



## รายงานการวิจัย

เรื่อง

กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม  
Movement process well being of the elderly Buddhist integration of  
the Nakhon Phanom

โดย

พรรณณี วงศ์จำปาศรี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัยสงฆ์นครพนม

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761334



## รายงานการวิจัย

เรื่อง

กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม  
Movement process well being of the elderly Buddhist integration of  
the Nakhon Phanom

โดย

พรรณี วงศ์จำปาศรี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัยสงฆ์นครพนม

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761334

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



## Research Report

Movement process well being of the elderly Buddhist integration of  
the Nakhon Phanom

By

**Panee Wongiampasri**

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Nakhonphanom Buddhist College

B.E. 2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761334

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม
ผู้วิจัย:	พรรณณี วงศ์จำปาศรี
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครพนม
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๑
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม ๒) เพื่อศึกษาวิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้ทำการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) รวม ๑๐๕ รูป/คน จากบุคคลผู้มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการพรรณนาความพบว่า

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวหลักของพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม มี ๔ กระบวนการคือ ๑. กระบวนการให้ความรู้เน้นการย้าคิดย้าทำและแนวคิดต่าง ๆ เช่น ถ้าลูกหลานดูแลพ่อแม่ไม่ได้ถือว่าลูกหลานอกตัญญูเพราะ ปัจจัยทางสังคมเปลี่ยนไปจากเดิมการเตรียมตัวเข้าผู้สูงอายุแบบพึ่งพาตนเองได้เป็นสิ่งสำคัญ ถือว่าเป็นกระบวนการการหนึ่งที่สูงอายุทำได้ โดยการดูแลกายใจของผู้สูงอายุด้วยตนเอง ๒. กระบวนการดูแลตนเองของแต่ละท่าน ได้แก่ อาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนการออกกำลังกายและการดูแลตนเองด้านสิ่งแวดล้อมทั่วไปเช่น การแต่งกายตามกาลเทศะ ๓. กระบวนการเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ การพึ่งพาตนเองได้เป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งแต่เมื่อสังขารร่วงโรย ความรักและความเอาใจใส่ ของลูกหลานคือ พลังที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีเสมอ ๔. กระบวนการสร้างพลังมวลชน การรักษาศิลปะขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชน ล้วนเกี่ยวข้องกับผูกพันกับผู้สูงอายุอันเป็นส่วนส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม

วิธีบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม โดยใช้หลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา เป็นการกำหนดลมหายใจไปยังร่างกายจุดที่เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายปรับความยืดหยุ่นและการเคลื่อนไหวย้ายร่างกายไปตามสภาพแวดล้อม เพื่อให้ตัวเองมีความสุข ศิลภาวนา โดยการเจริญศีล ๕ ก่อนนอนผู้สูงอายุจะสมาทานศีล ๕ ก่อนนอนเพราะเมื่อนอนหลับจะสามารถรักษาศีล ๕ ได้อย่างบริสุทธิ์แต่เมื่อตื่นนอนสามารถเจริญศีลได้ทุกวัน คือ ข้อ ๒ ศีลข้อ ๓ และศีลข้อ ๕ ส่วนศีลข้อ ๑ และศีลข้อ ๔ อยู่ระหว่างการประคับประคองให้ตนเองละเว้น เพื่อส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองต่อคนอื่นและสิ่งแวดล้อมจิตภาวนา การทำจิตสงบนิ่งและรู้

สภาวะอารมณ์ของตนเองเป็นกุศลอย่างหนึ่งโดยมีวิธีหลายรูปแบบ เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม การเสวนาธรรม การแผ่เมตตาและการฝึกทำสมาธิโดยการดูกายดูใจตัวเอง ฝึกทำบ่อย ๆ ทุกวันย่อมส่งผลให้จิตใจและร่างกายแข็งแรง ปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความจริงตามหลัก สัจธรรมคือ เรามีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา เราจะหลีกเลี่ยงความแก่ ความเจ็บ ความตายไม่พ้น การพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบเป็นทุกข์เราจะต้องพบการพลัดพรากอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น และใครทำสิ่งใดไว้ย่อมได้รับสิ่งนั้นเสมอ จงทำแต่กรรมดี กรรมไม่ดีจงอย่าทำ กรรมจัดสรร ยุติธรรมเสมอไม่มีใครหลีกเลี่ยงกรรมตนเองพ้น เครื่องมือการทำกรรมดีคือ ความอดทนที่มีมากกว่าธรรมดา ความเพียรพยายามที่มีให้มากขึ้น ความอดทนความเพียรพยายามเป็นสมบัติของผู้เจริญภาวนา ๔



**Research Title:** Buddhist Well-Being Promotion Process to be Integrity for the Elderly in Nakhon Phanom Province

**Researcher:** Pannee Wongjampasri

**Department:** Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonphanom Buddhist College

**Fiscal Year:** 2561/2018

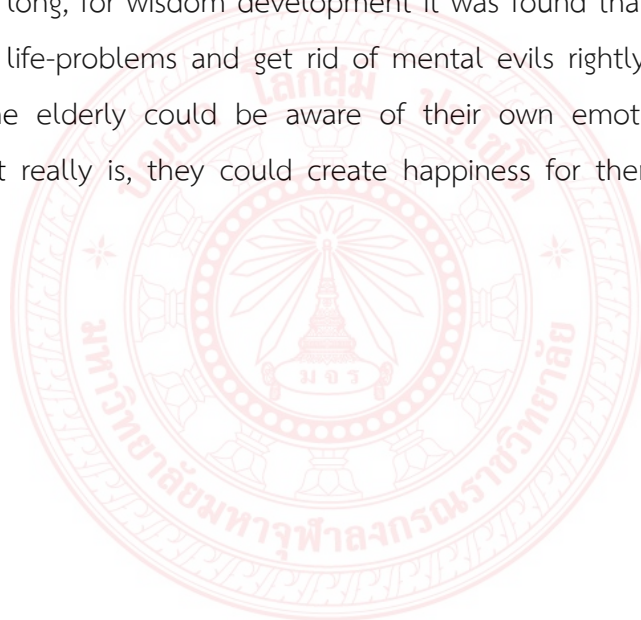
**Research Scholarship Sponsor:** Mahachulalongkornrajavidyalaya University

## ABSTRACT

The objectives of this study were 1) to study well-being promotion process of the elderly in accordance with the principle of Buddhist doctrine in Nakhon Phanom Province 2) to study the integrity method between Buddhist doctrine and well-being promotion of the elderly in Nakhon Phanom Province, the implementation for the research was qualitative research. The data collection was derived from key informants totaling 105 monks / lay-people, and from those who were involved with the elderly, the working was made by the way of In-dept interview, and also the data analysis was made by description approach.

The research's results were found that the Buddhist well-being promotion process to be integrity could be designed into 2 categories included: 1) the promotion method had been made according to the principle of health care methods such as food, excretion, rest, exercise, and self-cares in all aspects intensively, the elderly should not expect to depend upon their own children only, because they have been struggling for their own survival if the children could not take care their parents properly, they should not be treated as the ungrateful ones. Because the social factor has already been changed from the old custom, the elderly should have to prepare their own dependence for the old age which is a process that the elderly could do. 2) how to use the integrity method between Buddhist doctrine and well-being promotion of the elderly in Nakhon Phanom Province should be made through 4 development principles namely: Physical development, Moral development, Mental development and Wisdom development.

As for physical development being made through 5 sense organs that is to say; Ears, eyes, nose, and tongue, it was the touching selected for relationship with good and useful things, moral development was the process to promote good relationship for themselves and others and to develop spiritual action to be progressive through the process of praying, dhamma hearing, dhamma teaching, and merit making according to local tradition, mental or meditation development was the process to promote mental and physical health strongly and to live the life in good way, moreover the elderly had done the hobbies they like and it was useful for their own life implementation and all social environments, and it also was Buddhism extension for so long, for wisdom development it was found that the elderly could solve their own life-problems and get rid of mental evils rightly, with the wisdom development the elderly could be aware of their own emotional and physical sickness as what really is, they could create happiness for themselves and other people properly.



## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือ ความกรุณาและคำแนะนำอย่างดียิ่งจากทุกท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ช่วยตรวจแก้ไข เพื่อช่วยให้งานวิจัยนี้ครบถ้วนและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น พระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและส่งเสริมการวิจัยมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัยพระมหาเถรียงศักดิ์ อินุทปญโญ ผู้ให้ความเมตตาแนะนำแนวทางในการวิจัยเรื่องนี้ กราบขอบพระคุณ พระครูสิริเจ ตียนุกิจ ดร.ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์นครพนมที่เมตตาให้การสนับสนุนและส่งเสริมในขั้นตอนต่าง ๆ กับงานวิจัยครั้งนี้ กราบขอบพระคุณพระครูกิตติพัฒนสุนทร วัดศรีจำปา อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม การกราบขอบพระคุณพระภิกษุสงฆ์วิฑายากรและผู้เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ทุกท่าน ขอขอบพระคุณ ดร.บุรกรณ์ บริบูรณ์ อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์นครพนม ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ฝ่ายการปกครองเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอรธาตุพนม อำเภอนาแก อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม ขอขอบพระคุณผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องกับชุมชน อำเภอนาแก อำเภอนาทม และอำเภอรธาตุพนมทุกท่านที่คอยช่วยเหลือและให้ข้อมูลต่าง ๆ จนงานวิจัยสำเร็จ ขอขอบคุณสำนักงานวิจัยแห่งชาติที่ให้ทุนสนับสนุนวิจัยในครั้งนี้

ท้ายที่สุดผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัว และเพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยเป็นกำลังให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยอย่างดียิ่งเสมอมา

คุณค่าประโยชน์ใด ๆ ที่เกิดจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาแต่บิดามารดาตลอดจนครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอน ผู้วิจัยมาตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน

พรรณี วงศ์จำปาศรี

...../...../.....



## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ญ
<b>บทที่ ๑ บทนำ.....</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๕
๑.๓ ปัญหาการวิจัย.....	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๕
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย.....	๘
<b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>๙</b>
๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	๙
๒.๑.๑ ความเป็นมาของแนวคิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมนุษย์.....	๙
๒.๑.๒ ความหมายของผู้สูงอายุ.....	๑๐
๒.๑.๓ ความสำคัญและแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	๑๕
๒.๑.๔ องค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	๑๗
๒.๑.๕ การพัฒนาผู้สูงอายุ.....	๑๘
๒.๑.๖ รูปแบบทั่วไปของการดูแลผู้สูงอายุ.....	๒๒
๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	๒๔
๒.๒.๑ ความเป็นมาของแนวคิดสถานการณ์ด้านโครงสร้าง.....	๒๔
๒.๒.๒ ความหมายของสุขภาพ.....	๒๕
๒.๒.๓ ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	๒๖
๒.๒.๔ องค์ประกอบของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	๒๗
๒.๒.๕ รูปแบบการพัฒนาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	๒๙
๒.๒.๖ วิธีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.....	๓๑
๒.๓ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ.....	๓๔

๒.๓.๑	ความเป็นมาของแนวคิด.....	๓๔
๒.๓.๒	ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธศาสนา.....	๓๔
๒.๓.๓	ความสำคัญกระบวนการส่งเสริมผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ.....	๓๗
๒.๓.๔	องค์ประกอบกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ.....	๓๙
๒.๓.๕	ขบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ.....	๔๓
๒.๓.๖	การประยุกต์กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ.....	๔๗
๒.๔	แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับภavana ๔.....	๕๒
๒.๔.๑	ความเป็นมาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ.....	๕๒
๒.๔.๒	ความหมายภavana ๔.....	๕๒
๒.๔.๓	ความสำคัญของภavana ๔.....	๕๔
๒.๔.๔	องค์ประกอบที่สำคัญของภavana ๔.....	๕๗
๒.๔.๕	ภavana ๔ การปฏิบัติของชาวพุทธ.....	๕๘
๒.๔.๖	วิธีการเจริญภavana.....	๖๐
<b>บทที่ ๓</b>	<b>วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>๖๔</b>
๓.๑	รูปแบบการวิจัย.....	๖๔
๓.๒	ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	๖๕
๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	๗๐
๓.๔	การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	๗๑
๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๗๑
๓.๖	การนำเสนอผลการวิจัย.....	๗๒
<b>บทที่ ๔</b>	<b>ผลการวิจัย.....</b>	<b>๗๓</b>
๔.๑	กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม.....	๗๓
๔.๑.๑	กระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพใจ.....	๗๓
๔.๑.๒	กระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล.....	๗๖
๔.๑.๒.๑	ด้านอาหาร.....	๗๖
๔.๑.๒.๒	ด้านการขับถ่าย.....	๘๐
๔.๑.๒.๓	ด้านการพักผ่อน.....	๘๒
๔.๑.๒.๔	ด้านการออกกำลังกาย.....	๘๓
๔.๑.๒.๕	ด้านการแต่งกาย.....	๘๖
๔.๑.๓	กระบวนการเยี่ยมเยียนบ้าน.....	๘๘
๔.๑.๓.๑	ยายทองดี แสนพินิจ.....	๘๘

๔.๑.๓.๒ ยายบุญรอด สวยคำภา.....	๙๑
๔.๑.๓.๓ ตามา คำสะแก้ว.....	๙๔
๔.๑.๔ กระบวนการสร้างพลังมวลชน.....	๙๗
๔.๑.๔.๑ สวดมนต์ข้ามปี.....	๙๗
๔.๑.๔.๒ ทำบุญประเพณี.....	๙๙
๔.๑.๔.๒.๑ ประเพณีบุญบวช.....	๑๐๐
๔.๑.๔.๒.๒ การทำบุญพิธีเข้ากรรม.....	๑๐๑
๔.๑.๔.๒.๓ ประเพณีบุญผะเหวด.....	๑๐๑
๔.๑.๔.๒.๔ บุญประเพณีวันสัตนาครารำลึก.....	๑๐๒
๔.๑.๔.๓ งานนมัสการพระธาตุพนม.....	๑๐๖
๔.๑.๔.๓.๑ พิธีกรรมอัญเชิญพระอุปัคต.....	๑๐๗
๔.๑.๔.๓.๒ ร้านจำหน่ายสินค้าพื้นบ้าน.....	๑๐๙
๔.๑.๔.๓.๓ การรำถวายพระธาตุพนม.....	๑๑๑
๔.๒ วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม	
ตามหลักภavana ๔.....	๑๑๓
๔.๒.๑ กายภavana.....	๑๑๓
๔.๒.๒ ศิลภavana.....	๑๒๕
๔.๒.๓ จิตภavana.....	๑๓๑
๔.๒.๓.๑ การฝึกสมาธิ.....	๑๓๒
๔.๒.๓.๒ การสวดมนต์.....	๑๓๗
๔.๒.๓.๓ การแสดงธรรมะ.....	๑๓๙
๔.๒.๓.๔ การฟังธรรมะ.....	๑๓๙
๔.๒.๓.๕ การแผ่เมตตา.....	๑๓๙
๔.๒.๔ ปัญญาภavana.....	๑๔๑
๔.๒.๔.๑ ความแก่เป็นธรรมดา.....	๑๔๑
๔.๒.๔.๒ ความเจ็บเป็นธรรมดา.....	๑๔๔
๔.๒.๔.๓ ความตายเป็นธรรมดา.....	๑๔๕
๔.๒.๔.๔ การพลัดพรากเป็นธรรมดา.....	๑๔๗
๔.๒.๔.๕ กรรมดีส่งผลดี กรรมชั่วส่งผลชั่ว.....	๑๔๘
๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา.....	๑๕๑
๔.๓.๑ กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักของพุทธธรรม.....	๑๕๑

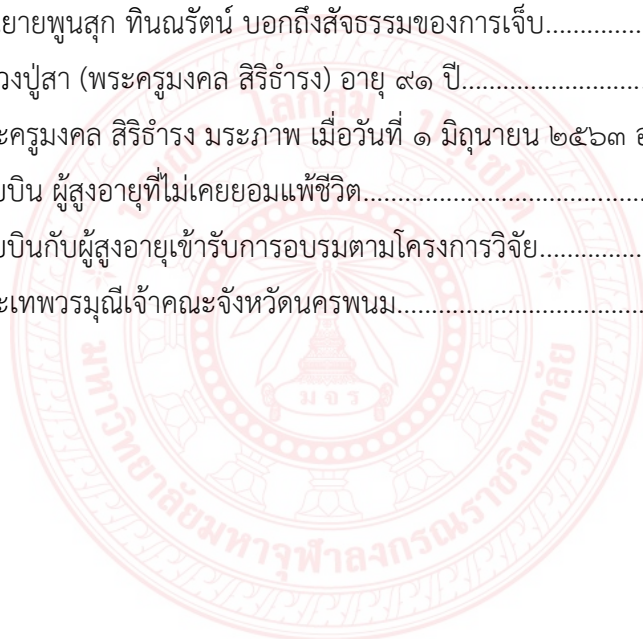
๔.๓.๑.๑ การให้ความรู้เกี่ยวกับสภาวะของผู้สูงอายุ.....	๑๕๑
๔.๓.๑.๒ การดูแลสภาวะของผู้สูงอายุแต่ละท่าน.....	๑๕๒
๔.๓.๑.๓ การเยี่ยมเยียนบ้านผู้สูงอายุ.....	๑๕๒
๔.๓.๑.๔ การสร้างพลังมวลชน.....	๑๕๓
๔.๓.๑.๔.๑ การสวดมนต์ข้ามปี.....	๑๕๓
๔.๓.๑.๔.๒ การทำบุญประเพณี.....	๑๕๓
๔.๓.๑.๔.๓ งานนมัสการพระธาตุพนม.....	๑๕๓
๔.๓.๒ วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม	
ตามหลักภavana ๔.....	๑๕๔
๔.๓.๒.๑ กายภavana.....	๑๕๔
๔.๓.๒.๒ คีลภavana.....	๑๕๔
๔.๓.๒.๓ จิตภavana.....	๑๕๕
๔.๓.๒.๔ ปัญญาภavana.....	๑๕๕
<b>บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>๑๕๙</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย .....	๑๕๙
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย .....	๑๖๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๑๗๒
<b>บรรณานุกรม .....</b>	<b>๑๗๔</b>
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>๑๘๒</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย.....</b>	<b>๒๐๗</b>

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๑.๑ สถิติผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนม.....	๔
๒.๑ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม.....	๓๘
๒.๒ การดูแลตนเองแบบองค์.....	๔๐
๒.๓ การดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ.....	๔๒
๔.๑ การอบรมผู้สูงอายุในกระบวนการเรียนรู้.....	๗๔
๔.๒ กิจกรรมผ่อนคลายหลังจากรับการอบรมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ.....	๗๖
๔.๓ ตอบแบบสอบถามในกระบวนการเรียนรู้.....	๗๖
๔.๔ ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมนิยมหาอาหารและทำอาหารไว้กินเอง.....	๗๗
๔.๕ ยายบินเก็บมะเขือพวง.....	๗๘
๔.๖ ผักพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทาน.....	๗๙
๔.๗ ผู้สูงอายุจัดหาอาหารพื้นบ้านด้วยตัวเอง.....	๘๐
๔.๘ เห็ดตับเต่า.....	๘๑
๔.๙ เห็ดปลวก.....	๘๑
๔.๑๐ ยายทองดีเก็บเห็ดตับเต่า.....	๘๑
๔.๑๑ ผักหวานเกิดตามป่าละเมาะ.....	๘๑
๔.๑๒ คุณตาไพบุลย์ ขับมอเตอร์ไซค์รับจ้าง.....	๘๓
๔.๑๓ การเดินไปสวนคือการออกกำลังกายของยายดี.....	๘๔
๔.๑๔ การเดินหาอาหารคือการออกกำลังกายของยายบิน.....	๘๔
๔.๑๕ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความ.....	๘๖
๔.๑๖ ผู้สูงอายุดูแลการแต่งกายตัวเองตามกาลเทศะ.....	๘๗
๔.๑๗ คุณยายทองดี อายุ ๘๒ ปี.....	๘๘
๔.๑๘ คุณยายทองดี กำลังจะตัดผักขายให้แม่ค้าในพื้นที่.....	๙๐
๔.๑๙ ยายทองดีเลี้ยงไก่บ้านไว้ขายให้แม่ค้าท้องถิ่น.....	๙๐
๔.๒๐ คุณยายทองดี อายุ ๘๒ ปี.....	๙๑
๔.๒๑ ยายบุญรอด สายคำภา อายุ ๘๔ ปี.....	๙๑
๔.๒๒ ยายบุญรอด สายคำภา.....	๙๒
๔.๒๓ คุณพ่อมา คำสระแก้ว อายุ ๑๐๒ ปี มีบุคลิกที่เด่นคือคุยกับใครที่รู้จักหรือไม่รู้จัก จะยิ้มแย้มที่ริมฝีปากเสมอ.....	๙๔

๔.๒๔	คุณตามชอบทำงานอดิเรก.....	๙๕
๔.๒๕	อาหารที่คุณตาชอบหมกปลาเล็กปลาน้อยที่สำคัญต้องมีพริกสดเสมอ.....	๙๕
๔.๒๖	อาหารที่คุณตาชอบข้าวเหนียวกับผลไม้.....	๙๕
๔.๒๗	คุณตาชอบกินอาหารพื้นบ้านที่มีรสชาติเผ็ดกลุ่มงานจักสาน.....	๙๖
๔.๒๘	ผลผลิตจากฝีมือตามา.....	๙๖
๔.๒๙	สายสัญญาณโยงหน้าวัดในกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี.....	๙๘
๔.๓๐	พิธีสวดมนต์ข้ามปีชุมชนบ้านหัวดอน ตำบลธาตุพนม จังหวัดนครพนม.....	๙๘
๔.๓๑	ยายสำราญ จันทร์ชุม เตรียมตัวมาสวดมนต์ข้ามปีกับเพื่อน.....	๙๙
๔.๓๒	พิธีใส่บาตรทำบุญเข้ากรรมที่วัดสร้างพระอินทร์ อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม... ๑๐๑	
๔.๓๓	การทำบุญใส่บาตรตามงานประเพณีงานบุญเวส วัดบ้านหัวดอน.....	๑๐๒
๔.๓๔	พิธีห่มผ้าพระธาตุพนมในวันสัตนาคา.....	๑๐๓
๔.๓๕	นางรำรำถวายเครื่องบูชา พระยานาคทั้งเจ็ดองค์.....	๑๐๔
๔.๓๖	เจ้าอาวาสให้รางวัลในวันงานบุญสัตนาคา.....	๑๐๔
๔.๓๗	ผู้คนนำเครื่องถวายบูชาพระยานาคทั้ง ๗.....	๑๐๕
๔.๓๘	เครื่องถวายบูชาองค์สัตนาคา.....	๑๐๖
๔.๓๙	พิธีกรรมอัญเชิญสัตนาคารับเครื่อง.....	๑๐๖
๔.๔๐	พิธีกรรมอัญเชิญพระอุปคุตจากแม่น้ำโขงมาเปิดงานนมัสการพระธาตุพนม.....	๑๐๗
๔.๔๑	พิธีกรรมอัญเชิญพระอุปคุตจากแม่น้ำโขงมาเปิดงานนมัสการพระธาตุพนม.....	๑๐๗
๔.๔๒	พิธีกรรมอัญเชิญพระอุปคุตจากแม่น้ำโขงมาเปิดงานนมัสการพระธาตุพนม ปี ๒๕๖๒.....	๑๐๙
๔.๔๓	ร้านค้ำมันแกวและสินค้าแฮนด์เมคเป็นสินค้าพื้นเมือง.....	๑๐๙
๔.๔๔	คณาจารย์และนิสิตวิทยาลัยสงฆ์นครพนมรำถวายนมัสการพระธาตุพนม.....	๑๑๒
๔.๔๕	ผู้สูงอายุกับพลังมวลชนร่วมใจรำถวายงานนมัสการพระธาตุพนม.....	๑๑๒
๔.๔๖	คำมะเร็ง เต้านมให้คุณยายมะลิกาเพื่อให้ยายหายกังวล.....	๑๑๓
๔.๔๗	คุณยายมะลิกา อายุ ๙๗ ปี ฟันล่างเหลือทุกซี่.....	๑๑๔
๔.๔๘	กายภาวนาของคุณยายมะลิกา.....	๑๑๕
๔.๔๙	กายภาวนาของคุณยายมะลิกา.....	๑๑๖
๔.๕๐	คุณตามาแกว่งแขน.....	๑๑๗
๔.๕๑	คุณยายบินแกว่งแขน.....	๑๑๗
๔.๕๒	ออกกำลังกายโดยผู้นำ.....	๑๑๘
๔.๕๓	ออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ทำพร้อมเพียงโดยใช้สติฟังผู้นำบอก.....	๑๑๙

๔.๕๔	การทำบุญในวัดพระธาตุพนม.....	๑๒๑
๔.๕๕	การดูแลหลานและการตำหูกคืองานอดิเรกของผู้สูงอายุ.....	๑๒๒
๔.๕๖	ยายจิตจันทร์ฉาย ลืมดาวทองและยายสำราญ จักรชุม กำลังฟ้อนรำ.....	๑๒๕
๔.๕๗	ยายประดิษฐ์ ดิยะบุตร.....	๑๓๑
๔.๕๘	คุณยายอัศนีกำลังรับฟังธรรมะจากยุหูป.....	๑๓๔
๔.๕๙	ปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างสุขภาวะของตนเอง ด้านจิตภาวนาของผู้สูงอายุ.....	๑๓๕
๔.๖๐	การแผ่เมตตาหายาดน้ำ อุทิศส่วนบุญกุศล.....	๑๔๑
๔.๖๑	ยายบินกับยายแสงจันทร์ คู่กัน.....	๑๔๒
๔.๖๒	ยายพูนสุข ทินฉัตรณ์ อายุ ๖๙ ปี ได้รับบาดเจ็บจากมอเตอร์ไซด์ล้มอุบัติเหตุ....	๑๔๔
๔.๖๓	คุณยายพูนสุข ทินฉัตรณ์ บอกถึงสัจธรรมของการเจ็บ.....	๑๔๔
๔.๖๔	หลวงปู่สา (พระครูมงคล สิริธำรง) อายุ ๙๑ ปี.....	๑๔๖
๔.๖๕	พระครูมงคล สิริธำรง มรณภาพ เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๓ อายุ ๙๒ ปี.....	๑๔๖
๔.๖๖	ยายบิน ผู้สูงอายุที่ไม่เคยยอมแพ้ชีวิต.....	๑๔๘
๔.๖๗	ยายบินกับผู้สูงอายุเข้ารับการอบรมตามโครงการวิจัย.....	๑๔๘
๔.๖๘	พระเทพวรมุณีเจ้าคณะจังหวัดนครพนม.....	๑๔๙



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การสหประชาชาติพบว่าในอีก ๔๐ ปี ข้างหน้าจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในส่วนประเทศไทยในปี พ.ศ. ๒๕๙๓ (ค.ศ. ๒๐๕๐) จำเป็นต้องเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้<sup>๑</sup> ทิศทางแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติฉบับที่ ๑๒ ของไทย (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ได้ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ๒๕๘๙ (ค.ศ. ๒๐๔๗) ประชากรโลกอายุ ๖๐ ปี มีมากกว่าประชากรเด็ก และลักษณะโครงสร้างทางสังคมรวมทั้งการเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นทุก ๆ ปี ส่งผลให้อัตราการพึ่งพิงของประชากรวัยทำงานต้องแบกรับภาระรับการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น<sup>๒</sup>

สภาพปัญหาของผู้สูงอายุมี ๓ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

ด้านร่างกาย ผิวหนังเหี่ยวย่น สีผิวเปลี่ยนมักเกิดจุดด่าง-ขาว หรือตกกระ คันตามผิวหนัง เนื่องจากผิวแห้ง เส้นเลือดฝอยแตกง่าย ทำให้มีรอยฟกช้ำตามตัวได้ง่าย ผมและขนจะเปลี่ยนเป็นสีขาว มักหลุดร่วงง่าย กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรง ทำให้เคลื่อนไหวได้ช้า เมื่อเกิดอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ กระดูกมักหักได้ง่าย บางรายที่กระดูกหลังเสื่อมมากจะเห็นมีลักษณะหลังโก่ง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดลง ส่วนหนึ่งเกิดจากเลือดไหลเวียนไปยังอวัยวะดังกล่าวได้น้อยลง อวัยวะที่วานี้ ได้แก่ สมองสั่งการช้า จำเรื่องใหม่ได้น้อยลง คิดช้าลง ประสาทสัมผัสทั้งห้า การรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัสต่าง ๆ ทางผิวหนังน้อยลง ระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายลดลง การรับรู้รสของลิ้นน้อยลง มีผลให้เบื่ออาหาร ท้องอืดและท้องผูก ระบบไหลเวียนเลือด เลือดข้นมากขึ้น ทำให้การไหลเวียนลดลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องสูบน้ำเลือดแรงขึ้น ในขณะที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลว หรือโรคของเส้นเลือด เช่น ความดันโลหิตสูงได้ง่าย ตับและไต ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ช้า ฮอโมน ต่อมผลิตฮอโมนต่าง ๆ เสื่อมไป

<sup>๑</sup> เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, “แนวโน้มโลก ๒๐๕๐”, กรุงเทพฯ: ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๓): ๔.

<sup>๒</sup> สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, “แผนพัฒนาแห่งชาติฉบับที่ ๑๒”,



ด้านจิตใจ ส่วนใหญ่จะพบกับความสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิดไปในช่วงนี้ อีกส่วนเป็นผลมาจาก สถานภาพทางสังคม ที่เปลี่ยนไป เพราะความสูงอายุ ชนิดของอารมณ์ที่ผู้สูงอายุมักแสดงออกที่ ผิดปกติและพบได้บ่อย คือ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่ายท้อแท้ เหงา ร้องไห้บ่อย ๆ ชอบแยกตัว ฯลฯ อารมณ์วิตกกังวลก็พบได้บ้าง มักแสดงออกโดยห่วงใยลูกหลานมากขึ้น บางครั้งจะมีอาการเครียด หงุดหงิด บ่นมากขึ้น อาการทางจิตที่รุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หรือหลงผิด หวาดระแวงต่าง ๆ พบได้บ้างบางครั้งจะมีอาการสับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่และบุคคล กลางคืนไม่นอน เดินร่วนวาย หรือมีอาการ ชับถ่ายเลอะ พฤติกรรมเป็นเด็กทารก หรือมีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสมก็ได้ ในกรณี ที่สมองเสื่อมมาก ๆ

ด้านสังคม บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่อง จากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคน ทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้าน และมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ หมกมุ่นค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเอง หรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัว ต้อง เปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการ ซึมเศร้าอย่างรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายตัวเองได้

ผู้สูงอายุเป็นประชากรที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว เป็นแหล่งความรู้ความชำนาญที่มี คุณค่าเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งประเพณีวัฒนธรรมและเป็นสายใยแห่งครอบครัวเชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วง วยต่าง ๆ แต่ขณะเดียวกันก็มีปัญหาในด้านสุขภาพอนามัยปัญหาด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ มากกว่าวัยอื่น ๆ<sup>๓</sup> เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมผู้ที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ได้จึงมี โอกาสเกิดสภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าวัยอื่นซึ่งส่งผลต่อสภาวะของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง<sup>๔</sup> ปัญหาสังคม ผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นประเด็นสาธารณะที่วาทถกกันมาแล้วเป็นระยะเวลาสิบกว่าปี โดย ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุภายในประเทศก็ยังคงมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลทางสถิติและ วิชาการคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ หรือไม่เกินสองปีข้างหน้าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมที่มีโครงสร้าง ประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละสิบของประชากรทั้งประเทศ หรือที่เรียกว่า "สังคมสูงวัยอย่าง สมบูรณ์" และจะยังคงก้าวไปสู่ "สังคมสูงวัยระดับสุดยอด" ในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ คือ มีประชากร ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละสิบแปดของประชากรทั้งประเทศ

<sup>๓</sup> เกียรติคุณ พวงทองไกลพิบูลย์, ผู้สูงอายุ (older person), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://llwebcache.googleusercontent.com> [๓ กันยายน ๒๕๕๙].

<sup>๔</sup> ภัทธริธา ผลงาม, "การวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมในการส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุในชุมชน: กรณีในอำเภอเมืองจังหวัดเลย", มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๕๗.

จากสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุและการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่ตามมาคือ ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง โดยจากรายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าจำนวนผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งในประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นตามจำนวนประชากรผู้สูงอายุภายในประเทศในลักษณะแปรผันตามกัน

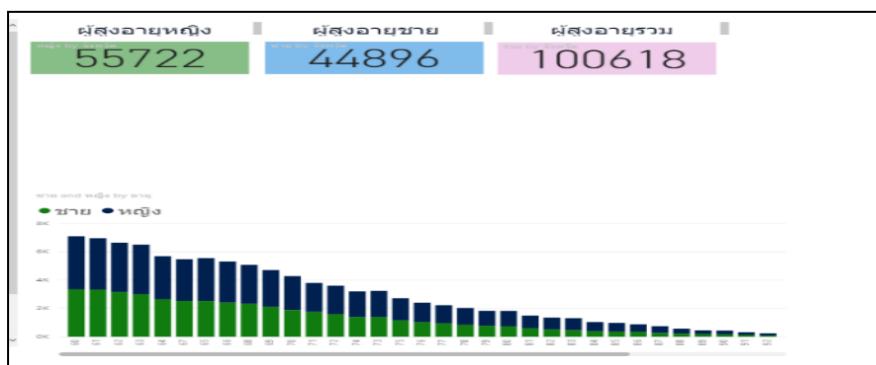
ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยแนวคิดทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้านมีชื่อว่าไตรสิกขา กล่าวคือ ๑. การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและด้านสังคมเรียกว่าศีล ๒. การพัฒนาด้านจิตใจและด้านสุขภาพให้เป็นที่จิตใจที่ติงามเข้มแข็ง มีความสุข โดยมีจิตจำนงที่เป็นกุศลเรียกว่าสมาธิ ๓. การพัฒนาด้านปัญญา องค์รวมทั้ง ๓ ด้านต้องมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างต่อเนื่องและแนวคิดหลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้าน คือ กาวนา ประกอบด้วยกายกาวนา คือการดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลกาวนา คือการดูแลตนเองด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จิตกาวนา คือการดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญากาวนา คือการพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบรอบบุคคลที่ปฏิบัติตามหลักกาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาเพราะเป็นการดูแลสุขภาพองค์รวมอย่างแท้จริง<sup>๕</sup>

จังหวัดนครพนมเป็นจังหวัดหนึ่งในภาคอีสานตอนบนห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ ๗๔๐ กิโลเมตร มีพื้นที่ประมาณ ๕,๕๑๓ ตารางกิโลเมตร แบ่งการปกครองออกเป็น ๑๒ อำเภอ คือ ๑ อำเภอเมืองนครพนม, ๒ อำเภอธาตุพนม, ๓ อำเภอนาแก, ๔ อำเภอท่าอุเทน, ๕ อำเภอเรณูนคร, ๖ อำเภอบ้านแพง, ๗ อำเภอปลาปาก, ๘ อำเภอศรีสงคราม, ๙ อำเภอนาหว้า, ๑๐ อำเภอโพนสวรรค์, ๑๑ อำเภอนาทม, และ ๑๒ อำเภอวังยาง มีประชากร ๗๑๓,๓๔๑<sup>๖</sup> สถิติจำนวนผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม ปี ๒๕๖๑ และมีผู้สูงอายุ ๗๐,๓๖๑ คนแบ่งเป็นชาย ๓๐,๗๘๔ คน หญิง ๓๙,๕๖๗ คน<sup>๗</sup> จากการศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมเบื้องต้นเห็นได้ว่าผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพได้นั้น มีสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญมาจากการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงพึง

<sup>๕</sup> พระสุนทร กิตติคุณ, **หลักพุทธธรรม กับการดูแลสุขภาพองค์รวมในผู้สูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://webcache.googleusercontent.com> [๒๘ เมษายน ๒๕๕๙].

<sup>๖</sup> กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, **จังหวัดนครพนม**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://webcache.googleusercontent.com> [๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๙].

<sup>๗</sup> ศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนม, “ข้อมูลทั่วไป อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม”, ๒๕๕๘.



ภาพที่ ๑.๑ สถิติผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนม

พาดตนเองได้ในทางเศรษฐกิจจัดการที่อยู่อาศัยของตนเองได้อย่างเหมาะสมโดยมีการใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและสังคมแวดล้อม ส่วนด้านจิตใจผู้สูงอายุมักไปทำบุญที่วัดทุกวันพระและวันสำคัญทางศาสนา ตามวิถีชุมชนของตนเอง และมีความสุขเมื่อได้ไปวัดปฏิบัติธรรมทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบาน สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพุทธศาสนาพบว่า การบูรณาการหลักการทางพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมไทยในปัจจุบันพบว่า แนวคิดและวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมเชิงพุทธสามารถนำไปสู่พัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมด้านพฤติกรรมสุขภาวะเชิงสร้างสรรค์ การพัฒนาจิตปัญญาและสร้างพลังทางสังคมได้ รวมถึงด้านรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางพุทธศาสนาสามารถพัฒนาบุคคลและสังคมตามหลักภavana ๔ คือ ภavanaมุ่งเน้นการพัฒนากาย<sup>๑</sup> รวมถึงการใช้สมาธิบำบัด การฟังและการพิจารณาธรรม มีผลทำให้เกิดความผ่อนคลายทางกายและใจส่งผลให้โรคภัยได้ธรรมโอสถจึงมีผลต่อการรักษาโรค<sup>๒</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่า หลักธรรมทางพุทธศาสนาสามารถนำมาบูรณาการในกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุได้โดยผู้วิจัยมีความเชื่อว่าองค์ความรู้ในพุทธศาสนาจะช่วยเป็นฐานแนวคิดเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ได้ ผู้วิจัยจึงมีความต้องการอยากศึกษาเรื่องกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ จังหวัดนครพนม

<sup>๑</sup> พระมหาสุทิตย์ อาภาโร และสายชล ปัญญชิต, “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพุทธศาสนา”, วารสารฉบับภาษาไทย สาขามนุษย์ศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม- เมษายน ๒๕๕๘).

<sup>๒</sup> สิริรัตน์ จันทระโน และเจนระวี สว่างอารีรักษ์, “แบบแผนการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี”, วารสารสภาการพยาบาล, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๔): ๕๗-๖๘.

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม

## ๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนมมีกระบวนการอย่างไร

๑.๓.๒ วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนมมีวิธีการใดบ้าง

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางหลักพุทธธรรมและการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนมผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัยออกเป็น ๔ ส่วนคือ

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่องกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการในจังหวัดนครพนมผู้วิจัยได้ศึกษากรอบแนวคิดประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

๑.๔.๑.๑ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักกระบวนการตามหลักภavana ๔ ของพระพุทธศาสนา

๑.๔.๑.๒ กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้หลักภavana ๔ ของพระพุทธศาสนา

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑.๔.๒.๑ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔

๑.๔.๒.๒ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธศาสนา

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีดังนี้

๑.๔.๓.๑ พระสงฆ์จำนวน ๒๑ รูป

๑.๔.๓.๒ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน ๑๒ คน

๑.๔.๓.๓	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน	๑๒ คน
๑.๔.๓.๔	ผู้บริหารในชุมชน	๑๕ คน
๑.๔.๓.๕	ผู้สูงอายุในพื้นที่	๔๕ คน

#### ๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่/องค์กร

พื้นที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีพื้นที่ ๓ แห่ง คือ

๑.๔.๔.๑ เขตเทศบาลตำบลนาแก ตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๑.๔.๔.๒ บ้านห้วยดอน และเขตเทศบาลตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

๑.๔.๔.๓ บ้านหมู่มั่น ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

#### ๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

**กระบวนการส่งเสริม** หมายถึง กิจกรรมและแนวทางที่นำมาเพื่อเป็นขั้นตอนวิธีการปฏิบัติช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุนให้ดีขึ้น กิจกรรมที่มีอยู่แล้วอาจปรับปรุงเพิ่มให้ดีขึ้น หรือกิจกรรมที่มีอาจมีปัญหาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อแก้ปัญหาในเรื่องนั้น ๆ ให้ดีขึ้นตามสภาพสังคม

**สุขภาพ** หมายถึง การมีชีวิตที่มีร่างกายที่แข็งแรงมี ถูกหลักอนามัยด้วยสภาพแวดล้อมตามวัฒนธรรมสังคมและการมีจิตใจที่เข้มแข็งตามแนวคำสอนของพุทธศาสนา อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

**ผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีความศรัทธาและยึดมั่นในพุทธศาสนา อาศัยอยู่อำเภอนาแก อำเภอนาทม และอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

**ภาวนา ๔** หมายถึง การทำให้มีขึ้นหรือการทำให้เป็นขึ้นอันเกิดจากการเรียนรู้ เกิดจากการฝึกหัดและเกิดจากการอบรมโดยมีการปฏิบัติต่อเนื่องกันเป็นประจำ จนรู้เท่าทันโลกและชีวิต ตามสภาวะความเชื่อ ความศรัทธาจนส่งผลทั้ง ๔ ด้าน คือ

๑. กายภาวนา คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงตามวัย มีสุขภาพดีตามหลักอนามัยและสิ่งแวดล้อม

๒. ศิลภาวนา หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมไม่ก่อการเบียดเบียนต่อผู้อื่นและสังคมประพฤตินิสัยที่เป็นประโยชน์และสังคมด้วยกาย วาจา ซึ่งเป็นสิ่งสนับสนุนส่งเสริมการฝึกอบรมจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. ใจภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

๓.๑ คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรม มีความเมตตากรุณา อยากร่วมช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ของผู้อื่นเมื่อผู้อื่นมีความทุกข์

๓.๒ สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความเพียร อดทน มีสมาธิ มีสัจจะ คือความจริงจัง แน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมายเป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะทางปัญญา คือ คิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้ง

๓.๓ สุขภาพจิต คือ จิตที่มีความสุขสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบพร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ไม่เครียดไม่กังวล ไม่หดหู่ โศกเศร้า สร้างสุขภาพจิตให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี

๔. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจที่เกิดจากการอบรมจากฝึกฝน จากประสบการณ์ชีวิตจริงของตนเองอย่างเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้จักนำมาแก้ปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนความรู้เท่าทันสังขารถึงขั้นที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระปล่อยวาง

**พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาวะ** หมายถึง การกระทำกิจกรรมการปฏิบัติความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดของผู้สูงอายุที่ทำให้เกิดสุขภาวะสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมปราศจากการเจ็บป่วย และสามารถกระทำจนเป็นแบบแผน การดำเนินชีวิตโดยครอบคลุมพฤติกรรม

**พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง การกระทำกิจกรรม การปฏิบัติ ความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดของผู้สูงอายุที่ทำให้เกิดภาวะสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ปราศจากการเจ็บป่วย และสามารถกระทำจนเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต โดยครอบคลุมพฤติกรรม ๖ ด้าน คือ

๑. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่ผู้สูงอายุเอาใจใส่สุขภาพของสุขภาพของตนโดยมีการสังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย และรับบริการที่สถานบริการด้านสุขภาพ

๒. ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

๓. ด้านโภชนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือกปฏิบัติ ในการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม

๔. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุร่วมกับบุคคลอื่นโดยให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการปรึกษาหารือกัน

๕. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดที่ผู้สูงอายุแสดงถึงการมีความเชื่อที่มีต่อการดำเนินชีวิตที่ดี และมีจุดหมายในชีวิต เพื่อเพิ่มความสุขใจให้มากยิ่งขึ้น

๖. ด้านการจัดการความเครียด หมายถึง กิจกรรมที่ผู้สูงอายุแสดงถึงวิธีที่จัดการกับความเครียดของบุคคล เพื่อสร้างสภาวะที่ดีให้กับร่างกายและจิตใจ

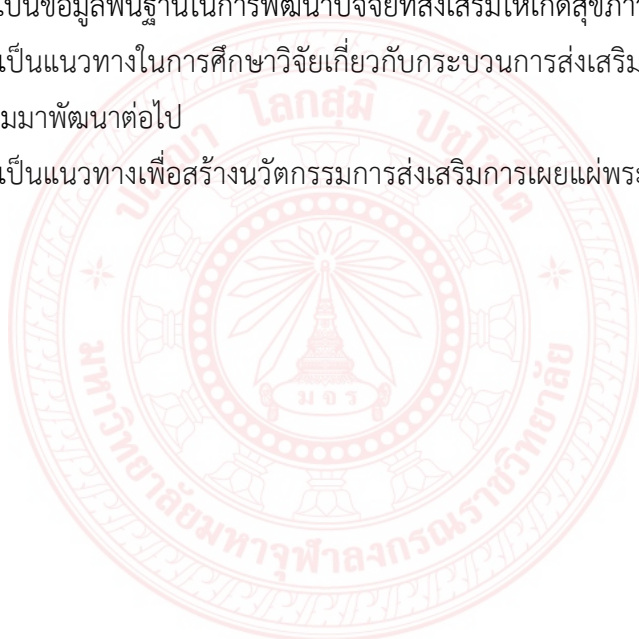
**ไตรสิกขา** หมายถึง สามสิ่งที้น้อมนำจากพุทธศาสนาเพื่อปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์อันจะส่งผลให้ผู้ได้น้อมนำปฏิบัติเกิดสุขภาวะที่ดี

**ภาวนาสี่** หมายถึง สิ่งที่รับการพัฒนามีความเจริญยิ่งขึ้น อันเกิดจากการเรียนรู้ เกิดจากการฝึกหัด และเกิดจากการอบรมโดยมีการปฏิบัติต่อกันเป็นประจำด้วยความเชื่อและศรัทธาจนส่งผลทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย ศีล ใจ และวิญญาณ

**เชิงพุทธบูรณาการ** หมายถึง การนำรูปแบบกิจกรรมที่ประพฤติปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวัน มาสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยการผสมผสานกับแนวทางของศาสนาพุทธตามสภาพแวดล้อมในยุคปัจจุบัน รู้จักใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตอดทนได้ทั้งกายและใจ เมื่อต้องตกอยู่ในภาวะลำบากขาดแคลน

## ๑.๖ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย

- ๑.๖.๑ เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
- ๑.๖.๒ เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ
- ๑.๖.๓ เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของคนชุมชน โดยน้อมนำพุทธธรรมมาพัฒนาต่อไป
- ๑.๖.๔ เป็นแนวทางเพื่อสร้างนวัตกรรมการส่งเสริมการเผยแผ่พระธรรมของพุทธศาสนา ให้ผู้สูงอายุในชุมชน



## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม” ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัยไว้ ดังนี้

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๒.๓ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับภาวนา ๔

#### ๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ๒.๑.๑ ความเป็นมาของแนวคิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมนุษย์

ความเป็นมาของแนวคิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมนุษย์ย่อมมีผลต่อสภาวะของจิตใจและยังเป็นวัยที่ต้องพบการสูญเสียคู่ครอง ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท เป็นต้น ผู้สูงอายุบางคนจะคิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถมองภาพตนเองในเชิงลบ สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อ สภาวะจิตใจของผู้สูงอายุมาก เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง ของตนเองและสภาพแวดล้อมได้ จึงส่งผลทำให้ผู้สูงอายุนั้นไม่มีความพึงพอใจในชีวิตตลอดจนอาจจะเกิด ผลร้ายต่อจิตใจทำให้เกิดปัญหาทางจิตขึ้นได้<sup>๑</sup>

ความพึงพอใจในชีวิตเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรมที่มีความซับซ้อน ซึ่งความพึงพอใจของบุคคลแต่ละบุคคลนั้นอาจจะแตกต่างกัน ถึงแม้ว่าอาจจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน มาสโลว์<sup>๒</sup> อธิบายความหมายของความพึงพอใจใน ชีวิตตามแนวคิดของทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ ทฤษฎีแรงจูงใจ

---

<sup>๑</sup> บัณฑิต เคียงธนสมบัติ, “การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ”, ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๗), หน้า ๑.

<sup>๒</sup> รัตนา สันธิธรรมา, “ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุทธูปการ”, ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๑), หน้า ๓๑.



(Maslow's Hierarchy of needs theory motivation theory) ว่าความต้องการ (needs) เป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสวงหาการตอบสนอง จนเป็นที่พอใจ จากความต้องการขั้นพื้นฐาน (basic needs) ระดับต่ำพัฒนาเป็นลำดับขั้นสู่ความ ต้องการขั้นสูงขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองมาก บุคคลนั้นย่อมเกิดความพอใจมาก แต่ถ้าความต้องการได้รับการตอบสนองน้อย หรือไม่ได้รับการตอบสนองเลย บุคคลนั้นจะเกิด ความพอใจน้อย หรือไม่พอใจ และมาสโลว์เชื่อว่าเป็นเรื่องยากที่มนุษย์จะมีความพอใจในชีวิตสูงสุด ยกเว้นในช่วงเวลาสั้น ๆ เพราะมนุษย์มีความปรารถนาอย่างอื่น ๆ เข้ามาแทนที่อยู่เสมอ สำหรับความพึงพอใจในผู้สูงอายุ นั้นถือว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการ เปลี่ยนแปลงของตัวผู้สูงอายุเอง และสภาพแวดล้อมภายนอกส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต ดังนั้นการสร้างเสริมความพึงพอใจในชีวิตให้กับผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข จากงานวิจัยของ มาลี เลิศมาลีวงศ์ และสุทธิศรี ตระกูลสิทธิโชค<sup>๓</sup> ได้ศึกษาอัตมโนทัศน์ความสามารถในการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มสมาชิก ผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถใน การดูแลตนเองและคุณภาพชีวิต ในขณะที่ความสามารถ ในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตเช่นเดียวกัน

การดูแลตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ การ ดูแลตนเองถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะประสบปัญหาสุขภาพที่เสื่อมถอย มีอัตรา เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย ส่วนทางด้านจิตใจผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องพบกับการสูญเสีย ต่าง ๆ เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การมีรายได้ที่ลดน้อยลง รวมทั้ง โอกาสในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ลดลงด้วย ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง สมบูรณ์ มีความพร้อมต่ออุปสรรคต่าง ๆ นั้น ก็ย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ซึ่ง สะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

### ๒.๑.๒ ความหมายของผู้สูงอายุ

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก ผมหงอก หน้าตาเหี่ยวผอมการเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน<sup>๔</sup> ให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็น

<sup>๓</sup> มาลี เลิศมาลีวงศ์ และสุทธิศรี ตระกูลสิทธิโชค, “ความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, รมาริบัติพยาบาลสาร, (มกราคม-เมษายน ๒๕๓๘): ๒๔-๓๒.

<sup>๔</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองศิลปการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๓๔๗.

ประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า ผู้สูงอายุแทน ตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๒ เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่อง ให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิและประสบการณ์

สุรกุล เจนอบรม ได้กำหนดการเป็นบุคคลอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ ดังนี้<sup>๕</sup>

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมารวมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนไป การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ผู้สูงอายุเป็นคำที่ใช้แทนความหมายของคำว่า “คนแก่หรือคนชราโดยการประชุมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เพื่อสื่อความหมายถึงการให้เกียรติและยกย่องนับถือ สำหรับการเปลี่ยนแปลงลักษณะการลดอัตราความเจริญงอกงามลงไปสู่ความเสื่อมถอยไปจนหมดอายุไขนั้น นายแพทย์อวย เกตุสิงห์<sup>๖</sup> ได้ให้ความหมายของความสูงอายุแบ่งความสูงอายุออกเป็น ๔ รูปแบบ คือ แก่โดยอายุ คือ แก่เพราะเกิดมานาน แก่โดยสังขาร คือ แก่ตามสภาพร่างกาย แก่โดยจิตใจ คือ แก่ตามความคิด แก่โดยสังคม คือ แก่ด้วยสิ่งแวดล้อมและประสบการณ์

สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสื่อมสภาพของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น อายุ เพศ อาหาร อาชีพ และสภาพแวดล้อม รวมถึงการรักษาสุขภาพของแต่ละบุคคลเพื่อให้ชีวิตยืนยาวได้นั้น Matteson & McConnell<sup>๗</sup> ได้เสนอแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

<sup>๕</sup> สุรกุล เจนอบรม, *วิทยาการผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๖-๗.

<sup>๖</sup> อวย เกตุสิงห์, *ผลงานของศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์*, (กรุงเทพมหานคร: ศิวพร, ๒๕๒๓).

<sup>๗</sup> Matteson, M.A. and McConnell, E.S., *Deontological nursing: Concepts and Practice*, (Philadelphia: W.B. Saunders, 1988).

๑. ผู้สูงอายุแต่ละครอบครัวและแต่ละบุคคลจะเป็นระบบแบบเปิด สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

๒. ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการพัฒนาทางด้านสติปัญญา มีทักษะในการกระทำ มีแรงจูงใจในการดูแลตนเอง และเป็นผู้ได้รับการดูแลจากสมาชิกในครอบครัว

๓. การพัฒนาของผู้สูงอายุต้องการข่าวสาร และการดำรงไว้ซึ่งภาวะสิ่งแวดล้อมที่ ต้องส่งเสริมการพัฒนาความรู้ในแต่ละช่วงชีวิต

๔. ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้รับผลทางเดียวจากระบวนการสูงอายุการเกิดโรค แบบแผนการดำเนินชีวิต และสิ่งแวดล้อม

๕. การสอนด้านสุขภาพอนามัยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงรักษาสุขภาพ ป้องกันโรค สภาวะแทรกซ้อน และความพิการที่เกิดขึ้นได้

ฉะนั้น เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ<sup>๔</sup> ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการพิจารณา ความเป็นผู้สูงอายุของบุคคล ควรพิจารณาครอบคลุมทั้งทางด้านสังคม จิตวิทยา การแสดง บทบาท หน้าที่ของบุคคล รวมทั้งจุดวิกฤตในวงจรชีวิตร่วมด้วย การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลง ๓ ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยมีสาระสำคัญดังนี้<sup>๕</sup>

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีปรากฏการณ์ และอาการดังนี้

ผิวหนัง บาง แห้ง เหี่ยว ย่น มักมีอาการคัน มีขี้เกลือ เซลล์สร้างสีผิวจางลง แต่อาจ มีจุดต่างขาว สีดำ หรือสีน้ำตาลมากขึ้น เกิดการตกกระต่อมเหงื่อลดน้อยลง การขับเหงื่อน้อยลง ทำให้ทนต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิของอากาศได้ไม่ดี เกิดความรู้สึก หนาว ร้อน ไม่คงที่ผมและ ขน ร่วง เปลี่ยนเป็นสีขาวหรือหงอก ทำให้ผมบาง หัวล้าน ขนตามร่างกายร่วงหลุดง่ายที่เห็นชัดคือ ขนรักแร้ เนื่องจากต่อมรูขุมขนทำงานน้อย ตา สายตาจะเปลี่ยนเป็นสายตาวาย เลนส์หรือกระจกตา ขุ่นเกิดต่อกระจก ทำให้ปวดเวียนศีรษะได้ง่าย มีน้ำตาลลดลงทำให้ตาแห้งระคายเคืองต่อเยื่อตาได้ง่าย หู ประสาทรับเสียงเสื่อมไปเกิดหูตึง แต่จะได้ยินเสียงต่ำ ๆ ได้ชัดเจนกว่าเสียงพูดธรรมดาหรือใน ระดับสูง จมูก ประสาทรับกลิ่นบกพร่องไป ทำให้การรับรู้กลิ่นลดน้อยลง ลิ้น รุ้รสน้อยลง รับรสหวาน สูญเสียก่อนรับรสอื่น ๆ ฟันผุ หัก แตกง่าย เคลือบฟันบางลง เหงือกหุ้มคอพินร่นลงไปต่อม น้ำลาย ขับน้ำลายออกน้อยทำให้ปากแห้งการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหาร ลดลง น้ำย่อย กรด เคลือในกระเพาะอาหารลดน้อยลง อาหารอยู่ในกระเพาะอาหารนานขึ้นทำให้ท้องอืดง่าย เบื่ออาหาร

<sup>๔</sup> เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, *การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘).

<sup>๕</sup> จินตนา ยูนิพันธ์, *ทฤษฎีทางการแพทย์*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๔-๘๕.

ด้วยภาวะขาดอาหาร และโลหิตจางได้ดับและดับอ่อน หน้าที่การทำงานเสื่อมไป อาจเกิดโรคเบาหวาน การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ ลดลงทำให้การขับถ่ายอุจจาระไม่ปกติ ท้องผูกเสมอ ประกอบกับไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย กระดูก ปริมาณแคลเซียมลดน้อยลง ทำให้กระดูกบางเปราะ พรุน หักง่ายมีอาการปวดเจ็บกระดูกบ่อย ข้อเสื่อม น้ำไขข้อลดลง เกิดเจ็บ ปวด ข้อยึดติด เคลื่อนไหวลำบาก ข้อเข่า ข้อสะโพกเสื่อมกล้ามเนื้อ เที่ยว เล็กลง อ่อนกำลังลงทำให้ทำงานออกแรงมากไม่ได้เพื่อยล้าเร็ว และการทรงตัวไม่ดีปอด ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลงเป็นเหตุให้การขยายและยุบตัวไม่ดีทำให้เหนื่อยง่าย หัวใจ แรงบีบตัวน้อยลง ทำให้การหดตัวลดลงปริมาณเลือดออกจากหัวใจลดลง และกล้ามเนื้อหัวใจวายต่อสิ่งเร้าลดลงหลอดเลือด ผนังของหลอดเลือดมีลักษณะหนาและแข็งขึ้นเพราะมีไขมันมาเกาะเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูงการขับถ่ายปัสสาวะ ไตทำหน้าที่เสื่อมไป ขับของเสียได้น้อยลง แต่ขับน้ำออกมามากจึงถ่ายปัสสาวะมาก และบ่อยขึ้นในเวลากลางคืน กระเพาะปัสสาวะ กล้ามเนื้อ หูรูด ที่ควบคุมการถ่ายปัสสาวะหย่อนไปทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ได้ดีในผู้สูงอายุชายต่อมลูกหมากโตขึ้นทำให้ปัสสาวะลำบากต้องถ่ายบ่อยครั้งระบบประสาทและสมอง เสื่อมไปตามธรรมชาติทำให้ความรู้สึกช้าความจำถดถอยความจำเรื่องอดีตตีความจำปัจจุบันไม่ดีการเคลื่อนไหวช้า ต่อมไร้ท่อ ผลิตภัณฑ์ฮอร์โมนต่าง ๆ ลดลงจึงทำให้หน้าที่ของฮอร์โมนเหล่านั้นลดลงไปด้วยต่อมเพศ ทำงานลดลง สมรรถภาพทางเพศลดลง

๒. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้แก่ การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตัวเอง จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยากเพราะมีความไม่มั่นใจในการปรับตัวการแสดงออกทางอารมณ์ ลักษณะของความท้อแท้ใจน้อย หงุดหงิดโกรธง่ายและซึมเศร้าความสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุจะสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น การสร้างวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อไม่ให้เป็นที่ภาระกับผู้อื่น พึ่งตนเองได้ในระดับหนึ่งยอมรับสภาพของการเข้าสู่วัยสูงอายุ จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษาปฏิบัติตามคำสอนในศาสนา บางคนอยากอยู่ร่วมกับลูกหลาน บางคนชอบอยู่คนเดียว ฯลฯ

๓. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมจะลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างไปจากสังคมคนส่วนใหญ่มักมองว่าผู้สูงอายุไม่มีสมรรถภาพ และความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือไม่ให้ความรับผิดชอบ

เกษม และกุลยา ตันติผลาชีวะ ให้ข้อพิจารณาความสูงอายุของบุคคลดังนี้<sup>๑๐</sup>

๑. พิจารณาในแง่ของการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางสรีระวิทยาพบว่า การเปลี่ยนแปลงล่าสุดของผู้ที่เข้าสู่ความสูงอายุคือ สายตาจะยาวขึ้นต้องใช้แว่นสายตาช่วย ผมหงอก หูตึง เหนื่อยง่ายและซีลีม เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะต้องใช้เวลาในการรักษานานขึ้นกว่าเดิม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ แต่ละชั้นจะเปลี่ยนแปลงต่างกัน อายุที่มีการเปลี่ยนแปลงจะไม่เท่ากัน เช่น บางคนเริ่มผม

<sup>๑๐</sup> เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, หน้า ๕.

หงอกตั้งแต่อายุ ๓๕ ปี และอาจมีสายตาวาวแล้วก็ได้ โดยทั่วไปสายตาวาวจะเริ่มเปลี่ยนเมื่ออายุ ๔๐ ปี จากนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงของผม การได้ยินและความอดทน การพิจารณาความสูงอายุโดยใช้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจึงไม่เป็นข้อบ่งชี้ที่ชัดเจน

๒. พิจารณาในแง่จิตใจ ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้สูงอายุ จะยึดมั่นในความคิดของตนเป็นหลักไม่ค่อยยอมรับความรู้ใหม่ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและมักมีความต้องการที่จะช่วยเหลือสังคมตามความถนัดของตนเอง ต้องการความสนใจจากผู้อื่น ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ ตลอดจนต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเวลาเจ็บป่วย มีลักษณะที่ใจน้อย จู้จี้ขี้บ่นและถือตัว

๓. พิจารณาในแง่ของสังคม ความมีอายุทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมเพิ่มขึ้น และมีความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของคน ๆ นั้นด้วย แม้ว่าสังคมจะกว้างและมีความรู้จักรักมากขึ้นมีโลกทัศน์ที่กว้างไกล แต่การทำงานและหน้าที่ความรับผิดชอบจะลดลงเนื่องจากความจำกัดของอายุและความสามารถ

๔. พิจารณาในแง่กฎหมาย กฎหมายได้กำหนดความสูงอายุตามปีปฏิทินแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ

บุษยามาศ สินธุประมา<sup>๑๑</sup> ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นผู้มีอายุวัดด้วยจำนวนปีตามปฏิทินของเวลาที่ได้มีชีวิตอยู่และจะมีเกณฑ์ในการพิจารณา ๓ ด้าน คือ ความเสื่อมถอยของร่างกาย พิจารณาตามแนวคำสอนในพระพุทธศาสนา และหน้าที่กิจกรรมของสังคม

สุรกุล เจนอบรม<sup>๑๒</sup> ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ ดังนี้

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

<sup>๑๑</sup> บุษยามาศ สินธุประมา, สังคมวิทยาความสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สมพรการพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๕.

<sup>๑๒</sup> สุรกุล เจนอบรม, วิทยาการผู้สูงอายุ, หน้า ๖-๗.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร<sup>๑๓</sup> กล่าวว่า การที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้ ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากงาน เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ ๖๕ ปี เป็นต้น และการปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย จะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปาก แต่บางคนอายุถึง ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

นอกจากนั้น ศศิพัฒน์ ยอดเพชร<sup>๑๔</sup> ได้เสนอผลการศึกษากาคนว่า การกำหนดอายุที่เรียกว่าเป็น “คนแก่” ส่วนใหญ่ระบุว่า มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่น ๆ ประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ บางคนอายุประมาณ ๔๐-๕๕ ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรงมีโรคภัยและทำงานไม่ไหว ผมงขาว หลังโก่ง ก็เรียกว่า “แก่” บางคนมีหลานก็รู้สึกว่าเป็น “แก่” และเริ่มลดกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจลง กลุ่มผู้สูงอายุไม่ได้ใส่ใจต่อตัวเลขอายุ แต่พิจารณาตัดสินจากองค์ประกอบ เช่น สภาพร่างกาย ปวดเอว ปวดตามข้อ เดินไปไกล ๆ ไม่ไหว ทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เป็นต้น

จากความหมาย ผู้สูงอายุ ที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึง สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจไปในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง แต่เป็นบุคคลได้รับการอุปการะช่วยเหลือรวมทั้งสมควรได้รับการดูแลจากลูกหลานตามขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม ตามสิ่งแวดล้อมของสังคม

### ๒.๑.๓ ความสำคัญและแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับภาวะสูงอายุ พบว่า มีนักวิชาการได้มองภาวะสูงอายุแตกต่างกันโดย ซึ่งในส่วนของเอเบเบอร์โซล และเฮส<sup>๑๕</sup> ได้สรุป แนวคิดและทฤษฎีการสูงอายุออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ได้แก่

๑. ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ทฤษฎีนี้อธิบายว่ามนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบใหญ่ ๆ ๓ อย่าง คือ เซลล์ที่สามารถเพิ่มตัวเองตลอดชีวิต เซลล์ที่ไม่สามารถแบ่งตัวเอง และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เซลล์จากทฤษฎีทางชีววิทยาของการสูงอายุจะพบว่าในแต่ละทฤษฎีนั้นก็ได้พยายามที่จะค้นหาความจริงเพื่อนำมาอธิบายว่าการสูงอายุหรือความแก่ เป็นผลจากสิ่งใดใน

<sup>๑๓</sup> ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, “การเกื้อหนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ: พื้นที่ศึกษาในเขตภาคใต้”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์, (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐-๑๑.

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒-๑๓.

<sup>๑๕</sup> คีรีบุณ จงวุฒิเวศย์, รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดสวัสดิการสังคมโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๕๓), หน้า ๙.

