



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ 3 เรื่อง

การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

Enhancing the Welfare of The Elderly, According to Buddhist
Culture of Local Administrative Organization,
Phetchabun Province

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดเพชรบูรณ์

Elderly School: Model and Processes Health Caring of Elderly
in Phetchabun Province

โดย

พระปลัดพีระพงศ์ จิตฺตมโม, ดร. (โชตินอก)

พระครูสิริพัชรกร (สมบัติ สิริคุตโต)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุพล ศิริ

นายปิยวัช ละคร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

พ.ศ. 2561

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761186



รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ 3 เรื่อง

การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ
ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

Enhancing the Welfare of The Elderly, According to Buddhist
Culture of Local Administrative Organization,
Phetchabun Province

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดเพชรบูรณ์

Elderly School: Model and Processes Health Caring of Elderly
in Phetchabun Province

โดย

พระปลัดไพระพงศ์ วิจิตรธมโม, ดร. (โชตินอก)

พระครูสิริพัชรกร (สมบัติ สิริคุตโต)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพล ศิริ

นายปิยวัช ละคร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พืชมงคลเมือง เพชรบูรณ์

พ.ศ. 2561

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761186

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Sub – Research Repot 3

Enhancing the Welfare of The Elderly, According to Buddhist
Culture of Local Administhative Organization,

Phetchabun Province

Under Research plan

Elderly School: Model and Processes Health Caring of Elderly
in Phetchabun Province

By

Phrapalad Peerapong Thitathammo, Dr. (Chotnok)

Phrakhu Siriphacharakorn (Sombut Sirikutto)

Asst. Supol Siri

Mr. Piyawat Lakorn

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Phokhunphamuang Buddhist College

B.E. 2018

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761186

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์
ผู้วิจัย:	พระปลัดพระพงศ์ ฐิตธมโม, ดร. (โชตินอก) พระครูสิริพัชรกร (สมบัติ สิริคุตโต) ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพล ศิริ นายปิยวัช ละคร
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
ปีงบประมาณ:	2561
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 2) เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 3) เพื่อเสนอวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงปริมาณในส่วนของการวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้และ การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์อันมีค่าในการดำเนินชีวิตอย่างสมคณนั้น ดำเนินการศึกษาวิจัยในลักษณะของการวิจัยในภาคสนาม (Field Study) โดยดำเนินการใน 4 ลักษณะ ทำการศึกษาและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 8 แห่ง คือ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านปากช่อง อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุฝายนางแซง อำเภอหล่มเก่า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านบึงคล้า อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านนาจ้ว อำเภอเมืองและโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านสะเดียง อำเภอเมือง กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชายและหญิงที่เป็นนักเรียน

ในโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 8 แห่งๆ ละ 10 คน และผู้เกี่ยวข้องปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุ ได้แก่ นักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่พยาบาล และวิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุจำนวน 6 คน รวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น 86 คน

ผลการวิจัยพบว่า

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 2) เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 3) เพื่อเสนอวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงปัญหาและอุปสรรคการเสริมสร้างของผู้อายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนนำผลการสัมภาษณ์วิเคราะห์ ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุอย่างมาก ที่จะได้นำไปพัฒนาตนเอง ได้เสนอเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการพัฒนากาย (พัฒนาอินทรีย์ 6) การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) และการประพฤติธรรมตามหลัก “ คิหิปฏิบัติ ” อันเป็นแนวทางปฏิบัติของคฤหัสถ์ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ให้ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเพื่อความดีความถูกต้อง ทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมได้เป็นปกติ รวมทั้งได้ศึกษาวิเคราะห์ผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังจะได้กล่าว ตามลำดับต่อไป

Research Title: Enhancing the Welfare of The Elderly, According to Buddhist Culture of Local Administrative Organization, Phetchabun Province

Researchers: Phrapalad Peerapong Thitadhammo, Dr. (Chotnok)
Phrakrusiriphatcharakorn (sombut sirikutto)
Asst. Supol Siri
Mr. Piyawat Lakon

Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phokhunphamuang Buddhist College

Fiscal year: 2561/2018

Researcher Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACTS

Research Enhancing the welfare of the elderly by the Buddhist culture of the local authorities in the province of Phetchabun. There are 3 main objectives: 1) to study the current barriers to manage the welfare of the elderly of local authorities in Phetchabun 2) to develop, strengthen welfare of the elderly by cultural Buddhist of local authorities in Phetchabun 3) to offer. How to enhance the welfare of the elderly by the local authorities in the Buddhist way of life factors. I Phetchabun

This research is qualitative research (Qualitative Research) by in-depth interviews (In depth Interview) with the key data (Key Informants) quantitative data to support the development of research and knowledge. Enhancing the welfare of the elderly by the Buddhist culture of the local administration. In Phetchabun precious life in the balance. Conduct research on the nature of research in the field (Field Study) conducted by the four characteristics. Study selection and sample school seniors in Phetchabun 8 of a school Happy Seniors Municipality Lom Municipality School Happy elderly Ban Tio Municipality School Happy elderly homes Chong Lom Sak School Happy Seniors Council. Kao Lom Kao district Happy school seniors Weir overtake her. Lom Kao district Happy school seniors home construction groping Municipality School Happy elderly Na Ngua. Town and District Happy Home School seniors Sadiang district were elderly men and women who are students aged 8 to 10

percent of people involved and the work with the elderly include social workers. Nursing staff Lecturer and elderly care closer to 6 people total audience of 86 people.

The research found that

Research "Enhancing the welfare of the elderly by cultural Buddhist of local authorities in Phetchabun" with 3 objectives: 1) to study the present problems of the welfare of the elderly of local authorities in Phetchabun 2) to develop supplement. welfare elderly Buddhist culture by way of the local authorities; b. Phetchabun 3) ways to enhance the welfare of the elderly by the Buddhist way of local authorities in the province of Phetchabun. In this chapter, the researcher studied the barriers, strengthening of school age in the elderly Phetchabun. Bringing the principles of Buddhism into the lives of the elderly. As well as the results of an analysis of the evaluation principles used in bringing the lives of the elderly in Phetchabun province. This is important and essential to the elderly very much. To contribute to their own development. Offering content on physical development. (Development of organic 6) mental development (mental prayer), and the fair conduct in accordance with the "practical Lahiri's" The practices of the laity. In order to tackle the social coexistence. And the economic and revenue. Seniors conduct for good accuracy. Both physical and mental Which is to improve the quality of life in society as normal. The study analyzed applying principles used in the daily life of the elderly in Phetchabun province. As will be discussed Following order

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบไปด้วย กลุ่มนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง คือ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว .โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านปากช่อง โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มเก่า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุฝายนางแขง โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านบึงคล้า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านนางัว โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านสะเดียง ที่ได้เสียสละเวลาให้กับคณะผู้วิจัยได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยความเต็มใจ รวมทั้งคณะที่มิช่วยนักวิจัยทุกท่าน ที่เสียสละเวลาลงพื้นที่เพื่อช่วยนักวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยดี ทำให้งานวิจัยเล่มนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่สนับสนุนงบประมาณการวิจัย ขอขอบคุณประธานและคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาช่วยตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามงานวิจัยและประชาชนทุกคนที่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงานวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี พระปรียัติพัชรภรณ์,ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พ่อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ คณะผู้บริหาร คณาจารย์ และนิสิต ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ่อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ ทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยในครั้งนี้

ประโยชน์อันพึงมีจากงานวิจัยเล่มนี้ขอขอบคุณบิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ปราชญ์บัณฑิตทั้งหลายและผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ที่ได้อบรม สั่งสอน แนะนำ เป็นที่ปรึกษาให้ความรู้มาจนถึงปัจจุบันนี้

พระปลัดพีระพงศ์ ฐิตธมโม, ดร. (โชตินอก) และคณะ

27 พฤษภาคม 2563

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 ปัญหาการวิจัย.....	3
1.4 ขอบเขตการวิจัย.....	4
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะในการวิจัย.....	4
1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
1.7 ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย.....	6
บทที่ 2 ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
2.1 ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	7
2.1.1 ปัญหาสุขภาวะทางกายภาพ.....	7
2.1.2 การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนา.....	9
2.1.3 ผลการเสริมสร้างสุขภาวะ.....	14
2.2 ปัญหาสุขภาวะในมุมมองของพระพุทธศาสนา.....	16
2.2.1 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางด้านกายภาพ.....	16
2.2.2 ปัญหาสุขภาวะทางด้านจิตใจ	22
2.3 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะในมิติทางพระพุทธศาสนา.....	27
2.3.1 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางด้านกายภาพ.....	27
2.3.2 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางจิต.....	40
2.4 องค์ประกอบของสุขภาวะเชิงพุทธ 4 ด้าน.....	48
2.4.1 สุขภาวะทางด้านร่างกาย.....	48
2.4.2 สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์.....	57
2.4.3 สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม.....	62

2.4.4 สุขภาวะทางด้านปัญญา.....	72
2.5 หลักการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ.....	81
2.6 หลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ.....	88
2.7 ความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ.....	101
2.7.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	101
2.7.2 ความสำคัญของผู้สูงอายุ.....	105
2.8 แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	107
2.9 แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	112
2.10 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	117
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	120
3.1 รูปแบบการวิจัย.....	120
3.2 พื้นที่การวิจัย และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant).....	122
3.3 เครื่องมือการวิจัย.....	126
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	128
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	129
3.6 สรุปกระบวนการวิจัย.....	130
บทที่ 4 ผลการศึกษาวิจัย.....	131
4.1 สภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุของ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์.....	131
4.2 พัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธของ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์.....	156
4.3 วิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหาร ส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์.....	162
4.4 ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องและดูแลผู้สูงอายุต่อการนำ หลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ.....	181
4.5 องค์ความรู้จากงานวิจัย.....	189
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	195
5.1 สรุปผลการวิจัย.....	195
5.1.1 สภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น.....	195
5.1.2 พัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ	

ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น.....	196
5.1.3 วิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น.....	197
5.1.4 การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ.....	198
5.2 อภิปรายผล.....	199
5. 3 ข้อเสนอแนะ.....	205
5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	205
5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	206
บรรณานุกรม.....	207
ภาคผนวก.....	218
ภาคผนวก ก.เครื่องมือวิจัย.....	219
ภาคผนวก ข.หนังสือเชิญ, รายชื่อผู้ให้ข้อมูลวิจัย.....	223
ภาคผนวก ค.ภาพถ่ายกิจกรรมวิจัยต่าง ๆ	232
ภาคผนวก ง.การรับรองการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	239
ภาคผนวก จ.ผลลัพธ์ ผลผลิต และผลกระทบจากงานวิจัย.....	241
ภาคผนวก ฉ.แบบสรุปโครงการวิจัย.....	243
ประวัติคณะผู้วิจัย.....	247

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่มีอัตราการเกิดและอัตราการตาย ไม่สมดุลกันเหมือนในอดีต คือ มีอัตราการเกิดมากกว่าการตาย ทำให้ภาวะประชากรสูงวัยในประเทศไทยสูงขึ้นถึงประมาณ 5.97 ล้านคนในปัจจุบัน ซึ่งเท่ากับ 9.4 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั้งประเทศ อีกทั้งสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึง เปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไป ประกอบอาชีพ หารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิด ช่องว่าง ผู้สูงวัย จึงเป็นกลุ่มได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจ ภายในครอบครัวแต่เมื่อถึงวัยสูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบกับ ภาวะเสื่อมถอยของระบบต่างๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ความเครียดบางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชนซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการองการความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง¹

นอกจากนั้น ปัญหาของผู้สูงวัย ที่ถูกภัยคุกคามในทางด้านจิตใจประสบทุกข์ที่ ลูกหลานทอดทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียวตามลำพังโดยขาดคนเหลียวแลเป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบัน เพราะกับผู้สูงวัยมีเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ ทำให้ผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งอย่างที่ไม่ลืกลืมไม่ได้จึงเป็นปัญหาใหญ่ในวงกว้างซึ่งจะต้องร่วมมือช่วยกันเข้ามาแก้ปัญหาผู้สูงวัยที่ถูกภัยทางสังคมที่เป็นคนรอบข้างเป็นส่วนมาก ที่ปล่อยให้เป็นคนแก่ชราเฝ้าบ้านอยู่คนเดียวใครคนดูแล ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีการพัฒนาไปจุดสูงสุดจนปล่อยปละละเลยอย่างที่เราเห็นในปัจจุบัน หรืออาจจะเกิดจากสภาพเศรษฐกิจที่ไม่คงที่ สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่พัฒนาไปไกลจนทำให้ผู้สูงวัยปรับตัวไม่ทัน หรือการมี เทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป

¹ พระบุญทรง หมีดำ (บุญญารโธ), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2549), หน้า 34.

อย่างรวดเร็วจนปรับตัวไม่ทัน² เช่น การใช้เทคโนโลยีที่นำเข้ามาใช้กับชีวิตประจำวัน จนทำให้ชีวิตของมนุษย์สลายไปหมดแต่ขาดการดูแลซึ่งกันและกัน เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือนที่ทันสมัย และการมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ทันสมัย โดยไม่ต้องไปหากันใช้โทรศัพท์สื่อสารหากันเอง ทำให้ผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งให้เฝ้าบ้านอยู่เพียงลำคนเดียว ส่วนผู้ที่เป็นลูกหรือเป็นหลานก็ใช้โทรศัพท์ โทรถามหากันเอาเอง เพราะจะต้องออกจากไปบ้านทำงาน ตั้งแต่เช้าจรดถึงเย็น เมื่อมาถึงบ้านก็เกิดอาการเหนื่อยล้าจากการทำงานและเบื่อกับพักเอาแรงไว้ทำงานในวันข้างหน้าต่อไป ทำอย่างนี้ไปวันๆ จนไม่มีเวลาดูแลพ่อแม่ นี่คือนิยามปัญหาในสังคมไทยในปัจจุบัน ไม่ว่าในเมืองหรือชนบทก็เหมือนกันถ้าปล่อยปละละเลยให้ผู้เฒ่าผู้สูงวัยอยู่ตามลำพังแบบนี้ไปเรื่อยๆ จะทำให้หน้าที่ของลูกที่จะต้องคอยดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่าเริ่มจะเหินห่างออกไป จนกระทั่งเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบัน 3 สรุปได้ว่า ปัญหาที่สำคัญของผู้สูงวัย คือ ปัญหาด้านจิตใจ สุขภาพอนามัยที่ ควรได้รับจากสมาชิกในครอบครัว และปัญหาทางสังคม เพื่อนๆ ที่เคยร่วมสุขร่วมทุกข์

พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล เช่น ปฐมวัย ก็จะต้องงมมือถือบาตรธรรม ในการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต คือ มีความพอใจเรียน ตั้งใจเรียน เข้าใจเรียนและฉลาดในการเรียนรู้อาณาจักรใหม่ๆ ในโลกปัจจุบัน วัยผู้ใหญ่หรือมัชฌิมวัย ก็คือ ดำรงตนอยู่ในความหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริต ทำงานเพื่อสร้างฐานะทางการเงินหรือเศรษฐกิจในครอบครัวให้มั่นคง สำนึกในวัยสุดท้ายของ ชีวิตหรือปัจฉิมวัย ซึ่งก็คือวัยของผู้สูงวัยนั่นเอง พึงดำรงตนอยู่ในหลักพุทธธรรมที่เหมาะสม แก่ตน เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักการปล่อยวางต่ออารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน เพราะหากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตน หรืออริยทรัพย์ไว้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวที่เกิดเจ็บป่วยหรือจวนเจียนใกล้จะถึงแก่กรรม ก็จะทำให้เกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย เนื่องจากการเดินทางของมนุษย์ไม่ใช่เพียงความตายเท่านั้นมาแต่ตรอนแล้วสิ้นสุด แต่มนุษย์จะต้องเดินทางไกลไปสู่ภพน้อยภพใหญ่อีก ความ คิดความเชื่อในทางพระพุทธศาสนา ฉะนั้น การเตรียมตัวเตรียมใจของผู้สูงวัยที่มีต่อกิจกรรมต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในภิกขุเทววัตถุสูตรว่า

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วง ไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม มาถึง สอนบุคคลให้เห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนใน ธรรมนั้นๆ บุคคลนั้น ควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้งบุคคลทำความเพียรตั้งแต่ วันหนึ่งทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับ

² นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ, ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ (Database on Ageing Population), (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542), หน้า 32.

มัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ยอมไม่มีแก่เราทั้งหลายพระมุนีผู้สงบบเรียกบุคคลผู้มี ความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้วผู้มี ราตรีเดียวเจริญ”³

ด้วยเหตุนี้ หากวิเคราะห์จากพระพุทธรูปนี้ จะเห็นว่าผู้สูงวัย จึงมีการเตรียมตัว เตรียมใจดังกล่าว เพราะไม่ว่าตนจะมีอายุอยู่ได้นานสักเพียงใด ฉะนั้น การทำบุญให้ทาน รักษาศีลและปฏิบัติธรรมแผ่เมตตา เป็นต้น จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมอย่างยิ่งแก่ผู้สูง วัยเพราะเป็นการส่งเสริมให้ท่านเป็นผู้มีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่เข้มแข็ง สามารถ ที่จะเตรียมตัวเพื่อรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่คอยรุมเร้าอยู่ตลอดเวลาได้อย่างน่าอัศจรรย์ เพราะว่าพุทธธรรม ก็คือ คำสอนที่เป็นประโยชน์สำหรับให้มวลมนุษยทุกเพศทุกวัยได้นำไป ประพฤติปฏิบัติและยังส่งผลดีในด้านต่างๆ เช่น การแผ่เมตตาช่วยทำให้ตนมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์ รู้จักการให้อภัยต่อคนอื่น ขณะเดียวกันก็จะได้รับความรัก ความเมตตาจากกลับคืนมาสู่ตน

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้นี้ คณะผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ และการประยุกต์หลักพุทธธรรมทาง พระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตของ องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเพชรบูรณ์ ว่าเป็นไปในลักษณะเช่นไร และแก้ปัญหาผู้สูงวัยด้วยหลักพุทธธรรมใน ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุของ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

1.2.2 เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธของ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

1.2.3 เพื่อเสนอวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

1.3 ปัญหาการวิจัย

1.2.1 การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นอย่างไร

1.2.2 การพัฒนาสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นอย่างไร

³ ที.ปา. (บาลี) 11/201/233.

1.2.3 การแก้ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตาม วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ ควรเป็นอย่างไร

1.4 ขอบเขตการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วย การศึกษาถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง กับ ผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ขององค์การบริหาร ส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์และการวิเคราะห์ถึงคุณค่าของหลักพุทธธรรม ทางพระพุทธศาสนา ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

1.4.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาในเชิงประยุกต์ โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลจาก เอกสารและการศึกษาในภาคสนามเพื่อวิเคราะห์การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรม เชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียนผู้สูงอายุใน จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 8 แห่ง คือ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านปากช่อง อำเภอ หล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุฝายนาง แสง อำเภอหล่มเก่า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านบึงคล้า อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุ บ้านนางัว อำเภอเมือง และ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านสะเตียง อำเภอเมือง

1.4.3 ขอบเขตด้านประชากร

ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชายและหญิงที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน 8 แห่งๆ ละ 10 คน และผู้เกี่ยวข้องปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุได้แก่นักสังคมสงเคราะห์เจ้าหน้าที่พยาบาล และวิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุจำนวน 6 คนรวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น 86 คน

1.5 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

สวัสดิการ หมายถึง บริการหรือกิจกรรมใดๆ ที่หน่วยงานราชการ หรือองค์กรธุรกิจ เอกชนจัดให้มีขึ้นเพื่อให้ข้าราชการ พนักงาน หรือผู้ที่ปฏิบัติงานอยู่ในองค์กรนั้นๆ ได้รับความ สะดวกสบายในการทำงาน มีความมั่นคงในอาชีพ มีหลักประกันที่แน่นอนในการดำเนินชีวิต หรือ ได้รับประโยชน์อื่นใดนอกเหนือจากเงินเดือน หรือค่าจ้างที่ได้รับอยู่เป็นประจำ ทั้งนี้เพื่อเป็นสิ่งจูงใจให้ ผู้ปฏิบัติงานมีขวัญและกำลังใจที่ดี เพื่อจะได้ใช้กำลังกาย กำลังใจ และสติปัญญาความสามารถของตน

ในการปฏิบัติงานอย่างเต็มที่โดยไม่ต้องวิตกกังวล ปัญหายุ่งยากทั้งในทางส่วนตัวและครอบครัวทำให้มีความพอใจในงาน มีความรักงานและตั้งใจที่จะทำงานนั้นให้นานที่สุด สำหรับสวัสดิการที่สมบูรณ์แบบนี้ย่อม หมายถึงสวัสดิการที่ให้แก่ลูกจ้าง ทั้ง ในขณะที่ทำงาน (On – the – Job), นอกเวลาทำงาน แต่ยังอยู่ในที่ทำงาน (Off – the – job within the workplace), นอกสถานที่ทำงาน (Outside the workplace) นอกจากนั้นจะต้องไม่ให้เฉพาะลูกจ้างเท่านั้น แต่จะต้องรวมถึงครอบครัวและชุมชนด้วย

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หมายถึง หน่วยงานการปกครองท้องถิ่นที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการให้บริการประชาชนในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบ ในที่นี้หมายถึง ประชากรจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

วัฒนธรรมเชิงพุทธ หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการพัฒนาองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คือ หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล หมายถึง การฝึกในด้านพฤติกรรม การจัดระเบียบระบบ ความรับผิดชอบ การตรงต่อเวลา การมีระเบียบวินัย

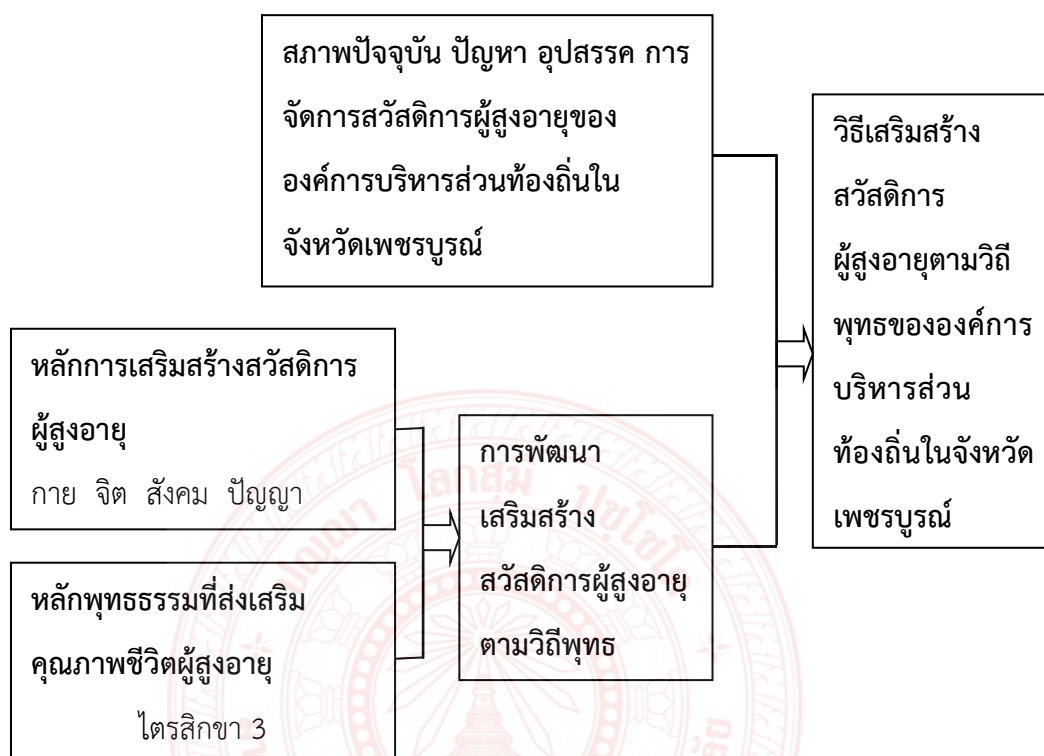
สมาธิ หมายถึง การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ความตั้งมั่นตั้งใจ เอาใจใส่ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพบุคลากร

ปัญญา หมายถึง การฝึกหรือพัฒนาในด้านปัญญาการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ การจัดการความรู้ การคิดวิเคราะห์

วัฒนธรรมองค์กร หมายถึง ค่านิยม ความเชื่อของสมาชิกในองค์กรเกี่ยวกับหน้าที่ความรับผิดชอบ ในหน้าที่และภาระงานด้านต่าง ๆ ที่ทำในองค์กร ซึ่งประกอบด้วยหลาย ๆ สิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นมา เช่น สัญลักษณ์ ประวัติความเป็นมาอันยาวนาน และสภาพที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน และรูปแบบของวัฒนธรรมองค์กรที่ใช้ในการศึกษามี 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) วัฒนธรรมส่วนร่วม 2) วัฒนธรรมเอกภาพ 3) วัฒนธรรมการปรับตัว และ 4) วัฒนธรรมพันธกิจ

วัฒนธรรมส่วนร่วม หมายถึง การให้บุคลากรมีส่วนร่วมอย่างมากในการตัดสินใจเพื่อให้ทันกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงภายนอก องค์กรแบบนี้ให้ความสำคัญกับพนักงาน เน้นความร่วมมือ การเอาใจใส่พนักงานและลูกค้า พนักงานและผู้บริหารมีความสัมพันธ์อันดีแบบผู้ร่วมงาน พนักงานจะมีความพึงพอใจมากกว่าแบบอื่น

1.6 กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.7 ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

1.7.1 ได้ทราบถึงสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

1.7.2 ได้ทราบถึงผลพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

1.7.3 ได้ทราบถึงการเสนอวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

1.7.4 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ วิทยาเขตวิทยาลัยสงฆ์ สถาบันการศึกษา องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธได้

บทที่ 2

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เนื้อหาของงานวิจัยบทนี้จะกล่าวถึงความหมายของสุขภาวะ ปัญหาสุขภาวะตามมุมมองของพระพุทธศาสนา สาเหตุของปัญหาสุขภาวะ องค์ประกอบของสุขภาวะเชิงพุทธ หลักการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ และหลักธรรมที่มีส่วนในการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ เพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาข้อมูลในพื้นที่และวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

2.1 ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาวะ

2.1.1 ความหมายของสุขภาวะ

คำว่า “สุขภาวะ” ในภาษาบาลี แปลว่า “ภาวะแห่งความเป็นสุข” มาจากคำว่า “สุข” แปลว่าความสุข กับคำว่า “ภาวะ” แปลว่า “ความเป็น” เมื่อนำมารวมกันจึงหมายถึงภาวะแห่งความสุข¹ ภาวะที่เป็นสุข แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า “well being” หรือ “wellness” เป็นคำที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมากกับคำว่า “สุขภาพ” (health) และ “ความสุข” (happiness) ซึ่งเป็นส่วนย่อยของคำว่า “สุขภาวะ” รวมความแล้วก็คือการมี “คุณภาพชีวิตที่ดี” (quality of life) ซึ่งเป็นภาวะที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในขณะที่เดียวกันสังคมก็มีลักษณะเอื้อต่อการส่งเสริมความสุขด้วย

ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2540 เป็นกฎหมายด้านสุขภาพที่มาจากรากฐานแนวคิดสำคัญ คือ “แนวคิดสุขภาวะองค์รวม” หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม²

องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศไว้เมื่อปี 2491 โดยให้ความหมายของคำว่าสุขภาพดีไว้ว่า หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยไม่จำกัดเฉพาะความปราศจากโรคหรือปราศจากความพิการเท่านั้น³

¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ฟื้นฟูสุขภาพยามสังคมวิกฤต*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (นนทบุรี : บริษัทสมิตพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2551), หน้า 8.

² สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, “สธ-สช. : ไปไม่ตันเดียวกัน”, เอกสารประกอบการสัมมนา, หน้า 21.

³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด, 2550), หน้า 7.

องค์การวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต คือ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม ทรัพยากร ที่อยู่อาศัย การตั้งถิ่นฐาน การมีอาชีพ ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และ จิตวิทยา⁴ ซึ่งถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นตัวชี้วัดสุขภาวะที่ดีด้วย

ดังนั้น สุขภาวะจึงหมายถึง ภาวะที่บุคคลหรือสังคมเข้าถึงความสุขทางกายภาพและทางใจ โดยแสดงออกในรูปของ 1) สุขภาวะที่มนุษย์ทำให้ดีขึ้น เช่น การดูแลรักษาสุขภาพทางกาย การฝึกหัดทางจิต การป้องกันภัยคุกคาม การสร้างกฎเกณฑ์ทางสังคมเพื่อให้เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น กฎหมาย ระเบียบกติกาทางสังคม ศีลธรรมทางสังคม ความเป็นธรรมทางสังคม เป็นต้น เพื่อให้เกิดภาวะที่สังคมมีสันติภาพ เป็นต้น 2) สุขภาวะที่เกิดจากการปรับตัวเข้าหาสภาพได้ หรือความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสุขภาวะตามธรรมชาติ เช่น การปรับตัวเข้ากับฤดูกาล การประดิษฐ์คิดค้นที่อยู่ เครื่องนุ่งห่มและสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศการปรับตัวเข้ากับระบบนิเวศ การปรับตัวเข้ากับความเสี่ยง วัฒนธรรมประเพณีประจำท้องถิ่น 3) สุขภาวะที่มนุษย์สัมพันธ์กับธรรมชาติสามารถใช้ประโยชน์จากทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีคุณค่า ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมในระบบนิเวศเดียวกัน เช่น ธรรมชาติบำบัดหรือการรักษาโรคด้วยสมุนไพร การอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรได้อย่างยั่งยืน เป็นต้น 4) สุขภาวะในรูปของกระบวนการดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผนคือ ความสามารถในการวางแผนและดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน มีความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตได้ดี มีขั้นตอนในการดำเนินชีวิต ปราศจากทุกข์โศก สัมผัสปัจจัยแห่งความสำเร็จที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การได้รับการศึกษาที่ดี การมีอาชีพและรายได้ที่มั่นคง การมีครอบครัวอบอุ่น เป็นต้น 5) สุขภาวะที่เกิดจากการได้รับความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่ถูกละเมิดสิทธิเสรีภาพ ไม่ถูกกระทำให้เสื่อมเสียศักดิ์ศรี การดูแลรักษาสมาชิกในสังคมให้มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน มีศักดิ์ศรีที่จะไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบ มีศักดิ์ศรีที่จะไม่ถูกทำร้าย มีศักดิ์ศรีที่จะไม่ถูกปล่อยปละให้ได้รับความทุกข์ยากลำบาก มีศักดิ์ศรีในการได้รับการดูแลรักษาและเยียวยาในกรณีได้รับผลกระทบจากสังคม ในขณะเดียวกันก็เคารพศักดิ์ศรีของตนเองด้วยการรักษาสภาพความเป็นมนุษย์เอาไว้ได้ คือ การปฏิบัติตนไม่ให้เสื่อมจากความดีงาม และพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์อย่างสมศักดิ์ศรี 6) สุขภาวะที่เกิดจากการเข้าถึงหรือบรรลุถึงเป้าหมายบางอย่าง ทั้งที่เป็นเป้าหมายในระดับโลกียธรรม เช่น สำเร็จการศึกษา ทำงานสำเร็จตามบทบาทหน้าที่

⁴ UNESCO, *Quality of Life : Orientation to Population Education*, (Bangkok : UNESCO, 1981), p 7.

เป้าหมายในการก่อร่างสร้างฐานะ เป็นต้นและบรรลุเป้าหมายระดับสูง เช่น ภาวะที่จิตมีความสงบสุข ภาวะที่จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “นิพพาน”

งานวิจัยนี้ได้มุ่งเน้นศึกษาสุขภาวะแบบองค์รวม 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางด้านร่างกาย 2) สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม 3) สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ 4) สุขภาวะทางด้านปัญญา โดยความสุขแต่ละด้านจะมีความเชื่อมโยงและเป็นเหตุปัจจัยไปสู่ความสุขในด้านอื่นด้วย

2.1.2 การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การเสริมสร้าง หมายถึง “การเพิ่มพูนให้ดีหรือมั่นคงยิ่งขึ้น เช่น เสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ เสริมสร้างสัมพันธไมตรีอันดี⁵ ซึ่งพระพุทธศาสนามองว่าสรรพสิ่งมีความสัมพันธ์กันเป็นเครือข่ายโยงใย การก่อความเสียหายกับสิ่งหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่นด้วย เมื่อมองเข้ามาถึงกระบวนการดำเนินชีวิต การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นกระบวนการเพิ่มพูนสุขภาวะให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น ภายใต้การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ดังต่อไปนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านกายภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม (ศีล)

การอยู่ร่วมกันในสังคมจะต้องมีกฎเกณฑ์และระเบียบวินัยทางสังคม เพื่อให้เป็นข้อปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความมั่นคงทางสังคม ในขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องมือในการจัดสรรโอกาสเพื่อการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเป็นธรรม สะท้อนออกมาในรูปของกฎ กติกา ระเบียบวินัย จารีตประเพณี กฎหมาย และศีลธรรม “โดยศีลในแง่ระเบียบวินัย มีเจตนารมณ์เพื่อสร้างสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เกื้อกูลการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติกิจของสมาชิก เมื่อมองในแง่ความประพฤติดีงามของบุคคล ก็จะทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่นและสังคมเป็นเครื่องมือในการควบคุมพฤติกรรมให้เรียบร้อยดีงาม และเคารพกฎเกณฑ์ หากมองในแง่การกำจัดกิเลส ก็เป็นเครื่องมือกำจัดกิเลสอย่างหยาบได้ทำให้มีพฤติกรรมประณีตมากขึ้น”⁶ โดยศีลแบ่งเป็น 2 ชั้น ได้แก่ 1) ศีลในชั้นธรรม คือ ศีลที่เป็นไปเพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบได้ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ถึงแม้จะไม่สามารถกำจัดได้เด็ดขาด แต่ก็สามารถจำกัดขอบเขตของกิเลสไม่ให้แสดงตัวออกมาได้อย่างเปิดเผย ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นไปอย่าง

⁵ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, 2546), หน้า 1216.

⁶ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 767.

เรียบร้อยดงาม 2) ศิลปะในชั้นวินัย คือ กฎเกณฑ์และระเบียบวินัยทางสังคมที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน ทำให้ไม่เป็นภัยคุกคามต่อกัน ส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข นอกจากนี้ ศิลปะยังแบ่งตามระดับ คุณธรรมของผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ศิลปะ 5 สำหรับประชาชนทั่วไป ศิลปะ 8 สำหรับฆราวาสที่ยกระดับการ ปฏิบัติศิลปะให้เข้มข้นมากขึ้น ศิลปะ 10 สำหรับนักบวชที่เป็นสามเณร ศิลปะ 227 สำหรับนักบวชที่เป็น พระภิกษุ และศิลปะ 311 สำหรับนักบวชที่เป็นภิกษุณี

ศิลปะถูกกำหนดขึ้นตามหลักเหตุผลของกฎธรรมชาติ เป็นวิทยาศาสตร์ทางสังคมที่เป็น สหสัมพันธ์กัน และเป็นกระบวนการฝึกอบรมระดับบุคคลและสังคม เป็นระบบการฝึกอบรมเพื่อ ความเจริญ ได้แก่ เจตนางดเว้นจากการทำความชั่ว เมื่องดเว้นจากการทำชั่วก็ไม่เกิดความ หวาดหวั่นใจ ทำให้จิตปลอดโปร่ง เมื่อจิตปลอดโปร่งก็ทำให้เกิดความสงบและเกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อ จิตเป็นสมาธิก็ทำให้เกิดความคล่องตัวในการใช้ปัญญา ทั้งปัญญาในระดับหาเหตุผลและปัญญาระดับ ความหลุดพ้น ซึ่งศิลปะเริ่มต้นจากความรับผิดชอบต่อตนเองแล้วขยายความเจริญด้านคุณธรรมไปสู่การ บำเพ็ญประโยชน์สุขต่อสังคม นอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันความเสียหายหรืออภิสรรพที่ จะเกิดขึ้นกับตนเองและสังคม รวมทั้งการเสริมสร้างความมั่นคงทางสังคมด้วย⁷ ในขณะเดียวกันการปฏิบัติ ศิลปะก็เป็นการสั่งสมบุญบารมีอีกรูปแบบหนึ่ง เพราะนอกจากจะงดเว้นจากการทำชั่วแล้วยังส่งเสริมให้ ทำความดีเพื่อประโยชน์สาธารณะด้วย ส่งเสริมให้มีความสำรวมทางกาย วาจา ใจ เนื่องมาจากใจ ที่มีเจตจำนงงดเว้นจากการทำชั่วทางกายและวาจา ทำให้การแสวงหาทรัพย์และอาชีพสุจริต รวมทั้ง การดำเนินชีวิตด้านอื่นๆ ก็มีความสุจริต และมีความสุข

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของศิลปะว่า ศิลปะมีความวิปปฏิสาร (ไม่เดือดร้อน ใจ) เป็นอานิสงส์ ศิลปะเป็นปิติ ศิลปะเป็นวรรณะสูง เป็นอริยทรัพย์ ศิลปะเป็นภูมิของพระพุทธเจ้า ทั้งหลาย เป็นการอาบน้ำโดยไม่ต้องมีน้ำ เป็นการอบด้วยเครื่องหอม เป็นเงาที่ติดตามตน เป็น เครื่องประดับศรัทธาที่คนต้องสวม เป็นวรรณะที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นการฝึกอันเยี่ยม เป็นวิถีแห่ง พรหมจรรย์ ถ้าบุคคลรักาศิลปะจะเป็นผู้องอาจ นำเกียรติมาสู่มิตรและสหาย และเป็นที่รักของคนดี ทั้งหลาย เป็นอารมณ์อันประเสริฐ เป็นกฎคุมความประพฤติทั้งปวง เป็นที่ตั้งแห่งบุญ เป็นเนื้อหา บุญของการบริจาคทาน เป็นพื้นที่เพาะปลูกความเป็นสหายของ พระอริยะ ผู้มีศิลปะจะเป็นคนที่คงที่ ในความดีทั้งปวง⁸

ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาวะทางกายภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อมจึงมีศิลปะเป็นพลังงาน ขับเคลื่อนที่เป็นพลวัต เพราะวาศิลปะจะสะท้อนออกมาทางพฤติกรรมที่งดงาม ไม่เป็นทุกข์โทษ เป็น

⁷ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า 762

⁸ พระอุปัชฌาย์, พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล., **วิมุตติมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ 5, (สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, 2541), หน้า 9.

สัญลักษณ์ของความดี ความงาม ความสุข การพัฒนาชีวิต และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้อยู่อย่าง เป็นสุขในสังคม ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมเหมาะสมแก่การดำเนินชีวิต ไม่เป็น อุปสรรคต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ศิลปจึงเป็นเครื่องมือสร้างเสริม สุขภาวะทางกายภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม

2. การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ (สมาธิ)

การที่บุคคลจะมีสุขภาวะดีหรือไม่ จิตใจและอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นสุขภาวะ ที่เกิดมาจากภายใน เมื่อจิตและอารมณ์ดีก็จะแสดงพฤติกรรมที่ดีตามไปด้วย โดยการสร้างสุขภาวะ ทางจิตและอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเน้นการฝึกสติและสมาธิเป็นหลัก เพราะในส่วนของ สติจะส่งเสริมให้มีความระลึกรู้ได้ไม่ลืมหลง รับรู้สิ่งที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน ไม่เผลอ ไม่ประมาท และมีความสำรวม

กระบวนการฝึกสติใช้การปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยปฏิบัติตาม แนวทางสติปัฏฐาน 4 “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์เหล่าสัตว์ เพื่อ ล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรมเพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ”⁹ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณากายหรือตามรู้ทันกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ตามดูรู้ทันเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ตามดูรู้ทันจิต ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ตามดูรู้ทันธรรม¹⁰

ผลของการฝึกสติกำหนดสิ่งเดียว และสัมปชัญญะที่รู้เข้าใจตามทีมนั้นเป็น จึงไม่มีช่องที่ กิเลสจะเกิดขึ้นได้ จิตเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ที่มากระทบ ไม่มีกิเลสเป็นแรงขับ มีปัญญา เห็นตามสภาพ ปัญญาทำหน้าที่ได้ดี เพราะไม่ถูกเคลือบด้วยอคติและความรู้สึก ทำให้รู้ตามความ เป็นจริง ในขณะเดียวกันก็ทำให้พ้นทุกข์ได้เพราะไม่รู้สึกรบกวนหรือลบล ไม่กระหายอยาก (อภิชฌา) และขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย โปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ ซึ่ง เป็นภาวะที่จิตพ้นทุกข์¹¹

ส่วนสมาธิ คือ ภาวะที่จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง การที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างไม่ฟุ้งซ่านส่ายไป¹² ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวของกุศลจิต ซึ่งประกอบไปด้วยขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียดๆ จวนแน่วแน่ และอัปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่ว แน่

⁹ ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

¹⁰ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า 811.

¹¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 817.

¹² เรื่องเดียวกัน, หน้า 824.

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเป็นภาวะที่จิตมีคุณภาพ มีสมรรถภาพดีที่สุด จิตเป็นสมาธิ มีสมรรถภาพสูง มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ 1) แข็งแรง มีพลัง เหมือนกระแสน้ำที่ไหลแรง พุ่งไปในทิศทางเดียว 2) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนหนองน้ำหรือบึงใหญ่ที่ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว 3)ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรได้ชัด ผุ่นละอองตกตะกอนนอนกัน 4) นุ่มนวลควรแก่การงาน เหมาะแก่การใช้งาน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย¹³

ประโยชน์ของสมาธิคือการเตรียมจิตเพื่อเป็นบาทฐานไปสู่วิปัสสนา และยังสามารถสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญได้ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีและพัฒนาบุคลิกภาพ (เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส สง่า มีเมตตาจิต) และมีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน คือ ทำให้จิตผ่อนคลายหายเครียด เสริมประสิทธิภาพการทำงานและกิจกรรมอื่นๆ ป้องกันอุบัติเหตุ เสริมสุขภาพกายและแก้ไขโรค¹⁴ เมื่อสุขภาพจิตดี อารมณ์อันเป็นที่ยึดเหนี่ยว จิตใจก็ดีขึ้นไปด้วย เมื่อปฏิบัติสติและสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตมีปกตินิสัยเยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ประมาท การทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดความมั่นคงในชีวิตนอกจากนี้แล้วยังทำให้เกิดปิติและสุขอีกด้วย

ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตและอารมณ์จึงมีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนา จึงมีแนวทางเสริมสร้างสุขภาวะด้วยการฝึกสติและสมาธิ ผลจากการฝึกสติและสมาธิทำให้มีความรู้สึกตัว ไม่ประมาท มีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิต รู้เท่าทันปัญหาชีวิตและแนวทางป้องกัน ภัยคุกคาม สามารถปรับตัวได้กับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีสมรรถภาพในการควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ตกเป็นทาสสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบ มีอารมณ์มั่นคงด้วยกุศลธรรม มีความสงบ ปราศจากความเครียดและแรงกดดันทุกรูปแบบ นอกจากนี้ยังเป็นการลดทอนความเห็นแก่ตัว และทำคุณประโยชน์เพื่อสาธารณะด้วย

3. การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญา)

ปัญญาในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงความรู้ทั่ว ปรัชชายังรู้เหตุผล ความเข้าใจชัดเจน ความรู้ความเข้าใจในการแยกแยะในเหตุผล ดีหรือชั่ว คุณหรือโทษ ประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการทำให้มีเหตุผลลวงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารตามความเป็นจริง “ปัญญาในทางพุทธศาสนาเกิดจาก 3 ช่องทาง ได้แก่ 1) จินตามย ปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา (ปัญญาเกิดจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง) 2) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน (ปัญญาที่เกิดจากปรโตโฆสะ) เป็นปัญญาที่

¹³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 830.

¹⁴ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า 833

ได้มาจากผู้อื่น 3) ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ (ญาณอันเกิดจากสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา จะหมักขะเม้นมนสิการในสภาวะธรรมทั้งหลาย)”¹⁵ การเรียงลำดับ จินตามยปัญญาขึ้นก่อนก็เพราะว่าเป็นกระบวนการศึกษาที่เริ่มจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ภายใต้สัมมาทิฐิและกุศลธรรม จากนั้นจึงได้ศึกษาจากปัจจัยภายนอก เช่น การอ่าน การได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากครูอาจารย์ และกัลยาณมิตร ซึ่งความรู้ลักษณะนี้ทำให้เกิดกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น ก่อให้เกิดภูมิความรู้และวิวัฒนาการด้านนวัตกรรมใหม่ๆ อยู่เสมอ แต่ยังไม่ใช่ความรู้แท้ เพราะมักจะผันแปรไปตามสภาพแวดล้อมและสิ่งเร้าในแต่ละช่วงเวลา พระพุทธศาสนาจึงได้มีแนวทางแสวงหาปัญญาแท้จากการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการยกระดับจากความรู้มาสู่การภavana โดยใช้มนสิการคือการพิจารณาชีวิตตามสภาพความเป็นจริงพิจารณาสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ จิตที่สามารถแยกแยะองค์ประกอบของชีวิตจนมองเห็นตัวสภาวะธรรมและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และตรองให้รู้สิ่งที่ดีหรือชั่วด้วยกระบวนการคิดแยกแยะ คิดตามสภาพ คิดเลือกสรร คิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะนำไปสู่กระบวนการปฏิบัติทางสังคมด้วย โดยกระบวนการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องซึ่งประกอบด้วยสัมมาทิฐิและกุศลธรรม จึงจะทำให้เป็นความรู้เพื่อการพัฒนาอย่างสร้างสรรค์ โดยปัญญาแบ่งออกเป็น 2 ระดับ¹⁶ ได้แก่

1) โลเกียปัญญา คือ ปัญญาความเห็นชอบระดับโลกีย ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความดีที่สอดคล้องกับศีลธรรม เกิดจากปัจจัยภายนอกคือปรโตโมสะ ที่เป็นองค์ประกอบทางสังคม โดยอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องชักนำ การหล่อหลอมขัดเกลาทางสังคม ศีลธรรมและการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม มีความสัมพันธ์กับโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศล แยกแยะคุณค่าความดีงามและความชั่วได้

2) โลกุตตรปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากโยนิโสมนสิการภายในบุคคล ส่วนปรโตโมสะที่ดีหรือกัลยาณมิตรช่วยได้เพียงกระตุ้นให้ใช้โยนิโสมนสิการแล้วรู้เห็นเข้าใจเอง เข้าใจสภาวะด้วยตัวเอง เป็นอิสระจากปัจจัยภายนอก เป็นความรู้ที่ได้จากการภavana “นำไปสู่ความพ้นทุกข์เมื่อจิตอยู่ในภาวะที่ตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น และคอยรักษาทำที่ของจิต ไม่มีความติดใจในด้านรักใคร่อยากได้ (อภิชฌา) และด้านขุ่นข้องหมองใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่างๆ

¹⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 231.

¹⁶ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า 737.

เป็นภาวะที่จิตพ้นทุกข์ มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา จิตใจผ่องใส ผ่อนคลาย”¹⁷ เป็นสุขภาวะทางจิตขั้นสูงสุด เพราะปราศจากอำนาจของการปรุงแต่งจิต

2.1.3 ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะ

การเสริมสร้างสุขภาวะทางพระพุทธศาสนาเป็นไปตามแนวทางไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้เป็นสุข ทั้งความสุขทางกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นกระบวนการทางศีล ความสุขที่เกิดจากจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการทางสมาธิ และความสุขที่เกิดจากการมีความรู้ทั้งระดับโลกียะและระดับโลกุตระ ซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญา “สุขภาวะสื่อความหมายเข้าใกล้กับความสุขมากขึ้น เดิมนิราวุธถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็เป็นเรื่องทุกข์ คล้ายกับมองว่าเมื่อมีสุขภาพดีก็มองแค่ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค ปลอดภัยคือหายทุกข์ แต่ควรมองใหม่ให้เห็นความสุขด้วย คือเน้นไปที่ความสุข เป็นอันว่ามองทั้งในแง่ของความหมดทุกข์และมีสุข”¹⁸ ในขณะที่อุดมคติเกี่ยวกับสุขภาพของพระพุทธศาสนา จะมีความสัมพันธ์กันทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความสมบูรณ์ของชีวิตทั้งส่วนที่เป็นร่างกาย (กายิกสุข) และส่วนที่เป็นจิตใจ (เจตสิกสุข)

พระพุทธศาสนามีการตีค่าของความสุขออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) สามิสสุข คือความสุขในการได้รับการสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 และสนองความคิดอยากต่างๆ เป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก มีวัตถุและอารมณ์สำหรับสนองความต้องการ เป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เป็นความสุขที่เข้ามาเติมความรู้สึกบางอย่างที่ขาดไปหรือพร่องอยู่ 2) นิรามิสสุข คือ ความสุขในภาวะที่จิตปลอดโปร่งผ่องใส เิบอ้อม สดชื่น เบิกบาน เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งขัดขวาง กีดกัน จำกัดความนึกคิด เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกคับแคบ และกิเลสต่างๆ ที่พัวพันในจิต เป็นความสุขที่มีขึ้นได้เอง สร้างขึ้นได้เอง ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่นหรืออารมณ์ภายนอกมาสนอง เป็นภาวะที่ประณีตลึกซึ้ง และสามารถที่จะพัฒนาไปจนถึงขั้นที่เกินกว่าจะเรียกว่าเป็นความสุข จึงเรียกง่ายๆ ว่าความพ้นทุกข์¹⁹

¹⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ 24, (นนทบุรี : พิมพ์การพิมพ์, 2553), หน้า 326.

¹⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด, 2550), หน้า 17.

¹⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า 70.

ความสุขทางกายมีเขตแดนไปถึงความสุขในรูปของการไม่มีโรค มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง การได้อยู่ในสภาพสังคมและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ใช้ประโยชน์จากร่างกายได้เต็ม ศักยภาพ เป็นต้น ซึ่งเป็นความสุขที่อิงอาศัยปัจจัยภายนอก ส่วนความสุขทางจิตเป็นนามธรรมที่ แสดงออกในรูปของอารมณ์ ความรู้สึก สติ สมาธิ และปัญญา เป็นความสุขที่อิงอาศัยปัจจัย ภายในของแต่ละบุคคลกับการฝึกหัดขัดเกลากิจใจอย่างถูกต้อง โดยผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะ ตามแนวทางไตรสิกขาทำให้มีผลดังต่อไปนี้

1) ผลจากการสร้างเสริมสุขภาวะทางด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม (ศีล)

สุขภาวะทางกาย ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ในกรณี เจ็บป่วยก็สามารถเข้าถึงระบบการดูแลสุขภาพอย่างมีคุณภาพ มีปัจจัยการดำรงชีพขั้นพื้นฐานอย่างไม่ ขัดสน ส่วนสุขภาวะทางสังคม ทำให้สังคมมีกฎเกณฑ์ที่เป็นธรรม สมาชิกมีโอกาสเข้าถึงบริการทาง สังคมอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เป็นภัยคุกคามต่อกัน ปราศจากอาชญากรรมและอบายมุข มีความเห็น ออกเห็นใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ทุกข์ยาก เอื้ออาทรต่อกัน มีความรักใคร่ สามัคคี กลมเกลียว ประองดองกัน และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ในขณะที่สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม ทำให้อยู่ใน สภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมลภาวะ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี รวมทั้งการใช้ทรัพยากร อย่างรู้คุณค่า

2) ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ (สมาธิ)

ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์ แสดงออก 5 ลักษณะ ได้แก่ 1) สุขภาวะด้านการป้องกันปัญหา คือ ความรู้สึกตัว ความรู้เท่าทันสถานการณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ มีความสำรวมระวังบาปและอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นในจิต 2) สุขภาวะด้านคุณภาพของจิตและอารมณ์ คือ จิตมีความเข้มแข็ง มีพลัง มีความผ่องใส มีความสงบลึกซึ้ง จิตเป็นกุศลและจิตมีคุณธรรมสูง 3) สุขภาวะด้านการดำเนินชีวิต ทำให้ไม่เครียด เข้าใจชีวิตและโลก เข้าใจความเปลี่ยนแปลง เหมาะ สมควรแก่การใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ 4) สุขภาวะด้านบุคลิกภาพ คือ มีบุคลิกภาพหนักแน่น มั่นคง สุขภาพ นีมนวล สดชื่น สงบเยือกเย็น สุขุม โอบอ้อมอารี เป็นกัลยาณมิตร 5) สุขภาวะ ด้านการปรับตัว คือ การยอมรับความเป็นจริง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ยอมรับฟังคำตำหนิ ติเตียนจากผู้อื่น แล้วนำมาปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

3) ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญา)

ทำให้เกิดปัญญาในระดับการดำเนินชีวิตตามสังคัมภคิตได้ ทำให้รู้จักแยกแยะสิ่งดีหรือชั่ว คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีแบบแผนและขั้นตอนในการดำเนินชีวิต สามารถจัดการกับชีวิตได้ดี เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยทำให้เข้าใจกระบวนการของชีวิต คลายความกำหนัดในกามคุณ และกิเลสตัณหาทั้งปวง ส่วนสุขภาวะทางปัญญาระดับสูงจะทำให้รู้แจ้งโลกและชีวิต หลุดพ้นจาก กิเลส ตัณหา อุปาทานและความติดข้องทางจิต เกิดสภาพคล่องทางปัญญา ผ่อนคลาย ปลอด

โปร่งโล่งเบา จิตใจผ่องใส เป็นอิสระและหลุดพ้นจากสภาพความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่ภาวะความสุขอย่างแท้จริง และเป็นสุขภาวะที่ถาวร

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม เสริมสร้างคุณประโยชน์จากการใช้ศักยภาพทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน ไม่เกิดภาวะความหวาดหวั่นใจ มีความมั่นคงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนสุขภาวะทางด้านจิตและอารมณ์ จะทำหน้าที่ป้องกันทุกข์และปัญหาต่างๆ มีคุณภาพจิตสูง จิตมีประสิทธิภาพ เข้าใจชีวิตไม่เครียด บุคลิกภาพดี มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมได้ดี ในขณะที่สุขภาวะทางด้านปัญญาจะมี 2 ระดับ ได้แก่ ปัญญาระดับการอยู่ในโลกอย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์หรือโทษภัยทางสังคม และปัญญาในระดับสูงสุดขั้นหลุดพ้นจากพันธนาการทางจิต ไม่มีอารมณ์ใดมาปรุงแต่งจิตได้ นั่นเป็นสุขภาวะระดับสูงจนเกินกว่าจะสรรหาถ้อยคำใดมาสื่อสภาวะนั้นได้

2.2 ปัญหาทางสุขภาวะในมุมมองของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาองความจริงของโลกและสังคมว่าที่มีปัญหาขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ทั้งภายใน (ร่างกายและจิตใจ) และภายนอก (สังคมและสิ่งแวดล้อม)²⁰ พระพุทธศาสนาได้จัดขอบเขตของปัญหาออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ ปัญหาทางรูปธรรม และปัญหาทางนามธรรม เพื่อให้กรอบของปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น ในงานวิจัยนี้จึงได้กำหนดปัญหาของสุขภาวะออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นปัญหาสุขภาวะทางด้านกายภาพ และส่วนที่เป็นปัญหาสุขภาวะทางด้านจิตใจ ดังต่อไปนี้

2.2.1 ปัญหาสุขภาวะทางกายภาพ

ปัญหาสุขภาวะทางกายภาพมีขอบเขตกว้างกว่าการมองแค่ร่างกายเท่านั้น แต่กายภาพมีขอบเขตครอบคลุมไปถึงด้านร่างกาย สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะเป็นส่วนที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ซึ่งสาเหตุของสุขภาวะทางกายภาพมีดังต่อไปนี้

ก. ปัญหาสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม

1) ปัญหาสิ่งแวดล้อมคุกคามชีวิตมนุษย์

ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมเป็นภัยคุกคามอีกรูปแบบหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ โดยมนุษย์ก็เป็นหนึ่งในกระบวนการของสิ่งแวดล้อมด้วย แต่มนุษย์ก็มักทำตัวให้เป็นอุปสรรคต่อระบบนิเวศสิ่งแวดล้อม “วิกฤตการณ์สิ่งแวดล้อมกำลังเป็นปัญหา

²⁰ สุเทพ สุวีรางกูร, ปัญหาสังคม, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2551), หน้า 11.

ใหญ่ที่สุดต่อความอยู่รอดของมนุษยชาติ”²¹ เป็นความรุนแรงทางธรรมชาติที่มีผลกระทบต่อมนุษยชาติ สาเหตุหนึ่งเกิดมาจากการที่มนุษย์ทำความรุนแรงต่อธรรมชาติ ทำให้ธรรมชาติเสียสมดุลก่อให้เกิดภัยทางธรรมชาติ โดยในอนาคตมนุษย์จะได้รับผลจากความรุนแรงทางธรรมชาติมากขึ้น

2) ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่เป็นอุปสรรคต่อสิ่งแวดล้อม

ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่มักเข้าใจว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของโลก จึงมักเห็นคุณค่าของตนเองมากกว่าสิ่งอื่น นอกจากนี้ยังเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ไม่เท่าเทียมกัน เห็นคุณค่าของสัตว์เป็นเพียงความอยู่รอดอันเดียวของมนุษย์ “ถ้ามนุษย์ลดความเห็นแก่ตัวลงไป มองเห็นคุณค่าของผู้อื่นมากเท่าไร โลกก็จะเปลี่ยนไปสู่สภาพที่ดี”²² ความเห็นแก่ตัวจึงเป็นปัญหาใหญ่ที่กระทบต่อกายภาพและจิตใจ

3) ปัญหาการละเมิดศีลธรรมต่อสิ่งแวดล้อม

พระพุทธศาสนามองว่าอะไรก็ตามที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นล้วนขัดต่อหลักเมตตาธรรมทั้งสิ้น และการเบียดเบียนยังเป็นการใช้ความรุนแรงอีกรูปแบบหนึ่ง เช่นเดียวกับการบุกรุกทรัพยากรทางธรรมชาติที่เป็นสาธารณะก็เป็นการใช้ความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อมด้วย ในขณะเดียวกัน ก็เป็นการละเมิดศีลข้อที่ 1 ที่มีเจตนารมณ์เพื่อไม่ให้ใช้ความรุนแรงต่อชีวิตทุกรูปแบบ การบุกรุกสิ่งแวดล้อมและการเบียดเบียนธรรมชาติ นอกจากจะเป็นการใช้ความรุนแรงต่อระบบนิเวศโดยตรงแล้ว ยังก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสิ่งมีชีวิตทางอ้อมด้วย เช่น ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของสัตว์ป่า ทำให้สัตว์บางประเภทไม่สามารถปรับตัวได้และก่อให้เกิดการสูญพันธุ์ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศและฤดูกาล ก่อให้เกิดสภาพปัญหาการใช้ชีวิตที่ยากลำบากมากขึ้น

4) ปัญหาการแทรกแซงสิ่งแวดล้อม

มนุษย์พยายามที่จะเข้าไปจัดการกับธรรมชาติเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ทำให้ธรรมชาติสูญเสียระบบนิเวศ ธรรมชาติถูกทำให้สูญเสียสมรรถภาพในการปรับสภาพและการฟื้นฟูตนเอง “ธรรมชาติมันจะอยู่ในภาวะปกติได้เหมือนกัน ถ้ามนุษย์ไม่ไปทำลายมัน”²³ ซึ่งการแทรกแซงสิ่งแวดล้อมมากเกินไปเป็นการทำลายกลไกของระบบนิเวศ ทำให้สูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติและก่อให้เกิดมลภาวะที่มีผลกระทบทั้งต่อธรรมชาติและมนุษย์ด้วย

²¹ ประเวศ วะสี, พระสงฆ์กับการรู้เท่าทันสังคม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2540), หน้า 79.

²² ส.ศิริรักษ์, ทางออกแห่งยุคสมัย, (กรุงเทพมหานคร : ส่องสยาม, 2542), หน้า 49.

²³ พุทธศาสนิกชน, การกลับมาแห่งศีลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, 2539), หน้า 12.

5) ปัญหาการบริโภคทรัพยากรเกินจำเป็น

ปัจจุบันมนุษย์ไม่ได้ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในรูปของการบริโภคเพื่อการดำรงชีพเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีแย่งชิงและสะสมทรัพยากร รวมทั้งแปรรูปทรัพยากรให้เป็นเศรษฐกิจ ทั้งในรูปของการลักลอบบุกรุก หรือการสัมปทานถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งเป็นการหากำไรจากทรัพยากรสาธารณะ เข้าข่ายการละเมิดศีลข้อที่ 2 นอกจากนี้ยังทำให้เกิดค่านิยมแบบบริโภคนิยมมากขึ้น ซึ่งเท่ากับเป็นการให้ความชอบธรรมกับการทำลายทรัพยากรมากขึ้นด้วย

ส่วนในระบบเศรษฐกิจที่ก่อให้เกิดความรุนแรง (การท่องเที่ยว การส่งออก การลงทุน) และอุตสาหกรรมที่ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม การทำลายระบบห่วงโซ่อาหารตามธรรมชาติ ทำลายวิถีชีวิตสัตว์ (ทำลายสัญญาณอย่างสัตว์) การเปิดเขื่อนแหล่งที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหารของสัตว์ มีส่วนในการทำให้ระบบนิเวศวิทยาสูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติ และการใช้ทรัพยากรฟุ่มเฟือยก็ถือเป็นการเปิดเขื่อนธรรมชาติ การสัมปทานหรือให้สัมปทานธุรกิจที่รุนแรงต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การกระทำที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อทรัพยากรทางธรรมชาติ เช่น การตัดไม้ทำลายป่า ทำลายแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อระบบนิเวศวิทยา (ทั้งนิเวศป่าไม้และนิเวศสัตว์ป่า) การทำลายหน้าดินทำให้สูญเสียแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของพืชพรรณธัญญาหาร การทิ้งของเสียหรือสารพิษลงในแหล่งน้ำ ส่งผลกระทบต่ออุปโภคบริโภค และเป็นอันตรายต่อสัตว์ที่อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำนั้นด้วย การก่อมลภาวะทางอากาศ เช่น ภาวะเรือนกระจกหรือภาวะโลกร้อน ทำให้ออกซิเจนในอากาศเจือจางส่งผลกระทบต่อมนุษย์และสัตว์ที่อาศัยอากาศในการหายใจหรือดำเนินชีวิต รวมทั้งการมีส่วนทำให้เกิดฤดูกาลเปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อพืช สัตว์ และมนุษย์ นอกจากนี้ยังรวมถึงการสร้างเงื่อนไขให้เกิดความขัดแย้งอันนำไปสู่ความรุนแรงทั้งชีวิต ทรัพย์สิน และธรรมชาติ การเปิดเขื่อนยังรวมความไปถึงการทำให้เดือดร้อนทางกายภาพ การทำให้ใช้ชีวิตไม่เป็นปกติสุข หากมองในภาพกว้างก็จะครอบคลุมถึงการไม่ใช้กองกำลังรักษาสันติภาพ การไม่ปล่อยให้อุปกรณ์หรืออดอยากจากการขาดปัจจัย 4 การช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจให้กับเหยื่อที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรง การเคารพในสิทธิการมีชีวิตของตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น รู้จักคุณค่าของชีวิตแล้วไม่ทำลายสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ เช่น การปล่อยน้ำเสียหรือสารพิษลงในแหล่งน้ำอุปโภคบริโภคหรือในพื้นดิน การรู้เห็นกับการเปิดเขื่อนแล้วเข้าไปช่วยเหลือ และการสร้างโอกาสในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพ เป็นต้น

ดังนั้น ปัญหาสุขภาพทางกายภาพในรูปของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมเป็นภัยคุกคามชีวิตมนุษย์ ซึ่งเป็นภัยทางธรรมชาติ หรือภัยจากธรรมชาติที่เป็นผลพวงมาจากการกระทำของมนุษย์ ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่เป็นอุปสรรคต่อสิ่งแวดล้อม คือ การแย่งชิงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดด้วยอำนาจของความโลภ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านศีลธรรมต่อสิ่งแวดล้อม ปัญหาที่มนุษย์เข้าไปแทรกแซงสิ่งแวดล้อม ทำให้สูญเสียระบบนิเวศทางธรรมชาติที่

เหมาะสมกับการดำรงชีพ รวมทั้งปัญหาการบริโภคทรัพยากรเกินควร มนุษย์มีความต้องการใช้ทรัพยากรเกินความจำเป็น ทำให้ปริมาณทรัพยากรลดลงและสูญเสียสมรรถภาพในการฟื้นฟูสภาพตามธรรมชาติและการแสวงหาปัจจัยการดำรงชีพที่เกินความจำเป็น ก่อให้เกิดปัญหาต่อสิ่งแวดล้อมและกระทบต่อสุขภาวะของมนุษย์ เพราะทำให้การดำรงชีพมีความยากลำบากและมีปัญหาที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

ข. ปัญหาสุขภาวะทางสังคม

ปัญหาสุขภาวะทางสังคมที่เป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สะท้อนปัญหาออกมาในรูปการณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) ปัญหาความไม่เป็นธรรมทางสังคม

ปัญหาความไม่เป็นธรรมทางสังคมเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดกระแสความไม่สามัคคีกัน เพราะจะทำให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบทั้งทางด้านสิทธิในการเป็นสมาชิกสังคม “มีคนยากจนและคนไร้สิทธิ์ไร้เสียงที่ถูกกระทำจากนโยบายของรัฐ ถูกแย่งชิงทรัพยากร ถูกเลือกปฏิบัติ และต้องเผชิญกับเจ้าหน้าที่รัฐฉ้อฉล”²⁴ ทำให้คนบางกลุ่มเข้าถึงบริการทางสังคม แต่บางกลุ่มกลับไม่ได้รับประโยชน์ที่เท่าเทียมกัน นอกจากนี้ยังมีความอยุติธรรมในรูปของกระบวนการยุติธรรมด้วย ซึ่งสะท้อนปัญหาสุขภาวะทางสังคมได้อย่างชัดเจน โดยถือเป็นความทุจริตทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่ง

2) ปัญหาความสัมพันธ์ในสังคมบกพร่อง

พระพุทธศาสนามองว่าปัญหาความสัมพันธ์ของสังคมมาจากการไม่ปฏิบัติตามหลักศีล 5 โดยเฉพาะศีลข้อที่ 3 “เพราะจุดมุ่งหมายของศีลข้อที่ 3 เพื่อสร้างความเป็นปึกแผ่น ปลุกความสามัคคี ป้องกันการแตกร้างในหมู่มนุษย์ เป็นศีลที่ครอบคลุมทั้งบุรุษและสตรี”²⁵ การละเมิดศีลทำให้คนในสังคมเกิดหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจกัน มีความขัดเคืองใจ มีความขัดแย้งและบางสถานการณ์ก็ยกระดับความขัดแย้งไปสู่ความรุนแรง ขยายขอบเขตความขัดแย้งรุนแรงไปสู่สมาชิกในวงกว้างมากขึ้น ส่งผลให้สูญเสียความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

3) ปัญหาอบายมุขและอาชญากรรม

ปัญหาอาชญากรรมมักมีความเกี่ยวข้องกับอบายมุข รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด เป็นการกระทำที่ส่งผลให้เกิดความเดือดร้อนและเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เช่น ผู้ที่มีอาการมึนเมาจะมีความสับสนเสี่ยงต่อการละเมิดทางร่างกายและทางวาจา เช่น ทะเลาะวิวาท หมิ่นประมาท ทำ

²⁴ ศุภรา จันทรชิตฟ้า, ความรุนแรงในชายหมอก : สิ่งที่เห็นและเป็นไปในสามจังหวัดชายแดนใต้, (กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์คบไฟ, 2549), หน้า 150.

²⁵ พระครูภาวนาโพธิคุณ, การเมืองใหม่วิถีพุทธ, (ขอนแก่น : หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, 2553), หน้า 81.

ร้าย หรือฆ่าผู้อื่น การก่ออาชญากรรมในรูปของการล่วงละเมิดบุคคล เช่น การข่มขืน การทำอนาจาร การก่ออาชญากรรมในรูปของการละเมิดต่อทรัพย์สิน เช่น การปล้น การขโมย การมอมเหล้าหรือมอมยาแล้วรูดทรัพย์ เป็นต้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงปัญหาที่เกิดจากอบายมุขว่า “อบายมุขนอกจากจะทำให้เสียทรัพย์แล้วยังทำให้เกิดโรค เสียชื่อเสียง ไม่รู้จักละอาย และทอนกำลังสติปัญญาของตนเองแล้ว ยังเป็นที่มาของการทะเลาะวิวาทด้วย”²⁶ คนที่ติดอบายมุขมักจะก่ออาชญากรรมในรูปแบบต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นภัยคุกคามร้ายแรงของสังคม สังคมใดที่มีอบายมุขมากก็จะมีปัญหาอาชญากรรมตามมา ส่งผลให้สังคมไร้สุขภาวะ และเป็นสังคมที่ไม่น่าอยู่

ดังนั้น ปัญหาสุขภาวะทางสังคมจึงมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาความอยู่ดีธรรม ทั้งความอยู่ดีธรรมในการเข้าถึงทรัพยากร ความอยู่ดีธรรมในการเข้าถึงบริการทางสังคม และความอยู่ดีธรรมจากกระบวนการยุติธรรม ส่วนปัญหาสุขภาวะทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งคือปัญหาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งความสัมพันธ์ภายในสังคมและความสัมพันธ์กันระหว่างสังคมด้วย รวมทั้งปัญหาอบายมุข อาชญากรรมและยาเสพติด ซึ่งล้วนแต่เป็นปัญหาที่พันกันอยู่ สังคมใดมีปัญหาดังกล่าวนี้ก็จะเป็ตัวชี้วัดได้ว่าไม่ได้อยู่ในฐานะสังคมที่มีสุขภาวะ

ค. ปัญหาสุขภาวะทางด้านร่างกาย

ปัญหาสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ ซึ่งปัญหาที่มีผลกระทบกับร่างกายมีดังต่อไปนี้

1) ปัญหาในการบริโภค

พระพุทธศาสนามองว่าการบริโภคก็เป็นปัญหาหนึ่งของสุขภาวะทางกาย ถ้าหากไม่ใช้การพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของการบริโภค “การใช้โยนิโสมนสิการในการบริโภค เรียกว่า การบริโภคโดยพิจารณาหรือบริโภคด้วยปัญญา เมื่อถูกคิดพิจารณาว่าเรากินอาหารเพื่ออะไร และรู้ว่าความหมายคุณค่าประโยชน์ที่แท้ของอาหาร คือ เพื่อซ่อมแซมเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพดี เป็นคุณค่าแท้ ส่วนการได้เสพสอระยลัน เป็นเพียงคุณค่าเสริมเติมหรือคุณค่าเทียมเพื่อจูงใจ”²⁷ คนส่วนใหญ่มักบริโภคในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องการ (ค้นหา) แต่การบริโภคจะต้องเป็นไปเพื่อนำสิ่งที่จำเป็นเข้าสู่ร่างกาย บริโภคสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความอยากเป็นตัวกำหนดให้บริโภค (เหมือนการบริโภคเหยื่อ) การบริโภคอย่างมีสติ ไม่บริโภคสิ่งที่ทำให้ขาดสติ (สิ่งมีนเมา) เป็นปัจจัยนำเข้าสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสุขภาพไม่บริโภคสิ่งที่เป็พิษภัย รวมถึงการศึกษาพิษภัยของสิ่งที่จะบริโภค (บริโภคสิ่งที่ถูกสุขลักษณะและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย) ไม่บริโภคมามาก

²⁶ ที.ป.า. (ไทย) 11/248/202.

²⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2550), หน้า 245.

เกินจำเป็นจนทำให้ผู้อื่นขาดแคลน (โภชนาการไม่สมดุล) ไม่หลงใหลมัวเมาในรสชาติของอาหารมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ เป็นต้น ส่งเสริมให้บริโภคสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย การบริโภคพอประมาณ และการแบ่งปันให้กับผู้ขาดแคลนด้วย ทำให้เกิดความมั่นคงด้านอาหาร หากมีการบริโภคมากเกินไปทำให้เกิดความขาดแคลนขึ้น ผู้ขาดแคลนส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ยากจนและเข้าถึงบริการความช่วยเหลือทางสังคม ซึ่งถือว่าเป็นความรุนแรงด้านการบริโภค

2) การเสพปัจจัยที่เป็นพิษและสิ่งมีนเมา

การเสพสิ่งมีนเมาและสิ่งที่มีพิษทุกชนิดเข้าสู่ร่างกาย ถือเป็นการใช้ความรุนแรงต่อร่างกาย “นอกจากสิ่งมีนเมาในรูปของสุราแล้วยังรวมถึงความมีนเมาในรูปของสิ่งเสพติดทุกชนิด ทำให้สูญเสียความยับยั้งชั่งใจ ป้องกันการบีบคั้นทางสติปัญญา เพราะคนที่เสพสิ่งมีนเมาจะมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการก่ออาชญากรรมได้ง่าย ซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และก่อความรุนแรงต่อไป การเสพบริโภคปัจจัยแห่งความมีนเมาและสิ่งมีพิษภัยต่อสุขภาพ ล้วนทำให้สูญเสียสุขภาพทางกาย และก่อผลกระทบทางกายภาพกับสังคมและสิ่งแวดล้อม

3) ปัญหาสุขภาพ

ปัญหาทางสุขภาพมักแสดงออกในรูปของโรคภัยไข้เจ็บ โรค หมายถึง ความเสียหายทาง บุคคลเป็นโรคใดบุคคลนั้นมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียหาย ในโรคสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงโรคว่ามี 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจว่า “สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 10 ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลส”²⁸ แต่ท่านพุทธทาสได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “โรคแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ โรคทางกาย โรคทางจิต คือ โรคทางจิตที่เกี่ยวข้องกับโรคทางกาย และโรคทางวิญญาณ คือ จิตที่ประกอบไปด้วยกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ”²⁹ การเกิดโรคทั้งหมดล้วนมีความเชื่อมโยงกัน โดยท่านพระไพศาล วิสาโล ได้มองปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมว่า “สุขภาพกับโรคคือคู่คำศัพท์ของสันติภาพกับความรุนแรง ในขณะที่ทางการแพทย์ต้องมีการวินิจฉัยโรค (Diagnosis) วิเคราะห์สาเหตุของโรค พยากรณ์อาการของโรค (Prognosis) สามารถรักษาตัวเองได้หรือจำเป็นต้องมีการแทรกแซงอื่นๆ ขั้นตอนสุดท้ายคือการบำบัดโรค (Therapy) เป็นการจงใจรักษาเพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาวะเดิม โดยการบำบัดนี้

²⁸ อง.จตุกก. (ไทย) 21/157/217.

²⁹ พุทธทาสภิกขุ, ธรรมะกับสุขภาพ ความมีสุขภาพอนามัยและจิตที่ดี, (ม.ป.ท.:ธรรมทานมูลนิธิ, 2549), หน้า 11.

สามารถทำทั้งทางป้องกันหรือรักษาได้”³⁰ นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพยังรวมไปถึงการมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง ความพิการ การเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการเยียวยารักษาอย่างเต็มที่ หรือไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้รับการเยียวยาอย่างถูกวิธี เข้าไม่ถึงการบริการทางด้านสุขภาพ และการไม่สามารถใช้ศักยภาพทางร่างกายได้อย่างเต็มที่

ดังนั้น ปัญหาสุขภาพะทางด้านกายภาพ จึงจำแนกออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นภัยคุกคามต่อสิ่งมีชีวิตและมนุษย์ ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่แย่งชิงกอบโกยผลประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม การละเมิดศีลธรรมที่มีความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อม การเข้าไปแทรกแซงกระบวนการทางธรรมชาติ และการบริโภคทรัพยากรที่เกินกำลังธรรมชาติจะผลิตได้ทัน ซึ่งเป็นปัญหาในรูปของสิ่งแวดล้อม 2) ปัญหาด้านสังคม ได้แก่ ความไม่เป็นธรรมทางสังคมหรือการเอาเปรียบในรูปของเศรษฐกิจ สังคม นโยบายสาธารณะสวัสดิการและการบริการทางสังคม ปัญหาความสัมพันธ์ของคนในสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างสังคม รวมทั้งปัญหาอบายมุข อาชญากรรมและการแพร่กระจายของสิ่งเสพติดที่ผลาญทั้งงบประมาณ บุคลากรและเครื่องมือในการเยียวยารักษาเป็นจำนวนมาก 3) ปัญหาด้านร่างกาย โดยปัญหาสุขภาพะหลักของทางร่างกาย ได้แก่ ปัญหาที่มาในรูปของการบริโภค ปัญหาที่มาในรูปของการเสพสิ่งมีพิษและปัจจัยแห่งความมีเมาเข้าสู่ร่างกายสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาสุขภาพะทางกายภาพ

2.2.2 ปัญหาสุขภาพะทางด้านจิตใจ

ปัญหาสุขภาพะทางด้านจิตใจประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นปัญหาทางจิตใจโดยตรงและส่วนที่เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึ่งสะท้อนออกมาเป็นปัญหาในรูปต่างๆ ดังต่อไปนี้

1) ภูมิคุ้มกันทางจิตบกพร่อง

พระพุทธศาสนาเห็นว่าจิตใจเป็นใหญ่ สภาพความเป็นใหญ่จะมีลักษณะรับรู้ควบคุม สั่งการ รักษา คุ้มกัน แต่หากสภาพจิตไม่ดีก็จะทำให้ไม่สามารถควบคุมและคุ้มกันปัญหาไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้ “ปัญหาสุขภาพะทางจิตที่สำคัญคือการขาดศรัทธา หมดศรัทธา แล้วก็ทำให้เกิดภาวะไร้ศรัทธา ก็กลายเป็นผู้ที่ถูกกระทำอย่างเต็มที่ ทำให้เบื่อหน่าย ถดถอย ท้อแท้ หมดเรี่ยวหมดแรง กลายเป็นภาวะวิกฤตศรัทธาหรือสูญญากาศแห่งศรัทธา”³¹ จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่มีหลักในการดำเนินชีวิต ไม่ศรัทธาในศีล ไม่ศรัทธาในความดีงาม ไม่ศรัทธาในกรรมและผลของกรรม

³⁰ พระไพศาล วิสาโลและคณะ, สันติ-สุขภาพะ : สันติวิธีกับการจัดการความขัดแย้งในระบบสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, 2550), หน้า 31.

³¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พื้นสุขภาพะยามสังคมวิกฤต, หน้า 72.

เวลามีปัญหาเกิดขึ้นจึงรู้สึกเหมือนถูกระงับจากสังคมหรือจากสิ่งลึกลับที่อยู่เหนือสามัญสัมผัส ซึ่งเป็นกระบวนการคิดแบบมีจิตวิสัย นอกจากนี้ยังเป็นปัญหาภูมิคุ้มกันบกพร่องในรูปของการขาดสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการคุ้มกันทางจิต และยังส่งผลต่อการคุ้มกันทางกายด้วย

2) คุณภาพจิตเสื่อม

โดยปกติจิตที่มีคุณภาพจะมีลักษณะสงบ เยือกเย็น เข้มแข็ง อ่อนโยน ไวต่อการรับรู้ เหมาะแก่การทํากิจกรรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น แต่หากจิตเสื่อมคุณภาพลงก็จะมีภาวะจิตที่ไม่มั่นคง ไม่เข้มแข็ง ฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์เครียด กลัดกลุ้ม อ่อนไหว ซึมเศร้า หวาดหวั่น สะเทือนใจ ขุ่นข้องหมองใจ ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจและอมทุกข์ เป็นต้น การเสื่อมคุณภาพทางจิตก็สะท้อนปัญหาสุขภาวะทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง

3) สูญเสียศักยภาพทางจิต

ศักยภาพเป็นคุณสมบัติทางจิตที่มีพลังแฝงอยู่ การนำพลังที่แฝงอยู่ออกมาใช้อย่างเต็มที่เพื่อคุณประโยชน์ต่อชีวิตและโลก จึงเป็นการยกระดับจิตที่มีคุณภาพมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งเป็นพลังบวกหรือพลังสร้างสรรค์ของจิต ผลจากการใช้ประโยชน์ทางจิตอย่างเต็มศักยภาพทำให้การกระทำต่างๆ มีประสิทธิภาพ แต่ส่วนใหญ่จิตที่มีคุณภาพต่ำ หากไม่ได้รับการฝึกฝนก็จะทำให้จิตเสื่อมลง นอกจากจะเป็นปัญหาด้านคุณภาพแล้ว จิตยังไม่มีพลังแฝงที่จะผลักดันให้เกิดการพัฒนาสร้างสรรค์ แต่จะมีลักษณะเป็นจิตฝ่ายลบเข้ามาแทนที่ ซึ่งอำนาจแฝงของจิตฝ่ายลบจะมีพลังฝ่ายอกุศลรุนแรงมาก แสดงออกในรูปของการคิดเห็นแก่ตัวด้วยอำนาจของความโลภ คิดทำลายร้ายและคิดพยายาบาทจองเวรด้วยอำนาจของความโกรธ ไม่ยอมรับฟัง ถ้อยอื่น และไม่ปรับตัวเข้าหาผู้อื่นด้วยอำนาจความหลง “ความรุนแรงเกิดจากพื้นฐานของจิตที่มีความกลัว ความโกรธ ความโลภ และความเกลียดชัง”³² ซึ่งเป็นพลังทำลายร้ายฝ่ายอกุศล เมื่อพลังด้านลบมากขึ้นก็จะเป็นตัวทำลายความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้สูญเสียศักยภาพในการแก้ปัญหาและสูญเสียระบบในกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลสะท้อนออกมาให้เห็นถึงสภาพจิตที่สูญเสียศักยภาพอันเป็นปัญหาสุขภาวะทางจิต

4) จำกัดขอบเขตของปัญหาไม่ได้

เมื่อนุษย์ประสบปัญหาด้านใดด้านหนึ่งแล้ว มักจะนำปัญหานั้นไปพันกันกับปัญหาอื่น ยิ่งทำให้ปัญหามีความซับซ้อนมากขึ้น “บางคนเจอปัญหาสุขภาวะทางกาย แล้วยังทำให้สุขภาวะทางใจที่ไปโยงเอาปัญหาสุขภาวะทางสังคมเข้ามาด้วย ขณะที่บางคนมีปัญหาสุขภาวะทางใจ

³² Nhat Hanh Thich, For Future to be Possible : Commentaries on the Five Mindfulness Training, (Berkeley : Parallax Press, 1993), p 74.

แล้วลามไปเป็นปัญหาสุขภาวะทางกาย และพ่วงเอาปัญหาสุขภาวะทางสังคมด้วย แต่บางคนมี ปัญหาสุขภาวะทางสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางใจ แล้วมาเป็นปัญหาสุขภาวะทางกาย”³³ ทำให้ ขยายพรมแดนของปัญหาให้ใหญ่ขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ปัญหามีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งการ พ่วงปัญหาเข้าด้วยกันแสดงให้เห็นว่าจิตไม่สามารถแยกแยะปัญหาได้ เมื่อแยกแยะปัญหาไม่ได้จึงมัก แก่ปัญหาไม่ถูกจุด

5) บุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

บุคลิกภาพเป็นภาพสะท้อนลักษณะทางจิต คนที่มีบุคลิกภาพเช่นโดยอ้อมเผยให้เห็น สภาพจิตใจด้วย ปัญหาทางจิตที่แสดงออกทางบุคลิกภาพ ได้แก่ เป็นคนไม่หนักแน่น ไม่มั่นคง ไม่ เข้มแข็ง เป็นคนอ่อนแอ ไม่สุขุมเยือกเย็น เป็นคนมีกิริยาลนลาน เป็นคนหยาบคาย กระด้าง ไม่ สุภาพ เป็นคนเจ้าอารมณ์ (อารมณ์โลภ อารมณ์โกรธ อารมณ์หลง) ซึ่งเป็นปัญหาทางจิตที่ส่งผล ต่อบุคลิกภาพฝ่ายลบ และมีความสัมพันธ์ต่อปัญหาด้านกายภาพและสังคมต่อไป

6) สูญเสียสมรรถภาพในการปรับตัว

ปัญหาทางจิตที่กระทบต่อการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นส่วนใหญ่เกิดจากทฤษฏี ซึ่งเป็นจิต ที่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตน ไม่กล้าหาญที่จะเปิดใจยอมรับความจริงไม่เปิดใจรับฟังข้อมูล หรือความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่สามารถรับสภาพของการเปลี่ยนแปลงได้จึงมีลักษณะเป็นคนที่ไม่กล้า เผชิญความจริง ส่วนใหญ่มักแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าว วาจาก้าวร้าว และเจ้าอารมณ์ เพื่อเป็น เครื่องมือหลีกเลี่ยงการปรับตัวเข้ากับคนอื่น ซึ่งไม่ใช่ความกล้าหาญ แต่เป็นความขลาดเขลาทาง จริยธรรม และเป็นปัญหาทางจิตที่ส่งผลกระทบต่สังคม

7) จิตใจไม่เป็นสาธารณะ

จิตสาธารณะจะต้องเป็นจิตที่ประกอบด้วยความเมตตา ผลของจิตเมตตาก็จะมี ลักษณะไม่ถือตัวและมีความเอื้อเฟื้อ รวมถึงมีความกรุณาคิดสงสารอยากช่วยเหลือให้พ้นจากปัญหาที่ ประสบอยู่องค์ทะไล ลามะ กล่าวว่า “ข้าพเจ้าพบว่าความสงบสุขภายในอันตั้งมั่นยิ่ง เกิดมาจากการ พัฒนาความรักและความกรุณา ยิ่งเราดูแลเอาใจใส่ความสุขของผู้อื่นมากขึ้น ความรู้สึกในด้าน อยู่ดีมีสุขของเราก็ก็น่าชื่นชมขึ้น การบ่มเพาะความใกล้ชิดและความอบอุ่นใจต่อผู้อื่น ก็ทำให้ใจเรา สงบสุขโดยอัตโนมัติ เป็นต้นตอของความสำเร็จสูงสุดในชีวิต”³⁴ ผู้ที่มีจิตสาธารณะจะอุทิศตนมุ่งมั่น พยายามเพื่อทำตนให้เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม มีความหวังดีและยกระดับความหวังดีไปสู่การทำ ประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งมีลักษณะเป็นการมองข้ามความเป็นพวกพ้องหรือกลุ่มก้อนทางสังคม แต่จะ มองในลักษณะเป็นกัลยาณธรรม ไม่ทำประโยชน์ให้เฉพาะพวกพ้องของตนเอง แต่จะทำตนเป็น

³³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พินสุภาวะยามสังคมวิฤต*, หน้า 30.

³⁴ <http://www.oknation.net/blog/awake/2007/08/17/entry-1> [ค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2557].

ประโยชน์สาธารณะ โดยปัญหาก็คือคนส่วนใหญ่ขาดจิตสาธารณะ ขาดความรักความเมตตา ขาดความกรุณาปราณี จึงมีลักษณะเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวมีลักษณะนำเข้า จึงเป็นการสั่งสมอกุศลธรรมภายในจิต ซึ่งเป็นทุกขภาวะอีกรูปแบบหนึ่ง

8) ไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ

หากสามารถเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตก็จะทำให้เกิดการยอมรับสภาพความจริงนั้น การยอมรับสภาพความเป็นจริงจะไม่ฝืนธรรมชาติ นอกจากเป็นปัญญาที่รู้แจ้งแล้วยังทำให้จิตปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่ยึดมั่นผูกพัน “เข้าใจอินทรีย์ ภาย วาจา สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพและสังคมอย่างถูกต้องได้ผล เพราะมีจิตใจที่ได้พัฒนาให้มีคุณภาพพร้อมทั้งสมรรถภาพและสุขภาพดี เนื่องจากมีปัญญาที่รู้เข้าใจความต้องการของชีวิตท่ามกลางความเป็นจริงของโลก”³⁵ หากไม่เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ได้แก่ เห็นแจ้งว่าสรรพสิ่งมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ก็จะทำให้ไม่เห็นแจ้งความจริงและไม่พ้นทุกข์ ความจริงที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เป็นความจริงสากลที่อยู่เหนือกาลเวลา อยู่เหนือสถานที่ อยู่เหนือบุคคล อยู่เหนือตัวตน ไม่มีสภาพความกินที่ จึงเห็นโดยปราศจากความมีตัวตนที่จะเข้าไปยึดครองสิ่งอื่น จึงมองสรรพสิ่งตามสภาวะที่มันเป็น ไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ จึงไม่มีการตีค่าว่าเป็นสุขหรือทุกข์ มีเพียงสภาวะแห่งความว่างเปล่าปรากฏให้เห็น ปัญญาที่เห็นอย่างนี้ทำให้บรรลุถึงบรมสุข คือ ความสุขที่หลุดพ้นเป็นอิสระและสงบจากกิเลสเครื่องร้อยรัดบีบคั้นทั้งปวง

9) การเฝ้าหา การสั่งสม และการเสพอารมณ์ทุกข์

ปัญหาสภาวะทางจิตที่ครอบคลุมปัญหาทุกอย่างคือความทุกข์ “ความทุกข์เป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน และความทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิต”³⁶ โดยความทุกข์แบ่งออกเป็น 3 ประเภท เรียกว่า ทุกขตา 3³⁷ ได้แก่

1. ทุกขทุกขตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายและทุกข์ใจ ตามสภาพ เรียกว่าทุกขเวทนาซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อประสบอนิฏฐารมณ์หรือสิ่งกระทบกระทั่งบีบคั้น

³⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด, 2550), หน้า 127.

³⁶ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมดวิทยาสาตร์และเทคโนโลยี, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 1942), หน้า 7.

³⁷ ที.ปา. (ไทย) 11/228/229

2. วิปริณามทุกข์ตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่เนื่องด้วยความผันแปร ความของสุข หรือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ (ระดับความสุขลดลงระดับความทุกข์มากขึ้น, เป็นไปตามกฎแห่งการแทนที่)

3. สังขารทุกข์ตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวงที่มีขั้น 5 เป็นเหตุปัจจัย เป็นสภาพที่พร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้ไม่เท่าทันกระแส หรือ พยายามที่จะฝืนกระแสด้วยความอยากยึด (ตัณหา อุปาทาน) อย่างโง่ๆ (อวิชชา) ทำให้ก่อทุกข์ได้ เสมอกับผู้เข้าไปเกี่ยวข้องกับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความทุกข์ คือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะเป็นทุกข์ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็เป็นทุกข์ว่าโดยย่อ อุปาทานขั้น 5 เป็นทุกข์”³⁸ พระพุทธเจ้าทรงสรุปสาเหตุของความทุกข์ว่ามาจากความยึดมั่นใน ขั้น 5 ดังนั้น ทุกข์จึงมี 3 ฐานะ ได้แก่ การไผ่หาทุกข์ การสั่งสมทุกข์ และการเสพอารมณ์ทุกข์ การไผ่หาในสิ่งที่ต้องการเมื่อไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่มาจาก การไผ่หา ส่วนการสั่งสมทุกข์มาจากการรับความทุกข์หลายอย่างมารวมกันไว้ เมื่อความทุกข์ในลักษณะเดียวกันให้ผล ร่วมกัน จึงทำให้ระดับของความทุกข์รุนแรงมากยิ่งขึ้น “พอจิตใจไม่สบายก็เกิดปัญหาข้างในหลาย อย่าง เช่น ท้อแท้ หดหู่ เชื่องซึม เหงาหงอย เบื่อหน่าย เป็นต้น บางที่ทำให้เกิดความเครียด คับ แค้นใจ หมดหวัง สิ้นหวัง ซึ่งถือเป็นสภาพจิตที่ถูกบีบคั้น เป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจไปด้วย”³⁹ นอกจากการไผ่หาและสั่งสมความทุกข์แล้ว มนุษย์ยังปล่อยให้ตนเองอยู่ในสถานการณ์เสพความทุกข์ ทั้งที่รู้ว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา แต่ก็มักเสพอารมณ์นั้นอย่างต่อเนื่องยาวนาน “ปัญหา ความรุนแรงในที่ต่างๆ เกิดจากอารมณ์ด้านลบของคน จนควบคุมไม่ได้โดยสิ้นเชิง”⁴⁰ อารมณ์ด้านลบ เรียกว่าอนิฏฐารมณ์จึงมีอาการเดือดร้อนดิ้นรนแสนสาหัส เพราะตกอยู่ในห้วงวังวนของความทุกข์ เมื่อความถี่ของการเสพอารมณ์ทุกข์แคบลง พรหมแดนของความทุกข์ก็ขยายเขตมากขึ้น ระยะเวลา ของความทุกข์ยาวนานขึ้น หลวงพ่อพุทธทาสกล่าวว่ “ทำให้ทุกอย่างอยู่ในสภาพที่สงบ ก็ไม่มี ความทุกข์”⁴¹ ความทุกข์ทางจิตจึงเป็นปัญหาสุขภาวะที่กินพรหมแดนไปถึงความทุกข์ด้านอื่นด้วย

³⁸ ม.ม. (ไทย) 12/91/86.

³⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ฟื้นฟูสุขภาพยามสังคมิวิฤต*, หน้า 9.

⁴⁰ ฌอง-ฟร็องซัว เรอเวลและมัตติเยอ ริการ, *ภิกษุกับนักปรัชญา*, แปลโดย งามพรรณ เวชชาชีวะ, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ออร์คิด, 2543), หน้า 173.

⁴¹ พุทธทาสภิกขุ, *ธัมมิกสังคมนิยม*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2529), หน้า 5.

ดังนั้น ปัญหาสุขภาพทางจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนาจึงมีความเกี่ยวข้องกับ ภูมิคุ้มกันทางจิตบกพร่อง คุณภาพจิตเสื่อมโทรม การที่จิตสูญเสียพลังศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่ง ดีงาม ภาวะที่จิตไม่สามารถจำกัดขอบเขตหรือแยกแยะปัญหาได้ ปัญหาทางจิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรม หรือบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งมักจะขยายผลไปสู่ปัญหาทางสังคมด้วย ขณะเดียวกันปัญหาสุขภาพ ทางจิตก็แสดงออกในรูปของการไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ การไม่มีจิตสาธารณะ การไม่ เข้าใจความเป็นจริงของกระบวนการทางธรรมชาติก็เป็นปัญหาทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง นอกจากนี้ยัง รวมไปถึงความทุกข์ในรูปของการเฝ้าหา การสังสม และการเสพอารมณ์ของความทุกข์ ทำให้ตกอยู่ใน ห่วงของปัญหาทางจิต เรียกว่า “ทุกข์ภาวะ”

2.3 เหตุของปัญหาสุขภาพในมิติทางพระพุทธศาสนา

เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาสุขภาพ จึงแบ่งสาเหตุของปัญหาสุขภาพออกตาม ลักษณะ ได้แก่ สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางกายภาพ และสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิต ดังต่อไปนี้

2.3.1 สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านกายภาพ

สาเหตุของปัญหาทางกายภาพสามารถแบ่งย่อยออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ สาเหตุของ ปัญหาที่มีผลกระทบต่อร่างกาย สาเหตุของปัญหาที่มีผลกระทบต่อสังคม และสาเหตุของปัญหาที่มี ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกาย

ปัญหาสุขภาพแสดงออกหลายรูปแบบ เช่น ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง ความ พิการ หรือโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น พระพุทธศาสนาให้ความหมายของโรคภัยไว้ว่า “โรคภัย : โรคคือ สิ่งที่เสียดแทงชีวิต ใช้แทนคำว่า ทุกข์ ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาต้อง แก้ไข ต้องกำจัดออกไป ชีวิตจะได้ไม่ลำบาก”⁴² โดยจำแนกสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางร่างกาย ออกได้ดังต่อไปนี้

1) สาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากปัจจัยภายใน

ในคิริมานันทสูตร⁴³ พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางกายว่ามา จากความไม่สมดุลของธาตุทั้ง 4 เพราะว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นใน

⁴² พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, 2542), หน้า 110.

⁴³ อภ.ทสก. (ไทย) 24/60/130.

ร่างกาย 8 ประการ ดังนี้ 1) อาหารมีดีเป็นสมุฏฐาน 2) อาหารมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน 3) อาหารมีลมเป็นสมุฏฐาน 4) อาหารมีใช้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน 5) อาหารอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวนเป็นสมุฏฐาน 6) อาหารอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอเป็นสมุฏฐาน 7) อาหารอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลังเป็นสมุฏฐาน 8) อาหารอันเกิดแต่วิบากของกรรมเป็นสมุฏฐาน

2) สาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากปัจจัยภายนอก

1. ธาตุสมุฏฐาน ความเจ็บป่วยที่เกิดจากความผิดปกติของมหาภูตรูป 4 หากเสียสมดุลก็จะทำให้เจ็บป่วยได้⁴⁴

2. อุตุสมุฏฐาน การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศตามฤดูกาล⁴⁵

3. อายุสมุฏฐาน ช่วงอายุที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค ซึ่งมนุษย์มีโรคทุกวัย โดยเฉพาะอายุที่เป็นสาเหตุของโรคคือความชรา⁴⁶

4. สัตว์สมุฏฐาน สาเหตุการเกิดโรคที่มาจากสัตว์ ได้แก่ ฝีเข้า งูกัด ยักซ์เข้าสิง สัตว์ที่เจาะกินมันสมอง⁴⁷

5. วิธีสมุฏฐาน สาเหตุให้เกิดโรคที่เกิดจากการรักษาที่ผิดพลาดหรือการบำบัดรักษาผิดวิธี ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือทำให้โรคกำเริบ ได้แก่ นวดมากเกินไป นิงตัวนานเกินไป นัตถุยามากเกินไป⁴⁸ เป็นต้น

6. อาหารสมุฏฐาน สาเหตุของโรคมาจากอาหาร ได้แก่ กินมากเกินไป กินน้อยเกินไป⁴⁹

7. กรรมสมุฏฐาน “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้ดีและเลวต่างกัน”⁵⁰ คนฆ่าสัตว์จะเกิดมาอายุสั้น⁵¹ เบียดเบียนสัตว์จะทำให้เกิดมาเป็นผู้มีโรคมามาก⁵² มักโกรธ คับแค้น พยาบาท ปองร้ายส่งผลให้เกิดมาเป็นผู้ที่มีผิวพรรณทราม⁵³ ผู้มีความริษยาจะทำ

⁴⁴ ม.ม. (ไทย) 13/288/218.

⁴⁵ วิ.มหา. (ไทย) 2/611/524.

⁴⁶ วิ.จุ. (ไทย) 7/10/4.

⁴⁷ วิ.มหา. (ไทย) 2/186/183.

⁴⁸ ม.ม. (ไทย) 13/495/341.

⁴⁹ ที.ปา. (ไทย) 11/4/5

⁵⁰ ม.อุ. (ไทย) 14/289/350.

⁵¹ ม.อุ. (ไทย) 14/290/350.

⁵² ม.อุ. (ไทย) 14/291/351.

⁵³ ม.อุ. (ไทย) 14/292/352.

ให้เกิดมามีอำนาจน้อย⁵⁴ ผู้ไม่ให้ทานจะเกิดเป็นผู้มีโศคน้อย⁵⁵ ผู้ที่มีความกระตือรือร้นไม่อ่อนน้อมถ่อมตนจะเป็นผู้ที่เกิดในตระกูลต่ำ⁵⁶ ผู้ที่ไม่เข้าไปหาสมณพราหมณ์เพื่อถามว่าอะไรเป็นกุศลหรืออกุศลจะเป็นผู้ที่มีปัญญาราม⁵⁷ สิ่งทั้งปวงเป็นไปเพราะกรรม⁵⁸ (มาจากผลของการกระทำที่เชื่อมภพชาติ) ส่วนจิตตสมุฏฐานจัดเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางจิต

3) สาเหตุของโรคภัยที่มาจากการเสพติดเทคโนโลยี

การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนองความต้องการ หรือเพื่อให้เกิดความสะดวกสบายมากเกินไป ทำให้มนุษย์ไม่สามารถตั้งศักยภาพทางกายภาพออกมาใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ เมื่อไม่ค่อยได้ใช้ประโยชน์จึงเหมือนกับเป็นการไม่ได้บริหารร่างกายไปด้วย “การยึดติดอยู่ในสิ่งอำนวยความสะดวก การเสพติดเทคโนโลยีแบบหลงใหลติดเพลิน ยังทำให้ระบบบริหารชีวิตแปรปรวนวิปริตไปหมด แม้แต่การบริหารร่างกายก็เรรวน เรียกว่าเสียสมดุลทางอริยาบถ เริ่มเสียสุขภาวะตั้งแต่ด้านนอกของชีวิต⁵⁹ เทคโนโลยีบางอย่างนอกจากจะมีโทษในทางจำกัดศักยภาพทางร่างกายแล้ว ยังเป็นสิ่งที่มิพิกภัยต่อร่างกายด้วย

4) การใช้อริยาบถไม่สม่ำเสมอ

พระพุทธศาสนาเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นการใช้อวัยวะที่สัมพันธ์กับอริยาบถ ดังปรากฏในสติปัฏฐาน 4 หมวดอริยาบถบรรพ ก็จะกล่าวถึงการใช้อริยาบถที่สม่ำเสมอ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางกาย เพราะหากใช้เพียงอริยาบถเดียวก็จะทำให้มีอาการเคร่งตึง ทำให้อวัยวะภายในทำงานบกพร่อง “ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น”⁶⁰ หากไม่มีการปรับเปลี่ยนอริยาบถก็จะทำให้มีทุกขเวทนาทางกาย ซึ่งจะมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ด้วย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา

ดังนั้น สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาวะทางกาย ประกอบไปด้วย ปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาวะทางกาย ได้แก่ ความเจ็บป่วย เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต อุณหภูมิร่างกายผิดปกติ การบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรทำกิจกรรมต่างๆ มากเกินไป โดยไม่ให้เวลาร่างกายได้หยุดพัก และกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตให้ผล นอกจากนี้ยังมีสาเหตุมาจาก

⁵⁴ ม.อ. (ไทย) 14/293/353.

⁵⁵ ม.อ. (ไทย) 14/294/354.

⁵⁶ ม.อ. (ไทย) 14/295/355.

⁵⁷ ม.อ. (ไทย) 14/296/356.

⁵⁸ อภิ.ก. (ไทย) 37/785/821.

⁵⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า 123.

⁶⁰ ที.ม. (ไทย) 10/375/304.

ส่วนที่เป็นปัจจัยภายในกระทบกับปัจจัยภายนอก ได้แก่ มหาภูตรูปเสียสมดุล (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ) สภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศและฤดูกาลแปรปรวน กาลเวลามากขึ้นทำให้อายุมากขึ้น ส่งผลให้ชรา เมื่อชราแล้วพลังกำลังทางกายก็ลดลง ภูมิคุ้มกันโรคก็น้อยลง ทำให้โรคกำเริบได้ ทั้งโรคที่เกิดจากการหมักหมมภายในร่างกาย หรือโรคที่ได้รับมาจากภายนอก นอกจากนี้ยังมีสาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางกายจากการได้รับพาหะเชื้อโรคมจากสัตว์ หรือสัตว์ทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บทางกาย รวมทั้งการรักษาที่ผิดพลาดก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยมากขึ้นและทำให้เกิดอาการข้างเคียงหรืออาการดื้อยาที่มีความซับซ้อนมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีโรคบางอย่างที่มาจากการเสพติด 4 ที่ไม่พอดี โดยเฉพาะปัจจัยประเภทนำเข้า ได้แก่ การเสพติดโรคอาหารและยารักษาโรค เพราะการบริโภคบางอย่างเข้าไปนอกจากไม่มีประโยชน์แล้วยังก่อให้เกิดพิษภัยด้วย และส่วนหนึ่งเกิดจากกรรมหรือการกระทำตั้งแต่อดีต-ปัจจุบัน โดยการกระทำในอดีตจะส่งผลในปัจจุบัน แต่การกระทำในปัจจุบันอาจส่งผลในปัจจุบันด้วย เช่น ความประมาททำให้เกิดอุบัติเหตุ การเสพติดทำให้มีอาการมึนเมา และการกระทำในปัจจุบันส่งผลในอนาคตด้วย เช่น การสูบบุหรี่เป็นการส่งสมสารก่อมะเร็งที่ไม่แสดงผลทันที แต่เมื่อจำนวนสารก่อมะเร็งมากขึ้นก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในอนาคต รวมไปถึงอิริยาบถที่ไม่สมดุลและไม่สม่ำเสมอก็ทำให้เกิดปัญหาสุขภาวะทางร่างกายได้ด้วย

ข. สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางด้านสังคม

ปัญหาทางสังคมมีหลากหลายสาเหตุ ขึ้นอยู่กับความซับซ้อนของแต่ละสังคมแต่โดยทั่วไปแล้วสาเหตุของปัญหาสังคม มีดังต่อไปนี้

1) การไม่เคารพกฎเกณฑ์ทางสังคม

กฎเกณฑ์กติกาเป็นเครื่องมือทางสังคม เพื่อให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้ภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกัน โดยกฎเกณฑ์จะแสดงออกมาในรูปของระเบียบ กติกา วินัย จารีต และกฎหมาย เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อใช้เป็นกฎเกณฑ์ทางสังคม และเพื่อไม่ให้มีปัญหาในการอยู่ร่วมกัน แต่คนส่วนใหญ่ก็ไม่เคารพกฎเกณฑ์ มีการตีความกฎเกณฑ์เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แม้กฎเกณฑ์จะดีงามเพียงใดก็ยังเป็นปัญหา ในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่ากฎเกณฑ์สากลทางสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขคือศีล 5 เพราะไม่ว่าจะอยู่ในสังคมใดกฎเกณฑ์นี้ก็สามารถใช้ปฏิบัติได้จริง ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ทางสังคมโดยศีลประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 5 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. ส่วนที่เป็นแม่บท ได้แก่ ตัวแบบที่ถูกออกแบบมาเพื่อเป็นแนวทางสากล ไม่ว่าจะปฏิบัติอยู่ที่ใดก็จะเป็นแบบแผนเดียวกัน และได้รับผลเช่นเดียวกัน

2. ส่วนที่เป็นเจตนารมณ์ คือ ความมุ่งหมายที่เล็งเห็นผล ได้แก่ เพื่อให้มีความเมตตาและกรุณาต่อกัน เพื่อให้หาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์หรือควบคุมได้ เพื่อให้เป็นผู้มีสัจจะ และเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

3. ส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติ ได้แก่ การงดเว้นจากการทำความชั่วต่อชีวิต งดเว้นจากการเข้าไปแทรกแซงหรือก่อความเสียหายแก่ทรัพย์สินของผู้อื่น งดเว้นจากการล่วงละเมิดบุคคลอันเป็นที่รักของผู้อื่น และการทำลายสัมพันธภาพระหว่างบุคคล งดเว้นจากการบิดเบือนข้อเท็จจริง งดเว้นจากการเสพสิ่งมีนเมาและยาเสพติดทุกชนิด โดยส่วนที่เป็นข้อปฏิบัตินี้จะทำให้เกิดการงดเว้นจากการประพฤติกุศลกรรมด้วย

4. ส่วนที่ช่วยส่งเสริม คือ การกระทำที่ก่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล ได้แก่ การช่วยเหลือเกื้อกูลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่/การแบ่งปัน ส่งเสริมสัมพันธภาพ ส่งเสริมกระบวนการสื่อสารด้วยความสันติ/โปร่งใส และการส่งเสริมสติปัญญาแบบสัมมาทิฐิ

5. ส่วนที่เป็นตัวชี้วัด คือ เกณฑ์การตัดสินคุณค่าของศีลแต่ละข้อ ได้แก่ 1) กิเลสหรือเจตนาที่จะล่วงละเมิด 2) คุณความดีหรือคุณธรรมของผู้ถูกล่วงละเมิด และผู้ถูกล่วงละเมิดเป็นผู้ที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคมมากน้อยแค่ไหน 3) ขนาดหรือปริมาณที่ล่วงละเมิด 4) ความพยายามในการล่วงละเมิด 5) ผลจากการล่วงละเมิดมีผลกระทบที่มีขอบเขตแคบหรือกว้างมากน้อยแค่ไหน ระดับของตัวชี้วัดมากเท่าใดก็จะทำให้ระดับของความผิดมากขึ้นเท่านั้น

การป้องกันมนุษยในเชิงปัจเจกไม่เบียดเบียนและทำร้ายคนอื่นในสังคม นอกจากจะให้ชีวิตกับคนอื่นสัตว์อื่นแล้ว ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขหลักศีล 5 จึงเป็นบรรทัดฐานหรือกฎเกณฑ์ทางสังคมที่มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขไม่ตัดโอกาสคนอื่นแล้วยังส่งเสริมโอกาสทางสังคม ในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่าการไม่เคารพกฎเกณฑ์ทางสังคมแสดงออกในรูปของการล่วงละเมิด การล่วงละเมิดศีล 5 จึงเป็นการล่วงละเมิดพรมแดนของความมนุษย์ เมื่อมีพฤติกรรมที่ล่วงพ้นพรมแดนของมนุษย์ก็จะทำให้สังคมไร้กฎเกณฑ์และไม่ปกติสุข ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาวะทางสังคม

2) ความไม่เป็นธรรมทางสังคม

ความไม่เป็นธรรมทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่เป็นปัญหาสังคม ซึ่งสะท้อนออกมาในรูปของความเหลื่อมล้ำ การไม่เคารพสิทธิของสมาชิก “เพราะพุทธศาสนาสอนให้เคารพสิทธิอันชอบธรรม โดยเฉพาะศีลอันเป็นข้อห้ามไม่ให้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เพราะการเบียดเบียนคนอื่นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความไม่สงบขึ้นในสังคม เป็นความอยุติธรรม เป็นการทำลายผู้อื่นหรือ

ละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น”⁶¹ การที่คนบางกลุ่มเข้าไม่ถึงบริการทางสังคม การทำให้คนบางกลุ่มสูญเสียโอกาสในการเข้าถึงสวัสดิการทางสังคม และยังรวมถึงการสูญเสียโอกาสในการยกระดับคุณภาพชีวิตรวมทั้งนโยบายสาธารณะที่ไม่เอื้อต่อคนทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน และมาตรฐานทางกฎหมายที่ไม่เป็นธรรม ตลอดจนการได้รับความทุกข์ยากลำบากหรือการได้รับผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมโดยไม่ได้รับการช่วยเหลือเยียวยาอย่างเหมาะสม ความไม่เป็นธรรมจึงเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพทางสังคม

3) ความขัดแย้งและความรุนแรง

ความขัดแย้งทุกระดับเกิดมาจากกิเลสภายในผนวกเข้ากับปัจจัยภายนอก หากไม่สามารถควบคุมได้ก็จะแสดงอาการออกมาในรูปของความขัดแย้ง ความขัดแย้งเกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายใน คือ กุศลมูลและอกุศลมูล รวมถึงตัณหา ทิฐิ และมานะ ผนวกเข้ากับปัจจัยภายนอก เช่น ความสัมพันธ์ ผลประโยชน์ ค่านิยม โครงสร้าง ความเหลื่อมล้ำ แรงกระตุ้น การแข่งขัน ซึ่งกลายเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้เกิดบรรยากาศของความขัดแย้งหรือบางครั้งก็ยกระดับไปสู่ความรุนแรง ความขัดแย้งแสดงออก 2 ฐานะ ได้แก่ ความขัดแย้งในแง่บวกทำให้เกิดการถกเถียงเพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อให้เกิดการพัฒนาสร้างสรรค์ และความขัดแย้งในแง่ลบ ความขัดแย้งในแง่ลบ คือ ความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดผลเสีย และบรรยากาศที่ไม่ดีต่อตนเอง องค์กร และสังคม อันเป็นการสะท้อนรูปลักษณะของความขัดแย้งออกมาในมิติของความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการด่ากัน การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย และทำสงครามประหัตประหารซึ่งกันและกัน เป็นต้น ผลจากความรุนแรงสะท้อนออกมาในรูปของความรุนแรงทางตรง ความรุนแรงทางอ้อมหรือความรุนแรงทางโครงสร้าง และความรุนแรงทางวัฒนธรรม ความรุนแรงทางตรงเปรียบเสมือนฟันผิวของภาวะวิกฤติในสังคมที่ปรากฏชัดขึ้น เป็นเหมือนยอดของภูเขาน้ำแข็งที่โผล่ขึ้นมาปรากฏให้เห็น แต่รากเหง้าของความรุนแรงกลับอยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ ซึ่งเป็นความรุนแรงทางโครงสร้างหรือทางอ้อม เป็นรากเหง้าของความรุนแรงที่เกิดขึ้นจนเป็นความเคยชินของมนุษย์ หรือเรียกว่าความรุนแรงทางวัฒนธรรม ซึ่งมักจะให้ความชอบธรรมกับการใช้ความรุนแรง รวมถึงความไม่เป็นธรรมทางสังคมเท่ากับเป็นการส่งเสริมให้มีการใช้ความรุนแรงทางอ้อม ความรุนแรงทุกรูปแบบย่อมมีสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้น ส่วนความรุนแรงที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ถือเป็นทางเลือกหนึ่งในการออกจากความขัดแย้ง แต่มีผลทำให้เกิดความสูญเสีย โดยบางครั้งมนุษย์ใช้ความรุนแรงในการต่อรองทางอำนาจและเศรษฐกิจ หรือใช้ความรุนแรงเพื่อนำไปสู่เป้าหมายบางอย่างตามที่ต้องการ ทั้งความขัดแย้งและความรุนแรงจึงเป็นสัญลักษณ์ของทุกภาวะทางสังคมซึ่งเป็นภัยคุกคามทางสังคม

⁶¹ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พุทธศาสนากับปรัชญา, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 51.

ก่อให้เกิดภาวะความหวาดระแวงกัน ความหวาดหวั่น ความวิตกกังวล ความแตกแยก และมีผู้ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง ซึ่งจะทำลายความสัมพันธ์อันดีงามและความสงบสุขทางสังคม โดยอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับความสงบสุข ความสามัคคีปรองดอง ความสมานฉันท์ สันติภาพ และคุณภาพชีวิต

4) การขาดหลักการเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

ท่ามกลางความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ ค่านิยม และพหุวัฒนธรรมประเพณี ซึ่งมักทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันโดยปัจจุบันหลักการอยู่ร่วมกันทางสังคมมักถูกผลักดันให้เป็นหน้าที่ของกฎหมาย ซึ่งกฎหมายก็มักจะแปรไปตามผู้มีอำนาจในการปกครอง และกฎหมายก็มักขึ้นอยู่กับการศึกษา และจะเชื่อมั่นได้อย่างไรว่าการศึกษานั้นจะเที่ยงธรรม เพราะมนุษย์เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก จึงมักมีอคติทางกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม ซึ่งไม่ใช่เป็นหลักการที่มั่นคง การดำเนินชีวิตทางสังคมจึงเต็มไปด้วยความเคັงคว้าง จนไม่รู้ว่าจะเอาหลักการใดมาเป็นมาตรฐานของการอยู่ร่วมกัน “การที่คนทั้งหลายมาอยู่รวมกันจะเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนให้สามารถสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดียิ่งขึ้นขึ้นมาได้นั้น ต้องมีชีวิตที่ปลอดภัยและสังคมที่อยู่กันสงบเรียบร้อยเป็นภาพเอื้อหรือเกื้อหนุน และนี่แหละคือจุดที่การปกครองและกฎหมายเข้ามา คือ สังคมมีวินัยทั้งในแง่ของการปกครองและกฎหมาย เพื่อสร้างสรรค์ความสงบเรียบร้อยอันเป็นสภาพเอื้อที่จะช่วยให้คนทั้งหลายพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปให้สามารถบรรลุจุดหมายแห่งการมีชีวิตที่ดีงาม มีสันติสุขและเป็นอิสระได้ จนเข้าถึงประโยชน์สุขที่สูงสุด”⁶² ซึ่งพระพุทธศาสนามองว่ากระบวนการทางสังคมมีหลักการอยู่ร่วมกันภายใต้มาตรการของศีล 5 ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติได้ทั้งในแง่ของสังคมและปัจเจกบุคคล ในขณะที่เดียวกันก็ไม่มีสภาพบังคับและโทษทัณฑ์ทางกฎหมาย “ศีล 5 เป็นข้อวัตรปฏิบัติซึ่งบุคคลยินยอมและยินดีที่จะรักษาเองด้วยความสมัครใจ เพื่อความสงบสุขของสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวง”⁶³

เมื่อมองเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันแล้วจึงแสวงหาเครื่องมือเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่เบียดเบียนกัน ในปัญจสิกขาปทสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการปฏิบัติตามศีล 5 ว่าเป็นเครื่องมือในการกำหนดคุณลักษณะทางสังคมว่า “ผู้ที่เว้นขาดจากฆ่าสัตว์ คบค้าสมาคมกับผู้ที่ไม่เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ คบค้าสมาคมกับผู้ที่ไม่เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ผู้เว้นขาดจากการประพฤติดินในกาม คบค้าสมาคมกับผู้ที่ไม่เว้นขาดจากการประพฤติดินในกาม ผู้เว้นขาด

⁶² พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), นิติศาสตร์แนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จำกัด, 2539), หน้า 43-44.

⁶³ สุจิตรา อ่อนค้อม, การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร : Be Healthy, 2548), หน้า 44.

จากการพูดเท็จ คบค้าสมาคมกับผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ ผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุรา และเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท คบค้าสมาคมกับผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุรา และเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท”⁶⁴ ซึ่งศีล 5 เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและเป็นกฎเกณฑ์ที่มีเจตนารมณ์เพื่อการอยู่ร่วมกันทางสังคม ทั้งในระดับจุลภาคและระดับมหัพภาค

นอกจากผู้ปฏิบัติตามหลักศีล 5 จะเป็นคุณประโยชน์ต่อตนเองแล้ว “ผู้มีศีลย่อมเป็นบุญทางกาย วาจา ใจ ต่อผู้อื่น”⁶⁵ ซึ่งแสดงออกมาในรูปของประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม เพราะเป็นหลักมนุษยธรรม เมื่อนำไปใช้ก็ทำให้เป็นสังคมแห่งการเคารพสิทธิมนุษยชน ก่อให้เกิดความเสมอภาค ความยุติธรรม ภารตภาพ ดุลยภาพ สัมพันธภาพ และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ทำให้คนในสังคมได้รับสวัสดิการที่ดี มีสวัสดิภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น การขาดหลักการที่เหมาะสมสำหรับการอยู่ร่วมกันจึงกลายมาเป็นเงื่อนไขปัญหาสำคัญที่กระทบต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีปกติสุข

5) อบายมุข สิ่งเสพติด และอาชญากรรม

สาเหตุของปัญหาทางสังคมที่มักสร้างผลกระทบต่อสังคมอยู่เสมอ และเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อนโยงใยกัน คือ ปัญหาอบายมุข สิ่งเสพติด และอาชญากรรม เพราะสิ่งเหล่านี้มักเป็นปัญหาที่พันกันอยู่ เช่น เมื่อในสังคมมีอบายมุขมากขึ้น สิ่งเสพติดก็จะตามมา เมื่อมีสิ่งเสพติดเข้ามาเกี่ยวข้องก็จะพัวพันไปถึงอาชญากรรมด้วย บางสถานการณ์ก็โยงไปสู่อุบัติภัยต่างๆ และในปัจจุบันยังมีสถานบันเทิงเรีบรมย์อันเป็นที่มาของอบายมุขจำนวนมาก เช่น เทค คลับ บาร์ สถานบันเทิงเรีบรมย์ เป็นต้น พระพุทธศาสนาเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรข้องแวะ เรียกว่าอบายมุข มี 6 ประการ⁶⁶ ดังนี้

1. การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโกะทั้งหลาย
2. การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืน เป็นอบายมุขแห่งโกะทั้งหลาย
3. การเที่ยวดูมหรสพ เป็นอบายมุขแห่งโกะทั้งหลาย
4. การหมกมุ่นในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโกะทั้งหลาย
5. การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร เป็นอบายมุขแห่งโกะทั้งหลาย

⁶⁴ ส.นิ. (ไทย) 16/109/202.

⁶⁵ อง.ติก. (ไทย) 20/46/206.

⁶⁶ ที.ปา. (ไทย) 11/247/202.

6. การหมกมุ่นในความเกียจคร้าน เป็นอบายมุขแห่งโศกะทั้งหลาย

สิ่งเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกันไปสู่ปัญหาหาเสพติดและอาชญากรรม ลูกหลานไปสู่ปัญหาสังคมด้านอื่นๆ ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต ทรัพย์สิน ความสัมพันธ์อันดี ความทุจริตทางด้านข้อมูลข่าวสาร การบิดเบือนข้อเท็จจริง กระทบกระบวนการความยุติธรรม ความเสียหายต่อสติปัญญา รวมทั้งสิ่งยั่วและมอมเมาสังคมในรูปแบบต่างๆ อุบัติเหตุอาชญากรรมและภัยสังคมทุกรูปแบบ รวมทั้งการนำสิ่งมีพิษเข้าสู่ร่างกาย และสูญเสียการควบคุมตนเองเป็นต้น อบายมุขมักมาพร้อมกับเสรีทางการค้า ธุรกิจ และเศรษฐกิจ ทำให้ยากต่อการควบคุม และกลจักรสำคัญที่บ่อนทำลายความมั่นคงทางสังคม สังคมที่มีอบายมุข สิ่งเสพติดและอาชญากรรมมากย่อมทำให้เป็นปัญหาสุขภาพ

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางสังคมมาจากการที่คนในสังคมไม่เคารพกฎเกณฑ์ภายใต้มาตรฐานเดียวกัน และสาเหตุหนึ่งที่มีมาพร้อมกับการตีค่าและจัดสรรผลประโยชน์ทางสังคม คือความไม่เป็นธรรมทางสังคม ซึ่งสะท้อนออกมาทั้งในแง่ของแรงกดดันและแรงต้าน ในขณะที่สาเหตุแห่งการทำลายความสงบสุขทางสังคมคือความขัดแย้งและความรุนแรง รวมทั้งสาเหตุที่บ่อนทำลายความมั่นคงทางสังคมที่เป็นภัยคุกคามที่คอยกัดกินความมั่นคงทางสังคมกลับเป็นอบายมุข สิ่งเสพติดและอาชญากรรม สิ่งทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางสังคมขึ้น

ค. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมมีขอบข่ายกินความไปถึงระบบนิเวศ ธรรมชาติ และทรัพยากรทุกชนิด โดยสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดลักษณะทางสังคม “ความหมายของทรัพยากรในบริบทของความขัดแย้ง คือวัตถุสิ่งของซึ่งยอมรับกันโดยทั่วไปว่ามีคุณค่า ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น เงิน รถยนต์ ป่าไม้ น้ำ น้ำมัน เป็นต้น ด้วยความที่ทรัพยากรมักจะมีอยู่อย่างจำกัด มนุษย์จึงขัดแย้งเพื่อแย่งชิงและครอบครองทรัพยากรดังกล่าว”⁶⁷ โดยผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งแวดล้อมมี 2 ลักษณะ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม จึงแบ่งประเด็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมดังต่อไปนี้

1. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

1) การไม่เข้าใจกระบวนการทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบ

เมื่อกล่าวถึงสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่มักจะมองแคบลงไปแค่ป่าไม้และสัตว์ป่าเท่านั้น จึงทำให้มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมไม่ครบวงจร ซึ่งนักนิเวศวิทยามองว่าในแต่ละระบบนิเวศจะมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนกัน 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ผลิต ผู้บริโภค และผู้ย่อยสลาย ขณะเดียวกันก็มี

⁶⁷ พระไพศาล วิสาโลและคณะ, สันติ-สุขภาพ : สันติวิธีกับการจัดการความขัดแย้งในระบบสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, 2550), หน้า 23.

อาณาบริเวณของระบบนิเวศ ประกอบด้วยสิ่งมีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต ส่วนสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็มีความสำคัญกับระบบนิเวศ เพราะประกอบด้วยกลุ่มสารอินทรีย์ที่เกิดจากการย่อยสลายซากพืชซากสัตว์ ทำให้เกิดขุยมินทรีย์ที่เป็นแหล่งสารอาหารมีประโยชน์ต่อพืช กลุ่มที่เป็นสารอนินทรีย์ เช่น น้ำ ไนโตรเจน คาร์บอนและแร่ธาตุต่างๆ กลุ่มที่เป็นปัจจัยทางกายภาพ เช่น สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ อุณหภูมิ ความชื้น แสงแดด ลม สิ่งเหล่านี้เป็นความสัมพันธ์เชิงระบบที่เป็นไปตามกระบวนการทางธรรมชาติ หากส่วนใดถูกทำลายไปก็จะทำให้กระทบไปทั้งระบบ สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมจึงเกิดจากการไม่เข้าใจระบบของสิ่งแวดล้อม โดยมักจะมุ่งไปจัดการเฉพาะสิ่งมีชีวิตเป็นหลัก แต่ไม่ใส่ใจสิ่งที่ไม่มีชีวิต ทำให้ขาดมิติเชิงระบบ บางครั้งมนุษย์มีความพยายามจะเข้าไปอนุรักษ์และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม แต่กลับไปทำลายกระบวนการปรับตัว พืช และระบบการถ่ายทอดพันธุกรรมตามธรรมชาติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมและรูปร่าง ซึ่งไม่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ ทำให้เกิดการสูญเสียระบบนิเวศอีกรูปแบบหนึ่ง

พระพุทธศาสนามองสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นสรรพสิ่ง ซึ่งหมายถึงทุกสิ่งและทุกกระบวนการทางระบบนิเวศวิทยา “พระองค์ทรงถอนสัตว์โลกให้ขึ้นจากวัฏฏสงสารด้วยพระญาณอันหยั่งรู้สรรพสิ่ง อันเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยม”⁶⁸ พระพุทธศาสนาจึงมองสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นสรรพสิ่ง การรู้แจ้งธรรมชาติดั้งเดิมของธรรมชาติดังนี้เป็นระบบ (เข้ากระบวนการทางธรรมชาติโดยไม่เข้าไปแทรกแซง) และนำธรรมชาตินี้มาใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการดับทุกข์ ซึ่งพระพุทธศาสนามองความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเกี่ยวพันกับธรรมชาติ 4 กระบวนการ ดังต่อไปนี้ 1) ธรรมชาติในฐานะทรัพยากรอันทรงคุณค่าในการดำรงชีพของสิ่งมีชีวิต 2) ธรรมชาติในฐานะเป็นเครื่องมือหนึ่งในกระบวนการดับทุกข์ 3) ธรรมชาติในฐานะเป็นเกณฑ์ตัดสินกฎแห่งความจริงแท้ 4) ธรรมชาติในฐานะเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ศาสนา ดังนั้น จึงไม่ได้มองมนุษย์แยกแยกออกไปจากธรรมชาติ และไม่มองมนุษย์เป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง แต่มองว่ามนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งที่เกื้อกูลกัน และเป็นความพยายามที่จะอยู่ร่วมกับสรรพสิ่ง การไม่เข้าใจกระบวนการทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบจึงทำให้ปฏิบัติต่อธรรมชาติอย่างไม่เหมาะสม ด้านหนึ่งทำให้สูญเสียสมดุลทางธรรมชาติ ส่วนอีกด้านหนึ่งทำให้ไม่สามารถสัมพันธ์กับธรรมชาติทั้ง 4 กระบวนการได้ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม

2) บริโศกทรัพยากรมากเกินไป

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันทรัพยากรทางธรรมชาติถูกทำลายลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งมาจากการที่มนุษย์ต้องการทรัพยากรมากขึ้น ในขณะที่ทรัพยากรมีน้อยลง มนุษย์บุกรุกทรัพยากรทางธรรมชาติเพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัย และเพื่อนำมาเป็นปัจจัยการบริโภค ทำให้ทรัพยากรลดลงทั้งในแง่

⁶⁸ ข.อ. (ไทย) 33/38/64.

ของพื้นที่และความหลากหลาย และยังพยายามที่จะใช้ทรัพยากรทุกอย่างที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อให้เป็นประโยชน์รูปแบบใหม่อยู่เสมอ และยังมีการขยายตัวของชุมชนที่กินพื้นที่ธรรมชาติ การขยายตัวของโรงงานอุตสาหกรรม การพัฒนาของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งล้วนมีส่วนในการบริโภคทรัพยากรอย่างไม่มีขีดจำกัด ส่วนพระพุทธศาสนามีหลักในการสัมพันธ์กับทรัพยากร คือ “โภชนมัตตัญญูตาความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค”⁶⁹ การรู้จักใช้สิ่งอุปโภคและบริโภคอย่างพอเหมาะ ประหยัด และเกิดคุณค่ามากที่สุด การทำกิจกรรมทุกอย่างคำนึงถึงความพอดี “ธรรมอันเป็นที่สุทธอบคือโภชนมัตตัญญูตาพิจารณาโดยแยกกายแล้วจึงฉันอาหารมิใช่เพื่อเล่นมิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อตบแต่งมิใช่เพื่อประดับ แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้เพื่อระบับความลำบากเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่างเดียวนั่นด้วยมนสิการว่าเราจักบำบัตเวทนาเก่าไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นการดำเนินชีวิตความไม่มีโทษและความอยู่สบายจักมิได้ด้วยวิธีการอย่างนี้”⁷⁰ พระพุทธศาสนาสอนให้บริโภคทรัพยากรอย่างรู้เท่าทัน การบริโภคทรัพยากรธรรมชาติเกินพอดีจึงเป็นเหตุให้ทำลายความสมดุลของระบบนิเวศ ส่งผลให้สิ่งมีชีวิตดำรงชีพออยู่อย่างยากลำบาก

3) ไม่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งด้วยความเมตตากรุณา

มนุษย์สูญเสียสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อมด้วยอาการขาดเมตตา พฤติกรรมที่แสดงออกจึงมีลักษณะเป็นไปเพื่อเบียดเบียนและทำลาย พระพุทธศาสนามีทัศนคติและปฏิบัติการต่อสรรพสิ่งด้วยอาการเมตตาอย่างไม่มีขอบเขต “เมตตาจิตอันไพบุลย์เป็นมหัคคตะไม่มีขอบเขตไม่มีเวรไม่มีความเบียดเบียนอยู่”⁷¹ ความเป็นอยู่และการปฏิบัติต่อธรรมชาติจึงเป็นไปด้วยอาการของเมตตา ในอีกแง่มุมหนึ่งการปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วยความเมตตาก็เป็นการแสดงความเมตตาต่อตนเอง เพราะมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงได้รับอันสงส์จากเมตตาด้วย แต่ปัจจุบันมนุษย์สูญเสียปฏิบัติการที่เมตตาต่อธรรมชาติ จึงมุ่งกอบโกยผลประโยชน์และบุกรุกทำลาย การทำละยนั้นก็ส่งผลกระทบต่อมนุษย์เช่นเดียวกัน

4) ไม่กตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม

หลักธรรมว่าด้วยความกตัญญูเพื่อแสดงออกต่อสิ่งที่มีคุณต่อตนเอง ถ้ามองสิ่งที่ให้คุณประโยชน์ต่อมนุษย์ สิ่งแวดล้อมก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย เพราะปัจจัยในการดำรงชีพของมนุษย์ล้วน

⁶⁹ วิ.มหา. (ไทย) 1/2/2.

⁷⁰ ขุ.ม. (ไทย) 19/199/585.

⁷¹ ม.ม. (ไทย) 12/76-78/67

นำมาจากสิ่งแวดล้อม ในวาสนะสูตร⁷² พระพุทธเจ้าได้ตรัสเชยชวนให้มองเห็นความหลากหลายทางชีวภาพไว้ว่า

เธอทั้งหลายย่อมรู้จักหญ้าและต้นไม้แต่หญ้าและต้นไม้ก็ไม่ยอมรับว่าเป็นหญ้าเป็นต้นไม้ หญ้าและต้นไม้มีพื้นฐานสำเร็จมาแต่กำเนิด เพราะธรรมชาติของมันต่างกัน

ต่อไปเธอทั้งหลายจงรู้จักแมลงตักแตนตลอดจนถึงมดดำมดแดง สัตว์เหล่านั้นต่างมีรูปร่างพื้นฐานไปตามกำเนิดเพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน

เธอทั้งหลายจงรู้จักสัตว์สี่เท้าทั้งขนาดเล็กขนาดใหญ่ สัตว์เหล่านั้นมีรูปร่างพื้นฐานไปตามกำเนิด เพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน

เธอทั้งหลายจงรู้จักสัตว์เลื้อยคลานที่ใช้ท้องแทนเท้ามีสันหลังยาว สัตว์เหล่านั้นมีรูปร่างพื้นฐานไปตามกำเนิด เพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน

ต่อไปเธอทั้งหลายจงรู้จักปลาและสัตว์น้ำประเภทอื่นที่เกิดเพียวหากินอยู่ในน้ำ สัตว์เหล่านั้นมีรูปร่างพื้นฐานไปตามกำเนิด เพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน

ต่อไปเธอทั้งหลายจงรู้จักสัตว์ปีกที่บินไปในอากาศ สัตว์เหล่านั้นมีรูปร่างพื้นฐานไปตามกำเนิด เพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน ในหมู่มนุษย์ก็ไม่มีรูปร่างพื้นฐานแตกต่างกันไป

การมองเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมว่าบางกลุ่มให้แหล่งอาหาร บางกลุ่มให้ที่อยู่อาศัย บางกลุ่มให้เครื่องนุ่งห่ม บางกลุ่มให้ยารักษาโรค บางกลุ่มให้สิ่งอุปโภค บางกลุ่มให้อากาศที่บริสุทธิ์ บางกลุ่มให้ความเพลิดเพลิน เป็นต้น ในความแตกต่างของสรรพสิ่งแต่อยู่ภายใต้ระบบนิเวศเดียวกัน และสิ่งเหล่านั้นไม่มีความแตกต่างจากมนุษย์ เมื่อมองเห็นคุณค่าแล้วก็แสดงความเคารพด้วยการตอบแทนโดยการดูแล บำรุง อนุรักษ์ ฟื้นฟู และเผื่อแผ่ด้วยความปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมตามหลักปธาน 4 ได้แก่ 1) สังวรปธาน คือ ความเพียรระวังไม่ให้มลพิษและความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้น รวมทั้งเผื่อแผ่และป้องกันภัยคุกคามรูปแบบต่างๆ 2) ปหานปธาน คือ เมื่อมลภาวะเกิดขึ้นแล้วก็เพียรกำจัดมลพิษและความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่แล้วให้หมดไป 3) ภาวนापธาน คือ เพียรพยายามทำให้สิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นและมีคุณภาพมากขึ้น 4) อนุรักษนูปธาน คือ เพียรพยายามรักษาสิ่งแวดล้อมที่ดีอยู่แล้วไม่ให้ถูกทำลายจนเสื่อมโทรมลง พร้อมทั้งค้นหาแนวทางและเครื่องมือพัฒนาสร้างสรรค์ให้มีคุณภาพมากขึ้น แต่มนุษย์มองไม่เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมในฐานะสิ่งที่ให้คุณประโยชน์ต่อตนเอง และมองเพียงว่าเป็นสิ่งสนองความ

⁷² ขุ.สุ. (ไทย) 25/607-613/647.

ต้องการของตน จึงไม่มีความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมจึงไม่โอบอุ้มดูแลมนุษย์ ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนและผลกระทบด้านอื่นตามมาอย่างไรขอเขต

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติจึงมาจากการไม่เข้าใจ กระบวนการทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบ การบริโภคทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยมากเกินไป ทำให้สูญเสียการควบคุมสภาพการบริโภค ในขณะที่สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการไม่มีคุณธรรมในการปฏิบัติ ต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การไม่ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยอาการของความเมตตา และไม่แสดงความ กตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้สูญเสียสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

2. สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม

สังคมเป็นสิ่งแวดล้อมรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการจัดสิ่งแวดล้อมทางสังคม เพื่อให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สิ่งแวดล้อมนั้นมีได้หมายความว่าเฉพาะสิ่งแวดล้อม ตามธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังหมายถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันรวมถึงกลุ่มบุคคล สถาบันสังคม แบบอย่างทางวัฒนธรรมและกระบวนการทางวัฒนธรรม โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีความสำคัญ ดังต่อไปนี้⁷³

1. เป็นแหล่งพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ช่วยทำให้ชีวิตอยู่รอด ถ้าปราศจากกลุ่มคน มนุษย์ ก็ไม่สามารถเกิดมามีชีวิตอยู่รอดได้

2. ช่วยกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างกันได้อย่างเหมาะสมกับสถาบันสังคมแต่ละ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นสถาบันครอบครัว สถาบันเศรษฐกิจ สถาบันศาสนา สถาบันการเมือง และ สถาบันการศึกษาต่างก็มีความสำคัญในแง่ที่เป็นตัวกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใน สถาบันเดียวกันและต่างสถาบัน ซึ่งแต่ละสถาบันก็มีระเบียบกำหนดบทบาทและสถานภาพของบุคคล แตกต่างกันไป ขณะเดียวกันก็มีการแนะนำบทบาทที่ถูกต้อง ให้แก่สมาชิกในแต่ละสถานภาพด้วย เช่น กำหนดบทบาทของครูกับนักเรียน

3. ช่วยกำหนดวิถีชีวิต ค่านิยม ทศนคติและวัฒนธรรมต่างๆ ในฐานะที่เป็นสิ่งแวดล้อม ทางสังคมอย่างหนึ่ง มีบทบาทสำคัญยิ่งในการกำหนดวางรูปแบบวิถีชีวิต รวมทั้งค่านิยมและทศนคติ ของวัฒนธรรมนั้นเป็นสิ่งสะสมมานาน เป็นที่ยอมรับร่วมกันระหว่างสมาชิกในสังคม จึงมีอิทธิพลต่อ บุคคลเป็นอย่างมาก ความสำคัญของวัฒนธรรมนี้อาจเห็นได้ในบทบาทที่วัฒนธรรมมีต่อสังคม และ ชีวิตในด้านอื่นๆ อีก เช่น เป็นสัญลักษณ์ประจำชาติ ควบคุมความประพฤติของสมาชิกทำให้สมาชิก เป็นปึกแผ่น ช่วยหล่อหลอมอุปนิสัยใจคอของบุคคลและช่วยสนองตอบความต้องการในขั้นสูงขึ้นไป ทั้งทางจิตวิญญาณและทางอุดมคติ

⁷³ จานงค์ อติวัฒนสิทธิ์. พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อมทางสังคม. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ วัฒนาพานิช, 2552), หน้า 96.

สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงเป็นการจัดความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกัน เป็นสิ่งแวดล้อมที่กำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ของสมาชิก เป็นตัวกำหนดสถาบันทางสังคมและบทบาทหน้าที่ สถานภาพและฐานะทางสังคม ทำให้สมาชิกในสังคมสามารถปฏิบัติตามขอบเขตหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากสังคมทั้งบทบาทหน้าที่อย่างเป็นทางการและบทบาทหน้าที่ตามสามัญสำนึก นอกจากนี้ยังเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตและทิศทางของแต่ละสังคม ในขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องมือในการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมด้วย ดังนั้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงมีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่อยู่รอบตัว 3 รูปแบบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่อยู่เหนือประสาทสัมผัส เช่น ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น

สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ ระดับความสัมพันธ์ของคนในสังคมลดลง เป็นสังคมเชิงเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ระดับความพึ่งพาอาศัยกันลดลง มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่อย่างเที่ยงธรรมและสุจริตน้อยลง และยังเกิดจากความแตกต่างทางด้านคติความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี โดยเครื่องมือในการควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกขาดประสิทธิภาพ รวมทั้งกระบวนการหล่อหลอมทางด้านคุณธรรมบกพร่องหรือทำหน้าที่ได้ไม่เต็มศักยภาพ ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมตามมา

2.3.2 สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิต

ปัญหาสุขภาพทางจิตมักจะมีผลต่อปัญหาสุขภาพด้านอื่นๆ เพราะเป็นเรื่องของกิเลสภายในที่แสดงตัวออกมา ก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดในทางร้าย “คนส่วนใหญ่คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ทุกข์ใจ คิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนเกิดความรู้สึกเศร้าเสียใจ เจ็บใจ โกรธ เคียดแค้น อึดอัด หนักอึ้ง หดหู่ หมดอวลยตายอยากในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้จะทวีความรุนแรงมากขึ้น ถ้าทุกข์ที่แบกรับไม่สามารถแก้ไขได้อาจนำไปสู่ทางออกที่รุนแรง”⁷⁴ งานวิจัยนี้ได้จำแนกสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากกิเลสภายใน และสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากปัจจัยภายนอก ดังต่อไปนี้

⁷⁴ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือดูแลตนเองเรื่องทำอย่างไรเมื่อใจเป็นทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ร.ส.พ., 2544), หน้า 5.

1. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากกิเลสภายใน

พระพุทธศาสนากล่าวถึงสาเหตุของโรคทางจิตว่ามาจากจิต เรียกว่า จิตสมุฏฐาน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคที่มาจากจิตใจ ซึ่งเกิดจากการแสดงผลของกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามลักษณะของกิเลสแต่ละอย่าง เพราะพื้นฐานทางจิตของบุคคลมีกิเลสเจือปนอยู่เสมอ และเมื่อมีสิ่งกระทบก็มักจะทำให้จิตใจวุ่นวาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ไม่มีความสุข โดยในแง่ของความหมาย กิเลส หมายถึง “สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำจิตใจให้ขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยาก ความเดือดร้อน และความทุกข์”⁷⁵

1.1 สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากการให้ผลของของกิเลส

กิเลสอันเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. กิเลสอย่างหยาบ

กิเลสอย่างหยาบเป็นกิเลสที่กระตุ้นให้กระทำความชั่วทางกายและวาจา แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กายทุจริต คือ การล่วงละเมิดศีลข้อที่ 1-3 2) วจีทุจริต คือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ⁷⁶ พูดเท็จ คือ การสื่อสารไม่ตรงตามข้อเท็จจริง ทำให้คนเข้าใจคลาดเคลื่อน พูดคำหยาบ คือ คำพูดหยาบคาย คำพูดที่ไม่เพราะหู คำพูดระคายหรือทำให้เกิดความขัดเคืองใจต่อผู้ฟัง ส่วนคำพูดส่อเสียด คือ พูดยุยงให้คนแตกแยกความสามัคคีกันทำให้เกิดทะเลาะกัน พูดให้เขาเจ็บใจ การนำความข้างหนึ่งไปพูดให้อีกข้างหนึ่งฟัง ซึ่งเป็นคำพูดที่ก่อให้เกิดความแตกแยกกันในสังคม และพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดพล่าม พูดเหลวไหล พูดไม่เป็นสาระ พูดวกวน ซ้ำซาก ทำให้เสียเวลาและประโยชน์อาการที่พูดมากจนเสียประโยชน์ หรือพูดทำลายประโยชน์และพูดทำลายความสงบสุขในสังคม โดยกิเลสอย่างหยาบเป็นกิเลสที่ทำให้ก่อกรรมอย่างเป็นรูปธรรมและมีผลกระทบต่อนชีวิตโดยตรง

2. กิเลสอย่างกลาง

กิเลสอย่างกลางมีลักษณะเด่น 4 ประการ ได้แก่ สกัถกัน ขัดขวาง กดทับ และปิดกั้นจิต ซึ่งกิเลสลักษณะนี้อยู่ภายใต้เขตอำนาจของนิวรรณ์ “นิวรรณ์ หมายถึง สิ่งที่ยกกันจิตไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ยกขวางจิตไม่ให้บรรลุความก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลธรรมที่ก่อกำบังจิต และสิ่งที่ปิดกั้นปัญญา”⁷⁷ โดยนิวรรณ์มีอำนาจฝ่ายลบที่กระทำต่อจิต 4 ระดับ ได้แก่ ระดับการ

⁷⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 22.

⁷⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 355.

⁷⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 168.

สกัดกันจิตไม่ให้มีเจตนาธรรมแห่งความดีงาม (ขั้นสกัดกันไม่ให้มีศีล) ระดับการขัดขวางไม่ให้จิตมีคุณธรรม (ขั้นขัดขวางไม่ให้จิตมีคุณธรรม) ระดับการกดทับจิตไว้ในอกุศลไม่ให้มีเสรีเลือกสรรคุณธรรมที่ดีกว่า (ขั้นใช้อำนาจกรรมชั่วกดทับกรรมดี) ระดับการปิดกั้นและปกปิดสติปัญญาไม่ให้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (ขั้นหลอกล่อให้หลงทางตามอำนาจของอวิชชา) กิเลสกลุ่มนี้มี 5 ประการ ดังต่อไปนี้

1) กามฉันทะ คือ ความยินดี ความพอใจ ความเพลิดเพลิน ความหลงใหลในกามคุณ การแสหาและยึดมั่นผูกพันในสิ่งที่ตนปรารถนา เมื่อได้ครอบครองแล้วก็จะมีลักษณะหวงกันแต่หากยังไม่ได้มาครอบครองก็จะดิ้นรนแสหาและวางแผนแย่งชิงสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ จึงเป็นกิเลสที่มีอำนาจดึงดูดกระชากจิตเข้าสู่การติดหล่มในกามคุณ

2) พยาบาท คือ ความโกรธ ความคิดประทุษร้ายต่อกันอำนาจความโกรธ ความไม่มีเมตตาจิตมีลักษณะพุ่งพล่านและผลึกออกไปอย่างไร้ทิศทาง จนทำให้สูญเสียการควบคุมจิตให้เป็นไปตามแนวทางกุศล จึงเป็นกิเลสที่มีอำนาจในทางทำลาย

3) ถีนมิทธะ ประกอบไปด้วยกิเลส 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) ถีนะ คือ ความหดหู่ ท้อถอย เกิดจากการปรุงแต่งจิต ทำให้เกิดอาการท้อแท้ เบื่อหน่าย หดหู่ เศร้า เชื่องซึม 2) มิทธะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน เกิดจากความอ่อนล้า ซึ่งมีลักษณะอาการเชื่องซึมเหมือนกัน เป็นกิเลสที่มีอำนาจทำให้จิตอ่อนแอ และทำลายชุมพลังแห่งความมุ่งมั่นในกุศล

4) อุทธัจจกุกกุกจะ ประกอบไปด้วยกิเลส 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านของจิต เกิดจากการที่จิตไม่สามารถยึดกุมอารมณ์เดียวไว้ได้ในระยะเวลายาวนาน 2) กุกกุกจะ คือ ความรำคาญใจความวิตกกังวล ความไม่สบายใจเพราะจิตไม่เป็นกุศลมีลักษณะฟุ้งซ่านไปไร้ทิศทางและถูกบีบคั้นอารมณ์ เป็นกิเลสที่มีอำนาจขัดขวางความสงบ และกระตุ้นให้เกิดความไม่สบายใจ

5) วิจิกิฉา คือ ความลังเลสงสัย ความไม่มั่นใจ อาการที่ไม่กล้าตัดสินใจ อาการที่ไม่สามารถตีค่าความดีหรือชั่วได้อย่างชัดเจน มีลักษณะไม่มั่นใจไม่กล้าตัดสินใจและไม่ปลงใจเชื่อตามเหตุผล เป็นกิเลสที่มีอำนาจในการขัดขวางความเชื่อมั่นในกุศล กรรม และการให้ผลของกรรม โดยกิเลสอย่างกลางกลุ่มนี้จะป่วนในระบบการสกัดกัน ขัดขวาง กดทับ และปิดกั้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อสุขภาวะทางจิต

3. กิเลสอย่างละเอียด

กิเลสอย่างละเอียดจะนอนเนื่องอยู่ในสันดาน ในระหว่างที่จิตสงบจะไม่แสดงตัวออกมา แต่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าก็จะแสดงอาการออกมา เปรียบเหมือนตะกอนที่นอนนิ่งอยู่ก้นอ่าง ทำให้น้ำใสสะอาด แต่เมื่อมีวัตถุไปกระทบกันอ่างก็จะทำให้ตะกอนฟุ้งขึ้นมา กิเลสอย่างละเอียดที่นิ่งแช่อยู่ในจิตก็เหมือนกัน ในเวลาที่จิตสงบก็จะรู้สึกว่างจิตใจปลอดโปร่งเบาสบาย บริสุทธิ์

ผุดผ่อง แต่เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกทำให้เกิดเวทนา ตัณหาและอุปาทาน โดยแสดงออกผ่านทางกายภาพ เช่น บุคลิก กิริยาท่าทาง สีหน้า แววตา เป็นต้น และผ่านทาง วาจา เช่น การพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดตะคอกเสียงดัง พูดก้าวร้าว พูด นินทาว่าร้ายให้เกิดความเสียหาย พูดลบหลู่ พูดหยาบหมิ่น เป็นต้น กิเลสอย่างหยาบเรียกว่า อนุสัย ได้แก่ “1) กามราคะ ความกำหนัดในกาม 2) ปฏิฆะ ความหงุดหงิด 3) ทิฐิ ความเห็นผิด 4) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย 5) มานะ ความถือตัว 6) ภวราคะ ความกำหนัดในภพ 7) อวิชชา ความไม่รู้จริง”⁷⁸

1.2 สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากรากเหง้าของกิเลส

อกุศลมูล เป็นสาเหตุที่ทำให้บาปเกิดขึ้น สาเหตุของความคิดชั่วและการทำความชั่วหรือสาเหตุของอกุศลทั้งปวง จัดเป็นกิเลสประเภทรากเหง้าที่ฝังลึกในพื้นจิตของมนุษย์จนยากจะ ถอดถอน แม้จะทำลายกิเลสอย่างอื่นได้แต่รากเหง้ายังอยู่ก็เป็นเชื้อให้กิเลสประเภทอื่นๆ งอกเงย ขึ้นมาใหม่ และแปรไปเป็นกิเลสรูปแบบอื่นต่อไป “อกุศลมูล ประกอบไปด้วย โลภะ ความอยาก ได้ โทสะ ความคิดประทุษร้าย โมหะ ความหลง”⁷⁹

1. โลภะ คือ ความอยากได้จิตที่มีความโลภมีความสอดคล้องกับตัณหา มีความทะเยอทะยานอยากได้ไม่รู้จักพอ โลภในทรัพย์ โลภในอำนาจ โลภในชื่อเสียง โลภในเกียรติยศ โลภในกาม ทำให้พยายามหาวิธีการยึดกุมเพื่อสนองความต้องการ ส่วนใหญ่ความโลภมักนำไปสู่ การแย่งชิง การกอบโกย การทุจริต ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่แบ่งปัน และความไม่เป็นธรรมในฐานะเป็นหุ้นส่วนสาธารณะในสังคม

2. โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย มีความสอดคล้องกับมานะ จิตมีลักษณะโกรธ จิตผูกโกรธ อาฆาตเคັน ไม่พอใจ ขุ่นเคือง ความหงุดหงิด ความรำคาญ ความพละ่าน ความร้อนรน ความเดือดร้อนใจ ความหยิ่งทะนงตน ซึ่งเป็นความทุกข์ทางใจก่อนที่จะแสดงออกในรูปของการ กระทบกระพัง ด่าทอด้วยคำหยาบคาย ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาทและการใช้ความรุนแรง รุก ลามไปสู่ปัญหาทางสังคมต่อไป

3. โมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้ตามเป็นจริง มีความสอดคล้องกับกิเลสข้อทิฐิ ความมัวเมาในความเชื่ออุดมการณ์ และค่านิยมผิดๆ ความยึดมั่นในความคิดเห็นของตน การไม่ ยอมเปิดใจรับฟังความคิดเห็นหรือข้อมูลของคนอื่น การไม่แสวงหาข้อเท็จจริง การไม่เปิดรับองค์ ความรู้ใหม่ๆ เพื่อนำมาพัฒนาและแก้ปัญหา การผลักคนที่คิดเห็นแตกต่างจากตนไปเป็นฝ่ายตรงข้าม การนำความคิดเห็นที่แตกต่างไปแบ่งฝ่ายทางสังคม การไม่ยอมรับคนอื่นแต่กลับต้องการให้คน

⁷⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 495.