การนำทฤษฎีต่าง ๆ เหล่านี้ ไปใช้ผู้ศึกษาแต่ละคนมีแนวความเชื่อในเรื่องใด ล้วนแต่จะนำแนวคิดของทฤษฎีไปประกอบการศึกษา ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาค้นคว้าทดลองเกี่ยวกับความแก่มากมายแต่ ก็ยังไม่มีข้อสรุปใดที่สามารถนำไปใช้อธิบายทั่วไปได้ทราบแต่เพียงว่ากระบวนการชราภาพหรือ ความแก่ของเซลล์ต่าง ๆ เป็นปฏิกิริยาซับซ้อนเกี่ยวกับพันธุกรรมการเผาผลาญฮอร์โมน ระบบ ภูมิคุ้มกัน ระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบในเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะ เท่านั้น

๒. ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลไกการเจริญทางด้านจิตวิทยา ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการมีอายุในจิตวิทยาในเรื่องเขาวนปัญญา พบว่า ไม่อาจสรุป ได้ว่าเขาวนปัญญาจะเสื่อมลงตามวัย ส่วนในเรื่องความจำและการเรียนรู้ได้มีการศึกษาถึงความจำ และการเรียนรู้เป็นสิ่งที่ต้องควบคู่กันไป จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการเรียนรู้ ได้ดีเท่ากับคนอ่อนวัยแต่ต้องใช้เวลา นานกว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาต่อการเรียนรู้คือ ความเครียด อันเป็นผลมาจากระบบประสาทและสรีระวิทยาของบุคคล การสูญเสียความจำและความสามารถในการ เข้าใจและแรงจูงใจ จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้แรงจูงใจในการทำงานมากกว่า บุคคลวัยอื่นเลย แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีเซลล์ประสาทในสมองตายเป็นจำนวนมากแต่ ขณะเดียวกันก็สะสมประสบการณ์อันเกิดจากการเรียนรู้ไว้มากเช่นกัน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ถ้าผู้สูงอายุ มี ประสบการณ์ที่ดีในอดีตได้รับการยอมรับดี มีสภาพอารมณ์ที่มั่นคง ก็จะส่งผลต่อวัยที่สูงขึ้น ทำให้ มีความรอบคอบสุขุมตามขึ้นด้วย แนวคิดทางจิตวิทยา ได้เชื่อมโยงเอาทฤษฎีทางชีววิทยา และ สังคมวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยโดยเสนอว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ จินตนา ยุนิพันธ์ กล่าวถึงปัญหาสำคัญที่พบ<sup>๑๖</sup>

(๑) ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรมมีโรคภัยต่าง ๆ เบียดเบียน โรคทางกายที่เป็นปัญหาของผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง โรคกระดูกพรุน โรค เก๊าท์ โรคข้อเสื่อม และยังมีโรคทางสมอง เนื่องจาก ผู้มีอายุเกิน ๖๕ ปี มักจะมีการเปลี่ยนแปลงทาง สมอง คือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า

(๒) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีฐานะไม่ดี ไม่มีลูกหลานดูแล อุปการะเลี้ยงดู อาจจะไม่มียาได้หรือรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการเลี้ยงชีพ อาจจะไม่มียที่อยู่อาศัย ทำให้ได้รับความลำบาก

(๓) ปัญหาทางด้านความรู้ ผู้สูงอายุอาจไม่มีโอกาสได้รับความรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัยและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปและเพื่อให้เข้ากันได้กับเยาวชนรุ่นใหม่

<sup>๑๖</sup> จินตนา ยุนิพันธ์, ทฤษฎีทางการพยาบาล, หน้า ๕.

(๔) ปัญหาทางด้านสังคม ผู้สูงอายุอาจจะไม่ได้รับการยกย่องจากสังคมเหมือนเดิม โดยเฉพาะผู้ที่เคยเป็นข้าราชการในตำแหน่งสูง ซึ่งเคยมีอำนาจ และบริวารแวดล้อม เมื่อเกษียณอายุ อาจเสียชีวิต อำนาจและตำแหน่งที่เสียไป เยาวชนและหนุ่มสาวหลายคนมีทัศนคติ ไม่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคนรุ่นเก่าล้าสมัย พูดไม่รู้เรื่องและไม่มีประโยชน์

(๕) ปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับความเอาใจใส่และความอบอุ่นจาก ลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกท้อแท้ อ้างว้างและอาจจะมีอาการวิตกกังวลต่าง ๆ เช่น กังวลว่าจะ ถูกลูกหลานและญาติพี่น้องทอดทิ้ง กังวลในเรื่องความตาย ผู้สูงอายุมักมีอาการเปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เหยยเมย เอาแต่ใจตนเอง ผู้สูงอายุบางคนยังมีความต้องการความสุขทางโลกีย์ ซึ่งไม่เหมาะสม กับวัยของตนทำให้ได้รับความผิดหวัง

(๖) ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ปัญหาผู้สูงอายุที่น่าเป็นห่วงคือการเปลี่ยนแปลงทาง สังคมและวัฒนธรรมในอดีตจะเป็นครอบครัวใหญ่ที่เรียกว่าครอบครัวขยาย ทำให้มีความสัมพันธ์ แน่นแฟ้นและเกิดความอบอุ่น ระหว่าง พ่อ แม่ และลูกหลานในปัจจุบันครอบครัวคนไทย โดยเฉพาะใน เขตเมือง จะเป็นครอบครัวเดี่ยวเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานจะมาทำงานในเขตเมืองทิ้งพ่อ แม่ให้เฝ้าบ้าน ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยวไม่ได้รับการดูแล และได้รับความอบอุ่นดังเช่นอดีตที่ ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในรูปของการ เสื่อมถอย มากกว่าการเจริญเติบโต แต่จะมากหรือน้อย ช้าหรือเร็วขึ้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น พันธุกรรม สภาพแวดล้อม และโภชนาการของแต่ละบุคคล ความเสื่อมดังกล่าวทำให้ประสิทธิภาพ ใน การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย ดังการศึกษาของ นภาพร ชิโยวรรณ และจอห์น โนเดล<sup>๑๗</sup> พบว่าผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ โดยมีอาการปวด หลัง ปวดเอว ร้อยละ ๖๘ เป็นโรคไขข้ออักเสบ ร้อยละ ๔๐ โรคความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะ ร้อยละ ๒๒ และโรคหัวใจร้อยละ ๑๓

#### ๒.๑.๔ องค์ประกอบที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การมีร่างกาย จิตใจและสังคมวัฒนธรรมของผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลง ความสูงอายุนั้นจะขึ้นอยู่กับเวลาของการมีชีวิตและสัมพันธ์โดยตรงกับความเจริญและความเสื่อมถอยของร่างกาย มนุษย์ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุก องค์ประกอบของมนุษย์ ดังนี้<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๗</sup> นภาพร ชิโยวรรณ และจอห์น โนเดล, รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุในประเทศไทย, (สถาบันประชากรศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙).

<sup>๑๘</sup> วิไลวรรณ ทองเจริญ, การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สรีรวิทยา จิตสังคม และจิตวิญญาณ ใน ผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๖๕.



๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Changes) ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงแห่งความเสื่อมอย่างถดถอยลงทุกระบบของร่างกาย ผิวหนังบางลง เทียบวันฉีกขาดง่าย การระบายความร้อนไม่ดี ผมขนมีจำนวนลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชิงซ้ำ สายตาเสื่อม มองเห็นไม่ชัด หูตึง การรับกลิ่นลดลง กล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกเสื่อมระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อม ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ทางเดินหายใจเสื่อมลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งความเสื่อมจะเกิดขึ้นกับบุคคลไม่เท่ากัน ขึ้นกับกรรมพันธุ์ เพศ อาชีพ การดูแลสุขภาพ อาหาร แวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอ ความสามารถในการช่วยเหลือ หรือดูแลตนเองก็ลดลงไป เหล่านี้ล้วนชักนำไปสู่การเจ็บป่วยของผู้สูงอายุทั้งนั้น

๒. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Changes) ผู้สูงอายุมักจะมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปตามความคิดของตน ซึ่งอาจเกิดจากการรับรู้ในเรื่องของอายุและการยอมรับของสังคม ซึ่งผู้สูงอายุมักรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ต้องการของผู้ที่อ่อนวัยกว่า จึงมักมีบุคลิกภาพใจน้อย อ่อนไหวง่าย รู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัยไม่ ช่างบัน โกรธง่าย คิดถึงแต่ตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความจำ ผู้สูงอายุจะมีการเรียนรู้ช้าลง มีความลำบากในเรื่องความจำระยะสั้น แต่การเรียกกลับซึ่งเป็นความจำระยะยาวยังคงสูงอยู่ ในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ผู้สูงอายุยังมีอยู่มาก ในด้านสติปัญญาผู้สูงอายุปกติ จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาเสื่อมถดถอยลงเพียงเล็กน้อย หรือไม่เปลี่ยนแปลงเลย

๓. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Changes) เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมจะลดลง เนื่องจากข้อจำกัดทางร่างกายและการเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคมออกไป เพื่อนฝูงลดลง รายได้ลดลง แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงของประเทศจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวจากครอบครัวขยาย มาเป็นครอบครัวเดี่ยว เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว อีกทั้งการสูญเสียเพื่อนฝูงและคู่ชีวิต ก็ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น จะรู้สึกซึมเศร้า สิ้นหวัง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิต

### ๒.๑.๕ การพัฒนาผู้สูงอายุ

มารศรี นุชแสงพลี<sup>๑๙</sup> ได้ศึกษาปัจจัย ๓ ด้าน ที่คาดว่าจะมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ คือ

๑. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ระดับการศึกษา การมีอดีต และสุขภาพ

<sup>๑๙</sup>มารศรี นุชแสงพลี, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๒), หน้า ๒๖-๓๖.

๑.๑ ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต เพราะระดับการศึกษา มีอิทธิพลต่อชนิดของอาชีพรวมไปถึงระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม รสนิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเองและทัศนคติต่อการศึกษาในอนาคต การผลการศึกษาเกี่ยวกับ การใช้เวลารว่างของผู้สูงอายุได้ผลที่ใกล้เคียงกันว่า มีความแตกต่างของกลุ่มที่ได้รับการศึกษา สูงสุด กับกลุ่มที่ได้รับการศึกษาต่ำสุด กลุ่มที่มีการศึกษาสูงส่วนใหญ่จะมีอาชีพที่ต้องใช้ วิชาชีพและการจัดการ ส่วนผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับต่ำจะมีอาชีพทางด้านการเกษตร บริการ และอาชีพที่ต้องใช้แรงงาน ซึ่งให้ค่าตอบแทนในระดับที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ภาวะ สุขภาพของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความสามารถในการดูแลตนเอง จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มี ระดับการศึกษาสูงมีความสามารถในการดูแลตนเองและมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ มากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีการศึกษา

๑.๒ งานอดิเรก หมายถึง วิธีทางในการใช้เวลาทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ นอกเหนือไปจากหน้าที่ การงานประจำ หรือเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความเพลิดเพลินแก่ผู้กระทำโดยตรง นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่าผู้สูงอายุทั่วไป พยายามรักษา กิจกรรมและทักษะของคนวัยกลางคนไว้ให้นานที่สุด กิจกรรมที่ถูกเลือกเข้ามา คืองานอดิเรก ดังนั้นงานอดิเรกจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

๑.๓ สุขภาพ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่ทรุดโทรม เนื่องจากความมีอายุซึ่งทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการเสื่อมถอย เป็นผลให้ความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุลดน้อยลง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตร ประจำวัน และต้องพึ่งพิงผู้อื่นทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อยและจะส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

๒. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ภาวะเศรษฐกิจถดถอยมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลที่จะสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่คุณค่าการรักษาพยาบาลที่ต้อง อุปกรณ์อำนวยความสะดวก รวมไปถึงการเลือกทำกิจกรรม เนื่องจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางอย่างต้องอาศัยเงินเป็นปัจจัยสำคัญปัญหาเศรษฐกิจมัก เป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุ เนื่องจาก ข้อจำกัดของการประกอบอาชีพ ความมีอายุทำให้ รายได้ลดน้อยลง ดังนั้นรายได้จะเป็นตัวลดปัญหาสุขภาพและลดระดับความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุ

๓. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยชรา จากสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการประกอบอาชีพเหมือนเช่นในช่วงเวลาที่ผ่านมา หรือจากข้อกำหนดของ สังคมต้องเกษียณอายุการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุต้องเสียบทบาทในการทำงาน ดังนั้นผู้สูงอายุ จึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังครอบครัว หาบบทบาทใหม่ให้กับตนเองด้วยการเป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือดูแลลูกหลานภายในบ้านและในทางกลับกัน ลูกหลานในครอบครัวสามารถ เป็นที่พึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจและกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุด้วย ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ต้องการความรัก ความเอาใจใส่จากครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลงจากปัญหา สุขภาพ ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุมีคู่สมรสหรือ

บุตรหลานเป็นผู้คอยดูแลทุกข์สุขและคอย ช่วยเหลือหรือให้ความเคารพนับถือ ยกย่องให้ความสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองเป็น บุคคลที่มีความหมายต่อครอบครัว ด้วยเหตุนี้ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อ ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

ปัจจัยด้านสถานภาพการสมรสความสัมพันธ์ในเชิงลบกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสำโรงเหนือ ผลการศึกษาวิเคราะห์ได้ว่า การสมรสทำให้ความรู้สึกไม่โดดเดี่ยวและความ มั่นคงในชีวิต นำไปสู่การภาวะความสุขทั้งกายและใจ ดังนั้น สถานภาพสมรสของผู้สูงอายุจึงผลต่อคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุการสมรสแล้ว และยังคงอยู่ด้วยกันน่าที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

ผู้สูงอายุยังโสด ผลการศึกษานี้สอดคล้อง กับงานวิจัย ของ ฉัตรทอง อินทร์นอก<sup>๒๐</sup> ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตัวเองและ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า สมรสมีความสัมพันธ์กับ คุณภาพชีวิตอย่างน้อยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่สมรสและยังอยู่ด้วยกันมีคุณภาพชีวิตที่ส่วนกลุ่มที่ สถานภาพโสด หม้าย หย่า แยกกันอยู่ มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

ปัจจัยด้านการศึกษามีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลสำโรงเหนือ กล่าวได้ว่า การศึกษาที่แตกต่างกันมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุที่การศึกษา น่าที่จะมีคุณภาพชีวิตที่สูงกว่า ซึ่งผลการศึกษสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิระพร อภิชาติบุตร<sup>๒๑</sup> ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การอุปถัมภ์จากครอบครัวและการบริการสุขภาพในชุมชน กับ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนแออัดเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต กล่าวคือ ผู้สูงอายุยิ่งมีการศึกษาสูงขึ้น จะมีระดับคุณภาพชีวิตสูงขึ้นด้วย เช่นเดียวกับงานของ จีรนุช สมโชค<sup>๒๒</sup> ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเบาหวาน พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการศึกษาสูงมีคุณภาพชีวิตดีกว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำกว่าหรือไม่ได้รับการศึกษาอย่างมีสำคัญทางสถิติ

<sup>๒๐</sup> ฉัตรทอง อินทร์นอก, “พฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐), หน้า ๘๘.

<sup>๒๑</sup> จิระพร อภิชาติบุตร, “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การอุปถัมภ์จากครอบครัว และการบริการสุขภาพในชุมชนกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนแออัด เขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐), หน้า ๙๔.

<sup>๒๒</sup> จีรนุช สมโชค, “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรคเบาหวาน”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐), หน้า ๘๗.

ธรรมพร บังเพ็ชร, จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวัลลภา คชภักดี<sup>๒๓</sup> ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓๖๒ ราย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สถานภาพสมรส จบการศึกษาระดับประถมศึกษา รายได้เฉลี่ย ๓,๑๑๒.๙๖ บาท/เดือน ระยะเวลาในการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเฉลี่ย ๔.๒๙ ปี การบริหารชมรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการสร้างสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก และตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การบริหารจัดการชมรม การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และเพศ

ไพฑูรย์ ดารา<sup>๒๔</sup> ศึกษาประสิทธิผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความรู้ และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองสระบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน ๓๘ คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน ๓๘ คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมพัฒนาความรู้และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำนวน ๔ ครั้ง ซึ่งประกอบด้วย การเรียนรู้ด้วยตนเอง การบรรยาย การสนทนากลุ่ม การอภิปราย การสาธิต และการปฏิบัติ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้ลดลง แต่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางด้านร่างกาย โภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พัฒนาการทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียดดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาความรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่าการประยุกต์ใช้โปรแกรมพัฒนาความรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยกลวิธีทางสุขศึกษา กระบวนการกลุ่ม และแรงสนับสนุนทางสังคมทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น

อรรวรรณ คูหา และนนทศักดิ์ ธรรมานวัตร<sup>๒๕</sup> ครอบคลุมผู้สูงอายุมีความคิดเห็นและมีความพึงพอใจในเรื่องดังต่อไปนี้ ๑) อปท. ควรมีหน้าที่เพิ่มในด้าน การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนมากที่สุด ๒) เห็นด้วยถ้า อปท. จะสร้างศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน และ ๓) อปท.

<sup>๒๓</sup> ธรรมพร บังเพ็ชร, จุฑารัตน์ สติธิปัญญา และวัลลภา คชภักดี, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช”, วารสารสุขภาพภาคประชาชนภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๒): ๒๗-๓๑.

<sup>๒๔</sup> ไพฑูรย์ ดารา, “ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑), หน้า ๑-๗๔.

<sup>๒๕</sup> อรรวรรณ คูหา และนนทศักดิ์ ธรรมานวัตร, “การศึกษาระบบดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางด้านสุขภาพในชุมชน”, รายงานการวิจัย, (นันทบุรี: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ๒๕๕๒), หน้า ๖๙-๑๓๕.

จัดสร้างศูนย์สุขภาพ/ศูนย์ผู้สูงอายุกลางวันและศูนย์ดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน ความคิดเห็นทัศนคติของผู้นำชุมชนต่อระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ประเด็นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชนมีความคิดเห็นว่าการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุควรเป็นการร่วมมือของหลายฝ่าย จึงจะสำเร็จมากที่สุด ประเด็นด้านสุขภาพในส่วนของ อปท. ผู้นำชุมชนมีความคิดเห็นว่าเป็น อปท. ควรมีหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ข้อมูลด้านสุขภาพในชุมชนมากที่สุด ประเด็นการจัดบริการสุขภาพ ผู้นำชุมชนมีแนวคิดที่ว่าควรมีอย่างเร่งด่วนที่สุด คือ ๑) จัดบุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์/พยาบาล ด้านผู้สูงอายุมาตรวจสุขภาพประจำปีของผู้สูงอายุ ร้อยละ ๖๗.๕ ๒) การให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุและญาติในเรื่องการใช้สิทธิ์ในการรักษาพยาบาล ร้อยละ ๖๖.๐๐ และ ๓) สถานบริการสุขภาพที่จัดให้มีช่องทางพิเศษในการมารับบริการสุขภาพ ร้อยละ ๖๐.๕ ระดับการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ประเด็นการดำเนินการดำเนินงาน พบว่า มากกว่าครึ่งมีแผนงานและกำหนดนโยบายชัดเจนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน (ร้อยละ ๕๔.๒ และร้อยละ ๕๑.๘) ประเด็นด้านสุขภาพ พบว่าร้อยละ ๕๙.๖ มีการดำเนินการด้านตรวจสุขภาพประจำปี ประเด็นการประชาสัมพันธ์/เผยแพร่มีการดำเนินการ ร้อยละ ๕๘.๔ ประเด็นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ร้อยละ ๕๐.๐ แผนการดำเนินงาน พบว่า เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอปท. มีแผนการดำเนินงาน ด้านผู้สูงอายุ ร้อยละ ๔๔.๖

### ๒.๑.๖ รูปแบบทั่วไปของการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตมาก และเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในทางหนึ่งทางก่อน มีพลังสร้างสรรค์ต่าง ๆ ได้ดี ถึงคุณค่าและประโยชน์ของผู้สูงอายุ โดยทั่วไป ผู้สูงอายุมีความเต็มใจให้ข้อคิดเห็น รวมทั้งให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่อ่อนวัยกว่าในอดีต ที่ผ่านมา ผู้สูงอายุยังให้ชีวิตที่เป็นสุขตามสมควร ซึ่งจะให้ประโยชน์จากการดำเนินของผู้สูงอายุ ใน เวลาเดียวกันด้วย<sup>๒๖</sup> เพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข ตัวผู้สูงอายุควรมีการเตรียมตัวและพร้อมที่จะรู้จักปฏิบัติตัว เพื่อการมีชีวิตที่เป็นสุขของตนเองและคนรอบข้างคือ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส หางานอดิเรกทำเช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ หรืออ่านหนังสือ ให้ความสนใจในลูกหลาน ปฏิบัติตนให้ลูกหลานมีความศรัทธา เชื่อมั่น และเป็นที่พึ่งเมื่อยาม เดือดร้อนหรือทุกข์ใจได้ ให้ความสนใจต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น โดยอ่านจากหนังสือ ฟังข่าวจากวิทยุ จาก โทรทัศน์ จะได้มีความรู้ความเข้าใจ ถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม อีกทั้งยังเป็นการบริหารความ คิด และสมองไม่ให้เสื่อมถอยลง ให้ความช่วยเหลือครอบครัวในส่วนที่พอจะทำได้ เช่น ช่วยดูแลเด็กเล็ก ช่วยดูแลบ้านเมื่อลูก หลานออกไปทำงานนอกบ้าน รักษาสุขภาพ

<sup>๒๖</sup> ฉัตรทอง อินทรนอก, “พฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๘๘.

ให้แข็งแรง สมบูรณ์ รู้จักออกกำลังกายตามความเหมาะสม ร่างกายจะทำได้ ไม่ ทำตัวให้เป็นที่กังวลของลูกหลาน หรือผู้อยู่ร่วมกัน

การส่งเสริมและช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุ มีชีวิตเป็นสุข ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ ในการปฏิบัติอย่างจริงจัง จากผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย เริ่มต้นตั้งแต่ตัวผู้สูงอายุเอง บุคคลในครอบครัว สังคม ตลอด จนหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สถาบันครอบครัวจะได้ตระหนักถึงบทบาท และความสำคัญ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สมาชิกในครอบครัว อันประกอบด้วย ฯลฯ ควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้ คือ<sup>๒๗</sup> ช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า มีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำ แนะนำต่าง ๆ ขอความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุ ให้ควบคุมบ้านเรือน เป็นที่ปรึกษาอบรม ลูกหลาน ควรระมัดระวังคำพูด หรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุเป็น อันดับแรก ยกตัวอย่างเช่น เวลารับประทานอาหารเชิญชวนให้รับประทานอาหารก่อนและตัก ข้าวให้ ชวนผู้สูงอายุเล่าเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ฟัง และรับฟังอย่างตั้งใจ จะทำให้ผู้ สูงอายุรู้สึกว่า ยังมีคนในบางส่วนของชีวิตของตนอยู่ อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่าง ๆ เช่น เมื่อผู้สูงอายุต้องการไปวัด หรือ ศาสนสถานต่าง ๆ ลูกหลาน ควรจัดเตรียมข้าวของต่าง ๆ ให้ และจัดการรับส่งหรือเป็นเพื่อน เอาใจเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายหรือทำงานตามความถนัดให้เหมาะสมกับวัย ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่ หรือต้องการไปอยู่สถานที่ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจ และพาลูกหลานไปเยี่ยมเมื่อมีโอกาส ถ้าหากผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุข และต้องการอยู่ร่วมกับลูกหลาน ก็ให้อยู่บ้านกัน เพื่อเกิดความรู้สึกอบอุ่น ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติสนิท และเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน โดยการพาไป เยี่ยมเยียน หรือเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตร มาที่บ้าน พาไปสถานที่เป็นศูนย์ งามของผู้สูงอายุ เช่น วัด หรือ ชมรมผู้สูงอายุในชุมชน ให้ความสำคัญเห็นคุณค่า และเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอน และข้อแนะนำจากผู้ สูงอายุ ร่วมมือกันรักษาฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของไทย เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัว สูงอายุเนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น ให้อภัยในความหลงลืม และความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำ และยิ่งกว่านั้น ควรแสดงความเห็น ออกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย หรือพาไปตรวจสุขภาพให้การดูแลอย่างเมื่อเจ็บ ป่วยหนัก เรื้อรัง การเตรียมตัวที่ดีและพร้อม จะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข ฉะนั้น ผู้สูงอายุควรรู้จักปฏิบัติตัว เพื่อการมีชีวิตที่เป็นสุข

<sup>๒๗</sup> จีรนุช สมโชค, “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรคเบาหวาน”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,

## ๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

### ๒.๒.๑ ความเป็นมาของแนวคิดสถานการณ์ด้านโครงสร้าง

ประชากรของประเทศไทย ประสบกับภาวะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเนื่องจากวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่ การพัฒนาสาธารณสุขที่ดีขึ้น การขยายตัวทางเศรษฐกิจรายได้ต่อบุคคลที่เพิ่มขึ้น การพัฒนาในด้านสังคม การศึกษาล้วนแต่เป็นสาเหตุให้ประชากรในประเทศมีแนวโน้มอายุยืนมากยิ่งขึ้น<sup>๒๘</sup> ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร ภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดต่ำลงและประชากรมีชีวิตยืนยาวขึ้นทำให้ประเทศไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยมีสัดส่วนประชากรวัยสูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ ๑๔.๘<sup>๒๙</sup> สอดคล้องกับการศึกษาของพนิดา โยวะผุย และคณะ<sup>๓๐</sup> แสดงผลการคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. ๒๕๙๓ จะมีผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปี มากถึง ๑๕ ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ๒๑.๗ จากการศึกษาไทยกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพสูง

นอกจากการเสื่อมของสภาพร่างกายแล้ว การสูญเสียบทบาททางสังคมยังส่งผลโดยตรงต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้สังคมต้องหันมาให้ความสำคัญกับมาตรการที่จะมีให้กับประชากรผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีการพัฒนาตั้งแต่วินิจฉัยไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพอนามัย ความเป็นอยู่ หรือเรื่องของสุขภาพของผู้สูงอายุ

สุขภาพ ถูกใช้เรียกในแบบต่างกันไม่ว่าจะเป็นความอยู่ดีมีสุข ความผาสุก Well-being หรือ Wellness ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ<sup>๓๑</sup> ได้นิยามไว้ว่าสุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจสังคม และปัญญา ไม่ใช่เพียงปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น หรือสุขภาพที่สมบูรณ์ทุกทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า นักวิชาการได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้หลากหลาย

<sup>๒๘</sup> พนิดา โยวะผุย, อักษรานัฐ ภัคดีสมัย และประภัสสร วงษ์ศรี, การส่งเสริมผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.smnc.c.ac.th/group/research/imes/stories/nure/promotion.pdf>. [7 สิงหาคม ๒๕๖๐].

<sup>๒๙</sup> ชูชัย สมิตธิไกร, การฝึกอบรมบุคลากรในองค์การ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖.

<sup>๓๐</sup> พนิดา โยวะผุย, อักษรานัฐ ภัคดีสมัย และประภัสสร วงษ์ศรี, การส่งเสริมผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.smnc.c.ac.th/group/research/imes/stories/nure/promotion.pdf>. [7 สิงหาคม ๒๕๖๐].

<sup>๓๑</sup> ณรงค์ สหเมธาพัฒน์, คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ, (นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓๓.

### ๒.๒.๒ ความหมายของสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลก<sup>๓๒</sup> ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาวะ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาวะ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)” หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกัน ทั้ง ๔ มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทย มีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

๒. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

๔. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด อดทนเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าของความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

สุขภาวะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามีใช้เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลก ในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้งสิ้น ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลาย ๆ ฝ่ายช่วยการสร้างเสริมสุขภาพให้กลับ<sup>๓๓</sup>

<sup>๓๒</sup> องค์การอนามัยโลก, ธรรมนูญทางสุขภาพในช่วงชีวิตเราบรรลุความเป็นธรรมทางสุขภาพด้วยปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพ, แปลโดย สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทคุรุณาไทยจำกัด, ๒๕๕๒).

<sup>๓๓</sup> ความหมายของสุขภาวะสุขศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: (Prawo3.blogspot.com). [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].



จากการรวบรวมแนวคิดและเอกสารทั่วไป สรุปได้ว่าความหมายการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ วิธีการขั้นตอนการพัฒนาที่ส่งผลให้สุขภาพในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ด้านสังคมและด้านอารมณ์

### ๒.๒.๓ ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การวางแผนดูแลสุขภาพของบุคคลในสังคม หมายถึง กระบวนการในการวางแผนเพื่อให้ทุกคนในสังคมมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งการที่บุคคลในสังคมจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้นั้น จำเป็นต้องเริ่มมาจากหน่วยที่เล็กที่สุด นั่นคือการดูแลสุขภาพบุคคลและสมาชิกในครอบครัว จากนั้นจึงออกไปสู่ชุมชนและสังคม ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวในที่สุดก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีถ้วนหน้าได้<sup>๓๔</sup>

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นทั้งกระบวนการ กิจกรรม และแนวทาง การดำเนินงาน เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อส่งเสริม และเกื้อหนุนให้บุคคล ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนในทุกด้าน แบบองค์รวมอย่างเป็นระบบ เนื่องจากสุขภาพนั้น เป็นองค์รวม ที่มาจากส่วนประกอบหลายๆ ประการ อาทิ สังคม สิ่งแวดล้อม ระบบบริการสุขภาพ และวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล เพื่อสนับสนุน ยับยั้ง หรือกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ ไปสู่การปฏิบัติ จึงต้องอาศัยความร่วมมือ และการระดมพลังจากทุกฝ่าย ในการดูแลสุขภาพของตนเอง และการปรับปรุงสังคมด้านต่าง ๆ เช่น สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา และอื่น ๆ โดยใช้กลยุทธ์การถ่ายโอนอำนาจจากรัฐ มาสู่ประชาชน ให้มีพลังอำนาจที่จะดูแลสุขภาพ และจัดการกับชุมชนของตนเอง อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการ และความเป็นไปได้ ในแต่ละท้องถิ่น โดยคำนึงถึง ระบบสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ ที่แตกต่างกันของชุมชน และเน้นการทำงานร่วมกัน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนอย่างเต็มที่

การประชุมแพทยศาสตร์ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ ของการมีส่วนร่วม ของประชาชน ในการส่งเสริมสุขภาพ จึงเสนอแนะระบบบริการสุขภาพ ที่จะสนับสนุน การมีส่วนร่วมของประชาชน ไว้ ๓ ประการ คือ

๑. การสร้างความเข้มแข็งให้กับบุคคล ชุมชน ในการควบคุมปัจจัย ที่จะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เพราะความเข้มแข็งของประชาชน และชุมชน จะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อ ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม ในการจัดบริการสุขภาพมากขึ้น<sup>๓๕</sup>

<sup>๓๔</sup> นิคม มูลเมือง, แนวคิดพื้นฐานสุขภาพการส่งเสริมและการปฏิรูปสุขภาพ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.Libarhts.mju.ac.th> [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

<sup>๓๕</sup> ความหมายของสุขภาพะสุขศึกษา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: (Preawo3.blogspot.com) [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

๒. การจัดบริการในชุมชน (community-based health services) เป็นบริการระดับปฐมภูมิ (primary care) ให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมได้มากที่สุด

๓. การประสานงาน กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อการพัฒนานโยบายเพื่อสุขภาพ (public health policy) ที่จะมีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงระบบสุขภาพ บทบาท ของประชาชน มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง และชุมชน โดยประชาชนจะต้องเห็นคุณค่า และผลของสิ่งแวดล้อม ต่อภาวะสุขภาพ ช่วยกันรักษา และสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี เช่น การรวมตัวกันของชุมชน เพื่อออกกำลังกาย การรณรงค์ต่อต้าน การสูบบุหรี่ หรือสิ่งเสพติด การรณรงค์ป้องกันอุบัติเหตุ และการจัดโครงการโรงเรียนสุขภาพดี ที่ทำงานสุขภาพดี หรือชุมชนสุขภาพดี เป็นต้น องค์การชุมชนจึงต้องมีการพัฒนาโครงสร้างและกลไก การจัดการที่มีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ และตระหนักในสุขภาพของชุมชน และมีเจ้าหน้าที่สุขภาพทำหน้าที่ให้ความรู้ และสนับสนุนให้เกิดทักษะ การส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิดการ ส่งเสริมพลังอำนาจชุมชน ที่สนับสนุนให้ชุมชนเกิดความสำนึก และพันธสัญญาต่อส่วนรวม และการ เสริมสร้างให้ชุมชนลงมือทำด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นการสะสมความรู้และประสบการณ์จากการ ปฏิบัติจริง (learning by doing) และเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบปฏิสัมพันธ์ (interactive learning process) โดยเริ่มตั้งแต่การสร้างทีมงาน เขียนโครงการ จัดทำแผน ดำเนินงานควบคู่ไปกับ กระบวนการสะท้อนความรู้สึกร่วมกันของประชาชน สำหรับข้อมูลย้อนกลับ ในการปรับปรุงแผนงานและ กิจกรรมในโครงการ จนเกิดความรู้สึกร่วมกันเป็นเจ้าของโครงการร่วมกัน ซึ่งมีสวนเกี่ยวขององค์การชุมชนให้มีความแข็งแกร่งและมั่นคงยิ่งขึ้น สำหรับการพัฒนาโครงการส่งเสริมสุขภาพแบบยั่งยืนต่อไป

#### ๒.๒.๔ องค์ประกอบการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุ

พระไพศาล วิสาโล<sup>๓๖</sup> ให้ทรรศนะในการ พัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการ เสริมสร้าง คุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และธรรมชาติ โดยให้คำจำกัด ความของสุขภาพะ องค์รวมว่า "การคิดแบบองค์รวม เป็นการเชื่อมโยงชีวิต ของผู้คนกับสังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนา จึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพ ทั้งหมดของ ประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัย การแพทย์พหุลักษณะทุกด้านโดยเน้นความเข้าใจวิถีคิด ของ ประชาชน จึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษา

วัฒนธรรมในทรรศนะคุณค่าของวัฒนธรรมท้องถิ่นกับ การพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิด ความหลากหลายที่บูรณาการขึ้น ดังนั้น สุขภาพองค์รวมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่อง วัฒนธรรม ความ หลากหลายของท้องถิ่น การส่งเสริมให้ มีองค์กรชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง โภมาตร

<sup>๓๖</sup> พระไพศาล วิสาโล, “สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม”, ใน รายงานการประชุมวิชาการประจำปี การพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล ครั้งที่ ๘, หน้า ๓๙, (๑๓-๑๖ มีนาคม ๒๕๕๐), สถาบันพัฒนาและ รับรองคุณภาพโรงพยาบาล, ๒๕๕๐.