⁷⁹ ที.ป.า. (ไทย) 12/305/259.

อื่นยอมรับตน ซึ่งมักนำไปสู่การลบหลู่คนอื่น การทำให้คนอื่นด้อยคุณค่ากว่าตน การดูถูกเหยียดหยามคนอื่น การยกตนข่มคนอื่น เป็นต้น

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางจิตที่มาจากรากเหง้าของกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งถือเป็นปัญหาที่มักก่อให้เกิดความทุกข์ที่แสดงผลในรูปแบบต่างๆ โดยมีสาเหตุมาจากกิเลสที่มีรากเหง้ามาจากอกุศลมูลทั้งสิ้น ซึ่งเป็นสาเหตุของความชั่วร้ายทั้งปวง เมื่ออยู่ในจิตก็เป็นอกุศลจิต แต่เมื่อทำตามอำนาจที่ปรุงแต่งจิตให้แสดงพฤติกรรมออกมาก็เป็นอกุศลกรรม หากมองในแง่อาการ โทสะจะแสดงผลรุนแรงที่สุด เมื่อมองในแง่ของปัญหาที่กระทบต่อสังคม ปัญหาที่เกิดจากความโลภจะเกิดขึ้นบ่อยที่สุด แต่เมื่อความโลภไม่ได้รับการสนองตอบก็จะขัดเคืองและยกระดับไปเป็นความโกรธ เมื่อมีการแย่งชิงผลประโยชน์ก็จะนำไปสู่การประทุษร้ายกันต่อไป แต่เมื่อมองในแง่ของเบื้องหลังปรากฏการณ์จะเห็นว่าความหลงเป็นตัวบงการทั้งความโลภและความโกรธ เพราะความหลงจะถือตนเองเป็นใหญ่ และมักขาดการแยกแยะผิดชอบชั่วดี จึงมักกระทำไปตามอำนาจของความหลงไม่รู้จริง อกุศลมูลจึงเป็นรากเหง้าของกิเลส เป็นเชื้อของกิเลสรูปแบบอื่นๆ และส่งเสริมบำรุงให้เกิดกิเลสอื่นด้วย ซึ่งเป็นรากเหง้าของปัญหาสุขภาวะทางจิต

1.3 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางจิตมาจากกิเลสที่หน่วงเหนี่ยวทุกข์

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสาเหตุที่หน่วงเหนี่ยวมนุษย์ให้ตกอยู่ในสังสารทุกข์มายาวนาน และดำเนินไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้ช้า บางครั้งเป็นตัวหน่วงเหนี่ยวให้เขวออกจากเส้นทางอริยมรรค คือ ปัญจธรรม “ปัญจธรรมเป็นกิเลสเครื่องเนิ่นช้า กิเลสที่ทำให้ชักช้าอยู่ในสังสารวัฏหรือทำให้สังสารวัฏยืดเยื้อ พาให้เขวออกจากความเป็นจริง และก่อปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อนเพิ่มขยายความทุกข์”⁸⁰ ประกอบด้วยกิเลส 3 ประการ⁸¹ ดังต่อไปนี้

1) ตัณหา ความทะยานอยาก ความปรารถนาที่จะบำรุงบำเรอปรนเปรอตน ความอยากได้อะไร “โลกถูกตัณหานำไป ถูกตัณหาหลักไต่ไป ตัณหาเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ”⁸² พระพุทธเจ้าตรัสว่าตัณหา มี 3 ประการ⁸³ ได้แก่ 1) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม หมายถึง ราคะที่มีกามคุณ 5 เป็นอารมณ์ เพื่อสนองความต้องการทางอารมณ์ด้วยกามคุณ 2) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ หมายถึง ราคะในรูปภพและอรูปรภพ หรือความปรารถนาภพ และอยากให้สิ่งที่พอใจคงอยู่ตลอดไป 3) วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ

⁸⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 495.

⁸¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2551), หน้า 90-91.

⁸² ส.ส. (ไทย) 15/63/74.

⁸³ ที.ปา. (ไทย) 11/305/263.

หมายถึง ราคที่ประกอบไปด้วยความเห็นว่าคุณค่าสูง รวมถึง “ความทะยานอยากในความไม่มีไม่เป็นอยากตายเสีย อยากขาดสูญ อยากพรากพ้นไปจากภาวะที่ตนเกลียดชังไม่ปรารถนา”⁸⁴ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ดิ้นรนภายใต้อำนาจของความอยาก

2) มานะ ความถือตัว ความสำคัญว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ ถือสูงถือต่ำ ถือว่ายิ่งใหญ่ หรือด้อยกว่าผู้อื่น อยากเด่น ชูตนเองให้ยิ่งใหญ่

3) ทิฐิ ความเห็น ความเชื่อถือลัทธิ ทฤษฎี อุดมการณ์ต่างๆ ที่ยึดถือไว้ด้วยความมกมายโดยอาการเชิดชูว่าอย่างนี้เท่านั้นที่จริง อย่างอื่นเท็จทั้งนั้น เป็นต้น ทำให้ปิดตัวแคบ ไม่ยอมรับฟัง ตัดโอกาสที่จะเจริญปัญญา เป็นเหตุแห่งการเบียดเบียนบีบคั้นผู้อื่นที่ไม่ถืออย่างตน และถือความคิดเห็นของตนเป็นความจริง

ในระดับบุคคลภายใต้การครอบงำของปัญจธรรม ตัณหาจะทำให้เป็นทุกข์เพราะความอยากไม่มีที่สิ้นสุด มานะจะทำให้คิดว่าตนเองใหญ่กว่าคนอื่น ดีกว่าคนอื่นทำให้ออกอาการเย่อหยิ่งทะนงตน นำไปสู่การตีค่าความดีเข้าข้างตนเองด้วยความอคติ ซึ่งเป็นอำนาจของทิฐิ หากไม่สามารถบริหารกิเลสกลุ่มนี้ได้ก็จะรุกรลามไปถึงปัญหาสังคมด้วย เพราะภายใต้ตัณหาก็คงจะทำให้คนในสังคมย่อยแย้งแข่งขันในสิ่งที่มีลักษณะเดียวกันที่มีอยู่อย่างจำกัด เพื่อสนองความต้องการของกลุ่มตนภายใต้มานะก็จะทำให้มีความเย่อหยิ่งถือตัว คิดว่ากลุ่มของตนมีอำนาจและสิทธิเหนือกว่ากลุ่มอื่น หรือมีอำนาจการต่อรองมากกว่า ภายใต้อำนาจของทิฐิทำให้ถือมั่นในแนวคิด ทฤษฎี ลัทธิ ความเชื่อ อุดมการณ์ของตนเองว่าถูกต้องเหมาะสมกว่าผู้อื่น ไม่ให้ความสำคัญกับความคิดเห็นของกลุ่มที่เห็นตรงข้าม

ดังนั้น จึงเป็นกิเลสประเภทเห็นยวั้งความเจริญ และชักนำให้เขวออกจากเส้นทางของความดีงาม โดยความอยากทำให้ติดยึดในกามคุณ “ตัณหาประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์”⁸⁵ มานะทำให้เกิดการเปรียบเทียบว่าดีกว่า สูงกว่า ต่ำกว่า เป็นกิเลสที่ขัดขวางความเสมอภาคทางสังคม ส่วนทิฐิเป็นการถือมั่นในแนวความคิดของตนเป็นใหญ่ เมื่อถูกครอบงำด้วยความอยาก ความถือมั่นในตนเอง และความถือมั่นในแนวความคิด จึงมักแสดงออกมาตามอำนาจนั้น หากมองในแง่ของสังสารวัฏ กิเลสกลุ่มนี้ทำให้สังสารวัฏยืดเยื้อยาวนาน มองในแง่พัฒนาการ กิเลสกลุ่มนี้จะขัดขวางหรือถ่วงความเจริญ หากมองในแง่ของความสุข กิเลสกลุ่มนี้จะขัดขวางหรือหน่วงเหนี่ยวไม่ให้มีความสุข ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่สำคัญอีกสาเหตุหนึ่ง

⁸⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 376.

⁸⁵ ม.ม. (ไทย) 12/91/86.

2. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากปัจจัยภายนอก

สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตบางครั้งไม่ได้เกิดมาจากกิเลสภายในโดยตรง แต่ยังมีปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ทางใจขึ้น ดังต่อไปนี้

2.1 สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากสุขภาพกาย

คนส่วนใหญ่เมื่อมีความทุกข์ทางกายแล้วมักจะเป็นผลพวงไปสู่ความทุกข์ทางใจด้วยความทุกข์ทางกายปรากฏได้หลากหลายลักษณะ ได้แก่ 1) ความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงและร่างกายมีภูมิต้านทานโรคได้ไม่ดี ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ส่งผลให้จิตใจมีลักษณะอมทุกข์ จะทำอะไรก็มีความหวาดหวั่นว่าตนเองจะทำได้ และมีความทุกข์ใจในการแสวงหาวิธีการรักษา รวมทั้งเงินที่จะนำมาใช้ในการรักษา 2) ความทุกข์จากร่างกายมีปมด้อย คือ ร่างกายไม่ปกติเหมือนคนทั่วไป เช่น ร่างกายแคระแกรน อวัยวะไม่สมประกอบ เป็นคนพิการ หลังค่อม ผู้หญิงที่มีขนขึ้นที่ใบหน้า ผมหงอกก่อนวัยอันควร ฟันเหยิน เป็นต้น ความผิดปกติทางด้านร่างกายเหล่านี้ถือเป็นปมด้อยของชีวิต โดยคนกลุ่มนี้มักจะปิดตนเอง ไม่กล้าเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพราะกลัวว่าสังคมจะรังเกียจ จึงทำให้มีชีวิตรอยู่ด้วยความทุกข์ 3) ความทุกข์จากการมีโรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่คนที่เป็โรคทางกายมักจะมีควมวิตกกังวนด้วย ส่วนหนึ่งมาจากความวิตกกังวนที่เกี่ยวกับโรคทางร่างกายที่ประสบอยู่ แต่อีกส่วนหนึ่งมาจากความวิตกกังวนเกี่ยวกับครอบครัว ทรัพย์ และคนรอบข้าง และหากผู้เจ็บป่วยไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนใกล้ชิด ความวิตกกังวนจะถูกแปรไปสู่อารมณ์เหวหว่า ท้อแท้ ท้อถอย บางคนอาจถึงระดับฆ่าตัวตายด้วย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความหวาดกลัวว่าตนเองจะตาย และกลัวว่าเมื่อตายไปแล้วจะไปสู่ภพภูมิที่ไม่ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของปัญหาความทุกข์ทางจิตด้วย 4) ความทุกข์จากอาการทางร่างกายที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต เช่น คนที่มีความอ้วนมากเกินไปก็เป็อุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ขาดความคล่องตัว ไม่ค่อยได้รับมอบหมายภาระหน้าที่ที่สำคัญ บางครั้งมักถูกมองว่าเป็นตัวตลก และเป็นแรงบีบคั้นทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง 5) ความทุกข์ที่เป็นผลมาจากความเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี ทำให้ปัญหาทางร่างกายแทรกซ้อนขึ้นมารูปแบบใหม่ การดูแลรักษาจึงยุ่งยากมากขึ้น และยิ่งซ้ำเติมให้มีความรู้สึกหมดความหวังในชีวิตมากขึ้น 6) ความทุกข์เกิดจากไม่ได้รับการเอาใจใส่จากสังคม ความเหลื่อมล้ำทำให้คนบางกลุ่มถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเอาใจใส่ บางครั้งคนกลุ่มนี้เป็ผู้ถูกระทำจากสังคม หรือเป็นเหยื่อจากความรุนแรงทางสังคมรูปแบบต่างๆ คนกลุ่มนี้จะมีควมรู้สึกน้อยใจและเหวหว่า เหมือนไม่มีที่พึ่งในสังคม บางครั้งความน้อยใจและความเหวหว่าเมื่อถูกระตุ้นจะทำให้มีความโกรธแค้นผู้กระทำด้วย 7) การได้รับอุบัติเหตุหรือถูกระทบกระเทือนทางสมอง อาจทำให้สูญเสียประสาทรับรู้สื่กและสมรรถภาพในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ บางคนมีอาการสูญเสียความทรงจำ เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการเป็นโรคทางจิตด้วย

2.2 สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากปัจจัยยั่วและสารเสพติด

สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางจิตมาจากปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีแรงกระตุ้นหรือยั่วยุให้จิตมีปัญหา และส่วนที่เกิดมาจากสารเสพติด ดังต่อไปนี้

1) ปัจจัยยั่วยุ

ปัจจัยยั่วยุภายนอกที่เป็นเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดปัญหาสุขภาวะทางจิต ประกอบไปด้วยสถานบันเทิงเรีงรมย์ สถานบริการประเภตส่งเสริมอบายมุข เช่น คลับ บาร์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยยั่วยุประเภทสื่อที่เผยแพร่ข่าวสารในแง่ยั่วยุทางเพศ สื่อลามกอนาจาร ยั่วยุทางด้านบริโภคนิยม ยั่วยุทางสิ่งเสพติด ยั่วยุให้เกิดความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคม เป็นต้น ซึ่งสิ่งยั่วยุภายนอกมีผลให้จิตเข้าไปหลงใหล และมีความใคร่อยากจะได้ อยากเสพ ทำให้จิตตกหล่มอยู่ในวังวนของสิ่งยั่วยุ

2) การใช้สารเสพติด

การใช้สารเสพติดทุกชนิดมีผลทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมและ ลดทอนศักยภาพทางจิตให้ต่ำลง เช่น กาว ยาบ้า ยาไอซ์ ยาอี เฮโรอีน ผีน ยาลดความอ้วนบางประเภท กัญชา หรือแม้แต่สุรา เป็นต้น มีฤทธิ์ทำให้มัวเมา เคลิบเคลิ้ม สติปัญญาเลอะเลือน ความจำเสื่อมประสาทหลอน แม้ว่าจะมีฤทธิ์ต่างกัน แต่มีผลกระทบต่อบบบประสาทและสภาวะทางจิตของผู้เสพ นอกจากนี้ยังมีผลต่อสภาพจิตของคนใกล้ชิดด้วย

2.3 สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางจิตที่มาจากสังคมและสิ่งแวดล้อม

สุขภาพจิตที่ดีย่อมมีความเกี่ยวข้องกับชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อสภาพจิตใจ การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี อยู่ในสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่ดี มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจทางธรรมชาติหรือธรรมชาติบำบัด นอกจากนี้ยังมีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อจิตใจด้วย เช่น อยู่ในสังคมที่ดี สังคมที่ไม่มีอบายมุขและอาชญากรรม คนในสังคมมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีระเบียบวินัยทางสังคม มีความเป็นธรรม เป็นสังคมที่มีสวัสดิการที่ดี หรืออยู่ในสังคมที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ก็จะทำให้มีความสุขทางใจไปด้วย ดังนั้นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาวะทางจิตจึงมาจากสังคมและสิ่งแวดล้อม เพราะธรรมชาติของมนุษย์ไม่ใช่มีเพียงจิตใจอย่างเดียว จะต้องมสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย รวมทั้งการปฏิสัมพันธ์กันโดยใช้จิตและร่างกายกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางจิตส่วนหนึ่งมาจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัญหาสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง ร่างกายมีปมด้อย เจ็บป่วย ร่างกายที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต การดูแลรักษาร่างกายไม่ถูกวิธี การไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ รวมทั้งอุบัติเหตุและการกระทบกระเทือนทางสมอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาทางร่างกาย แต่มีผลกระทบต่จิตใจด้วย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยยั่วยุต่างๆ และสารเสพติด รวมทั้งสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญต่อสุขภาวะทางจิต พระพุทธศาสนาองว่าทุกส่วนมีความสัมพันธ์กัน และจะมีปฏิสัมพันธ์กันผ่าน

อายตนะภายใน ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อกระทบ (ผัสสะ) กับอายตนะภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส การกระทบสัมผัสทางกาย และอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดที่เป็นสภาวะเกิดขึ้นในใจ (ธรรมารมณ์) จากนั้นก็เกิดการเสวยอารมณ์ขึ้น (อารมณ์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ) ถ้าสิ่งยึดเหนี่ยวอารมณ์ไม่ดีก็จะทำให้จิตใจไม่ดีไปด้วย เพราะสิ่งที่ถูกรับรู้คือปัจจัยภายนอก เมื่อรับรู้แล้วจึงเกิดอารมณ์และการเสวยอารมณ์ (เวทนา) ถ้าเสวยอารมณ์แล้วรู้สึกดีก็เป็นสุขภาวะ แต่หากรู้สึกไม่ดีก็เป็นปัญหาทางด้านสุขภาวะทางจิต จึงจำเป็นต้องจัดการกับร่างกายและปัจจัยต่างๆ รวมทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตต่อไป

2.4 องค์ประกอบของสุขภาวะเชิงพุทธ 4 ด้าน

ในหัวข้อที่ผ่านมาได้กล่าวถึงสุขภาวะทางกายภาพและสุขภาวะทางจิต แต่ในหัวข้อนี้จะแยกประเด็นสุขภาวะออกเป็น 4 ด้าน ซึ่งไม่ได้อยู่นอกเหนือจากแนวคิดของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักธรรมที่ว่าด้วยภาวนา 4 ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป และองค์ประกอบของสุขภาวะเชิงพุทธ 4 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

2.4.1 สุขภาวะทางด้านร่างกาย

พระพุทธศาสนามีกล่าวถึงสุขภาวะทางกาย ว่า หมายถึง “สุขภาพดีความมีโรคพาน้อย กระปรี้กระเปร่ามีพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญ”⁸⁶

พระพุทธศาสนามีแนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางด้านร่างกายและให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพและบำรุงร่างกายให้มีอัตราที่ยืนยาว ใช้กระบวนการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพสุขภาพ และการป้องกันภัยคุกคามทางกายภาพ เพื่อให้สามารถใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งเป็นคุณประโยชน์ต่อโลกด้วย โดยสุขภาวะทางด้านร่างกายตามแนวทางของพระพุทธศาสนามีดังต่อไปนี้

1. สุขภาวะในกิจวัตรประจำวัน

ปัจจุบันพระสงฆ์เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาวะทางกาย ทั้งนี้สาเหตุหนึ่งเป็นเพราะว่าพระสงฆ์ในปัจจุบันขาดการออกกำลังกาย ในครั้งพุทธกาลคงไม่มีปัญหาเพราะท่านต้องออกบิณฑบาต เดินธุดงค์ และทำงานออกแรงอยู่เสมอ เช่น กวาดวัด ซ่อมกุฏิ⁸⁷

⁸⁶ ที.สี. (ไทย) 9/446/197

⁸⁷ ธรรมปราโมทย์, *ชีวิตกับสุขภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2550), หน้า 109.

นอกจากได้กายบริหารแล้ว ยังได้ประโยชน์ทางวัตถุพร้อมกับประโยชน์ทางด้านการบริหารจัดการจิตด้วย กิจกรรมประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนจึงมีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างสุขภาวะ และเหมาะสมสอดคล้องกับบทบาทหน้าที่และสถานะทางสังคมด้วย หรือในกรณีของผู้ครองเรือน เช่น กิจกรรมของแม่บ้านในการดูแลบ้าน ไม่ทำกิจกรรมเพราะความจำเป็นต้องทำ แต่ทำเพราะเป็นสิ่งที่ควรทำตามบทบาทหน้าที่ และกิจกรรมยังเป็นวงจรการดำเนินชีวิตในสภาพคล่อง เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำอยู่เสมอ จึงมีความชำนาญ และมีโอกาสน้อยที่จะพลาดพลั้งจนได้รับอุบัติเหตุในการทำกิจวัตร ดังนั้นสิ่งที่ทำเป็นประจำจะทำให้เกิดทักษะและความชำนาญ ทำให้การทำกิจวัตรสะดวกรวดเร็วมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีความผิดพลาดน้อย ในขณะที่เดียวกันร่างกายก็สามารถปรับสภาพกับลักษณะกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำได้ดี และเป็นการบริหารร่างกายไปพร้อมกับการได้สร้างประโยชน์ด้วย

2. กายบริหารสัมพันธ์กับการฝึกจิต

พระพุทธศาสนามีวิธีการออกกำลังกายหรือกายบริหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ โดยมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับการฝึกสติ “การออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม ทำให้ร่างกายแข็งแรง เดินทางไกลได้สบาย สามารถทำความเพียรในกิจต่างๆ ได้นาน มีอาพาธน้อย อาหารย่อยง่าย ปราศจากสารพิษสะสมหมักหมมในร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อย ทำให้สุขภาพดี”⁸⁸ พระพุทธศาสนาใส่ใจในการบริหารร่างกายอยู่ทุกอิริยาบถ โดยมีแนวความคิดที่สอดคล้องกับการดูแลรักษาสุขภาพ ในสมัยพุทธกาล “มีทายกทายิกาในกรุงเวสาลีได้ร่วมกันนำภัตตาหารอันประณีตมาถวายแก่ภิกษุ เมื่อภิกษุฉันภัตตาหารประณีตเป็นประจำจนทำให้ร่างกายอ้วนจึงมีอาพาธมากต่อมาหมอชีวกโกมารภัจจ์มีธุระต้องเดินทางไปกรุงเวสาลีได้เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมากจึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วกราบทูลว่า เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วนมีอาพาธมากขอประทานพระวโรกาสพระองค์โปรดอนุญาตให้จงกรมและเรื่อนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาพาธน้อย”⁸⁹ และยังทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำหน้าที่ได้ดี นอกจากการเดินจงกรมแล้วยังมีการเดินธุดงค์ การเดินบิณฑบาต เป็นต้น และในอิริยาบถต่างๆ ทั้งอิริยาบถหยาบและอิริยาบถละเอียดล้วนเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมจิตใจ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง หรือ เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ”⁹⁰ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้เท่าทันอิริยาบถต่างๆ

⁸⁸ พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544), หน้า 73.

⁸⁹ วิ.จ. (ไทย) 7/206/33.

⁹⁰ ที.ม. (ไทย) 10/375/304.

การใช้อิริยาบถจึงมีความสัมพันธ์กับกายบริหาร การใช้แต่ละอิริยาบถยังเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายด้วย ทำให้ร่างกายมีสภาพคล่องทั้งภายในและภายนอก

3. สุขภาวะในการดูแลสุขภาพอนามัยทางร่างกาย

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการสร้างภาวะสุขอนามัยให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันพาหะนำโรคมาสู่มนุษย์ และเพื่อป้องกันไม่ให้พุทธบริษัทมีพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อระบบสุขภาวะอนามัย สะท้อนให้เห็นกระบวนการเฝ้าระวังปัญหาทางกายภาพของพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเห็นได้มากกว่าสองพันหกร้อยกว่าปีมาแล้วที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้พุทธบริษัทใช้เครื่องมือในการกรองน้ำดื่ม เพื่อไม่ให้บริโภคน้ำขุ่น มีตะกอน หรือน้ำที่ไม่สะอาด เพื่อป้องกันการทำให้สัตว์เล็กที่อาศัยอยู่ในน้ำได้รับอันตราย หรือป้องกันเชื้อโรคและพาหะนำโรคเข้าสู่ร่างกาย พระพุทธเจ้าจึงทรง “อนุญาตผ้ากรองน้ำและกระบอกกรองน้ำ”⁹¹ นอกจากนี้ยังมีกระบวนการป้องกันเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจายด้วยการตัดวงจรของโรคติดต่อ โดยมีข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันว่า “ไม่พึงบริโภคอาหารในภาชนะเดียวกัน ไม่ตักน้ำในขันเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีเครื่องลาดเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงที่มีผ้าห่มผืนเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีผ้าผืนเดียวกันทั้งผ้าปูและผ้าห่ม”⁹² เพื่อป้องกันโรคติดต่อจากการใช้สิ่งของร่วมกัน “การป้องกันโรคติดต่อจากระบบขับถ่ายจึงอนุญาตให้ทำหลุมถ่ายอุจจาระ”⁹³ โดยแต่ละวัดจะต้องทำหลุมเพื่อรองรับอุจจาระและปัสสาวะไว้เป็นจุด นอกจากเพื่อการขับถ่ายแล้วยังป้องกันโรคไม่ให้แพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวคิดการสร้างห้องส้วมในสมัยพุทธกาล และยังมีแนวคิดในการจัดทำระบบท่อเพื่อลำเลียงน้ำที่เป็นมลภาวะออกไปจากบริเวณที่พัก “โดยอนุญาตให้ระบายน้ำป้องกันน้ำขัง”⁹⁴ เพราะปกติเวลาน้ำขังเป็นเวลานานมักจะเกิดน้ำเน่าเสีย เป็นที่สะสมพาหะนำโรคหลายอย่าง และเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค นอกจากนี้แล้วยังให้ทิ้งสิ่งปฏิกูลจากร่างกายให้เป็นที่เป็นที่ แล้วนำไปกำจัดอย่างเป็นระบบ เช่น การไม่ถ่มน้ำลายลงพื้นดินหรือพืชสีเขียว เพื่อไม่ให้เป็นมลภาวะ “ไม่พึงถ่มน้ำลายลงบนพื้นที่ทำกรรม และอนุญาตให้ใช้กระโถน”⁹⁵ ใช้กระโถนเป็นที่รองรับสิ่งปฏิกูลเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่บุคคลอื่น

ขณะเดียวกันก็มีข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายให้ถูกสุขลักษณะด้วย เช่น ข้อปฏิบัติที่ว่าด้วยการดูแลสุขภาพความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า “ไม่พึงไว้เล็บยาว... อนุญาตมีด

⁹¹ วิ.จ. (ไทย) 7/256/31.

⁹² วิ.จ. (ไทย) 7/264/43.

⁹³ วิ.จ. (ไทย) 7/291/76

⁹⁴ วิ.จ. (ไทย) 7/302/108

⁹⁵ วิ.จ. (ไทย) 7/324/153.

ตัดเล็บ... ให้ตัดเล็บเสมอเนื้อ”⁹⁶ การทำความสะอาดสิ่งปฏิกูลออกจากร่างกาย เช่น ข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาหู “อนุญาตให้ใช้ไม้แคะหูได้... แต่ห้ามทำจากของมีค่าเช่นทองและเงิน”⁹⁷ เพราะจะทำให้เป็นเป้าการประทุษร้ายจากมิถิชาชีพ รวมทั้งการรักษาและส่งเสริมสุขภาพปากและฟันด้วย “อนุญาตไม่ชำระฟัน เพราะการเคี้ยวไม่ชำระฟันมีประโยชน์ต่อสุขภาพ 5 ประการ คือ 1) ตาสว่าง 2) ปากไม่มีกลิ่นเหม็น (สุขภาพปากดี) 3) ประสาทลิ้นรับรสต่างๆ ได้ดี 4) น้ำดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร 5) เจริญอาหาร”⁹⁸ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างเสริมสุขอนามัยให้ถูกสุขลักษณะ ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย

4. การมีวิถีชีวิตแบบผ่อนคลาย

พระพุทธศาสนาเน้นการมีวิถีชีวิตที่ผ่อนคลายทั้งทางกายและทางจิต มักสะท้อนออกมาในรูปของการดำเนินชีวิตตามแนวทางของมัชฌิมาปฏิปทา คือ “การปฏิบัติทางสายกลาง หรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง ไม่ย่อหย่อนและไม่ตึงจนเกินไป ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับกระบวนการดับทุกข์ เป็นทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลางๆ ตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ”⁹⁹ ดังปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรมีใจความว่า “ภิกษุทั้งหลายที่สุด 2 อย่างนี้ที่บรรพชิตไม่พึงเสพ ได้แก่ 1) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ 2) อตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ไม่ใช่ของพระอริยะไม่ประกอบด้วยประโยชน์”¹⁰⁰ โดยข้อปฏิบัติทั้ง 2 อย่างนี้ กามสุขัลลิกานุโยค เป็นข้อปฏิบัติที่หย่อนยาน ไม่ใช่แนวทางพ้นทุกข์ ในขณะที่อตตกิลมณานุโยค เป็นข้อปฏิบัติที่มีลักษณะเคร่งเครียดกดดัน มีทุกข์เวทนา มาก จึงไม่ใช่แนวทางพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน

แนวทางการดำเนินชีวิตแบบมัชฌิมาปฏิปทาจึงเป็นข้อปฏิบัติที่ส่งเสริมความสุขสบายทางกายเพื่อมุ่งสู่ความดับทุกข์ พระพุทธศาสนาเห็นว่าการบริหารร่างกายให้เคร่งตึงเกินไปเป็นแนวทางที่ไม่เหมาะสมกับสภาพทางกายภาพของมนุษย์ เพื่อใช้ร่างกายในการพัฒนาศักยภาพไปสู่ความหลุดพ้น พระพุทธเจ้าจึงทรงส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ด้วยความ

⁹⁶ วิ.จ. (ไทย) 7/274/60

⁹⁷ วิ.จ. (ไทย) 7/266/64.

⁹⁸ วิ.จ. (ไทย) 7/282/69.

⁹⁹ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า 570.

¹⁰⁰ วิ.ม. (ไทย) 4/13/20.

สุจริต เช่นเดียวกับการที่ทรงปฏิเสธข้อเสนอวัตถุ 5 ประการ¹⁰¹ ของพระเทวทัต ที่ไม่เหมาะสมกับ วิถีชีวิตของพระภิกษุ คือ

- 1) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่ป่าตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดเข้าบ้านภิกษุรูปนั้นมีโทษ
- 2) ภิกษุทั้งหลายควรเที่ยวบิณฑบาตตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดยินดีกิจนิมนต์ ภิกษุรูปนั้นมีโทษ
- 3) ภิกษุทั้งหลายควรถือผ้าบังสุกุลตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดยินดีผ้าคหบดี ภิกษุรูปนั้นมีโทษ
- 4) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่โคนไม้ตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดอาศัยที่มุงที่บัง ภิกษุรูปนั้นมีโทษ
- 5) ภิกษุทั้งหลายไม่ควรฉันปลาและเนื้อตลอดชีวิตภิกษุรูปใดฉันปลาและเนื้อ ภิกษุรูปนั้นมีโทษ

พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามว่าอย่าเลยเทวทัต ภิกษุรูปใดปรารณาก็จงอยู่ป่าเถิด ภิกษุรูปใดปรารณาก็จงอยู่ในละแวกบ้านเถิด ภิกษุรูปใดปรารณาก็จงเที่ยวบิณฑบาตเถิด ภิกษุรูปใดปรารณาก็จงยินดีกิจนิมนต์เถิด ภิกษุรูปใดปรารณาก็จงถือผ้าบังสุกุลเถิด ภิกษุรูปใดปรารณาก็จงยินดีผ้าคหบดีเถิด เทวทัตเราอนุญาตถือเสนาสนะตามโคนไม้ 8 เดือนเท่านั้นเราอนุญาตปลาและเนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ 3 อย่าง คือ การไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้นึกสงสัย

การมีวิถีดำเนินชีวิตอย่างผ่อนคลายเป็นส่งเสริมให้มีความสุขทางกายภาพ (ความสำราญทางกาย) การที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธข้อเสนอของพระเทวทัตก็เพราะเป็นข้อเสนอที่เป็น การบีบคั้นทางกายภาพมากเกินไป ในกรณีที่เกิดอาพาธ การจะอยู่ป่าหรือบิณฑบาตและอยู่โคน ต้นไม้ตลอดชีวิตก็จะทำให้อาการอาพาธกำเริบมากขึ้น จึงจำเป็นต้องอยู่ในอาวาสใกล้หมอ เพื่อจะได้ มีภิกษุและฆราวาสได้ดูแลอาการอาพาธ รวมถึงการถือผ้าบังสุกุลหรือการฉันเนื้อและปลาก็ขึ้นอยู่กับ ผู้นำมาถวาย หากมีผู้ศรัทธานำมาถวายโดยสุจริตก็สามารถมาบริโภคได้ ซึ่งจะต้องคำนึงถึงประโยชน์ ต่อสุขภาพ โดยทั้งแหล่งที่อยู่และแหล่งอาหารจึงมีความสัมพันธ์เกื้อกูลกัน เพื่อไม่ให้ยากลำบาก จนเกินไป สะท้อนแง่มุมของข้อปฏิบัติที่ผ่อนคลายเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพ

5. สุขภาวะในรูปของการเสพปัจจัย 4

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ดังนั้น “การมีสุขภาพดี คือความไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ โดยมีปัจจัยพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิตอย่างพออยู่พอกิน ไม่ใช่

¹⁰¹ วิ.จ. (ไทย) 7/343/200.

เพื่อการตกแต่งหรือแสดงฐานะ หากมีความสันโดษเพียงปัจจัย 4 ก็ทำให้ชีวิตมีความสุขได้”¹⁰² พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการใช้อย่าง 4 ออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความรู้จักประมาณ แบ่งออกเป็น 2 อย่าง ได้แก่ 1) รู้จักประมาณโดยการรับ คือ แม้ท่ายกถวายมาก ภิกษุก็รับจีวรพอกุ้มครองกาย รับบิณฑบาตพอบริหารท้อง ชื่อว่ารู้จักประมาณในการรับ 2) รู้จักประมาณในการบริโภค คือ พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยจีวร เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และ สัตว์เลื้อยคลาน เพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย¹⁰³ คำว่าพึงรู้จักประมาณ คือ รู้ทั่ว รู้แจ่มแจ้ง รู้เฉพาะทางตลอด¹⁰⁴ รู้จักประมาณในการรับสิ่งของว่าเหมาะสมกับสถานะหรือไม่ และการรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่ให้มากหรือน้อยจนเกินไป โดยคำนึงถึงประโยชน์และโทษของการรับปัจจัยต่างๆ เพื่อไม่ให้ปัจจัยต่างๆ กลายมาเป็นภาระหนักที่จะต้องคุ้มครองดูแล

2. ความสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยปัจจัย 4 ตามมีตามได้ (สันโดษเป็นไปในปัจจัย 4 เมื่อประกอบกับปัจจัย 4 จึงเป็นสันโดษ 12) มีความยินดีในของของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใครโดยสันโดษแบ่งเป็น 3 ลักษณะ¹⁰⁵ ดังต่อไปนี้

1) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ การได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรของตนก็พอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่เดือดร้อนเพราะของที่ไม่ได้ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่นหรือริษยาเขา

2) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง พอใจเพียงแค่ว่ากำลังร่างกาย สุขภาพ และขอบเขตการใช้สอยของตน ของที่เกินกำลังก็ไม่หวงแหนเสียดาย ไม่เก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน

3) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามสมควร พอใจตามที่สมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายในการบำเพ็ญกิจของตน

4. คุ้มครองปัจจัยเหล่านั้นคือ ปกป้อง รักษา และสังวรในปัจจัย 4¹⁰⁶ ไม่ให้ถูกทำลายและไม่ให้ได้รับความเสียหาย ซ่อมแซม บูรณปฏิสังขรณ์ เพื่อให้สามารถยืดอายุการใช้งานได้นานขึ้น

¹⁰² พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, สุขกาย สุขใจ, (กรุงเทพมหานคร : พีเพิลมีเดีย, 2555), หน้า 32.

¹⁰³ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/600-601.

¹⁰⁴ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/601.

¹⁰⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 249.

¹⁰⁶ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/603

ดังนั้น หลักการบริโภคปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการที่ไม่ได้ใช้เฉพาะนักบวชเท่านั้น ส่วนฆราวาสก็สามารถใช้หลักการเดียวกันได้ ตามแนวทางการรู้จักประมาณในการรับและบริโภค ความสันโดษหรือยินดีตามที่ได้ ยินดีตามกำลัง และยินดีตามสมควรแก่ฐานะนอกจากนี้ยังปกป้องรักษาและคุ้มครองปัจจัยที่ได้มาอย่างชอบธรรม

6. การบริโภคอาหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงกระบวนการบริโภคเพื่อให้เกิดสุขภาวะว่า “เธอทั้งหลายพึงมีความสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายรู้จักประมาณในโภชนะ จักพิจารณาโดยแยบคายแล้วกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบำบัดคราะห์พรหมจรรย์ โดยอุบายนี้เรจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา”¹⁰⁷ ส่วนการรับอาหารก็ถือตามหลักสันโดษด้วยบิณฑบาต “บิณฑบาตตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาที่ไม่สมควร แม้ไม่ได้บิณฑบาตก็ไม่กระวนกระวาย และได้บิณฑบาตก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคอยู่”¹⁰⁸ ทั้งยังทรงแสดงคุณประโยชน์ของการฉันอาหารพอประมาณว่า “เธอทั้งหลายจงฉันอาหารมื่อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื่อเดียว จักรู้สึว่าสุภาพมีโรคพาลน้อย กระปี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”¹⁰⁹ ดังนั้น แหล่งอาหารที่ได้มาก็เป็นไปตามมีตามได้ เมื่อได้อาหารมาแล้วก็บริโภคให้พอดีพิจารณาแล้วเลือกสรรเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าสู่ร่างกาย โดยมีเป้าหมาย 3 ระดับ ได้แก่ การบำบัดความหิว การรักษาชีวิตให้คงอยู่ และการใช้ประโยชน์จากชีวิตในการพัฒนาทางกายภาพและจิตใจ

7. การใช้เครื่องนุ่งห่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

เครื่องนุ่งห่มในทางพระพุทธศาสนาใช้คำว่าจีวร แต่ถ้าเป็นฆราวาสก็ใช้คำว่าเครื่องนุ่งห่ม เป็นแต่เพียงว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุ จีวรจึงใช้คำว่าจีวร การใช้สอยเครื่องนุ่งห่มจึงเป็นปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย “สันโดษจีวรตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษจีวรตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาที่ไม่สมควร แม้ไม่ได้จีวรก็ไม่กระวนกระวาย และได้จีวรก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก

¹⁰⁷ ม.ม. (ไทย) 12/422/456.

¹⁰⁸ ขุ.ม. (ไทย) 29/206/602

¹⁰⁹ ม.ม. (ไทย) 13/134/150.

ใช้สอยอยู่”¹¹⁰ การได้อาหารและเครื่องนุ่งห่มในกาลแล้ว “พึงรู้จักประมาณเพื่อสันโดษ คຸ້ມครองปัจจัยเหล่านั้นด้วยความสำรวม”¹¹¹ ความสันโดษในเครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนา มองถึงแหล่งที่มาว่าต้องเป็นทรัพยากรที่สามารถหามาได้ภายในท้องถิ่น ไม่มีราคา “สันโดษบรรดาจิรวังสกุลจิรว (ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) มีค่าน้อยหาได้ง่าย”¹¹² คุณค่าแท้ของการใช้ปัจจัยเครื่องนุ่งห่มจึงไม่ใช่อยู่ที่ราคา ยี่ห้อ ค่านิยม หรือความสวยงาม แต่อยู่ที่ความรู้จักแสวงหาและใช้ประโยชน์อย่างรู้คุณค่า และให้เป็นไปตามสถานะและรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเหมาะสม เช่น พระภิกษุและฆราวาสมีสถานะทางสังคมแตกต่างกัน การใช้เครื่องนุ่งห่มจึงแตกต่างกันด้วย แต่คุณค่าของการใช้เครื่องนุ่งห่มที่แท้จริงจึงมี 4 ระดับ ได้แก่ 1) ปกปิดร่างกายความน่าละอายคลายความกำหนัดทางกามารมณ์ 2) ป้องกันอันตรายจากภายนอก เช่น สัตว์นานาชนิด ฤดูกาล สภาพอากาศและโรคภัยไข้เจ็บ 3) ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้ปรับสภาพทางร่างกายกับความเปลี่ยนแปลงได้ 4) ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทั้งนี้ การใช้เครื่องนุ่งห่มจะต้องไม่เป็นไปตามค่านิยมหรือแฟชั่น แต่เน้นประโยชน์ สะอาด สะดวก สบาย และเหมาะสมกับสถานะภาพของบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดสุขภาวะทางร่างกายได้

8. การใช้ที่อยู่อาศัยเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

ที่อยู่อาศัยเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการดำรงชีพ ในพระพุทธศาสนา มักเรียกที่อยู่อาศัยว่าเป็นเสนาสนะ ซึ่งเป็นศัพท์ที่ใช้แทนกันได้ การมีที่อยู่อาศัยเหมาะสมทำให้ดำรงชีพอย่างมีความสุขได้ แต่จะต้องเข้าใจคุณประโยชน์จากที่อยู่อาศัยตามคุณค่าแท้ของเสนาสนะจึงจะมีความสุข “พระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงใช้สอยเสนาสนะ เพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายจากฤดู และความยินดีในความหลักเย็น”¹¹³ และในเสนาสนะชั้นธกะยังได้เพิ่มคุณประโยชน์ของที่อยู่อาศัยไว้ว่า “เพื่อความสุข”¹¹⁴ ดังนั้น การใช้เสนาสนะที่ถูกต้องตามคุณประโยชน์ที่แท้จริง และเหมาะสมกับสถานะจึงเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางกายภาพ ในขณะเดียวกันก็มีกระบวนการบริหารเสนาสนะด้วยความสันโดษ “สันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร แม้ไม่ได้เสนาสนะก็ไม่กระวนกระวาย และได้เสนาสนะก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มี

¹¹⁰ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/601

¹¹¹ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/599

¹¹² อจ.จตกก. (ไทย) 21/392/42.

¹¹³ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/601

¹¹⁴ วิ.จู. (ไทย) 7/295/91.

ปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้สอย”¹¹⁵ การใช้ที่อยู่อาศัยนอกจากจะใช้ตามมีตามได้และตามฐานะแล้วยังเน้นการใช้ประโยชน์ ไม่เน้นขนาดใหญ่โตเกินฐานะ

ที่อยู่อาศัยจะเป็นศูนย์รวมทั้งสิ่งอุปโภคบริโภคด้วยการจัดการที่อยู่อาศัยจึงควรให้เหมาะสมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตมีการปรับปรุงทัศนียภาพนอกให้โล่งโปร่งสวยงามสะดวกต่อประโยชน์ใช้สอย นอกจากเป็นที่อยู่แล้วยังเป็นที่ประกอบอาหาร เป็นที่บริโภค เป็นที่เก็บรักษาเครื่องนุ่งห่ม และยังเป็นที่พักผ่อนและหลบภัยด้วยมองในแง่ความอบอุ่นก็เป็นศูนย์รวมของเครือญาติเป็นที่ที่คนในครอบครัวจะได้มาอยู่พร้อมหน้ากัน เป็นที่พูดคุยระบายปัญหาและเป็นสถานที่ให้คำปรึกษาปฐมนุญ เสริมสร้างความเข้มแข็ง ความอบอุ่น และความสุภาพในครอบครัว การบริหารที่อยู่อาศัยได้ดีจึงไม่ใช่การใช้ประโยชน์ในการอยู่อาศัยเท่านั้น ยังเป็นสถานที่แห่งความสุขขั้นพื้นฐานอีกด้วยมองในแง่ของความขาดแคลน การขาดแคลนที่อยู่อาศัยย่อมเป็นสัญลักษณ์ของความทุกข์ยาก ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ภาระวนกระวาย ดิ้นรน เป็นต้น และมักจะรุกรลามไปสู่ปัญหาความทุกข์ด้านอื่นๆ ต่อไป

9. การใช้ยารักษาโรคเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

การใช้ยารักษาโรคเป็นกระบวนการแก้ปัญหาสุขภาพทางกาย หรือใช้ในการรักษาสุขภาพตามอาการของโรค พระพุทธศาสนาเรียกว่าคิลานเภสัชปัจจัย โดยจัดยารักษาโรคเป็นปัจจัยดำรงชีพบำบัดรักษาสุขภาพทางกายจัดเป็นส่วนประกอบหรือส่วนเสริมที่ขาดไม่ได้ โดยส่วนที่เกี่ยวข้องกับยารักษาโรคประกอบด้วย 1) การแสวงหา คือ “มีความสันโดษด้วยคิลานปัจจัยเภสัชตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร แม้ไม่ได้คิลานเภสัชปัจจัยก็ไม่กระวนกระวาย และเมื่อได้คิลานปัจจัยเภสัชก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้บริโภคอยู่”¹¹⁶ 2) การบริโภค คือ รู้จักประมาณในการบริโภค “พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานเภสัชบริขาร เพียงเพื่อบำบัดเวทนาอันเนื่องมาจากอาพาธที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่ลำบากเป็นอย่างยิ่ง ชื่อว่ารู้จักประมาณในการบริโภค”¹¹⁷ การบริโภคตามลักษณะอาการของโรค การบริโภคโดยได้รับการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงตามมา จึงไม่ใช่เพียงแค่การใช้ยาเท่านั้น แต่หมายรวมถึงกระบวนการดูแลรักษาโรคอย่างเป็นระบบตามหลักวิชาการ เพื่อให้โรคที่กำลังประสบอยู่ทุเลาเบาบางลงหรือหายขาด ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการกับทุกขเวทนาทางกาย ดังนั้น

¹¹⁵ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/602

¹¹⁶ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/602

¹¹⁷ ชุ.ม. (ไทย) 29/206/601

การจัดการกับทุกข์เวทนาทางกายจึงเป็นส่วนสำคัญในการสกัดกั้นทุกข์เวทนาทางใจอีกรูปแบบหนึ่ง และเป็นส่วนฟื้นฟูและเสริมสร้างสุขภาวะทางกายภาพ

2.4.2 สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์

สุขภาวะทางจิต คือ สภาวะที่จิตใจที่มีความสุข มีความคล่องแคล่ว ปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่เครียด โดยมีคุณธรรมประกอบจิต ได้แก่ ความเมตตา กรุณา สติ สมาธิ และปัญญา ดังที่พระภิกษุได้กราบทูลพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับคุณลักษณะสุขภาวะของตนว่า “ข้าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ใดก็ไม่หวาดหวั่น ไม่สะดุ้งตกใจแต่อย่างใดเลย มีความโปร่งเบาอย่างยิ่ง ครองชีวิตด้วยปัจจัยที่ผู้อื่นให้ มีจิตอิสระ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็จึงเปล่งอุทานว่าสุขหนอ สุขหนอ พระพุทธเจ้าจึงทรงเปล่งอุทานว่า ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุกำเรบภายในจิต ล่วงพ้นความเป็นภพและอภพได้แล้ว... เป็นผู้ปราศจากภัย มีความสุข ไม่เศร้าโศก”¹¹⁸ โดยคุณลักษณะของสุขภาวะทางจิตประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นคุณภาพจิต ส่วนที่เป็นสมรรถภาพทางจิตกับอารมณ์ และส่วนที่เป็นคุณธรรมประกอบจิต ดังต่อไปนี้

1. สุขภาวะในรูปของคุณภาพจิต

คุณภาพทางจิตเป็นลักษณะเด่นของจิตที่มีสุขภาวะ ซึ่งแสดงออกในรูปของจิตที่มีคุณภาพ ได้แก่ คุณภาพของสติและสัมปชัญญะ กับคุณภาพของสมาธิ

1) คุณภาพของสติและสัมปชัญญะ สติมีพลังในการระลึกได้ นึกได้ฉับไว ไม่เผลอจดจำการกระทำ คำพูดและสิ่งต่างๆ ได้นาน คมใจให้อยู่กับสิ่งที่กระทำอยู่เฉพาะหน้าได้ ส่วนคุณภาพของสัมปชัญญะ คือ มีพลังในการรู้ตัวทั่วพร้อม มีความรู้และเข้าใจชัดแจ้งในสิ่งที่กำลังนึกคิด โดยสัมปชัญญะมี 4 ประการ ได้แก่ “สาตถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักว่าตรงตามจุดหมาย, สปปายะสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นสปปายะหรือตระหนักว่าเกื้อกูลเหมาะสม, โคจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโคจรหรือตระหนักในแผนงานของตน, อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวสภาวะ ไม่หลงใหลหรือไม่สับสนพันเพือน”¹¹⁹ สุขภาวะในรูปของสติสัมปชัญญะที่มีคุณภาพจะมีคุณลักษณะ คือ มีพลัง มีความเร็ว เกิดขึ้นถี่หรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีความชัดเจนแจ่มแจ้งในกิจที่กำลังกระทำและความรู้สึกนึกคิด

2) คุณภาพของสมาธิ คุณภาพของสมาธิแสดงออกในลักษณะ “ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้จิตสงบแน่วแน่ว่าที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว”¹²⁰ โดย

¹¹⁸ วิ.จ. (ไทย) 7/332/173.

¹¹⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 432-433.

¹²⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 401.

สมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ สมาธิจวนแน่วแน่ อปัณณาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ “สมาธิในระดับอปัณณาสมาธิที่กำจัดนิวรณ์ได้หมดสิ้นแล้ว ทำให้จิตมีสภาวะที่ตั้งมั่นจิตบริสุทธิ์ จิตผ่องใส จิตโปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล มั่นคง ไม่หวั่นไหว”¹²¹

ในมคฺคสัจจนิตเทศ¹²² กล่าวถึงสมาธิที่มีคุณประโยชน์จะต้องเป็นสัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ นอกจากนี้ในโพชฌงค์ 7 ยังกล่าวถึงสมาธิว่าเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ “สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งใจมั่น”¹²³ โดยความมั่นคงของจิตเป็นสมาธิพละ กำลังคือสมาธิ¹²⁴ ดังนั้น คุณภาพจิตจึงมีทั้งคุณลักษณะทางจิต มีพลังในตัวเอง และยังมีพลังในการผลักดันให้เกิดสิ่งดีงามทั้งทางกายภาพและทางจิตให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันสัมมาสมาธิก็เป็นฐานของปัญญาด้วย ผู้ที่มีคุณภาพจิตที่ดีเยี่ยมสะท้อนออกมาในรูปของสภาวะทางจิตที่ดีด้วย

2. สภาวะในรูปของสมรรถภาพทางจิตและอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยว ในพระพุทธศาสนากล่าวว่าอารมณ์สามารถสร้างขึ้นได้ เพื่อให้เอาจิตเข้าไปยึดเหนี่ยว เรียกว่า อนุสสติ หมายถึง อารมณ์ดีงามที่เป็นกุศลควรระลึกถึงอยู่เสมอ ได้แก่ 1) พุธานุสสติ น้อมจิตเพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า 2) ธัมมานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงคุณของพระธรรม (คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า) 3) สังฆานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ 4) สีลानุสสติ น้อมจิตระลึกถึงศีล และพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ดีงามแล้ว 5) จาคานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน 6) เทวตานุสสติ น้อมจิตพิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา 7) มรณสสติ น้อมจิตระลึกถึงความตาย อันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดาเพื่อไม่ให้เกิดความประมาท 8) กายคตาสติ น้อมจิตระลึกถึงร่างกาย ทั้งส่วนประกอบของร่างกายและอาการทางกาย เพื่อไม่ให้หลงใหลมัวเมาในกาย 9) อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก 10) อุปสมานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงธรรมที่สงบระงับกิเลส

¹²¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด, 2553), หน้า 10.

¹²² ที.ม. (ไทย) 10/402/335.

¹²³ ที.ปา. 11/357/398.

¹²⁴ ที.ปา. (ไทย) 11/304/256.

และความทุกข์ทั้งปวง คือ นิพพาน ดังนั้น อนุสสติจึงเป็นอารมณ์แห่งความดีงามที่ควรนำจิตเข้าไปยึดเหนี่ยวไว้ เพื่อให้มีสภาวะของกุศลจิตอยู่เสมอ

การสร้างอารมณ์ให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยว 2 สถานะ ได้แก่ การเอาจิตเข้าไปยึดเหนี่ยวในกระบวนการพัฒนาจิต และการยึดเหนี่ยวเพื่อสร้างมหากุศลจิต เช่น “บำรุงตนเองบิฑา มารดาบุตรภรรยามิตรสหายให้เป็นสุข บำเพ็ญทักษิณาในสมณพราหมณ์ซึ่งมีผลมากเป็นไปเพื่อให้ได้ อารมณ์ดีมีสุขเป็นผลให้เกิดในสวรรค์”¹²⁵ การน้อมจิตระลึกถึงสวรรค์จัดเป็นเทวดาอนุสสติ ส่วนการบำรุงบิฑา มารดา บุตรและภรรยาจัดเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ภพภูมิของเทวดาในอนาคต โดยกระบวนการพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงขึ้นอยู่กับที่การเอาจิตไปยึดเหนี่ยวในอารมณ์ เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก ทำให้เกิดความรู้สึกคือเวทนา ถ้าพอใจก็เป็นสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ถ้าไม่พอใจเป็นทุกข์เวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ถ้าไม่เอนเอียงไปทางสุขหรือทุกข์ก็เป็นอุเบกขาเวทนา (ความรู้สึกเฉย) โดยสมรรถภาพทางจิตใจและอารมณ์ที่เป็นสภาวะแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ดังต่อไปนี้

1) สมรรถภาพทางจิตใจและอารมณ์ขั้นต้น

ส่วนที่เกิดต่อเนื่องจากการกระทบสัมผัสระหว่างปัจจัยภายใน (อายตนะภายใน) และปัจจัยภายนอก (อายตนะภายนอก) แล้วมีวิญญาณเข้าไปรับรู้ ทำให้เกิดความรู้สึก (เวทนา) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ถ่ายทอดประสบการณ์ภายในออกมาสู่พฤติกรรมภายนอก เวทนาจึงเป็นการเสวยอารมณ์ “การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขสำราญทางกาย สำราญทางใจ”¹²⁶ ดังนั้น ส่วนที่ทำให้เกิดมีสภาวะทางจิตใจขั้นต้นจึงมีลักษณะเป็นสุขเวทนา

2) สมรรถภาพทางจิตใจและอารมณ์ขั้นกลาง

การพัฒนาสภาวะจิตทำให้เกิดสภาพจิตที่มี “ภาวะด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ เป็นจิตที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกว่าสมาธิ”¹²⁷ โดยสภาวะระดับกลางนอกจากจะมีจิตเป็นสมาธิแล้ว ยังรวมถึงภาวะที่ ปราศจากความคิดว่าเป็นปัญหาทางใจ เช่น ความสุข ความพึงพอใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัว นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการควบคุมความรู้สึกไม่ให้เหวี่ยงไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยมีความตระหนักรู้และการใช้สติปัญญาใคร่ครวญด้วยเหตุผล และไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบทั้งด้านดีและด้านร้าย “เมื่อป่วยกายก็ให้จำกัดความป่วยไว้แค่นั้น อย่า

¹²⁵ ที.ลี. (ไทย) 9/163/52.

¹²⁶ ม.ม. (ไทย) 12/465/505.

¹²⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด, 2550), หน้า 228.

ขยายมันออกไป วิธีง่าย ๆ คือ เรียกสติมาและทำให้ถูก บอกตัวเองว่าป่วยกาย แต่ใจไม่ป่วย”¹²⁸ โดยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคม รวมทั้งสภาพทางกายก็ไม่สามารถทำให้จิตใจหวั่นไหวได้ ในขณะที่ความเสื่อมโทรมทางร่างกายเนื่องด้วยอายุมากขึ้นก็ไม่ใช่ว่าปัจจัยที่จะทำให้เป็นทุกข์ทางใจได้ “พระพุทธเจ้าทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้ทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษา”¹²⁹ ดังนั้น คนที่จะมีสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี ปัจจัยภายนอกจึงเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น “เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดีก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป”¹³⁰

3) สมรรถภาพทางจิตใจและอารมณ์ขั้นสูง

เมื่อพัฒนาจิตใจและอารมณ์ได้ดีแล้ว ทำให้สามารถยกระดับไปสู่ระดับสูงได้ ซึ่งพระพุทธศาสนาเห็นว่าจิตใจและปัญญามีความสัมพันธ์กัน เมื่อจิตใจได้รับการพัฒนาสูงขึ้นจะยกระดับไปสู่ปัญญาได้ “จิตใจจะปลอดจากโรคคือกิเลสรบกวน ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต”¹³¹ สุขภาวะทางจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญา จึงทำให้การพัฒนาจิตให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ ไม่คิดถึงความกำหนัด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความกลัว ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลใจ เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจสงบ ส่งผลให้ระงับและตัดขาดจากกิเลสได้ ซึ่งเป็นสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ระดับสูง

3. สุขภาวะที่เป็นคุณธรรมประจำจิต

คนที่มีสุขภาวะทางจิตและอารมณ์จะมีคุณธรรมประกอบจิตใจหลากหลายลักษณะ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ผลักดันให้เกิดปฏิกิริยาทางสังคม ได้แก่

คุณธรรมประเภทส่งเสริมกัน “มีศีล มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ซึ่งจะทำให้มีสุขภาวะทางจิตที่สมบูรณ์ได้”¹³²

คุณธรรมประเภทส่งเสริมกุศล คือ จิตมีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายและต่อเนื่องถึงภพภูมิอื่นต่อไป ถ้าหากจิตได้รับการสั่งสมประสบการณ์ที่ดี ก็ย่อมทำให้ชีวิตดำเนินไปบนเส้นทางแห่งกุศลกรรมยิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ยังประกอบด้วยกุศลวิตก คือ ความนึกคิดในสิ่งที่ดีงาม

¹²⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พินสุภาวะยามสังคัมภิกฤต*, (นนทบุรี : บริษัทสหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2551), หน้า 34.

¹²⁹ *ที.ม.* (ไทย) 10/165/110.

¹³⁰ *ช.ธ.* (ไทย) 25/2/24.

¹³¹ พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, *พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม*, หน้า 73.

¹³² ประเวศ วะสี, *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์*, (นนทบุรี : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ, 2543), หน้า 5.

ได้แก่ เนกขัมมวิตก คิดออกจากกามไม่ตกอยู่ในอำนาจความอยากของตน, อพยบาทวิตก นึกคิดในทางเมตตามีความปรารถนาดี, อวิหิงสาวิตก ความนึกคิดในทางไม่เบียดเบียน มีกรุณาจิตอยากช่วยเหลือให้พ้นทุกข์

คุณธรรมที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน “ใจที่ดีเปรียบเสมือนแม่เหล็กดึงดูดสิ่งที่ดีๆ ให้เข้ามาหาเรา อย่างน้อยสุขภาพจิตก็ดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนรอบข้างก็ดีขึ้น เป็นปัจจัยให้เกิดความสามัคคีช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม”¹³³ รวมทั้งพรหมวิหาร และสังคหวัตถุ เป็นต้น

ธรรมประเภทคัมภีร์ครองและเกื้อกูลต่อชีวิตได้แก่ หิริ ความละอายใจต่อการทำชั่ว และโอตตปปะ เกรงกลัวต่อความชั่ว ทั้งการกระทำและผลของความชั่ว ส่วนธรรมประเภทเกื้อกูลชีวิต ได้แก่ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ รู้ชัด เข้าใจชัดตามความเป็นจริง

คุณธรรมส่งเสริมความสงบทางจิต ได้แก่ วิเวก คือ ความสงัด ประกอบด้วย กายวิเวก ความสงัดกาย “จิตตวิเวก ความสงัดใจ ได้แก่ จิตสงบผ่องใส สงัดจากนิวรณ์สังโยชน์”¹³⁴ และ อุปธิวิเวก “ผู้มีจิตสงบจะมีสุขภาพดี จิตใจปลอดโปร่ง นอนหลับไม่ฝันร้าย ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น เป็นที่รักของคนทั่วไป”¹³⁵ และในมหาสติปัฏฐาน 4 ยังได้กล่าวถึง จิตตานุปัสสนาว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้... ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบเรอมีกายสงบย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น... มีสติในกายในและมีความสุข”¹³⁶

นอกจากนี้แล้วสุขภาวะทางจิตและอารมณ์ยังก่อให้เกิดคุณประโยชน์หลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพ ด้านบุคลิกภาพ ด้านชีวิตประจำวัน ด้านศีลธรรมและด้านสังคม ดังต่อไปนี้¹³⁷

1) ด้านสุขภาพ คือ ส่งเสริมสุขภาพจิตดี จิตใจผ่องใส สะอาด สงบ สบาย มีความจำดี มีความมั่นคงในอารมณ์ เยือกเย็น และมีสติปัญญาที่ดี

2) ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ทำให้มีบุคลิกภาพดี มีความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีเมตตากรุณาและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

¹³³ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, เรื่องเดียวกัน, หน้า 99.

¹³⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 102.

¹³⁵ วนิตา รัตตบุรณินท์, อยู่ร้อยปีไม่แก่ : ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2547), หน้า 283.

¹³⁶ ส.ม. (ไทย) 19/376/226.

¹³⁷ ธรรมปราโมทย์, ธรรมชาติบำบัดกับสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา สถาบันหนังสือธรรม, 2550), หน้า 219-221.

3) ด้านชีวิตประจำวัน คือ คลายความเครียด ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษา ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพราะร่างกายและจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมช่วยให้ด้านทานโรคได้ดี

4) ด้านศีลธรรมจรรยา คือ ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฏแห่งกรรม รู้จักแยกแยะ ดีชั่ว ความประพฤติทางกายและวาจาดีไปด้วย มีความสันโดษ รักสงบและอดทน

5) ด้านสังคม คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

ดังนั้น สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงมีความเกี่ยวข้องกับ คุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ รวมทั้งคุณธรรมที่เกิดจากสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ โดยสรุปแล้วสุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้ 1) ส่วนที่เป็นสติและ สัมปชัญญะ เป็นส่วนที่ทำให้ระลึกได้ไม่ลืมหลง รับรู้สิ่งที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน ซึ่งเป็น กระบวนการเฝ้าระวังภัยคุกคาม มีความสำรวมระวัง ไม่ประมาท และรู้เข้าใจสภาพต่างๆ ตามความ เป็นจริง 2) ส่วนที่เป็นสมาธิ ได้แก่ ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ความไม่หลงอารมณ์ มีจิตใจมั่นคง ไม่ ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งเดียวของกุศลจิต มีความเข้มแข็งดุจกระแสน้ำที่ไหลไปในทิศทางเดียว มี ความสงบลึกซึ้งและราบเรียบเหมือนหนองน้ำใหญ่ไม่มีสิ่งรบกวน มีความใสกระจ่างเหมือนน้ำใสไร้ ตะกอน และมีความนุ่มนวลเหมาะสมแก่การทำงาน 3) ส่วนที่เป็นอารมณ์และความรู้สึกไม่ ประกอบด้วยลักษณะทางลบ ได้แก่ ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ฉุนเฉียว ไม่ขุ่นมัว ไม่เร่าร้อน ไม่ กระวนกระวาย ไม่มีสภาพกดดัน ไม่อึดอัดขัดเคือง ปลอดโปร่ง โล่ง เบา ส่วนในด้านบวกทำให้จิต มีพลัง ผ่อนคลาย เข้าใจสรรพสิ่งตามสภาพความเป็นจริง มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ส่งเสริม บุคลิกภาพให้มีบุคลิกภาพหนักแน่น มั่นคง สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น สงบเยือกเย็น สุขุม โอบอ้อม อารีย์ เป็นกัลยาณมิตร จิตเป็นกุศล มีกุศลจิตที่มุ่งมั่นพัฒนาสร้างสรรค์ ยอมรับข้อผิดพลาดของ ตนเองและปรับตัวได้ดี รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.4.3 สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

สุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะสังคมเป็นส่วนหนึ่งของ สิ่งแวดล้อม และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งสุขภาวะออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางด้านสังคม และสุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม

1. สุขภาวะทางด้านสังคม

1) อยู่ในสังคมที่มีระเบียบกฎเกณฑ์

สังคมที่มีสุขภาวะเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จะต้องเป็นสังคมที่มี กฎเกณฑ์ในการปฏิบัติเป็นมาตรฐานเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนาถือว่ากฎเกณฑ์สากลที่ว่าด้วย

การอยู่ร่วมกัน คือ ศิล 5 เพราะเป็นกฎเกณฑ์สากล แม้ในสังคมที่ไม่นับถือพระพุทธศาสนาเลยก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ “เป็นมาตรการทางสังคมคือการสร้างบรรยากาศแห่งการไม่เบียดเบียน ตลอดจนบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล สังคมจึงจะต้องมีมาตรการพิทักษ์และป้องกันคนที่อยู่ในสถานะต่างๆ ซึ่งมีโอกาสและมีกำลังความสามารถน้อยต่างกัน ไม่ให้เบียดเบียน ช่มเหง เอา รัดเอาเปรียบกัน และเอื้อโอกาสที่แต่ละบุคคลจะพัฒนาขึ้นไป ทั้งในฐานะมนุษย์และฐานะ ทรัพยากรมนุษย์”¹³⁸ การนำศิลป 5 ไปสู่มาตรการทางสังคมทำได้หลายรูปแบบ เช่น นำไปเป็น ระเบียบ กติกา วิธีชีวิต วัฒนธรรม จารีต ประเพณี และการบังคับใช้ผ่านทางกฎหมาย การ รักษาศิลปก่อให้เกิดความมีระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันในสังคม มีกฎเกณฑ์กติกาปฏิบัติร่วมกันทำ ให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตและสังคม ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในระยะยาวต่อไป

2) อยู่ในสังคมที่มีความสัมพันธ์อันดี

กลไกความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดลักษณะทางสังคม หากมี เครื่องมือที่ผลักดันให้กลไกความสัมพันธ์ดำเนินไปได้อย่างเป็นระบบก็จะทำให้ตัวสังคมและคนใน สังคมเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อกัน “ในด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมนั้น เวลานี้มีการกระเทือนอย่างหนักที่ ส่วนแกนกลางของสังคมนั้นทีเดียว คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว นี่ก็คือสิ่งที่สังคมเสียศูนย์ ซึ่งจะ ทำให้งานเสริมสร้างสุขภาวะสั่นคลอนไปทั้งระบบ”¹³⁹ การส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในสถาบัน ครอบครัวให้อบอุ่นและเข้มแข็ง เป็นการสร้างความสัมพันธ์จากหน่วยเล็กขยายไปสู่สังคมในวงกว้าง การที่ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสุขภาวะทางสังคม ในขณะเดียวกัน คนในสังคมแม้จะมีความแตกต่างกันในหลากหลายมิติ แต่จะต้องมีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ในพระพุทธศาสนาแม้ว่าผู้ที่บวชเข้ามาจะมีความแตกต่างกัน บางคนเป็นชนชั้นวรรณะกษัตริย์ บาง คนเป็นชนชั้นวรรณะพราหมณ์ บางคนเป็นชนชั้นวรรณะแพศย์ บางคนเป็นชนชั้นวรรณะศูทร และ บางคนอยู่ในชนชั้นวรรณะจัณฑาล เมื่อบวชเข้ามาแล้วก็ใช้กฎเกณฑ์เดียวกัน มีความพร้อมเพรียงใน หมู่คณะ “ภิกษุทั้งหลายพร้อมเพรียงกัน ชื่นชมกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำนมกับน้ำ มองกัน ด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรัก แม้ไปเยือนก็เป็นที่สำราญแก่เรา ไม่จำเป็นต้องพูดถึงการคิด”¹⁴⁰ ดังนั้น ความพร้อมเพรียงทางสังคม การอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา มองกันในฐานะเป็น กัลยาณมิตร มีความรักใคร่ กลมเกลียว มีความสามัคคี ประองตองและสมานฉันท์ ก็จะทำให้เป็น สังคมที่มีสัมพันธ์ภาพแน่นแฟ้น ซึ่งเป็นตัวชี้วัดสุขภาวะที่ดีทางสังคม

¹³⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2550), หน้า 246.

¹³⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า 124.

¹⁴⁰ อ.จ.ต.ก. (ไทย) 20/125/372.

3) อยู่ในสังคมที่มีความอนุเคราะห์เกื้อกูล

สมาชิกในแต่ละสังคมย่อมมีความแตกต่างกัน โดยความแตกต่างที่กลายมาเป็นความเหลื่อมล้ำคือความแตกต่างทางเศรษฐกิจ จึงมักปรากฏว่ามีคนบางกลุ่มที่ร่ำรวยมหาศาล แต่อีกกลุ่มหนึ่งกลับยากจนแทบไม่มีจะกิน ดังนั้น ท่ามกลางความแตกต่างจึงต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน “มนุษย์ควรจะอยู่กับเพื่อนร่วมโลกด้วยดีอย่างเกื้อกูลกัน เป็นส่วนร่วมที่สร้างสรรค์ของสังคม และปฏิบัติอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ตั้งต้นจากการใช้อินทรีย์เพื่อการเรียนรู้และเสพอารมณ์ รู้จักแสวงหาและเสพปัจจัย 4 อย่างฉลาด ให้เป็นคุณแก่ตนเอง สังคม และโลก โดยไม่เบียดเบียน”¹⁴¹ การช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบทางสังคม เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสทางสังคมในฐานะเป็นสมาชิกที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทั้งในสภาพปกติและสภาพที่ได้รับความทุกข์ยากลำบาก “สมาทานความพอใจในการไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวงและยินดีในความเกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งปวง”¹⁴² ในการไม่เบียดเบียนและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นภาพสะท้อนความเมตตากรุณา “ประโยชน์ทั้งปวงของบุคคลผู้มีกัลยาณมิตร ย่อมสำเร็จผลเป็นความสุขความเจริญ”¹⁴³ ดังนั้น สังคมแห่งการอนุเคราะห์เกื้อกูลกันจึงเป็นกระบวนการใส่ใจทางสังคม ทำให้เกิดการตระหนักรู้ทางสังคม และปฏิบัติต่อการตระหนักรู้ได้อย่างเหมาะสม

4) โอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน

ในฐานะที่เป็นสมาชิกในสังคม ทุกคนจึงมีสิทธิและโอกาสเท่าเทียมกันในการเข้าถึงทรัพยากรที่เป็นสาธารณะ การจัดสรรโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรหรือปัจจัยจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต การมีอาชีพและรายได้เพียงพอต่อการเลี้ยงครอบครัว อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกในสังคม เปิดโอกาสให้คนเข้าถึงทรัพยากรเท่าเทียมกัน โดยให้เป็นไปตามศักยภาพของแต่ละบุคคลว่าจะสามารถใช้ทรัพยากรมากน้อยเพียงใด แต่จะต้องมีกติกาในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน ดังนั้น สังคมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกเข้าถึงทรัพยากรสาธารณะเท่าเทียมกัน สะท้อนให้เห็นความเป็นธรรมทางสังคม จึงเป็นสังคมที่เหมาะสมแก่การดำเนินชีวิต และส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

5) ความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการทางสังคม

การบริการคือการรับใช้ให้ความสะดวก การกระทำของบุคคลหรือกลุ่มคนในการตอบสนองความต้องการ เพื่อให้มีความสุขความสบายและความพึงพอใจ คนให้บริการมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นกัลยาณมิตร ให้บริการด้วยความเต็มใจ การให้บริการจะต้องเป็นไปในรูปของ

¹⁴¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า 348.

¹⁴² ข.อป. (ไทย) 32/21-23/486.

¹⁴³ ข.ชา. (ไทย) 28/191/115.