จึงเสถียรทรัพย์<sup>๓๓๗</sup> ให้นิยาม สุขภาพแบบองค์รวมว่า “เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งชีวิต มากกว่าการเน้นแค่ความเจ็บป่วยหรือการจัดการกับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยพิจารณาคนทั้งคน ที่เกี่ยวเนื่องกันของร่างกายจิตใจ และจิตวิญญาณ รวมทั้งปัจจัย แวดล้อมต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กับคน ๆ นั้น สุขภาพ แบบองค์รวมเน้นความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพของระบบ สุขภาพที่ไม่มีการแยกขาดระหว่างร่างกาย จิต สังคม และนิเวศวิทยา”

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุสอดคล้องกับ จีรนุช สมโชค<sup>๓๓๘</sup> การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน จะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนในชุมชนจะต้องได้รับการปลูกฝังให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิด และการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน (ผู้สูงอายุ ลูกหลาน และผู้อยู่อาศัยในชุมชนทุกคน) ต้องตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะลูกหลาน) เสมอ เหมือนปูชนียบุคคล ที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิตที่ฉฉานเหลือและดีงาม ซึ่งเป็นแบบอย่างในการดำเนิน ชีวิตของลูกหลาน ชุมชนในปัจจุบัน โดยลูกหลาน และผู้อยู่อาศัยในชุมชน ต้องแสดงความเคารพยกย่อง ให้เกียรติเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ในการให้คำปรึกษา แนะนำการดำเนินชีวิต, การงานอาชีพ, ครอบครัว, การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และบทบาทหน้าที่ของภาครัฐ และเอกชน เพื่อเป็นรากฐานชีวิตในชุมชนที่จะเอื้ออาหารต่อกัน เพื่อการช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติ และมีความสุขอย่างต่อเนื่องตลอดไป เช่น สมัยปัจจุบัน โดยนับถือผู้สูงอายุจุดตั้งร่มโพธิ์ร่มไทร สร้างสายใยในครอบครัว ลีบสานวัฒนธรรมที่ดีงามของ ชุมชน

๑. ชุมชนรวมจัดตั้ง สวณรวมเพื่อน ร่วมใจ ร่วมรัก พิทักษ์สุขภาพ" ร่วมกันทั้งภาครัฐ และเอกชน โดยความร่วมมือของประชาชนในชุมชน โดยชมรมเป็นแกนร่วมสร้างสวณสุขภาพ ประกอบด้วย สนามออกกำลังกาย, สนามเด็กเล่น, ลานกิจกรรม และร่วมปลูกต้นไม้ดอกไม้ให้ร่มรื่นสวยงาม เป็นรากฐานการปลูกฝังการดูแลสุขภาพ รักธรรมชาติแก่ลูกหลาน เป็นการสร้างสายใยสัมพันธ์ ร่วมกันทุกกลุ่มอายุให้เกิดขึ้นในชุมชน โดยชุมชนและเพื่อชุมชน

๒. การประสานงานร่วมกันระหว่างชมรมผู้สูงอายุ ในชุมชนกับองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อการส่งเสริมงบประมาณดำเนินกิจกรรมรณรงค์ การช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ร่างกาย แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี โดยจัดสัปดาห์ตรวจสุขภาพประจำปี จัดนิทรรศการเรื่องที่ชุมชนสนใจ การทัศนจารใน และนอกสถานที่ของจังหวัด จัดฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมทุกวันพระ และวัน สำคัญทางศาสนา

<sup>๓๓๗</sup> โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, หลักการพื้นฐานของสุขภาพองค์รวมในองค์การบำบัดทางเลือกและสุขภาพองค์รวม, ๒๕๕๙.

<sup>๓๓๘</sup> จีรนุช สมโชค, คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรคเบาหวาน, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๘๘.

๓. ชุมชนจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้าน ในชุมชนนั้น ให้มีการสืบทอดการปฏิบัติ เป็นกิจวัตร ประจำวัน เพื่อถ่ายทอดถึงลูกหลาน และเป็นวัฒนธรรมในชุมชนตลอดไป เช่น กลุ่มจัดทำ สิ่งของ เครื่องใช้ อาหารพื้นบ้านที่มีประโยชน์ เพื่อจำหน่ายในร้านค้าของชุมชน และกลุ่มการนวดแผน ไทยให้แพร่หลายตลอดไป

๔. ชุมชนประกาศเกียรติคุณลูกหลาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุดีเด่นในชุมชน เพื่อเป็น แบบอย่างที่ดีงาม ให้ลูกหลานมีจิตสำนึก ในความรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องสืบไป

๕. ชุมชนสร้างเสริมสื่อการดูแลสุขภาพ และส่งเสริมการดำเนินกิจกรรม ของชมรม ผู้สูงอายุ ให้ดำรงอยู่ตลอดไปอย่างมีประสิทธิภาพ

๖. ชุมชนให้ความสำคัญ และจัดเตรียมความพร้อมบุคคล ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ (อายุ ๕๕- ๖๐ ปี) เพื่อ การยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ได้ อย่างมี ความสุข โดยการดำเนินโครงการฝึกทักษะชีวิต แบบมีส่วนร่วมในการปรับตัว รับการ เปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุอย่างเหมาะสม

๗. ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเตาะแตะ (เด็กอายุ ๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัย ก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม และสมัครใจ เพื่อการแสดงถึงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกัน อย่างมี คุณภาพ ของทรัพยากรบุคคลในชุมชน อย่างเป็นรูปแบบสมัยก่อนที่งดงามวิธีหนึ่ง

### ๒.๒.๕ รูปแบบการพัฒนาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพทั้ง ๔ ด้านมีความเจริญขึ้นมาโดยภวามา ๔ มีการพัฒนา ๔ ด้าน ดังนี้<sup>๓๙</sup>

#### ๒.๒.๕.๑ การพัฒนาด้านร่างกาย

การภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และ สิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกาย ภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดี งามต่อไป

#### ๒.๒.๕.๒ การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม

การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคมหรือศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทาง สังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยมีวินัยความสามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี

<sup>๓๙</sup> หมอชาวบ้าน, สุขภาพน่ารู้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.doctor.or.th>. [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี ๒ ประเภทกว้างๆ คือการปรับตัวภายนอกเช่นสุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายในเช่นการทำใจยอมรับการพลัดพรากการสูญเสียซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่นพร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่นการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้เป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้นหากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพดี เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้วสิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

### ๒.๒.๕.๓ การพัฒนาด้านจิตใจ

การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนา<sup>๕๐</sup> เป็นการทำให้เจริญองกาม ตีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญองกาม ตีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนา ก่อน หลังจากนั้น ศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

### ๒.๒.๕.๔ การพัฒนาด้านปัญญา

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ เจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสมาธิทิวฐิติ เป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิด

<sup>๕๐</sup> พระมหาสกล สุภรเมธี (เดโชชาบ้น), “การดูแลสุขภาวะองค์ตามแนวพุทธปรัชญา”, วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘).

สัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข การดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

### ๒.๒.๖ วิธีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

สุขภาพเป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง คนที่มีสุขภาพดีคือคนที่มีร่างกายแข็งแรงมีชีวิตชีวาปราศจากอาการและอาการแสดงของโรค สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้เต็มศักยภาพส่วนความสุข หมายถึง การรับรู้ถึงความยินดี พึงพอใจในภาวะของตนเอง<sup>๔๑</sup> การที่บุคคลจะมีความสุขหรือสุขภาพดีจะต้องมีความรู้ที่จะสามารถดูแลตัวเองได้ดังต่อไปนี้

๑. การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป ได้แก่ การรับประทานอาหารและดื่มน้ำให้เพียงพอ ทั้งปริมาณและคุณภาพ อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ปราศจากมลภาวะ ดูแลระบบการขับถ่ายให้เป็นปกติอยู่เสมอออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอรู้จักสร้างและมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง หาเวลาว่างเป็นส่วนตัวให้กับตัวเองป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นเพื่อสวัสดิภาพของตนเอง ส่งเสริมการทำหน้าที่และพัฒนาการให้ถึงขีดสูงสุดภายใต้ระบบสังคม และความสามารถของตนเอง โดยเน้นกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการตนเอง ป้องกันสุขภาพและการค้นหาความผิดปกติต่าง ๆ ของตนเองด้วยการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

๒. การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ เป็นการดูแลตนเองเฉพาะตามระยะพัฒนาการของชีวิต เช่น การที่ต้องมีการฝากครรภ์และไปพบแพทย์ตามเวลานัดจนกระทั่งถึงกำหนดคลอดการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยต่าง ๆ การสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก การดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุราชการทำงานหรือเข้าสู่วัยสูงอายุ

การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปและการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการเป็นการดูแลตนเองในภาวะปกติโดยโอเร็ม ได้บูรณาการทั้งแนวคิดของการรักษาเสถียรภาพและแนวคิดด้านการบรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต กิจกรรมการดูแลตนเองโดยมุ่งตนเองเป็นหลักอย่างเดียวจะบรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตไม่ได้ หากแต่จะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและบุคคลอื่น เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ดังต่อไปนี้ แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ แสวงหาความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วย และผลกระทบของการเจ็บป่วยกับตนเอง ปฏิบัติตามแผนการรักษา การวินิจฉัย การฟื้นฟูสภาพและการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ แสวงหาข้อมูลและความรู้เพื่อป้องกันผลข้างเคียงจากการรักษาและจากโรค ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จากการเจ็บป่วยและการรักษา รู้จักพึ่งพาตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม เรียนรู้ที่จะอยู่กับโรค และการรักษา

<sup>๔๑</sup> Orem, D.E., *Nursing Concepts of practice*. (St. Louis: RR Donnelley & Somm Co, 1995), pp. 20.

โรคโดยพยายามดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการให้ดีที่สุดตามความสามารถของตนเองที่ได้อยู่ในขณะนั้น

วิชิต เปานิล<sup>๔๒</sup> ได้กล่าวถึง กระบวนทัศน์ของสุขภาพในปัจจุบันว่าผลผลิตโดยตรง ของ กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ มีลักษณะที่สอดคล้อง กับวิถีชีวิตและระบบคุณค่าของสังคมปัจจุบัน กล่าวคือ

๑. เป็นระบบสุขภาพที่ตอบสนองชีวิตที่เร่งรีบ แข่งกัน ภายใต้ระบบสุขภาพกระแสหลักนี้ คำแนะนำ เพื่อการดูแลสุขภาพและวิธีการที่ใช้ในการรักษาโรค ต้อง ถูกคิดค้นขึ้นมาภายใต้หลักการที่จะรวบรวมนวิถีชีวิตและ เวลาการทำงานให้น้อยที่สุด

๒. เป็นระบบสุขภาพที่ให้ความสำคัญกับร่างกายสูง ตอบสนองความกลัวตาย กระบวนทัศน์นี้เห็น ว่า การป่วยคือสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางกาย และนำไปสู่ความตายเป็นภัยร้ายแรงที่สุด เพราะสามารถ คุกคามชีวิตให้สั้นที่สุดลงได้ ระบบสุขภาพภายใต้กระบวน ทัศน์นี้จึงต้อง พยายามทุกวิถีทางในการจัดการความทุกข์ ทรมานทางกายให้หมดไป ยาต้องแรง ออกฤทธิ์เร็ว

๓. เป็นระบบสุขภาพที่อิงอยู่บนฐานข้อมูลเชิงประจักษ์ เน้นความเป็นวัตถุวิสัยของชีวิต เป็นผลผลิต ของกระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์ ยาและวิธีการรักษา จึงถูกคิดค้นขึ้นด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เครื่องชี้วัด สุขภาพของผู้ป่วยได้รับการแปลงเป็นตัวเลขหรือค่า มาตรฐาน ไม่ว่าจะ เป็นน้ำหนัก ระดับความดันโลหิต ปริมาณไขมันในเลือด เป็นต้น

ภายใต้กระบวนทัศน์แบบวิทยาศาสตร์ยังได้ ทำให้ระบบการจัดการแก้ปัญหาสุขภาพมีข้อจำกัด เกิด ขึ้นการแก้ปัญหาถูกจำกัดให้เหลือเพียงวิธีที่สอดคล้องกับ กระบวนทัศน์หลักของสังคม นั่นคือต้องไม่กระทบกับวิถี ชีวิตแบบบริโภคนิยม เป็นวิธีที่ผ่านการศึกษาทดลอง อย่างน่าเชื่อถือทาง เศรษฐศาสตร์ และต้องให้ความ สะดวกสบายกับร่างกายให้มากที่สุด คือ เจ็บป่วย น้อย ที่สุด หายเร็ว ที่สุด ตายช้าที่สุด

### วิธีการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ

๑. การปรับตัวของลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ เมื่อประสงค์จะให้ผู้สูงอายุปรับตัวเพื่อให้ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้ว ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุก็ต้องปรับตัวของตนเองด้วย ที่ยอมรับกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงนั้น โดยการปรับใจ ปรับความคิด และหาวิธีการที่จะปรับการกิจวัตรประจำวันและการทำงานของตนเองให้สอดคล้องกับการดูแลผู้สูงอายุ เพราะถ้าผู้ดูแลทุกคนที่เป็นทั้งลูกหลาน หรือญาติพี่น้อง หรือผู้รับจ้างมาดูแลผู้สูงอายุปรับตัวได้แล้ว ก็

<sup>๔๒</sup> วิชิต เปานิล, พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖-๓๘.

จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และช่วยทำให้การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ<sup>๔๓</sup>

๒. การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรักการที่จะดูแลเอาใจใส่ใครนั้น ต้องถามตนเองว่า “รักเขาหรือเปล่า” เพราะเมื่อเรารักใคร เราก็จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้กับคนที่เรารักเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการที่ได้ดูแลบุพการีหรือญาติผู้ใหญ่ที่เรารัก วิธีการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขนั้น คือ การที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุบ่อย ๆ การที่ลูกหลานแสดงความรักด้วยการโอบกอด และ/หรือหอมแก้ม เป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรักและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้สูงอายุ การให้เวลาในการพูดคุย และ/หรือการทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ หรือพาผู้สูงอายุเข้าร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วยเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้สึก สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุเมื่อเวลามีปัญหา ให้ผู้สูงอายุช่วยในการอบรมหลาน หรือดูแลกิจการภายในบ้านเท่าที่ทำได้ พาไปตรวจสุขภาพประจำปีโดยสม่ำเสมอ เมื่อเจ็บป่วยก็พาไปพบแพทย์ คอยเฝ้าดูแลใกล้ ๆ เมื่อเจ็บป่วย หรือให้การช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จัดหาอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ พาไปออกกำลังกาย หรือถ้าไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ก็ต้องช่วยบริหารร่างกายให้ ดูแลในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน และถ่อมใจใจ ดูแลในเรื่องเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ที่นอน และสิ่งแวดล้อมภายในห้องของผู้สูงอายุให้สะอาดและสะดวกในการใช้ การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น การอยู่เป็นเพื่อนเมื่ออยู่คนเดียว ผู้สูงอายุจะได้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง พาไปพบปะเพื่อน ๆ หรือเข้าทำกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมในชุมชน และ/หรือสังคัม พาไปวัดหรือโบสถ์หรือสุเหร่าเพื่อปฏิบัติธรรม ช่วยจัดหาสิ่งสนับสนุนในการทำงานอดิเรก หรือการทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อยในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้มีรายได้ตามที่สมควรแก่โอกาส หรือให้เงินแก่ผู้สูงอายุไว้ใช้จ่ายส่วนตัว จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขต่อการดูแลเอาใจใส่ที่ให้นั้น

๓. การสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ ตามที่ได้กล่าวข้างต้นแล้วว่าอารมณ์ขันจะช่วยลดความกดดัน ทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข ฉะนั้น ลูกหลาน ญาติพี่น้องและผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องพยายามช่วยกันสร้างบรรยากาศในการที่จะทำให้เกิดอารมณ์ขันในผู้สูงอายุ วิธีการสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ข้างต้น ซึ่งจากประสบการณ์ส่วนตัวของผู้เขียนที่ดูแลคุณแม่ พบว่า การได้ยั่วให้คุณแม่ยิ้มและหัวเราะจากใจวันละครั้ง ด้วยการพูดหรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลกหรือขำ ช่วยลดความซึมเศร้าและความเหงาให้กับคุณแม่แถมยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้คุณแม่สร้างอารมณ์

<sup>๔๓</sup> กองสุศึกษา, **ปรับตัวอย่างไรให้มีความสุขในวัยสูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.ban-Laem.go.th> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].



ชั้นให้ตนเองและคนรอบข้างอีกด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะแต่ละคนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกันและเกิดความรักต่อกัน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าวิธีการสร้างความสุขในผู้สูงอายุไม่ใช่เป็นสิ่งที่ยาก เพียงแต่ผู้สูงอายุเริ่มที่จะทำตนเองให้มีความสุข ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุหันกลับมาสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ เท่านั้นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา โดยเฉพาะผู้สูงอายุ<sup>๔๔</sup>

## ๒.๓ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

### ๒.๓.๑ ความเป็นมาของแนวคิด

ความเชื่อทางการแพทย์ทั้งทางตะวันตกและทางตะวันออกเชื่อเหมือนกันว่าสุขภาพและโรคไม่ได้เกิดมาจากความผิดปกติของสารเคมีและสรีระวิทยาภายในเซลล์เท่านั้น<sup>๔๕</sup> แต่ยังเกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจด้วยแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมเชื่อว่า กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณเชื่อมโยงกันอย่างมีนัยยะสำคัญ เพราะปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายมีอิทธิพลต่อการเกิดโรคหรือสุขภาวะการให้ความเอาใจใส่แก่สุขภาพกายแต่เพียงด้านเดียวจึงเท่ากับได้เพียงส่วนเดียวและเป็นเพียงส่วนน้อยนิดในการสร้างเสริมสุขภาวะ จำเป็นที่ต้องนำแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) วิถีพุทธมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในสถานการณ์พัฒนาประเทศไทยสู่ความทันสมัย และให้สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์การอนามัยโลกที่มองเรื่องสุขภาพอย่างครอบคลุมทุกมิติ เพื่อบรรลุสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

### ๓.๓.๒ ความหมายของการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธศาสนา

ความหมายของการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธศาสนา คือ การพัฒนาสุขภาพองค์รวมตามแนววิถีพุทธ เป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะ โดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวมทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ การเข้าถึงภาวะของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะการเข้าถึงจิตชั้นสูงคือ จิตที่ลดความเห็นแก่ตัวคือ จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุดคือ ภาวะ สะอาด (วิสุทธิ) มีความสว่าง (วิชชา) มีอิสระเสรี (วิมุตติ) มีความสงบ (สันติ) เป็นจิตวิญญาณแก่พุทธ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หากใครไม่เคยพบความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual Happiness) ย่อมไม่เคยพบความสุขที่แท้จริง<sup>๔๖</sup>

<sup>๔๔</sup> งานพัฒนาระบบข้อมูลกองสุขศึกษา, **ปรับตัวอย่างไรให้มีความสุขในวัยสูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [http:// www.thaihed.com](http://www.thaihed.com) [๒ มกราคม ๒๕๖๑].

<sup>๔๕</sup> ประเวศ วะสี, “สุขภาวะที่สมบูรณ์”, **หมอชาวบ้าน**, เล่มที่ ๓๕๑ (สิงหาคม ๒๕๕๑).

<sup>๔๖</sup> ประเวศ วะสี และคณะ, **พระพุทธศาสนากับจิตวิญญาณสังคมไทยประเด็นวิจัยศาสนาและวัฒนธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙).

พิสมัย จันทวิมล<sup>๔๗</sup> ได้สรุปความหมาย การสร้างเสริมสุขภาพตามที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization – WHO) ได้จัดประชุมนานาชาติเรื่องการส่งเสริมสุขภาพที่กรุงออตตาวา ประเทศ แคนาดา เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๒๙ ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพในกฎบัตรออตตาวา เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promotion) การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่ม ความสามารถในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม บังคับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องมีความสามารถในการบ่งบอกและตระหนักถึงความสามารถของตนเอง สามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยที่สุขภาพมีความหมายในทางบวกหรือเป็นวิถีชีวิต เน้นที่ความสำคัญของ บุคคล สมรรถภาพของร่างกายและสังคม การส่งเสริมสุขภาพมิใช่ความรับผิดชอบขององค์กรในภาคสุขภาพเท่านั้น หากรวมไปถึงความรับผิดชอบของบุคคลที่จะต้องชีวิตอย่างมีเป้าหมายเพื่อความเป็นสุขภาพที่ดี อันจะนำไปสู่ ความผาสุกโดยรวม

ประเวศ วะสี<sup>๔๘</sup> กล่าวว่า การสร้างเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพประกอบด้วยภารกิจที่มีจิตสำนึกหรือจิตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพที่ดีและ เกิดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบการ สังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย อาจจะเรียกการนี้ว่า การสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งมวล (Health Promotion for All) คนทั้งมวลสร้างเสริมสุขภาพ (All for Health Promotion)

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ<sup>๔๙</sup> การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการส่งเสริมให้ ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง สุขภาพในที่นี้ หมายถึงความสุขสมบูรณ์ทั้งทาง ร่างกาย ทางจิตใจและทางสังคม ซึ่งนอกจากจะมีตัวกำหนดจากปัจจัยด้านปัจเจกบุคคลแล้ว ยังได้รับผลกระทบ อย่างสำคัญจากปัจจัยพื้นฐานทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ในสังคม อาหาร รายได้ การเสริมสร้างอำนาจ แก่สตรี ระบบนิเวศน์ที่มั่นคง การใช้ทรัพยากรแบบยั่งยืน ความยุติธรรมทางสังคม การเคารพสิทธิมนุษยชนและ ความเสมอภาค

<sup>๔๗</sup> พิศสมัย จันทวิมล, *นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สถาบันระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๑), หน้า ๕๗.

<sup>๔๘</sup> ประเวศ วะสี, *บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพวิถีชีวิตและสังคม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕.

<sup>๔๙</sup> สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, *วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓๕.

อ่าพล จินดาวัฒนะ<sup>๕๐</sup> เรียบเรียงและบทความพิเศษเรื่อง ส่งเสริม สร้างเสริม สุขภาพ กล่าวถึงคำว่า Health Promotion ซึ่งใช้ในคำไทยว่า “การส่งเสริมสุขภาพ” เป็นการปฏิบัติบริการของ บุคลากรสาธารณสุขเพื่อสุขภาพของประชาชน ได้ถูกขยายให้มีความหมายกว้างขึ้นเป็นเรื่อง ยุทธศาสตร์ของการทำให้ เกิดสุขภาพที่ดี มีการคำว่า “การสร้างเสริมสุขภาพ” มาใช้แทนกันอย่าง กว้างขวางมากขึ้น ซึ่งสื่อความหมายไปถึง ทั้ง “การสร้าง” คือการทำให้ขึ้นมาใหม่ และ “การเสริม” คือ การทำให้เพิ่มขึ้นที่ทุกคนทุกฝ่ายทำได้และช่วยกันทำ ในขณะที่มีบางเรื่องต้องรอ “การเสริม” จากคนอื่น

พุทธปรัชญาในสุขภาวะองค์รวมวิถีพุทธเป็นพื้นฐานมุมมองด้านสุขภาพและความเจ็บป่วย ของคน คำสอนทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึง การเกิดเป็นมนุษย์ซึ่งต้องวนเวียนเกี่ยวข้องกับ ความทุกข์ ซึ่งมีทั้งความทุกข์ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงความทุกข์จากความเจ็บป่วยได้ แต่ละบุคคลต้องรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเอง พุทธ ศาสนาเชื่อว่าภาวะความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับการกระทำความผิด หากทำความดีแล้วจะนำไปสู่สุขภาพที่ดี ขณะที่ทำความไม่ดีจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย เพราะสุขภาพเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่ก่อให้เกิดสุขภาพดี หรือเจ็บป่วย ซึ่งเป็นผลลัพธ์ของกรรมในอดีตทั้งหมด ดังนั้นสุขภาพจึงขึ้นกับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของแต่ละ บุคคล

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๕๑</sup> อธิบายว่า "สุขภาวะหรือ "สุขภาพ" เป็นคำเดียวกัน ในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า สุขภาพเมื่อความหมายของสุขภาพคือ สุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์เป็นสุข เป็น ภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า "องค์รวม" ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วย ลักษณะที่เป็น (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุทธิตี (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัว เศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

นับเป็นเวลาประมาณ ๕๐ ปีที่ผ่านมาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือความสุขที่สมบูรณ์ทั้ง ทางร่างกายจิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น” ความหมายของ คำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่าบทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความ สมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วยดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพของ

<sup>๕๐</sup> อ่าพล จินดาวัฒนะ, “ส่งเสริม-สร้างเสริมสุขภาพ”, วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อม, ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๔๖): ๑๑ -๑๗.

<sup>๕๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๔๙).

องค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพหรือ Health” จึงหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด

สุขภาพะ เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจมนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า "ชีวิตสมสีสี" ถือว่าเป็นการบรรลุ เป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงที่สุด

ความหมาย กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ สรุปได้ว่าเป็นเรื่องของการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ โดยใช้หลักพุทธศาสนาว่าด้วยภาวนา ๔ คือ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดระบบดุลยภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

### ๒.๓.๓ ความสำคัญกระบวนการส่งเสริมผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

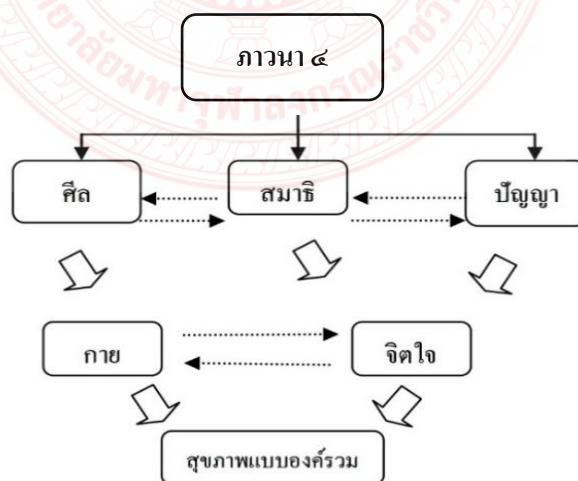
พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเอง เท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพ ของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็น ความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบ อย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธรรมมีกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบันเห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก

สุมานพ ศิวรัตน์<sup>๕๒</sup> พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือ กล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลชีวิตหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่ง บกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเลี้ยงเห็น ความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดย

<sup>๕๒</sup> สุมานพ ศิวรัตน์, การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ก.

ตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ ๔ ชั้น ๕ หรือ ร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ ต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ นั้น คือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามด้านที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต กล่าวคือ ด้านที่ ๑ เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง ผัสสวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้อง เกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดย หลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ ๑ เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระมัดระวังรวมด้านร่างกายหรือผัสสวารจึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ ๒ เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มี

สมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ ๓ ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามด้านที่ กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลัก ไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการ ดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวมสามารถอธิบายดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ ๒.๑ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม ๓ ด้าน ดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ

(๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศิล (๒) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่ เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมภาติ (๓) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้ายอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่ายๆว่า ปัญญา การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง ๓ ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศิล สมภาติ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต ช่วยให้มีสุขภาพที่ดี

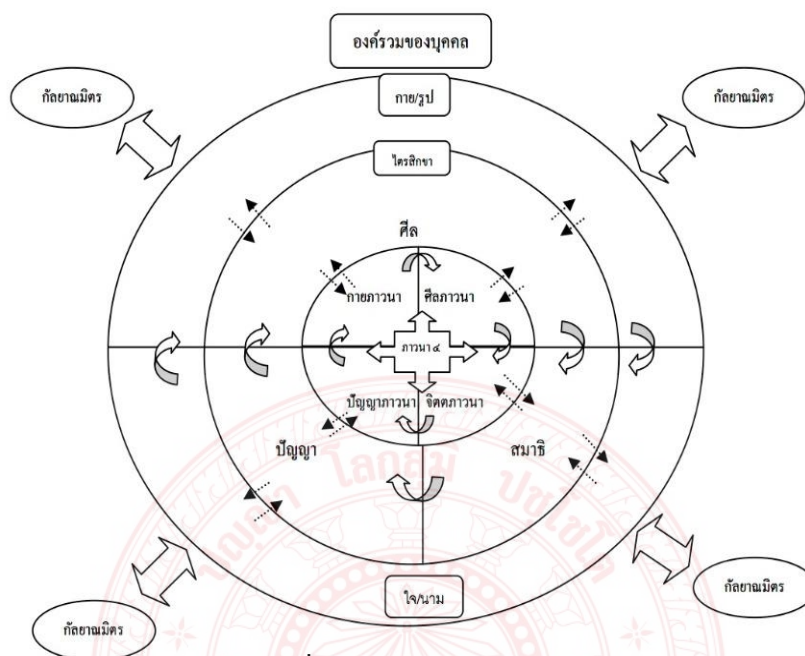
หลักภาวนา ๔ อันประกอบด้วยศีล เพื่อควบคุม กาย วาจา ส่วน สมภาติ ควบคุมจิต และส่งเสริมจิตให้เกิดปัญญา และในการดำเนินชีวิตประจำวันจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสังคมนับเป็นองค์รวมใหญ่ที่บุคคลเป็นปัจจัยย่อยที่สามารถสร้างให้องค์รวมใหญ่สมดุลได้ กล่าวคือ หากบุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมประพฤตีสั่งที่ปกติ ไม่สร้างปัญหา สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัว และสังคมต่อไป เมื่อองค์รวมย่อย (บุคคล) ดี ย่อมส่งผลให้องค์รวมใหญ่ (สังคม) ดีไปด้วย เพราะทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงถึงกันเป็นองค์รวม องค์รวมแห่งความสุข

#### ๒.๓.๔ องค์ประกอบกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

สุมานพ ศิวารัตน์<sup>๕๓</sup> พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง คือ หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักการในการดูแลตนเอง และระวังตนเองในเรื่องของร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ หลักไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมภาติ และปัญญา โดยหลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในเรื่องของความประพฤติทางร่างกาย วาจา ให้มีความเป็นปกติ ส่วนหลักของสมภาติช่วยให้บุคคลสำรวมพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาต่อไป หลักของปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดปัญญาในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นแล้วเมื่อบุคคลปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา จึงนับได้ว่าบุคคลได้สำรวมระวังรักษาร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวได้ว่าเป็นการดูแลตนเองแบบองค์รวม หากจะกล่าวไตรสิกขา ก็คือการพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงามถูกต้อง และเมื่อบุคคลต้องการประยุกต์นำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรสิกขา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเปรียบเสมือนหลักการ โดยหลักการนี้สามารถนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้าน หรือ ภาวนา ๔ กล่าวได้ว่า หลักไตรสิกขา และภาวนา ๔ เป็นการดูแลด้านร่างกายและจิตใจให้สัมพันธ์เชื่อมโยงสมดุลอย่างปกติ หรือเป็นองค์รวมของบุคคลนั่นเอง ซึ่งองค์รวมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม

<sup>๕๓</sup> สุมานพ ศิวารัตน์, การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

และสิ่งแวดลอม จะขาดด้านใดด้านหนึ่งไปไม่ได้ การดูแลตนเองแบบองค์รวม สามารถอธิบายได้ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ ๒.๒ การดูแลตนเองแบบองค์รวม

หลักภาวนา ๔ ภาวนา ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า วัฒนนา คือ วัฒนา แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น ภาวนาจึงแปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา การทำให้มี ให้เป็นขึ้น ดังนั้นภาวนา ๔ จึงหมายถึงการพัฒนา ๔ ด้านหรือการทำให้ ๔ ด้านมีความเจริญขึ้นมา โดยภาวนา ๔ มีการพัฒนา ๔ ด้าน ดังนี้ คือ

#### ๑. การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา)<sup>๕๔</sup>

กายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพนั้นเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป

<sup>๕๔</sup> พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.8400.org>. [๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

## ๒. การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม (ศีลภาวนา)

การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม หรือ ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ดังนั้นแล้วศีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุจึงหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ดีกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุที่มีความสุขต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่ตนเองอยู่ได้อย่างเหมาะสม เช่น การปรับตัวเพื่อเตรียมรับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมโทรมลง การปรับตัวยอมรับภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยการปรับตัวในวัยสูงอายุมี ๒ ประเภทกว้าง ๆ คือ การปรับตัวภายนอก เช่น สุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจยอมรับการพลัดพราก การสูญเสีย ซึ่งการปรับตัวภายนอกมักง่ายกว่าการปรับตัวภายใน เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง ดังนั้น หากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ

## ๓. การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

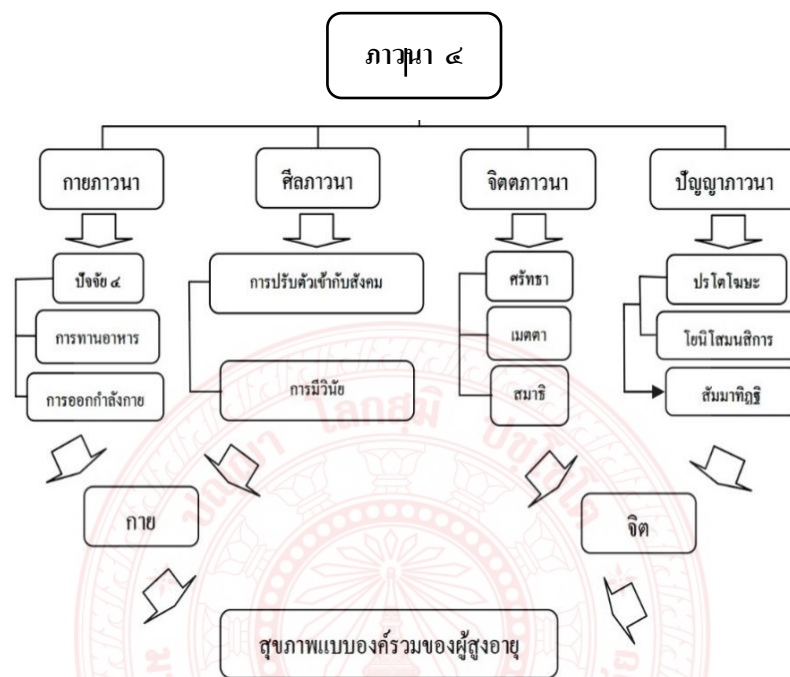
การพัฒนาด้านจิตใจหรือ จิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญองงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

## ๔. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้ว ย่อมส่งผลให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณาแก้ปัญหา ด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาที่แท้จริง การจะพัฒนาปัญญาจะต้องอาศัยสมาธิควบคู่กัน เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโมหะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสอง



เชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และส่งผลให้อยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุขการดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุสามารถอธิบายได้ดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ ๒.๓ การดูแลตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดั่งใจได้ว่า หลักไตรสิกขา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัตถุประสงค์นั้นคือ (สุมานพ ศิวารัตน์, การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา : ๒๕๖๐)<sup>๕๕</sup> ภพภูมิกาย ๔ ประกอบด้วย กายภพภูมิกาย ศีลภพภูมิกาย จิตภพภูมิกาย และปัญญาภพภูมิกาย โดยกายภพภูมิกายหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วย ปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ส่วน ศีลภพภูมิกาย หรือการพัฒนาศีลเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดั่งใจในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตภพภูมิกาย เป็นการทำให้เจริญองกาม

<sup>๕๕</sup> สุมานพ ศิวารัตน์, การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

ดิงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาใน พระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้ง การเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัว คือ ปรโตโฆสะ ซึ่งเป็นปัจจัย ภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

### ๒.๓.๕ ขบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย<sup>๕๖</sup> สาระของกฎหมายฉบับนี้ได้กำหนด ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ. ศ. ๒๕๔๖ ได้รับรองให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ที่กฎหมายรับรองและ คุ้มครองให้แก่บุคคลที่มีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ซึ่งในกฎหมายใช้คำว่า สิทธิ ผู้สูงอายุ ให้มีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. สิทธิได้รับการบริการทางการแพทย์ และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความ สะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ
๒. สิทธิได้รับการด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิต
๓. สิทธิได้รับการด้านการประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม
๔. สิทธิในการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มใน ลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน
๕. สิทธิได้รับการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุใน อาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น
๖. สิทธิได้รับการช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม
๗. สิทธิได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
๘. สิทธิในการได้รับการช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรม หรือถูกแสวงหาผลประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือถูกทอดทิ้ง
๙. สิทธิในการได้รับคำแนะนำ ปรีกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี หรือ ในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว

<sup>๕๖</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๑-๑๒.

๑๐. สิทธิได้รับการบริการการจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็น  
อย่างทั่วถึง

๑๑. สิทธิได้รับการสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

๑๒. สิทธิได้รับการสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี

๑๓. สิทธิประการอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

นักจิตวิทยาสังคมระบุว่า การปรับตัวเข้าสู่บทบาทผู้สูงอายุเป็นเรื่องยาก สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น  
เพราะงานที่เปลี่ยนเข้าสู่กลุ่มผู้สูงอายุนั้น ขาดกลุ่มสนับสนุน เด็กได้รับการสอนให้เรียนรู้ถึงบทบาท  
วัยรุ่นและวัยรุ่นได้รับการฝึกฝน วิธีที่จะเป็นผู้ใหญ่ แต่มีผู้ใหญ่ไม่กี่คนเท่านั้น ที่ได้รับการฝึกฝนที่จะ  
เป็นผู้สูงอายุ คนสมัยใหม่ยังเห็นว่า ค่านิยมทางวัฒนธรรมจารีตประเพณี เป็นเรื่องล้าสมัย ความผูกพัน  
ระหว่างพี่น้องเครือญาติ การกตัญญูทวดเทวี จะต้องมียุทธศาสตร์จำกัด จึงเกิดลักษณะวัฒนธรรมสมัยใหม่  
ที่ต่างคนต่างช่วยตนเอง ตัวใครตัวมัน ผู้ที่จะอยู่ในสังคมสมัยใหม่ได้ จะต้องมีความสามารถแบบ  
พหุสูตร รอบรู้ทุกเรื่องและที่สำคัญต้องพึ่งตนเองได้ ไม่มีผู้สูงอายุที่จะอยู่ในสังคมไทยอีก ๑๐-๒๐ ปี  
ข้างหน้าจะต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ กล่าวโดยรวม  
หมายถึงว่า ผู้สูงอายุ จะต้องมียุทธศาสตร์ในชุมชนที่เข้มแข็งนั่นเอง

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้ง  
คุณวุฒิและวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ในผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอย  
แล้ว แต่ท่านก็ยังพร้อม และสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อ  
แม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ผู้สูงอายุบางท่าน อยากรับประทานอาหารต่าง ๆ ไม่ว่าจะด้าน  
อาชีพการงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว สังคม และอื่น ๆ ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะใน  
วิชาชีพทางด้าน เช่น ช่างไม้ ช่างแกะสลัก ทำอาหารไทย ขนมไทย เย็บปักถักร้อย ดอกไม้ ดนตรี ฯลฯ  
ท่านก็จะถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน และผู้ที่สนใจเพื่อดำรงวิชาชีพนั้นสืบไป

ในสังคมไทย ถึงแม้บุตรหลานแต่งงานมีเหย้ามีเรือนไปแล้ว แต่ยังมีนิยามอยู่ในครอบครัว  
เดียวกันกับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น บุตรธิดา นอกจากจะได้รับการอบรมสั่ง  
สอนจากพ่อแม่แล้ว ยังได้รับการดูแลจากปู่ย่า ตายาย ทำให้เกิดความรักความอบอุ่น ภายใน  
ครอบครัวโอกาสที่เด็กจะไปगेเร หรือประพฤติผิดนอกกลุ่มนอกรทางจึงมีน้อยมาก ประสบการณ์ของ  
ผู้สูงอายุ สามารถช่วยส่งเสริม อบรมเลี้ยงดูกลุ่มลูกหลาน ให้เป็นพลเมืองดี เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้  
ทั้งจากโรงเรียน และที่บ้าน ที่บ้านเด็ก ๆ จะได้รับการอบรมโดยเฉพาะในเรื่องความประพฤติ  
ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะคอยให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจให้คำปรึกษาทุก ๆ เรื่อง  
ความสัมพันธ์ของครอบครัวไทยแต่ดั้งเดิมได้หล่อหลอมความรัก ความเคารพแก่ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุนั้น มิต้องการเพียงแต่จะเป็นฝ่ายรับ จากบุตรหลานหรือจากสังคมเท่านั้น อันที่  
จริงท่านพยายามที่จะช่วยตัวเองมากที่สุด เท่าที่ท่านจะทำได้ จะเป็นเรื่องอาชีพ รายได้ ความเป็นอยู่

ท่านจะอาศัยพึ่งพาลูกหลาน ต่อเมื่อท่านทำไม่ไหวแล้วเท่านั้น แม้กระนั้นก็ตาม ท่านก็ยินดีที่จะช่วยเหลือครอบครัว ช่วยเหลือสังคมตามศักยภาพ ที่ท่านจะทำได้ไม่ว่าจะเป็นในด้านร่างกาย แรงสติปัญญา ทักษะฝีมือ คำแนะนำต่าง ๆ เท่าที่ท่านจะให้ได้

หลายคนที่เกี่ยวข้องอายุแล้ว อาจจะมีไฟอยู่ มีความรู้ ความสามารถสูง มีประสบการณ์ หลายคนอาจเคยเป็นครู นายแพทย์ พยาบาล เป็นผู้นำทางกฎหมาย บัญชี การบริหาร หรือ การจัดการ ครั้นเกษียณอายุแล้ว ยังอาจเป็นที่ต้องการทำประโยชน์ให้สังคมอยู่ มีความพอใจในงานที่จะทำ คนที่คิดว่าตัวเองยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้บ้าง และสุขภาพของเรายังดี ยังต้องการทำอะไร ๆ ต่อไป อีกทั้งน่าจะทำได้ต่อไปได้ เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ นิสิต ชูโต แห่งสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<sup>๕๗</sup> ศึกษาไว้ในปี ๒๕๒๕ พบว่าร้อยละ ๖๖.๔๔ ผู้สูงอายุไทยมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ร้อยละ ๑๔.๖ ถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ ส่วนผู้สูงอายุที่สุขภาพดี มีร้อยละ ๓๒.๗ และร้อยละ ๕๐.๔ แม้สุขภาพไม่ค่อยดี แต่ไม่ได้ป่วยเป็นอะไรโดยเฉพาะซึ่งน่าจะหมายความว่า มีผู้สูงอายุกว่าร้อยละ ๘๐ ที่อาจแสดงบทบาทต่อสังคม ครอบครัว และชุมชนได้

วิเชียร รักการ<sup>๕๘</sup> อธิบายลักษณะค่านิยมของสังคมไทยต่อผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

๑. ยกย่องความเป็นผู้ใหญ่ ผู้อาวุโส เนื่องจากลักษณะครอบครัวของสังคมไทยตั้งแต่ในอดีตมีลักษณะเป็นครอบครัวใหญ่ สืบทอดกันมาในระบบของเครือญาติ อาทิเช่น ทวด ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน เหลน มีหัวหน้าครอบครัวซึ่งมักหมายถึงผู้ที่มีอาวุโสสูงสุด เป็นผู้ที่มีอำนาจสูงสุดในการตัดสินใจเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวต้องยอมรับในการตัดสินใจ นั้น ๆ ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างหรือโต้แย้งได้ จนกลายเป็นรูปแบบของสังคมไทยที่ยกย่องผู้อาวุโส

๒. ยกย่องความเป็นผู้มีกตัญญูต่อผู้มีบุญคุณ โดยถือว่าเป็นผู้ประเสริฐ ส่งผลให้พฤติกรรมของคนไทยเป็นผู้ที่มีการอุปการะผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดา มารดา ผู้มีพระคุณที่เคยให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น สังคมไทยเชื่อว่าการทอดทิ้งบิดา มารดา ผู้มีพระคุณเป็นการเนรคุณ เป็นบาป โลกจะติเตียน ดังนั้นจึงปลูกฝังให้คนไทยเป็นคนรู้คุณคนโดยเฉพาะผู้มีพระคุณ รติมา คชนันท์<sup>๕๙</sup> สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

สำหรับประเทศไทย ปัจจุบันจัดอยู่ในภาวะสูงวัยของประชากรเป็นอันดับสองของอาเซียน รองจากประเทศสิงคโปร์ สะท้อนให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงประชากรศาสตร์ของเรากำลังได้ก้าวเข้าสู่

<sup>๕๗</sup> นิสิต ชูโต, **คนชราไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัย สังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕).

<sup>๕๘</sup> วิเชียร รักการ, **วัฒนธรรมและพฤติกรรมไทย**, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๙), หน้า ๔๕-๔๗.

<sup>๕๙</sup> รติมา คชนันท์, **สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๖๑).

สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคตจนกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ใน พ.ศ. ๒๕๖๔ โดยในขณะนี้ทั้งภาคสังคมและภาครัฐกิจต่างให้ความสนใจสังคมสูงอายุกันอย่างจริงจังอีกทั้งยังเป็นที่คาดว่า พ.ศ. ๒๕๖๑ นี้ จะเป็นครั้งแรกที่ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยแซงหน้าประชากรเด็ก อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยพบว่าประเทศไทย ได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุมานับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๘ โดยมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๖.๖ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าใน พ.ศ. ๒๕๖๔ ประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยจะมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากถึงร้อยละ ๒๐ และใน พ.ศ. ๒๕๗๔ จะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๒๘ (BTL Bangkok, ๒๕๖๑) นอกจากนี้ จากการสำรวจสถิติผู้สูงอายุในแต่ละจังหวัดโดยกรมการปกครองใน พ.ศ. ๒๕๕๙ พบว่า จังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด ๕ อันดับแรก คือ อันดับที่ ๑ จังหวัดกรุงเทพฯ มีจำนวนผู้สูงอายุ ๙๓๖,๘๕๖ ราย อันดับที่ ๒ จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๔๐๐,๔๙๖ ราย อันดับที่ ๓ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๒๘๔,๔๙๗ ราย อันดับที่ ๔ จังหวัดขอนแก่น จำนวน ๒๗๖,๒๐๙ ราย อันดับที่ ๕ จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๒๔๐,๕๒๒ ราย และสำหรับจังหวัดที่มีผู้สูงอายุจำนวนน้อยที่สุดคือจังหวัดระนอง จำนวน ๒๓,๕๔๓ ราย

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้ว่า หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัตถุประสงค์นั้นคือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วยกายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยการภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อันทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาดไม่มัวเมาหรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศิลปภาวนา หรือการพัฒนาศิลปะ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่น พร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิตเช่น การรับประทาน การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรง เมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่ต้องพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญองกาม ติงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนา หรือการพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิด ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโฆষะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

### ๒.๓.๖ การประยุกต์กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender of al, ๒๐๐๒) เป็นทฤษฎีที่ได้รับการนำประยุกต์ใช้มากโดยเฉพาะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายการปรับเปลี่ยนชีวิต ผู้พัฒนาทฤษฎีนี้คือ ดร.โนลา เจ เพนเดอร์ (Pender, Nola J)<sup>๖๐</sup> และได้มีการตีพิมพ์หนังสือหนังสือ Health Promotion in Nursing Practice เป็นครั้งแรก และมีการปรับปรุงอีกครั้งในปี ค.ศ. ๑๙๘๗, ๑๙๙๖ และในปี ๒๐๐๒

การทดสอบทฤษฎีนี้ในครั้งแรก ท่านได้รับทุนระยะยาว ๖ ปี จาก The National Institutes of Health เครื่องมือที่ใช้คือ<sup>๖๑</sup> The Health Promotion Lifestyle Profile โดยทำการศึกษาในผู้ที่ทำงาน ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคหัวใจที่อยู่ในช่วงฟื้นฟูและผู้ป่วยมะเร็ง ท่านเป็นผู้นำในการพัฒนาการวิจัยใน United States ระหว่าง ค.ศ. ๑๙๙๑ - ๑๙๙๓ ดำรงตำแหน่ง ประธานของ Academy ใน The Midwest Nursing Research Society and the Council of Nurse Researchers of the American Nurses Association ท่านมีการวิจัยและมีผลงานตีพิมพ์เกี่ยวกับเรื่อง การออกกำลังกาย การเปลี่ยน พฤติกรรมและเทคนิคการผ่อนคลาย

ความเป็นมาของทฤษฎี Health Promotion Model ทฤษฎีนี้มีฐานความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura ซึ่งสนใจในกระบวนการเรียนรู้ในการเปลี่ยนพฤติกรรม และจากทฤษฎี Fishbein's theory ซึ่งเป็นทฤษฎีที่บอกการกระทำอย่างมีเหตุผลและบรรทัดฐานสังคม ทฤษฎีนี้มีส่วนคล้ายกับ Health Belief Model แต่ไม่มีข้อจำกัดในการอธิบายเกี่ยวกับการป้องกันโรค และพฤติกรรม ที่นำมาซึ่ง สุขภาพดี จากที่ท่านมีพื้นฐานความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ การ ทดลองด้านจิตวิทยาจึงทำให้มีการนำจิตวิทยาสังคม และทฤษฎีการเรียนรู้มาเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีเป้าหมายที่ต้องการได้รับสูงสุด โดยบูรณาการเป็นวิถี สุขภาพในการดำรงอยู่ ผลคือทำให้เกิดสุขภาพที่ดี

ในแต่ละแนวคิดมีความเชื่อมโยงกันดังภาพที่ ๑ ดังนั้น การนำมาประยุกต์ใช้ตามกระบวนการพยาบาลจะเริ่มด้วยการประเมินเพื่อระบุปัญหา ปัจจัยที่เอื้อต่อการออกแบบกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพต่อไป และการจะใช้ทฤษฎีใดนั้นความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎี และข้อความเป็นจริงของทฤษฎี เพื่อนำมาเป็นหลักคิดในการออกแบบกิจกรรมการพยาบาลเพื่อการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

<sup>๖๐</sup> Pender, N.J. Murdaughc. & parsons., M.A Heath promotion in nursing practice, 4<sup>th</sup> Edition, (New Jercey: Upper Saddle River, 2002).

<sup>๖๑</sup> Pender, N.J., Health promotion in Nursing Practice, 2<sup>nd</sup> Edition, (Stamford. CT: Appleton& Lange, 1987).

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎี (Assumptions of Health Promotion Model) เป็นความเชื่อ พื้นฐานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของทฤษฎี<sup>๖๒</sup>

๑. บุคคลจะสร้างเงื่อนไขของการดำรงอยู่ ซึ่งสามารถแสดงศักยภาพสูงสุดของสุขภาพ ของมนุษย์ นั่นคือมนุษย์ทุกคนมีเป้าหมายสุขภาพที่ดี

๒. บุคคลมีความสามารถสะท้อนการตระหนักรู้ และการประเมินความสามารถของตน นั่นคือบุคคลสามารถทำความเข้าใจจุดอ่อน จุดแข็งเกี่ยวกับความสามารถของตน

๓. บุคคลมองคุณค่าของการเติบโต ในทางบวกและพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย คือ ความสมดุลระหว่างการเปลี่ยนแปลง และความคงที่ นั่นคือบุคคลจะพยายามรักษา สมดุลของตนกับการเปลี่ยนแปลงของบริบท และสิ่งที่เป็นตัวแปรทั้งหลาย

๔. บุคคลหาวิธีการที่จะทำให้พฤติกรรมดำเนินไปอย่างดี นั่นคือเชื่อว่าบุคคลต้องการหา วิธีการนำพาตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

๕. บุคคลมีความซับซ้อนในลักษณะร่างกาย อารมณ์ สังคม ซับซ้อนในการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสิ่งแวดล้อม และมีการ ปรับตัวตลอดเวลา นั่นคือ บุคคลจะมีตัวแปรทั้งภายใน และภายนอกตน ต่อการที่จะ เกิดพฤติกรรมใด ๆ

๖. บุคลากรทางสุขภาพ เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลต่อบุคคลทุกช่วงชีวิต นั่นคือ พยาบาลหรือบุคลากรทางสุขภาพเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรม

๗. การปรับเปลี่ยนมุมมองต่อตนเองระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม คือความจำเป็นในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นั่นคือ การจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้นั้นต้องเป็นการริเริ่ม ตั้งต้นโดยตัวบุคคลนั้น ๆ

จากข้อตกลงเบื้องต้นดังกล่าวในขั้นตอนการประเมินเพื่อออกแบบกิจกรรมการพยาบาล สิ่งที่ประเมินมีดังนี้ วิถีชีวิตของบุคคล ความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ความคิด ความเชื่อ การตระหนักรู้ของบุคคล ข้อความที่เป็นจริงของทฤษฎี (Propositions of health Promotion Model)<sup>๖๓</sup> เป็นข้อความที่ เป็นจริงผ่านการพิสูจน์สามารถนำมาเป็นหลักคิดในการออกแบบกิจกรรมกระบวนการในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ข้อความทฤษฎี นำมาซึ่งฐานคิดของการทำงานในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ มีดังนี้

<sup>๖๒</sup> Pender, N.J. Murdaughc. & parsons., M.A Heath promotion in nursing practice, 4<sup>th</sup> Edition, (New Jersey: Upper Saddle River, 2002).

<sup>๖๓</sup> Pender, N.J., Health promotion in Nursing Practice, 2<sup>nd</sup> Edition, (Stamford. CT: Appleton& Lange, 1987).

๑. พฤติกรรมก่อนหน้านี้อย่างคงอยู่ มีผลทำให้เกิดคุณลักษณะที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นจากความจริงนี้การ ค้นหาสิ่งที่บุคคลรับรู้ ฟังพอใจเพื่อนำมาเป็นตัวกระตุ้นให้ต้องการปฏิบัติ

๒. ความยึดมั่นของบุคคล สามารถนำมาสู่ความยึดมั่นในการปฏิบัติถือว่าเป็นตัวกลาง สำคัญของพฤติกรรม ดังนั้นการค้นหาสิ่งที่บุคคลยึดมั่นเพื่อนำมาเป็นตัวกระตุ้นในการ ทำให้เกิดพฤติกรรม

๓. การรับรู้ถึงความสามารถของตน นำมาซึ่งความสำเร็จในการปฏิบัติโดยเสริมกับความ ยึดมั่นต่อการปฏิบัติตามความเป็นจริงของพฤติกรรม

๔. การรับรู้ถึงความสามารถของตนมาก ทำให้การรับรู้ถึงอุปสรรคลดลง

๕. ผลในทางบวกต่อพฤติกรรม ทำให้รับรู้ในความสามารถของตนยิ่งขึ้น ทำให้เกิดผลย้อนกลับในทางบวกเพิ่มมากขึ้น

๖. เมื่ออารมณ์ในทางบวกหรือความรู้สึกในทางบวก เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมความ น่าจะ เป็นต่อความยึดมั่นและกระทำจะเพิ่มขึ้น

๗. บุคคลชอบที่จะผูกพันและนำมาซึ่งพฤติกรรมสุขภาพเมื่อเห็นความสำคัญของรูปแบบ พฤติกรรม การคาดการณ์ถึงการเกิดขึ้นของพฤติกรรม และความช่วยเหลือ สนับสนุน ต่อพฤติกรรม

๘. ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และผู้ให้บริการด้านสุขภาพคือแหล่งประโยชน์สำคัญของอิทธิพลระหว่างบุคคล ซึ่งมีผลทั้งเพิ่มหรือลดความยึดมั่นต่อการปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ

๙. สถานการณ์ที่มีอิทธิพลในสิ่งแวดล้อมภายนอก สามารถเพิ่มหรือลดความยึดมั่นหรือ การเข้าร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

๑๐. ความยึดมั่นต่อแผนการปฏิบัติที่มาก นำมาซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่คงอยู่เป็น เวลานาน

๑๑. ความยึดมั่นต่อการปฏิบัติจะลดลง เมื่อพฤติกรรมที่ต้องการของบุคคล สามารถควบคุม ได้ลดลง

๑๒. ความยึดมั่นต่อแผนการปฏิบัติลดลงเมื่อการปฏิบัติอื่น น่าสนใจมากกว่า หรือชอบ มากกว่า

๑๓. บุคคลสามารถประยุกต์การเรียนรู้ ความรู้สึก และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และ สภาพแวดล้อมทางกายภาพต่อการสร้างสรรค์แรงจูงใจในการปฏิบัติ

จากข้อความที่เป็นจริงของทฤษฎีจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่ต้องแสวงหาเพื่อนำมาเป็นแหล่งประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ คือการประเมินสิ่งที่ผู้ปวยให้ความสำคัญ เช่นตัวบุคคลที่ผู้ปวยยอมรับหรือให้ความสำคัญ การทำให้เห็นประโยชน์ การรับรู้ต่อสมรรถนะของตน อิทธิพลภายนอก ที่



จะมีผลต่อพฤติกรรม และการให้กิจกรรมที่ส่งเสริมต่อการคิดรู้เพื่อสร้างแรงจูงใจเป็นต้น ทั้งนี้การ ทำความเข้าใจข้อความที่เป็นจริงของทฤษฎี จะทำให้มองเห็นแนวทางการใช้ทฤษฎีเพื่อการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น

นิยามสุขภาพของเพนเดอร์ ความเข้าใจต่อการให้นิยามสุขภาพของนักทฤษฎี จะทำให้เข้าใจเป้าหมายชัดเจนมากขึ้น จากนิยามสุขภาพของเพนเดอร์ ที่นิยามว่า "สุขภาพ หมายถึง ความต้องการสูงสุดของมนุษย์ และ ต้องใช้ความพยายามในการสร้างพฤติกรรม การมีความสามารถดูแลตนเอง และสัมพันธ์ภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น ขณะที่มีการปรับตัวเพื่อให้การคงอยู่ของโครงสร้างและความกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมที่สัมพันธ์" จะเห็นว่าสุขภาพเป็นสิ่งที่บุคคลต้องสร้างด้วยตนเอง และสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการเกิดสุขภาพดี<sup>๖๔</sup>

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ สามารถนำแนวคิด ของทฤษฎี ออกแบบ กิจกรรมการพยาบาลได้โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพ เพนเดอร์ (Pender, N.J.) ได้เสนอว่า ควรมุ่งให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมให้มากยิ่งขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมคือปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพของบุคคล

แนวทางการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ สามารถนำปัจจัยที่กำหนดในแบบจำลองส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เป็นกรอบในการประเมิน สํารวจ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล หรือการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กรอบดังกล่าวมาศึกษาหาปัจจัยที่มีผลต่อ การส่งเสริมสุขภาพ เช่นการสำรวจพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตความ รับผิดชอบ สถานีอนามัยเสาหิน<sup>๖๕</sup> นอกจากนี้ สามารถนำแนวคิดย่อยในแบบจำลองเป็นแนวทางในการออกแบบ กิจกรรมการพยาบาลเช่น การ จัดระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ยกตัวอย่าง เช่น การกำหนดให้ทุกที่ ทุก เวลา สามารถออกกำลังกายได้ เป็นต้น การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมศักยภาพให้บุคคลรับรู้สมรรถนะ แห่งตน และรู้สึกสนุกต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้น ๆ เช่น การอบรม การจัดค่ายอาหาร สำหรับป้องกันโรคอ้วนในวัยเด็กเป็นต้น และจากแนวคิดความยึดมั่นต่อแผนปฏิบัติ สามารถนำมา ออกแบบกิจกรรมในการสร้างพันธะสัญญาในการออกกำลังกาย เป็นต้น หรือในกรณีอิทธิพล บรรทัดฐานสังคมสามารถประยุกต์ใช้โดยการจัดรณรงค์เพื่อสร้างบรรทัดฐานเช่น รณรงค์การ รับประทานข้าว ผักเกษตรอินทรีย์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการศึกษาเพื่อกำหนดปัจจัยใน

<sup>๖๔</sup> Pender, N.J., *Health promotion in Nursing Practice*, 2<sup>nd</sup> Edition, (Stamford. CT: Appleton& Lange, 1987).

<sup>๖๕</sup> วิทยาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สอนมนุ่ม, พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขต รับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก, (พิษณุโลก: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพทุทธิราช, ๒๕๕๐).

แต่ละประเด็น แต่ละกลุ่ม เป็นขั้นตอนประเมินที่สำคัญ ในกรณีประยุกต์ใช้เพื่อการส่งเสริมสุขภาพบุคคล มีแนวทางที่เพนเดอร์ให้แนวปฏิบัติ ๙ องค์ประกอบในการประเมิน ได้แก่<sup>๖๖</sup>

๑. การประเมินแบบแผนสุขภาพ
๒. การประเมินความพร้อมด้านร่างกาย
๓. การประเมินด้านอาหาร
๔. การประเมินพฤติกรรมเสี่ยง
๕. การทบทวนความเครียดในวิถีชีวิต
๖. การประเมินสุขภาพในมิติจิตวิญญาณ
๗. การทบทวนระบบสนับสนุนทางสังคม
๘. การทบทวนความเชื่อด้านสุขภาพ
๙. การประเมินวิถีชีวิต

ได้มีการพัฒนาของทฤษฎี Health Promotion Model ฉบับปี ค.ศ. ๑๙๘๗ แบ่งส่วนเป็นการรับรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบ นำมาสู่การประยุกต์ตามบุคคล สถานการณ์ การมีปฏิสัมพันธ์ เกิดเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ต่อมา Health Promotion Model ฉบับปี ๑๙๙๖ ได้มีการทบทวนและเพิ่ม ๓ ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อบุคคลคือ activity - related affect commitment to a plan of action la immediate competing demand and preferences

แนวคิดหลักและคำจำกัดความ (Major concepts and definition)

๑. การเห็นความสำคัญของสุขภาพ (Importance of health) คือ การที่บุคคลมองว่าสุขภาพ คือสิ่งที่มีคุณค่าที่ควรแสวงหา
๒. รับรู้ว่าสุขภาพสามารถควบคุมได้ (Perceived control of health) บุคคลรับรู้และเชื่อว่า สามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาพได้ตามต้องการ
๓. รับรู้ความสามารถของตน (Perceive self - efficacy) บุคคลมีความเชื่ออย่างมาก ว่า พฤติกรรมสามารถเกิดได้ตามที่บุคคลกำหนด
๔. คำจำกัดความของสุขภาพ มีตั้งแต่การไม่มีโรคจนถึงสุขภาพสูงสุดทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
๕. การรับรู้สภาวะสุขภาพ (Perceived health status) สภาวะที่รู้สึกดี หรือรู้สึกป่วยสามารถ แยกได้จากพฤติกรรมสุขภาพ
๖. การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรม (Perceived benefits of behaviors) บุคคลจะมีความ โน้มเอียงสูงที่จะเริ่มหรือทำต่อเนื่องในพฤติกรรมนั้น ๆ ถ้ารับรู้ว่ามีประโยชน์ต่อ สุขภาพ

<sup>๖๖</sup> Pender, N.J. Murdaughc. & parsons., M.A Health promotion in nursing practice, pp. 19.

๗. การรับรู้ถึงอุปสรรคของพฤติกรรม (Perceived barriers to health promoting behaviors) ถ้าบุคคลรับรู้ว่ายากลำบากจะทำให้มีความตั้งใจลดลงในการปฏิบัติตาม

## ๒.๔ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับภาวนา ๔

### ๒.๔.๑ ความเป็นมาสู่ภาวะเชิงพุทธบูรณาการ

เกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะจะสำเร็จต้องพัฒนาและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ การแพทย์แบบองค์รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวม สนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วย เน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วย หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔

### ๒.๔.๒ ความหมายภาวนา ๔

ภาวนา ๔ (การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา cultivation, training development)

๑. กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นเน มีให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ: physical development)

๒. ศิลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development)

๓. จิตภาวนา การเจริญจิตพัฒนาจิตการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข cultivation of the emotional development)

๔. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงเท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา of intellectual development)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)<sup>๖๗</sup> ได้กล่าวไว้ว่าทำให้ขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ

๑. การฝึกอบรมตามหลักพระพุทธศาสนามีสองอย่างคือ

๑.๑ สมถภาวนาฝึกอบรมให้เกิดความสงบ

๑.๒ วิปัสสนาฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเข้าใจเป็นจิตร, อีกนัยหนึ่งจัดเป็นสอง เหมือนกันคือ

๑.๒.๑ จิตภาวนาคือการฝึกจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมความเข้ม แข็งมั่งคั่งเบิกบานสงบสุขผ่องใสด้วยความเพียรสติและสมาธิ

๑.๒.๒ ปัญญาภาวนาคือการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

๒. การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิมี ๓ ชั้นคือ

๒.๑ บริกรรมภาวนาภาวนาขั้นเตรียมคือกำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๒.๒ อุปจภาวนาภาวนาขั้นจวนเจียนคือเกิดอุปจารสมาธิ

๒.๓ อัปปนาภาวนาภาวนาแนวแน่คือเกิดอัปปนาสมาธิซึ่งชาญ

สมบุรณ์ วัฒนนะ<sup>๖๘</sup> กล่าวว่า “ภาวนา” เป็นภาษาบาลีแปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้ มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การ พัฒนาดังนั้น ภาวนา ๔ จึงหมายถึงการพัฒนา ๔ ด้าน หรือ การทำให้ ๔ ด้าน มีความเจริญขึ้นมา ตามหลักภาวนา ๔ มี การพัฒนา ๔ ด้าน และเมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับการดูแล มารดาบิดาสูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา มีคำอธิบายแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้<sup>๖๙</sup>

๑. กายภาวนา คือ การพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การดูแลผู้สูงอายุ ทางด้านร่างกายและพฤติกรรมอันเนื่องด้วยร่างกาย เช่น ส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกายตามสมควร จัดหายารักษาโรค การจัดหาอาหารที่เหมาะสมให้แก่ท่าน การระวัง และการ ป้องกันโทษภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดแก่ผู้สูงอายุการดูแลสุขภาพ ออนามัยต่าง ๆ เป็นต้น

๒. ศีลภาวนา คือ การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มี พฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ มีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี

<sup>๖๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๔๙).

<sup>๖๘</sup> สมบุรณ์ วัฒนนะ, การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพุทธศาสนาของครอบครัวไทย พุทธ, (นครปฐม: วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๙).

<sup>๖๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๔๕.