การบริการสาธารณะ สมาชิกจะได้รับการปฏิบัติด้านการบริการอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่มีความซับซ้อนและสิ้นเปลืองทรัพยากร โดยการบริการในแต่ละสังคมประกอบด้วยบริการจากภาครัฐ เอกชน หรือการบริการกันเองในสังคมอย่างไม่เป็นทางการ เช่น การบริการในงานบุญ การบริการในรูปของการสงเคราะห์ ส่วนพระพุทธศาสนาได้มีแนวคิดในการบริการสังคมตามกระบวนการสังคหวัตถุ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคม แสดงออกถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูล และมีเมตตากรุณาต่อกัน ได้แก่ “ทาน การให้ เปยยวัชชะ มีวาจาเป็นที่รัก อตถจริยา การประพฤติประโยชน์ สมานัตตตา การวางตนสม่ำเสมอ”¹⁴⁴ ดังนั้น ทาน เป็นการให้เสียสละหรือเอื้อเฟื้อแบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งถือเป็นการบริการสังคมอีกรูปแบบหนึ่ง ส่วนเปยยวัชชะ การใช้วาจาไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และเหมาะสมแก่กาลเทศะ เป็นการบริการสัมพันธ์ภาพไปด้วย อตถจริยา เป็นการสงเคราะห์หรือกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่สาธารณชน สมานัตตตา มีความประพฤติสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติต่อสมาชิกในสังคมอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีอคติ นอกจากสมาชิกจะเป็นผู้รับบริการแล้ว ทุกคนยังมีหน้าที่เป็นผู้บริการทางอ้อมด้วย ดังนั้น สังคมจะมีลักษณะเป็นสวัสดิการสมาชิกในสังคมจะได้รับการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานเท่าเทียมกัน มีความเป็นธรรม ได้รับการส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การเข้าถึงบริการพื้นฐานของชุมชน บริการสาธารณะอื่นๆ ก่อให้เกิดสุขภาวะในรูปของการเข้าถึงการบริการทางสังคม บริการทางสุขภาพและบริการด้านอื่นๆ ทั้งได้รับการโดยตรงและได้รับการโดยอ้อม การเข้าถึงบริการทางสังคมทุกรูปแบบจึงเป็นสุขภาวะพื้นฐานของสมาชิก และเป็นหลักประกันความมั่นคงของชีวิตด้วย

6) โครงสร้างทางสังคมเอื้อต่อการเป็นอยู่

โครงสร้างพื้นฐานทางสังคมก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม จึงควรมีการออกแบบสังคมให้เอื้อต่อสุขภาวะ โดยจัดโครงสร้างทางกายภาพเพื่อกระตุ้นให้ทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ มีระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ รวมทั้งโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม มีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็ง มีสถานที่นันทนาการ สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ทำกิจกรรมทางสังคม ปรับภูมิทัศน์ให้สวยงาม มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ มีระบบการจัดการมลภาวะที่ดีคนในสังคมเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง ส่งเสริมการเคารพสิทธิมนุษยชน สร้างปัจจัยเพื่อให้เกิดความปลอดภัยทางสังคม มีหลักประกันสุขภาพที่ดีจัดโครงสร้างทางกายภาพไม่ให้เอื้อต่อการก่ออาชญากรรมและอบายมุข เช่น มีไฟส่องสว่างในยามค่ำคืน ติดกล้องวงจรปิดในสถานที่สุ่มเสี่ยง มีกฎหมายควบคุมแหล่งบันเทิงเรณรมย์อย่างเคร่งครัด กำหนดโซนนิ่งแหล่งบันเทิงไม่ให้อยู่ใกล้สถานที่สำคัญ เช่น สถาบันการศึกษา หน่วยงานราชการ หรือไม่ให้อยู่ใจกลางชุมชน เป็นต้น นอกจากนี้

¹⁴⁴ อ.จตุกก. (ไทย) 21/32/50

ยังมุ่งสร้างความเข้มแข็งและอบอุ่นให้กับสถาบันครอบครัว เพราะครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีสุขภาพและยังสร้างระบบเชื่อมความสัมพันธ์ทั้งภายในและภายนอกสังคมเพื่อให้รับรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ นอกจากนี้ยังจะต้องมีคณะกรรมการเฝ้าระวังภัยคุกคามรูปแบบต่างๆ ด้วย เพื่อจะรู้เท่าทันและป้องกันปัญหาได้อย่างเท่าทันสถานการณ์ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมที่ว่าด้วยการอยู่ในสังคมที่เหมาะสม คือ จักร 4¹⁴⁵ (ธรรมที่นำชีวิตไปสู่ความเจริญ) ได้แก่ ปฏีรูปเทสวาสะ (อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม) สปัปฺริสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) อตฺตสัมมาปณฺธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) ปุพฺเพทตฺตปญฺญตา (เป็นผู้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) มีพื้นเดิมคืออยู่แล้ว ได้สร้างความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น “การสมาคมกับบุรุษผู้เป็นอนารยชนก็เป็นเหมือนงูที่อยู่ในชายพอกจะพังกัดได้นักปราชญ์ไม่พึงผูกไมตรีกับบุรุษผู้นั้นเพราะการสังคมกับบุรุษชั่วนำทุกข์มาให้โดยแท้”¹⁴⁶ ส่วนการตั้งตนไว้ชอบเป็นสัมมาทิฐิ และการได้ทำความดีงามไว้ก่อนแล้วรวมความถึงสิ่งดีงามที่ทำในอดีตและปัจจุบันด้วย ซึ่งจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวพันกัน ในจกฺกสูตร ยังได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการอยู่ในถิ่นที่ดี การสมาคมกับสัตบุรุษ การตั้งตนไว้ชอบ ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้วว่า “ผู้ประกอบด้วยจักร 4 ประการ ถึงความเป็นใหญ่ความไพบูลย์ในภคะทั้งหลายต่อกาลไม่นานนัก ข้าวเปลือกทรัพย์ยศชื่อเสียงและความสุขย่อมหลั่งไหลมาสู่ชนผู้อยู่ในถิ่นที่ดี”¹⁴⁷ หลักธรรมเรื่องจักร 4 จึงเป็นปัจจัยเกี่ยวพันให้สมาชิกในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในส่วนของการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมจึงเป็นการอยู่ในสังคมที่มีโครงสร้างเหมาะแก่การดำรงชีพ เมื่อสังคมเหมาะแก่การดำรงชีพคนในสังคมก็มีความสุข

2. สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่างๆทั้งที่เป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและทางสังคมที่อยู่รอบๆ มนุษย์ ซึ่งสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมจำแนกออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม และสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมในฐานะสภาวะธรรม

1) สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

พระพุทธศาสนามีความใส่ใจในระบบธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นไปอย่างพึ่งพาอาศัยกัน มนุษย์ได้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม ในขณะที่สิ่งแวดล้อมก็ถูกมนุษย์ใช้อย่างเหมาะสม นอกจากมนุษย์จะเป็นผู้ใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมแล้วก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมด้วย จึงไม่สามารถแยกมนุษย์ออกมาจาก

¹⁴⁵ ที.ปา. (ไทย) 11/354/375.

¹⁴⁶ ขุ.ชา. (ไทย) 28/655/284.

¹⁴⁷ อจ.จตกก. (ไทย) 21/31/50.

สิ่งแวดลอมได้ และมนุษย์ยังมีพันธกิจร่วมกันในการดูแลรักษาสิ่งแวดลอม ส่วนแนวคิดในการดูแลรักษาสิ่งแวดลอมส่วนใหญ่ปรากฏในพระวินัย ซึ่งถูกบัญญัติขึ้นเพื่อเกื้อกูลต่อสิ่งแวดลอม ในขณะที่ผู้ล่วงละเมิดก็จะมีฐานความผิดด้วย เช่น ในกรณี “ภิกษุฉัพพัคคีย์จุดไฟเผาอกหญ้า คนทั้งหลายประณามว่าเหมือนคนเผาป่า จึงได้ทรงบัญญัติว่าภิกษุใดจุดไฟเผาอกหญ้า ต้องอาบัติทุกกฏ”¹⁴⁸ เมื่อมองถึงการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนาก็จะเห็นว่ามี ความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดลอม โดยเจ้าชายสิทธัตถะประสูติในป่า แสวงหาโมกขธรรมในป่า ตรัสรู้ท่ามกลางธรรมชาติ เผยแผ่ธรรมและสอนวิถีชีวิตแก่พุทธบริษัทโดยอิงอาศัยสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และปรินิพพานท่ามกลางธรรมชาติ กระบวนการของพระพุทธศาสนาจึงมีความกลมกลืนและมีดุลยภาพกับธรรมชาติ หากมองในแง่พื้นที่ก็จะเห็นว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งพื้นที่สีเขียว เพราะพื้นที่ใดที่เป็นพุทธศาสนจักรพื้นที่นั้นก็เป็นพื้นที่อภัยทาน เป็นเขตห้ามบุกรุกทำลายธรรมชาติและระบบนิเวศ พื้นที่วัดจึงเป็นพื้นที่อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดลอมไปด้วย ในขณะที่พระสงฆ์ก็มีอีกสถานะเป็นนักรักษาสิ่งแวดลอมด้วย ส่วนศีลและพระวินัยบัญญัติก็มีความเกื้อกูลกับธรรมชาติ การบริโภคน้ำใช้สอยปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพล้วนแต่ได้รับมาจากธรรมชาติ ซึ่งใช้อย่างประหยัดเท่าที่จำเป็นและเกิดคุณประโยชน์สูงสุด ไม่รุกรานธรรมชาติมากเกินไป และปล่อยให้ธรรมชาติได้ฟื้นฟูตนเองตามธรรมชาติ ขณะที่คำสอนของพระพุทธศาสนาก็มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ “พุทธศาสนิกชนที่แท้จริงต้องปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาอย่างจริงจังและจริงใจเมื่อนั้นเราจึงจะรักษาธรรมชาติไว้ได้ ตราบใดที่คนยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ก็ไม่สามารถที่จะป้องกันการทำลายป่าที่เพิ่มขึ้นได้”¹⁴⁹ การบริโภคน้ำปัจจัย 4 ตามความจำเป็นโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว และการแสวงหาประโยชน์จากธรรมชาติโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบและมลภาวะ หากใช้เกณฑ์ศีลธรรมขั้นพื้นฐานมาชี้วัดก็จะพบว่า เป็นการละเมิดศีลข้อที่ 1 ในฐานใช้ความรุนแรงต่อสิ่งแวดลอม ละเมิดศีลข้อที่ 2 ในฐานการยึดครองเอาทรัพยากรสาธารณะมาเป็นของตนเอง ละเมิดศีลข้อที่ 3 ในฐานทำลายความสัมพันธ์ของระบบนิเวศ ละเมิดศีลข้อที่ 4 ในฐานเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ละเมิดศีลข้อที่ 5 ในฐานหลงใหลมัวเมาการบริโภคนิยมเกินจำเป็น ในขณะที่เดียวกันก็ละเมิดธรรมที่เกี่ยวกับเมตตา กรุณา กัลยาณธรรม โยนิโส มนสิการ หิริ โอตตัปปะ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีแนวทางในการป้องกันไม่ให้ก่อมลภาวะต่อสิ่งแวดลอมที่ปรากฏในพระวินัย ยกตัวอย่างเช่น “พึงทำความสำเหนียกว่าเราไม่เป็นไข้จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือบ้วน

¹⁴⁸ วิ.จ. (ไทย) 7/283/70.

¹⁴⁹ พุทธศาสนิกชน, พุทธศาสนิกกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลด์คิมทอง, 2533), หน้า 14.

น้ำลายลงบนของเขียว”¹⁵⁰ และยังมีวินัยบัญญัติในการอยู่จำพรรษาในช่วงฤดูฝน ไม่ออกจาริกธุดงค์ไปปฏิบัติธรรมที่แห่งอื่นตลอดระยะเวลา 3 เดือน เพื่อป้องกันการเหยียบย่ำพืชในช่วงที่กำลังเจริญเติบโตได้ดี และยังเป็นส่งเสริมให้สิ่งแวดล้อมได้มีโอกาสพักฟื้นตัวตามธรรมชาติด้วย “พวกภิกษุณีพากันเที่ยวจาริกไปภายในพรรษาจึงบัญญัติให้หยุดไปภายในพรรษา เพื่อป้องกันการเหยียบย่ำของเขียวและหญ้าป้องกันการเปื่อยเน่าชีวิตซึ่งมีอินทรีย์เดียวและเพื่อไม่ให้ทำลายสัตว์เล็กน้อย”¹⁵¹ นอกจากนี้ยังมีความใส่ใจในชีวิตของสรรพสัตว์ทุกชนิดและทุกขนาดว่า “เจตนาเป็นเหตุจนวันจากการฆ่าสัตว์”¹⁵² และมีความใส่ใจในการถนอมรักษาสภาพพื้นดิน ไม่ทำกิจกรรมที่จะทำให้กระทบต่อพื้นดินและสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในดินด้วย “ถ้าไม่มีกระโถนพึงเทน้ำลงพื้นดินอย่างระมัดระวัง”¹⁵³ หากไม่มีกระโถนเป็นพาชนะรอบรับน้ำที่นำไปใช้ในกิจต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงให้เทลงพื้นอย่างระมัดระวัง เพื่อเป็นการรักษาหน้าดินและไม่ทำให้ถูกทำลาย รวมทั้งไม่ให้กระทบต่อสรรพสัตว์ที่อาศัยอยู่ในดิน

ส่วนแนวความคิดการอนุรักษ์สายพันธุ์พืช พระพุทธเจ้าตรัสว่าชื่อว่าภูตคามได้แก่ พืช 5 ชนิด คือ พืชพันธุ์เกิดจากเหง้า พืชพันธุ์เกิดจากลำต้น พืชพันธุ์เกิดจากตา พืชพันธุ์เกิดจากยอด พืชพันธุ์เกิดจากเมล็ด 1) พืชพันธุ์เกิดจากเหง้า ได้แก่ ขมิ้น ขิง ว่าน อุดพิด ข่า แฝก หัวหมู หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่เหง้า งอกที่เหง้า นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากเหง้า 2) พืชพันธุ์เกิดจากลำต้น ได้แก่ ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นศิปลี ต้นมะเดื่อ ต้นเตาร้าง ต้นมะขวิด หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่ลำต้น งอกที่ลำต้น นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากลำต้น 3) พืชพันธุ์เกิดจากตา ได้แก่ อ้อย ไม้ไผ่ ไม้้อ หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่ตา งอกที่ตา นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากตา 4) พืชพันธุ์เกิดจากยอด ได้แก่ ผักบุ้งล่อม แมงลัก เถาหยู๋นาง หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่ยอด งอกที่ยอด นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากยอด 5) พืชพันธุ์เกิดจากเมล็ด ได้แก่ ข้าว ถั่ว งา หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่เมล็ด งอกที่เมล็ด นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากเมล็ด¹⁵⁴

ดังนั้น พระพุทธศาสนาที่มีลักษณะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีกฎเกณฑ์และวิถีชีวิตตลอดถึงหลักธรรมคำสอนที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม กิจกรรมทางศาสนาก็เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ได้แก่ การตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม การเข้าใจระบบและกลไกของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การเข้าใจระบบความสัมพันธ์

¹⁵⁰ วิ.ม. (ไทย) 2/653/732.

¹⁵¹ วิ.ภิกขุณี. (ไทย) 3/969/234.

¹⁵² ที.ม. (ไทย) 10/402/335.

¹⁵³ วิ.จุ (ไทย) 7/364/231.

¹⁵⁴ วิ.ม. (ไทย) 2/91/278

ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไรอย่างมีคุณภาพ การปรับตัวเพื่อเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่ให้สิ่งแวดล้อมเป็นไปอย่างที่เราต้องการให้เป็น นอกจากนี้ยังรวมถึงการจัดการสิ่งแวดล้อมในส่วนที่เป็นปัญหา การป้องกันภัยคุกคามต่อสิ่งแวดล้อม การป้องกันและจัดการมลภาวะให้เหมาะสมแก่การอยู่อาศัย และการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างพึ่งพาอาศัย โดยสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติแสดงออกได้ 2 ลักษณะ ได้แก่ การที่มนุษย์ยอมรับและปรับตัวเพื่อให้อยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสุข และการเข้าไปจัดการสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเพื่อให้เหมาะสมกับการดำรงชีพอย่างมีความสุข โดยการเข้าไปจัดปัจจัยเพื่อให้เอื้อต่อการดำรงชีพ และถูกสุขลักษณะ

2) สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม

สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีลักษณะเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อจัดปัจจัยเอื้อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ จึงมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นสมาชิก กระบวนการทางสังคม สถานที่ และเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในการดำรงชีพ หากไม่สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้ ก็จะทำให้เกิดปัญหาหลากหลายรูปแบบ “หน้าที่ การงาน ความรับผิดชอบ ข้าวของ เงินทอง บุตร ภรรยา สามี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดเรื่องขึ้นมา สิ่งอื่นไม่ค่อยก่อเรื่อง เพราะมันอยู่ใกล้ตัว มันไม่ได้ลุ่มลุ่มแวดล้อมตัวเราอยู่”¹⁵⁵ หากไม่สามารถบริหารบริบทสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่รอบตัวเราได้ สิ่งแวดล้อมก็เป็นส่วนหนึ่งในการก่อปัญหา ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่ห่างตัวออกไปก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย “อยู่บ้านใกล้กันก็ทำให้รู้สึกว่าได้ของมีคุณค่ามาอยู่ใกล้ๆ เราจะกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า”¹⁵⁶ อยู่ร่วมกันสมาชิกในสังคมเดียวกันด้วยความพึ่งพาอาศัย ไม่สร้างความหวาดระแวงและความไม่ไว้วางใจให้เกิดขึ้น อยู่ร่วมกันด้วยความสุจริต “ใช้วาจาอ่อนหวาน และส่งเสริมการไม่วิวาทกัน ก่อให้เกิดสมานฉันท์ระหว่างผู้ที่แตกต่างกันขจัดความทะเลาะของชุมชนทำให้สามัคคีกันและทรงพลิตเพลินบันเทิงอยู่กับผู้ที่ปรองดองกัน”¹⁵⁷

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือการอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ไม่มีภัยคุกคามทุกรูปแบบ ไม่มีอาชญากรรม มีหลักประกันความมั่นคงของชีวิต สมาชิกในสังคมมีความรักใคร่กลมเกลียว มีความยุติธรรม มีความเกื้อกูลกัน สร้างปัจจัยทางกายภาพให้เอื้อต่อสุขภาวะ มีกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นธรรม เป็นสังคมแห่งความสุจริตทางกาย วาจา และทาง

¹⁵⁵ พุทธทาสภิกขุ, **อิทัปปัจจยตา**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2537), หน้า 94.

¹⁵⁶ พระพยอม กัลยาโณ, **การสร้างคุณค่าให้ชีวิต และหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.พ.), หน้า 22.

¹⁵⁷ **ที.ปา** (ไทย) 11/235/192.

ใจ สร้างโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน ขณะที่ระบบเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต สถานพยาบาล ระบบสุขภาพอนามัย การบริการ และกระบวนการทางสังคมอื่นๆ ล้วนเป็นระบบสิ่งแวดล้อมทางสังคมทั้งสิ้น การเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้เพื่อให้เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่ จัดโครงสร้างทางสังคมให้เหมาะแก่การดำรงชีพ และการจัดกระบวนการทางสังคมเพื่อให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์อยู่ร่วมกันตามบทบาทหน้าที่และสถานภาพ ส่งเสริมให้สมาชิกปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม และดำรงชีพอยู่ได้ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่

3) สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมในฐานะสภาวะธรรม

พระพุทธศาสนามองว่านอกจากสิ่งแวดล้อมจะให้คุณประโยชน์ทางการดำรงชีพแล้ว ยังมีคุณประโยชน์ในแง่ของการศึกษากระบวนการทางธรรมชาติด้วย ซึ่งเรียกว่าสภาวะธรรม เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งกฎทางธรรมชาติ สอนตามกฎธรรมชาติ อาศัยสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นเครื่องมือเข้าถึงสัจธรรม “ตอนแรกมนุษย์ขึ้นต่อธรรมชาติภายนอกในการมีความสุข แต่เมื่อมนุษย์พัฒนามากขึ้น ก็สามารถมีความสุขได้ด้วยตัวเองมากขึ้น โดยขึ้นตรงต่อธรรมชาติและสิ่งภายนอกน้อยลง พระพุทธศาสนาฝึกให้ชีวิตและความสุขขึ้นตรงต่อสิ่งภายนอกน้อยลง และมีฐานความสุขภายในมากขึ้น เมื่อพัฒนาต่อเนื่องก็มีความสุขที่ประณีตมากขึ้น”¹⁵⁸ การพึงพาสิ่งแวดล้อมภายนอกในแง่ของการอยู่อาศัย ปัจจัยการดำรงชีพ และกระบวนการขัดเกลาจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวพันกันตลอดเวลา “การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและการแสดงออกทุกครั้ง จะมีการทำงานของจิตใจ และมีองค์ประกอบด้านจิตมาเกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่การมีเจตนา ความตั้งใจ ตั้งใจ หรือเจตจำนง และมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง พร้อมทั้งมีความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ สบาย หรือไม่สบาย และปฏิกิริยาต่อจากสุขและทุกข์ เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ อยากได้ อยากเอา อยากทำลาย ซึ่งจะมีผลชักนำพฤติกรรมทั้งหลาย”¹⁵⁹ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการกระทบสัมผัสระหว่างสิ่งแวดล้อมภายนอกและสิ่งแวดล้อมภายใน (อายตนะภายใน-อายตนะภายนอก) “การดำเนินชีวิตต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยผ่าน 2 ช่องทาง ได้แก่ ช่องทางรับรู้และเสพความรู้สึก (ผัสสทวาร) เรียกว่าอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และช่องทางทำกรรม (กรรมทวาร) ได้แก่ กาย วาจา ใจ”¹⁶⁰ เมื่อมีการกระทบสัมผัสแล้วก็เกิดสภาวะธรรมขึ้น เมื่อวิญญานเข้าไปรับรู้สภาวะธรรม ก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่า “เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อมันไม่เที่ยง

¹⁵⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนายั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2550), หน้า 158.

¹⁵⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า 348.

¹⁶⁰ เรื่องเดียวกัน

เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีส่วนไหนที่ยืนถาวร ว้างจากส่วนที่เราจะเข้าไปยึดถือเอา เป็นเพียงธรรมชาติที่ผันแปรไปตามกฎ ว้างเปล่าจากความมีตัวตน”¹⁶¹

พระพุทธศาสนา มองสิ่งที่อยู่รอบตัวว่าสรรพสิ่ง เป็นเพียงสภาวธรรมที่ไม่มีตัวตน ไม่มีการยึดครอง เป็นเพียงสิ่งปรากฏให้จิตเข้าไปรับรู้เท่านั้น “สิ่งทั้งปวงที่แวดล้อมเราอยู่ พิจารณาให้เป็นประโยชน์ต่อการเกิดขึ้นแห่งนิพพิทา วิราคะ และวิมุตติ”¹⁶² พิจารณาส่งทั้งปวงตามสภาพความเป็นจริง ปัญญาเห็นความไม่เป็นแก่นสาร จนเกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ จากนั้นจะสิ้นความกำหนดหรือสืบนราคะและหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วก็มีความสุขทางจิตที่แท้จริง เพราะจะเข้าสู่สภาวะของวิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ และทุกขภาวะทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วจะทำให้ปฏิสัมพันธ์กับสรรพสิ่งด้วยจิตที่เป็นอิสระปลอดโปร่ง และเบาสบาย “เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น”¹⁶³

นอกจากนี้แล้วสิ่งแวดล้อมยังมีฐานะเป็นธรรมที่แวดล้อมธรรมด้วย โดยเป็นหมวดหมู่หรือกลุ่มของธรรมที่อิงอาศัยกัน ทั้งในฐานะธรรมแวดล้อมภายในกลุ่มธรรมเดียวกัน และธรรมที่เชื่อมโยงกับกลุ่มธรรมอื่นๆ เช่น มรรคมีองค์ 8 “สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวแวดล้อมด้วยองค์ 7 นี้เราเรียกว่าสัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะที่มีอุปนิสะ และสัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะมีปริหาร”¹⁶⁴ เป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกันในฐานะความไม่มีโทษ (อริยะ) ความเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน (อุปนิสะ) และความเป็นส่วนประกอบของกันและกัน (ปริหาร) และยังเป็นสิ่งแวดล้อมกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ วิมุตติ นิพพาน เป็นต้น

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) สุขภาวะทางด้านสังคม คือ การที่สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ (มีศีล 5 เป็นศีลทางสังคม) การได้อยู่ในสังคมที่มีสัมพันธภาพดี เป็นสังคมที่มีความอนุเคราะห์ เกื้อกูลและส่งเสริมกัน เป็นสังคมที่มีความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงทรัพยากรและการบริการ ตลอดถึงเป็นสังคมที่เข้าใจสิทธิและหน้าที่ รวมทั้งเคารพในสิทธิมนุษยชน ปราศจากภัยคุกคามทุกรูปแบบ มีความปลอดภัยทางสังคม ความเป็นธรรมทางสังคม และอยู่ในสังคมที่มี

¹⁶¹ พุทธศาสนิกฯ, **คู่มือมนุษย**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2542), หน้า 39

¹⁶² พุทธศาสนิกฯ, **อิตถีปัจจัยตา**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2537), หน้า 105.

¹⁶³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 107.

¹⁶⁴ ม.อ. (ไทย) 14/136/174.

โครงสร้างเอื้ออำนวยต่อชีวิตความเป็นอยู่ สังคมที่มีลักษณะดังกล่าวจะเป็นสังคมแห่งสุขภาวะ 2) สุขภาวะด้านสิ่งแวดล้อม คือ การได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี แบ่งออกเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี มีระบบนิเวศที่สมบูรณ์ มีระบบการป้องกันการรุกรานธรรมชาติ มีสภาพภูมิศาสตร์ สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสมกับการดำรงชีพ มีระบบการจัดการและป้องกันมลภาวะที่ดี ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากฝีมือของมนุษย์ คือ การเข้าไปจัดการหรือแทรกแซงกระบวนการทางธรรมชาติเพื่อให้เหมาะแก่การอยู่อาศัย เช่น การปรับภูมิทัศน์และการจัดระบบกำจัดขยะมูลฝอยและมลภาวะ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงมีความเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะ 4 ลักษณะ ได้แก่ การจัดโครงสร้างทางกายภาพและโครงสร้างทางสังคมเพื่อให้เอื้อต่อการดำรงชีพ กระบวนการทางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคม และการปรับตัวเพื่อดำรงอยู่ในสังคม ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติอีกรูปแบบหนึ่งก็คือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ ความเป็นกฎธรรมชาติดังกล่าว สภาวะธรรมทางธรรมชาติ การที่จิตเข้าไปรับรู้สภาวะธรรมตามธรรมชาติ และตัวสภาวะธรรมเองก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลกับสภาวะธรรมอื่นด้วย โดยสุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจึงมีความสัมพันธ์กับการปรับดุลยภาพระหว่างมนุษย์ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งเน้นดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม (รวมทั้งวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต) และดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่มีนามธรรม เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ คุณธรรมและสภาวะธรรม ซึ่งดุลยภาพเหล่านี้จะเสริมสร้างให้เกิดสุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

2.4.4 สุขภาวะทางด้านปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ให้ความหมายของสุขภาพทางปัญญาไว้ว่า สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก่ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม ภายใต้สุขภาวะทางปัญญา 4 ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาที่รอบรู้เท่าทัน ปัญญาที่เป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น และปัญญาบรรลุอิสรภาพ¹⁶⁵

สุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการคิดและทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต การคิดเพื่อให้เห็นต้นเหตุและผล คิดเพื่อออกจากทุกข์ คิดเพื่อผ่อนคลาย คิดเพื่อคนอื่น (เพื่อลดความเป็นแก่ตัว) ความฉลาดที่จะมีความสุข เปลี่ยนโลกทัศน์และทัศนคติแบบอัตวิสัย

¹⁶⁵ <http://www.nstru.ac.th/healthy/?action=sp5>. [สืบค้นวันที่ 3 มิถุนายน 2557]

เป็นสาธารณวิสัย เป็นต้น โดยกระบวนการทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญา “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้ความเข้าใจในการหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ และรู้จักจัดแจงจัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้น ปัญหา ความรู้ในกองสังขารตามเป็นจริง”¹⁶⁶ โดยสุภาวะทางปัญญาแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. สุภาวะทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา

จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิด”¹⁶⁷ หรือปัญญาเกิดจากการคิด พิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง¹⁶⁸ มีความสอดคล้องกับความคิดแบบปัญญาสัมปทา “ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เข้าใจชีวิตตามเป็นจริง”¹⁶⁹ ซึ่งเป็นการคิดเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงโดยพิจารณาเหตุผลเป็นลำดับไปจนสาวถึงต้นเหตุ “แยกแยะองค์ประกอบจนเห็นความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย สอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องความฉลาดที่ปรากฏในหลักธรรมเรื่องโกศล”¹⁷⁰ ซึ่งหมายถึงความฉลาดในกระบวนการทางความคิด แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) อายโกศล ความฉลาดในความเจริญ รอบรู้ทางเจริญและเหตุของความเจริญ (คิดในทางก่อประโยชน์สร้างสรรค์และพัฒนาให้เจริญ) 2) อุปายโกศล ความฉลาดรอบรู้ในทางเสื่อม และเหตุของความเสื่อม (รู้ปัญหาและโทษ) 3) อุบายโกศล ความฉลาดในอุบาย รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์ และวิธีที่จะทำให้สำเร็จ ทั้งในการป้องกันความเสื่อมและสร้างความเจริญซึ่งกระบวนการคิดลักษณะนี้เป็นการเริ่มต้นจากการคิดเพื่อให้เห็นสภาพที่เป็นอยู่ตามความจริง แล้วคิดหากระบวนการยกระดับจากสภาพที่เป็นอยู่ให้พัฒนาหรือเจริญมากยิ่งขึ้น ทั้งในรูปของคุณค่า ปริมาณ คุณภาพ และประโยชน์สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการคิดแบบมีเป้าหมายเชิงคุณค่าเพื่อให้เกิดอุดมคติ จากนั้นก็ใช้กระบวนการคิดให้เข้าใจสภาพปัญหา สาเหตุของปัญหาที่ก่อรูปเป็นความเสื่อมหรือปัญหาที่จะนำไปสู่ทุกข์โทษ สุดท้ายคือการคิดหาวิธีการที่จะแก้ปัญหาคิดเพื่อออกจากสิ่งที่เป็นทุกข์ และสิ่งที่เป็นโทษ ซึ่งไม่ใช่คิดหลีกเลี่ยงปัญหา แต่เป็นกระบวนการคิดเพื่อให้เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาให้เจริญอย่างสร้างสรรค์ กระบวนการเหล่านี้ส่งเสริมความคิดแบบกุศลธรรม การคิดลักษณะนี้เป็นไปเพื่อความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จินตามยปัญญา หมายถึง ความคิดในการงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญาในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญาหรือในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วย

¹⁶⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 231.

¹⁶⁷ ที.ปา. (ไทย) 11/305/271.

¹⁶⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 232.

¹⁶⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 233.

¹⁷⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 30.

ปัญญาบุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่นมีความสามารถ ความคิด ความอ่าน ความพอใจ ความกระจำง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสม”¹⁷¹ ความคิดนั้นจะต้องประกอบด้วยสัมมาทิฐิ คิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล “คิดแบบแยกแยะความรู้กับความรูสึก และไม่ติดอยู่กับความรู้สึก ไม่ให้รับรู้ไปตามสิ่งที่รู้สึก แต่รับรู้เพื่อให้รู้ตามที่มันเป็นอย่างถ่องแท้ และให้พิจารณาวินิจฉัยความรู้ซึ่งเป็นตัวโยงกับความจริง”¹⁷² นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องคิดหาเหตุผลในการศึกษาสังคมด้วย “มองพฤติกรรมของคนอื่นในแง่ของการเรียนรู้ เมื่อรู้พฤติกรรมของเขาว่ามีส่วนมาจากความทุกข์ ก็จะเปลี่ยนมุมมองจากการมองในแง่ทุกข์เป็นมองในแง่เป็นสุข ปฏิภาณที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมก็จะเป็นไปเพื่อความเห็นใจ ความสงสาร อยากจะช่วยเหลือให้พ้นทุกข์”¹⁷³

โดยสรุปแล้วความคิดในระดับจินตามยปัญญา เป็นความคิดที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล เป็นกระบวนการคิดหาความรู้ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ไม่ได้ผ่านกระบวนการศึกษาหาข้อมูลหรือรับฟังมาจากคนอื่น ดังนั้น หากคิดไม่ดีก็จะเป็นการก่อปัญหาให้ซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความทุกข์ตามมา โดยพระพุทธศาสนาเห็นว่ากระบวนการทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา คือกระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ “โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกให้ใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์และเป็นอิสระ”¹⁷⁴ โดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในหนังสือพุทธธรรมประมวลได้ 10 วิธี¹⁷⁵ ดังต่อไปนี้ 1) วิธีคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัย คือ คิดค้นหาสาเหตุและปัจจัยที่สัมพันธ์ส่งกัน 2) วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ 3) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คือ คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เป็นการรู้เท่าทันและยอมรับความจริง แก้อไขและทำการไปตามเหตุปัจจัย 4) วิธีคิดแบบอริยสังหรือคิดแบบแก้ปัญหาคือ วิธีคิดแห่งความดับทุกข์ 5) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ คือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย 6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก 7) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 8) คิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม คือ คิดแบบเร้ากุศล 9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ 10) วิธีคิดแบบวิภาษวาท คือ คิดแบบแยกแยะให้เห็นจนครบทุกด้าน

ผลจากกระบวนการคิดดังกล่าวจึงเป็นกระบวนการคิดที่เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา เพราะเป็นกระบวนการคิดที่มีเหตุผล เข้าใจความเป็นจริง มีประโยชน์สร้างสรรค์ และเป็นไปเพื่อ

¹⁷¹ อภ.วิ. (ไทย) 35/768/503

¹⁷² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *ฟื้นฟูภาวะยามสังคมวิกฤต*, หน้า 37.

¹⁷³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, หน้า 349.

¹⁷⁴ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *พุทธธรรม*, หน้า 667.

¹⁷⁵ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), *พุทธธรรม*, หน้า 676

ความอ่อนคลายทางปัญญา โดยวิธีคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัย ทำให้เป็นผู้ที่มีเหตุผล ซึ่งเป็นหลักคิดตามแบบวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ได้ด้วยวิธีการหาเหตุผล, วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ ทำให้เข้าใจส่วนประกอบต่างๆ พร้อมทั้งแยกแยะได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นหลักการคิดวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูล, วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ ทำให้เข้าใจกฎของธรรมชาติที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่อาจคงสภาพดั้งเดิม สภาพความเปลี่ยนแปลงและสภาพของความไม่คงที่ สภาพความไม่มีตัวตนหรือปราศจากสภาพการยึดครอง ซึ่งเป็นหลักคิดที่ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความจริง, วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา ทำให้เข้าใจเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งต่างๆ และแนวทางแก้ปัญหา ได้แก่ การกำหนดรู้ปัญหา (ทุกข์) การทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและสืบหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา (สมุทัย) หาแนวทางและเครื่องมือในการแก้ปัญหา (มรรค) การแก้ไขปัญหตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้ (นิโรธ) ซึ่งเป็นหลักคิดที่เหมาะสมสำหรับการแก้ปัญหาได้ทุกรูปแบบ, วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ ทำให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหลักการและความมุ่งหมาย เป็นผู้ที่มีหลักการชัดเจน มีวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นหลักคิดสำหรับวางแผนและบริหารจัดการชีวิตที่ดี, วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก ทำให้รู้จักคิดเล็งเห็นผล รู้ว่าการกระทำแต่ละอย่างจะมีผลออกมาในรูปแบบใด รู้จักข้อดีและข้อด้อย คิดกว้างรอบด้านและหลากหลายแง่มุม เพื่อนำมาเปรียบเทียบประกอบการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักคิดสำหรับการเลือกสรรสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุดในแต่ละสถานการณ์, วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ทำให้ไม่คล้อยตามความรู้สึกและกิเลสตัณหา แต่จะคิดเพื่อให้เข้าใจคุณค่าแท้และเลือกใช้ประโยชน์จากสิ่งนั้นได้เต็มศักยภาพ ซึ่งเป็นหลักคิดที่เหมาะสมแก่การนำไปใช้ประเมินคุณค่าประกอบการตัดสินใจเลือกสรรสิ่งต่างๆ เข้ามาสู่ชีวิต, คิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม ทำให้เป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์มองโลกในมุมบวก คิดเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ทุกฝ่าย เป็นผู้ที่ไม่คิดเพื่อความเห็นแก่ตัว ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตากรุณา ซึ่งเป็นหลักคิดที่ส่งเสริมกุศลธรรม, วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ เป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้สึกรู้ตัว ไม่หลงอารมณ์ เข้าใจสภาพของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างเด่นชัด ซึ่งเป็นหลักคิดที่ทำให้เป็นผู้ที่มีวิจารณญาณในการรับรู้ทางประสาทสัมผัส, และวิธีคิดแบบวิภาษวาท ทำให้เป็นผู้ที่มีทั้งความคิดและคำพูดที่เป็นกุศลสอดคล้องกัน คิดและพูดอย่างระมัดระวัง รู้จักชั่งตวงความคิดและคำพูดที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ รวมทั้งการถกเถียงอย่างมีเหตุผล การแสดงความคิดเห็นโดยมีหลักฐานรองรับ ซึ่งเป็นหลักคิดที่มีความละเอียดรอบด้านเหมาะสมแก่วิชาการ

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านสติปัญญาในระดับนี้จึงเป็นกระบวนการคิดในรูปแบบโยนิโสมนสิการ อันเป็นความคิดที่ทำให้เกิดปัญญาในระดับจินตมยปัญญา เป็นกระบวนการแสวงหาความรู้แบบสุขภาวะ เพราะเป็นความรู้ที่มาจากการแสวงหาเหตุผล เป็นความรู้จริง เป็นความรู้แท้ที่เข้าใจตามสภาพของสิ่งนั้นๆ เป็นผู้ที่มีความคิดตามหลักการ เป็นผู้ que เข้าใจความจริงตาม

ธรรมชาติและยอมรับความจริงได้ทุกสถานการณ์ ทำให้เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง โดยไม่คิดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางโลกและจักรวาล ประกอบด้วยความรักความปรารถนาดีและคิดสงสารผู้ที่ได้รับความทุกข์ มีความปรารถนาที่จะช่วยปลดปล่อยความทุกข์ให้กับผู้อื่น มีความคิดที่ส่งเสริมความดีงามและก่อประโยชน์สร้างสรรค์กับสังคม ไม่คิดในแง่ร้าย ไม่คิดเพื่อที่จะยึดครองหรือคิดเพื่อมีอำนาจเหนือผู้อื่น ไม่คิดเพื่อจะยึดมั่นในแนวความคิดของตนเองเป็นใหญ่ ไม่คิดเพื่อประโยชน์ตนเป็นหลัก มีความคิดเป็นสาธารณะ จึงเป็นความคิดที่ไม่เห็นแก่ตัว เป็นต้น เมื่อคิดดังที่กล่าวมาแล้ว จึงสะท้อนตัวตนของผู้คิดที่มีลักษณะส่งเสริมสุขภาวะเพราะเป็นปัญญาที่ก่อให้เกิดอภิวิปัสสาร คือ ความไม่เดือดร้อนใจ จึงไม่มีความห่วงไหวหรือหวาดกลัว เป็นปัญญาที่ปลอดจากความเครียด โปร่งเบา ซึ่งเป็นสุขภาวะทางปัญญาในระดับของจิตตามยปัญญา

2. สุขภาวะทางปัญญาในระดับสุดมยปัญญา

สุดมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง¹⁷⁶ เป็นปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียนจากปรโตโฆสะ¹⁷⁷ โดยความหมายแล้วปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น คำแนะนำจากผู้อื่น คำสอนของผู้อื่น ข้อมูลที่ได้รับจากผู้อื่น ความรู้ที่ได้รับมาจากช่องทางต่างๆ เป็นความรู้ที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากตนเองโดยตรงเหมือนจิตตามยปัญญา แต่เกิดจากการได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วนำมาประกอบการคิดของตนเอง ส่วนใหญ่ปัญญาในระดับนี้มักได้รับอิทธิพลมาจากผู้ที่ถ่ายทอดหรือผู้ที่นำข้อมูลมาเผยแพร่ จึงจำเป็นต้องใช้ยนิโสมนสิการเข้ามากำกับด้วย เพราะหากใช้ความรู้จากปรโตโฆสะเพียงอย่างเดียวอาจทำให้หลงใหลมัวเมาในแหล่งข้อมูล โดยพระพุทธรเจ้าได้ทรงให้ความสำคัญกับผู้รับข้อมูลว่าจะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร แม้คำสอนจะเป็นไป “เพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขแก่พวกท่านแต่สาวกกลับไม่ตั้งใจฟังไม่ตั้งใจเพื่อจะรู้และยังหลีกเลี่ยงที่จะประพฤติตามคำสั่งสอน... เพราะไม่มีผู้รับคำสอนใดจะช่วยผู้สอนได้”¹⁷⁸ คำสอนไม่สามารถทำให้ผู้สอนดีขึ้นได้ แต่จะมีคุณประโยชน์เมื่อผู้ถูกสอนมีความตั้งใจรับฟังแล้วพิจารณานำไปปฏิบัติตาม “สุดมยปัญญา ในการทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลทั้งหลายฟังจากผู้อื่น... ได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจำ ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสม”¹⁷⁹ การได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วก็ต้องนำมาไตร่ตรองด้วยเหตุผลเพื่อให้เข้าใจตามความ

¹⁷⁶ ที.ปา. (ไทย) 11/305/271.

¹⁷⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 232.

¹⁷⁸ ที.สี. (ไทย) 9/516/338.

¹⁷⁹ อภิ.วิ. (ไทย) 35/768/504.

เป็นจริงแล้วจึงปลงใจเชื่อ ในเกสปุตตสูตร¹⁸⁰ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางการตรวจสอบข้อมูล และแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนปลงใจเชื่อว่า

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมาอย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมาอย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง) อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือที่ท่านสมณนี้ป็นครูของเรา ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเอง เท่านั้นว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้สรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้น

กระบวนการสร้างปัญญาในระดับสุดมยปัญญานี้จึงอาศัยกัลยาณมิตร “ผู้แนะนำ สั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหาและบุคคลแวดล้อมที่ดี เพื่อสนับสนุน ชักจูง ชี้ช่อง เป็นแบบอย่าง และเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมาปฏิบัติ พร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี”¹⁸¹ ในกัลยาณมิตตาภิธรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรว่า “เมื่อมีกัลยาณมิตรกุศล ธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”¹⁸² กัลยาณมิตรจึงเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้มีความเจริญได้ ในกรณีของกัลยาณมิตรที่สามารถเปลี่ยนชีวิตให้สามารถไปสู่ความสุขได้นั้นปรากฏชัดในอังคุลิมาลสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความกัลยาณมิตรกับองคุลิมาล “องคุลิมาลเป็นคนหยาบช้ำ มีฝ่ามือเปื้อนเลือด ชอบฆ่าคน ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย ก่อความวุ่นวาย ชาวนิคม ชาวชนบท ให้เดือดร้อนทั่วไป เขาเช่นฆ่ามนุษย์แล้วตัดเอานิ้วมือร้อยเป็นพวงมาลัยสวมไว้”¹⁸³ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปโปรดด้วยวิธีเดินผ่านให้องคุลิมาลวิ่งไล่เพื่อตัดเอานิ้วมือร้อยเป็นพวงมาลัย แต่ก็วิ่งไม่ทันพระพุทธเจ้า จึงร้องบอกให้พระพุทธเจ้าหยุดเดิน พระองค์ทรงตรัสว่า “เราหยุดแล้วองคุลิมาล ท่านต่างหากจงหยุด... เราวางอาชญาในสรรพสัตว์ได้แล้ว จึงชื่อว่าหยุดแล้วตลอดกาล ส่วนท่านไม่สำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นเราจึงชื่อว่าหยุดแล้ว ส่วนท่านสิชื่อว่ายังไม่หยุด”¹⁸⁴ เมื่อองคุลิมาลได้ยินดังนั้นก็เกิด

¹⁸⁰ อจ.ติก. (ไทย) 20/66/261

¹⁸¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 57.

¹⁸² อจ.เอกก. (ไทย) 20/71/13.

¹⁸³ ม.ม. (ไทย) 13/347/421.

¹⁸⁴ ม.ม. (ไทย) 13/348/ภ/423

สำนึกแล้วขอบวช และบรรลอรหัตต์ในเวลาต่อมา จนพระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญ พระพุทธเจ้าว่า “น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคทรงฝึกบุคคลที่ใครๆ ฝึกไม่ได้ ทรงทำบุคคลที่ใครๆ ทำให้สงบไม่ได้ให้สงบได้ ทรงทำบุคคลที่ใครๆ ดับไม่ได้ให้ดับได้ เพราะหม่อมฉันทั้งที่มีอาญา มีศัสตราอยู่พร้อม ก็ไม่สามารถจะฝึกผู้ใดได้แต่พระพุทธเจ้าไม่มีอาญา ไม่มีศัสตราเลย ยังฝึกผู้นั้นได้”¹⁸⁵

ประเด็นที่น่าสนใจจึงอยู่ที่การแสดงความเป็นกัลยาณมิตรของพระพุทธเจ้า ทรงเสด็จไปหาองคฺลิมาลด้วยอาการแห่งมิตร ทรงเปลี่ยนจิตใจขององคฺลิมาลที่โหดร้ายป่าเถื่อนให้อ่อนโยน ทรงเปลี่ยนทัศนคติขององคฺลิมาลด้วยธรรมะ และชี้แนะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ส่งผลให้องคฺลิมาลบรรลอรหัตต์ เข้าสู่วิมุตติสุข ซึ่งปรากฏการณ์นี้แสดงให้เห็นว่า เพียงมีกัลยาณมิตรผู้เอื้อเพื่อเดินผ่าน ก็เป็นเหตุให้สามารถตัดสะพานของสังสารวัฏได้ ซึ่งกัลยาณมิตรเป็นผู้มีบทบาทอย่างมากในการชี้ทางและส่งเสริมให้มีสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิมี 2 ลักษณะ¹⁸⁶ ได้แก่ 1) โลเกียสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นว่าทานที่ให้แล้วมีผล วิชาแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งตามก็มีอยู่ในโลก ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะอยู่ 2) โลกุตระสัมมาทิฐิ คือ ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมมาทิฐิ องค์แห่งมรรคของผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ เป็นสัมมาทิฐิอันเป็นอริยะ ไม่มีอาสวะและเป็นโลกุตระ

ดังนั้น ปัญญาในระดับสุดมยปัญญาที่ได้จากกัลยาณมิตร ซึ่งถือเป็นสิ่งแวดล้อมทางสติปัญญา ทำให้สามารถเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ แนวคิด ทฤษฎี ให้เป็นสัมมาทิฐิได้ โดยกระบวนการแบบสัมมาทิฐิเป็นแนวคิดที่ผ่อนคลาย ประเทืองปัญญา เป็นแนวคิดที่มุ่งออกจากทุกข์เป็นหลักในระดับสุดมยปัญญาจึงเป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ที่เป็นสุขภาวะนอกจากสุขภาวะทางสติปัญญาแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นคุณค่าของการอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีก็มีอิทธิพลต่อระดับของสติปัญญาของสมาชิกในสังคมด้วย

3. สุขภาวะทางปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา

ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญหรือการทำให้เกิดขึ้น การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพทางปัญญา และการฝึกอบรมจิตใจ ส่วนภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการอบรม¹⁸⁷

¹⁸⁵ ม.ม. (ไทย) 13/351/427.

¹⁸⁶ ม.อ. (ไทย) 14/136/176.

¹⁸⁷ ที.ป. (ไทย) 11/305/271.

ปัญหาเกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติอาศัยจินตามยปัญญา หรืออาศัยทั้ง สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา¹⁸⁸ โดยที่เกิดภาวนามยปัญญามาจาก 2 ฐาน ได้แก่ ปัญญาที่ยกระดับฐานความรู้มาจากจินตามยปัญญามาสู่ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาในระดับประสบการณ์ตรง โดยไม่ต้องผ่านตัวกลางหรือตัวแปรอื่นๆ และอีกรูปแบบหนึ่งคือปัญญาที่มีฐานมาจากจินตามยปัญญากับสุตมยปัญญา ซึ่งเป็นฐานความรู้ที่ได้มาจากการขบคิดของตนเองและการได้รับฐานข้อมูลมาจากแหล่งอื่น เมื่อประมวลผลแล้วจึงยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญา เมื่อเจริญภาวนามยปัญญาย่อมทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริงภาวนาในความหมายของความเจริญจึงไม่ได้มองให้แคบลงเฉพาะปัญญาทางธรรมเท่านั้น แต่ยังมีปัญญาที่ทำให้เกิดความเจริญทางโลกด้วย ภาวนามยปัญญาจึงมี 2 ระดับดังต่อไปนี้

1) สุขภาวะทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลกียะ

สุขภาวะทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลก อยู่ในระดับการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ แยกแยะ คิดอย่างมีเหตุผล เข้าถึงความจริงทางปรากฏการณ์ เป็นความรู้ในระดับสัญญา ทั้งที่ได้มาจากการคิดวิเคราะห์ของตนเองหรือได้ความรู้มาจากแหล่งอื่น ยกย่องความรู้ชั้นให้พัฒนายิ่งขึ้น ทำให้เกิดอารยธรรมอันดีงาม “อารยธรรม คือ ความสงบสุขของสังคมที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งศีลธรรมและกฎหมาย, ความเจริญที่เนื่องด้วยองค์การสังคม เช่น การเมือง กฎหมาย เศรษฐกิจ อุตสาหกรรม, ความเจริญทางด้านขนบธรรมเนียมอันดี”¹⁸⁹ โดยเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปสู่พัฒนาการทางด้านวัตถุและนามธรรม ซึ่งจะต้องประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สุขภาวะทางด้านภาวนามยปัญญาทางโลกทำให้นักุศลสามารถอยู่ร่วมกันได้ เข้าใจโลกธรรม แต่ยังมีปัญญาทางธรรมเข้าไปช่วยกำกับจึงจะทำให้มีความเจริญอย่างสร้างสรรค์

2) สุขภาวะทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลกุตระ

ภาวนามยปัญญาระดับสูงเพื่อการรู้แจ้ง เพื่อการหลุดพ้น เพื่อการดับทุกข์ อีกนัยหนึ่งจึงเรียกกันด้วยว่า โลกุตระธรรม คือ สภาวะพ้นโลก “การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ทำให้เห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแส นั้น กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบต่างๆ ในกระแส และแยกแยะออกจนมองเห็นกระจายออกเป็นส่วนๆ เป็นขณะๆ มองเห็นอาการที่ดำเนินเป็นกระแสสืบต่อกันไปเรื่อยๆ ย่อมไม่ถูกหลอกให้ยึดถือเอาสิ่งนั้นๆ มาเป็นของตนเอง และสิ่งเหล่านั้นก็หมดอำนาจบังคับให้คนอยู่ภายใต้การชักจูงของมัน ทำให้จิตตั้งต้นดำเนินในรูปแบบใหม่ บริสุทธิ์ โปร่งเบา เป็นอิสระ ก่อให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ เป็นภาวะ

¹⁸⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 343.

¹⁸⁹ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542, หน้า 1367.

ของจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์”¹⁹⁰ มีปัญหายังเห็นว่าสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข”¹⁹¹ ปัญหาระดับสูงของพระพุทธศาสนาจึงเป็นไปเพื่อเข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ การยอมรับไม่ใช่การสยบยอม แต่เป็นการเข้าใจความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ แล้วยอมรับตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญาปล่อยวาง “มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”¹⁹² เป็นปัญญาสลัดความยึดมั่นถือมั่นและหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสตัณหาทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วกิริยาและปฏิภิกิริยาที่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งก็เป็นไปด้วยความไม่ยึดมั่น กิริยาทางจิตก็ปล่อยวาง สว่าง ว่าง โปร่งโล่ง เบาสบาย และสงบสุข

นอกจากจะมีปัญญาหลุดพ้นในสภาพปกติแล้ว ในช่วงเวลาที่ได้รับคามบีบคั้นทางกายหรือเจ็บป่วยและมีอายุมาก ปัญหาระดับนี้ก็ยังสมารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่ได้เป็นทุกข์ตามร่างกายไปด้วย ในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุมาก “พระองค์เป็นคนแก่ชรา แม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักก็ไม่ทำให้พระองค์ทรงหลงลืมสติและปัญญา”¹⁹³ สะท้อนสุขภาวะทางปัญญาที่ว่า แม้อายุมากสติปัญญาก็ไม่เลอะเลือน ความเชื่อที่ว่าคนอายุมากจะสูญเสียสมรรถภาพทางสติปัญญา จึงเป็นเพียงมายาคติที่หลงผิด ในขณะที่กำลังเจ็บป่วยทางกายปัญหาระดับสูงก็ยังคงทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ “เมื่อครั้งที่พระอนุรุทธะอาพาธ ได้รับความทุกข์เวทนาอย่างรุนแรง แต่ก็ไม่ได้แสดงอาการทรมนทรมายออกมา ภิกษุจึงถามหลักธรรมที่ท่านใช้ในขณะนั้น พระอนุรุทธะ กล่าวว่า เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในสติปัฏฐาน 4 ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถครอบงำจิตอยู่ได้”¹⁹⁴ เช่นเดียวกับเมื่อครั้งที่พระอัสสชิอาพาธหนัก “พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงตรัสสอนเรื่องขันธ 5 ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทรงสอนให้พิจารณาให้รู้ชัดเวทนาว่า ทั้งสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน”¹⁹⁵ ท่านพระอัสสชิไม่ได้ทุกข์เพราะอาการอาพาธ เพราะท่านหลุดพ้นแล้วจากพันธะทั้งปวง จึงมีจิตที่เป็นอิสระ โดยสุขภาวะทางปัญญาในระดับโลกุตระเป็นความสุขระดับนิพพาน ซึ่งความสุขในระดับนี้จะมีลักษณะ 3

¹⁹⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, หน้า 327.

¹⁹¹ **ที.ม.** (ไทย) 10/272/204.

¹⁹² **อ.จ.ด.ก.** (ไทย) 20/642/50.

¹⁹³ **ม.ม.** (ไทย) 12/161/164

¹⁹⁴ **ส.ม.** (ไทย) 19/908/440

¹⁹⁵ **ส.ช.** (ไทย) 17/88/163

ประการ¹⁹⁶ ได้แก่ 1) เป็นความสุขที่มีอยู่ตลอดเวลา เป็นคุณสมบัติประจำอยู่กับตัว ไม่ต้องไปแสวงหา 2) ความสุขที่เป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ไม่ใช่ความสุขแบบพึ่งพา 3) เป็นความสุขที่เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ เป็นความสุขที่ไร้ทุกข์ เป็นความสุขที่สมบูรณ์ “ความเข้าใจมองเห็นความเป็นจริงที่จะทำให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่าสุขทางปัญญา”¹⁹⁷

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านปัญญาทางพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็นปัญญา 3 ระดับ ได้แก่ 1) สุขภาวะทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบโยนิโสมนสิการ 2) สุขภาวะทางด้านปัญญาในระดับสุตมยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบปรโตโมสะ 3) สุขภาวะทางด้านปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา โดยใช้ความรู้ที่ได้มาจากกระบวนการจินตามยปัญญาและสุตมยปัญญามาเป็นพื้นฐาน แล้วยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญา โดยภาวนามยปัญญามี 2 ระดับ ได้แก่ ภาวนามยปัญญาในระดับโลกียะ คือ ปัญญาที่นำไปสู่การสร้างความจริงทั้งทางวัตถุและทางนามธรรม ประกอบไปด้วยสัมมาทิฐิ และภาวนามยปัญญาในระดับโลกุตระ เป็นปัญญาที่เกิดจากความเข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักไตรลักษณ์และอริยสัจ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นปัญญาแท้ เป็นปัญญาที่ไม่มีทุกข์เจือปน ปัญญาหลุดพ้นเพราะรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีอิสระ สงบสุข โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นสภาวะที่เรียกว่านิมิตตสุข โดยปัญญาทั้ง 3 ระดับ ล้วนทำให้เกิดสุขภาวะได้ทั้งสิ้น และเป็นปัญญาที่เอื้อเฟื้อต่อกัน สุขภาวะทางปัญญาที่แท้จริงและมีความยั่งยืนถาวร จึงเป็นสุขภาวะทางปัญญาในระดับโลกุตระ

2.5 หลักการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ

2.5.1 สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบธรรมชาติ

มนุษย์มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ เป็นส่วนในระบบนิเวศเดียวกัน การกระทำของมนุษย์ที่กระทบกับธรรมชาติก็เท่ากับมนุษย์ได้รับผลกระทบด้วย เพราะมนุษย์กับธรรมชาติมีระบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน “ระบบ หมายถึง กลุ่มของสิ่งที่มีลักษณะประสานเข้าเป็นสิ่งเดียวกันตามหลักแห่งความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกัน ด้วยระเบียบของธรรมชาติหรือหลักเหตุผลทางวิชาการ”¹⁹⁸ โดยสุขภาวะในระบบชีวิตแบบธรรมชาติเป็นระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ “สิ่งทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่และเป็นไปตามธรรมดา ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และมนุษย์ก็

¹⁹⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พื้นสุขภาวะยามสังคัมภิกฤต*, หน้า 70.

¹⁹⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 228.

¹⁹⁸ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*, หน้า 933.

เป็นส่วนหนึ่งในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาตินั้น ซึ่งเป็นระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่เป็นองค์รวม เรียกว่าเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัยทั้งสิ้น มนุษย์จึงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติโดยอัตโนมัติ”¹⁹⁹ การเข้าใจกระบวนการความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยทางธรรมชาติที่ถักทอเป็นโครงข่าย และได้เกี่ยวโยงมนุษย์เข้าเป็นส่วนหนึ่งของระบบความสัมพันธ์ด้วย มนุษย์จึงไม่ได้แยกออกมาอยู่โดยปราศจากธรรมชาติ และไม่สามารถขีดเส้นแบ่งแยกระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติได้ เพราะเป็นระบบเดียวกันท่ามกลางความหลากหลายของระบบนิเวศ ในขณะเดียวกันมนุษย์เป็นเพียงหนึ่งของชีวลัยเท่านั้น การปฏิบัติต่อสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์จึงต้องตระหนักถึงความสำคัญชีวลัยอื่นด้วย โดยเคารพความมีอยู่ของสิ่งอื่นในฐานะเป็นประชากรในระบบเดียวกัน ไม่ก่อผลกระทบหรือความเดือดร้อนแก่ระบบที่ตนอาศัยอยู่ “ถ้ามนุษย์ใช้ทรัพยากรมากเกินไปสัตว์เหล่านั้นก็แย่ จำเป็นต้องประนีประนอมยอมลดหย่อนความต้องการลง เพื่อเป็นการช่วยเหลือสัตว์ โดยไม่ต้องให้สัตว์ลดหย่อนความต้องการของมันลง การใช้ทรัพยากรจึงไม่คำนึงถึงแค่มนุษย์อย่างเดียว แต่คำนึงถึงสัตว์อื่นที่อยู่ร่วมโลกด้วย”²⁰⁰ โดยสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตล้วนเป็นระบบที่มีโครงข่ายเชื่อมโยงกัน การที่มนุษย์ก่อผลกระทบต่อธรรมชาติก็จะสะท้อนกลับมาเป็นปัญหาของมนุษย์ด้วย ในขณะเดียวกันภัยทางธรรมชาติก็ส่งผลกระทบกับมนุษย์เช่นเดียวกัน “ชีวิตที่แท้คือธรรมชาติชนิดหนึ่ง อันเป็นปรากฏการณ์ที่กำลังดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ เพียงแต่มนุษย์ไปทำความเข้าใจสักรั้วว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา จึงแยกชีวิตออกเสียจากธรรมชาติ และบางทีก็คิดว่าเราจะเอาชนะธรรมชาติด้วยซ้ำไป แต่พอเข้าใจความเป็นจริงว่าชีวิตเป็นสภาวะที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ สละความยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราได้ จิตก็เข้าถึงความสงบสุขเยือกเย็น”²⁰¹

นอกจากนี้ยังมีธรรมชาติของมนุษย์ในรูปของความต้องการพื้นฐานที่จะต้องบริหารเพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ 1) ความต้องการที่เกี่ยวกับกายภาพ เช่น ความต้องการด้านปัจจัย 4 ความต้องการมีความสุขทางกายภาพ การปรับตัวเพื่อให้เกิดดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อม 2) ความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ความมั่นคงต่อชีวิตและสังคม สวัสดิการ ความปลอดภัย การคุ้มครองสวัสดิภาพ 3) ต้องการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากสังคม 4) ต้องการความสะดวกสบายและสิ่งอำนวยความสะดวก 5) ต้องการฐานะทางสังคม ต้องการแสดงบทบาททางสังคม และการยอมรับจากผู้อื่น 6) ต้องการใช้และรักษาอำนาจพื้นฐานหรือสิทธิเสรีภาพของตนเอง และต้องการให้ผู้อื่นเคารพอำนาจนั้นด้วย 7) ต้องการอยู่รวมกลุ่ม มีส่วนร่วมกำหนดกฎเกณฑ์และกิจกรรมทางสังคม 8) ต้องการครอบครองและรักษา

¹⁹⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า 151.

²⁰⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 61.

²⁰¹ พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, หน้า 25.

ทางกายภาพ เช่น บ้าน ไร่นา รถ ทรัพย์สิน และร่างกาย มีความต้องการครอบครองรักษา เกียรติยศกับศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ 9) ต้องการใช้ศักยภาพของตนให้ได้อย่างเต็มที่ 10) ต้องการมีอัตลักษณ์เป็นของตนเอง และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับอัตลักษณ์นั้นด้วย 11) ต้องการแสวงหาและรับรู้ข้อมูลข่าวสารตามข้อเท็จจริงอย่างเป็นธรรม 12) ต้องการพัฒนาคำความรู้ ภูมิปัญญา และยกระดับสติปัญญาของตนเองให้ดียิ่งขึ้น 13) ต้องการได้รับความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น 14) ต้องการอยู่ในระบบสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี 15) ต้องการความเป็นธรรมและความเท่าเทียมกัน 16) ความต้องการมีส่วนในการจัดสรรทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน เมื่อมีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน แต่สัดส่วนของสิ่งที่จะสนองความต้องการมีน้อยเกินไป และไม่เพียงพอต่อความต้องการของทุกคน จึงเป็นเรื่องของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัวยอมรับสิ่งที่ได้ตามความต้องการบางอย่าง และยอมสูญเสียความต้องการบางอย่างโดยไม่สามารถได้ทุกอย่างตามที่ต้องการ นอกจากเป็นการบริหารกิเลสทางสังคมแล้ว ยังเป็นการยอมรับว่ามนุษย์เป็นสัตว์หนึ่งของธรรมชาติ จึงไม่มีสิทธิ์ไปครอบครองธรรมชาติหน่วยอื่นๆ เพียงแต่มนุษย์มักจะอ้างสิทธิ์ที่เหนือกว่าสิทธิ์ของธรรมชาติหน่วยอื่นๆ จึงมองสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงแค่สิ่งสนองความต้องการ “มนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวในโลกใบนี้ได้ มนุษย์ สัตว์ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์”²⁰² และสิ่งแวดล้อมก็เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมให้มีความสุข “สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข คือ มีชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วถึง เข้าใจเรื่องของชีวิตและสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริง แล้วปรับชีวิตให้เหมาะสมเป็นปัจจุบันอยู่ทุกขณะ จะนำพาชีวิตไปพบกับสันติสุขได้อย่างแท้จริง”²⁰³

ดังนั้น สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบธรรมชาติ จึงรวมเอาธรรมชาติของมนุษย์ด้วย ทั้งธรรมชาติทางกายภาพและธรรมชาติด้านความต้องการ รวมทั้งธรรมชาติทางจิตใจด้วย ซึ่งมีความสัมพันธ์กันภายใน เมื่อมองความสัมพันธ์กับภายนอกก็จะพบว่าตัวมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม สังคมก็เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และธรรมชาติก็เป็นส่วนหนึ่งของโลก ส่วนโลกก็เป็นสิ่งแวดล้อมของระบบจักรวาลด้วย หากเปิดใจให้กว้างก็จะพบว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งมีสัมพันธ์ภาพกันในฐานองค์ประกอบย่อย ในฐานะบริบทของกันและกัน ในฐานะระบบความสัมพันธ์ในหน่วยพื้นที่และสัมพันธ์กับหน่วยอื่นที่ใหญ่กว่า ในฐานะเป็นโครงข่ายและวงจรเดียวกัน ในฐานะเป็นกระบวนการทางธรรมชาติ และในฐานะเป็นสิ่งที่เกี่ยวพันกัน โดยสุข

²⁰² พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, การบูรณาการพุทธปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคม, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, 2553), หน้า 132.

²⁰³ พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, หน้า 130.

ภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมมี 9 แบบแผน ได้แก่ 1) การมองมนุษย์ว่าดำรงอยู่ตามกระบวนการทางธรรมชาติภายในตนเอง มีความเป็นพลวัตอยู่เสมอ 2) การมองมนุษย์ในฐานะส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เข้าใจและยอมรับกลไกของระบบทางธรรมชาติ ไม่มองสิ่งที่อยู่รอบตัวในฐานะความเป็นอื่น 3) การบริโภคทรัพยากรทางธรรมชาติในฐานะที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพอย่างประหยัดโดยคำนึงถึงคุณค่าแท้ 4) กระบวนการซ่อมเสริมหรือฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ทั้งการฟื้นฟูโดยการจัดการของมนุษย์และการปล่อยให้ธรรมชาติฟื้นคืนด้วยตัวของมันเอง 5) การไม่เข้าไปรุกรานธรรมชาติและไม่แทรกแซงให้เสียระบบ 6) เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับคุณภาพของสิ่งแวดล้อม 7) สละความยึดมั่นถือมั่นในความเชื่อที่ว่ามันมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีอารยธรรมเหนือกว่าสรรพสิ่ง จึงมีความชอบธรรมที่จะครอบครองสิ่งอื่น 8) มองธรรมชาติในฐานะที่เป็นกัลยาณธรรม เป็นมิตรผู้เอื้อเพื่อที่ไม่เคยทรยศกับความจริงแท้ และเป็นคลังปัญญาทั้งในระดับสามัญชีพไปจนถึงระดับหลุดพ้น 9) การมีชีวิตอยู่ในอ้อมกอดของธรรมชาติอย่างสงบสุขซึ่งกระบวนการเหล่านี้ล้วนเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบธรรมชาติ

2.5.2 สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบเทคโนโลยี

เทคโนโลยีเป็นวิทยาการที่นำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติและอุตสาหกรรม เพื่อสนองความต้องการและอำนวยความสะดวกแก่มนุษย์ เมื่อมองเทคโนโลยีก็มักเล็งเห็นคุณประโยชน์ที่จะเกิดกับมนุษย์เท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์ควรใช้เทคโนโลยีเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านอื่นด้วย ผู้วิจัยพบว่าสามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะได้หลายรูปแบบ ดังต่อไปนี้

1. การใช้เทคโนโลยีเพื่อแก้ปัญหามลภาวะ

มลภาวะเป็นปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์และธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์โดยตรง เช่น การหายใจเอามลภาวะเข้าไปทำให้มีปัญหาทางสุขภาพ และโดยอ้อม เช่น มลภาวะที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก ทำให้เกิดโลกร้อน การปล่อยน้ำเสียลงในคลองสาธารณะ ทำให้สัตว์น้ำรับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เมื่อมนุษย์บริโภคสัตว์น้ำก็จะได้รับสารพิษนั้นด้วย เทคโนโลยีจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการแก้ปัญหามลภาวะ “การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เกื้อกูลไม่ทำลายธรรมชาติ เทคโนโลยีที่ประหยัดพลังงาน หรือใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพในการผลิตสูงโดยมีของเสียน้อย เทคโนโลยีเพื่อกำจัดของเสีย เช่น เครื่องกำจัดน้ำเสีย เครื่องกำจัดขยะ เทคโนโลยีที่เอาของเสียมาผลิตเวียโนใช้ประโยชน์

ใหม่”²⁰⁴ การใช้ดาวเทียมสำรวจและเก็บข้อมูลสถานะโลกร้อน การใช้เครื่องมือสำรวจมลภาวะทางเสียง มลภาวะทางอากาศ ทางน้ำ และเครื่องมือสมัยใหม่ที่ใช้ในการตรวจสอบปัจจัยการบริโภคต่างๆ เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคไม่ได้รับพิษภัยจากการบริโภค การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการแก้ปัญหา มลภาวะทำให้นักุสามารถดำรงชีพออยู่ได้โดยไม่มีมลภาวะคุกคาม

2. การใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือเสริมศักยภาพทางประสาทสัมผัส

การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์อีกรูปแบบหนึ่งคือสนองความต้องการและศักยภาพทางประสาทสัมผัส ทำให้นักุสามารถเข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ทางวิทยาศาสตร์ และสามารถนำมาใช้เพื่อต่อยอดทางประสาทสัมผัสได้ “เทคโนโลยีที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้กลายมาเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่สำหรับมนุษย์เอง เมื่อเทียบกับธรรมชาติแวดล้อม ธรรมชาติแวดล้อมเป็นสิ่งแวดล้อมแท้ เทคโนโลยีเป็นสิ่งแวดล้อมเทียม เมื่อนักุศาสตร์สัมผัสสิ่งแวดล้อมเทียมก็เข้ามาขวางกั้นบังนักุจากโลกธรรมชาติ ทำให้นักุแยกแยะจากธรรมชาติ โดยมีมวลผลิตผลิตอยู่กับสิ่งแวดล้อมเทียมแห่งเทคโนโลยีอย่างเดี่ยว”²⁰⁵ การใช้เทคโนโลยีเพียงเพื่อต่อยอดหรือเสริมศักยภาพทางประสาทสัมผัสของนักุเท่านั้น เช่น โทรศัพท์ต่อยอดประสาทหู ทำให้ได้ยินหรือสื่อสารกันได้ไกลขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตามแม้เทคโนโลยีจะมีคุณค่าก็เป็นเพียงส่วนเสริมเพื่อให้รู้ เข้าใจ และใช้ประโยชน์ทางประสาทสัมผัสได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น การใช้เทคโนโลยีในฐานะเป็นเครื่องมือเสริมศักยภาพ ก็เป็นเพียงปัจจัยพึ่งพาในบางเวลาเท่านั้น โดยส่วนใหญ่เราใช้ศักยภาพทางประสาทสัมผัสเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในทางสร้างสรรค์ เราสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือให้เข้าถึงความสุขได้ ซึ่งควรใช้เพื่อให้เกิดการสร้างสรรคต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้โทรศัพท์พูดคุยกับแม่ที่อยู่ห่างไกล ก็ทำให้ลดทอนความรู้สึกหว่าเหวได้ และเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวด้วย หรือการใช้โทรศัพท์เพื่อปรับความเข้าใจกัน การใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์เพื่อเพิ่มศักยภาพการทำงานของแพทย์ ทำให้นักุสามารถวินิจฉัยและเฝ้ารักษารักษาโรคได้อย่างถูกต้อง เทคโนโลยีจึงเป็นเป็นเครื่องมือเสริมในการใช้ศักยภาพทางประสาทสัมผัสให้เกิดคุณประโยชน์สร้างสรรค์

3. การใช้เทคโนโลยีในการป้องกันภัยคุกคาม

ปัจจุบันภัยคุกคามของนักุเกิดขึ้นมาจากหลากหลายรูปแบบ ทั้งภัยคุกคามที่เกิดจากธรรมชาติ ภัยคุกคามที่เกิดจากฝีมือของนักุ “เทคโนโลยีบางอย่างนอกจากก่อปัญหาสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของบุคคลและการดำเนินกิจการหรือแบบแผนของสังคมไปหมด การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปอย่างผิดธรรมชาติ ก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีก 2 ประการ คือ 1) ปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย 2) การสูญเสียอิสรภาพ เช่น ทำให้นักุไม่สามารถอยู่

²⁰⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า 252-253.

²⁰⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 235.

ดีมีสุขได้โดยลำพัง แต่ชีวิตต้องขึ้นอยู่กับเทคโนโลยี”²⁰⁶ เทคโนโลยีที่เกิดจากฝีมือมนุษย์กลับกลายเป็นภัยคุกคามมนุษย์อีกรูปแบบหนึ่งโดยมนุษย์ไม่รู้ตัว การใช้เทคโนโลยีเพื่อป้องกันภัยคุกคามทางธรรมชาติ เช่น การพยากรณ์อากาศ การเตือนภัยแผ่นดินไหว น้ำท่วม พายุ สึนามิ ภูเขาไฟ เป็นต้น ทำให้สามารถเตรียมการป้องกันและอพยพประชาชนออกจากพื้นที่เสี่ยงภัยได้ทันทั่วทั้ง ส่วน การใช้เทคโนโลยีเพื่อป้องกันภัยคุกคามที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ เช่น การใช้ดาวเทียมตรวจสอบพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มคน ใช้ดาวเทียมและเครื่องบิน รวมทั้งเครื่องสื่อสารในการไล่ล่าผู้ก่ออาชญากรรม การติดกล้องวงจรปิดในพื้นที่เสี่ยงภัย เป็นต้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีความปลอดภัย ไม่มีความหวาดระแวงหรือหวาดกลัวภัยคุกคาม ทำให้สุขภาพจิตดี สามารถทำกิจกรรมอื่นๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

4. การใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมองค์ความรู้

เทคโนโลยีกับความรู้ใหม่มีมาพร้อมกันเสมอ ทั้งการเรียนรู้ในระบบและการเรียนรู้นอกระบบ ซึ่งคนส่วนใหญ่ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เช่น การสืบค้นข้อมูล การถ่ายโอนข้อมูล การเผยแพร่ความรู้ การติดต่อสื่อสาร และการส่งเสริมอาชีพรูปแบบใหม่ นอกจากนี้แล้วยังใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ ทำให้สามารถค้นพบข้อมูลใหม่ๆ ทั้งในแง่ของประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ วิทยาศาสตร์ กายภาควิทยา ชีววิทยา นิเวศวิทยา ความรู้ทางการแพทย์ และความรู้ในการพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ การใช้เทคโนโลยีจึงเป็นเครื่องมือส่งเสริมองค์ความรู้เพื่อสนองสติปัญญา และการพัฒนาเครื่องมือในการดำรงชีพของมนุษย์ให้สะดวกสบายมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังส่งเสริมองค์ความรู้เพื่อการปรับตัวรองรับสถานการณ์ร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ขณะเดียวกันก็เป็นเทคโนโลยีที่ทำให้ความรู้ทางการแพทย์และกระบวนการดูแลรักษาสุขภาพได้รับการพัฒนาไปด้วย

5. มีจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี

ผู้ใช้เทคโนโลยีจะต้องไม่ไปละเมิดข้อมูลส่วนตัว หรือละเมิดสิทธิของคนอื่น ไม่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่ใช่เพื่อการยั่วความรุนแรงหรือส่อไปในทางยั่วทางเพศหรืออบายมุข ใช้วิจารณญาณในการใช้เทคโนโลยี รู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ละเมิดกฎหมาย ไม่ใช่เป็นเครื่องมือละเมิดศีลธรรม ควบคุมการใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล และสร้างความสงบสุขแก่สังคม ป้องกันไม่ให้เทคโนโลยีบ่อนทำลายศักยภาพในการใช้อวัยวะและสุขภาพตามการปรับตัวของมนุษย์

6. การใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความสุข

²⁰⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า 42.