ดังนั้น ผู้ที่ดูแลบิดามารดาสูงอายุควรคำนึงถึงการ ช่วยให้ท่านได้มีปฏิสัมพันธ์กับ บุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็น ญาติพี่น้องหรือเพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง รวมทั้งส่งเสริม การมีระเบียบวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้สูงอายุ

๓. จิตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจ จิตภาวนาเป็น การทำจิตให้เข้มแข็งมี ความสุขเบิกบาน มีความมั่นคง ไม่ ว่าเหวหรือมีความวิตกกังวล ในการดูแลบิดามารดาสูงอายุ ควรให้ ความสำคัญกับด้านนี้เป็นพิเศษ เพราะคนในวัยสูงอายุ มักจะต้องการการให้เกียรติการเอาใจใส่จาก บุตรหลาน

๔. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาด้านปัญญา ในการดูแล บิดามารดาสูงอายุตามแนว พระพุทธศาสนา หากบุตรหลาน หรือที่ดูแลท่านสามารถสนับสนุนส่งเสริมให้ท่านเข้าใจใน ธรรมชาติ ของชีวิตและสร้างโอกาสให้ท่านได้ใกล้ชิดหลักธรรม คำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น ส่งเสริมให้ท่าน ไหว้พระ สวดมนต์รักษาศีล ฟังสมาธิจนจิตใจมั่นคง มองสิ่งทั้งหลาย อย่างเข้าใจในสังขธรรมของชีวิต การคิดจนสามารถลดความ ว่าเหวความวิตกกังวล มีจิตใจที่ความสุข มีอิสระ มีเมตตา

ดังนั้น ความหมายภาวนา ๔ คือ การทำให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นโดยการกระทำสม่ำเสมอต่อเนื่อง จนเกิดการพัฒนาให้เป็นที่ขึ้นทั้งทางกาย ทางศีล ทางสมาธิ และทางปัญญา จนสามารถตระหนักรู้ ความรู้สึกของตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความหวัง

#### ๒.๔.๓ ความสำคัญของภาวนา ๔

ภิกษุไม่ได้เจริญการศีลจิตปัญญาไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สามารถประพฤติในอริศีล อธิ จิตอธิปัญญา, ไม่สามารถแสดงธรรมอันที่สร้างความชื่นชมแก่ผู้ฟังลงสู่ธรรมอันได้แก่แสดงธรรมเพื่อ การแข่งดีเพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่นหรือเพื่อหวังลาภสักการะ, ไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญในพระธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแต่กลับยินดีสนใจศึกษาในกล่าวของ บุคคลของพระพุทธศาสนา, ประพฤติ ตนเป็นผู้มักมากเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คนรุ่นหลังพากันทำ ตาม ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่า ให้แก่บุคคลของพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีภาวนาแล้วว่าเป็น บุคคลสูงสุด เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา ซึ่งยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึก ตนนั่นเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๗๐</sup> ได้กล่าวไว้ว่าเป็นภาวนา ๔ ตอนปฏิบัติการฝึกศึกษา มี ๓ แต่ทำไมตอนวัดผลภาวนามี ๔ ไม่เท่ากันทำไม (ในเวลาทำการฝึก) จัดจึงเป็นสิกขา ๓ และ (ใน เวลา วัดผลคนที่ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา ๔ อย่างไรที่ชี้แจงแล้วว่าธรรมภาคปฏิบัติการต้องจัด ให้ตรง สอดคล้องกับระบบความเป็นไปของธรรมชาติแต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้วเพราะ วัตถุประสงค์อยู่ที่ที่จะมองผลที่เกิดขึ้นแล้วซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้ถ้าแยกละเอียดออกไปก็จะยิ่งดี

<sup>๗๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖.

นี้แหละคือเหตุผลที่ว่าหลักวัตผลคือภาวนาเพิ่มเป็น ๔ ข้อให้ดูความหมายและหัวข้อของภาวนานั้น ก่อน “ภาวนา” แปลว่าทำให้เจริญทำให้เป็นทำให้มีขึ้นหรือฝึกรบมในภาษาบาลีท่านให้ความหมายว่า “วฑฒนา” คือวัฒนาหรือพัฒนานั้นเองภาวนานี้เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับสิกขา ภาวนาจัดเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. กายภาวนาการพัฒนาการคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ

๒. ศิลภาวนาการพัฒนาการคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์

๓. จิตภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

๔. ปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริงอย่างที่กล่าวแล้วว่าภาวนา ๔ นี้ใช้ในการวัตผลเพื่อดูว่าด้านต่าง ๆ ของการพัฒนาชีวิตของคนนั้นได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ดังนั้นเพื่อจะดูให้ชัดท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีกส่วนที่แยกออกไปอีกนี่คือสิกขาข้อที่ ๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนาแบ่งออกไปเป็นภาวนา ๒ ข้อคือ กายภาวนาและศิลปภาวนาทำไมจึงแบ่งสิกขาข้อศีลเป็นภาวนา ๒ ข้อที่จริงสิกขาข้อที่ ๑ คือศีล นั้นมี ๒ ส่วนอยู่แล้วในตัวเมื่อจัดเป็นภาวนาจึงแยกเป็น ๒ ได้ทันที คือ<sup>๗๑</sup>

๑. ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ได้แก่ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์เช่น เรื่อง ปัจจัย ๔ สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่างและธรรมชาติแวดล้อมทั่ว ๆ ไป ส่วนนี้แหละที่แยกออกไป จัดเป็นกายภาวนา

๒. ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือบุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกัน ได้แก่ ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ที่จะไม่เบียดเบียนกันแต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ส่วน แยกออกไปจัดเป็นศิลปภาวนาในไตรสิกขาศีลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพและทางสังครวมไว้ในข้อเดียวกันแต่เมื่อจัดเป็นภาวนาท่านแยกกันชัดเจนออกเป็นข้อ โดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุแยกออกไปเป็นกายภาวนาส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคมจัดไว้ในข้อศิลปภาวนาทำไมตอนที่เป็นสิกขาไม่แยกแต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยกอย่างที่กล่าวแล้วว่าในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษาองค์ทั้ง ๓ อย่างของไตรสิกขาจะทำงานประสานไปด้วยกันในศีลที่มี ๒ ส่วนคือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุและความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้นส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียวนั้นในกรณีหนึ่ง ๆ ศีลอาจจะเป็นความสัมพันธ์ด้านที่ ๑ (กายภาพ) หรือด้านที่ ๒ (สังคม) ก็ได้แต่ต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง

<sup>๗๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗-๔๘.

ดังนั้นในกระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขาที่มีองค์ประกอบทั้งสามอย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกันนั้นจึงต้องรวมศีลทั้ง ๒ ส่วนเป็นข้อเดียวทำให้สิกขามีเพียง ๓ คือศีลสมาธิปัญญาแต่ในภาวนาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้นจึงแยกศีล ๒ ส่วนออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบจะได้วัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปที่ละอย่างว่าในด้านซ้ายความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุเช่นการบริโภคปัจจัย ๔ เป็นอย่างไรในด้านศีลความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เป็นอย่างไรเป็นอันว่าหลักภาวนานิยมใช้ในเวลาวัดหรือแสดงผลแต่ในการฝึกศึกษาหรือตัวกระบวนการฝึกฝนพัฒนาจะใช้เป็นไตรสิกขาเนื่องจากภาวนาท่านนิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษาหรือการพัฒนาบุคคลรูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคลคือแทนที่จะเป็นภาวนา ๔ (กายภาวนาศีลภาวนาจิตภาวนาและปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็นภาวิต ๔ คือ

๑. ภาวิตกายมีกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) คือมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีเริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูตึงเป็นต้นอย่างมีสติดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

๒. ภาวิตศีลมีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศีลภาวนา) คือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัยตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีพที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข

๓. ภาวิตจิตมีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือมีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณาเอื้ออารีมีมุทิตามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอิม่องใสและสงบเป็นสุข

๔. ภาวิตปัญญามีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์

ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ อย่างเป็นภาวิตทั้ง ๔ ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวิตตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้วได้แก่พระอรหันต์

### ๒.๔.๔ องค์ประกอบที่สำคัญของภาวนา ๔

ภาวนา ๔ (การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา: cultivation; training; development)

๑. กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ: physical development)

๒. สีลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน: moral development)

๓. จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น: cultivation of the heart; emotional development)

๔. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา: cultivation of wisdom; intellectual development)

ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ กล่าวได้ว่า องค์ประกอบที่สำคัญของภาวนา ๔ คือ

๑. กาย ที่ยึดมั่นในการประพฤติดี ซึ่งอยู่ในศีลอย่างต่ำ ๕ ข้อ (คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด ไม่เสพของมึนเมา)

๒. ศีล รักษาศีลอย่างต่ำ ๔ ข้อได้ทุกเวลา

๓. จิต มีจิตเชื่อมั่นและศรัทธาในพุทธศาสนาอย่างไม่สงสัยและสามารถเจริญ จิตโดยการภาวนาจิตอยู่เสมอ

๔. ปัญญา เมื่อเจริญจิตเป็นประจำจะเกิดปัญญา แก้ปัญหาในชีวิตได้ ตามสภาวะจนทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์<sup>๗๒</sup>

<sup>๗๒</sup> พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.8400.org>. [๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].



### ๒.๔.๕ ภาวนา ๔ การปฏิบัติของชาวพุทธ

ภาวนา ๔ (development) ภาวนา หมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม หรือ การพัฒนา ประกอบด้วย

๑. กายภาวนา (physical development) แปลว่า พัฒนากาย ได้แก่ การพัฒนาร่างกาย ให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มแต่ปัจจัย ๔ เป็นต้นไป อย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งความอร่อย อวดโอ้ แสดงฐานะ สัมพันธ์กับโทรทัศน์ โดยดูเพื่อติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเอาเป็นเครื่องมือเล่นการพนัน เป็นต้น

๒. ศีลภาวนา (moral development) แปลว่า พัฒนาศีล หมายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่ประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. จิตภาวนา (emotional development) แปลว่า พัฒนาจิต คือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น ๓ ด้านดังนี้คือ

๓.๑ คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูงละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู รวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ เป็นต้น

๓.๒ สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ ดังกล่าว

๓.๓ สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา (intellectual development) แปลว่า พัฒนาปัญญา คือพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ (ความลำเอียง)

คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง

หลักภavana ๔ เป็นหลักที่ควรนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้าและมีความสุข จึงเป็นธรรมที่ควรเข้าใจและควรบรรลุ<sup>๗๓</sup>

พระครูวินัยธรอำนาจ พลภิญโญ (สวัสดิ)<sup>๗๔</sup> ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า

๑. หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ใช้หลักภavana ๔ คือ ๑) กายภavana เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี ๒) สีลภavana การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเปียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ฟังพาอาศัย หยิบยื่นน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ ๓) สมာธิภavana การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และ ๔) ปัญญาภavana การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและสังคมปัจจุบัน ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยการใชยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ การใช้หมากพลูเคี้ยวเป่ารักษาพิษไข้ ที่เกิดจากผี เริม งามวัด โรงพยาบาลเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนมากจะใชยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค

๒. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ นั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

๓. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต ทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย

<sup>๗๓</sup> นิโรธ: อริยสัง: นิโรจ: ภavana ๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://mediacenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m4/Unit2/unit2-10.php> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

<sup>๗๔</sup> พระครูวินัยธรอำนาจ พลภิญโญ (สวัสดิ) และคณะ, “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์”, วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑).

## ๒.๔.๖ วิธีกรเจริญภาวนา

วิธีเจริญจิตภาวนา ตามแนวการสอนของ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ๔ พุทธศักราช ๒๕๖๒<sup>๗๕</sup>

๑. เริ่มต้นอริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวกทำความรู้ตัวเต็มที่ และ รู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ รู้ตัว อย่างเดียวรักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อย ๆ ให้ "รู้ อยู่เฉยๆ" ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่างบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดแสไป ในอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไป คิดไปในอารมณ์นั้น ๆ จนอึดแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำจากนั้น ค่อยๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลังพลอรักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกอีก จนอึดแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณา และรักษาจิตต่อไปด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้ และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน "พุทฺธิแห่งจิต" โดยไม่ต้องไปปรึกษาหาหรือใคร

ข้อห้าม ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อ ๆ ไปในกรณีที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ ให้ลองนึกคำว่า "พุทฺโธ" หรือคำอะไรก็ได้ที่ไม่เป็นเหตุร้ายวน หรือเป็นเหตุขัดเคืองใจ นึกไปเรื่อย ๆ แล้วสังเกตดูว่า คำที่นึกนั้น ชัดที่สุดที่ตรงไหน ที่ตรงนั้นแหละคือฐานแห่งจิตพึงสังเกตว่า ฐานนี้ไม่อยู่คงที่ตลอดกาล บางวันอยู่ที่หนึ่ง บางวันอยู่อีกที่หนึ่งฐานแห่งจิตที่คำนึงพุทฺโธปรากฏชัดที่สุดนี้ ย่อมไม่อยู่ภายนอกกายแน่นอน ต้องอยู่ภายในกายแน่ แต่เมื่อพิจารณาดูให้ดีแล้ว จะเห็นว่าฐานนี้จะว่าอยู่ที่ส่วนไหนของร่างกายก็ไม่ถูก ดังนั้น จะว่าอยู่ภายนอกก็ไม่ใช่ จะว่าอยู่ภายในก็ไม่เชิง เมื่อเป็นเช่นนี้ แสดงว่าได้กำหนดถูกฐานแห่งจิตแล้วเมื่อกำหนดถูก และพุทฺโธปรากฏในมโนนึกชัดเจนดี ก็ให้กำหนดนึกไปเรื่อยอย่าให้ขาดสายได้ถ้าขาดสายเมื่อใด จิตก็จะแล่นสู่อารมณ์ทันทีเมื่อเสวยอารมณ์อึดแล้ว จึงจะรู้สึกตัวเองก็ค่อย ๆ นึกพุทฺโธต่อไป ด้วยอุบายวิธีในทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้เบื้องต้น ในที่สุดก็จะค่อยๆ ควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจได้เองข้อควรจำ ในการกำหนดจิตนั้น ต้องมีเจตจำนงแน่วแน่ ในอันที่จะเจริญจิตให้อยู่ในสภาวะที่ต้องการเจตจำนงนี้ คือ ตัว "ศีล" การบริการ "พุทฺโธ" เปล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อ ๆ ไป แต่ถ้าเจตจำนงมั่นคง การเจริญจิตจะปรากฏผลทุกครั้งไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน

ดังนั้น ในการนึก พุทฺโธ การเพ่งเล็งสอดส่อง ถึงความชัดเจน และความไม่ขาดสายของพุทฺโธ จะต้องเป็นไปด้วยความไม่ลดละ เจตจำนงที่มีอยู่อย่างไม่ลดละนี้ หลวงปู่เคย เปรียบไว้ว่า มี

<sup>๗๕</sup> สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, วิธีเจริญจิตภาวนาตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.onab.go.th/คลังข้อมูล/คลังข้อมูล-คลังข้อมูล/วิธีเจริญจิตภาวนาตามแนว-2/>. [๔ พุทธศักราช ๒๕๖๒].

ลักษณะการประหนึ่งบุรุษหนึ่งจตจ้องสายตาอยู่ที่คมดาบที่เข้าศึกเงื้อง่าขึ้นสุดแขนพร้อมที่จะฟันลงมา บุรุษผู้นั้นจตจ้องคอยที่อยู่ว่า ถ้าคมดาบนั้นพาดฟันลงมา ตนจะหลบหนีประการใดจึงจะพ้นอันตราย เจตจำนงต้องแน่นแน่เห็นปานนี้ จึงจะยังสมาธิให้บังเกิดได้ ไม่เช่นนั้นอย่าทำให้เสียเวลา และบั่นทอน ความศรัทธาตนเองเลยเมื่อจิตค่อยๆ หยั่งลงสู่ความสงบที่ละน้อย ๆ อาการที่จิตแล่นไปสู่อารมณ์ ภายนอก ก็ค่อย ๆ ลดความรุนแรงลง ถึงไปก็ไปประเดี๋ยวประด๋าว ก็รู้สึกตัวได้เร็ว ถึงตอนนี้คำ บริกรรมพุทโธ ก็จะขาดไปเอง เพราะคำบริกรรมนั้นเป็นอารมณ์หยาบ เมื่อจิตล่วงพ้นอารมณ์หยาบ และคำบริกรรมขาดไปแล้ว ไม่ต้องย้อนถอยมาบริกรรมอีก เพียงรักษาจิตไว้ในฐานที่กำหนดเดิมไป เรื่อย ๆ และสังเกตดูความรู้สึกและ “พฤติแห่งจิต” ที่ฐานนั้น ๆ บริกรรมเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง สังเกตดูว่า ใครเป็นผู้บริกรรมพุทโธ

๒. จุติเมื่ออารมณ์สงบแล้ว ให้สติจตจ้องอยู่ที่ฐานเดิมเช่นนั้น เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็ ให้ละอารมณ์นั้นทิ้งไป มาดูที่จิตต่อไปอีก ไม่ต้องกังวลใจ พยายามประคับประคองรักษาให้จิตอยู่ใน ฐานที่ตั้งเสมอๆ สติคอยกำหนดควบคุมอยู่อย่างเจียบๆ (รู้อยู่) ไม่ต้องวิจารณ์กิริยาจิตใดๆ ที่เกิดขึ้น เพียงกำหนดรู้แล้วละไปเท่านั้น เป็นไปเช่นนี้เรื่อย ๆ ก็จะค่อยๆ เข้าใจกิริยาหรือพฤติแห่งจิตได้เอง (จิตปรุงกิเลส หรือ กิเลสปรุงจิต) ทำความเข้าใจในอารมณ์ความนึกคิด สังเกตอารมณ์ทั้งสาม คือ ราคะ โทสะ โมหะ

๓. อย่าส่งจิตออกนอก กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น อย่าให้ซัดส่ายไปในอารมณ์ ภายนอก เมื่อจิตพลอดคิดไปก็ให้ตั้งสติระลึกถึงฐานกำหนดเดิม รักษาสัมปชัญญะให้สมบูรณ์อยู่เสมอ (รูปนิมิตให้ยกไว้ ส่วนนามนิมิตทั้งหลายอย่าได้ใส่ใจกับมัน)ระวัง จิตไม่ให้คิดเรื่องภายนอก สังเกตการ ห้วนไหวของจิตตามอารมณ์ที่รับมาทางอายตนะ ๖

๔. จงทำญาณให้เห็นจิต เหมือนดั่งตาเห็นรูป เมื่อเราสังเกตกิริยาจิตไปเรื่อย ๆ จนเข้าใจ ถึงเหตุปัจจัยของอารมณ์ความนึกคิดต่าง ๆ ได้แล้ว จิตก็จะค่อย ๆ รู้เท่าทันการเกิดของอารมณ์ต่าง ๆ อารมณ์ความนึกคิดต่าง ๆ ก็จะค่อยๆ ดับไปเรื่อย ๆ จนจิตว่างจากอารมณ์ แล้วจิตก็จะเป็นอิสระ อยู่ ต่างหากจากเวทนาของรูปกาย อยู่ที่ฐานกำหนดเดิมนั่นเอง การเห็นนี้เป็น การเห็นด้วยปัญญาจักขุคิด เท่าไรก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดจึงรู้ แต่ต้องอาศัยการคิด

๕. แยกรูปถอด ด้วยวิชา มรรคจิต เมื่อสามารถเข้าใจได้ว่า จิต กับ กาย อยู่คนละส่วนได้ แล้ว ให้ดูที่จิตต่อไปว่า ยังมีอะไรหลงเหลืออยู่ที่ฐานที่กำหนด (จิต) อีกหรือไม่ พยายามให้สติสังเกตดูที่ จิต ทำความสงบอยู่ใน จิต ไปเรื่อย ๆ จนสามารถเข้าใจ พฤติของจิต ได้อย่างละเอียดลออตามขั้นตอน เข้าใจในความเป็นเหตุเป็นผลกันว่า เกิดจากความคิดมันออกไปจากจิตนี้เอง ไปหาปรุงหาแต่ง หาก่อ หาเกิด ไม่มีที่สิ้นสุด มันเป็นมายาหลอกลวงให้คนหลง แล้วจิตก็จะเพิกถอนสิ่งที่มีอยู่ในจิตไปเรื่อย ๆ จนหมด หมายถึงเจริญจิตจนสามารถเพิกถอนปริมาณวิญญานที่เล็กที่สุดภายในจิตได้คำว่า แยกรูปถอด นั้น หมายถึงความถึง แยกรูปวิญญาน นั้นเอง

๖. เหตุต้องละ ผลต้องละ เมื่อเจริญจิตจนปราศจากความคิดปรุงแต่งได้แล้ว (ว่าง) ก็ไม่ต้องอิงอาศัยกับกฎเกณฑ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผลใด ๆ ทั้งสิ้น จิตก็อยู่เหนือภาวะแห่งคลองความนึกต่าง ๆ อยู่เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งใด ๆ ครอบงำอำพรางทั้งสิ้น เรียกว่า “สมุจเฉทธรรมทั้งปวง”

๗. ใช้หนี้-ก็หมด พันเหตุเกิด เมื่อเพิกขันธ์รูปปริมาณที่เล็กที่สุดเสียได้ กรรมชั่วที่ประทับ บรรจุบันทึกลง ถ่ายภาพ ติดอยู่กับรูปปริมาณนั้น ก็หมดโอกาสที่จะให้ผลต่อไปในเบื้องหน้า การเพิ่มหนี้ก็เป็นอันสะกดหยุดลง เหตุปัจจัยภายนอกภายในที่มากระทบ ก็เป็นสักแต่ว่ามากระทบ ไม่มีผลสืบเนื่องต่อไป หนี้กรรมชั่วที่ได้ทำไว้ตั้งแต่ชาติแรก ก็เป็นอันได้รับการชดใช้หมดสิ้น หมดเรื่องหมดราวหมด พันระผูกพันที่จะต้องเกิดมาใช้หนี้กรรมกันอีก เพราะ กรรมชั่วอันเป็นเหตุให้ต้องเกิดอีก ไม่อาจให้ผลต่อไปได้ เรียกว่า “พันเหตุเกิด”

๘. ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดหรือว่า เขารู้อะไร เมื่อธรรมทั้งหลายได้ถูกถ่ายถอดไปแล้ว สิ่งที่เราเรียกว่า ธรรม จะเป็นธรรมไปได้อย่างไร สิ่งที่ว่า ไม่มีธรรม นั้นแหละมันเป็นธรรมของมันในตัว (ผู้รู้นะจริง แต่สิ่งที่รู้ทั้งหลายนั้นไม่จริง)

เมื่อจิตว่างจาก “พหุติ” ต่าง ๆ แล้ว จิตก็จะถึง ความว่างที่แท้จริง ไม่มีอะไรให้สังเกตได้อีกต่อไป จึงทราบได้ว่าแท้ที่จริงแล้ว จิตนั้นไม่มีรูปร่าง มันรวมอยู่กับความว่าง ในความว่างนั้น ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ซาบซึ้งอยู่ในสิ่งทุก ๆ สิ่ง และจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกันเมื่อจิตกับผู้รู้เป็นสิ่งเดียวกัน และเป็นความว่าง ก็ย่อมไม่มีอะไรที่จะให้อะไรหรือให้ใครรู้ถึง ไม่มีความเป็นอะไรจะไปรู้สภาวะของอะไร ไม่มีสภาวะของใครจะไปรู้ความเป็นของอะไรเมื่อเจริญจิตจนเข้าถึงสภาวะเดิมแท้ของมันได้ดังนี้แล้ว “จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง” จิตก็จะอยู่เหนือสภาวะสมมุติบัญญัติทั้งปวงเหนือความมีความเป็นทั้งปวง มันอยู่เหนือคำพูด และพ้นไปจากการกล่าวอ้างใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นธรรมชาติอันบริสุทธิ์และสว่าง รวมกันเข้ากับความว่างอันบริสุทธิ์และสว่างของ จักรวาลเดิม เข้าเป็นหนึ่งในเรียกว่า “นิพพาน”<sup>๗๖</sup>

ประโยชน์ของการเจริญภาวนา ออกจากศูนย์ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมและความมั่นคงแห่งสถาบันชาติ พระศาสนา พระมหากษัตริย์ “ประโยชน์ของการเจริญภาวนาวัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม”

ใจของเราถ้าหยุดได้สักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่าเราได้สร้างบุญใหญ่กุศลใหญ่สำคัญนัก บุญที่เกิดจากการนั่งภาวนานั้นเป็นบุญใหญ่กุศลใหญ่ เราจะไปสร้างโบสถ์วิหารการเปรียญสักร้อยหลัง ก็สู้บุญที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญสมณวิปัสสนาไม่ได้

<sup>๗๖</sup> สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, วิธีเจริญจิตภาวนาตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูล อตุโล. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.onab.go.th/คลังข้อมูล/คลังข้อมูล-คลังข้อมูล/วิธีเจริญจิตภาวนาตามแนว-2/>. [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

หยุดนี้เป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกที่ให้ทานรักษาศีลนั้นยังไกลกว่า “หยุด” นี้ใกล้  
นิพพาน<sup>๗๗</sup>

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ประโยชน์ของการเจริญภาวนานั้นประมาณมิได้ ถึงจะ  
เจริญประโยชน์ของการเจริญภาวนานั้นประมาณมิได้ ถึงจะเจริญภาวนายังไม่ได้ถึงธรรมกายหรือดวง  
ปฐมมรรค ก็อย่าได้ท้อใจว่าปฏิบัติไม่ได้ผล หากได้ตั้งใจฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยอิทธิบาทธรรม  
และหมั่นดูที่เหตุ สังเกตดูที่ผลแล้ว จะพบว่ามิผลได้ทุกครั้งที่จิตของท่านได้รับการฝึกฝนให้หยุดนิ่ง  
อย่างน้อยท่านจะพบว่าความฟุ้งซ่านแห่งจิตของท่านลดลง ทำให้จิตมีความสงบเยือกเย็นดีขึ้นกิเลส  
ตัณหา อันเป็นอกุศลธรรมเครื่องยังจิตให้เศร้าหมองและเร่าร้อน ทะยานอยากในสิ่งที่ไร้สาระหรือที่  
เกินความจำเป็นต่าง ๆ เบบางลงมีสติสัมปชัญญะและปัญญา รู้ทางเจริญ ควรดำเนิน รู้ทางเสื่อม ไม่  
ควรดำเนิน ดีขึ้นด้วยตัวเองจิตใจสงบเป็นสมาธิดีขึ้น ทำให้การพิจารณาวิจฉัยปัญหาใด ๆ สามารถ  
กระทำได้ถูกต้องตรงประเด็นดีขึ้น เมื่อสุขภาพจิตดี ก็พลอยให้สุขภาพกายดีขึ้นด้วย ผู้ที่เกี่ยวข้อง  
ใกล้ชิด ก็ไม่ต้องพลอยเดือดร้อนเพราะเรา (ซึ่งมีสุขภาพจิตไม่ดี) เป็นเหตุให้ครอบครัว สังคมและ  
ประเทศชาติพลอยสันติสุข เพราะมีสมาชิกผู้มีกาย วาจา และใจ อันสงบเพิ่มมากขึ้นการเจริญภาวนา  
โดยมีศีลเป็นบาท จัดเป็นอานิสงส์รวบยอด เป็นทางมรรคผลนิพพาน จึงเป็นมหานิสงส์แก่ผู้บำเพ็ญ  
เมื่อบุญกุศลเพิ่มขึ้น บาปอกุศลลดน้อยลง จนบุญนำหน้าบาป บุญกุศลยอมให้ผลก่อนบาปอกุศล  
เพราะฉะนั้น ผู้เจริญภาวนารักษาศีลเป็นประจำ จึงมีชีวิตที่ดีขึ้น เจริญรุ่งเรืองและสันติสุขขึ้น ทั้ง  
ในทางโลกและทางธรรมเป็นธรรมดา

<sup>๗๗</sup> ศูนย์ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และความมั่นคงแห่งชาติ สถาบันชาติพระมหากษัตริย์, ประโยชน์  
ของการเจริญภาวนาวัดหลวงพ่อสด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dhammadakaya.org/ธรรมปฏิบัติ/ภาวนาเบื้องต้น/ประโยชน์ของการเจริญภาวนา> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) โดยใช้แนวทางการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) แก่ผู้ร่วมเกี่ยวข้องกับกระบวนการส่งเสริม สุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออก ๕ ส่วน ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ การนำเสนอผลการวิจัย

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) โดยเป็นการลงพื้นที่ศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรมและการศึกษาวิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม เป็นการวิจัย ๒ รูปแบบ ดังนี้

##### ๓.๑.๑ ข้อมูลเชิงเอกสาร

สำหรับการกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยหรือกระบวนการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนการวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยกระบวนการวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) นั้น โดยเบื้องต้นทางผู้วิจัยได้ดำเนินการกระบวนการศึกษา ตามระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนการวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนการวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยกระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) โดยการทบทวนแนวความคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง กับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรมและวิธีบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม

### ๓.๑.๒ ข้อมูลเชิงคุณภาพ

สำหรับการกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยหรือกระบวนการวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนการวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยการสัมภาษณ์นั้น ในการกำหนดกระบวนการวิธีการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดให้มีกระบวนการวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้แบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้าง เป็นลักษณะการสัมภาษณ์ไม่เหมือนกันทุกคนเป็นการสัมภาษณ์แบบปลายเปิด ซึ่งเป็นการกระบวนการวิธี (methodology) ที่มีความยืดหยุ่นและเปิดกว้าง มีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในกิจกรรมสำคัญที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพะ ผู้สูงอายุในพื้นที่โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก มีผู้ให้ข้อมูลคือนายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาแก ๑ คน ตำบลนาทม ๑ คน ตำบลธาตุพนม ๑ คน สมาชิกองค์การบริหารเทศบาลนาแก ๔ คน ตำบลนาทม ๔ คน ตำบลธาตุพนม ๔ คน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอำเภอวานานา ๔ คน อำเภอวานานา ๔ คน อำเภอธาตุพนม ๔ คน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอวานานา ๔ คน อำเภอวานานา ๔ คน อำเภอธาตุพนม ๔ คน พระสงฆ์ผู้มีประสบการณ์จากการใช้พุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามหลักภาวานา ๔ พระสงฆ์อำเภอวานานา ๗ รูป พระสงฆ์อำเภอวานานา ๗ รูป พระสงฆ์อำเภอธาตุพนม ๗ รูป ผู้สูงอายุจากอำเภอวานานา ๑๕ คน จากอำเภอวานานา ๑๕ คน และจากอำเภอธาตุพนม ๑๕ คน

### ๓.๒ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ทำการวิจัย ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ จังหวัดนครพนมจำนวน ๑๐๕ คน ได้แก่

๑. พระเทพวรมุณี เจ้าคณะจังหวัดนครพนม วัดธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๒. พระศรีวิสุทธิเมธี เลขานุการเจ้าคณะจังหวัดนครพนม วัดธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๓. พระครูสังฆรักษ์สิริภพฐิติสีโล เจ้าอาวาสวัดหัวดอน ตำบลธาตุพนม จังหวัดธาตุพนม
๔. พระครูสุวิมลธรรมสถิต วัดหัวบึงทุ่ง ตำบลธาตุพนม จังหวัดธาตุพนม
๕. พระบุญเฮื่อง วัดดอนแดง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๖. พระครูปฏิสรสิริคุณ วัดบุญเรือง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๗. พระครูอนุกุลพัฒนานุกิจ วัดดอนนางหงส์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘. พระครูวิชิต วรเขต (ทรงศักดิ์) วัดศรีสะอาด ตำบลนาแก อำเภอวานานา จังหวัดนครพนม
๙. พระครูกิตติพัฒน์สุนทร วัดศรีจำปา ตำบลนาแก อำเภอวานานา จังหวัดนครพนม



๑๐. พระอธิการชาญชัย ตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๑๑. พระครูสุวรรณพคุณ วัดโนนสว่าง อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๑๒. พระอธิการบัวพา วัดศรีบุญเรือง อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๑๓. พระสมุห์อนุสิทธิ์ วัดอัมพวัน อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๑๔. พระอธิการถาวอน วัดป่าเรืองชัย อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๑๕. พระครูรัตนคุณาวลัย วัดยอดแก้ว อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม
๑๖. พระครูมงคลศิริธำรง วัดสิงห์ทอง อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม
๑๗. พระสมุห์ประภาส วัดป่าธรรมมาราม อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม
๑๘. เจ้าอธิการสุขเมฆ วัดศรีบุญสงฆ์ อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม
๑๙. พระอธิการสีมาตร์ วัดป่านาทม อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม
๒๐. พระสนธิ วัดศรีบุญเรือง อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม
๒๑. พระสมพัฒน์ วัดโพธิ์ศรี อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม
๒๒. นายวิทยา แสงสุวรรณ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาแก อำเภอธาตุพนม  
จังหวัดนครพนม
๒๓. นางสาวขวัญ อิททวงศ์ สมาชิกเทศบาลตำบลนาแก จังหวัดนครพนม
๒๔. นายชลิต อินรูวา สมาชิกสภาเทศบาลตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๒๕. นายเนื่อง แสงภูวนิช สมาชิกสภาเทศบาลตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๒๖. นายเหรียญชัย พงศ์ สมาชิกสภาเทศบาลตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัด  
นครพนม
๒๗. นายสียา อุตระทุม นายกองค์การบริหารส่วนตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัด  
นครพนม
๒๘. นายปรีชา แสนสีก สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัด  
นครพนม
๒๙. นายเดช อินธิราช สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัด  
นครพนม
๓๐. นายบุญจัน วังตะพาน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลดอนเตย อำเภอนาทม  
จังหวัดนครพนม
๓๑. นายมิตรชาย สีลาคำ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลดอนเตย
๓๒. นางมัทยา โมธรรม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน  
ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๓๓. นางสาวกรรณ ทอภักดิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๓๔. นางสาวปิยะมาศ ปราบจันทร์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๓๕. นางสาวขวัญพิรุณ มุกดา นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๓๖. นางแพ้นแก้ว สุวรรณใจ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๓๗. นางอรวรรณ สนิหิตย์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๓๘. นางปัญญา รูปดี อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๓๙. นางดอกไม้ ศรีแก้ว อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๔๐. นางจันทร์รา วรจักษ์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

๔๑. นางเจือจิตร พลจันทร์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

๔๒. นางบังอร เจียงสว่าง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

๔๓. นางประกอบ มั่นตะ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

๔๔. นางโสภา เอี่ยมสะอาด อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๔๕. นางลมเชย เชื้อตาอ่อน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๔๖. นางเนตร เชื้อตาอ่อน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๔๗. นางจงกล สุขโต อาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๔๘. นายสงวน จูรีมาศ รองนายกเทศมนตรีตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

๔๙. นางสาวอภิรดี พระสว่าง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตำบลธาตุนม อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๐. นางสาวอินทร์หทัย ธนพรสิทธิกุล หัวหน้าศูนย์ส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตำบลธาตุนม อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๑. นางวิมลรัตน์ ตะวันทัน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลฝั่งแดง อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๒. นางสาวจุฑามาศ มณีปกรณ์ เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขปฏิบัติงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชนตำบลฝั่งแดง อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๓. นางวันวิสาข์ เชื้อดวงมุข พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุข อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๔. นางสาวหิรัญญิการ์ ศรีหาเศษ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการสำนักงานสาธารณสุขอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๕. นางอัคคี ทองสง่า อายุ ๗๗ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๖. นายฉัตรชัย รัชอินทร์ เจ้าพนักงาน สาธารณสุขชำนาญงาน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๗. นางวิจิตรา ช่วงแก้ว พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๘. คุณแม่ทุเรียน มัยตุง อายุ ๖๓ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๕๙. คุณแม่สำราญ ทองน้อย อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๐. คุณพ่อสมเพชร แข็งข้อ อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๑. คุณพ่อสมราญ ภักดีรักษ์ อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๒. คุณแม่จิตวิมล ตะนัง อายุ ๖๙ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๓. คุณแม่ลัดดาวัลย์ ธรรมสมบัติ อายุ ๖๗ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๔. คุณแม่ใจวงศ์ตาหล้า อายุ ๗๐ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๕. คุณแม่ดอกไม้ คำรัตน์ อายุ ๗๗ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๖. คุณแม่อุทัย คำแก้ว อายุ ๗๓ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๗. คุณแม่กัลยาณี ทองชา อายุ ๗๑ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๘. คุณแม่ประสงค์ พรหมดี อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๖๙. คุณแม่ฉวี โยธรรม อายุ ๖๓ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๗๐. คุณพ่อบุญทวี อินทวา อายุ ๗๕ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๗๑. คุณแม่น้อย ลือสีสาร อายุ ๖๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม

๗๒. คุณแม่วิไลนทร บุคตี อายุ ๖๔ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม
๗๓. คุณแม่สัมฤทธิ์ พิมพ์ดี อายุ ๘๘ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๗๔. คุณแม่บุญโฮม โพธิษา อายุ ๘๖ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๗๕. คุณพ่อคุณ วงษ์ขัน อายุ ๘๐ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๗๖. คุณพ่อประสิทธิ์ วงษ์ขัน อายุ ๗๙ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๗๗. คุณพ่อเขียน จันทนะ อายุ ๗๗ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๗๘. คุณพ่อปิติ นิราช อายุ ๗๗ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๗๙. คุณพ่อสงวน แสนเฮีย อายุ ๗๗ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๐. คุณพ่อบุญชู ทองเมือง อายุ ๗๖ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๑. คุณแม่ละเอียด พลรัตน์ อายุ ๖๖ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๒. คุณพ่อประสิทธิ์ กวนเทียน อายุ ๗๐ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๓. คุณพ่อเลื่อน เมืองมุงคุณ อายุ ๗๐ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๔. คุณพ่อหวัน บุตรดี อายุ ๗๕ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๕. คุณพ่อประเสริฐ จันทะบาล อายุ ๗๙ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๖. คุณพ่อสงวน แสนเย็น อายุ ๗๗ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๗. คุณแม่สำราญ จักรชุม อายุ ๘๑ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
๘๘. คุณพ่อทองอินทร์ ศรีหมุน อายุ ๗๘ ปี ผู้สูงอายุบ้านหมูม้น ตำบลดอนเตย จังหวัดนครพนม
๘๙. คุณพ่อหนู ศรีหมุน อายุ ๗๘ ปี ผู้สูงอายุบ้านหมูม้น ตำบลดอนเตย จังหวัดนครพนม
๙๐. คุณพ่อจันศรี แก้วเกษ อายุ ๗๘ ปี ผู้สูงอายุบ้านหมูม้น ตำบลดอนเตย จังหวัดนครพนม
๙๑. คุณพ่อบัวพร จอมทอง อายุ ๗๘ ปี ผู้สูงอายุบ้านหมูม้น ตำบลดอนเตย จังหวัดนครพนม
๙๒. คุณพ่อกระสิน แสนอุบล อายุ ๗๗ ปี ผู้สูงอายุบ้านหมูม้น ตำบลดอนเตย จังหวัดนครพนม
๙๓. คุณพ่อประเสริฐ ศรีหมุน อายุ ๗๓ ปี ผู้สูงอายุบ้านหมูม้น ตำบลดอนเตย จังหวัดนครพนม
๙๔. คุณพ่อประสิทธิ์ ชันธวังศ์ อายุ ๗๓ ปี ผู้สูงอายุบ้านหมูม้น ตำบลดอนเตย จังหวัดนครพนม
๙๕. คุณพ่อสำราญ ภัคศิริรักษ์ อายุ ๖๘ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาทม จังหวัดนครพนม
๙๖. คุณแม่พิมพ์กา ศรีหมุน อายุ ๗๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

๙๗. คุณแม่บาง วงษา อายุ ๗๕ ปี ผู้สูงอายุอำเภอหนอง จังหัดนครพนม  
 ๙๘. คุณแม่ปิ่น ศรีแก้ว อายุ ๘๘ ปี ผู้สูงอายุอำเภอหนอง จังหัดนครพนม  
 ๙๙. คุณแม่บัวศรี สารทอง อายุ ๗๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอหนอง จังหัดนครพนม  
 ๑๐๐. คุณแม่คำฝุง ชมภู อายุ ๗๙ ผู้สูงอายุ อำเภอธาตุนพนมจังหัดนครพนม  
 ๑๐๑. คุณแม่คำ สารทอง อายุ ๗๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอหนอง จังหัดนครพนม  
 ๑๐๒. คุณแม่เกษ อุสาราช อายุ ๖๔ ปี ผู้สูงอายุอำเภอหนอง จังหัดนครพนม  
 ๑๐๓. คุณพ่อมา คำสระแก้ว อายุ ๑๐๒ ปี ผู้สูงอายุอำเภอหนอง จังหัดนครพนม  
 ๑๐๔. แม่ประดิษฐ์ ดิยะบุตร อายุ ๗๕ ปี ผู้สูงอายุอำเภอหนอง จังหัดนครพนม  
 ๑๐๕. คุณแม่แสงจันทร์ เหนือพวง อายุ ๑๐๑ ปี ผู้สูงอายุอำเภอหนอง จังหัดนครพนม

### ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่มีการเตรียมประโยคสำคัญเนื้อหาเฉพาะมาใช้ในการสัมภาษณ์แต่เปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้พูดเนื้อหาอื่นแต่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการให้ได้เนื้อหาในระหว่างสัมภาษณ์ โดยลักษณะข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็นสองส่วนดังนี้

๓.๓.๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ เก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเอกสาร การวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดหัวข้อไว้ มีการเตรียมเฉพาะหัวข้อสำคัญที่เกี่ยวกับวัตถุประสงค์มาใช้ในการสัมภาษณ์แต่เปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ได้พูดเนื้อหาอื่นแต่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการ ให้ได้เนื้อหาในระหว่างสัมภาษณ์ การตั้งคำถามในแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม โดยแบบสัมภาษณ์จะแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

๓.๓.๑.๒ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participant observation) คือผู้วิจัยได้เข้าไปใช้ชีวิตร่วมกับกลุ่มคน ผู้ที่ถูกศึกษาและมีกิจกรรมร่วมกัน เอกสารทางวิชาการต่าง ๆ และสืบค้น จาก Internet ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อศึกษาถึงกระบวนการสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม คือ การอบรมให้ความรู้ทางด้านสุขภาพ, การร่วม

ปฏิบัติธรรมทั้งกลางวันและกลางคืน ๓ วัน ๓ คืน, ฝึกสมาธิดูกาย ดูใจ, เจริญกายโดยการฟ้อนรำและโยคะ

### ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับกระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่น่าไปใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดกระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ กระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเก็บรวบรวมข้อมูล จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและข้อมูลจากสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ และกระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ โดยกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เป็นกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวทางของกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ อันมีสาระสำคัญโดยสรุปดังต่อไปนี้

๑. การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา บทความ วารสารวิชาการ สืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต (Internet) และงานวิจัยที่มีผู้ศึกษาไว้ในแง่มุมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๒. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participant observation)

๒.๑ ผู้วิจัยได้กำหนดวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

๒.๒ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์โดยใช้วิธีการจดบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และการบันทึกเสียง

๒.๓ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ทั้งจากการสังเกตแล้วนำมาวิเคราะห์ พร้อมทั้งแยกแยะจับประเด็น อีกทั้งตัดคำพูดบางคำที่ไม่เหมาะสม และไม่เกี่ยวข้องกับการวิจัยออกไป เพื่อให้ข้อมูลนั้นเป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ต่อไป

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังนี้

๑. ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participant observation) โดยนำคำสัมภาษณ์และการสังเกตจากผู้ถูกสัมภาษณ์มาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของแต่ละบุคคล และจัดลำดับความสำคัญและคุณลักษณะของข้อมูล

๒. นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่จัดลำดับความสำคัญแล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลทางเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะทราบถึงลักษณะที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันของข้อมูล

๓. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสังเกตจากการศึกษาต่าง ๆ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอย่างเป็นระบบและนำไปสู่การเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกัน แสดงความสำคัญของข้อมูลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อสะดวกในการวิเคราะห์และเขียนรายงานข้อมูลที่ได้จากการศึกษา

ดังนั้น ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการตอบประเด็นสัมภาษณ์ (Interview Research) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participant observation) และข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ (Documentary Research) จะถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผลออกมาในลักษณะของการพรรณนาซึ่งนำไปสู่คำตอบในการศึกษาและสรุปตามหลักวิชาการประกอบการเขียนรายงานเพื่อชี้ให้เห็นกระบวนการสร้างสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการที่สำคัญในสังคมไทยต่อไป

### ๓.๖ การนำเสนอผลการวิจัย

เป็นการนำเสนอข้อค้นพบจากการวิจัยกลุ่มตัวอย่างโดยเชื่อมโยงกับเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมาโดยการใช้อธิบายเชื่อมโยงกับเอกสารงานวิจัยอื่นโดยการพรรณนา (Description Research)

## บทที่ ๔

### ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม มีวัตถุประสงค์ คือ หนึ่ง เพื่อศึกษาระบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรม ในจังหวัดนครพนม สอง เพื่อศึกษาวิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม โดยมีประเด็นศึกษาว่ากระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักแนวของพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม มีกระบวนการอย่างไร และมีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนมมีวิธีการใดบ้าง ซึ่งได้ใช้ขอบเขตพื้นที่ ๓ อำเภอ คืออำเภอนาแก อำเภอนาหว้า และอำเภอนาทม โดยมีขอบเขตประชากรที่เกี่ยวข้องจำนวน ๑๐๕ คน รวมถึงเอกสารการศึกษาตำราแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ประกอบการอ้างอิง ผลการศึกษาคือ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับภาวนา ๔ โดยการใช้วิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยกระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรม และวิธีบูรณาการพุทธธรรม กับการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม ตามผลการศึกษาวิจัยดังนี้

#### ๔.๑ กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม

##### ๔.๑.๑ กระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพใจ

สมาคมผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนม ได้ดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนโดยให้ชื่อว่าโรงเรียนผู้สูงอายุ นครพนม ๑-๒ ศูนย์การศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตหลักสูตรการเรียน การสอน ตามแนวกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์กำหนด คือ วิชาชีพ ๕๐% วิชาชีพ ๓๐% และวิชาการ ๒๐% โดยใช้ครูจิตอาสาในพื้นที่เป็นหลัก เทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลเป็นผู้บริหารจัดการโรงเรียนในนามผู้ปกครองและคุ้มครองบำบัด บำรุงสุขทั้งปวงในชุมชน<sup>๑</sup> ปัจจุบันจังหวัดนครพนมมีศูนย์การศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตอยู่ ๒๑ ศูนย์ แต่ละศูนย์ได้ให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

<sup>๑</sup> ประสาร สุระเสียง, นายกสมาคมผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.



๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ  
 ๒. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ  
 ๓. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจและสามารถปรับตัวการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

๔. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
๕. เพื่อส่งเสริมศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
๖. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

#### ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนหรือศูนย์เรียนรู้ตลอดชีวิตจังหวัดนครพนม

๑. ความสามารถในการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น
๒. คุณค่าในชีวิตเพิ่มขึ้น
๓. รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงสังคม
๔. นำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่น
๕. เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและความเอื้ออาทรระหว่างเพื่อน
๖. เกิดอาชีพเสริมสร้างรายได้

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในจังหวัดนครพนมต่างให้ความสำคัญ โดยเป็นงานในหน้าที่จึงต้องให้ความรู้และความเข้าใจในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ โครงการวิจัยกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม เป็นโครงการหนึ่งที่ได้ให้ความรู้กับผู้สูงอายุในเขตอำเภอนาทม ซึ่งมีผู้สูงอายุมาร่วมเข้ารับการอบรมเป็นจำนวน ๔๒ คน ใช้ระยะเวลา ๓ วัน ตั้งแต่วันที่ ๑๑ - ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒ ตามตารางการให้ความรู้ดังนี้



ภาพที่ ๔.๑ การอบรมผู้สูงอายุในกระบวนการเรียนรู้ ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการอบรมตามโครงการวิจัย

ตารางอบรมโครงการวิจัยกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม  
ระหว่างวันที่ ๑๑ - ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม

ว/ด/ป/ เวลา	รายชื่อวิทยากร	ตำแหน่ง	หัวข้อ
๑๑ มี.ค. ๖๒ ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	นายสียา อุตฺรทุม	นายกองค์การบริหาร ส่วนตำบลดอนเตย	เปิดโครงการอบรมให้ความรู้ และการส่งเสริม กระบวนการส่งเสริมผู้สูงอายุ ด้านต่าง ๆ
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.	นางมัศยา โมธรรม	พยาบาลวิชาชีพชำนาญ การโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพชุมชนตำบลดอน เตย อ.นาทม	การดูแลสุขภาพอนามัย ผู้สูงอายุเพื่อสุขภาพองค์รวม
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น.	นางวันทิตรา วรจัก นางพรรณี วงศ์จำปาศรี	อ.ส.ม.ต.ดอนเตย เจ้าของโครงการ	แลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่ได้ เรียนรู้วันนี้และ กิจกรรมผ่อนคลาย
๑๒ มี.ค. ๖๒ ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	พระอธิการสีมาตร์	เจ้าอาวาสวัดป่านาทม	การเจริญศีล สมาธิ ปัญญา และการฝึกสมาธิ
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.	นางสงกรานต์ กองกัทม น.ส.ขวัญพิรุณ มุกดา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญ การโรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพชุมชน ต.ดอน เตย	โรคภัยต่าง ๆ ที่พบในวัย ผู้สูงอายุมากที่สุด การดูแลรักษาปรับตัวและ ป้องกัน
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น.	อ.ส.ม. นางพรรณี วงศ์จำปาศรี	อ.ส.ม.ชุมชน เจ้าของโครงการ	กล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้ และกิจกรรมผ่อนคลาย
๑๓ มี.ค. ๖๒ ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	พระครูมงคล ศิริธำรง	เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง	การดูแลสุขภาพตามหลัก ภavana๔
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.	ตัวแทนผู้สูงอายุและ จิตอาสา	ผู้เข้าอบรม	ฝึกสมาธิตามคำแนะนำจาก พระวิทยากร
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น.	ตัวแทนและจิตอาสา นางพรรณี วงศ์จำปาศรี	ผู้ร่วมอบรม เจ้าของโครงการ	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปสิ่งที่ได้รับ



ภาพที่ ๔.๒ กิจกรรมผ่อนคลายหลังจากรับการอบรมความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะ

#### ๔.๑.๒ กระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ผู้วิจัยได้ศึกษาด้านต่าง ๆ ตามองค์รวมของสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมแต่ละท่านที่มีความโดดเด่นแต่ละด้านดังนี้

##### ๔.๑.๒.๑ ด้านอาหาร

การศึกษาเกี่ยวกับอาหารผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดนครพนม ไม่นิยมรับประทานอาหารตามสมัยนิยม ชอบทานอาหารที่ตัวเองเคยทานตั้งแต่อดีต ผู้สูงอายุหลายท่านยังติดอาหารรสชาติหวานและมีโรคเบาหวานในตัวทุกท่านที่ชอบรสชาติหวานแต่ในกลุ่มผู้สูงอายุที่สุขภาพไม่มีโรคประจำตัวและยังแข็งแรงท่านจะไม่ติดอาหารรสหวาน ชอบทานผักที่มีรสขม ๆ ตามคำกล่าวที่ว่า “หวานเป็นลมขมเป็นยา” ชอบปลูกผักและหาอาหารเป็นผักพื้นบ้านมารับประทานด้วยตัวเอง



ภาพที่ ๔.๓ ตอบแบบสอบถามในกระบวนการเรียนรู้

ในจังหวัดนครพนม พบว่า ผู้สูงอายุรับประทานอาหารเช้าก่อนเก้าโมงเช้าทุกวัน รับประทานผักเป็นประจำ ผักที่ชอบรับประทานเป็นผักที่หาได้ตามท้องถิ่น เช่น ผักสะเดา ผักกระถิน ผักกระโดน อักอ้ออิน ผักชะแยง ใบบัวบก ผักหวานป่า ผักกระเฉดผักเสี้ยน ใบมะขาม ใบมะตูมใบ ชี้เหล็ก ดอกแคขาว ดอกแคแดง ตำลึง มะระขี้นก มะรุ้ม ใบย่านาง หน่อไม้ ผักกะย่า ผักกูดง่อง ผัก ตู๋ สายบัว ผักชีล้อม ผักคางขม ผักเสิมตัน ผักโหม ผักกาด ผักดาวทอง ผักบุง ผักโอบเห็บ ผักขะนอม ม้า (สันเท้าม้า) ผักแคป่า ผักแว่น เทา ผ่า นอกจากนี้จะเป็นผักที่หาได้ตามธรรมชาติแล้วยังนิยมปลูก ผักสวนครัวไว้รับประทานเอง เช่น ผักสวนครัวได้แก่ หอมแดง หอมเป หรือผักชีฝรั่ง ตะไคร้ สาระแหง ใบแมงลัก ผักชีลาว ใบมะกรูด ข่า จิง กระจाय กระจิน กะเพรา กระจียม พักทอง (หมากอ้อ) มะเขือเทศ มะละกอ ขมิ้นชัน สาบเสือ ผักกาดขาว ผักกาดเขียว พริก หมากแข้ง (มะเขือพวง) หมากเขือ ชื่น ผักอีเลิศ ผักแพรว (ผักไผ่) ผักติปลาค้อ มะแค้งขม ผักอีเน่า (ชะอม) ผักหวาน หมากลิ้นฟ้า อาหารประเภทผักได้สูญหายไปมาก ผู้สูงอายุหลายท่านบอกว่าผักที่เคยทานตอนวัยเด็กสูญหายไปที ตลาดไม่มีขาย ผู้สูงอายุทุกท่านจึงมีแปลงผักสวนครัวปลูกผักที่ตนเองชอบไว้ทาน ในแปลงสวนครัว ผู้สูงอายุบอกว่า “กินทุกอย่างที่ปลูก และปลูกทุกอย่างที่ตัวเองชอบกิน”



ยายบินแหงไข่มด



ยายอัคคี ปลูกพืชทุกอย่างที่ยายชอบ  
กินและยายก็กินอย่างในสวนผักยาย

#### ภาพที่ ๔.๔ ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมนิยมหาอาหารและทำอาหารไว้กินเอง

ผักต่าง ๆ ที่นำมากล่าวแล้วนี้เป็นผักที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทานเก็บมาปลูกไว้ เพื่อ รับประทานและปรุงอาหาร มีปลาจากธรรมชาติที่ชาวประมงพื้นบ้านไปหาขายทั้งปลีกและส่งปลา

ที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทาน คือปลาจากแม่น้ำโขงและปลาจากห้วย หนอง คลอง นา ปลาจากแม่น้ำโขงที่นิยมรับประทานมี ๕ สายพันธุ์ คือ หนึ่ง สายพันธุ์ปลาสวย ได้แก่ปลาบึก ปลาเทโพ ปลาเทพา ปลาเผา ปลาข้างนี้้ง สอง สายพันธุ์ปลาตะเพียน ได้แก่ ปลาโจก ปลาขาว ปลาเอน ปลาเยือก ปลาสะกาง ปลาสร้อย สาม สายพันธุ์ปลาดุก ได้แก่ ปลาไหล ปลาหลด ปลาหลด ปลากระทิง สี่สายพันธุ์ปลากด ได้แก่ ปลาคัง (ปลาเค็ง) ลาแซ้ ปลาชะแยง ปลาคันสะคือ ปลาเนื้ออ่อนปลานาง (ปลาปึกไก่) ปลาสะงั่ว ปลาเซียม ปลาคุน ปลาเค้า นอกจากนี้ปลาที่ได้จากแม่น้ำโขงแล้วยังมีปลาที่ได้จากห้วย คลอง นา เช่น ปลาช่อน ปลาดุก ปลาหมอ ปลาสลิด ปลาชีว ปลาคับของ ปลาหมูนัน กุ้งตัวเล็ก ปู หอย กลบ เขียด ฯลฯ

การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติเป็นกระบวนการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมียุติยืน สุขภาพแข็งแรง ผู้สูงอายุในหมู่บ้านอำเภอนาทม จังหวัดนครพนม โดยเฉพาะผักสวนครัว ผักริมรั้ว นำมาทำอาหารพร้อมกับปลาจากห้วยคลองตามไร่นา ซึ่งหาจับได้ทั้งปี อาหารแต่ละมื้อของผู้สูงอายุจะมีอาหารประมาณ ๑-๒ อย่าง เช่น วิธีการปรุงหลากหลายรูปแบบ เช่น นึ่งปลาใส่ผักพร้อมกับน้ำพริก ส้มตำพร้อมกับปลาต้ม หมกปลาใส่ผัก ฯลฯ และที่สำคัญน้ำพริกรับประทานพร้อมผักต่าง ๆ แม้จะมีครอบครัวลูกหลานเอาใจใส่ผู้สูงอายุก็จะชอบทำกับข้าวทานเอง มีลูกเขยหาจับปลาได้ทุกวัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่แข็งแรงมักนิยมทำกิจกรรมหาอาหารด้วยตัวเองและปรุงด้วยตัวเองตั้งแต่เวลาเช้านิยมทำอาหารถวายพระด้วยตัวเอง เพราะได้รับประทานอาหารที่ตัวเองชอบจากธรรมชาติตามบรรพบุรุษ



ภาพที่ ๔.๕ ยายบินเก็บมะเขือพวง

เคยบริโภคกันมา รับประทานขาวเหนียวเป็นหลัก แต่ทุกหลังคาเรือนจะรับประทานน้ำพริกเป็นอีกหนึ่งรายการหลักแต่ละมื้อ ทานพร้อมผักลวก ผักหนึ่งที่ทำได้ในท้องถิ่น และบริเวณบ้าน ซึ่งส่วนมากประกอบด้วยผักต่าง ๆ รับประทานทั้งสุก และดิบ นอกนั้นจะเป็นอาหารที่สลับหมุนเวียนกันมีวิธีประกอบอาหารหลายอย่างเช่น



ผักหวานไข่มดแดง

หมากลิ้นฟ้า

#### ภาพที่ ๔.๖ ผักพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุนิยมรับประทาน

ยายบิณ ศรีแก้ว อายุ ๘๘ ปีสูง ๑๕๑ น้ำหนัก ๔๒ รูปร่างผอมแห้งแต่ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว เดินได้หลายกิโลเมตรต่อวัน คุณยายเป็นตัวอย่างที่ดีของชุมชนในด้านต่าง ๆ แม้กระทั่งด้านอาหารคุณยายชอบทำอาหารที่ตัวเองชอบทานไปถวายพระทุกเช้า บ้านยายจะติดทุ่งนา และไร่นาเป็นบริเวณใกล้เคียงกัน หน้าแล้งยายชอบเข้าป่าหาหน่อไม้และผักหวาน ผักสะเดา ฯลฯ และแห้วไข่มดแดงขายบ้างไว้กินบ้าง ส่วนหน้าฝนยายดักปลาเอง นายายมีบ่อปลากินทั้งปีก็ไม่หมด สอนยายมีผักทุกชนิดที่ยายชอบกินและยายก็กินทุกอย่างที่ปลูกและปลูกทุกอย่างที่ยายชอบกิน แม้ผักหลายชนิดที่สูญพันธุ์ไปแล้วและหายาก สอนยายก็ยังมีเหลือ ยายไม่เคยจ่ายเงินซื้อผักซื้อปลา เพราะยาย “กินปลาเป็นหลักกินผักเป็นยา กินกล้วยน้ำว้าเป็นยาชูกำลัง” และยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่สุขภาพแข็งแรง อายุ ๗๐ ปีกว่าขึ้นไป ยังไม่มีโรคภัยเข้ามาเบียดเบียนเพราะมีวัฒนธรรมการรับประทานอาหารและใช้ชีวิตในรูปแบบเดียวกันกับยายบิณ ดังเช่น พ่ออินทร์ เหมพลชม อายุ ๘๖ ปี พ่อพจน์ เหมพล อายุ ๗๖ ปี พ่อคำพันธ์ อ่อนสาร อายุ ๗๕ ปี คุณยายรินทอง สมดีดี อายุ ๗๔ ปี คุณยายเรือง อินแก้ว อายุ ๗๐ ปี ฯลฯ กระบวนการดูแลร่างกายผู้สูงอายุด้านอาหารจะแตกต่างกันบ้างตามสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจะได้รับการดูแลด้านอาหารรับประทาน ได้รับการดูแลจากผู้ใกล้ชิดในครอบครัว สะดวกและจัดทำให้ เพราะหาซื้อได้สะดวก การรับประทานอาหารผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ดังเช่น ด้านอาหารกับพุทธธรรมอย่างคุณยายหนูจันทร์ เศษเพ็ง น้ำหนัก ๓๐

กิโลกรัม สูง ๑๔๘ คุณยายอายุ ๘๔ แข็งแรง ทอหูกและทอเสื่อได้ปกติ ในชีวิตคุณยายน้ำหนักไม่เคยเกิน ๓๕ กิโลกรัม ตั้งแต่วัยสาวจนถึงอายุ ๘๔ ปี ยายน้ำหนักอย่างมาก ๓๕ กิโลกรัม เพราะยายเลือกรับประทาน ยายบอกว่าการรับประทานอาหารแต่ละครั้งมีประโยชน์ครึ่งหนึ่งมีโทษครึ่งหนึ่งจึงทำให้ยายกินอย่างมีสติ “เขาวัวของหวานมีโทษยายก็ไม่กินของหวาน กินไข่เป็นคอลเลสเตอรอล ยายก็เลือกกินเฉพาะไข่ขาว เขาวัวกินปลากับผักมันดี ยายกินผักทุกชนิดพืชทุกชนิดที่มันกินได้ และชอบกินปลา ยายไม่ชอบกินสัตว์ใหญ่เช่น ไก่ หมู วัว ยายไม่ชอบกินมันเหม็นคาว บ้านยายไม่เคยอด พืชผักกิน เตี้ยวตัมนี้้ง ลวก กินสด ๆ เช่น มะเขือพวง, กล้วยน้ำหว่า ดอกแคป่า, ผักขม ฯลฯ<sup>๒</sup>



ยายบิน ศรีแก้ว ตัดกล้วย



ยายบิน ศรีแก้วเก็บผัก

#### ภาพที่ ๔.๗ ผู้สูงอายุจัดหาอาหารพื้นบ้านด้วยตัวเอง

##### ๔.๑.๒.๒ ด้านการขับถ่าย

พบผู้สูงอายุในเขตตัวเมืองอำเภอธาตุพนม อำเภอนาแก จะมีปัญหาเรื่องการขับถ่ายลำบาก ไม่ขับถ่ายทุกวัน แต่ผู้สูงอายุในชุมชน หมู่บ้านอำเภอนาทม ไม่มีปัญหาเรื่องการขับถ่ายเพราะได้รับประทานอาหาร ผักพื้นบ้านปราศจากสารปนเปื้อน เป็นผักสวนครัวที่ปลูกเองโดยนำมาปรุงเป็นอาหารโดยใช้ปลาจากท้องถิ่นหรือจากแหล่งน้ำธรรมชาติเป็นหลักมาปรุงเป็นอาหารกับผักต่าง ๆ เช่น แกงอ่อม แกงส้ม ต้มปลา ป่นปลา กี่ปลา ปิ้งปลา เผาปลา แต่ทุกมื้อต้องมีผักพื้นบ้านเสมอ และทำให้ง่ายต่อการรับประทานอาหารเป็นประจำ จึงพบปัญหาการขับถ่ายน้อยมาก แต่ถ้าพบปัญหาเรื่องการท้องผูก ผู้สูงอายุจะเปลี่ยนวิธีกิน เช่น จากข้าวเหนียวก็เปลี่ยนมากินข้าวกล้อง เมื่อขับถ่ายเป็นปกติก็กลับไปกินข้าวเหนียว เปลี่ยนการกินไปมาหรือผู้สูงอายุบางท่านหาผักที่ตัวเองกินแล้วหอยท้องผูกมากินและมาปรุงอาหารเช่นใบสาบเสือ ใบมะขาม ขมิ้นชัน เม็ดแมงลัก ใบมะรุ้ม มะรุ้ม มะละกอ มะเขือเทศ พริกต่าง ๆ ฯลฯ แต่ถ้าเมื่อท้องเสียจะกินต้มเปลือกต้นแค ได้ทั้งแคแดง แคขาว หรือกิน

<sup>๒</sup> บิน ศรีแก้ว, ผู้สูงอายุ อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒.

ข้าวเหนียวโรยเกลือ ไข่ต้ม แต่ที่นิยมมากเมื่อท้องเสียกินกล้วยน้ำว้าให้มาก ร่างกายจะหยุดถ่ายมีร่างกายแข็งแรงเร็วขึ้น การส่งเสริมสุขภาพะอีกอย่างคือไม่กลั่นอุจจาระ และไม่กลั่นปัสสาวะเพราะจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย ซึ่งเป็นผลลบต่อสุขภาพะที่ดี กระบวนการทานอาหารที่มีกากและรับประทานให้ตรงเวลา เดินบ้างเล็กน้อยหลังรับประทานอาหาร แล้วพักผ่อนให้ตรงเวลา จะทำให้การขับถ่ายไม่มีปัญหาตัวอย่าง คุณตาสำราญ ภัคดีรักษ์ อายุ ๖๘ ปี<sup>๓</sup> สมัยหนุ่มคุณตาชอบทานอาหารเนื้อสัตว์ ทำไร่ ทำนา ตอนเย็นหลับปกติ เข้าใจว่า การทำงานคือการออกกำลังกาย ส่วนเรื่องการขับถ่ายไม่เคยเป็นปกติ ซึ่งส่วนใหญ่คุณตาเป็นคนท้องผูกไม่เคยถ่ายทุกวันและเข้าใจว่าการขับถ่ายไม่ใช่เรื่องสำคัญ ปวดแล้วค่อยขับถ่ายไม่ปวดก็ไม่สนใจมัน ต่อมาเมื่ออายุย่างเข้า ๖๐ ปี ขับถ่ายแต่ละครั้งลำบากพบว่าตัวเองเป็นริดสีดวงทวาร จึงเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน โดยเพิ่มปริมาณผักต่าง ๆ เช่น ดอกแคป่า เห็ดต่าง ๆ ที่ตามธรรมชาติ ถ้าไม่มีเห็ดธรรมชาติ คุณตาสำราญให้ลูกหลานซื้อจากตลาด เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ผักที่คุณตาต้องกินเป็นประจำจนรักษาโรคริดสีดวงทวารหายมีผักสองชนิดที่ขึ้นทุกฤดูกาลอยู่หลังบ้านคุณตา คือ ผักอ่อมแซบ และผักหูเสือกินเห็ดต่าง ๆ และกินปลาเล็กปลาน้อยแทนสัตว์ใหญ่ ซึ่งย่อยง่ายกว่า ขับถ่ายก็ง่ายปัจจุบันคุณตามีสภาพแข็งแรงเลิกกินเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อวัว, เนื้อหมู, เนื้อไก่ เปลี่ยนมากินสัตว์ตัวเล็กลงมีตามพื้นบ้านแทน เช่น แมงกิ้งกูด แมงแคง กี่ป่ม จิ้งหรีด เขียด กบ ปู หอย



ภาพที่ ๔.๘ เห็ดตับเต่า



ภาพที่ ๔.๙ เห็ดปลวก



ภาพที่ ๔.๑๐ ยายทองดีเก็บเห็ดตับเต่า



ภาพที่ ๔.๑๑ ผักหวานเกิดตามป่าละเมาะ

<sup>๓</sup> สำราญ ภัคดีรักษ์, ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๓.