เทคโนโลยีถูกสร้างขึ้นมาเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ แต่มนุษย์กลับไม่สามารถควบคุมการใช้เทคโนโลยีได้ ทำให้เทคโนโลยีกลายมาเป็นค่านิยม หรือแฟชั่นของมนุษย์ด้วย เช่น โทรศัพท์มือถือ มีรูปลักษณ์สวยงาม ราคาแพง เป็นรุ่นที่ผู้มีชื่อเสียงทางสังคมนิยมใช้กันมาก คนทั่วไปก็จะนิยมซื้อมาใช้ด้วย ถ้าไม่มีใช้ก็จะรู้สึกว่าการไม่ทันเทคโนโลยี ยิ่งทำให้การใช้คุณค่าแท้ของเทคโนโลยีด้อยค่าลง “แม้ว่าเทคโนโลยีจะเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญที่เราต้องสัมพันธ์ แต่เรามีสิ่งแวดล้อมที่สำคัญขั้นพื้นฐานยิ่งกว่านั้น ที่จะต้องสัมพันธ์ให้ระบบการดำเนินชีวิตของเราเป็นไปด้วยดี นั่นก็คือสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เมื่อคนเหล่านี้ติดเพลนใช้เวลาอยู่กับการเสพเทคโนโลยีเกินควร ก็เกิดภาวะเสียดุลแห่งระบบความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม”²⁰⁷ ดังนั้น ควรกำหนดขอบเขตคุณค่าแท้ของเทคโนโลยีไว้แค่การใช้เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ ประโยชน์ในด้านการส่งเสริมความสุขที่ไม่ต้องผูกมัดอยู่กับเทคโนโลยีตลอดชีวิต เทคโนโลยีจึงเป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมให้คนมีความสุข ไม่ใช่สุขที่ได้เสพเทคโนโลยี แต่เป็นความสุขอันเนื่องมาจากผลของการได้ใช้เทคโนโลยีในการทำให้สุขภาพดี การบริการดี สังคมดี สิ่งแวดล้อมดี มีความรู้และสติปัญญาแบบสัมมาทิฐิ

ดังนั้น สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบเทคโนโลยี จึงเป็นการเสพบริโภคเทคโนโลยีอย่างระมัดระวัง ไม่ให้พึ่งพาเทคโนโลยีจนไม่สามารถดำรงชีพอยู่ได้โดยปราศจากเทคโนโลยี ในการใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะมีความเกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือแก้ปัญหา มลภาวะ ทำให้มีบรรยากาศที่ดีเหมาะแก่การดำรงชีพ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างศักยภาพทางด้านประสาทสัมผัส ทำให้รู้เห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้เทคโนโลยียังสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือป้องกันภัยคุกคามจากธรรมชาติและภัยที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ได้ ทำให้มีความรู้สึกปลอดภัยในชีวิต และการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านวัตถุและพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อมนุษย์และธรรมชาติอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องมือในการสื่อสารและอำนวยความสะดวกสบาย รวมทั้งให้ความรวดเร็วในการทำกิจกรรมและในสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยการใช้เทคโนโลยีจะต้องไม่ละเมิดหรือก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้อื่นในทางร้าย และจะต้องใช้เทคโนโลยีในฐานะเป็นเครื่องมือที่นำมาใช้ส่งเสริมความสุขแก่ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

²⁰⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า 124.

2.6 หลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ

ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยในงานวิจัยนี้จะได้นำมาประกอบ 6 หลักธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา 3, ภาวนา 4, อายุสสธรรม 5, อิทธิบาท 4, สปปายะ 7, และโพชฌงค์ 7 ดังต่อไปนี้

2.6.1 ไตรสิกขา

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญในการพัฒนากาย วาจา และใจ “ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ ให้นุชนเป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ”²⁰⁸ ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา

1. ศีล

ศีล หมายถึง “ความประพฤติดีทางกาย วาจา หรือการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อฝึกหัดในการรักษากายและวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ”²⁰⁹ ส่วนศีลในแง่ของการอยู่ร่วมกันท่านพุทธทาสกล่าวว่า “การไม่ทำให้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเดือดร้อน จำแนกออกเป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษ มีความเกี่ยวข้องกับสังคมและส่วนรวม รวมทั้งสิ่งของต่างๆ ที่จำเป็นต่อการเป็นอยู่”²¹⁰ ศีลจึงมีความเกี่ยวเนื่องแก่การดำเนินชีวิต เกี่ยวเนื่องต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมและธรรมชาติ “ศีลคือการศึกษาที่ฝึกในด้านความสัมพันธ์ในการจัดการสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางสังคม ทั้งด้านอินทรีย์ต่างๆ และด้านพฤติกรรมทางกายและวาจา ทำให้ชีวิตปลอดภัยไร้การเบียดเบียน ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่มีความเกี่ยวเนื่องต่อสังคมและโลก”²¹¹ ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการชีวิตที่มีความปลอดภัยและไม่เป็นภัยคุกคามต่อตนเองและสังคม รวมทั้งเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วย นอกจากนี้ยังรวมถึงความประพฤติที่บริสุทธิ์ก็จัดเป็นศีล เรียกว่า “ปาริสุทธิศีล”²¹² ประกอบไปด้วย

1) ปาฏิโมกข์สังวรศีล คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ งดเว้นข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย รักษาสำเร็จด้วยศรัทธา

²⁰⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า 351.

²⁰⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 391.

²¹⁰ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2542), หน้า 68.

²¹¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า 351.

²¹² พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า 793

2) อินทรีย์สังวรศีล คือ ความสำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรม เช่น ความชอบ ความชัง ความติดใจหรือขัดข้องใจ ครบจำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง 6 เมื่อตา เห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งกระทบ และใจรู้คิดเรื่องราวต่างๆ โดยศีลข้อนี้สำเร็จด้วยสติ

3) อาชีวปาริสุทธิศีล คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ ได้แก่ เลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบ ธรรม บริสุทธิ์ ไม่ประกอบด้วยการแสวงหาที่ผิด เป็นต้น โดยศีลข้อนี้สำเร็จด้วยวิริยะ

4) ปัจจยสันนิสิตศีล ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 คือ พิจารณาให้เป็นไปตาม ความหมายและประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้นๆ ไม่บริโภคด้วยตัณหา โดยศีลข้อนี้สำเร็จ ด้วยปัญญา

ปาฏิโมกข์สังวรศีล (วินัยบัญญัติ) เป็นศีลประเภทข้อบัญญัติเพื่อเป็นแบบแผน สำหรับการอยู่ร่วมกันในชุมชนหรือสังคม เพราะการอยู่ร่วมกันจะต้องมีกติกาที่เป็นข้อตกลงที่หมายรู้ ร่วมกัน ในการเป็นอยู่ที่สัมพันธ์กัน ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย ตลอดจนรัฐธรรมนูญ เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือในการจัดสรรโอกาสด้วย ส่วน อินทรีย์สังวร (อินทรีย์สังวรศีล) คือการรู้จักใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้รู้จักดู รู้จักฟัง หรือดูเป็น ฟังเป็น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาและสุขภาวะ ในขณะที่อาชีวปาริสุทธิศีล (สัมมาอาชีวะ) เป็นศีลส่งเสริมการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม เรียกว่า อาชีพสุจริต ประกอบอาชีพที่ ถูกต้อง ส่วนปัจจัยสันนิสิตศีล (ปัจจัยปฎิเสวนา) คือการรู้จักเสพบริโภคปัจจัย 4 ตลอดจนวัตถุ อำนาจความสะดวกต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี หมายถึง การใช้สิ่งเสพบริโภคทั้งหลายด้วยปัญญา ใช้ ด้วยความพอดีที่เรียกว่ารู้จักประมาณ “ศีลในการเสพปัจจัย คือ เสพวัตถุให้ถูกต้องตามความหมาย ของมันที่จะเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิต ถ้าไม่เป็นไปตามปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต แต่กลายเป็นพิษภัยต่อชีวิต ก็แสดงว่าปฏิบัติต่อวัตถุนั้นไม่ถูกต้อง คือ กินไม่เป็น ใช้ไม่เป็น สัมพันธ์ไม่เป็น”²¹³ การปฏิบัติตาม ศีลทุกระดับล้วนเกื้อหนุนและเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม

2. สมာธิ

สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ ฟุ้งซ่าน หรือภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง “คุณสมบัติที่สำคัญของ สมาธิคือ กมมนิโย แปลว่า สมควรแก่การทำงาน”²¹⁴ สมาธิจึงไม่ใช่แค่การมีจิตสงบนิ่งเพียงอย่าง เดียว อันเป็นสมาธิในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลมากนัก จิตที่เป็นสมาธิจึงมีศักยภาพใน การนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยแบ่งสมาธิตามระดับออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ขณิกส

²¹³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า 102.

²¹⁴ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์, หน้า 69.

มาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ อัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่ แต่เมื่อแบ่งสมาธิตามคุณลักษณะมี 3 ลักษณะ ได้แก่ สุธมฺมสมาธิ คือ สมาธิพิจารณาเห็นความว่าง (อนัตตลักษณะ), อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต (อนิจจลักษณะ), อัปปณิหิตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมที่ไม่มีความปรารถนา (ทุกขลักษณะ) เมื่อพิจารณาสมาธิตามระดับและตามคุณลักษณะก็จะพบว่าล้วนเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตอย่างเป็นขั้นตอน “สมาธิพัฒนาคุณสมบัติของจิต 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านคุณธรรม ประกอบด้วยความเมตตา กรุณา ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความสุจริต ความกตัญญู 2) ด้านความสามารถของจิต ได้แก่ ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ ความมีสติ ความมีสมาธิ 3) ด้านความสุข ได้แก่ ความปีติอิ่มใจ ความมีปราโมทย์ร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ”²¹⁵

3) ปัญญา

ผลจากการกระบวนการแสวงหาความรู้ทำให้เกิดปัญญาโดยปัญญาเกิดมาจาก 3 ฐาน ได้แก่ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากกระบวนการนึกคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากกระบวนการศึกษาเล่าเรียน หรือปัญญาที่ได้รับมาจากคนอื่น (ปรโตโฆสะ) และภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา (ปัญญาภาวนา) คุณประโยชน์ของปัญญา “ทำให้เกิดการพัฒนาด้านความรู้จริง โดยเริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง การหาความรู้ คิดพิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้อย่างมีเหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา และคิดการต่างๆ ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์ (นวัตกรรมเพื่อสร้างสรรค์โลก)”²¹⁶ ซึ่งเป็นคุณประโยชน์ในการเกื้อกูลชีวิตและสังคมโลก รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ในขณะที่คุณประโยชน์อีกด้านหนึ่งก็เพื่อให้มี “ความรู้ตามความเป็นจริง รู้เห็นตามที่มันเป็น รู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์”²¹⁷ ปัญญาระดับนี้เป็นปัญญาแห่งความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นสุขภาวะที่แท้จริง

²¹⁵ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า 351

²¹⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 352.

²¹⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า 352.

การพัฒนาตามรูปแบบไตรสิกขาเพื่อให้เสริมสร้างสุขภาวะ จึงมีความสัมพันธ์กันทั้ง 3 ด้าน²¹⁸ ได้แก่ 1) ด้านพฤติกรรม ได้แก่ วินัย การหาเลี้ยงชีพ และวิธีปฏิบัติในการผลิต การเสพบริโภค การแบ่งปัน และอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม 2) จิตใจ ได้แก่ คุณธรรม ความรู้สึกแรงจูงใจ และสภาพจิตใจ เช่น ความสุข ความพอใจ ความสดชื่นเบิกบาน 3) ปัญญา หรือปรีชาญาณ ความรู้ความเข้าใจเหตุผล การเข้าถึงความจริง รวมทั้งความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยม และแนวความคิดต่างๆ

กระบวนการไตรสิกขามีความสัมพันธ์กับการพัฒนากาย วาจา และใจ และมีความสัมพันธ์ในแง่ที่เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมกัน “ภิกษุนี้มีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้นสมารถศึกษาในสิกขาบททั้งหลายเธอทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติอันไม่มี อาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”²¹⁹ โดยความสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านคุณภาพชีวิต สมรรถภาพในการอยู่อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี และมีปัญญาหลุดพ้นและเกื้อกูลต่อโลก ไตรสิกขาเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งระดับการควบคุมตนเอง การอยู่ร่วมกัน การส่งเสริมกุศลธรรม การส่งเสริมคุณธรรม การส่งเสริมคุณภาพชีวิต และกระบวนการพัฒนาปัญญาตั้งแต่สัมมาทิฐิจนถึงระดับหลุดพ้น

2.6.2 ภาวนา 4

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงถึงภาวนาไว้ 3 ประการ ได้แก่ “กายภาวนา คือ การอบรมกาย จิตตภาวนา คือ การอบรมจิตและปัญญาภาวนา คือ การอบรมปัญญา”²²⁰ ส่วนพระพรหมคุณาภรณ์กล่าวว่า ภาวนาเป็นกระบวนการฝึกหัดพัฒนาให้มีความเจริญขึ้น “การเจริญ การทำให้มีขึ้น การฝึกอบรม และการพัฒนา โดยจำแนกออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา”²²¹ ดังนี้

1) กายภาวนา คือ การอบรมกาย การเจริญกาย การพัฒนาทางกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ทำให้กุศลธรรมงอกงาม ทำให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

²¹⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า 182.

²¹⁹ อจ.เอกก. (ไทย) 20/89/317.

²²⁰ ที.ปา. (ไทย) 11/305/272.

²²¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 70.

2) สีสถาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีความเกื้อกูลต่อกันและกัน

3) จิตตถาวนา คือ การอบรมจิต การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส

4) ปัญญาถาวนา คือ การอบรมปัญญา การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ และสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

กายถาวนามีความเกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง การพัฒนาทางร่างกาย การมีสุขภาพดี การจัดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รวมทั้งการบริหารชีวิตให้สัมพันธ์กับการบริโภคปัจจัยพื้นฐานอย่างรู้คุณค่าแท้ บริโภคอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์เกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพให้สอดคล้องกับสุขภาวะ รวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพให้พึงประสงค์ด้วย นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการใช้ศักยภาพทางกายไปเป็นเครื่องมือในการสร้างคุณธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป ส่วนสีสถาวนาเป็นเครื่องมือในการจัดการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทำให้มีระเบียบ กติกา และแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนกันไม่เป็นภัยคุกคามต่อกัน ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและศีลยังเสริมสร้างความมั่นคงทางสังคม โดยเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้จิตตถาวนาพัฒนาได้เร็วยิ่งขึ้น ทำให้มีจิตมั่นคงแข็งแรง มีพลัง ไม่ฟุ้งซ่าน ผ่องใส จิตนุ่มนวลควรแก่การงาน สงบและปลอดโปร่ง ไม่เครียด ไม่เร่าร้อน ไม่ขุ่นมัว ไม่กระวนกระวาย ไม่ตื่นตระหนก ไม่หวาดหวั่น เป็นต้น มีสมาธิกับการกระทำ คำพูด และความรู้สึกลึกซึ้ง รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ โดยจิตตถาวนามีคุณลักษณะ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านคุณภาพจิต ทำให้จิตมีคุณธรรม มีจิตใจดีงาม จิตเป็นกุศล มีความกตัญญู มีความศรัทธาในชีวิต มีจิตอาสา มีจิตสาธารณะ ไม่เห็นแก่ตัว มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา 2) ด้านสมรรถภาพทางจิต จิตสามารถขยายขีดความสามารถเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์ได้มากขึ้น เช่น มีความเพียร มีสภาพคล่องทางจิต อดทน มีความมุ่งมั่น มีความกล้าหาญ และมีปณิธานที่มั่นคง เป็นรากฐานของปัญญา 3) ด้านสุขภาพจิต คือ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบ ผ่องใส ปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย มีปิติและปราโมทย์ มีความบันเทิงใจ เป็นต้น ส่วนปัญญาถาวนา เป็นปัญญา 2 ระดับ คือ ปัญญาในระดับโลกียะ ได้แก่ มีปัญญาสัมมาทิฐิ เข้าใจตนเอง พัฒนางค์ความรู้ใหม่ มีวิจารณ์ญาณในการ

ใช้ปัญญาเพื่อประโยชน์สร้างสรรค์ เป็นคุณต่อสรรพสิ่ง และปัญญาในระดับโลกุตระ ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่เข้าใจเหตุปัจจัยได้อย่างแท้จริง รู้เท่าทันธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จนเกิดความเบื่อหน่าย และถอนรากเหง้าของอวิชชาและอกุศลมูลทั้งปวงได้ จิตหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาทั้งปวง จึงมีสภาพไม่มีอารมณ์ใดมาปรุงแต่งได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงเรียกสภาวะนั้นว่า วิมุตติสุข

2.6.3 อายุสสธรรม 5

อายุสสธรรม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายุวัฒนธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่ อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน จัดเป็นสภาวะในรูปของการมีอายุยืน ความไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”²²² การปฏิบัติ ตามอายุสสธรรมเป็นแนวทางที่เกื้อกูลต่อชีวิต จำแนกออกเป็น 5 ประการ²²³ ดังนี้

- 1) สปัายการี ทำสิ่งที่สบายคือเอื้อต่อชีวิต
- 2) สปัายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
- 3) ปริณตโหสี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้ละเอียด
- 4) กาลจारी ประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น

- 5) พรหมจारी ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมกามารมณ์

อายุวัฒนธรรมอีกหมวดหนึ่งมี 3 ข้อแรกเหมือนกัน แต่ข้อ 4-5 แตกต่างกันได้แก่ 4) สีลวา มีศีล ประพฤติดีงาม ไม่ทำความผิด 5) กัลยาณมิตระ มีกัลยาณมิตร

ในพุทธยอนายุสสาสูตร²²⁴ พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนว่า 1) ทำสิ่งที่ เป็นสัปายะ 2) รู้จักประมาณในสิ่งที่ เป็นสัปายะ 3) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) เป็นผู้ที่มีศีล 5) มี กัลยาณมิตร (มิตรดี) ส่วนที่เป็นสัปายการีคือการอยู่หรือทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขสบาย ทั้ง ความสุขสบายทางกายภาพจากปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพ และความสุขสบายทางจิต “บุคคลผู้ที่ ได้ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิ และทำสัปายะในสมาธิ เป็นผู้เลิศ ประเสริฐ เป็นประธาน สูงสุด และยิ่งใหญ่ที่สุด”²²⁵ สภาวะจิตที่สบายจะทำให้ผ่อนคลายและเอื้อต่อการเป็นอยู่ที่ดีในด้าน อื่นด้วย ส่วนสัปายะมัตตัญญู จะส่งเสริมให้รู้จักประมาณในการเสพสิ่งที่สบาย ในอัมมัญญสูตร

²²² ม.ม. (ไทย) 13/215/254.

²²³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 183.

²²⁴ อ.ปญจก. (ไทย) 22/139/206.

²²⁵ ส.ช. (ไทย) 17/671/394.

พระพุทธเจ้าตรัสถึงมัตตัญญูว่า “ภิกษุเป็นมัตตัญญูภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร หากภิกษุไม่รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญูในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญู”²²⁶ การรู้จักประมาณในการเสพปัจจัย 4 และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ จะต้องวางอยู่บนบรรทัดฐานของคุณค่าแท้ ไม่หลงใหลในคุณค่าเทียม หรือไม่ใช่สอยเพื่อให้เป็นการพอกพูนกิเลสตัณหา ส่วนปริณตโกสี เป็นการฝึกสุขนิสัยให้บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย อาหารที่ไม่หยาบกระด้าง เคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อลดภาระของระบบย่อยอาหารไม่ให้ทำงานหนัก ในส่วนของกาลจารีและศีล เป็นการบริหารเวลาให้ทำกิจกรรมประจำวันอย่างเหมาะสมกับอัตภาพ และบริหารตนเองไม่ให้มีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ส่วนพรหมจารีและกัลยาณมิตตะ เป็นกระบวนการขัดเกลาที่มีความสัมพันธ์กัน เพราะการปฏิบัติพรหมจรรย์ย่อมได้รับการสนับสนุนจากกัลยาณมิตร

อายุสธรรมก่อให้เกิดกระบวนการดำรงชีพที่เกื้อหนุนต่อสุขภาวะ เป็นการปรับคุณภาพของชีวิต ส่งเสริมให้เกิดมีอายุยืน และยังพัฒนาสติปัญญาเพื่อให้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็มองชีวิตอย่างไม่ประมาทด้วย พระพุทธเจ้ามองความจริงของชีวิตว่า “ชีวิตเป็นของน้อย ในขณะที่เป็นอดีต ชีวิตเป็นอยู่แล้ว ไม่ใช่กำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่จักเป็นอยู่ ในขณะที่เป็นอนาคต ชีวิตจักเป็นอยู่ ไม่ใช่กำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่เป็นอยู่แล้ว ในขณะที่เป็นปัจจุบัน ชีวิตกำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่เป็นอยู่แล้ว ไม่ใช่จักเป็นอยู่... ชีวิต อัตภาพ สุขและทุกข์ทั้งปวงเป็นธรรมที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว ขณะย่อมหมุนไปอย่างรวดเร็ว”²²⁷ ชีวิตเป็นเพียงสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะ มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา การที่มองเห็นว่าชีวิตยืนยาวเพราะเรามักนับชีวิตเป็นวันเดือนปี แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มองชีวิตเป็นขณะ จึงทำให้เห็นการแตกดับของชีวิตอยู่เสมอ การแตกดับนั้นสะท้อนให้เห็นความไม่ยั่งยืนของชีวิต ทำให้ไม่ประมาท นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงสอนวิธีการปฏิบัติต่ออายุว่า “มนุษย์มีอายุน้อย บุคคลผู้ฉลาดพึงดูหมิ่นชีวิตที่น้อยนั้น พึงเร่งประพฤติธรรมเหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น เพราะความตายจะไม่มาถึงไม่มี วันคืนล่วงไป ชีวิตก็ใกล้หมดสิ้นไป อายุของสัตว์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยจะแห้งไป ฉะนั้น”²²⁸

ดังนั้น อายุสธรรมเป็นกระบวนการที่ทำให้อายุยืน แต่ในความมีอายุนั้นก็มีการแตกดับอยู่เสมอ เพียงแต่การแตกดับมันมีรอยต่อที่ละเอียด จึงทำให้ปิดบังทัศนະสามัญ แต่เมื่อ

²²⁶ อ.ส.ต.ด. (ไทย) 23/68/144.

²²⁷ ข.ม. (ไทย) 29/10/51.

²²⁸ ข.ม. (ไทย) 29/10/54.

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วก็จะทำให้เห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน ทำให้เห็นชีวิตเป็นสิ่งที่เล็กน้อย ไม่ง่าย ไม่น่ายึดมั่นในชีวิต กระบวนการดำเนินชีวิตจึงเป็นเพียงการดูแลรักษาชีวิตเอาไว้ด้วยความพยายามขยายระยะเวลาของชีวิตให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีเวลาสร้างคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อโลกมากยิ่งขึ้น

2.6.4 อิทธิบาท 4

อิทธิบาท หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย จำแนกออกเป็น 5 ประการ²²⁹ ดังนี้

1) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

2) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ท้อถอย

3) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตผูกใจ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัว อุทิศใจให้กับสิ่งที่ทำ

4) วิมังสา ความไตร่ตรองหรือทบทวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยังหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของอิทธิบาท 4 ว่า เป็นหลักธรรมที่เมื่อนำไปปฏิบัติแล้วสามารถทำให้อยู่เย็นได้ โดยทรงตรัสกับพระอานนท์ถึง 3 ครั้ง ว่า อานนท์อิทธิบาท 4 ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สัมผัสแล้ว บรรลุมรรค ผล ผู้หนึ่ง เมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ 1 กัปหรือเกินกว่า อิทธิบาท 4 ตถาคตเจริญให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สัมผัสแล้ว บรรลุมรรคแล้ว ตถาคตเมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ 1 กัปหรือเกินกว่า 1 กัป... เพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากเพื่อสุขแก่คนหมู่มากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย²³⁰

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติอิทธิบาท 4 ว่า “เธอสร้างฉันทะ พยายามปรารถนาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด... เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว... เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น... เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิกษุญาณูปาลัญญ์ก็เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”²³¹ ซึ่งเป็นกระบวนการป้องกันการทำความชั่ว

²²⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 160.

²³⁰ ที.ม. (ไทย) 10/180/128.

²³¹ ส.ม. (ไทย) 19/825/373

ละการทำชั่ว ทำกุศลให้เกิดขึ้น และเพิ่มพูนกุศลให้มากยิ่งขึ้น ส่วนวิริยะ จิตตะ และวิมังสา ก็ใช้กระบวนการเดียวกัน

อิทธิบาทเป็นหลักธรรมที่มีลักษณะหนุนเนื่องสัมพันธ์กัน สามารถนำไปใช้ได้ทุกกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต 1) ฉันทะ เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการสำรวจปัจจัยส่วนบุคคล ว่ามีคุณสมบัติและมีคุณค่าอะไรบ้าง มีฐานะ บทบาท หน้าที่ มีบรรทัดฐานอะไรบ้าง หรือสำรวจสภาพความเป็นจริง การวิเคราะห์จุดด้อยเพื่อนำไปสู่การพัฒนา เข้าใจและรักษาจุดเด่นหรือความดีงามของตนเองเอาไว้ ฉันทะทำงานควบคู่ไปกับสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจในปัจจัยที่หามาได้อย่างสุจริต ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้มาด้วยความเพียรของตนเอง เมื่อได้มาแล้วก็เกิดความภาคภูมิใจและพอใจในสิ่งนั้น ทั้งยังไม่เพ่งเล็งหาโอกาสและวิธีการเพื่อครอบครองของผู้อื่น ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามกำลังและศักยภาพของตนเองเท่าที่จะทำได้ และบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นตามสมควรแก่ฐานะ ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควรแก่ฐานะและแนวทางดำเนินชีวิต พพอใจในคุณค่าแท้ของสิ่งที่มีอยู่เพื่อเป็นเครื่องมือในการบรรลุเป้าหมาย 2) วิริยะ ความพากเพียรพยายามในการละความชั่ว เพียรพยายามในการทำความดี และเพียรพยายามทำกิจหรือหน้าที่ให้สำเร็จ ไม่ย่อท้อและกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค วิริยะเป็นความเพียร ส่วนกระบวนการของวิริยะเป็นพลังขับเคลื่อนหรือเกื้อหนุนให้มีมรรควิธีที่ไม่ขาดตอน มีความเพียรอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 3) จิตตะความมุ่งมั่น ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ทุกรายละเอียด ไม่ละทิ้งอุดมการณ์และเป้าหมาย เฝ้าระวังภัยคุกคามทุกรูปแบบ และเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้ความชั่วเข้ามาแทรกแซง 4) วิมังสา การพิจารณาใคร่ครวญ สอบสวนหาเหตุผล ทดลอง พิสูจน์ ตรวจสอบ เพื่อให้ความเข้าใจความจริง เมื่อเข้าใจความจริงก็ยอมรับสภาพตามที่เป็น

เมื่อวิเคราะห์อิทธิบาท 4 ตามกระบวนการพัฒนาที่จะพบว่า ฉันทะและวิริยะจัดเข้าในหมวดศีล เพราะความพึงพอใจและความเพียรจะต้องเป็นไปในทิศทางที่เป็นสัมมาทิฐิและกุศลธรรม จึงเป็นความพอใจและความเพียรที่ไม่เดือดร้อนและไม่ก่อมลภาวะต่อสังคม ส่วนจิตตะจัดเข้าในหมวดสมาธิ และวิมังสาจัดเป็นปัญญา ดังนั้น หลักอิทธิบาท 4 จึงเป็นกระบวนการที่นำไปสู่ความสำเร็จด้านใดด้านหนึ่งตามความต้องการ เริ่มจากความพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ภายใต้การสำรวจและตรวจสอบสภาพ เพียรพยายามละชั่ว ทำดี และสานต่อความดีให้เกิดประโยชน์สุข มุ่งมั่นตั้งใจไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ใคร่ครวญ ทดลอง ตรวจสอบ แก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ กระบวนการเหล่านี้สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะได้ทุกด้าน ยกตัวอย่างเช่น ด้านสุขภาพ ได้แก่ มีความพอใจและยอมรับสภาพของอวัยวะที่เป็นอยู่ ไม่ศัลยกรรมเปลี่ยนโฉมเพื่อสนองความต้องการ ซึ่งจะทำให้เกิดการเบียดเบียนระบบเศรษฐกิจของครอบครัวไปด้วย มีความเพียรพยายามดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยก็พยายามรักษาและฟื้นฟูอย่างถูกวิธี มีความมุ่งมั่นทุ่มเทกำลังทรัพย์และสรรพกำลังทั้งหลายเพื่อให้มีอายุยืน ใช้กำลังสติปัญญาในการ

แสวงหาวิธีการที่จะมีสุขภาพดีและมีอายุยืน เป็นต้น ส่วนสุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม และด้านปัญญา ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ซึ่งสะท้อนแง่มุมของสุขภาวะตามแนวทางอิทธิบาท 4

2.6.5 สัปายะ 7

สัปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกิดอุปสรรค สิ่งที่ต้องอาศัยอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกี่ยวเนื่องในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย จำแนกออกเป็น 7 ประการ²³² ดังนี้

- 1) อาวาสสัปายะ ที่อยู่อันเหมาะสม เช่น ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ
- 2) โคจรสัปายะ แหล่งอาหารอันนวย ที่เที่ยวบินขบาคที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป
- 3) ภัตตสัปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ การสื่อสารที่เอื้อต่อปัญญา บางแห่งเรียกว่า อัมมัสสวนสัปายะ
- 4) บุคคลสัปายะ บุคคลที่ถูกต้อง เช่น อยู่ในที่มีแต่ผู้ทรงธรรม ทรงภูมิปัญญา และเป็นทีที่ปรึกษาเหมาะสม
- 5) โภชนสัปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น อาหารที่ถูกกับร่างกาย อาหารที่เอื้อต่อสุขภาพ บริโภคไม่ยาก บางแห่งเรียกว่า อาหารสัปายะ
- 6) อุตุสัปายะ ดินฟ้าอากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป
- 7) อิริยาบถสัปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมดุล

สัปายะเหล่านี้มีความเอื้อต่อการพัฒนาจิตใจ แต่หากมองในแง่ของการเสพปัจจัย 4 ก็จะเป็นไปเพื่อความผ่อนคลาย หรือบรรเทาทุกข์เท่านั้น “เมื่อภิกษุใช้ไม่ได้ เกสัชที่เป็นสัปายะอาพาธจะกำเริบหรือถึงมรณภาพได้ ภิกษุใช้นั้นฉันทิยานเกสัชอาพาธจะทุเลาหรือไม่ถึงมรณภาพ”²³³ และสัปายะทั้งหมดจะมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะ 7 ด้าน ดังต่อไปนี้

- 1) เกี่ยวกับสุขภาวะด้านที่อยู่อาศัย 2) เกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรที่จะนำมาใช้อำนวยความสะดวก 3) เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 4) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม 5) เกี่ยวกับโภชนาการ 6)

²³² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า 209.

²³³ วิ.ม. (ไทย) 5/350/223.

เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม 7) เกี่ยวกับสุขภาพ โดยสัปปายะส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ และกระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งทางกายภาพ ทางจิตใจ และทางสติปัญญา

2.6.6 โพชฌงค์ 7

โพชฌงค์²³⁴ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรมดังต่อไปนี้ 1) สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง 2) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเพียรธรรม ความสวดส้องสืบคั่นธรรม 3) วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร 4) ปิตติสัมโพชฌงค์ ความอึดใจ 5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความผ่อนคลาย ความสงบเย็นกายและใจ 6) สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแนในอารมณ์ และ 7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง ในหมวดโพชฌงค์²³⁵ พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกออกเป็นส่วนดังต่อไปนี้

1. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

2. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือ เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

3. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่ง วิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

4. เมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าปิตติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่หรือเมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าปิตติสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปิตติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปิตติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

²³⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า 205

²³⁵ ที.ม. (ไทย) 10/385/321

5. เมื่อผัสสัมผัสโพชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าผัสสัมผัสโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อผัสสัมผัสโพชนงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าผัสสัมผัสโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งผัสสัมผัสโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งผัสสัมผัสโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

6. เมื่อสมาธิสัมโพชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชนงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

7. เมื่ออุเบกขาสัมโพชนงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชนงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชนงค์ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชนงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชนงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

โพชนงค์จะมีลักษณะเป็นขั้นตอนของการตรัสรู้ ซึ่งถือว่าเป็นธรรมที่ทำให้บรรลุผลสูงสุด และเป็นสุขภาวะทางปัญญาอย่างแท้จริง เริ่มต้นจากมีสติ แล้วยกระดับไปสู่การเลือกเพ้นหลักธรรม รวมไปถึงการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณา แยกแยะหลักธรรม และเลือกสรรหลักธรรมที่จะนำมาปฏิบัติ จากนั้นก็มีความเพียรละธรรมที่อยู่ตรงข้าม เช่น อกุศลธรรม และเพียรสร้างเสริมกุศลธรรมให้มากยิ่งขึ้น เมื่อได้สร้างกุศลธรรมมากขึ้นก็จะทำให้มีปีติ โดยปีติแบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ คือ ปีติเล็กน้อยที่ทำให้ขนลุกชันและน้ำตาไหล ปีติชั่วขณะเหมือนฟ้าแลบ ปีติเป็นระลอกเหมือนคลื่นซัดฝั่ง มีอาการชุ่มช่ำ ปีติโลดโผนทำให้ใจฟูหรือตัวเบา และปีติซาบซ่านเฝืออาบไปทั่วร่าง เมื่อมีปีติแล้วก็จะทำให้กาย จิตใจ และอารมณ์สงบเย็น รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้วางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยการใช้เหตุผล และไม่เอนเอียงด้วยการรู้แจ้งตามความเป็นจริง จิตจึงหลุดพ้น และเป็นสุขภาวะอย่างถาวร

สรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข โดยความสุขแสดงออกได้ 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) ความสุขทางด้านร่างกายคือการมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน และได้รับการตอบสนองความต้องการด้านปัจจัยดำรงชีพขั้นพื้นฐาน 2) ความสุขทางด้านจิตใจและอารมณ์ การมีสุขภาพจิตดี มีความสงบสุข มีความปลอดภัย มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่เครียด และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี 3) ความสุขทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม การอยู่ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีพ สามารถปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม 4) ความสุขทางด้านปัญญา เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าใจเหตุผลและวิธีการแก้ปัญหาชีวิต รวมทั้งมีปัญญาในระดับหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง

พระพุทธศาสนาจำแนกปัญหาสุขภาวะออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ปัญหาทางกายภาพ และปัญหาทางจิตใจ ดังต่อไปนี้ 1) ปัญหาทางกายภาพ สามารถแยกย่อยออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ (1) ปัญหาสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นปัญหาของสิ่งแวดล้อมแต่มีผลกระทบคุกคามต่อชีวิตมนุษย์ และความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่มีพฤติกรรมเป็นอุปสรรคต่อสิ่งแวดล้อม การละเมิดศีลธรรมต่อสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการแทรกแซงและบริโภคทรัพยากรเกินความจำเป็น (2) ปัญหาสุขภาวะทางด้านสังคม ได้แก่ ความไม่เป็นธรรมทางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมบกพร่อง ปัญหาอบายมุข อาชญากรรมและยาเสพติด (3) ปัญหาสุขภาวะทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ 4) ปัญหาสุขภาวะทางด้านจิตใจ ได้แก่ ภูมิคุ้มกันทางจิตบกพร่อง คุณภาพจิตเสื่อม สูญเสียศักยภาพทางจิต ไม่สามารถจำกัดขอบเขตของปัญหาได้ บุคลิกภาพไม่พึงประสงค์ (บุคลิกเป็นหน้าต่างของจิตใจ) สูญเสียสมรรถภาพในการปรับตัว จิตใจคับแคบไม่เป็นสาธารณะ ไม่เข้าใจความจริงตามธรรมชาติ รวมทั้งการเฝ้าหาอารมณ์ที่เป็นทุกข์ การเสพอารมณ์ที่เป็นทุกข์ และการสั่งสมอารมณ์ทุกข์ เป็นต้น

ส่วนสาเหตุของปัญหาสุขภาวะจำแนกออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่มีสาเหตุมาจากทางด้านกายภาพ และส่วนที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ ได้แก่ 1) ส่วนที่มีสาเหตุมาจากทางด้านกายภาพ แยกย่อยออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ (1) สาเหตุที่มาจากปัญหาทางด้านร่างกาย ประกอบไปด้วยสาเหตุที่เป็นปัญหาสุขภาพที่มาจากปัจจัยภายในบกพร่อง เช่น ดี เสื่อมหะ ลม อุดหนุมิในร่างกาย การบริหารร่างกายและการใช้อิริยาบถไม่เหมาะสม เป็นต้น สาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก เช่น มหาวาตรูปทำงานบกพร่อง สภาพภูมิอากาศและฤดูกาล สิ่งแวดล้อม ถูกทำร้ายจากสัตว์และมนุษย์ การรักษาผิดพลาด การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไปทำให้สูญเสียทักษะและความสามารถทางกาย และการบริโภคไม่ถูกสุขลักษณะ (2) สาเหตุที่มาจากปัญหาทางด้านสังคม ได้แก่ การไม่เคารพกฎเกณฑ์ทางสังคม ความไม่เป็นธรรมทางสังคม ความขัดแย้ง ความรุนแรง การขาดหลักในการอยู่ร่วมกัน รวมทั้งอบายมุข ยาเสพติดและอาชญากรรม (3) สาเหตุที่มาจากสิ่งแวดล้อม จำแนกออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น การไม่เข้าใจกระบวนการทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบ การบริโภคทรัพยากรมากเกินไป การไม่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งด้วยความเมตตากรุณา การขาดจิตสำนึกและความกตัญญูต่อธรรมชาติ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการส่งเสริมสุขภาวะ 2) สาเหตุที่มาจากปัญหาทางจิตจำแนกออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่มาจากกิเลสภายใน ทั้งกิเลสที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งกิเลสที่หน่วงเหนี่ยวให้เป็นทุกข์ คือ ตัณหา มานะ ทิฐิ เป็นต้น และส่วนที่เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ปัญหาสุขภาพทางกายทำให้จิตใจเป็นทุกข์ สิ่งชั่วร้าย สิ่งเสพติด อาชญากรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งล้วนแต่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจทั้งสิ้น

องค์ประกอบของสุขภาวะเชิงพุทธ 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางด้านร่างกาย ได้แก่ มีความสุขในชีวิตประจำวัน ใช้การกายบริหารที่สอดคล้องสัมพันธ์กับการตื่นรู้ การหมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ การมีวิถีชีวิตและอิริยาบถที่ผ่อนคลาย การเสพบริโภคปัจจัย 4 อย่างเหมาะสม คือการรู้จักประมาณและการสันโดษ 2) สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ มีคุณภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยสุขภาวะขั้นต้นเป็นสุขเวทนา ขั้นกลางคือความสงบสุข ปลอดภัย โล่ง ผ่อนคลาย และเบาสบาย ส่วนขั้นสูงคือจิตเป็นอิสระและพ้นทุกข์ 3) สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การอยู่ในสังคมที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ มีความสัมพันธ์อันดี มีความอนุเคราะห์เกื้อกูลกัน ความเป็นธรรมทางสังคม โครงสร้างทางสังคมเอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในขณะเดียวกันก็อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีพ รวมทั้งมีความเข้าใจสิ่งแวดล้อมในฐานะที่เป็นสภาวะธรรม 4) สุขภาวะทางด้านปัญญา มีปัญญาระดับโลกียะที่เกื้อกูลต่อชีวิตและโลก และปัญญาระดับโลกุตระที่เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสุขภาวะที่ยั่งยืน

2.7 ความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ

2.7.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงความหมายของผู้สูงอายุ ความว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ เภสภพาวัว ณ สถานที่พระราชทานอภัยแก่หมู่เนื้อ เขตกรุงสุทโธมาสีระ แคว้นภัคคะ ครั้นนั้น นกุลปิศาหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร²³⁶ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นผู้ชรา สูงอายุ เป็นผู้เฒ่า ล่วงกาลมามาก ผ่านวัยมามาก มีกายกระสับกระส่าย เจ็บป่วยประจำ...”²³⁶ และ “ชรา เป็นอย่างไรคือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ”²³⁷ ความแปร (อัญญัตตะ) ในที่นี้หมายถึงความเปลี่ยนแปลงไปจากลักษณะหรือภาวะเดิม ได้แก่ ชรา²³⁸

²³⁶ ส.ช. (ไทย) 17/1/1.

²³⁷ ที.ม. (ไทย) 10/389/325.

²³⁸ อ.จ.ต.อ. 2/47/154.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายคำว่า “ชราภาพ” ไว้ว่า ความแก่, ความชราทรุดโทรม²³⁹

พระมหาสมปอง มุทิโต ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุในหนังสือ คัมภีร์อภิธานวรรณนา ไว้ 5 ศัพท์ ดังนี้

มหลล (มหนตสทฺหุปท+ลา อาทาเน+ณฺ) ผู้ชรา, คนแก่, ผู้เฒ่า, ผู้มีอายุมาก, อายุมหตต์ ลาตีติ มหลลโก ผู้ถือเอาอายุมาก เชื่อว่ามหลลกะ ชินโณทานิ ภนฺเต ภควา วุฑฺโฒ มหลลโก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เวลานี้พระผู้มีพระภาคทรงชราภาพ มีอายุมากแล้ว²⁴⁰

วุฑฺฒ, วุฑฺธ (วุฑฺฒ วุฑฺฒเน+ต) ผู้เจริญ, ผู้ชรา, คนแก่ผู้เฒ่า วุฑฺฒตีติ วุฑฺโฒ ผู้เจริญ เชื่อว่าวุฑฺฒะ ทลิทโท ยาจโก วุฑฺโฒ พราหมโณ ฆรมาคโต พราหมณ์เฒ่าจากผู้ยากไร้มาสู่เรือน²⁴¹

เถโร (ฐฺฐา คติ นิวฺวตฺ ตียํ+อิร) พระเถระ, ผู้ชรา, ผู้เฒ่า, ผู้เจริญ, ฐฺฐาติ ปวตฺตตีติ เถโร ผู้ยัง เป็นไปอยู่ เชื่อว่า เถระ (อาเทศ ฐฺฐ เป็น ถ, อิ เป็น เอ). ถิเรหิ คุณฺเหหิ สมณนาคโต เถโร ผู้ประกอบด้วย คุณทั้งหลายอันมั่นคง เชื่อว่าเถระ (ถิร+ณ, ลบ ณ, วุฑฺธิ อิ เป็น เอ).ถิรตีติ เถโร ผู้มั่นคงเชื่อว่าเถระ (ถิร ทฬฺหิยํ+ณ, ลบ ณ, วุฑฺธิ อิ เป็น เอ). ถวติ สิจฺจตีติ เถโร ผู้นำยกย่อง เชื่อว่าเถระ (ถฺ อภิ ตถเว+อิร, อาเทศ อิ เป็น เอ, ลบสระหน้า).คณฺหาตุ ภนฺเต เถโร ปตฺตํ ทานํผู้เจริญ นิมนต์พระเถระรับบาตร²⁴²

ชินฺณ (ชฺร วโยหานิมฺหิ+ต) ผู้ชรา, คนแก่, คนเฒ่า. ชฺรตีติ ชินฺโณ ผู้แก่เฒ่า เชื่อว่าชินฺณะ (ลบ ร ที่สุดธาตุ, อาเทศ ต เป็น อินฺ, นฺ เป็น ณฺ) ตวฺ ชินฺโณ วุฑฺโฒ มหลลโก ตถาคตสฺส สงฺขิตฺเตน โอวาทํ ยาจสิ ทานํแก่เฒ่าอายุมากแล้ว จงทูลขอพระโอวาทต่อพระตถาคตโดยย่อ²⁴³

ชินฺณก (ชฺร วโยหานิมฺหิ+ต+ก) ผู้ชรา, คนแก่, ผู้เฒ่า ชินฺโณ เยว ชินฺณโก ผู้ชราอันแหละ เชื่อว่าชินฺณกะ²⁴⁴

ด้อย ชุมสาย ได้ให้คำศัพท์ที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไว้ดังนี้ ผู้สูงอายุ ตรงกับคำว่า the aged, การที่มีอายุสูงขึ้น ตรงกับคำว่า Aging, ชราภาพ ตรงกับคำว่า Senility, กระบวนการไปสู่ ความชราภาพ ตรงกับคำว่า Senescence, แก่ตรงกับคำว่า old, ชราภาพวิทยา (ชราภาววิทยา) ตรง

²³⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 81

²⁴⁰ วิ.จุลล. (ไทย) 7/361/127

²⁴¹ ชุ.ชา. (ไทย) 28/1198/43.

²⁴² วิ. มหาวี (ไทย).2/132/111

²⁴³ อง จตุกก (ไทย) 21/257/335

²⁴⁴ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2542),

กับคำว่า Gerontology คำว่า “ชรา” มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่าความชำรุดทรุดโทรมซึ่งตรงกับ
ภาวะที่แท้จริงของร่างกายมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ²⁴⁵

จากมติสมัชชาโลกผู้สูงอายุที่นครเวียนนา เมื่อพ.ศ. 2525 ได้กำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มี
อายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง เป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของชาติ เพราะเป็นที่
สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลังอีกทั้งยังเป็นผู้บำนาญและ
ผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นมิ่งขวัญของ
ครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี²⁴⁶

สุรกุล เจนอบรม ได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุว่า บุคคลที่จะเข้าข่ายผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการ
พิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวน
ปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่เอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย
2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกาย (Physiological
Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี
3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological
Aging) จากกระบวนการการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง
4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาท
หน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงาน
ลดลง²⁴⁷

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ได้เสนอข้อคิดเห็นของบาร์โร และสมิธ (Barrow and Smith) ว่าเป็น
การยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่างๆ ได้ดังนี้คือ

1. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจาก
งานเช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุเมื่ออายุครบ 60 ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนด
อายุ 65 ปี เป็นต้น

²⁴⁵ ด้อย ชุมสาย, ศ.ม.ล., **จิตวิทยาปลีกย่อย, พิมพ์ครั้งที่ 2**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคล็ดลับไทย, 2527), หน้า 269.

²⁴⁶ คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา, **รายงานพิจารณาการศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางการแก้ไข พ.ศ.2534**, หน้า 13.

²⁴⁷ สุรกุล เจนอบรม, **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**, (กรุงเทพมหานคร : นิชนเอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, 2541), หน้า 6

2. การปฏิบัติหน้าที่ร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุอวัยวะต่างๆในร่างกายจะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ 50 ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง 80 ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

3. การปฏิบัติหน้าที่ด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุดกับผู้สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

4. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self – Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวคิดที่ผู้สูงอายุนั้นๆ ได้กำหนดขึ้น

5. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวคิด จากการเสื่อมถอยของสภาพร่างกายและจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

6. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่างๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่นๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้ที่มีอายุระหว่าง 60 – 65 ปี ขึ้นไป²⁴⁸

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่างๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนความสำ คัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ได้ตระหนักและรับรู้ว่าคุณค่าของผู้สูงอายุคือบุคคลสำคัญ ผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้วและวันนี้ท่านยังสามารถเป็นสมาชิกในสังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ท่านได้ผ่านชีวิตที่ให้คุณประโยชน์ยังไม่ว่าจะขมขื่นหรือขึ้นบาน แต่สิ่งที่จารึกไว้ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตาม

²⁴⁸ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, สวัสดิการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544), หน้า 10

ก็คือพึงตระหนักไว้เสมอว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง และสังคมก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรม สั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้ ดังที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร

ผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่นร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ต้นไทรมีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งทางกายและทางใจแก่ลูกหลานผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ สังคมไทยปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนคือการมีวันผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้จะอยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ

ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลานผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้วอย่างน้อยที่สุดคือ การได้เลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้น่าจะย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่างๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือผู้สูงอายุทุกคนนั่นแหละ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม

2.7.2 ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัว และสังคมมาแล้วอย่างมากมาย และเมื่อมีอายุมากขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยอย่างชัดเจน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะต้องทำความเข้าใจในลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเจน ลักษณะการเสื่อมถอยของร่างกายจะมี 2 ลักษณะ คือ

1) การเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชรา เรียกว่า ซีเนสเซน (Senescence) ก้าวไปสู่ความชรา แบบ ซีเนสเซน นี้จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บใดๆ เข้ามาเบียดเบียน แต่เป็นการพัฒนาเข้าสู่วัยชราอย่างเป็นลำดับขั้น อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบซีเนสเซนนี้เป็นศาสตร์ที่มีชื่อว่า ชราภาพวิทยาหรือชราภาววิทยา (Gerontology) ชราภาพวิทยาหรือชราภาววิทยา เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการ

เปลี่ยนแปลงไปสู่ความชราโดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงใน 2 ระบบ คือระบบการผลิตฮอร์โมนของร่างกาย และระบบต้านทานโรคของร่างกายนอกจากนั้นเป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลงและความสามารถทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ลักษณะบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้ง ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุโดยเน้นในเรื่อง บทบาท สถานภาพ และพฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุแต่ละคน

2) การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติแต่เกิดจากการผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการทำงานของสมองทำให้เกิดความชราภาพขึ้นมาเรียกว่า ซีเนยลิตี (senility) กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบซีเนยลิตีเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่า ชราพยาธิวิทยา (Geriatric) เป็นศาสตร์สาขาวิชาแขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาของแพทย์ศึกษาอาการของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายผู้สูงอายุ รวมทั้งหาวิธีการที่จะช่วยเหลือผู้สูงอายุ โรคที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย โรคหัวใจ เส้นโลหิตตีตัน ไชข้ออักเสบ โรคประสาท โรคความจำเสื่อม และโรคนอนไม่หลับ

ลักษณะความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสามารถแสดงออกได้ด้วยลักษณะ ซึ่งสังคมมักตีตราในทางลบ ว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่าเป็นผู้ที่เลอะเทอะ คร่ำครึ หลงๆ ลืมๆ ไม่ค่อยมีพลังกำลัง ทำอะไรเชื่องช้า เหนียงอ้อย จู้จู้ขี้บ่น ดังนี้

- ความจำเสื่อม มีอาการหลงลืม
- ร่างกายอ่อนแอ แต่มีการแสดงออกด้วยอาการดูร้าย
- มีความคิดซ้ำซาก ย้ำคิดย้ำทำในเรื่องราวของอดีต
- มีพฤติกรรมกลับเป็นเด็กอีกครั้ง
- ผู้สูงอายุบางรายมีอาการทางจิต จู้จู้ขี้บ่นอย่างรุนแรง ปากร้าย อาละวาดมีอาการประสาทหลอน²⁴⁹

2. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคม บทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคมประกอบด้วย

- สภาพการในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป
- ลักษณะการประกอบอาชีพเปลี่ยนแปลงไป
- ต้องถูกออกจากงานและหางานใหม่เพื่อการมีรายได้
- ความสนใจเปลี่ยนแปลง

²⁴⁹ ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาผู้สูงอายุทุกช่วงวัย เล่ม 2, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2540), หน้า 513.

3. ผู้สูงอายุ จัดเป็นวัย ต้องการปรับตัว เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่จะต้องปรับตัว เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในแต่ละวันสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และมี สุขลักษณะที่ดี ด้วยการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง แบบแผน การกิน การนอน การออกกำลังกาย รู้วิธีการตรวจสุขภาพทางด้านร่างกาย รวมทั้งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต้องรู้จักวิธีการเตรียมตัวเพื่อ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอีกด้วย²⁵⁰

สรุปได้ว่า ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบ ทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งและร่วมโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และ ประเทศชาติอย่างมากมาย จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน ถ้ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับ ลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป และถือปฏิบัติสืบทอดตามกันมาทุกๆ รุ่นผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่า ของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถความสุ่มรอบคอบ ความวิริยะ อุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ อยู่ในวัยปทุมชราและวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สติปัญญาและความจำดี หลายท่าน ยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ

2.8 แนวคิดที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีการสูงอายุ เป็นความพยายามในการอธิบายปรากฏการณ์การสูงอายุที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปกล่าวว่า อายุขัยเฉลี่ยสูงสุดของมนุษย์จะยืนยาวได้อย่างมากคือ 120 ปี²⁵¹ ทั้งนี้สมมติฐานที่ กล่าวถึงการชราภาพตลอดจนแนวคิดหลายแนวคิดที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วกัน เป็นการศึกษา ค้นคว้าโดยยืนยันจากงานวิจัยและการทดลอง การปฏิบัติในคลินิกที่เกี่ยวกับการชราภาพของมนุษย์ การสูงอายุของบุคคลจะแตกต่างกันไป เนื่องจากบุคคลจะมีความต่างในลักษณะพันธุกรรม ปัจจัยทาง สังคม จิตวิทยา และเศรษฐกิจ ในชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น ทฤษฎีการสูงอายุสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่ม ใหญ่ ๆ ได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ (Biological theories of aging) ทฤษฎีการ สูงอายุทางจิตวิทยา (Psychologic theories of aging) และทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมทฤษฎี (Sociological theories aging)²⁵² ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

²⁵⁰ อุบลรัตน์ เพ็งสฤติย์, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2543), หน้า 3-4.

²⁵¹ จิราพร เกศพิชญพัฒนา, การพยาบาลและสุขภาพผู้สูงอายุ: มุมมองจากการประชุมการพยาบาล นานาชาติ, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : วารสารพยาบาล), 2545.

²⁵² Christiansen, J. L., & Grzybowski, J. M. (1993). Biology of Aging. Mosby: St. Louis.

ก. ทฤษฎีการสูงอายทางชีวภาพ (Biological theories of aging)

ทฤษฎีการสูงอายทางชีวภาพ ให้ความสำคัญกับการแสวงหาคำตอบที่เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายในเชิงสรีระ (Physical process) ที่เกิดในสิ่งมีชีวิต เมื่อเริ่มมีกระบวนการชราภาพเกิดขึ้น ทฤษฎีในกลุ่มนี้จะมองกระบวนการชราภาพตั้งแต่ระดับโมเลกุล เซลล์ รวมทั้งระบบระบบการทำงานของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ จุดเน้นของทฤษฎีการสูงอายทางชีวภาพ จะอธิบายถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ผลของการเสื่อมของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง
2. กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการสูงอาย จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก้าวหน้าไปตลอดเวลา
3. การเปลี่ยนแปลงภายในระบบ อวัยวะต่างๆจะเกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ถือเป็นสิ่งที่ปกติจากอายุที่เพิ่มขึ้น ทฤษฎีการสูงอายทางชีวภาพสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

3.1. Stochastic theory ประกอบด้วย

1. ทฤษฎีความผิดพลาด (Error theory) มีสมมติฐานเกี่ยวกับแนวคิดที่ว่าเกิดการผิดพลาดในขั้นการสังเคราะห์โปรตีนของ DNA และจากการผิดพลาดดังกล่าวนำไปสู่ความผิดปกติของเซลล์ ส่งผลให้เกิดการแก่ตัว เสื่อมสภาพหรือเซลล์ตายในที่สุด ความผิดปกติของการสร้างเอนไซม์หรือโปรตีนจะทำให้เกิดการสร้างเซลล์ (Exact copy) ที่ผิดแปลกไปจากเดิม การผิดพลาดจากการส่งรหัสพันธุกรรม (Transcription) นี้จะเกิดขึ้นแล้วซ้ำอีก และเซลล์จะถูกเปลี่ยนไปจากเดิมทุกครั้งที่เกิดการผิดพลาด จนในที่สุดเซลล์ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากเซลล์ต้นแบบโดยสิ้นเชิง

2. ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free radical theory) กล่าวถึงเซลล์ที่ไม่สามารถซ่อมแซมได้อีกจากการถูกทำลาย โดยอนุมูลอิสระเป็นผลผลิตจากปฏิกิริยาพื้นฐานของการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย รวมทั้งผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม มลพิษต่าง ๆ เช่น โอโซน รังสีต่าง ๆ ทฤษฎีอนุมูลอิสระนี้เชื่อว่าสารอนุมูลอิสระนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกลายพันธุ์ (Mutation) ของ DNA-RNA transcription โดยเฉพาะในเนื้อเยื่อเซลล์ของกล้ามเนื้อและระบบประสาท ซึ่งมีการเกิดอนุมูลอิสระได้มาก จะเกิดสารที่เรียกว่า Lipofuscin ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการชราภาพ

3. ทฤษฎีการเชื่อมโยง (Cross-linkage theory) มีสมมติฐานเกี่ยวกับการสูงอายว่าเกิดจากการมีโปรตีนบางอย่างในร่างกายเพิ่มขึ้นและการเชื่อมโยงจับตัวกันมากขึ้น ส่งผลให้ไปขัดขวางขบวนการเมตาโบลิซึม ทั้งนี้จากการเชื่อมโยงไปขัดขวางการได้รับอาหาร การขับของเสียจากเซลล์ทั้งในระดับภายในเซลล์ (Intracellular) และนอกเซลล์ (Extracellular) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าโมเลกุลปกติจะมีการยึดติดกันโดยขบวนการทางเคมี (Chemical cross-linked) ผลจากการเชื่อมโยงนี้ทำให้ความหนา (Density) ของ collagen เพิ่มขึ้น แต่ความสามารถในการทำงานในการนำสารอาหารหรือขับ

ของเสียออกจากเซลล์กลับลดลง ผลคือการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อส่วนนั้นลดลงและส่งผลกระทบต่อโครงสร้างส่วนอื่น ๆ

4. ทฤษฎีความเสื่อมสลาย (Wear and tear theory) ทฤษฎีนี้เสนอว่า การตายเกิดจากผลของเนื้อเยื่อต่าง ๆ มีการเสื่อมสภาพ และไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพดั้งเดิมได้ ทำให้เกิดการสูญเสียอย่างถาวร ทฤษฎีนี้เชื่อว่าขบวนการสูงอายุนั้นจะถูกเร่งหรือเกิดขึ้นได้มากขึ้นหากมีความเครียด มีการสะสมของการบาดเจ็บหรือการได้รับอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การตายได้ เนื่องจากมีการเสื่อมสภาพแล้วร่างกายไม่สามารถสร้างอวัยวะเนื้อเยื่อใหม่มาทดแทนได้

2. Nonstochastic theories ประกอบด้วย

1. ทฤษฎีโปรแกรม (Programmed theory or Hayflick limit theory) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของร่างกายที่เกิดขึ้นในเซลล์และตอบสนองต่อเซลล์ และระบบต่าง ๆ ของสูงอายุนั้นได้ถูกจัดตั้งระยะเวลาการเข้าสู่วัยสูงอายุไว้แล้ว

2. ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunity theory) อธิบายถึงระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายของมนุษย์จะทำงานมีประสิทธิภาพลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น เรียกว่าภาวะดังกล่าวว่า Immunosenescence หรือความเสื่อมของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับลดการทำหน้าที่ลง ในวัยสูงอายุพบว่าการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันโดยเฉพาะ T-cells มีการลดลงอย่างชัดเจนทำให้การป้องกันสิ่งแปลกปลอม และเชื้อโรคต่าง ๆ ลดลง ทั้งนี้ยังพบว่าร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันตนเอง (Autoantibodies) เพิ่มขึ้น ก่อให้เกิดโรคที่ร่างกายต่อต้านตนเอง เช่น โรครูมาตอยด์ และโรค Lupus

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุนั้นที่เพิ่งเกิดขึ้น (Emerging theory) ได้แก่

1. Neuroendocrine control or Pacemaker theory แนวคิดนี้เชื่อในความสัมพันธ์ระหว่างระบบฮอร์โมนและระบบประสาทที่ส่งผลต่อการสูงอายุนั้นเพศชายและเพศหญิงจะมีฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ที่มีส่วนกับกระบวนการสูงอายุนั้น ซึ่งฮอร์โมนที่ได้รับความสนใจว่าอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสูงอายุนั้น ได้แก่ Dehydroepiandrosterone (DHEA) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ผลิตจาก adrenal glands พบว่ามีปริมาณลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความสนใจว่าอาจจะเป็นฮอร์โมนที่ช่วยยับยั้งการสูงวัยได้ และนอกจากนี้ฮอร์โมนเมลาโตนิน (Melatonin) เป็นฮอร์โมนอีกตัวที่ได้รับความสนใจว่าอาจมีความเกี่ยวข้องกับนาฬิกาชีวิต (Biologic clock) ของมนุษย์ ซึ่งแนวคิดนี้มีความเชื่อว่าเมลาโตนินอาจเกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุนั้นในแง่ที่ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ

2. Metabolic theory of aging or Calorie restriction เสนอว่าเซลล์หรือเนื้อเยื่อจะมีการกำหนดที่แน่นอนถึงระยะกระบวนการเผาผลาญ (Metabolic lifetime) ดังนั้นหากมีการเผาผลาญหรือ metabolism ที่เผาผลาญอย่างรวดเร็วก็จะทำให้อายุเซลล์เนื้อเยื่อสั้นลง

3. DNA-related research ปัจจุบันมีความพยายามและศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจังเกี่ยวกับพันธุกรรมมนุษย์ (Genome human) บทบาทหน้าที่ของ DNA กระบวนการสูงอายุ เชื่อว่าอาจมียืนมากถึง 200 ตัว ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุของบุคคลนั้น ๆ

ข. ทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมวิทยา (Sociological theories aging)

ทฤษฎีนี้มองการสูงอายุในแง่ที่กว้างขึ้นในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับลักษณะทางกายภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมืองที่ผู้สูงอายุนั้นอาศัยอยู่ ทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมที่มีการกล่าวถึงได้แก่

1. ทฤษฎีการถดถอย (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าการสูงอายุเป็นลักษณะของกิจกรรมที่มีการพัฒนาด้วยตัวของมันเอง มีรูปแบบลักษณะแบบแผนที่เป็นไปตามสังคมปกติ เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวให้เหมาะสมตามสังคม เช่น มีการถอนตัวจากสังคม และลดบทบาทความสำคัญจากกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากเข้าสู่วัยชรา ทั้งนี้เพื่อความสมดุลให้แก่สังคมที่จะมีบุคคลอื่นเข้ามาแทนที่บทบาทของผู้สูงอายุที่ถดถอยตัวออกมา

2. ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory or Developmental task theory) มีมุมมองว่ากิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงไว้ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (Positive self-concept) ผู้สูงอายุที่ยังมีกิจกรรมสม่ำเสมอจะรู้สึกกระชุ่มกระชวย เป็นหนุ่มสาว และไม่ถอยหนีจากสังคม แนวคิดนี้อยู่บนฐานความเชื่อที่ว่า การมีชีวิตที่ตื่นตัว ไม่อยู่นิ่ง (Active) ดีกว่าการอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร (Inactive) และการมีชีวิตที่มีความสุข ดีกว่าการไม่มีความสุข

3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลสามารถใช้ชีวิตที่มีอยู่ต่อเนื่องจากการดำรงชีวิตที่ผ่านมา ชีวิตมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกันมาตลอดช่วงชีวิต และเชื่อว่าชีวิตทุกวัยเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตามวัยของช่วงชีวิต ดังนั้นเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ ก็พยายามที่จะดำรงหรือดำเนินในกิจวัตร ปัจจัย สิ่งที่ชอบ ค่านิยมความเชื่อ พฤติกรรมต่างๆที่เป็นส่วนตัวของบุคคลนั้นต่อเนื่องไปอย่างไม่หยุดนิ่ง

4. ทฤษฎีการแบ่งชั้นอายุ (Age stratification theory) มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคล ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม เป็นอัตบุคคลที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม มีหมู่เหล่าและมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ดังนั้นการสูงอายุจะเป็นปฏิสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างบุคคลและสังคมอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา

5. ทฤษฎีความพอเหมาะระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างกันของกลุ่มบุคคล ผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งกำหนดถึงสมรรถนะในตัว (Personal competence) ของบุคคลนั้นๆ ความสามารถในตัวบุคคลจะถูกหล่อหลอมมาตลอดอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น สมรรถนะในตนเองนี้อาจเปลี่ยนแปลงไปหรือลดลง ส่งผลต่อความสามารถของบุคคลในการอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อม เชื่อว่ายิ่งบุคคลอายุเพิ่มขึ้น

สิ่งแวดล้อมจะยิ่งเพิ่มความรู้สึกถูกคุกคาม (Threatened) กับบุคคล ทำให้บุคคลรู้สึกสูญเสียความสามารถในการเผชิญกับสิ่งแวดล้อม

ค. ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยา (Psychologic Theories of Aging)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานว่า พัฒนาการของมนุษย์เป็นสิ่งที่ต่อเนื่องไม่มีการสิ้นสุด ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยาจะเป็นการรวมทั้งทฤษฎีทางชีวภาพ และทางสังคมร่วมกันอธิบายกระบวนการสูงอายุ ซึ่งทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยานั้นสามารถแบ่งเป็นกลุ่มทฤษฎีที่สามารถอธิบายกลไกทางจิตวิทยาได้ดังนี้

1. ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามขั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Human Need Theory) มาสโลว์ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์โดย ได้แบ่งความต้องการพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น คือ 1) ความต้องการด้านร่างกาย เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ การขับถ่าย อากาศ การพักผ่อน ความสะอาด และความต้องการทางเพศ 2) ความต้องการด้านความมั่นคงและปลอดภัย 3) ความต้องการความรัก ความเข้าใจ การเป็นเจ้าของ 4) ความต้องการการเคารพในตนเอง 5) ความต้องการทำในสิ่งที่ต้องการสูงสุดให้เป็นจริง มาสโลว์ได้กล่าวถึงแต่ละขั้นของความต้องการของมนุษย์ ซึ่งต้องได้รับการตอบสนองในขั้นต่ำสุดก่อนค่อยเลื่อนขึ้นยังขั้นที่สูงขึ้น

2. ทฤษฎีเอกัตบุคคลของจุง (Jung's theory of individualism) ทฤษฎีนี้เสนอว่า บุคลิกภาพของบุคคล มีทั้งลักษณะที่เปิดเผยต่อโลกภายนอก (Extrovert) และลักษณะส่วนภายในของบุคคล (Introvert) สมดุลระหว่าง 2 ลักษณะนี้จะแสดงถึงความเป็นบุคคลนั้นๆ ซึ่งสำคัญต่อสุขภาพจิตของบุคคล เมื่อบุคคลอายุเพิ่มมากขึ้น บุคลิกภาพจะเริ่มเปลี่ยนจากการมองภายนอก มุ่งที่สร้างหรือมองตนเองในตำแหน่งที่อยู่ในสังคมภายนอก เป็นการมองเข้ามาในตน บุคคลจะมีลักษณะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จตามแนวคิดของจุงนั้นจะมองเข้ามาภายในตนและเห็นคุณค่าของตนมากกว่าจะมองเห็นแต่ความสำคัญ หรือเสื่อมถอยของร่างกาย บุคคลจะต้องสามารถยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นได้

3. ทฤษฎีการพัฒนา 8 ขั้นของชีวิต (Eight stage of life theory) ทฤษฎีนี้เสนอว่า ขบวนการพัฒนาของชีวิตจะสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลจากวัฒนธรรมและสังคม อีริกสัน (Erikson) ได้แบ่งช่วงชีวิตคนเป็น 8 ระยะ โดยระยะ 1- 6 เป็นระยะตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 40 ปี ระยะที่ 7 เป็นระยะที่เรียกว่า Generativity คือบุคคลในช่วงอายุ 40-60 ปี เป็นช่วงวัยกลางคนที่บุคคลมีความเข้าใจและยอมรับในตนเอง บุคคลในวัยนี้จะมีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งสร้างความสำเร็จในชีวิต ซึ่งหากวัยนี้ประสบความสำเร็จ ชีวิตมีความมั่นคงเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ก็จะส่งผลให้ชีวิตมีความสมบูรณ์เพียงพอพร้อมที่จะให้การดูแลโอบอุ้ม (Nurture) ลูกหลานหรือบุคคลวัยอื่น แต่หากในทางตรงข้ามที่บุคคลไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็จะทำให้เกิดภาวะหยุดนิ่ง หรือ Stagnation และ

ในระยะที่ 8 เป็นช่วงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป จะเป็นช่วงที่ผู้สูงอายุมีความเจริญมั่นคงในชีวิต มีการยอมรับ (Acceptance) จากการประเมินตนเอง หรือจากการประเมินความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คุณค่าของบุคคลในวัยนี้อยู่ที่ภูมิปัญญา (Wisdom) ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุในระยะนี้ไม่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในชีวิตก็จะเกิดความท้อแท้หมดหวัง (Despair) รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย²⁵³

จากการทบทวนทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุ แม้จะมีหลากหลายแนวคิด แต่ทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ และสามารถนำมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้

2.9 แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันรัฐบาลได้กำหนดให้การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติซึ่งได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ไว้แล้ว การที่รัฐต้องกำหนดแผนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้อย่างเป็นทางการนั้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aging Society)²⁵⁴จากการมีผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีและมากกว่า) มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด จากการคาดประมาณการประชากรของประเทศไทยระหว่างปีพ.ศ. 2543 ถึง พ.ศ. 2573 แสดงว่าอีกประมาณ 15 ปีข้างหน้า หรือในปี พ.ศ. 2568 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 15 ล้านคน หรือคิดเป็น 2 เท่าของประชากรสูงอายุในปี พ.ศ. 2552 และในปีพ.ศ. 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 18 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากรไทยทั้งประเทศ²⁵⁵ ซึ่งการมีจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ ประเทศมีระยะเวลาที่ค่อนข้างสั้น ในการเตรียมรองรับการดูแลผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้น ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการวิเคราะห์สถานการณ์ และเป็นพื้นฐานในการวางแผนการให้บริการ ได้อย่างสอดคล้องตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุและชุมชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมอย่างทั่วถึงต่อเนื่องและเป็นปัจจุบัน²⁵⁶

²⁵³ ทักษิณาร์ ไกรราช. กระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบคลินิกชุมชนอุทัยทิศ จังหวัดมหาสารคาม. ทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2553.

²⁵⁴ ศิริวรรณ ศิริบุญ และชนิตี มลิินทางกูร, ทำไมสังคมไทยต้องให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุ. (กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลประชากรฝ่ายวิจัยและศูนย์สารสนเทศ, 2551), หน้า 13.

²⁵⁵ บรรลุ ศิริพานิช, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552. (กรุงเทพมหานคร : บริษัททีคิวพี จำกัด, 2553), หน้า 21.

²⁵⁶ ระพีพรรณ คำหอม, ปัจจัยที่มีผลต่อความ ต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท, (กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2547.

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นโดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทั่วไปใช้อาคารเรียนเก่าที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัดบางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการ ซึ่งการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วมธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม

2.9.1 วัตถุประสงค์การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน มีวิสัยทัศน์ และพันธกิจที่แน่วแน่ว่า “สูงวัยอย่างมีศักดิ์ศรีสร้างเสริมคุณค่า ร่วมพัฒนาสังคม” โดยตั้งอยู่บนวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุตลอดชีวิตแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ
 - เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
 - เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
 - เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
 - เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญา ทักษะในการส่งเสริมอาชีพ และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดไป

2. เพื่อส่งเสริมขบวนการการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนลักษณะของการบูรณาการ (บวร) วัด บ้าน โรงเรียน และราชการในการทำงานร่วมกันอย่างแท้จริง

2.9.2 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

ด้วยเห็นว่าวัดเป็นศูนย์รวมของชุมชน รวมทั้งคนในชุมชนรอบ ๆ วัดยังใช้วัดเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น การประชุมหมู่บ้าน การประชุมราชการ หรือให้วัดเป็นศูนย์การเรียนรู้ แต่ในปัจจุบันท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม วัฒนธรรมตะวันตกที่ไหลบ่าเข้ามาสู่สังคมไทย ทำให้เด็ก เยาวชน และประชาชน หันไปยึดติดในวัฒนธรรมมากเกินไป เป็นผลให้คนห่างไกลจากวัดโดยไม่รู้ตัว วัดจึงได้ลดบทบาทจากในอดีตลงไปมาก วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของ

ประชาชน ส่วนพระสงฆ์เป็นตัวแทนของวัดในการแสดงบทบาทต่าง ๆ เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน เป็นศูนย์รวมแห่งความเคารพ เชื่อถือและการร่วมมือกันให้เกิดความสามัคคีความเป็นระเบียบเรียบร้อยด้วยเหตุนี้ เหตุผลหลักที่ทำให้เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุคือ

(1) วัดเป็นสถานสงบรณ์เย็นเหมาะสมแก่การพัฒนาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุทุกช่วงวัยส่วนใหญ่ต้องการแสวงหาธรรมในช่วงปลายของชีวิต

(2) วัดมีบุคลากร วัสดุเครื่องใช้ในการปฏิบัติได้อย่างครบถ้วน

(3) เป็นศูนย์กลางในการร่วมมือทุกภาคส่วน ที่เรียกกันว่า วัด บ้าน โรงเรียนในการร่วมมือของรัฐ

2.9.3 ยุทธศาสตร์การพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

ด้านการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ด้านการพบปะสังสรรค์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม ด้านการเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาทักษะในการส่งเสริมอาชีพ และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) จัดแบ่งเป็น 5 ยุทธศาสตร์ดังนี้²⁵⁷

1. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก

- 1) มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
- 2) มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- 3) มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ

2. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุประกอบด้วย 6 มาตรการหลัก

- 1) มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น
- 2) มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ
- 3) มาตรการส่งเสริมด้านการงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
- 4) มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

²⁵⁷ ศูนย์ศตวรรษิกชน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, [ออนไลน์], เข้าถึงเมื่อ 2 กันยายน 2561. <http://www.thaicentenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php/for-elderly/policy>

5) มาตรการส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ

6) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

3. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก

1) มาตรการคุ้มครองด้านรายได้

2) มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ

3) มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง

4) มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

4. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุประกอบด้วย 2 มาตรการหลัก

1) มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ

2) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

5. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก

1) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

2) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุโดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม

3) มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

4) มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัยองค์การสหประชาชาติได้กำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านความมีอิสรภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากการได้รายได้ ครอบครัวการช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม และการช่วยเหลือตนเองเพื่อสามารถเข้าถึงปัจจัย 4 (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค) รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพ

2) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการหางานหาเลี้ยงชีพ หรือเบี้ยเลี้ยงต่าง ๆ

- 3) ผู้สูงอายุควรสามารถตัดสินใจในการเลือกที่จะเกษียณอายุงานได้ด้วยตนเอง
- 4) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้การศึกษาเพิ่มเติม และการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง
- 5) ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย และเหมาะสมต่อสภาวะทางร่างกายของตนเอง
- 6) ผู้สูงอายุควรได้รับสิทธิเสรีภาพในการเลือกพำนักรักษาพยาบาลในที่อยู่อาศัยได้ตามความต้องการของตนเอง

2. ด้านการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

- 1) ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงมีส่วนร่วมในการพัฒนา และดำเนินการทางนโยบายซึ่งมีผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ รวมถึงนโยบายเกี่ยวกับการแบ่งปันและถ่ายทอดทักษะ และประสบการณ์กับเยาวชนรุ่นใหม่
- 2) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้บริการแก่สังคมส่วนรวม หรือการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร ที่เหมาะสมกับความสามารถ และความสนใจของตนเอง
- 3) ผู้สูงอายุควรมีโอกาสในการสร้างเครือข่าย หรือสมาคมสำหรับผู้สูงอายุด้วยกัน
- 4) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว และชุมชนของตนเองตามคุณค่าทางวัฒนธรรมในสังคม
- 5) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือส่งเสริมทางด้านการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ ตลอดจน การช่วยเหลือเพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เหมาะสม และครบถ้วน
- 6) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านการบริการทางสังคม และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อยกระดับความมีอิสระภาพ การคุ้มครอง และการดูแลเอาใจใส่
- 7) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการได้รับประโยชน์จากสถาบันที่ให้การดูแลและคุ้มครองทางทรัพย์สิน และทางสังคม รวมถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ
- 8) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านสิทธิมนุษยชน และสิทธิเบื้องต้นในการพำนักรักษาพยาบาล การเข้าร่วมการดูแลสุขภาพต่างๆ รวมถึงผู้สูงอายุควรได้รับการเคารพที่สมเกียรติและได้รับการยอมรับในเรื่องความเชื่อ ความต้องการ และความเป็นส่วนตัว และผู้สูงอายุควรมีสิทธิเสรีภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลเอาใจใส่ และคุณภาพชีวิตของตนเอง

3. ด้านการบรรลุในสิ่งที่ต้องการ ประกอบด้วย

- 1) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง
- 2) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทางการศึกษา วัฒนธรรม ศาสนาและการพักผ่อนหย่อนใจ

3) ผู้สูงอายุควรที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมเกียรติ และปลอดภัยจากการคุกคามต่างๆทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

4) ผู้สูงอายุควรได้รับความยุติธรรมไม่ว่าจะเป็นความยุติธรรมทางด้าน เพศเชื้อชาติชนชาติ สภาพทางร่างกาย เช่น ความพิการ และสถานภาพต่าง ๆ

2.10 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.10.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณโณ)²⁵⁸ ได้กล่าวในหนังสือ แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสังขารของชีวิตมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจน แต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวันจัดได้ว่าเป็นผู้ที่โชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเจาะทำลายของโมหะ อวิชชา ก็แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้แก่ฟัก แก่แพง แก่แตง แก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แต่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคนๆนั้นไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ให้เกิดคุณค่ามากที่สุด

พุทธทาส ภิกขุ²⁵⁹ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข” สรุปได้ว่า “ในพระพุทธศาสนานี้ยกย่องหรือให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เรียกว่าเป็นผู้รัตตัญญู แปลว่าเป็นผู้รู้ราตรามากหรือนานรู้ราตรามากหรือนานเพราะอายุมันมากมันผ่านวันคืนมานาน มันก็รู้วันคืนนั้นมากอย่างนี้เรียกว่า “รัตตัญญู” พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญถึงกับว่าเป็น เอตทัคคะตำแหน่งหนึ่ง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)²⁶⁰ ได้กล่าวถึงธรรมของผู้สูงวัยได้ในหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” สรุปความได้ว่าธรรมะสำหรับผู้สูงอายุคือ อิทธิบาท 4 ถือเป็นหลักการสำคัญที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลังแล้วก็มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นการตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะทำให้มารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งออกไป

²⁵⁸ พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ธมมวณโณ), แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, 2536), หน้า 58.

²⁵⁹ พุทธทาสภิกขุ, แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข, (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย, 2527), หน้า 31.

²⁶⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2550), หน้า 28

เอก ธนะสิริ²⁶¹ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” สรุปความได้ว่า ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) รูปหรือร่างกายจับต้องและมองเห็นได้ 2) นามหรือจิตจับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น สองส่วนคือกายและจิตนี้แยกกันทำงาน มีการทำงานเป็นระบบต่างฝ่ายต่างทำ แต่มีความสัมพันธ์ประสานกันอย่างใกล้ชิด มนุษย์หรือคนนั้นประกอบขึ้นจาก รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณหรือที่เรียกว่าขันธ 5 ตามหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญของจิตหรือนามมากกว่าร่างกายหรือรูป ฉะนั้นจึงมีคำกล่าวเอาไว้ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว

กฤษณา บุรณะพงศ์²⁶² ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแต่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร” สรุปผลได้ว่า เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ในทุกด้านมายาวนานมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนจึงมีความลงตัวสูง ทั้งได้ผ่านความตกทุกข์ได้ยากหลากหลายของสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการทำหน้าที่ในด้านการเตือนสั่งสอน อบรม พุดคุย ชี้แจง ในคุณธรรมต่างๆ นอกจากนั้นยังเป็นการอบรมสั่งสอนทางอ้อมโดยการปฏิบัติศาสนกิจให้บุตรหลานเห็นและชักชวนบุตรให้ปฏิบัติด้วย เช่น การสวดมนต์ ไปวัด

สิริพร ทาชาติ²⁶³ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี” สรุปผลการศึกษาได้ว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจสามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตและสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน พุทธธรรมที่นำมาปรับใช้คือ อริยมรรคมีองค์ 8

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์²⁶⁴ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข” สรุปความไว้ว่า การสงเคราะห์คนชราในประเทศไทยแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท คือ 1) ผู้

²⁶¹เอก ธนะสิริ, ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, พิมพ์ครั้งที่ 86, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เชิษ เอช สตูดิโอ, 2548), หน้า 39-40.

²⁶²กฤษณา บุรณะพงศ์, ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540), หน้า 134.

²⁶³สิริพร ทาชาติ, “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2550). หน้า บทคัดย่อ.

²⁶⁴บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข, (เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์, 2538), หน้า 157.

ชราที่ทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร 2) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญที่เก็บได้ 3) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ

ผลจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย พบว่า หลักพุทธธรรมสามารถช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต และโลกในความเป็นจริงได้ ทั้งนี้ ในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้นั้นต้องมีการเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าถึงวัยสูงอายุ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม พร้อมทั้งศึกษาแนวคิดของผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน เพื่อนำผลการศึกษามาสังเคราะห์และเสนอเป็นแนวทางเพื่อเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบันต่อไป



บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 2) เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 3) เพื่อเสนอวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

3.1 รูปแบบการวิจัย

3.2 พื้นที่การวิจัย และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3.3 เครื่องมือการวิจัย

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.6 สรุปกระบวนการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ทั้งวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนามโดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน ดังนี้

1) การวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องได้แก่ หนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย ภาพถ่าย และเอกสารอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นถึง แนวคิด หลักการ การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีกระบวนการศึกษาดังต่อไปนี้

1.1) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงาน การวิจัย และเอกสารอื่น ๆ โดยอาศัยแนวคิด หลักการการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นกรอบในการศึกษา

1.2) ทำการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

1.3) ทำการศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

1.4) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงหลักการการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

2) การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อให้ทราบถึงแนวคิด หลักการ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้งในระดับนโยบาย ผู้สูงอายุ ชุมชน องค์กร/โรงเรียนผู้สูงอายุ ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษาโดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

2.1) ทำการศึกษาและคัดเลือก โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กร ชุมชน นโยบายของรัฐ หลักการ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กร ชุมชน นโยบายของรัฐ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ประกอบด้วย

(1) ครูใหญ่และครูผู้สอน	จำนวน	2 คน
(2) เจ้าหน้าที่พยาบาล	จำนวน	2 คน
(3) วิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ	จำนวน	2 คน
(4) โรงเรียนผู้สูงอายุ เขตอำเภอเมือง อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มสัก	จำนวน	80 คน
	จำนวน	86 คน

3) ดำเนินการศึกษา เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และเพื่อวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยอาศัยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย

4) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนามโดยนำมาวิเคราะห์ ให้เห็นถึงสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และเพื่อวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

5) สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

3.2 พื้นที่การวิจัย และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งการสัมภาษณ์ และประชุมกลุ่มย่อย ร่วมกับองค์การ ชุมชน องค์กรของรัฐ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

ในการวิจัยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่เกี่ยวข้องจำนวน 6 คน และในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 8 แห่งคือ

3.2.1 ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน ประกอบด้วย

- | | |
|------------------------------------|------------|
| 1. ครูใหญ่และครูผู้สอน | จำนวน 2 คน |
| 2. เจ้าหน้าที่พยาบาล | จำนวน 2 คน |
| 3. วิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ | จำนวน 2 คน |

3.2.2 โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 80 คน ประกอบด้วย

- | | |
|--|-------------|
| 1.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก | จำนวน 10 คน |
| 2.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก | จำนวน 10 คน |
| 3.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านปากช่อง อำเภอหล่มสัก | จำนวน 10 คน |
| 4.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า | จำนวน 10 คน |
| 5.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านบึงคล้า อำเภอหล่มสัก | จำนวน 10 คน |
| 6.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก | จำนวน 10 คน |
| 7.โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก | จำนวน 10 คน |
| 8.โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก | จำนวน 10 คน |
| รวมทั้งสิ้น 86 คน | |

3.2.3 รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) ดังนี้

1) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

1. พันโท อำนวน พุฒกลาง, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก
2. นายสมชัย จันทรมินทร์, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก
3. นางพรรัตน์ จันทรางศุ, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก
4. นางนีนนา บังแดง, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก
5. นางพวงมณี พวงคำ, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก
6. นางมะลิวัลย์ มโนจันทร์, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก
7. นายกรีธา เกียรติณรงค์, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก
8. นางละม้าย สาดา, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก

9. นายสมยีน ทองสุข, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก
10. นางพัชรินทร์ ทองเจริญ, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก

2) โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

1. นายทองเลื่อน บุตรงาม, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
2. นายสี สาพู, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
3. นายสุวรรณ ดาเดช, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
4. นายสหัส ยอดคำ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
5. นายสว่าง บุญคล้าย, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
6. นางลำไผ่ บุตรงาม, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
7. นางบัวเสียน มาวงค์, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
8. นางสมคิด ผุยเพชรพุย, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
9. นางสมาน คนเกณท์, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว
10. นางลำไผ่ คำโถม, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว

3) โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

1. นางบัวทอง จงธรรม, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
2. นางคำปลิว พิล่า, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
3. นางใสทอง สอนเผ่า, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
4. นางเสติยง จิตรเสงี่ยม, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
5. นางทองใส ชัยวรรณ, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
6. นายรัมย์ คำดี, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
7. นายสุรินทร์ คำหล่อ, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
8. นายบุญเล็ง สายจันทร์ยน, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
9. นายประยูร กลมจันทร์, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
10. นายแสง อ่อนเมือง, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง

4) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์

1. นางประคอง อิ่มทองใบ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า
2. นางเสริมศรี เจริญพุด, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า

3. นางพิมพ์ จำรี, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า
4. นางอุตร ทองย้อม, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า
5. นางดอกไม้ ทองยวง, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า
6. นายสวัสดิ์ บุญเสริม, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า
7. นายหรั่ง ศรีสงคร, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า
8. นายสนธยา ดีพรมมา, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า
9. นายสมัย เสาสิน, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า
10. นายจำเนียร นพสิงห์, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า

5) โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

1. นางทองใส มีมาก, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
2. นายทรงเดช สอนสุภาพ, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
3. นางตุ้ย พวงแก้ว, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
4. นายสมพงษ์ รอดถนอม, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
5. นายชำนาญ อบถิ่น, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
6. นายเหลือ เพชรประทุม, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
7. นายสง่า โสมกา, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
8. นางฟองจันทร์ คงคาน้อย, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
9. นางหลอ พรหมเมือง, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า
10. นางละม่อม เทพวันดี, โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า

6) โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

1. นายนพณัฐ ลาไชย, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ
2. นายบุญทัน กำจัด, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ
3. นายหลอด จียอง, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ
4. นายพุ่น แสนใจ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ
5. จ.ส.อ.พันพนา, เหลาสา, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ
6. นางสมบัติ มารอด, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ
7. นางเสงี่ยม จันทรัตน์กูร, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ

8. นางปิยนันท์ ลาไชย, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ
9. นางท้วม อ่อนโสม, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ
10. นางระมัด โนนคำ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ

7) โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

1. นางพรรณทิวา เกิดชา, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
2. นายถวัลย์ แก่นชา, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
3. นางกุหลาบ แหยมนาค, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
4. นางเกศินี อดุพัย, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
5. นางพีระจิต เหมือนรักษา, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
6. นางไพฑ่อง พาวัง, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
7. นายเปี่ยม คำสิงห์, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
8. นายบุญมา จันทรเตื้อย, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
9. นายหน่อ อินแนน, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง
10. นายสมศรี บุญสารี, โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง

8) โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

1. นายสมบูรณ์ อนุจร, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
2. นายสมเดช คงปัญญา, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
3. นายศักดิ์ดา จีวิน, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
4. นายพ่าย กุลเกียว, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
5. นายมนัส พรหมศิริ, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
6. นางแสงอรุณ คงปัญญา, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
7. นางคำผ่าน แก้วจันทร์, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
8. นางผาย ขวัญต่อ, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
9. นางคำมล กุลเกียว, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์
10. นางจันทร์รอน เจริญใจ, โรงเรียนผู้สูงอายุช้างตะลูดสุขสันต์

9) ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องและดูแลผู้สูงอายุ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

1. นายจิระพงษ์ รักษาบุญ,ข้าราชการบำนาญ ,ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
2. นางสาวอนรรณ บุญคง ,ข้าราชการ,พยาบาลผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
3. นางสมจิตร เรืองศรี ,รับจ้าง ,ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
4. ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์,ข้าราชการบำนาญ , ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
5. นางณัฐนิช จงธรรม์ ,ข้าราชการ, พยาบาลผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
6. นางอารีรัตน์ พามา ,รับราชการ ,ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

3.3 เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 2 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์(Inter View) โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) สำหรับกลุ่มนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

- **ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสำหรับบรรพชิต

- **ส่วนที่ 2** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวความคิดการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด(Open Ended) แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

ตอนที่ 2 การพัฒนาสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

ตอนที่ 3 การแก้ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อเสนอแนะการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด(Open Ended)

ชุดที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์(Inter View) โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) สำหรับสมาชิกกลุ่มเครือข่ายเกษตรวิถีพุทธและประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับการเกษตรวิถีพุทธกับการสร้างพลังชุมชนในจังหวัดอุดรธานี แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

- **ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ และระดับการศึกษา

- **ส่วนที่ 2** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด(Open Ended)

- **ส่วนที่ 3** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัย(สาเหตุ) การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด(Open Ended)

- **ส่วนที่ 4** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาของการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ และข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด(Open Ended)

3.2.1 การสร้างเครื่องมือ

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร ทฤษฎีระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาประมวลความรู้สรุปเป็นกรอบแนวคิดกำหนดขอบเขตการวิจัยและกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3. สร้างแบบสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิด เพื่อให้ครอบคลุมขอบเขตของการทำวิจัย

4. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงให้มีความตรงตามเนื้อหา

5. นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษางานวิจัย

3.2.2 การตรวจสอบเครื่องมือ

1. นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ซึ่งมีรายนามดังนี้

- 1) พระปริยัติพัชรภรณ์, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พ่อบุญผาเมือง เพชรบูรณ์
- 2) พระครูสิริพัชรโสภิต, ดร. เจ้าอาวาสวัดศรีสะอาดวราราม
- 3) ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อ.หล่มสัก
- 4) นายจิรพงษ์ รักษาบุญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อ.หล่มสัก
- 5) นายแสนสุริยา รักเสมอ อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต

2. นำข้อเสนอแนะที่ได้ปรับปรุงแล้วจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์แล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่อไป

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเข้าไปสังเกตความเป็นอยู่โรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อสอบถามความเป็นอยู่และมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ การจดบันทึก บันทึกเทป และการถ่ายภาพ โดยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม คณะผู้วิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน ชุมชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น หลังจากผู้วิจัยเข้าไปสังเกตการณ์แล้ว ได้มีการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ แบบไม่เป็นทางการ ทำให้ทราบถึงการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยวิธีการสนทนาพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศในการสัมภาษณ์อย่างกันเองเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างไม่ปิดบัง

คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) การลงพื้นที่ โดยสังเกตผู้สูงอายุ ชุมชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

2) การสังเกตแบบที่มีส่วนร่วม (Observation Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้มีส่วนร่วม ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

3) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

4) การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

5) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การแจกแบบสอบถาม เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยคณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้

คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลภาคสนาม ระยะแรกของการศึกษาจะเป็นการสำรวจผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยการเก็บข้อมูลของโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ดังนี้

คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คัดเลือกจำนวน 6 ท่าน โดยการสัมภาษณ์ ครูใหญ่และครูผู้สอน จำนวน 2 ท่าน เจ้าหน้าที่พยาบาล จำนวน 2 ท่าน และวิทยากรดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน รวมเป็น 6 ท่านเพื่อเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์โดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ

คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอหล่มสัก จำนวน 4 โรงเรียน โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอหล่มเก่าจำนวน 2 โรงเรียนฯ ตลอดจนโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จำนวน 2 โรงเรียน การสัมภาษณ์ทั้งหมดรวม 8 โรงเรียนฯละ 10 ท่าน เป็น 80 ท่าน ในแต่ละโรงเรียนผู้ทำการวิจัยจะสัมภาษณ์และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ให้ได้ซึ่งข้อมูลจริงแล้วนำมาวิเคราะห์สรุปผลต่อไป

โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามประเด็นหัวข้อดังนี้

1) การวิเคราะห์สาเหตุและปัญหาการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

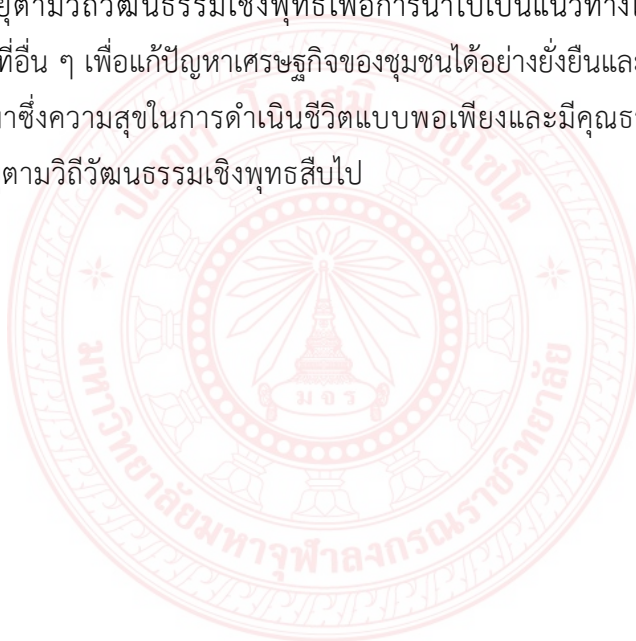
2) ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

3) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

4) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวมาแล้ว เพื่อให้เห็นชุดความรู้ กระบวนการ การดูแลผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

3.6 สรุปกระบวนการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปข้อมูลในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบความสัมพันธ์ การบริหารจัดการ การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อให้เห็นรูปแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธเพื่อการนำไปเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพของประชาชนในพื้นที่อื่น ๆ เพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจของชุมชนได้อย่างยั่งยืนและถาวรตามหลักวิถีธรรมวิถีพุทธ อันจะนำมาซึ่งความสุขในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงและมีคุณธรรมจริยธรรมนำชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธสืบไป



บทที่ 4

ผลการศึกษาวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 2) เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 3) เพื่อเสนอวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งในบทนี้คณะผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่กรณีศึกษา 8 พื้นที่ ได้แก่ 1.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก 2.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก 3.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก 4.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก 5.โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า 6.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก 7.โรงเรียนผู้สูงอายุพูนผาเมืองตำบลบ้านหวายอำเภอหล่มสัก 8.โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

4.1 สภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

4.2 พัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

4.3 วิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

4.4 การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

4.5 องค์ความรู้จากงานวิจัย

4.1 สภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

พระพุทธศาสนามองความจริงของโลกและสังคมว่าที่มีปัญหาขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ทั้งภายใน (ร่างกายและจิตใจ) และภายนอก (สังคมและสิ่งแวดล้อม)¹ พระพุทธศาสนาได้จัดขอบเขตของปัญหาออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ ปัญหาทางรูปธรรม และปัญหาทางนามธรรม เพื่อให้กรอบ

¹ สุเทพ สุวีรางกูร, ปัญหาสังคม, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2551), หน้า 11.

ของปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น ในงานวิจัยนี้จึงได้กำหนดปัญหาของสุขภาวะออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการผู้สูงอายุ ที่เป็นเชิงเอกสาร และส่วนที่เป็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของโรงเรียนผู้สูงอายุ 8 แห่งในจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังต่อไปนี้

4.1.1 ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการผู้สูงอายุ ที่เป็นเชิงเอกสารทางด้านกายภาพ

ปัญหาสุขภาวะทางกายภาพมีขอบเขตกว้างกว่าการมองแค่ร่างกายเท่านั้น แต่กายภาพมีขอบเขตครอบคลุมไปถึงด้านร่างกาย สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะเป็นส่วนที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ซึ่งสาเหตุของสุขภาวะทางกายภาพมีดังต่อไปนี้

ก. ปัญหาสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม

1) ปัญหาสิ่งแวดล้อมคุกคามชีวิตมนุษย์

ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมเป็นภัยคุกคามอีกรูปแบบหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ โดยมนุษย์ก็เป็นหนึ่งในกระบวนการของสิ่งแวดล้อมด้วย แต่มนุษย์ก็มักทำให้ตัวเองเป็นอุปสรรคต่อระบบนิเวศสิ่งแวดล้อม “วิกฤตการณ์สิ่งแวดล้อมกำลังเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดต่อความอยู่รอดของมนุษยชาติ”² เป็นความรุนแรงทางธรรมชาติที่มีผลกระทบต่อมนุษย์ สาเหตุหนึ่งเกิดมาจากการที่มนุษย์ทำความรุนแรงต่อธรรมชาติ ทำให้ธรรมชาติเสียสมดุลก่อให้เกิดภัยทางธรรมชาติ โดยในอนาคตมนุษย์จะได้รับผลจากความรุนแรงทางธรรมชาติมากขึ้น

2) ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่เป็นอุปสรรคต่อสิ่งแวดล้อม

ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่มักเข้าใจว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของโลก จึงมักเห็นคุณค่าของตนเองมากกว่าสิ่งอื่น นอกจากนี้ยังเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ไม่เท่าเทียมกัน เห็นคุณค่าของสัตว์เป็นเพียงความอยู่รอดอันเดียวของมนุษย์ “ถ้ามนุษย์ลดความเห็นแก่ตัวลงไป มองเห็นคุณค่าของผู้อื่นมากเท่าไร โลกก็จะเปลี่ยนไปสู่สภาพที่ดี”³ ความเห็นแก่ตัวจึงเป็นปัญหาใหญ่ที่กระทบต่อกายภาพและจิตใจ

3) ปัญหาการละเมิดศีลธรรมต่อสิ่งแวดล้อม

พระพุทธศาสนามองว่าอะไรก็ตามที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นล้วนขัดต่อหลักเมตตาธรรมทั้งสิ้น และการเบียดเบียนยังเป็นการใช้ความรุนแรงอีกรูปแบบหนึ่ง เช่นเดียวกับการบุกรุกทรัพยากรทางธรรมชาติที่เป็นสาธารณะก็เป็นการใช้ความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อมด้วย ในขณะเดียวกัน ก็เป็นการละเมิดศีลข้อที่ 1 ที่มีเจตนารมณ์เพื่อไม่ให้ใช้ความรุนแรงต่อชีวิตทุกรูปแบบ การบุกรุก

² ประเวศ วะสี, พระสงฆ์กับการรู้เท่าทันสังคม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2540), หน้า 79.

³ ส.ศิริรักษ์, ทางออกแห่งยุคสมัย, (กรุงเทพมหานคร : ส่องสยาม, 2542), หน้า 49.

สิ่งแวดล้อมและการเบียดเบียนธรรมชาติ นอกจากจะเป็นการใช้ความรุนแรงต่อระบบนิเวศโดยตรงแล้ว ยังก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสิ่งมีชีวิตทางอ้อมด้วย เช่น ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของสัตว์ป่า ทำให้สัตว์บางประเภทไม่สามารถปรับตัวได้และก่อให้เกิดการสูญพันธุ์ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศและฤดูกาล ก่อให้เกิดสภาพปัญหาการใช้ชีวิตที่ยากลำบากมากขึ้น

4) ปัญหาการแทรกแซงสิ่งแวดล้อมปัญหา

มนุษย์พยายามที่จะเข้าไปจัดการกับธรรมชาติเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ทำให้ธรรมชาติสูญเสียระบบนิเวศ ธรรมชาติถูกทำให้สูญเสียสมรรถภาพในการปรับสภาพและการฟื้นฟูตนเอง “ธรรมชาติมันจะอยู่ในภาวะปกติได้เหมือนกัน ถ้ามนุษย์ไม่ไปทำลายมัน”⁴ ซึ่งการแทรกแซงสิ่งแวดล้อมมากเกินไปเป็นการทำลายกลไกของระบบนิเวศ ทำให้สูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติและก่อให้เกิดมลภาวะที่มีผลกระทบทั้งต่อธรรมชาติและมนุษย์ด้วย

5) ปัญหาการบริโภคทรัพยากรเกินจำเป็น

ปัจจุบันมนุษย์ไม่ได้ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในรูปของการบริโภคเพื่อการดำรงชีพเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีแย่งชิงและสะสมทรัพยากร รวมทั้งแปรสภาพทรัพยากรให้เป็นเศรษฐกิจ ทั้งในรูปของการลักลอบบุกรุก หรือการสัมปทานถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งเป็นการหากำไรจากทรัพยากรสาธารณะ เข้าข่ายการละเมิดศีลข้อที่ 2 นอกจากนี้ยังทำให้เกิดค่านิยมแบบบริโภคนิยมมากขึ้น ซึ่งเท่ากับเป็นการให้ความชอบธรรมกับการทำลายทรัพยากรมากขึ้นด้วย

ส่วนในระบบเศรษฐกิจที่ก่อให้เกิดความรุนแรง (การท่องเที่ยว การส่งออก การลงทุน) และอุตสาหกรรมที่ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม การทำลายระบบห่วงโซ่อาหารตามธรรมชาติ ทำลายวิถีชีวิตสัตว์ (ทำลายสายขาดพันธุ์อย่างสัตว์) การเบียดเบียนแหล่งที่อยู่อาศัยและแหล่งอาหารของสัตว์ มีส่วนในการทำให้ระบบนิเวศวิทยาสูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติ และการใช้ทรัพยากรฟุ่มเฟือยก็ถือเป็นเบียดเบียนธรรมชาติ การสัมปทานหรือให้สัมปทานธุรกิจที่รุนแรงต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การกระทำที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อทรัพยากรทางธรรมชาติ เช่น การตัดไม้ทำลายป่า ทำลายแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อระบบนิเวศวิทยา (ทั้งนิเวศป่าไม้และนิเวศสัตว์ป่า) การทำลายหน้าดินทำให้สูญเสียแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของพืชพรรณธัญญาหาร การทิ้งของเสียหรือสารพิษลงในแหล่งน้ำ ส่งผลกระทบต่อการอุปโภคบริโภค และเป็นอันตรายต่อสัตว์ที่อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำนั้นด้วย การก่อกมลภาวะทางอากาศ เช่น ภาวะเรือนกระจกหรือภาวะโลกร้อน ทำให้ออกซิเจนในอากาศเจือจางส่งผลกระทบต่อมนุษย์และสัตว์ที่อาศัยอากาศในการหายใจหรือดำเนินชีวิต รวมทั้งการมีส่วนทำให้ฤดูกาลเปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อพืช สัตว์ และมนุษย์

⁴ พุทธทาสภิกขุ, การกลับมาแห่งศีลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 2, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, 2539), หน้า

นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการสร้างเงื่อนไขให้เกิดความขัดแย้งอันนำไปสู่ความรุนแรงทั้งชีวิต ทรัพย์สิน และธรรมชาติ การเบียดเบียนยังรวมความไปถึงการทำให้เดือดร้อนทางกายภาพ การทำให้ใช้ชีวิตไม่เป็นปกติสุข หากมองในภาพกว้างก็จะครอบคลุมถึงการไม่ใช้กองกำลังรุกรานชาติอื่น การไม่ปล่อยให้ถูกทำร้ายหรืออดอยากจากการขาดปัจจัย 4 การช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจให้กับเหยื่อที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรง การเคารพในสิทธิการมีชีวิตของตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น รู้จักคุณค่าของชีวิตแล้วไม่ทำลายสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ เช่น การปล่อยน้ำเสียหรือสารพิษลงในแหล่งน้ำอุปโภคบริโภคหรือในพื้นดิน การรู้เห็นกับการเบียดเบียนแล้วเข้าไปช่วยเหลือ และการสร้างโอกาสในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพ เป็นต้น

ดังนั้น ปัญหาสุขภาวะทางกายภาพในรูปของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมเป็นภัยคุกคามชีวิตมนุษย์ ซึ่งเป็นภัยทางธรรมชาติ หรือภัยจากธรรมชาติที่เป็นผลพวงมาจากการกระทำของมนุษย์ ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่เป็นอุปสรรคต่อสิ่งแวดล้อม คือ การแย่งชิงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดด้วยอำนาจของความโลภ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านศีลธรรมต่อสิ่งแวดล้อม ปัญหาที่มนุษย์เข้าไปแทรกแซงสิ่งแวดล้อม ทำให้สูญเสียระบบนิเวศทางธรรมชาติที่เหมาะสมกับการดำรงชีพ รวมทั้งปัญหาการบริโภคทรัพยากรเกินควร มนุษย์มีความต้องการใช้ทรัพยากรเกินความจำเป็น ทำให้ปริมาณทรัพยากรลดลงและสูญเสียสมรรถภาพในการฟื้นฟูสภาพตามธรรมชาติและการแสวงหาปัจจัยการดำรงชีพที่เกินความจำเป็น ก่อให้เกิดปัญหาต่อสิ่งแวดล้อมและกระทบต่อสุขภาวะของมนุษย์ เพราะทำให้การดำรงชีพมีความยากลำบากและมีปัญหาที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

ข. ปัญหาสุขภาวะทางด้านสังคม

ปัญหาสุขภาวะทางสังคมที่เป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สะท้อนปัญหาออกมาในรูปการณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) ปัญหาความไม่เป็นธรรมทางสังคม

ปัญหาความไม่เป็นธรรมทางสังคมเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดกระแสความไม่สามัคคีกัน เพราะจะทำให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบทั้งทางด้านสิทธิในการเป็นสมาชิกสังคม “มีคนยากจนและคนไร้สิทธิไร้เสียงที่ถูกกระทำจากนโยบายของรัฐถูกแย่งชิงทรัพยากรถูกเลือกปฏิบัติ และต้องเผชิญกับเจ้าหน้าที่รัฐฉ้อฉล”⁵ ทำให้คนบางกลุ่มเข้าถึงบริการทางสังคม แต่บางกลุ่มกลับไม่ได้รับประโยชน์ที่เท่าเทียมกัน นอกจากนี้ยังมีความยุติธรรมในรูปของกระบวนการยุติธรรมด้วย ซึ่งสะท้อนปัญหาสุขภาวะทางสังคมได้อย่างชัดเจน โดยถือเป็นความทุจริตทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่ง

⁵ ศุภรา จันทรชิตฟ้า, ความรุนแรงในชายแดนใต้ : สิ่งที่เห็นและเป็นไปในสามจังหวัดชายแดนใต้, (กรุงเทพมหานคร : โครงการจัดพิมพ์คบไฟ, 2549), หน้า 150.

2) ปัญหาความสัมพันธ์ในสังคมบกพร่อง

พระพุทธศาสนามองว่าปัญหาความสัมพันธ์ของสังคมมาจากการไม่ปฏิบัติตามหลักศีล 5 โดยเฉพาะศีลข้อที่ 3 “เพราะจุดมุ่งหมายของศีลข้อที่ 3 เพื่อสร้างความเป็นปึกแผ่น ปลุกความสามัคคี ป้องกันการแตกร้างในหมู่มนุษย์ เป็นศีลที่ครอบคลุมทั้งบุรุษและสตรี”⁶ การละเมิดศีลทำให้คนในสังคมเกิดหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจกัน มีความขัดเคืองใจ มีความขัดแย้งและบางสถานการณ์ก็ยกระดับความขัดแย้งไปสู่ความรุนแรง ขยายขอบเขตความขัดแย้งรุนแรงไปสู่สมาชิกในวงกว้างมากขึ้น ส่งผลให้สูญเสียความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

3) ปัญหาอบายมุขและอาชญากรรม

ปัญหาอาชญากรรมมักมีความเกี่ยวข้องกับอบายมุข รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด เป็นการกระทำที่ส่งผลให้เกิดความเดือดร้อนและเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เช่น ผู้ที่มีอาการมึนเมา จะมีความสับสนเสี่ยงต่อการละเมิดทางร่างกายและทางวาจา เช่น ทะเลาะวิวาท หมิ่นประมาท ทำร้าย หรือฆ่าผู้อื่น การก่ออาชญากรรมในรูปของการล่วงละเมิดบุคคล เช่น การข่มขืน การทำอนาจาร การก่ออาชญากรรมในรูปของการละเมิดต่อทรัพย์สิน เช่น การปล้น การขโมย การมอมเหล้าหรือมอมยาแล้วรูดทรัพย์สิน เป็นต้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงปัญหาที่เกิดจากอบายมุขว่า “อบายมุขนอกจากจะทำให้เสียทรัพย์สินแล้วยังทำให้เกิดโรค เสียชื่อเสียง ไม่รู้จักละอาย และทอนกำลังสติปัญญาของตนเองแล้ว ยังเป็นที่มาของการทะเลาะวิวาทด้วย”⁷ คนที่ติดอบายมุขมักจะก่ออาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นภัยคุกคามร้ายแรงของสังคม สังคมใดที่มีอบายมุขมากก็จะมีปัญหาอาชญากรรมตามมา ส่งผลให้สังคมไร้สุขภาวะ และเป็นสังคมที่ไม่น่าอยู่

ดังนั้น ปัญหาสุขภาวะทางสังคมจึงมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาความยุติธรรม ทั้งความยุติธรรมในการเข้าถึงทรัพยากร ความยุติธรรมในการเข้าถึงบริการทางสังคม และความยุติธรรมจากกระบวนการยุติธรรม ส่วนปัญหาสุขภาวะทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งคือปัญหาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งความสัมพันธ์ภายในสังคมและความสัมพันธ์กันระหว่างสังคมด้วย รวมทั้งปัญหาอบายมุข อาชญากรรมและยาเสพติด ซึ่งล้วนแต่เป็นปัญหาที่พันกันอยู่ สังคมใดมีปัญหาดังกล่าวนี้ก็เป็นตัวชี้วัดได้ว่าไม่ได้อยู่ในฐานะสังคมที่มีสุขภาวะ

ค. ปัญหาสุขภาวะทางด้านร่างกาย

ปัญหาสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ ซึ่งปัญหาที่มีผลกระทบกับร่างกายมีดังต่อไปนี้

⁶ พระครูภาวนาโพธิคุณ, การเมืองใหม่วิถีพุทธ, (ขอนแก่น : หจก.โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา, 2553), หน้า 81.

⁷ ที.ปา. (ไทย) 11/248/202.

1) ปัญหาในการบริโภค

พระพุทธศาสนามองว่าการบริโภคก็เป็นปัญหาหนึ่งของสุขภาวะทางกาย ถ้าหากไม่ใช้การพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของการบริโภค “การใช้โยนิโสมนสิการในการบริโภค เรียกว่า การบริโภคโดยพิจารณาหรือบริโภคด้วยปัญญา เมื่อถูกคิดพิจารณาว่าเรากินอาหารเพื่ออะไร และรู้ถึงความหมายคุณค่าประโยชน์ที่แท้ของอาหาร คือ เพื่อซ่อมแซมเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพดี เป็นคุณค่าแท้ ส่วนการได้เสพสอรัยล้น เป็นเพียงคุณค่าเสริมเติมหรือคุณค่าเทียมเพื่อจูงใจ”⁸ คนส่วนใหญ่มักบริโภคในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องการ (ตัณหา) แต่การบริโภคจะต้องเป็นไปเพื่อนำสิ่งที่จำเป็นเข้าสู่ร่างกาย บริโภคสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความอยากเป็นตัวกำหนดให้บริโภค (เหมือนการบริโภคเหี้ย) การบริโภคอย่างมีสติ ไม่บริโภคสิ่งที่ทำให้ขาดสติ (สิ่งมีนเมา) เป็นปัจจัยนำเข้าสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสุขภาพไม่บริโภคสิ่งที่เป็นพิษภัย รวมถึงการศึกษาพิษภัยของสิ่งที่จะบริโภค (บริโภคสิ่งที่ถูกสุขลักษณะและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย) ไม่บริโภคมามากเกินจำเป็นจนทำให้ผู้อื่นขาดแคลน (โภชนะมัตตัญญูตา) ไม่หลงใหลมัวเมาในรสชาติของอาหารมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ เป็นต้น ส่งเสริมให้บริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคพอประมาณ และการแบ่งปันให้กับผู้ขาดแคลนด้วย ทำให้เกิดความมั่นคงด้านอาหาร หากมีการบริโภคมามากเกินไปทำให้เกิดความขาดแคลนขึ้น ผู้ขาดแคลนส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ยากจนและเข้าไม่ถึงบริการความช่วยเหลือทางสังคม ซึ่งถือว่าเป็นความรุนแรงด้านการบริโภค

2) การเสพปัจจัยที่เป็นพิษและสิ่งมีนเมา

การเสพสิ่งมีนเมาและสิ่งที่มีพิษทุกชนิดเข้าสู่ร่างกาย ถือเป็นการใช้ความรุนแรงต่อร่างกาย “นอกจากสิ่งมีนเมาในรูปของสุราแล้วยังรวมไปถึงความมีนเมาในรูปของสิ่งเสพติดทุกชนิด ทำให้สูญเสียความยับยั้งชั่งใจ ป้องกันการบีบคั้นทางสติปัญญา เพราะคนที่เสพสิ่งมีนเมาจะมีความสับสนเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการก่ออาชญากรรมได้ง่าย ซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และก่อความรุนแรงต่อไป การเสพบริโภคปัจจัยแห่งความมีนเมาและสิ่งมีพิษภัยต่อสุขภาพ ล้วนทำให้สูญเสียสุขภาวะทางกาย และก่อผลกระทบทางกายภาพกับสังคมและสิ่งแวดล้อม

3) ปัญหาสุขภาพ

ปัญหาทางสุขภาพมักแสดงออกในรูปของโรคภัยไข้เจ็บ โรค หมายถึง ความเสียหาย บกคลเป็นโรคใดบุคคลนั้นมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียตาง ในโรคสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงโรคว่ามี 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจว่า “สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง

⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2550), หน้า 245.

50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 10 ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางจิตตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลส”⁹ แต่ท่านพุทธทาสได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “โรคแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ โรคทางกาย โรคทางจิต คือ โรคทางจิตที่เกี่ยวข้องกับโรคทางกาย และโรคทางวิญญาณ คือ จิตที่ประกอบไปด้วยกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ”¹⁰ การเกิดโรคทั้งหมดล้วนมีความเชื่อมโยงกัน โดยท่านพระไพศาล วิสาโล ได้มองปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมว่า “สุขภาพกับโรคคือคู่คำศัพท์ของสันติภาพกับความรุนแรง ในขณะที่ทางการแพทย์ต้องมีการวินิจฉัยโรค (Diagnosis) วิเคราะห์สาเหตุของโรค พยากรณ์อาการของโรค (Prognosis) สามารถรักษาตัวเองได้หรือจำเป็นต้องมีการแทรกแซงอื่น ๆ ขั้นตอนสุดท้ายคือการบำบัดโรค (Therapy) เป็นการจงใจรักษาเพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาวะเดิม โดยการบำบัดนี้สามารถทำทั้งทางป้องกันหรือรักษาก็ได้”¹¹ นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพยังรวมไปถึงการมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง ความพิการ การเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการเยียวยารักษาอย่างเต็มที่ หรือไม่ได้รับความเหลียวแลจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้รับการเยียวยาอย่างถูกวิธี เข้าไม่ถึงการบริการทางด้านสุขภาพ และการไม่สามารถใช้ศักยภาพทางร่างกายได้อย่างเต็มที่

ดังนั้น ปัญหาสุขภาพะทางด้านกายภาพ จึงจำแนกออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นภัยคุกคามต่อสิ่งมีชีวิตและมนุษย์ ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่แย่งชิงกอบโกยผลประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม การละเมิดศีลธรรมที่มีความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อม การเข้าไปแทรกแซงกระบวนการทางธรรมชาติ และการบริโภคทรัพยากรที่เกินกำลังธรรมชาติจะผลิตได้ทัน ซึ่งเป็นปัญหาในรูปของสิ่งแวดล้อม 2) ปัญหาด้านสังคม ได้แก่ ความไม่เป็นธรรมทางสังคมหรือการเอารัดเอาเปรียบในรูปของเศรษฐกิจ สังคม นโยบายสาธารณะสวัสดิการและการบริการทางสังคม ปัญหาความสัมพันธ์ของคนในสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างสังคม รวมทั้งปัญหาอบายมุข อาชญากรรมและการแพร่กระจายของสิ่งเสพติดที่ผลาญทั้งงบประมาณ บุคลากรและเครื่องมือในการเยียวยารักษาเป็นจำนวนมาก 3) ปัญหาด้านร่างกาย โดยปัญหาสุขภาพะหลักของทางร่างกาย ได้แก่ ปัญหาที่มาในรูปของการบริโภค ปัญหาที่มาในรูปของการเสพสิ่งมีพิษและปัจจัยแห่งความมึนเมาเข้าสู่ร่างกายสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาสุขภาพะทางกายภาพ

⁹ อ.จตุกก. (ไทย) 21/157/217.

¹⁰ พุทธทาสภิกขุ, ธรรมะกับสุขภาพ ความมีสุขภาพอนามัยและจิตที่ดี, (ม.ป.ท.:ธรรมทานมูลนิธิ, 2549), หน้า 11.

¹¹ พระไพศาล วิสาโลและคณะ, สันติ-สุขภาพะ : สันติวิธีกับการจัดการความขัดแย้งในระบบสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, 2550), หน้า 31.

4.1.2 ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการผู้สูงอายุ ที่เป็นเชิงเอกสารทางด้านจิตใจ

ปัญหาสุขภาพทางด้านจิตใจประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นปัญหาทางจิตใจโดยตรงและส่วนที่เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึ่งสะท้อนออกมาเป็นปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) ภูมิคุ้มกันทางจิตบกพร่อง

พระพุทธศาสนาเห็นว่าจิตใจเป็นใหญ่ สภาพความเป็นใหญ่จะมีลักษณะรับรู้ ควบคุม สั่งการ รักษา คุ้มกัน แต่หากสภาพจิตไม่ดีก็จะทำให้ไม่สามารถควบคุมและคุ้มกันปัญหา ไม่ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ “ปัญหาสุขภาพทางจิตที่สำคัญคือการขาดศรัทธา หมดศรัทธา แล้วก็ทำให้เกิดภาวะไร้ศรัทธา ก็กลายเป็นผู้ที่ถูกระงับอย่างเต็มที่ ทำให้เบื่อหน่าย ถดถอย ท้อแท้ หมด เรี่ยวหมดแรง กลายเป็นภาวะวิกฤตศรัทธาหรือสูญญากาศแห่งศรัทธา”¹² จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่มีหลัก ในการดำเนินชีวิต ไม่ศรัทธาในศีล ไม่ศรัทธาในความดีงาม ไม่ศรัทธาในกรรมและผลของกรรม เวลาเมื่อปัญหาเกิดขึ้นจึงรู้สึกเหมือนถูกระงับจากสังคมหรือจากสิ่งลึกลับที่อยู่เหนือสามัญสัมผัส ซึ่งเป็นกระบวนการคิดแบบมิจฉาทิฐิ นอกจากนี้ยังเป็นปัญหาภูมิคุ้มกันบกพร่องในรูปของการขาดสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการคุ้มกันทางจิต และยังส่งผลต่อการคุ้มกันทางกายด้วย

2) คุณภาพจิตเสื่อม

โดยปกติจิตที่มีคุณภาพจะมีลักษณะสงบ เยือกเย็น เข้มแข็ง อ่อนโยน ไวต่อการรับรู้ เหมาะแก่การทำการกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น แต่หากจิตเสื่อมคุณภาพลงก็จะมี ภาวะจิตที่ไม่มั่นคง ไม่เข้มแข็ง ฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์เครียด กลัดกลุ้ม อ่อนไหว ซึมเศร้า หวาดหวั่น สะเทือนใจ ขุ่นข้องหมองใจ ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจและอมทุกข์ เป็นต้น การเสื่อมคุณภาพทางจิตก็สะท้อนปัญหาสุขภาพทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง

3) สูญเสียศักยภาพทางจิต

ศักยภาพเป็นคุณสมบัติทางจิตที่มีพลังแฝงอยู่ การนำพลังที่แฝงอยู่ออกมาใช้อย่างเต็มที่เพื่อคุณประโยชน์ต่อชีวิตและโลก จึงเป็นการยกระดับจิตที่มีคุณภาพมาใช้ให้เป็นประโยชน์ อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งเป็นพลังบวกหรือพลังสร้างสรรค์ของจิต ผลจากการใช้ประโยชน์ทางจิตอย่างเต็มศักยภาพทำให้การกระทำต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ แต่ส่วนใหญ่จิตที่มีคุณภาพต่ำ หากไม่ได้รับการฝึกฝนก็จะทำให้จิตเสื่อมลง นอกจากจะเป็นปัญหาด้านคุณภาพแล้ว จิตยังไม่มีพลังแฝงที่จะผลักดันให้เกิดการพัฒนาสร้างสรรค์ แต่จะมีลักษณะเป็นจิตฝ่ายลบเข้ามาแทนที่ ซึ่งอำนาจแฝงของจิตฝ่ายลบจะมีพลังฝ่ายอกุศลรุนแรงมาก แสดงออกในรูปของการคิดเห็นแก่ตัวด้วยอำนาจของความโลภ คิดทำลายร้ายและคิดพยาบาทจองเวรด้วยอำนาจของความโกรธ ไม่ยอมรับฟัง ถ้อยคำ และไม่

¹² พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พื้นสุขภาพะยามสังคมวิกฤต, หน้า 72.

ปรับตัวเข้าหาผู้อื่นด้วยอำนาจความหลง “ความรุนแรงเกิดจากพื้นฐานของจิตที่มีความกลัว ความโกรธ ความโลภ และความเกลียดชัง”¹³ ซึ่งเป็นพลังทำลายล้างฝ่ายอกุศล เมื่อพลังด้านลบมากขึ้นก็จะเป็นตัวทำลายความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้สูญเสียศักยภาพในการแก้ปัญหาและสูญเสียระบบในกระบวนคิดอย่างมีเหตุผลสะท้อนออกมาให้เห็นถึงสภาพจิตที่สูญเสียศักยภาพอันเป็นปัญหาสุขภาวะทางจิต

4) จำกัดขอบเขตของปัญหาไม่ได้

เมื่อมนุษย์ประสบปัญหาด้านใดด้านหนึ่งแล้ว มักจะนำปัญหานั้นไปพันกันกับปัญหาอื่น ยิ่งทำให้ปัญหามีความซับซ้อนมากขึ้น “บางคนเจอปัญหาสุขภาวะทางกาย แล้วยังทำให้สุขภาวะทางใจที่ไปโยงใยเอาปัญหาสุขภาวะทางสังคมเข้ามาด้วย ขณะที่บางคนมีปัญหาสุขภาวะทางใจ แล้วลามไปเป็นปัญหาสุขภาวะทางกาย และพ่วงเอาปัญหาสุขภาวะทางสังคมด้วย แต่บางคนมีปัญหาสุขภาวะทางสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางใจ แล้วมาเป็นปัญหาสุขภาวะทางกาย”¹⁴ ทำให้ขยายพรมแดนของปัญหาให้ใหญ่ขึ้น ในขณะเดียวกันก็ทำให้ปัญหามีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งการพ่วงปัญหาเข้าด้วยกันแสดงให้เห็นว่าจิตไม่สามารถแยกแยะปัญหาได้ เมื่อแยกแยะปัญหาไม่ได้จึงมักแก้ปัญหาไม่ถูกจุด

5) บุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

บุคลิกภาพเป็นภาพสะท้อนลักษณะทางจิต คนที่มีบุคลิกภาพเช่นใดย่อมเผยให้เห็นสภาพจิตใจด้วย ปัญหาทางจิตที่แสดงออกทางบุคลิกภาพ ได้แก่ เป็นคนไม่หนักแน่น ไม่มั่นคง ไม่เข้มแข็ง เป็นคนอ่อนแอ ไม่สุขุมเยือกเย็น เป็นคนมีกิริยาลนลาน เป็นคนหยาบคาย กระด้าง ไม่สุภาพ เป็นคนเจ้าอารมณ์ (อารมณ์โลภ อารมณ์โกรธ อารมณ์หลง) ซึ่งเป็นปัญหาทางจิตที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพฝ่ายลบ และมีความสัมพันธ์ต่อปัญหาด้านกายภาพและสังคมต่อไป

6) สูญเสียสมรรถภาพในการปรับตัว

ปัญหาทางจิตที่กระทบต่อการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นส่วนใหญ่เกิดจากทิฐิ ซึ่งเป็นจิตที่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตน ไม่กล้าหาญที่จะเปิดใจยอมรับความจริงไม่เปิดใจรับฟังข้อมูลหรือความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่สามารถรับสภาพของการเปลี่ยนแปลงได้จึงมีลักษณะเป็นคนที่ไม่กล้าเผชิญความจริง ส่วนใหญ่มักแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าว วาจาก้าวร้าว และเจ้าอารมณ์ เพื่อเป็นเครื่องมือหลีกเลี่ยงการปรับตัวเข้ากับคนอื่น ซึ่งไม่ใช่ความกล้าหาญ แต่เป็นความขลาดเขลาทางจริยธรรม และเป็นปัญหาทางจิตที่ส่งผลกระทบต่อการสังคม

¹³ Nhat Hanh Thich, *For Future to be Possible : Commentaries on the Five Mindfulness Training*, (Berkeley : Parallax Press, 1993), p 74.

¹⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พื้นสุขภาวะยามสังคัมวิฤต*, หน้า 30.

7) จิตใจไม่เป็นสาธารณะ

จิตสาธารณะจะต้องเป็นจิตที่ประกอบด้วยความเมตตา ผลของจิตเมตตาก็จะมีลักษณะไม่ถือตัวและมีความเอื้อเฟื้อ รวมถึงมีความกรุณาคิดสงสารอยากช่วยเหลือให้พ้นจากปัญหาที่ประสบอยู่องค์ละ ลามะ กล่าวว่า “ข้าพเจ้าพบว่าความสงบสุขภายในอันตั้งมั่นยิ่ง เกิดมาจากการพัฒนาความรักและความกรุณา ยิ่งเราดูแลเอาใจใส่ความสุขของผู้อื่นมากขึ้น ความรู้สึกในด้านอยู่ดีมีสุขของเรา ก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น การบ่มเพาะความใกล้ชิดและความอบอุ่นใจต่อผู้อื่น ก็ทำให้ใจเราสงบสุขโดยอัตโนมัติ เป็นต้นตอของความสำเร็จสูงสุดในชีวิต”¹⁵ ผู้ที่มีจิตสาธารณะจะอุทิศตนมุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อทำตนให้เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม มีความหวังดีและยกระดับความหวังดีไปสู่การทำประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งมีลักษณะเป็นการมองข้ามความเป็นพวกพ้องหรือกลุ่มก้อนทางสังคม แต่จะมองในลักษณะเป็นกัลยาณธรรม ไม่ทำประโยชน์ให้เฉพาะพวกพ้องของตนเอง แต่จะทำตนเป็นประโยชน์สาธารณะ โดยปัญหาก็คือคนส่วนใหญ่ขาดจิตสาธารณะ ขาดความรักความเมตตา ขาดความกรุณาปราณี จึงมีลักษณะเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวมีลักษณะนำเข้า จึงเป็นการส่งสมอกุศลธรรมภายในจิต ซึ่งเป็นทุกขภาวะอีกรูปแบบหนึ่ง

8) ไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ

หากสามารถเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตก็จะทำให้เกิดการยอมรับสภาพความจริงนั้น การยอมรับสภาพความเป็นจริงจะไม่ฝืนธรรมชาติ นอกจากเป็นปัญญาารู้แจ้งแล้วยังทำให้จิตปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่ยึดมั่นผูกพัน “เข้าใจอินทรีย์ ภาย วาจา สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพและสังคมอย่างถูกต้องได้ผล เพราะมีจิตใจที่ได้พัฒนาให้มีคุณภาพพร้อมทั้งสมรรถภาพและสุขภาพดี เนื่องจากมีปัญญาที่รู้เข้าใจความต้องการของชีวิตท่ามกลางความเป็นจริงของโลก”¹⁶ หากไม่เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ได้แก่ เห็นแจ้งว่าสรรพสิ่งมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน ก็จะทำให้ไม่เห็นแจ้งความจริงและไม่พ้นทุกข์ ความจริงที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เป็นความจริงสากลที่อยู่เหนือกาลเวลา อยู่เหนือสถานที่ อยู่เหนือบุคคล อยู่เหนือตัวตน ไม่มีสภาพความกินที่ จึงเห็นโดยปราศจากความมีตัวตนที่จะเข้าไปยึดครองสิ่งอื่น จึงมองสรรพสิ่งตามสภาวะที่มันเป็น ไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ จึงไม่มีการตีค่าว่าเป็นสุขหรือทุกข์ มีเพียงสภาวะแห่งความว่างเปล่าปรากฏให้เห็น ปัญญารู้เห็นอย่างนี้ทำให้บรรลุถึงบรมสุข คือ ความสุขที่หลุดพ้นเป็นอิสระและสงบจากกิเลสเครื่องร้อยรัดบีบคั้นทั้งปวง

¹⁵ <http://www.oknation.net/blog/awake/2007/08/17/entry-1> [ค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2557].

¹⁶ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด, 2550), หน้า 127.

9) การไฝหา การสังสม และการเสพอารมณ์ทุกข์

ปัญหาสุขภาวะทางจิตที่ครอบคลุมปัญหาทุกอย่างคือความทุกข์ “ความทุกข์เป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน และความทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิต”¹⁷ โดยความทุกข์แบ่งออกเป็น 3 ประเภท เรียกว่า ทุกขตา 3¹⁸ ได้แก่

1. ทุกขทุกขตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายและทุกข์ใจ ตามสภาพเรียกว่าทุกขเวทนาซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อประสบอนิฏฐารมณ์หรือสิ่งกระทบกระทั่งบัพคัน

2. วิปริณามทุกขตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่เนื่องด้วยความผันแปรความของสุข หรือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ (ระดับความสุขลดลงระดับความทุกข์มากขึ้น, เป็นไปตามกฎแห่งการแทนที่)

3. สังขารทุกขตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาพของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีชั้น 5 เป็นเหตุปัจจัย เป็นสภาพที่พร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้ไม่เท่าทันกระแส หรือพยายามที่จะฝืนกระแสด้วยความอยากยึด (ตัณหา อุปาทาน) อย่างโง่ๆ (อวิชชา) ทำให้ก่อทุกข์ได้เสมอสำหรับผู้เข้าไปเกี่ยวข้องกับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความทุกข์ คือ ขาดเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะเป็นทุกข์ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็เป็นทุกข์ว่าโดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์”¹⁹ พระพุทธเจ้าทรงสรุปสาเหตุของความทุกข์ว่ามาจากความยึดมั่นในชั้น 5 ดังนั้น ทุกข์จึงมี 3 ฐานะ ได้แก่ การไฝหาทุกข์ การสังสมทุกข์ และการเสพอารมณ์ทุกข์ การไฝหาในสิ่งที่ต้องการเมื่อไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่มาจากการไฝหา ส่วนการสังสมทุกข์มาจากการรับความทุกข์หลายอย่างมารวมกันไว้ เมื่อความทุกข์ในลักษณะเดียวกันให้ผลพร้อมกัน จึงทำให้ระดับของความทุกข์รุนแรงมากยิ่งขึ้น “พอจิตใจไม่สบายก็เกิดปัญหาข้างในหลายอย่าง เช่น ท้อแท้ หดหู่ เชื่องซึม เหงาหงอย เบื่อหน่าย เป็นต้น บางทีทำให้เกิดความเครียด คับแค้นใจ หมดหวัง สิ้นหวัง ซึ่งถือเป็นสภาพจิตที่ถูกบีบคั้น เป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจไปด้วย”²⁰ นอกจากการไฝหาและสังสมความทุกข์แล้ว มนุษย์ยังปล่อยให้ตนเองอยู่ในสถานการณ์เสพความทุกข์ ทั้งที่รู้ว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา แต่ก็มักเสพอารมณ์นั้นอย่างต่อเนื่องยาวนาน “ปัญหา

¹⁷ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมดวิทยาสาตร์และเทคโนโลยี**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 1942), หน้า 7.

¹⁸ **ที.ปา.** (ไทย) 11/228/229.

¹⁹ **ม.ม.** (ไทย) 12/91/86.

²⁰ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ฟื้นฟูสุขภาพยามสังคมวิกฤต**, หน้า 9.

ความรุนแรงในที่ต่าง ๆ เกิดจากอารมณ์ด้านลบของคน จนควบคุมไม่ได้โดยสิ้นเชิง”²¹ อารมณ์ด้านลบเรียกว่าอารมณ์จึงมีอาการเดือดร้อนตื่นรนแสนสาหัส เพราะตกอยู่ในห้วงวังวนของความทุกข์ เมื่อความถี่ของการเสพอารมณ์ทุกข์แคบลง พรหมแดนของความทุกข์ก็ขยายเขตมากขึ้น ระยะเวลาของความทุกข์ยาวนานขึ้น หลวงพ่อพุทธทาสกล่าวว่า “ทำให้ทุกอย่างอยู่ในสภาพที่สงบ ก็ไม่มีความทุกข์”²² ความทุกข์ทางจิตจึงเป็นปัญหาสุขภาวะที่กินพรหมแดนไปถึงความทุกข์ด้านอื่นด้วย

ดังนั้น ปัญหาสุขภาวะทางจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนาจึงมีความเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตบกพร่อง คุณภาพจิตเสื่อมโทรม การที่จิตสูญเสียพลังศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ภาวะที่จิตไม่สามารถจำกัดขอบเขตหรือแยกแยะปัญหาได้ ปัญหาทางจิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งมักจะขยายผลไปสู่ปัญหาทางสังคมด้วย ขณะเดียวกันปัญหาสุขภาวะทางจิตก็แสดงออกในรูปของการไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ การไม่มีจิตสาธารณะ การไม่เข้าใจความเป็นจริงของกระบวนการทางธรรมชาติก็เป็นปัญหาทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง นอกจากนี้ยังรวมไปถึงความทุกข์ในรูปของการไฝหา การสังสม และการเสพอารมณ์ของความทุกข์ ทำให้ตกอยู่ในห้วงของปัญหาทางจิต เรียกว่า “ทุกข์ภาวะ”

4.1.3 ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ที่เป็นเชิงเอกสาร

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคมการเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงานรายได้ลดลงทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิมที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว้าเหวได้ การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบจากผู้ที่มีมือทำงานใช้ความคิด กลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย

ดังนั้น กิจกรรมต่าง ๆ ในวัยผู้สูงอายุจึงลดลงความสัมพันธ์กับคนอื่นก็ลดลงและหยุดตามไปด้วย ลูกหลานต่างโตขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป สำหรับ

²¹ ฌอง-ฟร็องซัว เรอเวลและมัตติเยอ ริการ, *ภิกษุกับนักปรัชญา*, แปลโดย งามพรรณ เวชชาชีวะ, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ออร์คิด, 2543), หน้า 173.

²² พุทธทาสภิกขุ, *ธัมมิกสังคณินิยม*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกลมคิมทอง, 2529), หน้า 5.

ผู้สูงอายุบางรายคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ยังมีอยู่ก็ค่อยๆ ขาดหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย แยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ ๆ ขึ้นมาเพราะผู้อื่นจะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ทำคนเดียวไม่ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และไม่ถูกปฏิเสธจากสังคมสรุปได้ว่า²³ ผู้สูงอายุควรหาเพื่อนที่อยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกันและอยู่ในวัยเดียวกันซึ่งเมื่อมีปัญหาอะไรที่เหมือน ๆ กันจะได้ร่วมกันปรึกษาหารือ มีส่วนร่วมและช่วยกันแก้ไขได้ ผู้สูงอายุบางรายที่สนใจทางด้านศาสนา อาจเข้าวัดฟังธรรม ศึกษาธรรม หรือมีส่วนร่วม ในการบำเพ็ญพระศาสนาหรือบางรายมีสุขภาพดีที่แข็งแรงพอที่จะเข้าชมรมสมาคมเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่าง ๆ ได้แก่

1) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

2) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาทำงานทำให้ผู้สูงอายุหมดภาวะติดต่อกับด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบหรือเคยทำอยู่ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) รู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

3) การสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัวและแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน บทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

จากสาเหตุและปัจจัยทั้ง 3 ด้านของผู้สูงอายุนี้ จะเห็นว่าจากเดิมที่สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเดียวกันถึง 3 ชั้นอายุคือพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และบุตรหลาน ผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือยกย่องและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างบริสุทธิใจ และได้รับการยกย่องจากสังคมว่าเป็นผู้ทรงเกียรติ เป็นผู้มี

²³ วิจิตร บุญยะโหดระ, คู่มือเกษียณอายุ, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สัมพันธ์ที่ 6, 2537), หน้า 34 - 35.

ประสบการณ์และเป็นแหล่งความรู้ มีสิทธิพิเศษ และความมั่นคงในชีวิตจนกระทั่งตาย²⁴ ปัญหาของผู้สูงอายุจึงมักเป็นด้านความเจ็บป่วย หรือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าด้านอื่น แม้จะมีปัญหาด้านจิตใจบ้างแต่ก็ไม่รุนแรงนักเพราะสังคมไทยยังคงมีประเพณี และวัฒนธรรมในการเลี้ยงดู และกตัญญูต่อผู้ใหญ่แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ของทุกสถาบันในสังคมนับตั้งแต่สถาบันครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความอบอุ่นของสมาชิกครอบครัวที่เคยมีมากกลับเสื่อมลง ผู้สูงอายุจึงขาดการดูแลให้ความช่วยเหลือ ประกอบกับไม่ได้ทำงานทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม จึงทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบถึงปัญหาด้านอื่นโดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในปัจจุบันจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุโดยทั่วไปจึงไม่อาจให้การดูแลแก้ไขเพียงลำพังด้านใดด้านหนึ่งได้จำเป็นต้องดำเนินการพร้อม ๆ กันทุกด้าน

4.1.4 ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ที่เป็นเชิงเอกสาร

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลงหรือเกษียณอายุการทำงานทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลงในขณะที่เดียวกันสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยมีโรคภัยไข้เจ็บจะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบเพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ได้เสนอแนะการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้²⁵

- 1) ควรทำงานประมาณประจำปีเพื่อที่จะได้ไม่หลงลืมรายได้รายจ่ายที่มีช่วงการเว้นระยะนาน หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมอนุญาตรายปีภาษีต่าง ๆ เป็นต้น
- 2) ควรทำงานประมาณคร่าว ๆ ก่อนแล้วค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง
- 3) ถ้างบประมาณมีผลออกมาว่ารายจ่ายเกินรายรับจะต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้หรือมีเงินนั้นก็ตัดรายจ่ายลง

การเพิ่มรายได้และการประหยัดค่าใช้จ่ายผู้สูงอายุสามารถมีวิธีง่าย ๆ ในการเพิ่มรายได้คือหางานทำอาจจะเป็นพิเศษบางช่วงเวลาหรือเต็มเวลาแล้วแต่สถานการณ์และสภาพสิ่งแวดล้อม การประหยัดค่าใช้จ่ายทำได้โดยใช้จ่ายในเรื่องที่สมควร ลดค่าใช้จ่ายใหญ่ๆแทนการตัดรายจ่ายเล็กๆ น้อย ๆ หุยมหิมและลดเล็กรอบายมุข เช่น ต้มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เป็นต้น

นอกจากนั้นปัญหาการเงินของผู้สูงอายุมักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดีและไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องการวางแผนในการดำเนิน

²⁴ อาภา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2536), หน้า 288.

²⁵ บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2538), หน้า

ชีวิตจะต้องมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้เพิ่ม ควรปฏิบัติดังนี้²⁶

1) วิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินของตนว่ามีรายได้รายจ่ายจำนวนเท่าไรและได้จากแหล่งใดบ้างและจะหาอย่างไรให้รายได้ที่มีอยู่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิต

2) ทำบัญชีทรัพย์สินที่มีอยู่และทำงานประมาณค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่ต้องใช้

3) ควบคุมค่าใช้จ่ายโดยนำรายได้จากทรัพย์สินต่าง ๆ และรายได้ประจำที่ได้หลังเกษียณอายุมาลงรายการเพื่อทำบัญชีสมดุล

4) ต้องรู้จักค่าของเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดและคุ้มค่า

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ว้าวุ่น ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัวเนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดูอีกทั้งมีรายได้น้อยไม่แน่นอนไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองจึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุบางท่านที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้น้อยจึงต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัวทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชราและการขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ เป็นต้น

4.1.5 ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของโรงเรียนผู้สูงอายุ 8 แห่งในจังหวัดเพชรบูรณ์

1) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่วัดศรีบุญเรือง ตำบลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์มี นายจิรพงษ์ รักษาบุญ ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ 50 คน แบ่งเป็น ชาย 15 หญิง 35 คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นายจิรพงษ์ รักษาบุญ²⁷ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสักเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค

²⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 58 - 59.

²⁷สัมภาษณ์ นายจิรพงษ์ รักษาบุญ ,ข้าราชการบำนาญ ,ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก ,วันที่ 19 กันยายน 2562.

สวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นปัญหา อุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

1. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านร่างกาย

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการทางด้านร่างกาย ซึ่งนักเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองหล่มสัก นั้นปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่พบ คือ การขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากอาจจะไม่อายุและกำลังของคนแก่ชรา เป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพทางร่างกาย และโรคภัยไข้เจ็บตามมาอย่างมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคไตวาย อันเป็นเหตุให้เกิดโรคสะสม และนำไปสู่ปัญหาในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย ขณะเดียวกัน หลังจากทานอาหารแล้ว หากมีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยการเดิน หรือมีการเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ก็เป็นทางออกอีกวิธีหนึ่ง ที่จะเป็นการเผาผลาญไขมัน หรือเป็นการย่อยอาหารได้²⁸

2. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านจิตใจ

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก ยังคงมีปัญหาทางด้านจิตใจเนื่องจากบางคนมีภาระหน้าที่ในการปฏิบัติค่อนข้างมากพอสมควร ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียดเรื่องงาน เรื่องครอบครัวไปทำงานต่างจังหวัด ทำให้ผู้สูงอายุขาดการคำนึงถึงการดูแลสุขภาพของตัวเอง เพราะปัญหาสุขภาพส่วนมากนอกจากเกิดจากการรับประทาน อาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ และจากการที่เราทำงานหนักเกินไป อารมณ์เครียดจนเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ ถ้ามีพฤติกรรมเหล่านี้ติดต่อกันนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน²⁹

3. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านสังคมและการเป็นอยู่

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการทางด้านสังคมและการเป็นอยู่ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก ปัญหาด้านสังคมและการเป็นอยู่ส่วนมากผู้สูงอายุจะอยู่ตามลำพัง ส่วนลูก ๆ จะออกไปทำงานต่างจังหวัด และรับราชการต่างจังหวัด จึงทำให้การเป็นอยู่ของผู้สูงอายุจะเป็นคิดมาก

4. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านเศรษฐกิจและรายได้

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านเศรษฐกิจและรายได้ โรงเรียนผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองหล่มสักที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุภาพรวม ได้แก่ ส่วนมากที่เข้ามาในโรงเรียนผู้สูงอายุบางท่านเป็นข้าราชการบำนาญ บางท่านประกอบอาชีพส่วนตัว จึงทำให้มีรายได้ที่แตกต่างกันออกไป มีกิจกรรมบางครั้งคนมีก็ช่วยเหลือคนไม่มี³⁰

²⁸สัมภาษณ์ นางพวงมณี พวงคำ,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

²⁹สัมภาษณ์ นางละมัย สาดา,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

³⁰สัมภาษณ์ พันโทอานวย พุมกลาง,ข้าราชการบำนาญ,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

2) โรงเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่วัดศรีภูมิบ้านดัว ตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มีนางเกษแก้ว น้อยละมุด ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ 55 คน เป็นหญิง 35 ชาย 22 คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นางเกษแก้ว น้อยละมุด³¹ ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

1. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านพฤติกรรมการกิน

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการทางด้านโภชนาการของผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว ปัญหาทางด้านสุขภาพหรือสุขภาพนั้น มักจะพบบ่อยเพราะผู้สูงอายุมีโภชนาการที่ทานตามใจตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่เสี่ยงต่อความเป็นโรคเรื้อรังและเป็นมากที่สุด คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคไตวาย³²

2. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านจิตใจ

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการทางด้านจิตใจ สิ่งที่เป็นปัญหาด้านจิตของผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียดกับการกระทำของตนเองเสมอ คือ ทำไม่ได้ดังใจตัวเองคิดบางครั้งอารมณ์เครียดจากครอบครัวลูกหลานจนเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ³³

3. ปัญหาอุปสรรคทางด้านร่างกาย

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งถ้าผู้สูงอายุไม่ให้ความใส่ใจกับพฤติกรรมเหล่านี้ก็จะส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุเองก็มีอายุมาก ถ้าออกกำลังกายเกินกำลังก็จะทำให้ตัวเองผิดปกติ ปวดตามตัวของตนเอง ร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญทำให้อายุเรื่อยยาว³⁴

4. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านอยากร่วมกิจกรรมบันเทิงใจ

³¹สัมภาษณ์ นางเกษแก้ว น้อยละมุด ข้าราชการบำนาญ, ครูใหญ่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว , วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

³²สัมภาษณ์ นายทองเลื่อน บุตรงาม ข้าราชการบำนาญ, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว , วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

³³สัมภาษณ์ นายสี สาพู เกษตรกรรม, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว ,วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

³⁴สัมภาษณ์ นางลำไผ่ บุตรงาม เกษตรกรรม, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว ,วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการด้านอยากมีกิจกรรมบันเทิงใจของผู้สูงอายุ อยากเข้ามาเรียนจะได้มีกิจกรรมที่ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ไม่ซึมเศร้ากับการอยู่คนเดียว มีเพื่อนร่วมทำกิจกรรมทำให้ชีวิตมีสุขภาพทางจิตดีขึ้น และส่งผลทำให้การมีส่วนร่วมของตัวเองกับเพื่อน ๆ³⁵

3) โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลปากช่อง ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์ ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ 120 คน เป็นหญิง 80 เป็นชาย 40 คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์³⁶ ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก เกี่ยวกับสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

1. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากมีสุขภาพจิตที่ดีต่อการดำรงชีวิต

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการสุขภาพที่เห็นได้จากนักเรียนผู้สูงอายุส่วนมากจะเป็นสุขภาพทางจิตใจ เพราะบางท่านอยู่บ้านไม่ค่อยจะมีอะไรทำหาเวลาช่วงระยะเวลาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นเพราะมีกิจกรรมหลากหลายในแต่ละวันทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

2. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากรู้จักเพื่อน

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากเข้ามาเรียนอยากมีเพื่อน ๆ เพราะว่าในเขตตำบลปากช่องมีหลายหมู่บ้าน ซึ่งอยากรู้จักเพื่อน ๆ ที่เข้ามาเรียนในแต่ละหมู่บ้าน การมีเพื่อนก็มีสังคมอีกอย่าง การรู้จักกันถือว่ามีมิตรภาพที่ดีต่อกัน คนทั่วไปได้กล่าวว่า มีเพื่อนบ้านที่ดี ดีกว่ามีริ้วบ้านที่ดี คำนี้ใช้ได้กับสังคมทุกวันนี้³⁷

3. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากมีความรู้วิชาการด้านต่าง ๆ

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้เพราะว่า ครูสอนแต่ละท่านมีประสบการณ์และผ่านการเป็นผู้นำด้านการศึกษามาแล้ว อยากเข้ามาได้รับความรู้ต่าง ๆ จากครู

³⁵สัมภาษณ์ นางสมคิด พุฒเพชรรักษ์ เกษตรกรรม, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว, วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

³⁶สัมภาษณ์ ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์ ข้าราชการบำนาญ,ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

³⁷สัมภาษณ์ นางบัวรอง จงธรรม เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

สอน และอยากได้เรียนรู้งานอาชีพที่ทางโรงเรียนได้สอนเพื่อจะนำไปสอนให้กับลูกหลานต่อไปเป็น การเลี้ยงชีพของตนเองได้ตลอดชีวิต³⁸

4. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากให้มีส่วนงานอื่น ๆ ร่วมและสนับสนุน

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากให้มีหน่วยงานที่ช่วยกำกับดูแลและคอยให้บริการในเรื่อง สาธารณสุข อยากให้มีหน่วยงานหลาย ๆ หน่วยงานเข้ามามีส่วนร่วมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็นหมู่บ้าน หรือวัด อยากมีความรู้ที่หน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาบรรยายหรือทำการสอน เพราะทุกวันนี้สังคม เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีส่วนร่วมกับองค์กรหรือหน่วยงานอื่น ๆ เราจะได้รับรู้รับทราบ อะไรได้เลย³⁹

4) โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า ตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลตำบลบ้านหัวนาตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายทรงเดช สอนสุภาพ ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบัน มีนักเรียนผู้สูงอายุ 60 คน เป็นหญิง 40 เป็นชาย 20 คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นายทรงเดช สอนสุภาพ⁴⁰ ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสักเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็น ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

1. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากมีความรู้จากการมาเรียน

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนเพราะได้ความรู้จากครู อาจารย์ที่สอน อยู่บ้านก็ อยู่แบบไม่มีความรู้เพิ่มเติม แต่ละวันนาค้า จึงอยากมาเรียนรู้จากครู และเรียนรู้จากเพื่อน ๆ ที่มา เรียนด้วยด้วยกันจะได้มีเพื่อน⁴¹

2. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากมีเพื่อนและทำกิจกรรมร่วมกัน

³⁸สัมภาษณ์ นางคำปลิว พิลลา เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

³⁹สัมภาษณ์ นางทองใส ชัยวรรณ เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

⁴⁰สัมภาษณ์ นายทรงเดช สอนสุภาพ ข้าราชการบำนาญ, ครูใหญ่ผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

⁴¹สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ รอดถนอม เกษตรกรรม, นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่มาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่นี่ยากมีเพื่อน ๆ ปกติแล้วอยู่บ้านทำการเกษตรไม่มีเวลาไปคุยกับใคร หาโอกาสและเวลามาเรียนเพื่อจะมีเพื่อนและร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน⁴²

3. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากมีแลกเปลี่ยนแนวคิดด้านต่าง ๆ ร่วมกัน

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่มาเรียนในโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุแห่งนี้บางครั้งการอยู่คนเดียวอะไรบางอย่างเรารู้คนเดียวแต่บางอย่างเรื่องเดียวกันคนอื่นอาจจะรู้เพิ่มเติมมากกว่าที่เราคิด และอยากรู้แนวคิดของเพื่อน ๆ ที่มาเรียนเขาคิดอย่างไรในเมื่อครูให้อธิบายในเรื่องนั้น ๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพคนเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิตต่ำ และโรคอื่น ๆ ที่ผู้สูงเป็นกัน⁴³

4. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการวิธีการอยู่ร่วมกันของคนหมู่มากกับการบริหาร

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของคนหมู่มากจากแต่ละที่แต่ละหมู่บ้านในความคิดของผู้มาเรียนคิดว่าพอจะอยู่ประมาณเพราะความคิดแต่ละคนละท่านความคิดต่างกันออกไป การบริหารคนถือว่ายุ่งยากมากกว่าการบริหารใด ๆ ตามหลักการบริหาร 4 M ตามหลักการบริหาร⁴⁴

5) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า ตั้งอยู่ที่วัดศรีสุมังค์ อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายจำเนียร บุญสิงห์ ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ 54 คน เป็นหญิง 40 เป็นชาย 14 คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ นายจำเนียร บุญสิงห์⁴⁵ ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

1. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากเกิดจากการอยากมีเพื่อนและอยากมีความรู้เกี่ยวกับงานอาชีพ

⁴²สัมภาษณ์ นายเหลือ เพชรประทุม เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

⁴³สัมภาษณ์ นางตุ้ย พวงแก้ว เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

⁴⁴สัมภาษณ์ นายชำนาญ อบดิน เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

⁴⁵สัมภาษณ์ นายจำเนียร บุญสิงห์ ข้าราชการบำนาญ,ครูใหญ่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า,วันที่ 12 กันยายน 2562.

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนเพราะมีเพื่อนจากหลายหมู่บ้านที่มาเรียนร่วมกัน อาจารย์ที่สอน อยู่บ้านก็อยู่แบบไม่มีความรู้เพิ่มเติม แต่ละวันนาค้า จึงอยากมาเรียนรู้อาชีพจากครูผู้สอน โดยการเรียนของผู้สูงอายุจะมีการสอนอาชีพให้จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาอยู่กับบ้านอย่างเดียว⁴⁶

2. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของร่างกายพร้อมแต่ใจไม่พร้อม

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการเกิดจากที่ร่างกายยังแข็งแรงพอจะทำอะไรช่วยเหลือสังคมได้และเก็บเกี่ยวความรู้ต่าง ๆ จากครูผู้สอน ผู้ที่จะมาสอนส่วนมากจะเป็นข้าราชการบำนาญมีประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ พุดถึงใจไม่พร้อมคือ เกิดความเหงาวัน ๆ ในแต่ละวันคิดมากหลายเรื่อง จึงอยากมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ⁴⁷

3. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากมีกิจกรรมผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ และนันทนาการ

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการทุกวันที่ยอยากมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ อยากมีกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อทำแล้วมีความสุขกับปัญหาชีวิตของคนสูงวัย เพราะทุกวันนี้ผู้สูงอายุถ้าไม่มีกิจกรรมทำจะทำให้คิดมาก และทุกวันของการเรียนอยากมีกิจกรรมนันทนาการ คือ การออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ต่ออายุคนสูงวัยด้วย⁴⁸

4. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากเข้ามาเรียนเพราะเพื่อน ๆ ชวนมาเรียนฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายอะไร

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนมีเพื่อนสมัยเรียนประถม มัธยมด้วยกันชวนมาเรียนบอกว่ามีกิจกรรมอะไรดี ๆ มากมาย อีกทั้งช่วยไม่ทำให้เราคิดโน่นนี่ และการมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุมีแต่ได้อะไรมากมายกับไป ตลอดจนไม่เสียค่าใช้จ่ายอะไร⁴⁹

6) โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลูก

โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลูก ตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลูก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายณพรัตน์ ลาไชย ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ 55 คน เป็นหญิง 40 เป็นชาย 15 คน

⁴⁶สัมภาษณ์ นางประคอง อิมทองใบ เกษตรกรรม, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิบุญ, วันที่ 12 กันยายน 2562.

⁴⁷สัมภาษณ์ นายสวัสดิ์ บุญเสริม เกษตรกรรม, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิบุญ, วันที่ 12 กันยายน 2562.

⁴⁸สัมภาษณ์ นางอุดร ทองยิ้ม เกษตรกรรม, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิบุญ, วันที่ 12 กันยายน 2562.

⁴⁹สัมภาษณ์ นางพิมพ์พา จำรี เกษตรกรรม, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิบุญ, วันที่ 12 กันยายน 2562.

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นายณายนพรัตน์ ลาไชย⁵⁰ ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลูกเกด เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

1. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากมาความรู้และมีกิจกรรมร่วมกัน

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ อยากมีความรู้ด้านต่าง ๆ และอยากมีกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งทางองค์การบริหารส่วนตำบลสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ หากครูมาสอน กิจกรรมที่หลากหลายต่าง ๆ กันออกไปทำให้จิตใจสนุกสนานนำมาเรียน⁵¹

2. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากเรียนวิชาพระพุทธศาสนากับพระอาจารย์

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ อยากมีความรู้ด้านต่าง ๆ และอยากมีความรู้ด้านต่าง ๆ ทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม มีพระอาจารย์มาบรรยายธรรมะ เพื่อจะได้นำธรรมะมาใช้กับชีวิตและสอนลูกหลาน เพราะธรรมะคือยาชนิดหนึ่งที่ทำให้คนเข้าวัดไปนั่งสมาธิ⁵²

3. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากไปทัศนศึกษาดูงานต่างจังหวัด

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เห็นรุ่นที่เข้ามาเรียนก่อนนั้นไปทัศนศึกษาดูงาน หรือ ไปเที่ยวที่ต่างจังหวัด ทำให้อยากเข้ามาเรียน การไปทัศนศึกษาทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ทำให้ชีวิตของตัวเองทั้ง กาย ใจ ดีขึ้น⁵³

4. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากรู้ว่าจะมีปัญหาการชิมคร้าได้หรือไม่

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุส่วนมากเป็นส่วนมากเคยทำงานมาแล้วมาหยุดเมื่ออายุมากขึ้นอาการอย่างหนึ่งซึ่งพบในตัวเจ้าของเองคือ ชิมคร้าบางครั้งเขาเรียกว่าจำอะไรไม่ค่อยได้เลย ไม่เหมือนสมัยก่อนที่ทำงานอยู่ อยากดูว่าแก้ปัญหาเหล่านี้ได้หรือไม่⁵⁴

⁵⁰สัมภาษณ์ นายณายนพรัตน์ ลาไชย ข้าราชการบำนาญ,ครูใหญ่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

⁵¹สัมภาษณ์ นายบุญทัน กำจัด เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

⁵²สัมภาษณ์ นางระมัด โนนคำ เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

⁵³สัมภาษณ์ นางทองพูล เสนา เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

⁵⁴สัมภาษณ์ นางถ่อง อินจันทร์ เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

7) โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายสมบูรณ์ กันหา ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ 52 คน เป็นหญิง 43 เป็นชาย 9 คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ นายสมบูรณ์ กันหา⁵⁵ ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก เกี่ยวกับสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

1. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการลูกหลานอยากให้มาเรียนจะได้ไม่เหงา

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ลูกหลานอยากให้มาเรียนเพราะอยากให้มีความสุขกับเพื่อน ๆ หลายบ้านหลายความคิด หลายกิจกรรมที่มาเรียนด้วยกัน ได้มีกิจกรรมให้นันทนาการด้านต่าง ๆ เพราะจะทำให้ไม่เหงามีอะไรกลับไปสอนหลานๆ ได้อีกมากมาย⁵⁶

2. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากเรียนตำรายาสมุนไพร

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยากเรียนรู้ด้วยยาสมุนไพรที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนเรา ซึ่งมีหมอชาวบ้านหรือปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้มาสอนเสริมในเรื่องของยาสมุนไพรต่าง ๆ บางครั้งอาจจะทำให้การเป็นโรคปัจจุบันหายหรือเจือจางลงได้⁵⁷

3. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากรู้การเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เมื่อก่อนมีเพื่อนชวนมาเรียนก็บอกเพื่อนว่าจะไปเรียนอะไร ได้ความรู้อะไร มีแต่คนแก่ครูที่มาสอนก็มีแต่คนแก่เช่นเดียวกันเราจะได้อะไร พอเพื่อนบอกอย่างที่คุณคิดไม่ใช่แล้วมีอะไรมากมาย ครูที่มาสอนมีมาจากหลายแห่งหลายสถาบันเขาหามาให้เราได้เรียน พอเข้ามาเรียนจริง ๆ ถึงรู้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุให้อะไรกับชีวิตเรามากมาย⁵⁸

4. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากรู้ระบบการบริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุ

⁵⁵สัมภาษณ์ นายสมบูรณ์ กันหา ข้าราชการบำนาญ,ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

⁵⁶สัมภาษณ์ นายถวัลย์ แก่นชา ข้าราชการบำนาญ,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

⁵⁷สัมภาษณ์ นางพรรณทิวา เกิดชา ข้าราชการบำนาญ,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

⁵⁸สัมภาษณ์ นายสมศรี บุญสาส์ เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เมื่อเราได้เป็นข้าราชการ บำนาญอยากรู้ว่าการบริหารงานของโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วไป มีงบประมาณมาจากไหน มีการเรียนการสอนเป็นอย่างไร ตลอดจนอยากทราบว่าการบริหารของครูใหญ่ว่ามีประสิทธิภาพต่อการบริหารโรงเรียนอย่างไรบ้างเช่น การหารายได้จากที่ไหนบ้าง⁵⁹

8) โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายประสิทธิ์ อุบล ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ 55 คน เป็นหญิง 40 เป็นชาย 15 คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ นายประสิทธิ์ อุบล⁶⁰ ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

1. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากรู้การอยู่ร่วมกับคนหลายความคิดเป็นอย่างไร

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ บางครั้งการอยู่คนเดียวหรืออยู่กับลูกหลานหรือครอบครัวของเราเองเราก็รู้ความคิดว่าที่เราสัมผัสได้ แต่อยากรู้ความคิดหลากหลายของคนหมู่มากกว่าเป็นอย่างไร จึงทำให้อยากมาเรียนรู้ ในสมัยก่อนเคยอยู่กับคนอีกแบบ พอมาปัจจุบันอยู่กับคนอีกแบบ กระบวนการคิดและการอยู่ร่วมกันเป็นอย่างไร⁶¹

2. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากรู้ระบบรายได้และเศรษฐกิจของโรงเรียนผู้สูงอายุ

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่อยากมาเรียนบางครั้งชีวิตครอบครัวของเราเองพอมีพอใช้ แต่การอยู่กับสังคมเพื่อน ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุรายได้แต่ละคนเป็นอย่างไรจะรู้ได้จากการที่ทุกคนออกมารายงานตัวของตัวเอง และอยากทราบรายละเอียดเกี่ยวกับระบบเศรษฐกิจบางครั้งการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุมีการจำหน่ายเพื่อหารายได้เข้าสู่โรงเรียนเพื่อเป็นทุนในการจัดกิจกรรมของโรงเรียน⁶²

⁵⁹สัมภาษณ์ นายหน่อ อินแนน เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อนผาเมืองตำบลบ้านห้วย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

⁶⁰สัมภาษณ์ นายประสิทธิ์ อุบล ข้าราชการบำนาญ,ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

⁶¹สัมภาษณ์ นายสมบูรณ์ อนุจร เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

⁶²สัมภาษณ์ นายสมเดช คงปัญญา เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

3. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากทราบประวัติความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประวัติและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดของตนเองว่ามีโรงเรียนไหนบ้าง แต่ละโรงเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้านใดบ้างมีการบริหารอย่างไร มีงบประมาณจากที่ไหน จำนวนนักเรียน มีครูสอนมาจากไหนบ้าง มีความรู้ด้านไหนบ้าง⁶³

4. ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการอยากเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระอาจารย์

ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ การเรียนวิปัสสนาคือการทำให้แจ้งแล้วนำไปสอนคนอื่นได้ บางครั้งคิดว่าอยากเรียนรู้เพราะส่วนมากมาอายุมากขึ้นอยากเข้าวัดอยู่แล้วเพื่อไปรักษาศีล และไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำอยู่แล้ว⁶⁴

9) สรุปปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

จากปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่กล่าวมาข้างต้นผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีความแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละโรงเรียน และผู้สูงอายุแต่ละโรงเรียน ส่วนมากอยากรู้และขาดความเข้าใจของโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้อยากเข้ามาเรียนเพื่ออยากทราบปัญหานั้น ๆ และผู้สูงอายุเองยังให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเองค่อนข้างน้อยเนื่องจากต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ของแต่ละท่านตามที่ได้ออกสัมภาษณ์ครูใหญ่และผู้แทนนักเรียนผู้สูงอายุ ปัญหาต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามแนวคิดของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรต้องศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพหรือสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสุขภาพก็คือความสุขหรือการดูแลสุขภาพคุณค่าที่ดีของชีวิต การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย มีสติปัญญาดี มีความเบิกบานและร่าเริงแจ่มใส กล่าวคือ สุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพสุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่นชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค ระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคมสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติมีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไป

⁶³สัมภาษณ์ นางแสงอรุณ คงปัญญา เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

⁶⁴สัมภาษณ์ นางจันทร์รอน เจริญใจ เกษตรกรรม,นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

ด้วยสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความดี เช่น การเสียสละการมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น

จากผลการศึกษาปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีสาเหตุและสภาพที่แตกต่างกันออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุจะพูดถึงอยากมีสภาวะที่ดี มีเพื่อนและที่สำคัญคืออยากมีการเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตน เพื่อเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเองคลายความเหงาตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง โดยเฉพาะเรียนวิชาธรรมะกับพระที่มาสอนบ้างในบางชั่วโมง ตลอดจนได้ความรู้ใหม่ ๆ จากเพื่อน ๆ ครูอาจารย์ที่สอน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้

จะเห็นได้ว่า ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการต่าง ๆ ที่อยากเข้ามาเรียนตามแนวคิดของผู้ใกล้ชิดและผู้สูงอายุเอง สาเหตุและปัญหาหลัก ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ อยากมาเรียนเพื่ออยากรู้และร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ ครูและผู้สอนจากองค์กรภายนอก เพื่อเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ที่อยากรู้ให้รู้มากยิ่งขึ้น เป็นเหตุทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

4.2 พัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

4.2.1 กระบวนการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

กรณีศึกษา 8 พื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอะไรบ้างในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก 2.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก 3.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก 4.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก 5.โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า 6.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก 7.โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวายอำเภอหล่มสัก 8.โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

1.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ คือ

1. **ศีล 5** ถ้าทุกคนมีศีล 5 ความดีงามของแต่ละคนก็ดีงามเสมอเพราะศีลเป็นเบื้องต้นของการงดเว้นไม่ให้เราทุกคนทำความชั่วที่เกิดจาก กาย วาจา ใจ⁶⁵

2. **อิทธิบาท 4** เป็นหลักธรรมที่ทำให้ทุกคนสำเร็จในชีวิตตนเองไม่ว่าจะเรียน ทำงาน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จได้⁶⁶

3. **สติ สัมปชัญญะ** หลักธรรม 2 ข้อ เป็นหัวข้อธรรมที่ช่วยให้เราทุกคนรู้ตัวขณะคิด ขณะพูด ขณะทำในสิ่งต่าง ๆ ถ้าไม่มีหลักธรรมนี้แล้วคนเราคงเจอปัญหาอะไรมากมาย⁶⁷

2.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ คือ

1. **อิทธิบาท 4** คือ ธรรมแห่งการสำเร็จในสิ่งที่หวัง ถ้าเราทุกคนมีหลักธรรมนี้แล้วความสำเร็จของเราไปครึ่งของชีวิตการทำงาน การเรียน และการกระทำในสิ่งต่าง ๆ⁶⁸

2. **ทาน ศีล ภาวนา** หลักธรรมทั้ง 3 ข้อ ถือว่าหลักปฏิบัติของชาวพุทธที่ต้องนำมาปฏิบัติให้กับตนเองเป็นรากเหง้าของความเป็นมนุษย์เพื่อทุกคนได้กระทำในสิ่งที่เราเป็นชาวพุทธอย่างถูกต้อง⁶⁹

3. **โภชน มัตตัญญูตา** หลักธรรมนี้สอนให้เรารู้จักการกินอยู่ไม่ฟุ้งเฟ้อกับการกินอยู่ของเรามากเกินไป พระพุทธเจ้าสอนไว้ให้ทุกคนรู้จักประมาณการบริโภคให้ชีวิตพอมีชีวิตอยู่ได้⁷⁰

3.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ คือ

⁶⁵ สัมภาษณ์ พันโทอำนาจ พุ่มกลาง,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁶⁶ สัมภาษณ์ นางกริธา เกียรติณรงค์,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁶⁷ สัมภาษณ์ นางมะลิวัลย์ มโนขันธ ข้าราชการบำนาญ,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁶⁸ สัมภาษณ์ นางลำไผ่ คำโถม เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว,วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

⁶⁹ สัมภาษณ์ นางสาวน คนเกณท์ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว,วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

⁷⁰ สัมภาษณ์ นางสาวง บัญคล้าย เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว,วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

1.มัชฌิมาปฎิปปทา หลักธรรมที่สอนให้เราเดินทางสายกลางไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนเกินไป ทำอะไรให้รู้จักอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ เดินทางสายกลางในการดำเนินชีวิต⁷¹

2.ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ หรือมีอายุวัฒนธรรมธรรม จากที่ได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์ที่วัดท่านพูดเสมอว่า คนเราเกิดมากไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นมงคลเป็นคนมีอายุวัฒนมงคลกับชีวิตดำเนินชีวิตได้ดีและเป็นบุญมากกับตัวบุคคล⁷²

3.ขันติ หลักธรรมข้อนี้ทำให้คนทุกคนมีความพยายามทำอะไรก็อดทนต่อสิ่งที่ทำ ถ้าเราทุกคนทำอะไรแล้วมีความอดทนต่อสิ่งนั้น ๆ ทุกอย่างจะสำเร็จได้ เพราะความอดทนทำให้คนมีพลังสู้กับสิ่งต่าง ๆ ได้⁷³

4.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ คือ

1.ความไม่เที่ยงแห่งชีวิต หลักธรรมข้อนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเจอกับตนเองเพราะท่านสอนไว้ชัดเจนว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนกับชีวิตของคนเราทุกคน อย่ายึดติดกับสิ่งที่เป็นอยู่⁷⁴

2.การให้ทาน การให้ทานตามความเชื่อคนโบราณกล่าวว่า ถือว่าเป็นการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนในสิ่งที่เราให้ ให้ด้วยใจบริสุทธิ์และเจตนาที่จะให้ด้วยความเต็มใจ⁷⁵

3.ความทุกข์ จากเท่าที่ได้เห็นคนทุกวันนี้มีความทุกข์จากกระทำต่าง ๆ เพื่อเลี้ยงชีวิตตนเอง พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักความทุกข์ก่อนที่เราจะมีความสุข⁷⁶

5.โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า

⁷¹ สัมภาษณ์ นายประยูร กลมจันทร์ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

⁷² สัมภาษณ์ นายแสง อ่อนเมือง เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

⁷³ สัมภาษณ์ นายสุรินทร์ คำหล่อ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

⁷⁴ สัมภาษณ์ นางหรรษา พรหมเมือง เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 22 ตุลาคม 2562.

⁷⁵ สัมภาษณ์ นางฟองจันทร์ คงคาน้อย เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 21 ตุลาคม 2562.

⁷⁶ สัมภาษณ์ นายเหลือ เพชรประทุม เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ คือ

1.กรรม สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนต้องมีติดตัวมาแต่เกิดเพราะกรรมเป็นสมบัติของแต่ละคน ใครทำกรรมอะไรไว้ก็รับผลของกรรมที่ตนเองทำไว้ กรรมคือการกระทำที่ตนเองทำไว้⁷⁷

2.ภาวณามัย ธรรมเหล่านี้ปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวณาทำให้เห็นจริงกับชีวิตด้วยการนั่งสมาธิและปฏิบัติธรรม⁷⁸

3.อหิงสา การไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันไม่ว่าใครจะมีจะจนอย่างไร เราเป็นคนหนึ่งที่อยู่กับสังคมอย่าเบียดเบียนกันใครมีอะไรก็พลอยยินดีซึ่งกันและกัน และอย่าทำร้ายกันด้วยการเบียดเบียนกัน⁷⁹

6.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก

- จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ คือ

1.ความไม่ประมาท คนเราทุกคนทุกวันนี้ประมาทกับชีวิตมาก ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย ถ้าประมาทพลังสติเราก็คงพลาดถึงตายได้⁸⁰

2.บุญ คือ ใครทำใครได้ยิ่งทำบ่อย ๆ เป็นการสะสมบุญ พระท่านเทศน์เสมอว่าต้องสะสมบุญให้มากเพื่อเป็นเสบียงไว้ในชาติหน้าจะไม่ทำให้เราลำบากกับชีวิตทำบุญไว้ให้มาก ๆ⁸¹

3.มูทิตา เป็นการยินดีกับทุกคนเมื่อเขาได้ดีหรือประสบความสำเร็จกับชีวิตของเขาเมื่อทุกคนได้ดีควรจะยินดีด้วยการไปร่วมงานหรือมีของขวัญให้แก้กัน⁸²

7.โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก

⁷⁷ สัมภาษณ์ นายสนธยา ดีพรมมา เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า,วันที่ 12 กันยายน 2562.

⁷⁸ สัมภาษณ์ นายสมัย เสาสิน เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า,วันที่ 12 กันยายน 2562.

⁷⁹ สัมภาษณ์ นางพิมพ์ จำรี เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า,วันที่ 12 กันยายน 2562.

⁸⁰ สัมภาษณ์ นางท้วม อ่อนโสม เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

⁸¹ สัมภาษณ์ นางระมัด โนนคำ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

⁸² สัมภาษณ์ นางสมบัติ มารอด เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ คือ

1.สมาธิ หลักธรรมข้อนี้เป็นสิ่งที่สมควรมีกับทุกคนเมื่อทำอะไรเรามีสมาธิในการทำงาน งานต่าง ๆ ออกมาก็สำเร็จและดีงามเพราะเราตั้งมั่นแห่งจิตกับการกระทำในเรื่องนั้น ๆ⁸³

2.กาลเวลา เรื่องกาลเวลาถือว่าสำคัญกับชีวิตมนุษย์ทุกคนเพราะเวลาแต่ละคนเกิดมามีมาเท่ากันทั้งหมด 24 ชั่วโมง แต่เราจะใช้เวลาของตัวเองในการบริหารชีวิตอย่างไรเท่านั้นเอง⁸⁴

3.การรู้จักกาลเทศะ หลักธรรมข้อนี้สมควรจะมีกับทุกคนเพราะเราอยู่กับสังคม ทำอะไรจะต้องรู้จักกาลเทศะกับบุคคลนั้น ๆ หลักนี้ถือว่าเป็นธรรมของสัตว์บุรุษที่ควรพึงระวังในการกระทำใด ๆ⁸⁵

8.โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลข้างตะลุด อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลข้างตะลุด อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ คือ

1.โยนิโสมนสิการ สิ่งที่สังคมวุ่นวายทุกวันนี้เกิดจากการไม่รู้จักรุ้เหตุและผล ขาดเหตุผลแล้วทุกอย่างก็จะไม่ผลอะไรกับสิ่งนั้น ๆ ได้เลย เหตุผลคือสิ่งที่ต้องมีการกระทำทุกอย่างเพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างถูกต้องตามสิ่งที่เราทำ⁸⁶

2.ความตาย เป็นหลักธรรมที่ทุกคนควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเมื่อเราเกิดมาเราต้องตาย แต่จะตายตอนไหน ที่ไหน ตายอย่างไร ตายแล้วจะได้เกิดหรือไม่ เราไม่ทราบและให้เราพิจารณาว่าเราตายทุกคน⁸⁷

3.hiri โอตตปปะ หลักธรรมเหล่านี้สังคมทุกคนควรจะมีอย่างยิ่ง เพราะทำอะไรขาดความระอาย ขาดความเกรงกลัว ต่อสิ่งที่ทำ และทำให้สังคมวุ่นวายกับสิ่งที่สังคมกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน⁸⁸

⁸³ สัมภาษณ์ นางเปี่ยม คำสิงห์ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

⁸⁴ สัมภาษณ์ นางพีระจิต เหมือนรักษา ข้าราชการบำนาญ,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

⁸⁵ สัมภาษณ์ นางบุญมา จันทรเตื้อ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

⁸⁶ สัมภาษณ์ นางคำมล กุลเกียว เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลข้างตะลุด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

⁸⁷ สัมภาษณ์ นายมนัส พรหมศิริ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลข้างตะลุด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

สรุปจากการที่ผู้ทำการวิจัยได้ออกสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง 8 แห่ง จะเห็นถึงความแตกต่างกันของการนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ แต่ละท่านได้ให้ความคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป หลักธรรมหัวข้อเดียวกันแต่แนวคิดของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน จากภาพรวมของหลักธรรมที่ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์นำมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ ของแต่ละคนแต่ละโรงเรียนได้นำหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองและคิดว่าหลักธรรมทั้งหลายเป็นคติที่ควรยึดถือและปฏิบัติตามได้

4.2.2 ผลที่เกิดจากการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง แต่ละแห่งแบ่งเป็น ชาย 5 คน หญิง 5 คน รวมทั้งหมด 8 แห่ง รวมทั้งครูใหญ่ ครูผู้สอน พยาบาล คนดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ อีก 6 คน รวมทั้งหมด 86 คน ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์เมื่อมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้วสิ่งที่ทุกคนนึกถึง ครูผู้สอน เพราะไม่มีเงินเดือนจ่ายครู งบประมาณไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ หลักสูตรการเรียนการสอนยังไม่มี และสุดท้ายผู้สูงอายุควรจะนึกถึงสุขภาวะตนเองให้มากที่สุด หันมาทำให้สุขภาวะตนเองมีความสุขโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยทั้งทางกาย โดยต้องอาศัยหมอช่วยทางกาย ทางใจต้องอาศัยพระสงฆ์ช่วยทางจิตใจ อย่างนี้สุขภาวะของผู้สูงอายุนึกถึงและจะช่วยกันพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุเมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้ว

จากผลการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน ทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุมีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนมากจะเน้นทางพัฒนากาย วาจา ใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ศีล 5 ไตรสิกขา 3 ภาวนา 4 และหลักธรรมที่สร้างความความสามัคคีกับตัวเองและผู้อื่นตลอดจนอยู่กับสังคมปัจจุบันปัจจุบันได้และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างสันติสุข

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ ของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ทั้งผู้ใกล้ชิดและนักเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ การนำหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ ของ

⁸⁸ สัมภาษณ์ นางคำผ่าน แก้วจันทร์ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

ตัวเอง ส่วนมากจะเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนในด้านต่าง ๆ กันออกไป แล้วแต่แนวความคิดของแต่ละคนที่น่ามาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจตนเอง ได้แก่ ศีล 5 กับการพัฒนาตนเอง พุดเรื่องของกรรมใครทำอะไรก็ได้รับผลตามกรรมของตนเอง พุดถึงเรื่องของบุญ บาป ของตนเอง พุดเรื่องของความไม่ประมาทในชีวิต พุดถึงการทำอะไรต้อง สติ สัมปชัญญะ พุดเรื่องของความตายว่าเราเกิดมาต้องตายตามความจริงคือสังขารของชีวิต เกิดมาต้องตายทุกคนหนีไม่พ้นเราควรสร้างความดี ด้วยการ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาให้มาก

4.3 วิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นใน จังหวัดเพชรบูรณ์

การวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธโดยการนำหลัก พุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ แยกเป็นประเภทชายและหญิง จากโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาล เมือง หล่มสัก อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 หญิง 5 จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุ ตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 หญิง 5 จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 หญิง 5 จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 หญิง 5 จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า เป็นชาย 5 หญิง 5 จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลฝายนาแซง อำเภอหล่มเก่า เป็นชาย 5 หญิง 5 จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลนาจั่ว อำเภอเมือง เป็นชาย 5 หญิง 5 จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลสะเดียง อำเภอเมือง เป็นชาย 5 หญิง 5 จำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างผู้เกี่ยวข้องปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุได้แก่ครูใหญ่และครูผู้สอนเจ้าหน้าที่พยาบาลและ วิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุจำนวน 6 คน รวมทั้งสิ้น 86 คน พบว่าผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมใช้ในการ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ขณะที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สรุปได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาล เมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ พันโทอำนาจ พุฒกลาง ⁸⁹ได้พุดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน ยอมรับสภาพ ตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่

⁸⁹ พันโท อำนาจ พุฒกลาง ,ข้าราชการบำนาญ ,สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่าย

2. สัมภาษณ์ นายสมชัย จันทรมินทร์ ⁹⁰ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่าย

3. สัมภาษณ์ นายกริธา เกียรติณรงค์ ⁹¹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่าย

4. สัมภาษณ์ นายละม้าย สงดา⁹²ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่าย ง่ายเลิกละบายมุข รักษาศีล 5

5. สัมภาษณ์ นายสมยิม ทองสุข⁹³ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง มีเมตตาจิตจะช่วยเหลือผู้อื่น และมีความตั้งใจรักษาศีล

กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก เป็นหญิง 5 คน ดังนี้

⁹⁰ นายสมชัย จันทรมินทร์ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁹¹ นายกริธา เกียรติณรงค์, เกษตรกรรม, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁹² นายละม้าย สงดา,รับจ้างทั่วไป, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁹³ นายสมยิม ทองสุข,ค้าขาย , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

1. สัมภาษณ์ นางพรรัตน์ จันทรางศุ⁹⁴ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

2. สัมภาษณ์ นางนียนา บัวแดง⁹⁵ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิให้จิต ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มี รู้จักการแบ่งปันให้กัน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

3. สัมภาษณ์ นางพวงมณี พวงคำ⁹⁶ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ตามลำดับ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

4. สัมภาษณ์ นางมะลิวัลย์ มโนขันธ⁹⁷ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตาม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม และมุ่งมั่นรักษาศีล 5 ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

5. สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ พรเจริญ⁹⁸ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่

⁹⁴ นางพรรัตน์ จันทรางศุ, ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁹⁵ นางนียนา บัวแดง, ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁹⁶ นางพวงมณี พวงคำ, รับจ้างทั่วไป , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁹⁷ นางมะลิวัลย์ มโนขันธ, ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

⁹⁸ นางพัชรินทร์ พรเจริญ, รับจ้างทั่วไป , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562.

ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่่าย
กินง่าย

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นายทองเสียน บุตรงาม⁹⁹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ สร้างความอดทน ยอมรับความจริงของชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ หมั่นสร้างความคิดช่วยเหลือคนอื่นทำจิตใจให้ดีเสมอ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กันและกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ อยู่แบบง่ายตามหลักการของพระพุทธเจ้าสิ่งที่ทำอยู่เสมอคือ การปฏิบัติตามศีล 5

2. สัมภาษณ์ นายสี สาพู¹⁰⁰ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ยอมรับความจริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ด้านจิตใจ ได้แก่ หมั่นสร้างบุญกุศลให้กับตนเองเสมอ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ทำอะไรต้องมีเหตุผลทุกอย่างเสมอ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ไม่ประมาทกับชีวิตตนเองเพราะเราไม่ประมาทแล้วชีวิตเราก็มีความสุข

3. สัมภาษณ์ นายสุวรรณ ตาเดช¹⁰¹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย กฎแห่งกรรมเป็นเรื่องจริงที่ต้องคำนึงถึงด้านจิตใจ ได้แก่ รักษาศีล 5 อยู่เสมอ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความแบ่งปันเสียสละเพื่อส่วนรวม ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

4. สัมภาษณ์ นายสหัส ยอดคำ¹⁰²ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดาตามลำดับ ด้านจิตใจ ได้แก่ ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ อดทนเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตพอเพียง ใช้สอยอย่างประหยัด

⁹⁹ นายทองเสียน บุตรงาม ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 17 ตุลาคม 2562.

¹⁰⁰ นายสี สาพู ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁰¹ นายสุวรรณ ตาเดช,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁰² นายสหัส ยอดคำ ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

5. สัมภาษณ์ นายสว่าง บุญคล้าย¹⁰³ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ตามแนวคิด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้านจิตใจ ได้แก่ เสียสละเพื่อส่วนรวม ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน แบ่งปันสิ่งดี ๆ กันกันและกัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ไม่คิดเบียดเบียนใคร มีเมตตาคิดจะช่วยเหลือผู้อื่น

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก เป็นหญิง 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นางลำไผ่ บุตรงาม¹⁰⁴ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ปลง ปล่อยวาง ด้านจิตใจ ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักของศีล 5 ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีเหตุผลกับทุก ๆ อย่าง ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

2. สัมภาษณ์ นางบัวเลื้อน พาวงค์¹⁰⁵ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ สังขารเป็นเรื่องราวที่ต้องระวัง ด้านจิตใจ ได้แก่ ทำบุญใส่บาตรเป็นประจำ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา อุดหนุน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ทำตัวอยู่แบบพอกับทุกเรื่อง

3. สัมภาษณ์ นางสมคิด ผุยเพชรพุย¹⁰⁶ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ใครทำอะไรได้อย่างนั้น ด้านจิตใจ ได้แก่ รักษาศีล 5 อย่างต่อเนื่อง ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีเหตุผลกับทุกเรื่อง ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ อยู่แบบไม่ประมาทกับชีวิต

4. สัมภาษณ์ นางสมาน คนเกณฑ์¹⁰⁷ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ปล่อยวางกับชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ ใส่บาตร ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

¹⁰³ นายสว่าง บุญคล้าย ,เกษตรกร , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁰⁴ นางลำไผ่ บุตรงาม ,เกษตรกร , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 17 ตุลาคม 2562.

¹⁰⁵ นางบัวเลื้อน พาวงค์ ,เกษตรกร , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁰⁶ นางสมคิด ผุยเพชรพุย ,เกษตรกร , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁰⁷ นางสมาน คนเกณฑ์ ,เกษตรกร , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

5. สัมภาษณ์ นางลำไผ่ คำโฉม¹⁰⁸ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ สังขารไม่เที่ยงยอมรับสภาพความเป็นจริง ด้านจิตใจ ได้แก่ สวตมณต์ไหว้พระ ใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีเหตุผลกับทุกเรื่อง ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ เลิกอบายมุข ลดความโลภ

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นายรมย์ คำดี¹⁰⁹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ฝึกยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ แบ่งปัน มีเหตุผลให้มาก ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ อยู่ในความไม่ประมาทกับชีวิต

2. สัมภาษณ์ นายสุรินทร์ คำหล่อ¹¹⁰ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ กรรมเป็นเรื่องของบุคคล ด้านจิตใจ ได้แก่ มุ่งมั่นรักษาศีล 5 ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ อดทน รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

3. สัมภาษณ์ นายบุญเล้ง สายจันทร์ยน¹¹¹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสังขารตัวเอง ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การปฏิบัติธรรม

4. สัมภาษณ์ นายประยูร กลมจันทร์¹¹²ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่ง ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวตมณต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การปฏิบัติธรรม และมีความตั้งใจรักษาศีล 5

¹⁰⁸ นางลำไผ่ คำโฉม ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁰⁹ นายรมย์ คำดี ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ,สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹¹⁰ นายสุรินทร์ คำหล่อ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹¹¹นายบุญเล้ง สายจันทร์ยน ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹¹²นายประยูร กลมจันทร์ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

5. สัมภาษณ์ นายแสง อ่อนเมือง ¹¹³ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก เป็นหญิง 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นางบัวทอง จงธรรม ¹¹⁴ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ใช้คำพูดจาดีมีเหตุผลตามลำดับ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ อยู่แบบพอเพียง

2. สัมภาษณ์ นางคำปลิว พิลา ¹¹⁵ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ด้วยความมีความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

3. สัมภาษณ์ นางทองใส สอนเผ่า ¹¹⁶ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

4. สัมภาษณ์ นางเสลียง จิตรเสียม ¹¹⁷ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ตามลำดับ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ

¹¹³ นายแสง อ่อนเมือง ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹¹⁴ นางบัวทอง จงธรรม ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹¹⁵ นางคำปลิว พิลา ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹¹⁶ นางทองใส สอนเผ่า ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹¹⁷ นางเสลียง จิตรเสียม,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

5. สัมภาษณ์ นางทองใส ชัยวรรณ¹¹⁸ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นาย นายทรงเดช สอนสุภาพ ¹¹⁹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสิ่งของที่เสื่อมไปตาม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ตั้งใจรักษาศีล 5 มากขึ้น

2. สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ รอดถนอม¹²⁰ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รักษาศีล 5

3. สัมภาษณ์ นายชำนาญ อบดิน¹²¹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ด้วยความมีความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ศรัทธาในพระพุทธศาสนาหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติธรรม

4. สัมภาษณ์ นายเหลือ เพชรประทุม¹²²ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริง

¹¹⁸ นางทองใส ชัยวรรณ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹¹⁹ นายทรงเดช สอนสุภาพ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

¹²⁰ นายสมพงษ์ รอดถนอม ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ , สัมภาษณ์วันที่ 21 ตุลาคม 2562.

¹²¹ นายชำนาญ อบดิน ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

¹²² นายเหลือ เพชรประทุม ,ช่างจักสาน , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

ของสังขารที่ ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิต ด้านสังขมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ มีความอดทน มีเมตตาจิตจะช่วยเหลือผู้อื่น

5. สัมภาษณ์ นายสง่า โสมกา¹²³ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม ด้านสังขมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย ทำให้จิตสงบ

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก เป็นหญิง 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นางด้อย พวงแก้ว¹²⁴ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังขมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ

2. สัมภาษณ์ นางทองใส มีมาก¹²⁵ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ปล่อยวาง ด้านจิตใจ ได้แก่ การ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม ด้านสังขมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

3. สัมภาษณ์ นางฟองจันทร์ คงคาน้อย¹²⁶ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริง ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังขมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ อดกลั้น รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

4. สัมภาษณ์ นางหลอ พรหมเมือง¹²⁷ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของ

¹²³ นายสง่า โสมกา ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 21 ตุลาคม 2562.

¹²⁴ นางด้อย พวงแก้ว ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 21 ตุลาคม 2562.

¹²⁵ นางทองใส มีมาก ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

¹²⁶ นางฟองจันทร์ คงคาน้อย ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

¹²⁷ นางหลอ พรหมเมือง ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 22 ตุลาคม 2562.

สังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

5. สัมภาษณ์ นางละม่อม เทพวันดี¹²⁸ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างกินง่าย

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า เป็นชาย 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นายสวัสดิ์ บุญเสริม¹²⁹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

2. สัมภาษณ์ นายหรั่ง ศรีมังกร¹³⁰ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ

3. สัมภาษณ์ นายสนธยา ดีพรมมา¹³¹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น

¹²⁸ นางละม่อม เทพวันดี ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 22 ตุลาคม 2562.

¹²⁹ นายสวัสดิ์ บุญเสริม ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹³⁰ นายหรั่ง ศรีมังกร ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹³¹ นายสนธยา ดีพรมมา ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

4. สัมภาษณ์ นายสมัย เสาสิน¹³²ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ที่เสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ กินง่ายเลิกอบายมุข ลดความโลภ

5. สัมภาษณ์ นายจำเนียร บุญสิงห์¹³³ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ปล่อยวางกับชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ นิ่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ออกกำลังกาย รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า เป็นหญิง 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นางประคอง อิมทองใบ¹³⁴ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ

2. สัมภาษณ์ นางเสริมศรี เจริญพุด¹³⁵ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ด้วยความมีความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

3. สัมภาษณ์ นางพิมพ์ จำรี¹³⁶ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร

¹³² นายสมัย เสาสิน ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹³³ นายจำเนียร บุญสิงห์ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹³⁴ นางประคอง อิมทองใบ ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹³⁵ นางเสริมศรี เจริญพุด ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹³⁶ นางพิมพ์ จำรี ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กับ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างกินง่าย

4. สัมภาษณ์ นางอุตร ทองย้อย¹³⁷ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กับ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

5. สัมภาษณ์ นางดอกไม้ ทองยวง¹³⁸ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภและใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นายพนัญญ์ ลาไชย¹³⁹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตาม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ

2. สัมภาษณ์ นายบุญทัน กำจัด¹⁴⁰ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ

3. สัมภาษณ์ นายหลอด จียอง¹⁴¹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ปล่อยวางกับชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ การ

¹³⁷ นางอุตร ทองย้อย ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹³⁸ นางดอกไม้ ทองยวง ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹³⁹ นายพนัญญ์ ลาไชย ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁴⁰ นายบุญทัน กำจัด ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ , สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁴¹ นายหลอด จียอง ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

ทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

4. สัมภาษณ์ นายทุ่น แสนใจ¹⁴²ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

5. สัมภาษณ์ จ.ส.ต.พันพนา เหลาสา¹⁴³ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก เป็นหญิง 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นางสาวบัตติ มารอด¹⁴⁴ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

2. สัมภาษณ์ นางสาวเสียม จันทรัตน์กุล¹⁴⁵ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ด้วยความมีความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ กินง่ายเลิกละบายมุข

¹⁴² นายทุ่น แสนใจ ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁴³ จ.ส.ต.พันพนา เหลาสา ,รับราชการ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁴⁴ นางสาวบัตติ มารอด ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁴⁵ นางสาวเสียม จันทรัตน์กุล ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

3. สัมภาษณ์ นางปิยะนันท์ ลาไชย¹⁴⁶ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ด้วยการใช้ความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย ลดความโลภ

4. สัมภาษณ์ นางท้วม อ่อนโสม¹⁴⁷ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

5. สัมภาษณ์ นางระมัด โนนคำ¹⁴⁸ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นายถวัลย์ แก่นชา¹⁴⁹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การปฏิบัติธรรม

2. สัมภาษณ์ นายเปี่ยม คำสิงห์¹⁵⁰ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่ง

¹⁴⁶ นางปิยะนันท์ ลาไชย ,ข้าราชการบำนาญ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁴⁷ นางท้วม อ่อนโสม ,ทำนา, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁴⁸ นางระมัด โนนคำ ,ข้าราชการบำนาญ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁴⁹ นายถวัลย์ แก่นชา ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อบุญเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

¹⁵⁰ นายเปี่ยม คำสิงห์ ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อบุญเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

สมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

3. สัมภาษณ์ นายบุญมา จันทร์เต้อย¹⁵¹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

4. สัมภาษณ์ นายหน่อ อินแนน¹⁵²ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความ ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ กินง่ายเลิกลาบายมุข

5. สัมภาษณ์ นายสมศรี บุญสารี¹⁵³ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุพ่ขุนผาเมือง ตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก เป็นหญิง 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นางพรรณทิวา เกิดชา¹⁵⁴ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ สังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

¹⁵¹ นายบุญมา จันทร์เต้อย ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่ขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

¹⁵² นายหน่อ อินแนน ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่ขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

¹⁵³ นายสมศรี บุญสารี ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่ขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

¹⁵⁴ นางพรรณทิวา เกิดชา ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่ขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

2. สัมภาษณ์ นางกุหลาบ แหยมนาค¹⁵⁵ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

3. สัมภาษณ์ นางเกศินี อุดพ้วย¹⁵⁶ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

4. สัมภาษณ์ นางพีระจิตร เหมือนรักษา¹⁵⁷ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ตามลำดับ ในความคิดส่วนตัว สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต

5. สัมภาษณ์ นางไพรทอง พาวัง¹⁵⁸ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ กินง่ายเลิกอบายมุขลดความโลภ

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุสุสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก เป็นชาย 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นายสมบุรณ์ อนุจร¹⁵⁹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่ง

¹⁵⁵ นางกุหลาบ แหยมนาค,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

¹⁵⁶ นางเกศินี อุดพ้วย,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

¹⁵⁷ นางพีระจิตร เหมือนรักษา,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

¹⁵⁸ นางไพรทอง พาวัง,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

¹⁵⁹ นายสมบุรณ์ อนุจร , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

สมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่าย เลิกอบายมุข

2. สัมภาษณ์ นายสมเดช คงปัญญา¹⁶⁰ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

3. สัมภาษณ์ นายศักดิ์ดา จีวิน¹⁶¹ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่าย

4. สัมภาษณ์ นายพ่าย กุลเกี้ยว¹⁶²ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่าย เลิกอบายมุข

5. สัมภาษณ์ นายมนัส พรหมศิริ¹⁶³ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่าย เลิก

กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก เป็นหญิง 5 คน ดังนี้

1. สัมภาษณ์ นางแสงอรุณ คงปัญญา¹⁶⁴ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริง

¹⁶⁰ นายสมเดช คงปัญญา , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁶¹ นายศักดิ์ดา จีวิน , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁶² นายพ่าย กุลเกี้ยว , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁶³ นายมนัส พรหมศิริ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁶⁴ นางแสงอรุณ คงปัญญา , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

ของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังขการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ

2. สัมภาษณ์ นางคำผ่าน แก้วจันทร์¹⁶⁵ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังขการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างกินง่าย เลิกอบายมุข

3. สัมภาษณ์ นางผาย ขวัญต่อ¹⁶⁶ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังขการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

4. สัมภาษณ์ นางคำมล กุลเกี้ยว¹⁶⁷ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังขการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

5. สัมภาษณ์ นางจันทร์รอน เจริญใจ¹⁶⁸ได้พูดถึงการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ด้านต่าง ๆ ของชีวิตตนเองกับชีวิตประจำวัน เช่น ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังขการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างกินง่าย

4.2.1 กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุชาย จำนวน 40 คน โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษาคพบว่า ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้แก้ไขปัญหในการดำเนินชีวิต ดังนี้

1) แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการมีความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและปล่อยวาง

¹⁶⁵ นางคำผ่าน แก้วจันทร์ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁶⁶ นางผาย ขวัญต่อ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁶⁷ นางคำมล กุลเกี้ยว , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁶⁸ นางจันทร์รอน เจริญใจ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

2) **แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ** ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร รongลงมา การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิให้จิตสงบ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม และมุ่งมั่นรักษาศีล 5 มากขึ้น

3) **แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน** ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล

4) **แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้** ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย กินง่ายเลิกละบายมุขลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุชายมีความรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมเกิดผลดีต่อตนเอง คือทำให้ลดเลิกละบายมุขต่าง ๆ ได้ ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น เป็นคนรักสันโดษ มีความอดทน มีเมตตาจิตจะช่วยเหลือผู้อื่น และมีความตั้งใจรักษาศีล 5 มากขึ้น

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุชายมีความคิดเห็นว่า ความศรัทธาเชื่อถือในพระพุทธศาสนา และการนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติธรรม ช่วยทำให้จิตสงบ มีความสุขกายสุขใจ เกิดความรักสามัคคีและเป็นการเตรียมตัวตายอย่างสงบโดยไม่ประมาท

4.2.2 กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุหญิง จำนวน 40 คน โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษาค้นคว้า ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้แก้ไขปัญหในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีดังนี้

1) **แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย** ได้แก่ ยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริงว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย รongลงมา มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ตั้งใจปฏิบัติสมาธิภาวนา แผ่เมตตาจนรู้สึกหายเจ็บปวด ใช้ความอดทน การปลงตก และปล่อยวาง

2) **แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ** ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญใส่บาตรการกรวดน้ำแผ่เมตตา ลดความโกรธ ไม่โลภ ช่วยเหลืองานส่วนรวม นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ รักษาศีล 5 และการฟังธรรมะ

3) **แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน** ได้แก่ การรู้จักคบเพื่อนที่ดี (กัลยาณมิตร) การเสียสละช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย ใช้คำพูดสุภาพ ให้กำลังใจกัน รู้จักการวางเฉยต่อสิ่งที่ไม่ดีมากระทบจิตใจ ใช้ ความอดทน อดกลั้น ไม่ชิงดีชิงเด่นเอาชนะกัน ลดความโกรธ ความโลภรักษาศีล 5 การยินดีกับผู้อื่นเมื่อทำดี และเคารพในความคิดของเพื่อน

4) **แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้** ได้แก่ การรู้จักประมาณตนในการกินอยู่อย่างพอเพียง ไม่โลภไม่อยากได้ ทำตัวเป็นคนเรียบง่าย และการรู้จักประหยัดการใช้จ่ายตามลำดับ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่าผู้สูงอายุชายและหญิงในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง 8 แห่ง มีความรู้สึกว่าการนำหลักธรรมไปปฏิบัติทำให้ตนเองมีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ซึ่งเกิดผลดีทางด้านจิตใจ คือ ช่วยทำให้จิตใจเย็นลง มีเมตตา กรุณา มีความเข้มแข็งอดทน ลดความโลภ โกรธ หลง ไม่คิดอิจฉาริษยา

และรู้จักการให้อภัย ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น คือ จิตสงบ ไม่วุ่นวาย รู้จักปล่อยวาง ตั้งใจจะรักษาศีล 5 และมุ่งที่จะทำความดีให้มากขึ้น

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุชายและหญิงยังมีความคิดเห็นว่าจากความศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นที่พึ่งทางใจในยามมีความทุกข์ คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนามีเหตุมีผลเป็นความจริงตามสัจธรรมและความเชื่อในกฎแห่งกรรม ช่วยกระตุ้นเตือนและส่งเสริมให้มุ่งทำแต่ความดี ละเว้นจากความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้มีความสุขกายและจิตใจอย่างแท้จริง จึงทำให้มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ในช่วงแห่งวัยสุดท้ายนี้มากยิ่งขึ้น

4.4 การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ นั้น ผู้สูงอายุต้องศรัทธาในหลักธรรม โดยการเชื่อมั่นในความจริง ความดีงามในกฎธรรมดแห่งเหตุผล และมีความมั่นใจในปัญญาของตนเองที่จะดับทุกข์ ให้เห็นคุณค่าของการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหาได้ตามทางแห่งเหตุผล ใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การรักษาศีล 5 ในเบื้องต้นย่อมชำระกาย วาจา และใจให้สะอาดหมดจด มีความประพฤติดีและการเลี้ยงชีพโดยสุจริต เป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของตัณหา ช่วยขัดเกลากิเลสให้เกิดความสงบ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัย เป็นความถูกต้องเพื่อความดี ความงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้เป็นผู้สูงอายุจริง นั่นคือสูงทางด้านจิตใจด้วย

4.4.1 หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

4.4.1.1 ไตรสิกขา 3

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญในการพัฒนากาย วาจา และใจ “ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ” ประกอบไปด้วย

1. **ศีล** หมายถึง “ความประพฤติดีทางกาย วาจา หรือการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อฝึกหัดในการรักษากายและวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ

2. **สมาธิ** หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง

3. **ปัญญา** คือ ผลจากการกระบวนการศึกษาหาความรู้ทำให้เกิดปัญญาโดยปัญญาเกิดมาจาก 3 ฐาน ได้แก่ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการกระบวนการนึกคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการกระบวนการศึกษาเล่าเรียน หรือปัญญา

ที่ได้รับมาจากคนอื่น (ปรโตโมสะ) และภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา (ปัญญาภาวนา)

4.4.1.2 ภาวนา 4

1.กายภาวนา คือ การอบรมกาย การเจริญกาย การพัฒนาทางกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ทำให้กุศลธรรมงอกงาม ทำให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2.ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีความเกื้อกูลต่อกันและกัน

3.จิตตภาวนา คือ การอบรมจิต การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส

4.ปัญญาภาวนา คือ การอบรมปัญญา การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ และสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

4.4.1.3 อายุสธรรม 5

อายุสธรรม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายุวัณณธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพธรรมที่ช่วยให้อายุยืน จัดเป็นสุขภาวะในรูปของการมีอายุยืน ความไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” การปฏิบัติตามอายุสธรรมเป็นแนวทางที่เกื้อกูลต่อชีวิต จำแนกออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

1.สัปปายการี ทำสิ่งที่สบายคือเอื้อต่อชีวิต 2.สัปปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย 3.ปริณตโกชั บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้ละเอียด 4.กาลจารี ประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา 5.พรหมจารี ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมกามารมณ์

4.4.1.4 อิทธิบาท 4

อิทธิบาท หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายจำแนกออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

1.ฉันทะ ความพอใจ 2.วิริยะ ความเพียร 3.จิตตะ ความคิดมุ่งไป 4.วิมังสา ความไตร่ตรองหรือทดลอง

4.4.1.5 สัปปายะ 7

สัปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกิดอุปสรรค สิ่งที่เกิดอุปสรรคต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสมอันเกี่ยวเนื่องในการเจริญก้าวหน้าให้ได้ผลดีช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย จำแนกออกเป็น 7 ประการ ดังนี้

1.อวาสสัปายะ ที่อยู่อันเหมาะสม 2.โคจรสัปายะ แหล่งอาหารอันวยที่เกี่ยวพันกับชีวิตที่เหมาะสม 3.ภัสสสัปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม 4.บุคคลสัปายะ บุคคลที่ถูกต้อง 5.โภชนสัปายะ อาหารที่เหมาะสม 6.อุตุสัปายะ ดินฟ้าอากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 7.อิริยาบถสัปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม

4.4.1.6 โภชนงค์ 7

โภชนงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรมดังต่อไปนี้ 1.สติสัมโพชนงค์ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง 2.ธัมมวิจยะสัมโพชนงค์ ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม 3.วิริยะสัมโพชนงค์ ความเพียร 4.ปิตติสัมโพชนงค์ ความอึดใจ 5.ปัสสทธิสัมโพชนงค์ ความผ่อนคลาย ความสงบเย็นกายและใจ 6.สมาธิสัมโพชนงค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์ 7.อุเบกขาสัมโพชนงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง

4.4.2 หลักธรรมกับผู้สูงอายุที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

กรณีศึกษา 8 พื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอะไรบ้างในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้แก่ 1.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก 2.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก 3.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก 4.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก 5.โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า 6.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก 7.โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวายอำเภอหล่มสัก 8.โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

1.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

1. ศีล 5 ถ้าทุกคนมีศีล 5 ความดีงามของแต่ละคนก็ดีงามเสมอเพราะศีลเป็นเบื้องต้นของการงดเว้นไม่ให้เราทุกคนทำความชั่วที่เกิดจาก กาย วาจา ใจ¹⁶⁹

¹⁶⁹ สัมภาษณ์ พันโทอำนาจ พุมกลาง,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

2.อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่ทำให้ทุกคนสำเร็จในชีวิตตนเองไม่ว่าจะเรียน ทำงาน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จได้¹⁷⁰

3.สติ สัมปชัญญะ หลักธรรม 2 ข้อ เป็นหัวข้อธรรมที่ช่วยให้เราทุกคนรู้ตัวขณะคิด ขณะพูด ขณะทำในสิ่งต่าง ๆ ถ้าไม่มีหลักธรรมนี้แล้วคนเราคงเจอปัญหาอะไรมากมาย¹⁷¹

2.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

1.อิทธิบาท 4 คือ ธรรมแห่งการสำเร็จในสิ่งที่หวัง ถ้าเราทุกคนมีหลักธรรมนี้แล้ว ความสำเร็จของเราไปครึ่งของชีวิตการทำงาน การเรียน และการกระทำในสิ่งต่าง ๆ¹⁷²

2.ทาน ศีล ภาวนา หลักธรรมทั้ง 3 ข้อ ถือว่าหลักปฏิบัติของชาวพุทธที่ต้องนำมา ปฏิบัติให้กับตนเองเป็นรากเหง้าของความเป็นมนุษย์เพื่อทุกคนได้กระทำในสิ่งที่เราเป็นชาวพุทธอย่าง ถูกต้อง¹⁷³

3.โภชน มัตตัญญูตา หลักธรรมนี้สอนให้เรารู้จักการกินอยู่ไม่ฟุ้งเฟ้อกับการกินอยู่ของเรามากเกินไป พระพุทธเจ้าสอนไว้ให้ทุกคนรู้จักประมาณการบริโภคให้ชีวิตพอมีชีวิตอยู่ได้¹⁷⁴

3.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

1.มัชฌิมาปฏิปทา หลักธรรมที่สอนให้เราเดินทางสายกลางไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนเกินไป ทำอะไรให้รู้จักอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ เดินทางสายกลางในการดำเนินชีวิต¹⁷⁵

¹⁷⁰ สัมภาษณ์ นางกริธา เกียรติณรงค์,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

¹⁷¹ สัมภาษณ์ นางมะลิวัลย์ มโนขันธ ข้าราชการบำนาญ,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก,วันที่ 19 กันยายน 2562.

¹⁷² สัมภาษณ์ นางลำไผ่ คำโฉม เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว,วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁷³ สัมภาษณ์ นางสมาน คนเกนธ์ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว,วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁷⁴ สัมภาษณ์ นางสาว บัญคล้าย เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดัว,วันที่ 18 ตุลาคม 2562.

¹⁷⁵ สัมภาษณ์ นายประยูร กลมจันทร์ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

2.ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ หรือมีอายุวัฒนธรรมธรรม จากที่ได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์ที่วัดท่านพูดเสมอว่า คนเราเกิดมากไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นมงคลเป็นคนมีอายุวัฒนมงคลกับชีวิตดำเนินชีวิตได้ดีและเป็นบุญมากกับตัวบุคคล¹⁷⁶

3.ขันติ หลักธรรมข้อนี้ทำให้คนทุกคนมีความพยายามทำอะไรก็อดทนต่อสิ่งที่ทำ ถ้าเราทุกคนทำอะไรแล้วมีความอดทนต่อสิ่งนั้น ๆ ทุกอย่างจะสำเร็จได้ เพราะความอดทนทำให้คนมีพลังสู้กับสิ่งต่าง ๆ ได้¹⁷⁷

4.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

1.ความไม่เที่ยงแห่งชีวิต หลักธรรมข้อนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเจอกับตนเองเพราะท่านสอนไว้ชัดเจนว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนกับชีวิตของคนเราทุกคน อย่ายึดติดกับสิ่งที่เป็นอยู่¹⁷⁸

2.การให้ทาน การให้ทานตามความเชื่อคนโบราณกล่าวว่า ถือว่าเป็นการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนในสิ่งที่เราให้ ให้ด้วยใจบริสุทธิ์และเจตนาที่จะให้ด้วยความเต็มใจ¹⁷⁹

3.ความทุกข์ จากเท่าที่ได้เห็นคนทุกวันนี้มีความทุกข์จากกระทำต่าง ๆ เพื่อเลี้ยงชีวิตตนเอง พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักความทุกข์ก่อนที่เราจะมีความสุข¹⁸⁰

5.โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

1.กรรม สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนต้องมีติดตัวมาแต่เกิดเพราะกรรมเป็นสมบัติของแต่ละคน ใครทำกรรมอะไรไว้ก็รับผลของกรรมที่ตนเองทำไว้ กรรมคือการกระทำที่ตนเองทำไว้¹⁸¹

¹⁷⁶ สัมภาษณ์ นายแสง อ่อนเมือง เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹⁷⁷ สัมภาษณ์ นายสุรินทร์ คำหล่อ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง,วันที่ 27 กันยายน 2562.

¹⁷⁸ สัมภาษณ์ นางหอร พรมเมือง เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 22 ตุลาคม 2562.

¹⁷⁹ สัมภาษณ์ นางพองจันทร์ คงคาน้อย เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 21 ตุลาคม 2562.

¹⁸⁰ สัมภาษณ์ นายเหลือ เพชรประทุม เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบึงคล้า,วันที่ 20 ตุลาคม 2562.

2.ภาวนามัย ธรรมเหล่านี้ปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนาทำให้เห็นจริงกับชีวิตด้วยการนั่งสมาธิและปฏิบัติธรรม¹⁸²

3.อหิงสา การไม่เบียดเบียนซึ่งกันไม่ว่าใครจะมีจะจนอย่างไร เราเป็นคนหนึ่งที่อยู่กับสังคม อย่าเบียดเบียนกันใครมีอะไรก็พลอยยินดีซึ่งกันและกัน และอย่าทำร้ายกันด้วยการเบียดเบียนกัน¹⁸³

6.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักสูตรที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

1.ความไม่ประมาท คนเราทุกคนทุกวันนี้ประมาทกับชีวิตมาก ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย ถ้าประมาทพลังสติเราก็กวาดถึงตายได้¹⁸⁴

2.บุญ คือ ใครทำอะไรได้ยิ่งทำบ่อย ๆ เป็นการสะสมบุญ พระท่านเทศน์เสมอว่าต้องสะสมบุญให้มากเพื่อเป็นเสบียงไว้ในชาติหน้าจะไม่ทำให้เราลำบากกับชีวิตทำบุญไว้ให้มาก ๆ¹⁸⁵

3.มูทิตา เป็นการยินดีกับทุกคนเมื่อเขาได้ดีหรือประสบความสำเร็จกับชีวิตของเขา เมื่อทุกคนได้ดีควรจะยินดีด้วยการไปร่วมงานหรือมีของขวัญให้แก้กัน¹⁸⁶

7.โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักสูตรที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

1.สมาธิ หลักสูตรข้อนี้เป็นสิ่งที่สมควรมีกับทุกคนเมื่อทำอะไรเรามีสมาธิในการทำงาน งานต่าง ๆ ออกมาก็สำเร็จและดีงามเพราะเราตั้งมั่นแห่งจิตกับการกระทำในเรื่องนั้น ๆ¹⁸⁷

¹⁸¹ สัมภาษณ์ นายสนธยา ดีพรมมา เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า,วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹⁸² สัมภาษณ์ นายสมัย เสาสิน เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า,วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹⁸³ สัมภาษณ์ นางพิมพ์า จำรี เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า,วันที่ 12 กันยายน 2562.

¹⁸⁴ สัมภาษณ์ นางท้วม อ่อนโสม เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁸⁵ สัมภาษณ์ นางระมัด โนนคำ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁸⁶ สัมภาษณ์ นางสมบัติ มารอด เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ,วันที่ 11 ตุลาคม 2562.

¹⁸⁷ สัมภาษณ์ นางเปี่ยม คำสิงห์ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

2.กาลเวลา เรื่องกาลเวลาถือว่าสำคัญกับชีวิตมนุษย์ทุกคนเพราะเวลาแต่ละคนเกิดมามีมาเท่ากันทั้งหมด 24 ชั่วโมง แต่เราจะใช้เวลาของตัวเองในการบริหารชีวิตอย่างไรเท่านั้นเอง¹⁸⁸

3.การรู้จักกาลเทศะ หลักธรรมข้อนี้สมควรจะมีกับทุกคนเพราะเราอยู่กับสังคม ทำอะไรจะต้องรู้จักกาลเทศะกับบุคคลนั้น ๆ หลักนี้ถือว่าเป็นธรรมของสัตว์บุรุษที่ควรพึงระวังในการกระทำใด ๆ¹⁸⁹

8.โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

1.โยนิโสมนสิการ สิ่งที่สังคมวุ่นวายทุกวันนี้เกิดจากการไม่รู้จักรุ้เหตุและผล ขาดเหตุผลแล้วทุกอย่างก็จะไม่ผลอะไรกับสิ่งนั้น ๆ ได้เลย เหตุผลคือสิ่งที่ต้องมีการกระทำทุกอย่างเพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างถูกต้องตามสิ่งที่เราทำ¹⁹⁰

2.ความตาย เป็นหลักธรรมที่ทุกคนควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเมื่อเราเกิดมาเราต้องตาย แต่จะตายตอนไหน ที่ไหน ตายอย่างไร ตายแล้วจะได้เกิดหรือไม่ เราไม่ทราบและให้เราพิจารณาว่าเราตายทุกคน¹⁹¹

3.hiri โอตตปปะ หลักธรรมเหล่านี้สังคมทุกคนควรจะมีอย่างยิ่ง เพราะทำอะไรขาดความระอาย ขาดความเกรงกลัว ต่อสิ่งที่ทำ และทำให้สังคมวุ่นวายกับสิ่งที่สังคมกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน¹⁹²

สรุปจากการที่ผู้ทำการวิจัยได้ออกสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง 8 แห่ง จะเห็นถึงความแตกต่างกันของการนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต แต่ละท่านได้ให้ความคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป หลักธรรมหัวข้อเดียวกันแต่แนวคิดของผู้สูงอายุ

¹⁸⁸ สัมภาษณ์ นางพีระจิต เหมือนรักษา ข้าราชการบำนาญ,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

¹⁸⁹ สัมภาษณ์ นางบุญมา จันทรเตื้อย เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย,วันที่ 2 พฤศจิกายน 2562.

¹⁹⁰ สัมภาษณ์ นางคำมล กุลเกียว เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁹¹ สัมภาษณ์ นายมนัส พรหมศิริ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

¹⁹² สัมภาษณ์ นางคำผาน แก้วจันทร์ เกษตรกรรม,นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด,วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.

แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน จากภาพรวมของหลักธรรมที่ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนแต่ละโรงเรียนได้นำหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองและคิดว่าหลักธรรมทั้งหลายเป็นคติที่ควรยึดถือและปฏิบัติตามได้

4.4.3 ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์นึกถึงเรื่องอะไรในโรงเรียน

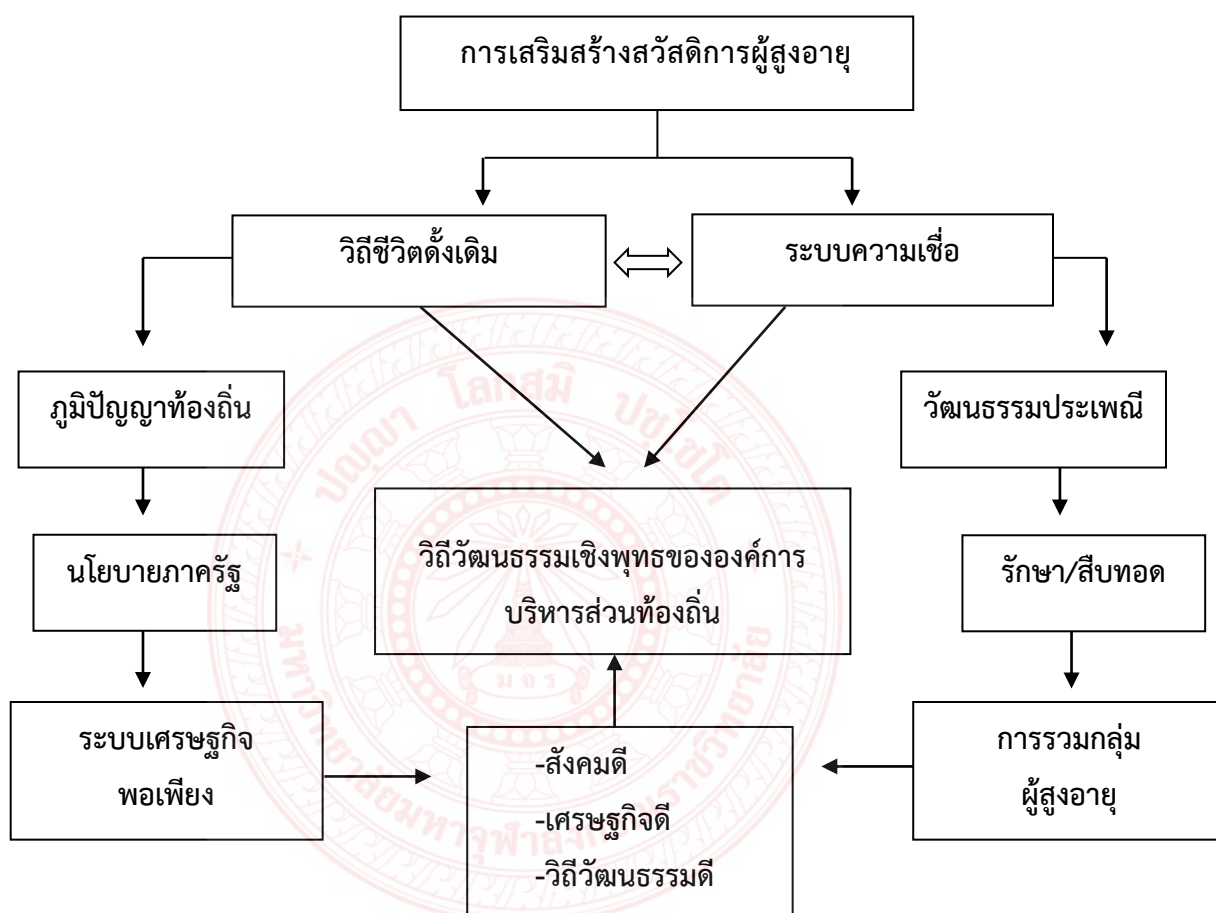
จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง แต่ละแห่งแบ่งเป็น ชาย 5 คน หญิง 5 คน รวมทั้งหมด 8 แห่ง รวมทั้งครูใหญ่ ครูผู้สอน พยาบาล คนดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ อีก 6 คน รวมทั้งหมด 86 คน ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์เมื่อมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้วสิ่งที่ทุกคนนึกถึง ครูผู้สอน เพราะไม่มีเงินเดือนจ่ายครู งบประมาณไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการโรงเรียน ผู้สูงอายุ หลักสูตรการเรียนการสอนยังไม่มี และสุดท้ายผู้สูงอายุควรจะนึกถึงสุขภาวะตนเองให้มากที่สุด หันมาทำให้สุขภาวะตนเองมีความสุขโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยทั้งทางกาย โดยต้องอาศัยหมอช่วยทางกาย ทางใจต้องอาศัยพระสงฆ์ช่วยทางจิตใจ อย่างนี้สุขภาวะของผู้สูงอายุนึกถึงและจะช่วยกันพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุเมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้ว

จากผลการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน ทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุมีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนมากจะเน้นทางพัฒนากาย วาจา ใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ศีล 5 ไตรสิกขา 3 ภาวนา 4 และหลักธรรมที่สร้างความสามัคคีกับตัวเองและผู้อื่นตลอดจนอยู่กับสังคมปัจจุบันปัจจุบันได้ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างสันติสุข

จะเห็นว่าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ทั้งผู้ใกล้ชิดและนักเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ การนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ส่วนมากจะเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนในด้านต่าง ๆ กันออกไปแล้วแต่แนวความคิดของแต่ละคนก็นำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจตนเอง ได้แก่ ศีล 5 กับการพัฒนาตนเอง พุทธเรื่องของกรรมใครทำอะไรก็ได้รับผลตามกรรมของตนเอง พุทธเรื่องของบุญ บาป ของตนเอง พุทธเรื่องของความไม่ประมาทในชีวิต พุทธเรื่องการทำอะไรต้อง สติ สัมปชัญญะ พุทธเรื่องของความตายว่าเราเกิดมาต้องตายตามความจริงคือสังขารของชีวิต เกิดมาต้องตายทุกคนหนีไม่พ้นเราควรสร้างความดีด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาให้มาก

4.5 องค์ความรู้จากงานวิจัย

จากการศึกษาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์



ภาพที่ 4.5 แสดงองค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

จากภาพที่ 4.5 แสดงให้เห็นว่า สังคมและวัฒนธรรมนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ชนิดที่แยกกันไม่ออก สังคมมนุษย์เกิดจากกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน อาจได้แก่การมี วัฒนธรรมหรือประเพณี รวมถึงภาษา การละเล่นและอาหารการกิน ที่คล้ายคลึงกัน การอยู่ร่วมกัน ของคนในสังคมนั้นจะช่วยให้สามารถสร้างหรือพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ จาก การศึกษาพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ในจังหวัดเพชรบูรณ์ ต่างมีลักษณะการเป็นอยู่ที่เป็น เอกลักษณะเฉพาะตน มีวัฒนธรรมประเพณี และภาษาเป็นของตนเอง ซึ่งสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มี วิถีชีวิตการเป็นอยู่ที่เรียบง่าย อยู่กับสิ่งแวดล้อม โดยอาศัยความรู้หรือความชำนาญเฉพาะตนในการ

ดำรงชีพ บ้างก็ทำไร่ทำสวนทำนาทำการเกษตร บ้างก็หาของป่า ไม่ว่าจะเป็นอาชีพลักษณะใดก็อิงอาศัยวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธทั้งนั้น จนกลายเป็นวัฒนธรรมประเพณีที่ต้องกระทำเป็นประจำ หากปีใดพอถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ไปทำบุญทำทานคนในชุมชนก็จะเกิดความไม่สบายใจ ดังนั้นวิถีชีวิตหรือการเป็นอยู่ดั้งเดิมกับระบบความเชื่อจึงเป็นของคู่กัน จะแยกจากกันไม่ได้ โดยที่การดำรงชีวิตอยู่กับสิ่งที่เป็ธรรมชาติ ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่กับพระพุทธศาสนาก็จะต้องมีเช่นกัน

ด้านวิถีชีวิตหรือการเป็นอยู่ นั้น ส่วนมากกลุ่มผู้สูงอายุจะมีอาชีพหรือการเป็นอยู่ตามบรรพบุรุษ เช่น การทำไร่ ทำสวน ปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการหาของป่า เป็นต้น ถือเป็นอาชีพชุมชน บางครั้งกลายเป็นการทำสวนเกษตรแบบเลื้อนลอย ไม่ตายตัว สถานที่ใดดินดีก็จะขยายขยายไปทำเกษตร ณ ที่ตรงนั้น ทำให้เกิดการแผ้วถางป่า ก่อให้เกิดปัญหาอุปสรรค มีผลผลิตทางการเกษตรออกมามาก อาทิเช่น มะขามหวาน ผักต่าง ๆ จำเป็นต้องอาศัยองค์กรภาครัฐเข้าไปให้ความรู้หรือส่งเสริมให้เกิดระบบเศรษฐกิจพอเพียงขึ้น สร้างคุณค่าให้เกิดแก่ทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีอยู่ ซึ่งมุ่งเน้นการส่งเสริมการผลิตที่ถูกต้องและเหมาะสม ปรับเปลี่ยนกระบวนการถ่ายทอดเทคโนโลยีให้องค์กรเกษตรกรและชุมชนเป็นศูนย์กลางเรียนรู้ มีระบบการเกษตรที่สอดคล้องกับความเป็นอยู่และเกื้อกูลต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีการปรับปรุงบำรุงดินและการจัดการให้มีการใช้ปุ๋ยเคมีอย่างมีประสิทธิภาพ มีการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการและพัฒนากองทุนหมุนเวียน เน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน รวมทั้งเน้นการมีส่วนร่วมของหน่วยราชการต่าง ๆ องค์กรและชุมชนในการพัฒนาสวัสดิการผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมให้ความรู้และการรวมกลุ่มอาชีพ โดยนำองค์ความรู้พื้นฐานของชาวบ้านมาต่อยอดหรือปรับเปลี่ยนให้เป็นสินค้าที่มีมูลค่ามากขึ้น เพราะหากได้รับการแนะนำเพิ่มเติมหรือรับรู้แหล่งเศรษฐกิจก็จะทำให้เกิดความอยากที่จะพัฒนาอาชีพจากการทำไร่ ทำสวน หรือทำเกษตรอื่น ๆ มาเป็นการแปรรูปสินค้าทางการเกษตร นอกจากนี้ความรู้บางอย่างหากไม่มีการนำมาเผยแพร่หรือพัฒนาให้อยู่ในกลุ่มสินค้า ความรู้นั้นก็สูญหายไป เช่น ความรู้เกี่ยวกับการเย็บปักถักร้อย การจัดทำเครื่องจักสานต่าง ๆ รวมถึงการทอผ้าที่มีลักษณะเด่นเป็นเอกลักษณ์ของชาวบ้านอันเป็นการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ เมื่อรัฐมีแนวนโยบายการรวมกลุ่มเพื่อเกิดการดำเนินงานสร้างผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ จากภูมิปัญญาท้องถิ่นก็ยังคงความรู้เหล่านั้นไว้ และได้มีการพัฒนาต่อยอดไปเรื่อย ๆ แทนที่จะทำใช้แค่ครัวเรือน เป็นต้น อาทิเช่น กลุ่มผู้สูงอายุตำบลช้างตะลูด รวมกลุ่มจัดตั้งคณะกรรมการกลุ่มอาชีพผลิตภัณฑ์ขยะรีไซเคิล และบริหารจัดการขยะเป็นศูนย์ จนเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ทั้งประเทศก่อให้เกิดรายได้เลี้ยงครอบครัวอย่างมั่นคง การดำเนินการดังกล่าวถือเป็นการทำเพื่อให้เกิดเศรษฐกิจที่ดีแก่สังคม และเมื่อเศรษฐกิจดี สังคมก็จะดีตามไปด้วย กล่าวคือเมื่อคนในสังคมมีอยู่มีกิน หรือมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ก็จะทำให้มีคุณธรรมจริยธรรม ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากเกินไปจนเกินพอดี ทำประโยชน์ให้สังคมได้บ้าง ไม่รังแกผู้ที่ด้อย

กว่า แบ่งปัน เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้สังคมหรือชุมชนก็จะกลายเป็นสังคมหรือชุมชนที่ดี คนในสังคมก็เป็นคนดี มีคุณธรรมประจำใจ

ในด้านระบบความเชื่อ เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมีการเป็นอยู่ที่อิงอาศัยธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม บ้างก็อยู่ในป่าใกล้เชิงเขา บ้างก็อยู่บนภูเขา วิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตจึงอยู่กับธรรมชาติ ระบบความคิด ความเชื่อจึงอยู่กับธรรมชาติ แม้บางกลุ่มจะมีถิ่นที่อยู่ไม่ติดกับภูเขา เช่น กลุ่มที่อยู่ในเมือง เทศบาลเมืองหล่มสัก อาชีพดั้งเดิมของชาวหล่มสักยังเป็นการทำไร่ ทำนา ทำสวน ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทั้งนั้น จึงได้มีประเพณีเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมมากมาย เพื่อแสดงถึงความเชื่อ ความเคารพ ในธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แม้กาลเวลาจะผ่านไป วัฒนธรรม ประเพณี และความเชื่อความศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นก็ยังคงอยู่ มีการรักษาสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น จากบรรพบุรุษสู่ลูกหลาน อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมบ้างแต่ส่วนใหญ่ยังคงรักษากิจกรรม ประเพณีวัฒนธรรมหรือกิจกรรมตามความเชื่อนั้น ๆ อย่างเหนียวแน่น

จากสถานการณ์ดังกล่าวเป็นโอกาสให้หน่วยงานภาครัฐมีการจัดระบบความคิดหรือความเชื่อให้เป็นวัฒนธรรมประเพณีที่สามารถจับต้องได้ เรียกว่า “พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส” ด้วยการ ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมหรือประเพณีนั้น ๆ ให้เป็นที่รู้จักแก่คนทั่วไป และมีการบันทึกหรือ จัดทำเรื่องราวการดำเนินงานของประเพณีนั้น ๆ ไว้ให้ลูกหลานได้ศึกษา ปฏิบัติสืบสานในการอนุรักษ์ และสืบทอด มีการสนับสนุนให้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นเพื่อให้ชาวบ้านได้รวมกลุ่มจัดตั้ง คณะกรรมการในการอนุรักษ์และฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรม ใช้เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชน รวมถึงใช้เป็น สถานที่ในการจัดแสดงสินค้า OTOP อันเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นและเกิดจากประเพณีวัฒนธรรมนั้น ๆ ที่ส่งผลให้เกิดผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ขึ้น นับว่าเกิดประโยชน์แก่ชุมชนอย่างรอบด้าน นับตั้งแต่การสร้าง ความรู้เกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรม การจัดกิจกรรมตระหนักในการอนุรักษ์ฟื้นฟู รวมไปถึงการสร้าง รายได้แก่ชุมชนด้วย

นอกจากนี้ ภาครัฐยังมีนโยบายให้ร่วมกันอนุรักษ์ ฟื้นฟูธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม และให้มีความเป็นวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธมากยิ่งขึ้น เป็นการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิง พุทธทดแทนและสร้างความสมบูรณ์ให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก 2.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้าน ตี๋ อำเภอหล่มสัก 3.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก 4.โรงเรียนผู้สูงอายุ สร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก 5.โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า 6. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก 7.โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อนาคเมืองตำบลบ้าน หวายอำเภอหล่มสัก 8.โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด ซึ่งใช้วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธในการ ดำเนินชีวิต เป็นต้น

สิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธเกิดมาจากผลลัพธ์ ๓ ประการได้แก่

๑. สังคมดี

การที่จะได้ชื่อว่า เป็นสังคมที่ดีนั้น หมายถึงการที่ประชาชนหรือชาวบ้านในชุมชนนั้น ๆ มีการเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข กล่าวคือการดำเนินชีวิตไม่เคร่งเครียดเกินไป เป็นสังคมที่ไม่เอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการแบ่งปัน คนในสังคมมีความเป็นระเบียบ เคารพกฎกติกาต่าง ๆ รู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง ประพฤติตนในสังคมอย่างเหมาะสม และจะต้องเป็นผู้มีศีลธรรม วัฒนธรรมอันดี ยอมรับเหตุผลของกันและกัน และจะต้องมีการกระจายรายได้ที่ดี ไม่เหลื่อมล้ำกันมากเกินไป แสดงให้เห็นว่า สังคมที่ประชาชนหรือชาวบ้านสามารถมีการเป็นอยู่ที่ดีได้นั้น จะต้องเป็นสังคมที่ประกอบด้วยเสรีภาพ เสมอภาพ และภราดรภาพ อันเป็นเหตุให้เกิดสันติสุขในสังคม

๒. เศรษฐกิจดี

เป็นที่ยอมรับกันว่า ความสุขยั่งยืนจะมีได้ก็ต่อเมื่อประชาชนมีการเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่า ชาวบ้านจะต้องมีอาชีพที่มั่นคง สามารถนำรายได้มาจุนเจือครอบครัวได้อย่างสม่ำเสมอ การที่ภาครัฐให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ได้รวมกลุ่มเพื่อดำเนินการแปรรูปผลิตภัณฑ์ตามภูมิปัญญาหรือตามพืชผลที่เกิดขึ้นในแต่ละฤดูกาล อันเป็นการสร้างมูลค่าให้แก่สินค้าชุมชน รวมถึงให้คำแนะนำแหล่งการขายหรือการตลาด จะสังเกตได้จากทุกชุมชนจะมีการรวมกลุ่มผลิตสินค้าตามศักยภาพหรือภูมิปัญญาที่ได้รับมาจากบรรพบุรุษ ถ่ายทอดออกมาเป็นสินค้า ทำให้สมาชิกในชุมชนมีรายได้เพิ่มมากขึ้น เมื่อมีรายได้ การเป็นอยู่ก็ดีขึ้น สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี รายได้หมุนเวียน ปัญหาสังคมก็ไม่เกิด ความสงบเรียบร้อยก็ตามมา จากสภาวะการปัจจุบัน เกิดปัญหาสังคมมากมายมีสาเหตุหลักมาจากการขาดรายได้หรือระบบเศรษฐกิจครัวเรือนไม่ดีพอ ดังนั้น หากสังคมหรือชุมชนรู้จักรวมกลุ่มดำเนินงานกิจกรรมสร้างรายได้ร่วมกัน แบ่งปันรายได้ จับบ่ายใช้สอยในสิ่งที่จำเป็นหรือเหมาะสม การเป็นอยู่ของชุมชนก็จะดีขึ้น และสามารถใช้หลักพุทธธรรมพัฒนาต่อยอดให้มีความมั่นคงและยั่งยืนได้ในอนาคต

๓. วิถีวัฒนธรรมดี

ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่มีความศรัทธาในหลักธรรม โดยการเชื่อมั่นในความจริง และกฎธรรมดาส่งเหตุผล ใช้ความพยายามแก้ไขปัญหามาตามทางแห่งเหตุผลด้วยการพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ ใช้หลักธรรมคิปปิปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหาในการอยู่ร่วมกันเช่น การรักษาศีล ประพฤติธรรมเพื่อชำระกาย วาจา และใจ ให้สะอาดหมดจด และหมั่นประกอบกรรมดี ผู้สูงอายุชายและหญิงในจังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนใหญ่นำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ที่ไม่มีความแตกต่างกัน โดยการปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลาจิตใจ และพยายามที่จะบำเพ็ญความดี เพื่อควบคุมรักษาความประพฤติด้านอื่น ๆ ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยการปฏิบัติดังนี้

1) การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การยอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ที่ว่า มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ไม่โดยความไม่ประมาท มีความอดทน ปลงตกและปล่อยวาง

2) การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ การรักษาศีล ประพฤติธรรม บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ใช้ความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ รักษาศีล 5 และ การฟังธรรม

3) การแก้ปัญหាការในการอยู่อยู่ร่วมกัน โดยการมองโลกในแง่ดีเสมอ การอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกัน ด้วยการเป็นกัลยาณมิตร เข้าใจกัน เห็นใจกัน ให้เกียรติ ไม่ให้ร้าย และพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาความขัดแย้ง หมั่นการทำบุญ ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเพื่อเจริญซึ่งกันและกัน รักษาศีล 5 การยินดีกับผู้อื่นเมื่อทำดี และเคารพในความคิดของเพื่อน

4) การแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ โดยการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ประมาทใช้จ่าย ประหยัดเท่าที่จำเป็น รู้จักประมาณตน และทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข มีหลักธรรมที่สำคัญๆ เด่นชัด อันได้แก่ (1) การรักษาศีล 5 ศีลขั้นพื้นฐาน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน อีกทั้งเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง (2) ใช้ขันติ อดทนคือ หมั่นเพียร ไม่หวั่นไหว ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกย่ำถูกหยัน ด้วยถ้อยคำเสียดสีถากถาง (3) มีอุเบกขาความวางเฉย คือ ความมีใจเป็นกลาง การดูอย่างสงบหรือดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น (4) มีกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนที่ดีจะแนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง และเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่น (5) มีจาคะ หรือ จิตอาสา คือ การมีน้ำใจ เอื้อเพื่อพ่อแม่ ช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์งานส่วนรวม ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย (6) หมั่นบำเพ็ญบุญกิริยา ทำบุญตักบาตร สวดมนต์ไหว้พระอยู่เป็นนิจ และฟังธรรม (7)การอยู่อย่างสันโดษ มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจ เพราะระบบจริยธรรม จึงต้องประสานต่อเนื่องกันโดยตลอด ทั้งด้านจิตใจ และความประพฤติทางกาย และวาจาในภายนอก จิตใจจึงเป็นจุดเริ่มต้นการเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เพื่อเป็นการป้องกันแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุใช้วิธีแก้ไขปัญหาด้านการประพฤติปฏิบัติชอบ ไม่เป็นทาสของตัณหา ช่วยขัดเกลากิเลส เพื่อให้เกิดสงบ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัย เป็นความถูกต้อง เพื่อความดีงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงนำหลักธรรมที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อใช้แก้ไขปัญหาด้านตนเอง เป็นการฝึกฝนอบรม พัฒนากายและจิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุพ้นจากอาการต่าง ๆ ของความทุกข์ เช่น ความซึมเศร้า ความร้อนใจ ความวิตกกังวล เป็นต้น และทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หลุดพ้นจากความกลัดกลุ้ม วิตกกังวล จึงเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้สบายมีความสุขช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิต และใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ ทั้งนี้ เพราะร่างกายกับจิตใจต้องอาศัย

กันและมีอิทธิพลต่อกัน การปฏิบัติตนตามหลักธรรม จึงช่วยแก้ไขปัญหายุ่งยากให้ผู้สูงอายุให้บรรเทาเบาบางหรือหมดไปได้ ทั้งปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจการและรายได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคน ที่จะสามารถนำไปประพฤติดิปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 2) เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ 3) เพื่อเสนอวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ วิธีดำเนินการในครั้งนี้นำมาศึกษาจากเอกสาร ค้นคว้าในคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และภาคสนามทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นชาย จำนวน 40 คน เป็นหญิง จำนวน 40 คน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 6 คนรวมทั้งสิ้น 86 คน และนำเสนอข้อมูลโดยวิธีพรรณนาความ สรุปผลการศึกษาดังนี้

5.1.1 สภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น

ผลการศึกษา จากปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่กล่าวมาข้างต้นผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีความแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละโรงเรียน และผู้สูงอายุแต่ละโรงเรียน ส่วนมากยากรู้และขาดความเข้าใจของโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้อยากเข้ามาเรียนเพื่ออยากทราบปัญหานั้น ๆ และผู้สูงอายุเองยังให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเองค่อนข้างน้อยเนื่องจากต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ของแต่ละท่านตามที่ได้สัมภาษณ์ครูใหญ่และผู้แทนนักเรียนผู้สูงอายุ ปัญหาต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามแนวคิดของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรต้องศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพหรือสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสุขภาพก็คือความสุขหรือการดูแลสุขภาพคุณค่าที่ดีของชีวิต การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย มีสติปัญญาดี มีความเบิกบานและร่าเริงแจ่มใส กล่าวคือ สุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพสุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่นชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค ระบบ

บริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคมสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติมีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความดี เช่น การเสียสละการมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น

จากผลการศึกษาปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีปัญหาอุปสรรคที่แตกต่างกันออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุจะพูดถึงอยากมีสุขภาวะที่ดี มีเพื่อนและที่สำคัญคืออยากมีการเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตน เพื่อเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเองคลายความเหงาตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง โดยเฉพาะเรียนวิชาธรรมะกับพระที่มาสอนบ้างในบางชั่วโมง ตลอดจนได้ความรู้ใหม่ ๆ จากเพื่อน ๆ ครูอาจารย์ที่สอน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้

จะเห็นได้ว่า ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการต่าง ๆ ที่อยากเข้ามาเรียนตามแนวคิดของผู้ใกล้ชิดและผู้สูงอายุเอง สาเหตุและปัญหาหลัก ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ อยากมาเรียนเพื่ออยากรู้และร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ ครูและผู้สอนจากองค์กรภายนอก เพื่อเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ที่อยากรู้ให้รู้มากยิ่งขึ้น เป็นเหตุทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

5.1.2 พัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น

จากผลการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน ทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุมีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนมากจะเน้นทางพัฒนากาย วาจาใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ศีล 5 ไตรสิกขา 3 ภาวนา 4 และหลักธรรมที่สร้างความความสามัคคีกับตัวเองและผู้อื่นตลอดจนอยู่กับสังคมปัจจุบันปัจจุบันได้ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างสันติสุข

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ ของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ทั้งผู้ใกล้ชิดและนักเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ การนำหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาสวัสดิการของผู้สูงอายุ ของ

ตัวเอง ส่วนมากจะเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนในด้านต่าง ๆ กันออกไป แล้วแต่แนวความคิดของแต่ละคนที่น่ามาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจตนเอง ได้แก่ ศีล 5 กับการพัฒนาตนเอง พุทธเรื่องของการมโหรีทำอะไรก็ได้รับผลตามกรรมของตนเอง พุทธเรื่องของบุญ บาป ของตนเอง พุทธเรื่องของความไม่ประมาทในชีวิต พุทธเรื่องการทำอะไรต้อง สติ สัมปชัญญะ พุทธเรื่องของการตายว่าเราเกิดมาต้องตายตามความจริงคือสังขารธรรมของชีวิต เกิดมาต้องตายทุกคนหนีไม่พ้นเราควรสร้างความดี ด้วยการ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาให้มาก

5.1.3 วิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง

5.1.3.1 กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุชาย จำนวน 40 คน โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษพบว่า ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต ดังนี้

- 1) แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการมีความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและปล่อยวาง
- 2) แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ร้องลงมา การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิให้จิตสงบ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม และมุ่งมั่นรักษาศีล 5 มากขึ้น
- 3) แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล
- 4) แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอย่างง่าย กินง่ายเลิกอบายมุข ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุชายมีความรู้สึกรู้ว่า การปฏิบัติธรรมเกิดผลดีต่อตนเอง คือ ทำให้ลดเลิกอบายมุขต่าง ๆ ได้ ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น เป็นคนรักสันโดษ มีความอดทน มีเมตตาจิตจะช่วยเหลือผู้อื่น และมีความตั้งใจรักษาศีล 5 มากขึ้น

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุชายมีความคิดเห็นว่า ความศรัทธาเชื่อถือในพระพุทธศาสนา และการนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติธรรม ช่วยทำให้จิตสงบ มีความสุขกายสุขใจ เกิดความรักสามัคคี และเป็นการเตรียมตัวตายอย่างสงบโดยไม่ประมาท

5.1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุหญิง จำนวน 40 คน โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

จากการศึกษาพบว่า ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีดังนี้

1) แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริงว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย รองลงมา มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ตั้งใจปฏิบัติสมาธิภาวนา แผ่เมตตาจนรู้สึกหายเจ็บปวด ใช้ความอดทน การปลงตก และปล่อยวาง

2) แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญใส่บาตรการกรวดน้ำแผ่เมตตา ลดความโกรธ โลภ โขฬหา ช่วยเหลืองานส่วนรวม นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ รักษาศีล 5 และการฟังธรรมะ

3) แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ การรู้จักคบเพื่อนที่ดี (กัลยาณมิตร) การเสียสละช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย ใช้คำพูดสุภาพ ให้กำลังใจกัน รู้จักการวางเฉยต่อสิ่งที่ไม่ดีมากระทบจิตใจ ใช้ ความอดทน อดกลั้น ไม่ชิงดีชิงเด่นเอาชนะกัน ลดความโกรธ ความโลภรักษาศีล 5 การยินดีกับผู้อื่นเมื่อทำดี และเคารพในความคิดของเพื่อน

4) แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ การรู้จักประมาณตนในการกินอยู่อย่างพอเพียง ไม่โลภไม่อยากได้ ทำตัวเป็นคนเรียบง่าย และการรู้จักประหยัดการใช้จ่ายตามลำดับ

การศึกษาครั้งนี้ พบว่าผู้สูงอายุชายและหญิงในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง 8 แห่ง มีความรู้สึกว่าการนำหลักธรรมไปปฏิบัติทำให้ตนเองมีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ซึ่งเกิดผลดีทางด้านจิตใจ คือ ช่วยทำให้จิตใจเย็นลง มีเมตตา กรุณา มีความเข้มแข็งอดทน ลดความโลภ โกรธ หลง ไม่คิดอิจฉาริษยา และรู้จักการให้อภัย ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น คือ จิตสงบ ไม่วุ่นวาย รู้จักปล่อยวาง ตั้งใจจะรักษาศีล 5 และมุ่งที่จะทำความดีให้มากขึ้น

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุชายและหญิงยังมีความคิดเห็นว่าจากความศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นที่พึ่งทางใจในยามมีความทุกข์ คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนามีเหตุมีผลเป็นความจริงตามสัจธรรมและความเชื่อในกฎแห่งกรรม ช่วยกระตุ้นเตือนและส่งเสริมให้มุ่งทำแต่ความดี ละเว้นจากความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้มีความสุขกายและจิตใจอย่างแท้จริง จึงทำให้มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ในช่วงแห่งวัยสุดท้ายนี้มากยิ่งขึ้น

5.1.4 การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน ทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุมีการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตส่วนมากจะเน้นทางพัฒนากาย วาจา ใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ศีล 5 ไตรสิกขา 3 ภาวนา 4 และหลักธรรมที่สร้าง

ความความสามัคคีกับตัวเองและผู้อื่นตลอดจนอยู่กับสังคมปัจจุบันปัจจุบันได้ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างสันติสุข

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ทั้งผู้ใกล้ชิดและนักเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ การนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ส่วนมากจะเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนในด้านต่าง ๆ กันออกไปแล้วแต่แนวความคิดของแต่ละคนก็นำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจตนเอง ได้แก่ ศีล 5 กับการพัฒนาตนเอง พุทธเรื่องของกรรมใครทำอะไรก็ได้รับผลตามกรรมของตนเอง พุทธเรื่องของบุญ บาป ของตนเอง พุทธเรื่องของความไม่ประมาทในชีวิต พุทธเรื่องการทำอะไรต้อง สติ สัมปชัญญะ พุทธเรื่องของความตายว่าเราเกิดมาต้องตายตามความจริง คือสังขารของชีวิต เกิดมาต้องตายทุกคนหนีไม่พ้นเราควรสร้างความดีด้วยการ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาให้มาก

5.2 อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้ค้นพบประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล ดังนี้

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวลว่าเหว่ ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสัมพันธ์ภาพทางครอบครัวเนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดูอีกทั้งมีรายไม่แน่นอน มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุบางท่านที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้จึงต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัวทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับการศึกษานในโรงเรียนผู้สูงอายุ และขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ เป็นต้น

ปัจจุบันจึงทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ “ คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังถึงขนาดลูกบางคนไม่กลับไปเหลียวแลพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูมา ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ปล่อยให้ เป็นภาระของสังคม ” จึงเป็นสาเหตุอันสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ขาดผู้

เลี้ยงดูมีรายได้ไม่เพียงพอ ไร้ที่อยู่อาศัย บางรายคู่สมรสเสียชีวิตอยู่ตามลำพัง บางรายเป็นโสด ทำให้ไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้ จึงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลจะต้องให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ดังกล่าวในทฤษฎีของพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” และ “รัตติกาล” ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย และเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติ ที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท นั่นคือ กระบวนการหมุนเวียนเกิดดับแห่งชีวิต และความทุกข์ของบุคคลการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งและร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างมากมาย จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน ถ้ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป และถือปฏิบัติสืบทอดตามกันมาทุก ๆ รุ่นผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถความสุ่มรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปทุมชราและวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ

สุขภาพทางด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม เสริมสร้างคุณประโยชน์จากการใช้ศักยภาพทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน ไม่เกิดภาวะความหวาดหวั่นใจ มีความมั่นคงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนสุขภาพทางด้านจิตและอารมณ์ จะทำหน้าที่ป้องกันทุกข์และปัญหาต่าง ๆ มีคุณภาพจิตสูง จิตมีประสิทธิภาพ เข้าใจชีวิตไม่เครียด บุคลิกภาพดี มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมได้ดี ในขณะที่สุขภาพทางด้านปัญญาจะมี 2 ระดับ ได้แก่ ปัญญาระดับการอยู่ในโลกอย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์หรือโทษภัยทางสังคม และปัญญาในระดับสูงสุดขั้นหลุดพ้นจากพันธนาการทางจิต ไม่มีอารมณ์ใดมาปรุงแต่งจิตได้ นั่นเป็นสุขภาวะระดับสูงจนเกินกว่าจะสรรหาถ้อยคำใดมาสื่อสภาวะนั้นได้

2. ผลการศึกษาพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล ดังนี้

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยในงานวิจัยนี้จะได้นำมาประกอบ 6 หลักธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา 3, ภาวนา 4, อายุสธรรม 5, อิทธิบาท 4, สปปายะ 7, และโพชฌงค์ 7

กระบวนการไตรสิกขามีความสัมพันธ์กับการพัฒนากาย วาจา และใจ และมีความสัมพันธ์ในแง่ที่เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมกัน “ภิกษุนี้มีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบท

เหล่านั้นสมารถศึกษาในสิกขาบททั้งหลายเธอทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญานั่นเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน” โดยความสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านคุณภาพชีวิต สมรรถภาพในการอยู่อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี และมีปัญญาหลุดพ้นและแก้ทุกข์ต่อโลก ไตรสิกขาเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งระดับการควบคุมตนเอง การอยู่ร่วมกัน การส่งเสริมกุศลธรรม การส่งเสริมคุณธรรม การส่งเสริมคุณภาพชีวิต และกระบวนการพัฒนาปัญญาตั้งแต่สัมมาทิฐิจนถึงระดับหลุดพ้น

กระบวนการของภาวนา เริ่มจากกายภาวนามีความเกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาร่างกาย ให้สมบูรณ์แข็งแรง การพัฒนาทางร่างกาย การมีสุขภาพดี การจัดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รวมทั้งการบริหารชีวิตให้สัมพันธ์กับการบริโภคปัจจัยพื้นฐานอย่างรู้คุณค่าแท้ บริโภคอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์แก้ทุกข์ต่อสิ่งแวดล้อม การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพให้สอดคล้องกับสุขภาวะ รวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพให้พึงประสงค์ด้วย นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้ศักยภาพทางกายไปเป็นเครื่องมือในการสร้างกุศลธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป ส่วนศีลภาวนาเป็นเครื่องมือในการจัดการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทำให้มีระเบียบ กติกา และแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนกันไม่เป็นภัยคุกคามต่อกัน ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและศีลยังเสริมสร้างความมั่นคงทางสังคม โดยเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้จิตตภาวนาพัฒนาได้เร็วยิ่งขึ้น ทำให้มีจิตมั่นคงแข็งแรง มีพลัง ไม่ฟุ้งซ่าน ผ่องใส จิตนุ่มนวลควรแก่การงาน สงบและปลอดโปร่ง ไม่เครียด ไม่เร่าร้อน ไม่ขุ่นมัว ไม่กระวนกระวาย ไม่ตื่นตระหนก ไม่หวาดหวั่น เป็นต้น มีสมาธิกับการกระทำ คำพูด และความรู้สึกนึกคิด รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ โดยจิตตภาวนามีคุณลักษณะ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านคุณภาพจิต ทำให้จิตมีคุณธรรม มีจิตใจดีงาม จิตเป็นกุศล มีความกตัญญู มีความศรัทธาในชีวิต มีจิตอาสา มีจิตสาธารณะ ไม่เห็นแก่ตัว มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา 2) ด้านสมรรถภาพทางจิต จิตสามารถขยายขีดความสามารถเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์ได้มากขึ้น เช่น มีความเพียร มีสภาพคล่องทางจิต อดทน มีความมุ่งมั่น มีความกล้าหาญ และมีปณิธานที่มั่นคง เป็นรากฐานของปัญญา 3) ด้านสุขภาพจิต คือ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบ ผ่องใส ปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย มีปิติและปราโมทย์ มีความบันเทิงใจ เป็นต้น ส่วนปัญญาภาวนา เป็นปัญญา 2 ระดับ คือ ปัญญาในระดับโลกียะ ได้แก่ มีปัญญาสัมมาทิฐิ เข้าใจตนเอง พัฒนาองค์ความรู้ใหม่ มีวิจยญาณในการใช้ปัญญาเพื่อประโยชน์สร้างสรรค์ เป็นคุณต่อสรรพสิ่ง และปัญญาในระดับโลกุตระ ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่เข้าใจเหตุปัจจัยได้อย่างแท้จริง รู้เท่าทันธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จนเกิดความเบื่อหน่าย และถอนรากเหง้าของอวิชชาและอกุศลมูลทั้งปวง

ได้ จิตหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง จึงมีสภาพไม่มีอารมณ์ใดมาปรุงแต่งได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงเรียกสภาวะนั้นว่าวิมุตติสุข

หลักธรรมของอายุสธรรม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายุวัณณธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน จัดเป็นสภาวะในรูปของการมีอายุยืน ความไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ การปฏิบัติตามอายุสธรรมเป็นแนวทางที่เกื้อกูลต่อชีวิต จำแนกออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

- 1) สปปายการี ทำสิ่งที่สบายคือเอื้อต่อชีวิต 2) สปปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
- 3) ปริณตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้ละเอียด 4) กาลจารี ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น 5) พรหมจารี ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมกามารมณ์

หลักอายุสธรรมเป็นกระบวนการที่ทำให้อายุยืน แต่ในควมมีอายุยืนนั้นก็มีการแตกดับอยู่เสมอ เพียงแต่การแตกดับมันมีรอยต่อที่ละเอียด จึงทำให้ปิดบังทัศนะสามัญ แต่เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วก็จะทำให้เห็นความแตกดับได้อย่างชัดเจน ทำให้เห็นชีวิตเป็นสิ่งที่เล็กน้อย ไม่ยั่งยืน ไม่น่ายึดมั่นในชีวิต กระบวนการดำเนินชีวิตจึงเป็นเพียงการดูแลรักษาชีวิตเอาไว้ด้วยความพยายามขยายระยะเวลาของชีวิตให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีเวลาสร้างคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อโลกมากยิ่งขึ้น

อิทธิบาทเป็นหลักธรรมที่มีลักษณะหนุนเนื่องสัมพันธ์กัน สามารถนำไปใช้ได้ทุกกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต 1) ฉันทะ เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการสำรวจปัจจัยส่วนบุคคล ว่ามีคุณสมบัติและมีคุณค่าอะไรบ้าง มีฐานะ บทบาท หน้าที่ มีบรรทัดฐานอะไรบ้าง หรือสำรวจสภาพความเป็นจริง การวิเคราะห์จุดด้อยเพื่อนำไปสู่การพัฒนา เข้าใจและรักษาจุดเด่นหรือความดีงามของตนเองเอาไว้ ฉันทะทำงานควบคู่ไปกับสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจในปัจจัยที่หามาได้อย่างสุจริต ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้มาด้วยความเพียรของตนเอง เมื่อได้มาแล้วก็เกิดความภาคภูมิใจและพอใจในสิ่งนั้น ทั้งยังไม่เพ่งเล็งหาโอกาสและวิธีการเพื่อครอบครองของผู้อื่น ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลังและศักยภาพของตนเองเท่าที่จะทำได้ และบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นตามสมควรแก่ฐานะ ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควรแก่ฐานะและแนวทางดำเนินชีวิต พอใจในคุณค่าแท้ของสิ่งที่มีอยู่เพื่อเป็นเครื่องมือในการบรรลุเป้าหมาย 2) วิริยะ ความพากเพียรพยายามในการละความชั่ว เพียรพยายามในการทำมาหากิน และเพียรพยายามทำกิจหรือหน้าที่ให้สำเร็จ ไม่ย่อท้อและกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค วิริยะเป็นความเพียร ส่วนกระบวนการของวิริยะเป็นพลังขับเคลื่อนหรือเกื้อหนุนให้มีมรรควิธีที่ไม่ขาดตอน มีความเพียรอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 3) จิตตะความมุ่งมั่น ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ทุกรายละเอียด ไม่ละทิ้งอุดมการณ์และเป้าหมาย เฝ้าระวังภัยคุกคามทุกรูปแบบ และเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้ความชั่วเข้ามาแทรกแซง 4) วิมังสา การ

พิจารณาใคร่ครวญ สอบสวนหาเหตุผล ทดลอง พิสูจน์ ตรวจสอบ เพื่อให้ความเข้าใจความจริง เมื่อเข้าใจความจริงก็ยอมรับสภาพตามที่มันเป็น

หลักของสปปายะเหล่านี้มีความเกี่ยวเนื่องต่อการพัฒนาจิตใจ แต่หากมองในแง่ของการเสพปัจจัย 4 ก็จะเป็นไปเพื่อความผ่อนคลาย หรือบรรเทาทุกข์เวทนาเท่านั้น “เมื่อภิกษุใช้ไม่ได้ เกสัชที่เป็นสปปายะอาพาธจะกำเริบหรือถึงมรณภาพได้ ภิกษุใช้นั้นฉันฉิลานเกสัชอาพาธจะทุเลาหรือไม่ถึงมรณภาพ” และสปปายะทั้งหมดจะมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะ 7 ด้าน ดังต่อไปนี้ 1) เกี่ยวกับสุขภาวะด้านที่อยู่อาศัย 2) เกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรที่จะนำมาใช้อำนวยความสะดวก 3) เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 4) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม 5) เกี่ยวกับโภชนาการ 6) เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม 7) เกี่ยวกับสุขภาพ โดยสปปายะส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ และกระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งทางกายภาพ ทางจิตใจ และทางสติปัญญา

โพชฌงค์จะมีลักษณะเป็นขั้นตอนของการตรัสรู้ ซึ่งถือว่าเป็นธรรมที่ทำให้บรรลุผลสูงสุด และเป็นสุขภาวะทางปัญญาอย่างแท้จริง เริ่มต้นจากมีสติ แล้วยกระดับไปสู่การเลือกเพ้นหลักธรรม รวมไปถึงการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณา แยกแยะหลักธรรม และเลือกสรรหลักธรรมที่จะนำมาปฏิบัติ จากนั้นก็มีความเพียรละธรรมที่อยู่ตรงข้าม เช่น อกุศลธรรม และเพียรสร้างเสริมกุศลธรรมให้มากยิ่งขึ้น เมื่อได้สร้างกุศลธรรมมากขึ้นก็จะทำให้มีปิติ โดยปิติแบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ คือ ปิติเล็กน้อยที่ทำให้ขนลุกชันและน้ำตาไหล ปิติชั่วขณะเหมือนฟ้าแลบ ปิติเป็นระลอกเหมือนคลื่นซัดฝั่ง มีอาการชูลง ปิติโลดโผนทำให้ใจฟูหรือตัวเบา และปิติซาบซ่านเิบอาบไปทั่วร่าง เมื่อมีปิติแล้วก็จะทำให้กาย จิตใจ และอารมณ์สงบเย็น รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้วางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยการใช้เหตุผล และไม่เอนเอียงด้วยการรู้แจ้งตามความเป็นจริง จิตจึงหลุดพ้น และเป็นสุขภาวะอย่างถาวร

สุขภาวะเชิงพุทธ 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) สุขภาวะทางด้านร่างกาย ได้แก่ มีความสุขในชีวิตประจำวัน ใช้การกายบริหารที่สอดคล้องสัมพันธ์กับการตื่นรู้ การหมั่นดูแลรักษาสุขภาพ ร่างกายอยู่เสมอ การมีวิถีชีวิตและอิริยาบถที่ผ่อนคลาย การเสพบริโภคปัจจัย 4 อย่างเหมาะสม คือการรู้จักประมาณและการสันโดษ 2) สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ มีคุณภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยสุขภาวะขั้นต้นเป็นสุขเวทนา ขั้นกลางคือความสงบสุข ปลอดโปร่ง โล่ง ผ่อนคลาย และเบาสบาย ส่วนขั้นสูงคือจิตเป็นอิสระ และพ้นทุกข์ 3) สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การอยู่ในสังคมที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ มีความสัมพันธ์อันดี มีความอนุเคราะห์เกื้อกูลกัน มีความเป็นธรรมทางสังคม โครงสร้างทางสังคมเอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในขณะที่เดียวกันก็อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีพ รวมทั้งมีความเข้าใจสิ่งแวดล้อมในฐานะที่เป็นสภาวะธรรม 4) สุขภาวะทางด้านปัญญา มีปัญญาระดับโลกียะที่เกื้อกูลต่อชีวิตและโลก และปัญญาระดับโลกุตระที่

เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่า เป็นสุขภาวะที่ยั่งยืน

3. ผลการศึกษาวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล ดังนี้ ไตรสิกขา 3, ภาวนา 4, อายุสธรรม 5, อิทธิบาท 4, สัมปายะ 7, และโพชฌงค์ 7 จากภาพรวมของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาพอสรุปได้ ดังนี้

จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข มีหลักธรรมที่สำคัญๆ เด่นชัด อันได้แก่ (1) การรักษาศีล 5 ศีลขั้นพื้นฐาน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน อีกทั้งเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง (2) ใช้ขันติ อดทนคือ หมั่นเพียร ไม่หวั่นไหว ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกย่ำถูกหยัน ด้วยถ้อยคำเสียดสีลากถาง (3) มีอุเบกขาความวางเฉย คือ ความมีใจเป็นกลาง การดูอย่างสงบหรือดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น (4) มีกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนที่ดีจะแนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง และเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่น (5) มีจาคะ หรือ จิตอาสา คือ การมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์งานส่วนรวม ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย (6) หมั่นบำเพ็ญบุญกุศล ทำบุญตักบาตร สวดมนต์ไหว้พระอยู่เป็นนิจ และฟังธรรม (7) การอยู่อย่างสันโดษ มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจ เพราะระบบจริยธรรม จึงต้องประสานต่อเนื่องกันโดยตลอด ทั้งด้านจิตใจ และความประพฤติทางกาย และวาจาในภายนอก จิตใจจึงเป็นจุดเริ่มต้นการเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เพื่อเป็นการป้องกันแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุใช้วิธีแก้ไขปัญหาดังโดยการประพฤติปฏิบัติชอบ ไม่เป็นทาสของตัณหา ช่วยขัดเกลากิเลส เพื่อให้เกิดสงบ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัย เป็นความถูกต้อง เพื่อความดีงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงนำหลักธรรมที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อใช้แก้ไขปัญหาดังของตนเอง เป็นการฝึกฝนอบรม พัฒนากายและจิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุพ้นจากอาการต่าง ๆ ของความทุกข์ เช่น ความซึมเศร้า ความร้อนใจ ความวิตกกังวล เป็นต้น และทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด หลุดพ้นจากความกลัดกลุ้ม วิตกกังวล จึงเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้สบายมีความสุขช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิต และใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ ทั้งนี้ เพราะร่างกายกับจิตใจต้องอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน การปฏิบัติตนตามหลักธรรม จึงช่วยแก้ไขปัญหาดังให้ผู้สูงอายุให้บรรเทาเบาบางหรือหมดไปได้ ทั้งปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจการและรายได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคน ที่จะสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

5. 3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนาที่เหมาะสม เพื่อป้องกัน และแก้ปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ มีดังต่อไปนี้

(1) การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย สิ่งที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ การดำเนินชีวิตจะต้องดูแลสุขภาพ กายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือช่วยเหลืองาน ส่วนรวมให้เป็นกิจวัตร รู้จักการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

(2) การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ สิ่งที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ คือ การรักษาศีล 5 ไม่ปล่อยให้ ฟุ้งซ่าน ไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้พึงเล็งอยู่กับปัจจุบัน ทำ ปัจจุบันให้ดีที่สุด ให้มีสติควบคุมการกระทำทุกอิริยาบถ ทั้งทางกาย วาจา และใจ

(3) การแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุควรประพฤติปฏิบัติธรรมคือ การ มองโลกในแง่ดีเสมอ การอยู่ร่วมกับหมู่คณะ จะต้องเข้าใจกันเห็นใจกัน ให้อภัยในความ ผิดพลาดของผู้อื่น รู้จักการปล่อยวาง และลดความขัดแย้งกับผู้อื่น

(4) การแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุควรดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงทำตน ให้เป็นคนเรียบง่าย ควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด และใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น

2) การจัดสวัสดิการและการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว

การป้องกันและแก้ไขปัญหผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ ทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือกัน ดังนี้

(1) ระดับปัจเจกชน ผู้สูงอายุจะต้องคำนึงอยู่เสมอว่าตนเป็นใคร มีหน้าที่และบทบาทอย่างไร แล้วปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ถูกต้องสมบูรณ์ ตามหลักศีลธรรมและมนุษยธรรม

(2) ระดับครอบครัว โดยผู้นำครอบครัวต้องยึดหลักศีลธรรม ประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ให้ความสนใจต่อผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมในครอบครัวไม่ให้เกิดปัญหา เพื่อรักษาแบบแผนประเพณี วัฒนธรรมในครอบครัว ที่ต้องกตัญญูกตเวทิต่อบุพการี ซึ่งเป็นคุณธรรมและเอกลักษณ์ที่ของคนไทยที่ ต้องยึดถือเป็นสำคัญ

(3) ระดับชุมชน ผู้นำท้องถิ่นจะต้องมีบทบาท ให้คำแนะนำด้านศีลธรรมให้กับสมาชิกใน ชุมชน ในขณะเดียวกันก็มีบทบาทชื่นชม ส่งเสริม ยกย่องบุคคล และครอบครัวที่ดำรงอยู่ในศีลธรรม และสนับสนุนให้มีอาสาสมัครชุมชน เฝ้าดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ให้สามารถ อยู่ร่วมในท้องถิ่นกำเนิดได้อย่างภาคภูมิใจ

5.4 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิเคราะห์วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธที่ผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตในครอบครัวไทยปัจจุบัน
2. ควรทำการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่รับเบี้ยยังชีพ สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
3. ควรทำการศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธในการให้บริการสูงอายุของบุคลากรภาครัฐ



บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(1) หนังสือ :

กุลยา ตันติผลาชีวะ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิจเจริญ, 2524.

.คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ “สูงวัยด้วยใจสุข”, กรุงเทพมหานคร :

เรือนปัญญา, 2551.

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลที่ปณี เล่ม 2, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.

จุฑา จิรชีวะ, หนังสือคัมภีร์พบความสุขหลังเกษียณ ปฏิบัติธรรมอยู่บ้าน, กรุงเทพมหานคร : ริช, 2553.

ฉก ธนะสิริ, ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความแก่, กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์, 2550

_____ ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, กรุงเทพมหานคร : อินสปาย, 2554.

ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, ปรัชญา 201 พุทธศาสน์, กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์, 2538.

นิตยา ศรีสังวาล, อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2541.

นิศาตร์ณ์ ศิลปะเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, กรุงเทพมหานคร : พิเศษการพิมพ์, 2540.

บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สร้างใจให้แข็งแรง, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี, 2553.

บุญมี แผ่นแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง, 2545.

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, โลกยามเช้าและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, เชียงใหม่ : พระสังห์การพิมพ์, 2528.

ปิ่น มุทุกันต์, **แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2514.

ประภาศน์ อวยชัย, **อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2547.

ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรมการศาสนา กองศาสนศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, **คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาขั้นตรี**, กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2541.

พระครูศรีปริยัตยาภีวรัตน์, **ศาสนากับวัฒนธรรม**, อุบลราชธานี : อุบลกิจออฟเซตการพิมพ์, 2555.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับเติม**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2544.

_____ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

_____ **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล**, กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2547

_____ **ธรรมบุญชีวิต**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2548.

_____ **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2550.

_____ **พจนานุกรมประมวลธรรม ฉบับประมวลศาสตร์**, กรุงเทพมหานคร : เอสอาร์พรินต์แมสโปรดัก, 2551.

_____ **พระพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

_____ **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, 2552.

_____ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, 2554.

_____ **พุทธธรรมฉบับขยาย**, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, 2555.

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อปัญญา นันทภิกขุ), **ธรรมะในชีวิตประจำวัน**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2548.

พระพรหมมณี (พิมพ์ ธรรมธโร), **สากลศาสนา ภาค 1 – 2**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2505.

พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต, **ช่องว่างระหว่างวัย**, กรุงเทพมหานคร : Thai Union Graphic Co., Ltd, 2551.

พระมหาวิชัย ว. วชิรเมธี, **หนึ่งในร้อย**, กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2551.

_____ **วางเป็นเย็นได้**, กรุงเทพมหานคร : สุภา, 2555.

พระราชธรรมเทศ (ระแบบ จิตตยาโณ), **ธรรมะสำหรับประชาชน**, กรุงเทพมหานคร : คลังวิชา,

2541.

พิมาร , ธรรมะกับชีวิตประจำวัน เรื่องมาเป็นพรหมกันเถอะนะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

[พุทธสาวกภิกขุ \(นาวาอากาศเอกถนอม อินทรฤทธิ์\), พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอก](http://www.oknation.net/blog/pimahh/[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗] : ๑ - ๒.</p>
</div>
<div data-bbox=)

ของโลกและสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา, สมุทรสาคร : ชุนทองอุตสาหกรรม

การพิมพ์, 2544

ภัทรวินท์ ภัทริมณ, คู่มือดูแลผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : เครือเถา, 2550.

มัลลิกา มัติโก, ประมวลสถานภาพทางสุขภาพและสังคมผู้สูงอายุ, วิเคราะห์จากวิทยานิพนธ์

มหบัณฑิต, กรุงเทพมหานคร : กองบริหารงานวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.

รัญจวน อินทรกำแหง, ไตรลักษณ์, กรุงเทพมหานคร : อีเอ็นซีปรีนท์แมน, 2546

วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์และคณะ, การดูแลรักษาโรคแบบสหสาขาวิชา, กรุงเทพมหานคร : ชุมชน

สหกรณ์ไทยเกษตร แห่งประเทศไทย, 2548.

วสิน อินทสระ, ไตรลักษณ์และปัจจัยสมุบบาท, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2549.

_____, พุทธจริยศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, 2549.

วิไลวรรณ ทองเจริญ, ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ, โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์,

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554.

ศูนย์อนามัยที่๗ อุบลราชธานี, คู่มือสำรวจความเป็นอยู่ เศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ,

อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, 2554.

ศรีนวล สถิตวิทยานันท์ , ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ปัญหาด้านสังคมผู้สูงอายุ,

นนทบุรี : สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2550.

ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.

ศรีธรรม ณะภูมิ, พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ, กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์,

2535.

สมาคมศูนย์ค้นคว้าพุทธศาสนาวัฒนธรรม, อรรถกถาอัฐสาลินี ตอนที่ 2, กรุงเทพมหานคร :

ภูมิพลภิกขุ, 2521.

สุพิมล ศรศักดิ์, ปรัชญาจริยธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต, อุบลราชธานี : มปท., 2548.

สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ, ความเสื่อมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และชะลอชราได้, กรุงเทพมหานคร :

สรรพสาร, 2551.

สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : นิชนแอคเวิทร์ไมซิงกรุ๊ป, 2521.

- โสภาพรรณ รัตน์, **รับรู้แลทำใจเมื่อถึงวัยชรา**, กรุงเทพฯ : แสงดาว, 2554.
- เสนอ อินทรสุขศรี, **มองกระจกแล้วถามตัวเอง**, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2546.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **เบญจศีลเบญจธรรม เล่ม 1**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2539.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, **วิธีสร้างบุญบารมี** กรุงเทพมหานคร : นพรัตน์, 2548.
- สมพร เทพสิทธิ์, **แก้อย่างมีค่าชราอย่างมีสุข**, กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, 2549.
- อัมพร โอตระกูล, **ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ฉบับที่ ๒**, กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, 2540.
- อุทัย สุดเดช, **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บุรณการสู่สุขภาพดีชีวิที่มีสุข**, นนทบุรี : เทพประหาการพิมพ์, 2552.

(2) วิทยานิพนธ์ :

- จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ, “ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ”, **รายงานการวิจัย**, ภาควิชาพยาบาลศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- จุฑาทิพย์ อภิรมย์, “ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา”, **ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.
- ปัทมา อมรสิริสมบุญ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย”, **วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- พระครูนิกรสุนทรกิจ (สมพงษ์ นุ่มสกุล), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสามัคคีในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2553.
- พระทวีป กลุยานธโม (เล็ก บัณฑิตย์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักกัลยาณธรรมสำหรับการดำรงชีวิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.

เพชร สุนทรโรทก, “บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมตามความรับรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

รุจิรงค์ แรกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปทุม จังหวัดนครปทุม”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.

ละออง สุวิทยากรณ์, จังหวัดพัทลุง”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546.

วันชัย ชูประดิษฐ์, “การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำทับ อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่”, **วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2555.

วิศุทธิ ขวัญพฤษ, “การศึกษาหลักธรรมของพุทธศาสนาที่สามารถนำมาปรับใช้กับการบริหารงานบุคคลในองค์กรธุรกิจ”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535

ศิริวรรณ ศิริบุญ, “การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ”, **งานวิจัย, กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์**, 2543.

ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, “พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, **วิจัย, วิชาสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม**, 2550.

(๓) รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์งานวิจัย :

1. พันโท อำนวย พุฒกลาง ,ข้าราชการบำนาญ ,สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
2. นายสมชัย จันทรมินทร์ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
3. นายกรีธา เกียรติณรงค์, เกษตรกรรม, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
4. นายละม้าย สงดา,รับจ้างทั่วไป, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
5. นายสมยีน ทองสุข,ค้าขาย , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.

6. นางพรรัตน์ จันทรางศุ, ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
7. นางนีนนา บัวแดง, ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
8. นางพวงมณี พวงคำ, รับจ้างทั่วไป , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
9. นางมะลิวัลย์ มโนขันธ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
10. นางพัชรินทร์ พรเจริญ, รับจ้างทั่วไป , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
11. นายทองเสียน บุตรงาม ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2562.
12. นายสี สาพู ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562.
13. นายสุวรรณ ตาเดช,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562.
14. นายสหัส ยอดคำ ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562.
15. นายสว่าง บุญคล้าย ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562.
16. นางลำไผ่ บุตรงาม ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2562.
17. นางบัวเลื่อน พาวงค์ ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562.
18. นางสมคิด ผุยเพชรพุย ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562.
19. นางสาวคน เกณฑ์ ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562.
20. นางลำไผ่ คำโถม ,เกษตรกรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562.
21. นายรัมย์ คำดี ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัด

- เพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
22. นายสุรินทร์ คำหล่อ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 23. นายบุญเล็ง สายจันทร์ย่น ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 24. นายประยูร กลมจันทร์ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 25. นายแสง อ่อนเมือง ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 26. นางบัวทอง จงธรรม ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 27. นางคำปลิว พิลลา ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 28. นางทองใส สอนเผ่า , ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 29. นางเสถียร จิตรเสงี่ยม,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 30. นางทองใส ชัยวรรณ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
 31. นายทรงเดช สอนสุภาพ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2562.
 32. นายสมพงษ์ รอดดอนอม ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2562.
 33. นายชำนาญ อบดิน ,เกษตรกร ,โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2562.
 34. นายเหลือ เพชรประทุม ,ช่างจักสาน , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2562.
 35. นายสง่า โสมกา ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2562.
 36. นางตุ้ย พวงแก้ว ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2562.

37. นางทองใส มีมาก ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบุงคล้า อำเภอห่มสั๊ก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2562.
38. นางฟองจันทร์ คงคาน้อย ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบุงคล้า อำเภอห่มสั๊ก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2562.
39. นางหลอ พรหมเมือง ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบุงคล้า อำเภอห่มสั๊ก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2562.
40. นางละม่อม เทพวันดี ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบุงคล้า อำเภอห่มสั๊ก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2562.
41. นายสวัสดิ์ บุญเสริม ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
42. นายหรั่ง ศรีมังกร ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
43. นายสนธยา ดีพรมมา ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
44. นายสมัย เสาสิน ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
45. นายจำเนียร บุญสิงห์ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
46. นางประคอง อิ่มทองใบ ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
47. นางเสริมศรี เจริญพุด ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
48. นางพิมพ์า จำรี ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
49. นางอุดร ทองย้อย ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
50. นางดอกไม้ ทองยวง ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562.
51. นายนพณัฐ ลาไชย ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอห่มสั๊ก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
52. นายบุญทัน กำจัด ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอห่มสั๊ก จังหวัด

เพชรบูรณ์สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.

53. นายปลอด จียอง ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
54. นายทุน แสนใจ ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
55. จ.ส.ต.พันพนา เหลาสา ,รับราชการ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
56. นางสมบัติ มารอด ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
57. นางเสงี่ยม จันทรรัตน์กุล ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
58. นางปิยะนันท์ ลาไชย ,ข้าราชการบำนาญ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
59. นางท้วม อ่อนโสม ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
60. นางระมัด โนนคำ ,ข้าราชการบำนาญ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562.
61. นายถวัลย์ แก่นชา ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
62. นายเปี่ยม คำสิงห์ ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
63. นายบุญมา จันทรเต้อย ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
64. นายหน่อ อินแนน ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
65. นายสมศรี บุญสารี ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
66. นางพรรณทิวา เกิดชา ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
67. นางกุหลาบ แหยมนาค ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.

68. นางเกศินี อุดพ้วย ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
69. นางพีระจิตร เหมือนรักษา ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
70. นางไพรทอง พาอึ้ง ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562.
71. นายสมบุรณ์ อนุจร , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
72. นายสมเดช คงปัญญา , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
73. นายศักดิ์ดา จีวิน , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อ 16 พฤศจิกายน 2562.
74. นายพ่าย กุลเกี้ยว , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
75. นายมนัส พรหมศิริ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
76. นางสาวอรุณ คงปัญญา , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
77. นางคำผ่าน แก้วจันทร์ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
78. นางผาย ขวัญต่อ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
79. นางคำมล กุลเกี้ยว , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
80. นางจันทร์รอน เจริญใจ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
81. นายจิระพงษ์ รักษาบุญ,ข้าราชการบำนาญ ,ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.
82. นางสาวอนรรฆ บัญคง,ข้าราชการ,พยาบาลผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.
83. นางสมจิตร เรืองศรี ,รับจ้าง ,ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก

จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 กันยายน 2562.

84. ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์,ข้าราชการบำนาญ , ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง

อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ , สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.

85. นางณัฐนิช จงธรรม,ข้าราชการ,พยาบาลผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง

อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.

86. นางอารีรัตน์ พามา ,รับราชการ ,ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอ

หล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562.





แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง “การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์”

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการสัมภาษณ์

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สัมภาษณ์

ชื่อ.....
 อายุ.....ปี ที่อยู่ บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....บ้าน.....
 ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
 โทรศัพท์.....

สถานภาพผู้ให้สัมภาษณ์

- ☐ ผู้นำชุมชน/ครูใหญ่
☐ นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ
☐ ผู้ทำหน้าที่ในหน่วยงานภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

2. วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์.....
 3. สถานที่สัมภาษณ์.....
 4. ผู้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 2 รายการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

1) ปัจจุบันการจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นเป็นอย่างไรบ้าง

.....

2) ปัญหา อุปสรรค ของท่านก่อนเข้ามาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง

2.1) ด้านร่างกาย ท่านเจ็บป่วยอะไรและมีอาการอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

2.2) ด้านจิตใจ ท่านมีอาการอย่างไร เช่น เหงา ว้าเหว เศร้า หรือมีอาการอย่างไร

.....

.....

.....

2.3) ด้านสังคมการอยู่ร่วมกับครอบครัวหรือผู้อื่นเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

2.4) ด้านเศรษฐกิจหรือการมีรายได้เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3) พัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

3.1) พัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุเป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

3.2) วิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นเป็นอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

4) วิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัด
เพชรบูรณ์

.....

.....

.....

5) การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

.....

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์

พระปลัดพีระพงศ์ ฐิตธมโม, ดร. และคณะ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

สำนักงานวิทยาลัย

โทร. 0-5670-2172 มือถือ 08-9271-1705



ที่ พิเศษ/2562



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์พืชมงคลเมือง เพชรบูรณ์
91 ถนนพิทักษ์ อำเภอหล่มสัก
จังหวัดเพชรบูรณ์ 67110

2 กันยายน 2562

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ตามที่ พระปลัดพิระพงศ์ จิตฺตมโม,ดร.และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์” ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขออนุญาตจากท่านได้ให้การสัมภาษณ์อันจะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติเป็นลำดับไป ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(พระปลัดพิระพงศ์ จิตฺตมโม, ดร.)

ประธานหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พืชมงคลเมือง เพชรบูรณ์

สำนักงานวิทยาลัย

โทร. 0-5670-2172 มือถือ 08-9271-1705

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์การวิจัย

เรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหาร ส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

1. พันโท อำนวน พุฒกลาง ,ข้าราชการบำนาญ ,สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
2. นายสมชัย จันทรมินทร์ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
3. นายกรีธา เกียรติณรงค์, เกษตรกรรม, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
4. นายละม้าย สงดา,รับจ้างทั่วไป, โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
5. นายสมเย็น ทองสุข,ค้าขาย , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
6. นางพรรัตน์ จันทรางศุ, ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
7. นางนียนา บัวแดง, ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
8. นางพวงมณี พวงคำ, รับจ้างทั่วไป , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
9. นางมะลิวัลย์ มโนขันธ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
10. นางพัชรินทร์ พรเจริญ,รับจ้างทั่วไป , โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562
11. นายทองเสียน บุตรงาม ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 17 ตุลาคม 2562

12. นายสี สาพู ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562

13. นายสุวรรณ ตาเดช,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562

14. นายสหัส ยอดคำ ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562

15. นายสว่าง บุญคล้าย ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562

16. นางลำไผ บุตรงาม ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 17 ตุลาคม 2562

17. นางบัวเลือน พาวงค์ ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562

18. นางสมคิด ผุยเพชรพุย ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562

19. นางสมาน คนเกนต์ ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562

20. นางลำไผ คำโถม ,เกษตรกรรม , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 18 ตุลาคม 2562

21. นายรัมย์ คำดี ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

22. นายสุรินทร์ คำหล่อ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

23. นายบุญเล็ง สายจันทร์ยน ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

24. นายประยูร กลมจันทร์ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

25. นายแสง อ่อนเมือง ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

26. นางบัวทอง จงธรรม ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

27. นางคำปลิว พิลลา ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

28. นางทองใส สอนเผ่า , ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

29. นางเสถียร จิตรเสียม,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

30. นางทองใส ชัยวรรณ ,ทำไร่ , โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

31. นายทรงเดช สอนสุภาพ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562

32. นายสมพงษ์ รอดถนอม ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 21 ตุลาคม 2562

33. นายชำนาญ อบถิน ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562

34. นายเหลือ เพชรประทุม ,ช่างจักสาน , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562

35. นายสง่า โสมกา ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 21 ตุลาคม 2562

36. นางตุ้ย พวงแก้ว ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 21 ตุลาคม 2562

37. นางทองใส มีมาก ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562

38. นางฟองจันทร์ คงคาน้อย ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 20 ตุลาคม 2562

39. นางหล่อ พรหมเมือง ,เกษตรกร , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 22 ตุลาคม 2562

40. นางละม่อม เทพวันดี ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 22 ตุลาคม 2562
41. นายสวัสดิ์ บุญเสริม ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
42. นายหรั่ง ศรีมังกร ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
43. นายสนธยา ดีพรมมา ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
44. นายสมัย เสาสิน ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
45. นายจำเนียร บุญสิงห์ ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
46. นางประคอง อิ่มทองใบ ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
47. นางเสริมศรี เจริญพุดิ ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
48. นางพิมพ์า จำรี ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
49. นางอุดร ทองย้อย ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
50. นางดอกไม้ ทองยวง ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 12 กันยายน 2562
51. นายนพณัฐ ลาไชย ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
52. นายบุญทัน กำจัด ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
53. นายปลอด จียอง ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562

54. นายทุ่น แสนใจ ,ทำนา , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
55. จ.ส.ต.พันพนา เหลาสา ,รับราชการ , โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่ม สัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
56. นางสมบัติ มารอด ,ทำนา, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
57. นางเสงี่ยม จันทรัตน์กุล ,ทำนา, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
58. นางปิยะนันท์ ลาไชย ,ข้าราชการบำนาญ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอ หล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
59. นางท้วม อ่อนโสม ,ทำนา, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
60. นางระมัด โนนคำ ,ข้าราชการบำนาญ, โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 11 ตุลาคม 2562
61. นายถวัลย์ แก่นชา ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
62. นายเปี่ยม คำสิงห์ ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
63. นายบุญมา จันทรเต้อย ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
64. นายหน่อ อินแนน ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
65. นายสมศรี บุญสารี ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
66. นางพรรณทิwa เกิดชา ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่ม สัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
67. นางกุหลาบ แหยมนาค ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอ หล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562

68. นางเกศินี อุดพั้ว ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
69. นางพีระจิตร เหมือนรักษา ,ข้าราชการบำนาญ , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
70. นางไพรทอง พาอั้ง ,ทำนา , โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562
71. นายสมบุรณ์ อนุจร , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
72. นายสมเดช คงปัญญา , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
73. นายศักดา จีเวิน , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
74. นายพ่าย กุลเกี้ยว , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
75. นายมนัส พรหมศิริ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
76. นางแสงอรุณ คงปัญญา , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
77. นางคำผ่าน แก้วจันทร์ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
78. นางผาย ขวัญต่อ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
79. นางคำมล กุลเกี้ยว , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562
80. นางจันทร์รอน เจริญใจ , การเกษตร , โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 16 พฤศจิกายน 2562.
81. นายจิระพงษ์ รักษาบุญ,ข้าราชการบำนาญ ,ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562

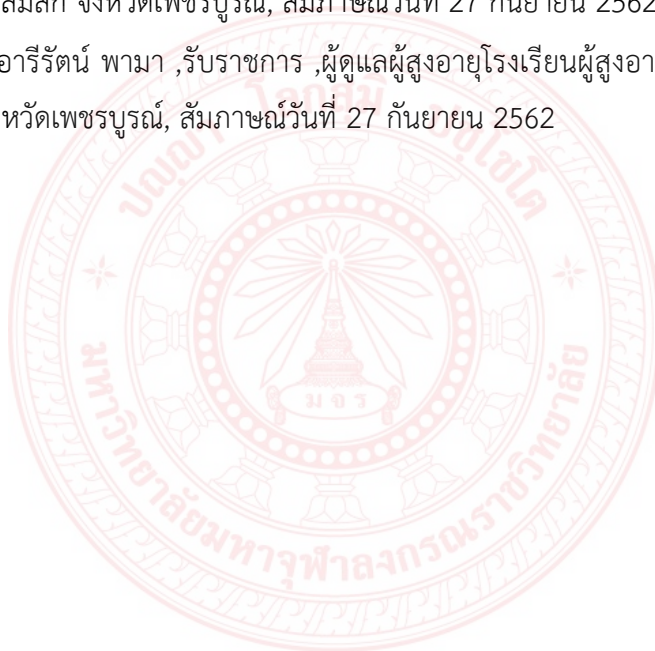
82. นางสาวอนนุวรรณ บุญคง ,ข้าราชการ,พยาบาลผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมือง
หล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562

83 นางสมจิตร เรืองศรี ,รับจ้าง ,ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอ
หล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์,สัมภาษณ์วันที่ 19 กันยายน 2562

84. ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์,ข้าราชการบำนาญ , ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปาก
ช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ , สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562

85. นางณัฐนิช จงธรรม์ ,ข้าราชการ, พยาบาลผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบล
ปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562

86. นางอารีรัตน์ พามา ,รับราชการ ,ผู้ดูแลผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง
อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, สัมภาษณ์วันที่ 27 กันยายน 2562





ภาพถ่ายกิจกรรมดำเนินการวิจัย

เรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธของ
องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์
สัมภาษณ์นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

















แบบ สพ.09.

**หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

วันที่ 20 มีนาคม 2563

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า พระปริยัติพัชรภรณ์,ดร. ตำแหน่ง ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พ่อนพวงเมือง เพชรบูรณ์
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน วิทยาลัยสงฆ์พ่อนพวงเมือง เพชรบูรณ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ที่อยู่ 91 ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ 67110
โทรศัพท์ 08-8277-6938 โทรสาร 0-5670-2172

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง
การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัด
เพชรบูรณ์ ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของ พระปลัดพีระพงศ์ จิตฺตมโม, ดร. และคณะ
ได้นำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☒ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☐ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☐ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่น่าไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2562 จนถึง 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563
ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

1. ใช้ในการบรรยาย และการสอนในชั้นเรียน
2. บุคลากรใช้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานราชการ คณะสงฆ์ วัด และชุมชน
3. พัฒนารูปแบบการเรียนการสอน

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ

(พระปริยัติพัชรภรณ์, ดร.)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พ่อนพวงเมือง เพชรบูรณ์

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)



ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากการวิจัย (Output/ Outcome /Impact)

1. ผลผลิต (Output) ของงานวิจัย

-จากที่ทำงานวิจัยผลที่เกิดจากที่ผู้วิจัยได้ออกเก็บข้อมูลได้ผลตอบรับว่างานวิจัยเรื่องที่ทำอยู่นี้เป็นงานเกี่ยวกับการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

-พูดถึงคุณภาพงานวิจัยเรื่องนี้ถือว่าเป็นงานวิจัยที่มีคุณภาพอีกเรื่องที่สังคมทุกวันนี้ยอมรับว่าโรงเรียนผู้สูงอายุวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธในจังหวัดเพชรบูรณ์เริ่มมีมากขึ้น

-สมรรถภาพของโรงเรียนผู้สูงอายุจะแตกต่างกันออกไป เนื่องจากวุฒิการศึกษาบ้าง ประสบการณ์บ้าง ตลอดจนแนวคิด ทักษะที่แตกต่างกันจำเป็นที่ผู้สูงอายุจะต้องผ่าน กระบวนการฝึกอบรมให้จิตใจของตัวเองดีขึ้น

2. ผลลัพธ์ (Outcome) ของวิจัย

-กลุ่มนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ได้เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้เพิ่มมากขึ้น และนำไปปฏิบัติกับตัวเองมากขึ้น

-กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์มีความสนใจในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเองมีความสุขกับการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุและสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับสังคมปัจจุบันได้

-ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นกิจกรรมของการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น และทำให้เกิดความสุขกับสิ่งที่ตนทำ

3. ผลกระทบจากงานวิจัย (Impact)

-งานวิจัยเรื่องนี้ทำให้ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ได้ทราบถึงเป้าหมายของการอยู่ร่วมกัน และการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเชื่อมโยงเข้ากันเพื่อให้เกิดสันติสุขขึ้นมาได้

-งานวิจัยเรื่องนี้ทำให้กลุ่มนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุมีกิจกรรมดี ๆ เพื่อทำให้ตนเองไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวดังที่ผ่านมา

-งานวิจัยเรื่องนี้ทำให้ทุกคนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อกัน และทำให้ชีวิตของตนเองดีขึ้นจากการเสริมสร้างสวัสดิการที่มีทั้งความบันเทิง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้



แบบสรุปโครงการวิจัย
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่	ว. 186/2561 รหัสโครงการ MCU RS 610761186
ชื่อโครงการ	การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์
หัวหน้าโครงการ	พระปลัดพระพงศ์ ฐิตธมโม, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พยุหยาเมือง เพชรบูรณ์ โทรศัพท์ 08-9271-1705 E-mail : Pee2513@gmail.com
ความเป็นมาและความสำคัญ	เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่มีอัตราการเกิดและอัตราการตาย ไม่สมดุลกันเหมือนในอดีต คือ มีอัตราการเกิดมากกว่าการตาย ทำให้ภาวะประชากรสูงวัยในประเทศ ไทยสูงขึ้นถึงประมาณ 5.97 ล้านคนในปัจจุบัน ซึ่งเท่ากับ 9.4 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั้งประเทศ อีกทั้งสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึง เปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้ แก่กัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไป ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิด ช่องว่าง ผู้สูงวัย จึงเป็นกลุ่มได้รับผลกระทบจากการ เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการ ที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ได้พบปะผู้คน มีอำนาจ ในการตัดสินใจ ภายในครอบครัวแต่เมื่อถึงวัยสูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบ กับ ภาวะเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ความเครียดบางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและ ชุมชนซึ่งไม่ ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการอง การความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ คณะผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธ และการประยุกต์หลักพุทธธรรมทาง พระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตของ องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเพชรบูรณ์ ว่าเป็นไปในลักษณะเช่นไร และแก้ปัญหาผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมใน ต่อไป

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา อุปสรรค การจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุของ องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์
3. เพื่อเสนอวิธีเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์

ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีสาเหตุและสภาพที่แตกต่างกันออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุจะพูดถึงอยากมีสุขภาวะที่ดี มีเพื่อนและที่สำคัญคืออยากมีการเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตน เพื่อเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเองคลายความเหงาตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง โดยเฉพาะเรียนวิชาการธรรมะกับพระที่มาสอนบ้างในบางชั่วโมงตลอดจนได้ความรู้ใหม่ ๆ จากเพื่อน ๆ ครูอาจารย์ที่สอน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้

จะเห็นได้ว่า ปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอุปสรรคสวัสดิการต่าง ๆ ที่อยากเข้ามาเรียนตามแนวคิดของผู้ใกล้ชิดและผู้สูงอายุเอง สาเหตุและปัญหาหลัก ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ อยากมาเรียนเพื่ออยากรู้และร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ ครูและผู้สอนจากองค์กรภายนอก เพื่อเป็นเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ที่อยากรู้ให้รู้มากยิ่งขึ้น เป็นเหตุทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ จัดให้มีการปรับวิธีการเรียนการสอนตามรายวิชาวิจัยเพื่อการจัดการ และรายวิชาสถิติเบื้องต้นและการวิจัยวิธีการสอนที่มาจากผลการศึกษาวิจัยให้สอดคล้องกับสภาพสังคม การเรียนการสอนของคณาจารย์ คณะสงฆ์ โรงเรียนพระปริยัติธรรมและโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ชุมชนที่ตระหนักถึงคุณค่าการเรียนรู้การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมสนับสนุนวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์แก่ผู้สูงอายุ
- อาจารย์ นิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล สภาพและปัญหาการเรียนการสอนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ไปพัฒนาและการบูรณาการเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่และการจัดการปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุให้กับภาคประชาชนเพื่อให้เกิดการดำเนินการแก้ไขปัญหา ซึ่งกันและกัน
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น สำนักวิชาการ โรงเรียนพระปริยัติธรรม โรงเรียนผู้สูงอายุ ศูนย์เครือข่ายพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนจังหวัดเพชรบูรณ์ วัดในชุมชน และชุมชนต่าง ๆ เป็นต้น ได้นำวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธและประยุกต์ใช้กับภาคประชาชนต่อไป

การประชาสัมพันธ์

อยู่ระหว่างการดำเนินการในการประชาสัมพันธ์ผลการวิจัยทางอินเทอร์เน็ต และเผยแพร่เป็นบทความวิจัยในวารสารที่ได้รับการยอมรับต่อไป

การรายงานการเงิน

- 1) จำนวนเงินสนับสนุนการวิจัยตามโครงการนี้ทั้งสิ้น 150,000 (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)
- 2) ได้รับงบประมาณสนับสนุนการวิจัย งวดที่ 1 จำนวนเงิน 48,563 บาท (สี่หมื่นแปดพันห้าร้อยหกสิบสามบาทถ้วน) โดยหักค่าสาธารณูปโภคเป็นจำนวน 11,250 บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันสองร้อยห้าสิบบาทถ้วน) ยังคงเหลือเงินสนับสนุนที่ยังไม่ได้เบิกจ่าย จำนวน ๒ งวด เป็นเงิน 90,188 (เก้าหมื่นหนึ่งร้อยแปดสิบแปดบาทถ้วน)



ประวัติผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

1. ชื่อ (ภาษาไทย) : พระปลัดพีระพงศ์ ฐิตธมโม, ดร. (โชตินอก)
(ภาษาอังกฤษ) : Dr. Phrapalad Peerapong Thitathammo/Chotnok
2. หมายเลขบัตรประชาชน : -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
รัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
4. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุน
ผาเมือง เพชรบูรณ์ 91 ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก อำเภอหล่ม
สัก จังหวัดเพชรบูรณ์ 67110
- โทรศัพท์ 08-9271-1705
- E-mail : Pee2513@gmail.com
5. ประวัติการศึกษา : น.ธ.เอก, ป.ธ.1-2
- ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู (ป.วค.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2549
- ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2550
- ปริญญาโท รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (ร.ม.) สาขารัฐศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2552
- ปริญญาเอก รัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต (รป.ด.) สาขารัฐ
ประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ พ.ศ. 2558
6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ
 - พระพุทธศาสนา
 - ภาษาไทย

- คอมพิวเตอร์

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

- หัวหน้าโครงการวิจัย : เรื่อง กระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจังหวัดเพชรบูรณ์ ตามหลักพุทธธรรม
- หัวหน้าโครงการวิจัย แผนงานวิจัย : เรื่อง การจัดการนิเวศวิทยาวัฒนธรรมของเครือข่ายวัฒนธรรมและกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเพชรบูรณ์
- หัวหน้าโครงการวิจัย : เรื่อง การพัฒนาวัฒนธรรมองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตามหลักศิลปวัฒนธรรมเชิงพุทธในจังหวัดเพชรบูรณ์

ประวัติผู้ร่วมผู้วิจัย

ผู้ร่วมโครงการวิจัย (คนที่ 1)

1. ชื่อ (ภาษาไทย) : พระครูสิริพิชรากร (สมบัติ สิริคุตโต)
(ภาษาอังกฤษ) : Phrakrusiriphacharakorn (sombut sirikutto)
2. หมายเลขบัตรประชาชน : -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
4. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ 91 ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ 67110
- โทรศัพท์ 0-5670-2172, 090-3594640
- E-mail : Luangta2496@hotmail.com
5. ประวัติการศึกษา : น.ธ.เอก

- ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2546
- ปริญญาโท รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (รป.ม.) สาขา รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยภาคกลาง พ.ศ. 2548

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

- วิปัสสนากัมมัฏฐาน

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

- ผู้ช่วยโครงการวิจัย : เรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุ ตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นใน จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้ร่วมโครงการวิจัย (คนที่ 2)

1. ชื่อ (ภาษาไทย)

: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุพล ศิริ

(ภาษาอังกฤษ)

: Asst. Supol Siri

2. หมายเลขบัตรประชาชน

: -

3. ตำแหน่งปัจจุบัน

: อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา รัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

4. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ

: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ 91 ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ 67110

- โทรศัพท์ 0-5670-2172, 084-5058059

- E-mail : Supolsiri30@gmail.com

5. ประวัติการศึกษา

: น.ธ.เอก, ป.ธ.3

- ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2536

- ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขานโยบาย
สาธารณะและการวางแผนสังคม มหาวิทยาลัยเกริก พ.ศ. 2541

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

- พระพุทธศาสนา
- คอมพิวเตอร์

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

- หัวหน้าโครงการวิจัย : เรื่อง รูปแบบการจัดการนิเวศวิทยา
วัฒนธรรมของเครือข่ายวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัด
เพชรบูรณ์
- ผู้ช่วยโครงการวิจัย : เรื่อง การจัดการนิเวศวิทยาวัฒนธรรม
ของเครือข่ายวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเพชรบูรณ์
- ผู้ช่วยโครงการวิจัย : เรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุ
ตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นใน
จังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้ร่วมโครงการวิจัย (คนที่ 3)

1. ชื่อ (ภาษาไทย) : นายปิยวัช ละคร
(ภาษาอังกฤษ) : Mr. Piyawat Lakon
2. หมายเลขบัตรประชาชน : -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
รัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
4. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุน
ผาเมือง เพชรบูรณ์ 91 ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก อำเภอหล่ม
สัก จังหวัดเพชรบูรณ์ 67110
- โทรศัพท์ 0-5670-2172, 08-9906-4503

- E-mail : piyawatlakorn20@gmail.com

5. ประวัติการศึกษา

: น.ธ.เอก

- ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขาภาษาอังกฤษ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ พ.ศ. 2544

- ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขารัฐศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2549

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

- สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

- สาขาวิชาคอมพิวเตอร์

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

- ผู้ช่วยโครงการวิจัย : เรื่อง รูปแบบการจัดการนิเวศวิทยา

วัฒนธรรมของเครือข่ายวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัด

เพชรบูรณ์

- งานวิจัยที่กำลังทำ : การจัดการระบบนิเวศพหุภาคีในอำเภอ

หล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

- ผู้ช่วยโครงการวิจัย : เรื่อง การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุ

ตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นใน

จังหวัดเพชรบูรณ์