คุณตาสำราญ บอกว่าการซบถายที่ทำให้ตนเองเป็นปกตินั้นสาเหตุมาจากการเลิกกินเนื้อสัตว์ตัวใหญ่ เปลี่ยนมากินสัตว์เล็กสัตว์น้อย ซึ่งมีชาวบ้านหลายคนชอบมาขายให้คุณตา รวมถึงเห็ดที่ขึ้นจากธรรมชาติใครหาได้ก็ชอบนำมาขายให้ลูกหลานตาสำราญ นำเห็ดต่าง ๆ มาปรุงแต่ง เช่น หมกเห็ด แกงเห็ด นึ่งเห็ด ปนเห็ด ก้อยเห็ด ทำให้ลูกหลานและสมาชิกในครอบครัวชอบกินเห็ดไปด้วย ครอบครัวคุณตาไม่มีใครมีปัญหาเรื่องการซบถายสักคน คุณตาสำราญ กล่าวถึงเรื่องเห็ดและผักพื้นบ้านอย่างมีความสุข บางครั้งคุณตาไปหาเห็ดตามป่าละเมาะแควบริเวณใกล้หมู่บ้าน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม ป่าละเมาะบริเวณนี้จะมีเห็ดละเมาะ เห็ดน้ำหมาก (เห็ดแดง) เห็ดขม เห็ดเผาะ เห็ดปวก เห็ดตับเต่า ฯลฯ เห็ดจะขึ้นช่วงเดือนพฤษภาคม – เดือนธันวาคมของทุกปี หมดหน้าเห็ดป่าบริเวณแห่งนี้จะมีผักหวานและไข่มดแดง และหน่อไม้ป่าละเมาะบริเวณอำเภอนาทม คุณตาบอกว่าเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของคนที่นี่นิยมกินอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเป็นเหตุให้ระบบทางเดินอาหารการซบถายเป็นปกติ

#### ๔.๑.๒.๓ ด้านการพักผ่อน

การนอนไม่หลับ อาจเกิดขึ้นเป็นบางครั้งกับผู้สูงอายุส่วนมากมักจะตื่นช่วงกลางดึก บางครั้งตื่นแล้วไม่่วงอีก การดูแลตนเองเรื่องการพักผ่อนเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุคือ<sup>๕</sup>

- พยายามนอนกลางวันหรือถ้าเพลียและง่วงก็ให้นอนหลับระยะสั้น ๑๐-๒๐ นาที จะทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นนอนหลับกลางวันให้นานกว่านี้ เพราะจะทำให้กลางคืนนอนไม่หลับ ร่างกายมนุษย์ต้องการให้หลับตลอดกลางคืนอย่างสนิท อย่างน้อย ๖-๘ ชั่วโมง การนอนหลับสนิทมีผลต่อกระบวนการส่งเสริมสุขภาพที่ดี

- พยายามเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเดิม จะทำให้การนอนเป็นเรื่องอัตโนมัติของร่างกายเหมือนการเดินทางของนาฬิกา

- จัดที่นอนให้อยู่ในห้องที่เหมาะสม คือ ไม่หนาว-ไม่ร้อน ไม่มีเสียงรบกวน ถ้ามีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านด้วยคนสองคน ควรแยกที่นอนเพราะจะรบกวนซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุพักผ่อนไม่เต็มที่

- ใส่เสื้อผ้าที่หลวม ๆ ชำระร่างกายให้สะอาด

- รับประทานอาหารเย็นก่อนหนึ่งทุ่มต่อน้ำอุ่นก่อนนอน

- ทำห้องนอนเป็นห้องนอนจริงไม่ควรมีทีวี และไม่ควรมีงานอดิเรกทำ

- ตอนกลางวันขยับเคลื่อนไหวร่างกายเสมออาจออกกำลังกายตามที่ถนัดหรือเดินไปเน่น นี้นั้น และทำงานอดิเรกที่ชอบ

<sup>๕</sup> มัสยา โมธรรม, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๘ มีนาคม ๒๕๖๑.

- ก่อนนอนสวดมนต์บทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ นั่งสมาธิ แล้วแม่เมตตา  
ให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้วที่ความผูกพันเกี่ยวข้องและเทวาอารักษ์

การนอนพักผ่อนของคุณตาไพบูลย์ หงษ์คำจันทร์ อายุ ๗๑ ปี อาชีพทำนาและเลี้ยง  
ไก่บ้านไว้ขาย งานอดิเรกขับมอเตอร์ไซด์รับจ้างประจำเดือนาถม คุณตาไพบูลย์ บอกว่าที่ร่างกายสด  
ชื่นทุกวันเพราะคุณตาไม่เคยนอนเกินสามทุ่มตื่นนอนตี ๔ ตี ๕ ทุกวันถ้าวันไหนมีงานแถวหมู่บ้านใช้  
เครื่องเสียงจงดึก ถ้าคุณตาอนไม่หลับกลางคืนคุณตาต้องหาเวลาให้ตัวเองนอนกลางวันให้ได้ จะไม่  
ไปรับจ้างขับมอเตอร์ไซด์ที่ตลาดนาทม คุณตาบอกว่า วันไหนถ้าอนนอนคุณตาอารมณ์ไม่สดชื่น ไม่  
อยากพูดคุยกับหลานแม่ไก่ก็ไม่อยากเลี้ยง มอเตอร์ไซด์ไม่ยอมรับจ้างขับต้องหาเวลากลางวันหาที่  
นอนให้เวลาถึงสักหน่อยค่อยไปขับมอเตอร์ไซด์รับจ้างต่อ ทำงานหนักได้เวลากลางคืนต่อมาก็หลับ  
สนิทความเครียดไม่รู้จักดอก ทำงานทั้งวันก็หมดวันกลางคืนก็หลับปานตาย คุณตาไม่ดื่มเหล้าไม่สูบ  
บุหรี่ยอดอก มันเหม็น คุณตาไม่ชอบดื่มเหล้าเคยดื่มสมัยเป็นหนุ่มทำให้คุณตาอนไม่ค่อยหลับปวดหัว



ภาพที่ ๔.๑๒ คุณตาไพบูลย์ ขับมอเตอร์ไซด์รับจ้าง

แม้แต่กาแฟคุณตาก็ไม่ดื่มคุณตาชอบดื่มโอวัลตินทำให้คุณตาหลับง่ายและหลับสนิท  
ตื่นเข้ามาทำอะไรก็สนุกโดยเฉพาะขับมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ใคร ๆ ก็ว่าคุณตาเป็นคนอารมณ์ดี<sup>๕</sup>

#### ๔.๑.๒.๔ ด้านการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม มีกิจกรรมขับเคลื่อนร่างกายตามแบบที่แต่ละท่านที่  
สะดวก เช่น การเดินหรือวิ่งช้า ๆ การขี่จักรยาน การแกว่งแขน การรำไทเก๊ก การเคลื่อนไหวร่างกาย  
แบบต่าง ๆ เช่น การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ

<sup>๕</sup> ไพบูลย์ หงษ์คำจันทร์, ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒.



ภาพที่ ๔.๑๓ การเดินไปสวนคือการออกกำลังกายของยายดี



ภาพที่ ๔.๑๔ การเดินหาอาหารคือการออกกำลังกายของยายปิ่น

กระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายหรือการขับเคลื่อนร่างกายเพื่อความยืดหยุ่นของร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุในตัวเมืองอำเภอและผู้สูงอายุในหมู่บ้านนอกอำเภอ มีกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายแตกต่างกัน ผู้สูงอายุในตัวเมืองได้แก่ผู้สูงอายุในตัวอำเภอนาแก และอำเภอราทูพนมมีความสนใจออกกำลังกาย เช่น แกว่งแขนทุกวัน วันละ ๑๐๐-๓๐๐ ครั้ง ผู้สูงอายุอำเภอราทูพนมนิยมออกกำลังกายตามกลุ่ม เช่น กลุ่มรำไทเก๊ก จะพบปะสังสรรค์ช่วงเวลา ๑๖.๓๐-๑๗.๓๐ น. มีกิจกรรมฟ้อนรำ ทุกวันส่วนผู้สูงอายุจากหมู่บ้าน บ้านหมู่มั่น ตำบลดอนเตย อำเภอนาทมนิยมทำงานอดิเรกแทนการออกกำลังกายเช่น กวาดลานบ้าน กวาดลานวัด ปลูกผักสวนครัว ไปสวน ไปไร่ ไปสวน ไปนา ทอหูกและจักสาน เช่น ยายปิ่น ศรีแก้ว อายุ ๘๙ ปี จากอำเภอนาทม ชอบไปไร่ ไปสวน ทอหูกและจักสานหมวกจากกกไผ่และสานกระติบข้าวจากกกไผ่และทอเสื่อจากกกไผ่ ไม่มีโรคประจำตัว ชอบทำงานหัตถกรรมและชอบปลูกผักสวนครัว สังเกตผู้สูงอายุอยู่ตามหมู่บ้าน จะชอบเดินไปสวน ไปนา การเดินถือว่าเป็นการออกกำลังกาย

จากการศึกษาการออกกำลังกายสม่ำเสมอ พบว่า ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายตามสภาพสิ่งแวดล้อมและความสะดวกของแต่ละคน ซึ่งมีวิธีการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป ได้แก่ การเดินไปซื้อของที่ตลาดทุกเช้า การเดินไปทำบุญใส่บาตร การวิ่งเหยาะ ๆ รอบบ้านหรือเดินจากที่บ้านไปบริเวณที่ไม่ไกลนัก การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมในผู้สูงอายุจะช่วยให้มีชีวิที่ยืนยาว ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการใช้พลังงานมากขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักได้ แรงดันเลือดจะลดลง ลดอาการกระดูกพรุนซึ่งพบมากในวัยสูงอายุ และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น ช่วยปกป้องให้ข้อต่อต่าง ๆ ดีขึ้น การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า สมบูรณ์แข็งแรง และมีภาพลักษณ์ดีขึ้น ลดอาการซึมเศร้า ลดอาการทางประสาทและความกังวลใจได้ การออกกำลังกายอยู่ที่ความเหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกัน พื้นฐานทางร่างกายสภาพร่างกายและโรคประจำตัวรวมถึงจิตใจก็แตกต่างกัน ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องของแต่ละคนที่พิจารณาชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองแต่ผู้ดูแลหรือบุตรหลานอาจต้องคอยสอดส่องคอยอำนวยความสะดวกกับผู้สูงอายุให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยด้วย<sup>๖</sup>

นอกจากการออกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุที่อายุยืนยังสามารถช่วยทำงานบ้านได้เป็นอย่างดี เช่น หุงข้าว ฝ้ายบ้าน ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในไร่ในสวน ถากหญ้า ถอนหญ้า จัดว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีด้วย ผู้สูงอายุเองเชื่อว่าการที่ทำกิจกรรมในลักษณะนี้ทำให้ตนเองยังมีสุขภาพแข็งแรง พบว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ได้แก่ การเดินไปวัดเพื่อถวายอาหารพระหรือการไปปฏิบัติธรรมในวัดพระและช่วงเข้าพรรษา การเดินไปซื้อของ การเตรียมอาหาร การเลี้ยงหลาน การทำความสะอาดบ้าน การซักเสื้อผ้า การรับประทานอาหาร การกางมุ้ง การเก็บมุ้งนอน การขึ้นบันได การเข้าห้องส้วม การอาบน้ำและการแต่งกาย ฯลฯ มีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น จึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง และให้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลบ้านเรือนหรือกิจกรรมของครอบครัว นอกจากนี้จะมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเองในด้านสุขภาพร่างกายแล้ว ยังได้แบ่งเบาภาระภายในครอบครัวอีกส่วนหนึ่ง

<sup>๖</sup> มัสยา โมธรรม, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๘ มีนาคม ๒๕๖๒.



ผู้สูงอายุในเขตตัวเมือง  
นิยมออกกำลังกายเป็นกลุ่ม



ผู้สูงอายุอำเภอหาดุพนมพ็อนรำ



ออกกำลังกายโดยการสับดินและปลูกผักสวน



ออกกำลังกายโดยการสับดินและปลูกผักสวน

ภาพที่ ๔.๑๕ การออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความแตกต่าง

**๔.๑.๒.๕ ด้านการแต่งกาย**

ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมแต่ละท่าน นอกจากจะดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองแล้วสิ่งที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญอีกอย่างคือ การแต่งกายตามความนิยมซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงฐานะความเป็นอยู่และการเอาใจใส่ดูแลของลูกหลานใครมีลูกหลานที่ให้ความสนใจผู้สูงอายุในครอบครัวได้ ซื่อเสื้อผ้าที่ท่านชอบในสมัยนิยมตามกาลเทศะให้ผู้สูงอายุ การแต่งกายจึงเป็นสื่ออย่างหนึ่งที่จะบอกถึงการดูแลตนเองของผู้สูงอายุแต่ละท่าน ซึ่งผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมเป็นผู้มีความเพียงพอกับเครื่องแต่งกาย บางคนมีรองเท้าคู่เดียวไปได้ทุกงาน มีเสื้อผ้าไม่กี่ชุดพอให้มีใส่ตามกาลเทศะผู้สูงอายุเพศหญิง สามารถดูแลตนเองโดยการใส่เสื้อ ผ้าถุง และเข็มขัดคาดผ้าถุงเองได้ถึงแม้ไม่ใช่ผ้าถุงสำเร็จแต่ก็สามารถป้ายผ้าถุงได้โดยตีนผ้าถุงเสมอกัน ส่วนผู้สูงอายุผู้ชายสามารถสวมเสื้อ กางเกงได้ ผู้สูงอายุจะแต่งตามกาลเทศะ และอากาศ ถ้าอยู่บ้านอากาศร้อนผู้สูงอายุหญิงจะใส่

เสื้อกระโหล่งตัวเดียวกับผ้าถุง แต่ผู้สูงอายุผู้ชายอยู่บ้านอากาศร้อน นิยมใส่กางเกงขุดขาสั้น ไม่ใส่เสื้อ แต่จะมีผ้าขาวม้าพาดบ่าเพื่อไล่แมลง เรื่อง เครื่องแต่งกาย ผู้สูงอายุดูแลตนเองตามเทศกาลและกาลเทศะ<sup>๗</sup>



แต่งกายอยู่บ้าน



แต่งกายอยู่บ้าน



แต่งกายปฏิบัติ



แต่งกายปฏิบัติ

#### ภาพที่ ๔.๑๖ ผู้สูงอายุดูแลการแต่งกายตัวเองตามกาลเทศะ

การแต่งกายของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม เนื่องจากจังหวัดนครพนมมาจากชุมชนกลุ่มน้อยหลายเผ่าเช่น ชนเผ่าไทยญ้อ ชนเผ่าผู้ไทย เผ่าไทยแสก เผ่าไทยข่า และเผ่าไทยอีसानโดยการเคลื่อนไหวของวัฒนธรรมการแต่งกายปัจจุบันจะประยุกต์ไปตามเวลาและสมัยนิยม แต่การแต่งกายผู้สูงอายุเวลาอยู่บ้านตามชนบทก็จะเห็นความเป็นพื้นบ้านท้องถิ่นที่กลมกลืนกันแต่ถ้าอยากเห็นการแต่งกายสีสันทันของชนเผ่าต่าง ๆ ต้องดูงานนมัสการพระธาตุพนม<sup>๘</sup> พ่อเสนีย์ สรรพโส (ให้สัมภาษณ์)

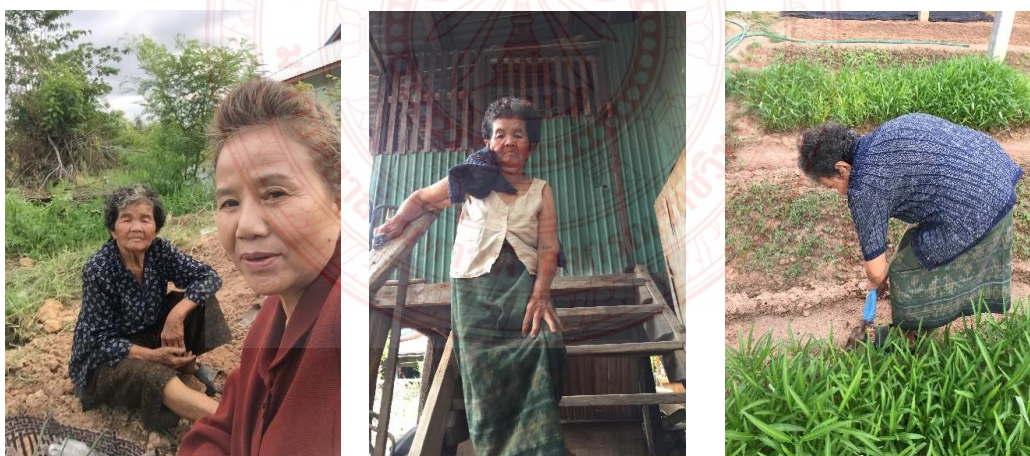
<sup>๗</sup> เสาวนีย์ สรรพโส, ข้าราชการชำนาญ, สัมภาษณ์, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

<sup>๘</sup> เสนีย์ สรรพโส, ข้าราชการชำนาญ, อำเภอรธาตุพนม, สัมภาษณ์, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ว่าสุขภาพกายสุขภาพใจของผู้สูงอายุจากการแต่งกายได้เหมาะสม ใครสุขภาพจิตไม่แจ่มใสสุขภาพกายไม่แข็งแรง จะไม่สนใจดูแลการแต่งกายตัวเอง บางคนชุดนอนชุดกลางวันเป็นชุดเดียวกันก็มีบางคนใส่หลาย ๆ วันใส่แล้วใส่อีก เพราะลูกหลานขาดการเอาใจใส่ อีกอย่างขึ้นกับอารมณ์ของผู้สูงอายุ ถ้ามีอารมณ์ไม่อยากแต่งกายแต่งแล้วไม่รู้จะให้ใครรู้ ก็จะเห็นว่าคนนั้นไม่ใส่ใจการแต่งกายเต็มตัวติดบ้านแต่บางท่านได้พบปะเพื่อนกลุ่มสังคมในวัยเดียวกันจะสนใจดูแลเครื่องแต่งกายตนเอง ดูแล้วเหมือนมีสุขภาพกายสุขภาพใจดีกว่า ผู้สูงอายุไม่สนใจดูแลการแต่งกายตนเอง

#### ๔.๑.๓ กระบวนการเยี่ยมเยียนบ้านผู้สูงอายุ

กระบวนการเยี่ยมเยียนบ้านผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการหนึ่งที่ส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุของจังหวัดนครพนม เห็นได้จากหน่วยงานต่าง ๆ ตามนโยบายของผู้นำชุมชน เช่น การลงพื้นที่ของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำโรงพยาบาลของชุมชน ติดตามผลจากแนวทางการให้ผู้สูงอายุรวมตัวกันเพื่อดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ ตามกระบวนการจัดสรรงบประมาณของรัฐบาล ทำให้ผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนม มีปฏิบัติสัมพันธ์ร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ซับซ้อนแต่ได้ผล เช่น กิจกรรมการเยี่ยมเยียนสมาชิกผู้สูงอายุตามบ้าน จัดกิจกรรมการดูแล สุขภาพควบคุมอาหารการออกกำลังกายร่วมกัน รวมถึงการใช้เวลาว่างประกอบอาชีพเสริมซึ่งสามารถลดอัตราการใช้เงินได้มาก<sup>๔</sup>



ภาพที่ ๔.๑๗ คุณยายทองดี อายุ ๘๒ ปี

โครงการวิจัยเรื่องกระบวนการส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้เยี่ยมเยียนผู้สูงอายุจำนวนสามท่านดังนี้

๔.๑.๓.๑ ยายทองดี แสนพินิจ อายุ ๘๒ ปี คุณยายไม่ได้เจ็บป่วยเป็นโรคอะไรที่ไปเยี่ยมบ้านคุณยาย เพราะคุณยายชอบอยู่ตามลำพังทั้ง ๆ ที่คุณยายอายุมากแล้วร่างกายไม่มีโรค

<sup>๔</sup> มัสยา โมธรรม, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตำบลดอนลาวย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๘ มีนาคม ๒๕๖๑.

ประจำตัวแต่ดูเหมือนคุณยายอ่อนเพลีย คุณยายมีลูกสามคนรับราชการไปอยู่ต่างจังหวัดสองคน ยายอยู่กับลูกสาวคนสุดท้ายอายุ ๔๕ ปี อาชีพรับจ้างทั่วไป ลูกสาวยายบอกว่ายายชอบทำอาหารกินเอง ลูกยายซื้อผักกับข้าวมาให้ยายไม่เคยกินลูกทุกคนส่งเงินให้ยายใช้แต่ยายก็ไม่ใช้ แม่เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเข้าบัญชียายทุกเดือน ยายก็ไม่เคยสนใจ ยายสนใจกับการปลูกพืชผักเพื่อเก็บผลไว้ให้แม่ค้ามารับไปขายตลาด ผักยายตะไคร้ หัวหอม ผักอีเน่า ผักตำลึง ฯลฯ ผักยายขายได้วันละ ๑๐-๔๐ บาท ยายสามารถเลี้ยงตัวเองได้โดยไม่พึ่งพาใคร ลูก ๆ ทุกคนอยากให้ยายเลิกปลูกผักแต่ คุณยายเลิกไม่ได้ เพราะมันคือความสุขยายได้ถุ่นยายมีไก่ประมาณ ๒๐ กว่าตัว ไม่ได้เลี้ยงไว้ดูเล่นดอกเลี้ยงไว้ขาย ยายไม่ชอบกินไก่ดอกยายชอบกินผักและปลา

ความคุ้นเคยกับยายทองดี เกิดขึ้นในวันที่อบรมความรู้ผู้สูงอายุตามโครงการวิจัยกระบวนการสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม มีผู้สูงอายุจำนวนมากไม่สามารถนั่งขาพับซ้ายได้ตามพระวิทยากรให้ปฏิบัติ คณะวิทยากรได้จัดเก้าอี้ให้กับผู้สูงอายุไม่สะดวกนั่งพื้นยายทองดีบอกว่า “ยายไม่สะดวกนั่งเก้าอี้ ไม่สะดวก นั่งพื้นขัดสมาธิขาพับซ้าย ยายถนัดนั่งขอยขาโดยเรียงขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า แล้วยายก็มองมาหาคนที่ถ่ายภาพพร้อมพูดว่า อ๋อมาถ่ายรูปยายทำขอยขาเด้อ ยายมีบุคลิกสองแบบ บางครั้งดูเหมือนไม่อยากจะพูดคุยกับตัวเองชอบอยู่ตามลำพังแต่บางครั้งชอบพูดคุยเหย้าเหยื่อเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันให้หัวเราะบางคนก็ไปเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่ยายจะไม่ยอมเข้ากลุ่มอะไรสักอย่าง ถ้าจะเข้ากลุ่มคือมาทำบุญที่วัด ฝึกปฏิบัติธรรม ยายจะร่วมด้วยเพราะการเข้ากลุ่มชมรมผู้สูงอายุและการเข้าโรงเรียนผู้สูงอายุยายมองว่าเป็นคนชอบสนุกสนาน” ยายเป็นคนชอบทำมาหากินอยู่กับวิทยุเครื่องน้อย ๆ ของยายก็มีความสุขมากแล้ว ยายชอบฟังรายการของบุญมาพันธุ์ดวงและธรรมมะ เอาแรงไปจ้งหันตอนเช้ากินข้าวที่วัดกลับบ้านเตรียมหาอาหารเที่ยง นอนกลางวันงีบหนึ่งตื่นขึ้นมากินข้าวเที่ยง ทำโน่นนี่นั่นพร้อมทั้งให้อาหารไก่ ยายก็ไปสวนผักเกือบจะมียายค่อยกลับบ้าน มาอาบน้ำชำระล้างร่างกายกินมื้อเย็นสวดมนต์ก่อนนอน จะทำอย่างนี้ทุกวัน สามสี่ชีวิตไปเมื่อ ๔๐ กว่าปี ผ่านมายายเลี้ยงลูกคนเดียว ยายส่งเสียลูกเรียนหนังสือจนจบปริญญาตรีทุกคน ยายมีอาชีพหลักคือทำนา อาชีพเสริมยายคือทำสวน ยายมีที่นาอยู่สี่สิบกว่าไร่แบ่งให้ลูกทุกคนเท่ากัน แต่ยายยังไม่ยกที่สวนผักให้ใครยายเก็บไว้ปลูกจนกว่าชีวิตจะทำไม่ได้

โดยยายจะปลูกพืชผักสวนครัวที่มีอายุระยะสั้นหมดรุ่นหนึ่งยายก็ปลูกอีกรุ่นเรื่อย ๆ ทุกบ่ายถึงเย็นยายจะเข้าสวนผัก เพื่อรดน้ำพรวนดิน ถากถางที่รกร้างยายจะปรับสภาพพื้นที่รกร้างในพื้นที่เล็ก ๆ แต่หลาย ๆ แห่งของยาย ยายจะเลือกผักที่ตัวเองชอบและขายได้ สารพัดชนิดไม่ใช่สารเคมี เช่น ผักบุ้ง กวางตุ้ง คะน้า กระเพรา โหระพา มะเขือเทศ พักทอง ถั่วฝักยาว พริก ฯลฯ แต่ดูผักยายไม่งามเลยผักคนอื่นเขาบอกว่าเขาก็ไม่ได้สารเคมี เขาใช้ขี้วัว ขี้ควาย ขี้หมู ขี้ไก่ ทำไม่ผักเขาถึงงามแท้ “ยาย” ยายบอกว่า “อย่าไปเชื่อเขาพวกนั้น พอมีตาก็แอบใส่สารเคมี ไม่งั้นมันไม่งามแบบนั้นดอก” พืชกินผลต้องใส่ขี้ไก่ พืชกินใบใส่ขี้วัว ขี้ควาย ขี้หมุยายบอก



สิ่งที่พบขณะเยี่ยมคุณยาย ยายเป็นคนที่มุ่งมั่นซื้อสัตย์ต่ออาชีพของตนเอง พยายามสร้างคุณค่ากับที่ดินของตนเองให้มีผลผลิตที่เป็นรายได้เป็นตัวอย่างของชุมชน ที่สำคัญยายไม่หวังไม่คอยที่จะพึ่งใคร ยายมุ่งมั่นที่จะพึ่งตนเองจึงทำให้คุณยายสุขภาพแข็งแรงตามวัยไม่เป็นภาระของลูกหลานที่สำคัญคุณยายสามารถสร้างรายได้ให้กับตัวเอง และยังทำให้ยายเดินไปมาได้สะดวก คุณยายบอกว่ายายไม่มีหนี้และไม่เคยคิดสร้างหนี้ สภาวะบ้านเมืองเราปัจจุบันไม่มีอะไรแน่นอนทุกอย่างเกิดขึ้นจากหน้ามือเป็นหลังมือได้ทั้งนั้น ยายเกิดมานานเห็นมามาก สิ่งที่ยายเห็นว่าเป็นหลักประกันแน่นอนว่าเรามีอาหารกินแน่นอนไม่อดตาย “คือการปลูกผัก เรามีเงินซื้อของสิ่งที่ต้องการได้เพราะเราปลูกผัก”<sup>๑๐</sup>



ภาพที่ ๔.๑๘ คุณยายทองดี กำลังจะตัดผักขายให้แม่ค้าในพื้นที่



ภาพที่ ๔.๑๙ ยายทองดีเลี้ยงไก่บ้านไว้ขายให้แม่ค้าท้องถิ่น

<sup>๑๐</sup> ทองดี แสสนพินิจ, ผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

อีกอย่าง ถ้าเราคิดพึ่งพาคนอื่นก็พึ่งพาได้ชั่วคราว แต่ถ้าเราคิดพึ่งพาตัวเองมันสามารถพึ่งพาได้ตลอดชีวิต และทำให้ตัวเองมีความภาคภูมิใจจิตใจเป็นอิสระ



ภาพที่ ๔.๒๐ ยายทองดีอายุ ๘๒ ปี

๔.๑.๓.๒ คุณยายบุญรอด สายคำภา อายุ ๘๔ ปีบ้านเลขที่ ๓/๑๙ หมู่ ๘ บ้านหัวดอนตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม คุณยายเป็นชาวมหาสารคามโดยกำเนิด เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ยายพึ่งข่าวจากวิทยุว่าธาตุล่ม ทำให้อยากมานมัสการพระธาตุให้ได้ จึงชวนกันกับคณะหมู่บ้านเดียวกันเหมารถแหงทางหลวงมาไหว้ธาตุพนมตอนนั้น ยายอายุมากแล้วยังไม่มีใครมาจับคิดว่าตัวเองคงไม่มีแล้วค่ะ ยายจึงอธิษฐานจิตขอพระธาตุพนมว่า



ภาพที่ ๔.๒๑ ยายบุญรอด สายคำภา อายุ ๘๔ ปี

“ถ้ายายได้สร้างบุญสร้างกุศลกับใครไว้ในอดีตที่เคยเป็นเนื้อคู่กันก็ขอให้ได้พบกัน” ยายได้พบกับคนขับรถแหงทางหลวง ที่รับจ้างยายกับเพื่อนบ้านมานมัสการในวันนั้นยายได้จัดพิธีแต่งงานกับคนขับรถแหงทางที่มหาสารคามแล้วพากันย้ายถิ่นฐานจากมหาสารคาม มาตั้งรกราก

สร้างเนื้อ สร้างตัวที่บ้านหัวดอน ตำบลธาตุพนม คุณตาขับรถแขวงทางหลวงบริเวณจังหวัดมุกดาหาร ปัจจุบันยายอยู่กับหลานที่ย้ายกับตาเลี้ยงไว้เหมือนลูก ๒ คน ปี ๒๕๔๕ คุณตาได้เสียชีวิต (คุณตากับคุณยายไม่มีลูกด้วยกัน) คุณยายกับหลานสาวสองคนช่วยกันขายของในวัดพระธาตุ มีรายได้พอสมควร หลานสาวสองคนคนหนึ่งช่วยยายขายส้มตำ ไก่ย่าง อีกคนหนึ่งเปิดร้านขายเสื้อผ้า จนกระทั่งถึงปี ๒๕๕๗ ทางวัดกับผู้นำชุมชนจัดระเบียบร้านขายของให้ใหม่ ขายไม่ได้เงินเหมือนเดิม จึงพากันเลิกขาย หลานสาวยายทั้งสองคนต่างก็แยกย้ายกันไปทำมาหากินต่างจังหวัดและมีครอบครัวที่ต่างจังหวัด คุณยายมีที่นาอยู่ ๕ ไร่ แบ่งให้หลานสองคนเท่ากัน ปัจจุบันคุณยายอยู่คนเดียว หลานจะมาเยี่ยมเฉพาะเทศกาลสำคัญ คุณยายมีโรคประจำตัวคือความดัน เบาหวานและโรคเก๊า คุณยายมีอาการอ่อนเพลียเรื่อย ๆ<sup>๑๑</sup> ไม่มีลูกหลานใกล้ชิด ไปมาลงบันไดลำบาก หุงหาอาหารเองก็ลำบาก



ภาพที่ ๔.๒๒ ยายบุญรอด สายคำภา

แต่ปีนี้ยายพอสู้ทนกับความลำบากได้คือทนลุกตื่นทำกับข้าวใส่บาตร ทำบุญทุกวัน กลางวันอยู่คนเดียว ยายคอยเก็บผักเตรียมหุงหาอาหารในวันต่อไป ยายมีรายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุ และหลานสาวยายทั้งสองคนก็ส่งเสี่ยายเป็นประจำทุกเดือน คุณยายมีความผูกผันกับธาตุพนมมาก ตั้งแต่อดีต ยายจะตักน้ำจากบ่อหาน้ำไปใส่โอ่ง ใส่ตุ่มเพื่อให้คนดื่มและเพื่อให้พระสวดทำน้มนต์ให้ คนที่มาไหว้พระธาตุพนมจะนำน้มนต์ที่พระเสกจากบริเวณธาตุพนมไปฝากญาติที่ไม่ได้มาด้วย หาน้ำไปใส่ตุ่มใส่โอ่งไว้บริเวณ พระธาตุพนมถือว่าเป็นการทำบุญที่ทำให้ยายมีความภาคภูมิใจ

<sup>๑๑</sup> บุญรอด สายคำภา, ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๘ มีนาคม ๒๕๖๒.

ยายจะหาน้ำจากบ่อน้ำหัวดอน ซึ่งอยู่ห่างจากธาตุพนมประมาณ ๑-๒ กิโลเมตร ยายไม่เคยเหนื่อยกาย ยายหาบทุกเช้าและทุกเย็นเป็นเวลาทุกวัน เมื่อทางวัดเริ่มเจาะน้ำบาดาลใช้ ยายกับชาวบ้านจึงเลิกหาบน้ำมาถวายเป็น “ข้าโอกาส” (ลูกพระธาตุ) ตั้งแต่ยายจำความ ได้ พ่อแม่อยู่อู่สารคามเคยพามาไหว้ โดยนั่งเกวียนมาไปกลับใช้เวลาเกือบ ๓ วัน ได้มาครั้งเดียวยาย ก็ประทับใจไม่เคยลืม เมื่อพ่อแม่เสียชีวิตก็ไม่มีใครพามาอีก จนกระทั่งปี ๒๕๑๘ ที่ได้พบคุณตาโน่น แหละ (คุณยายคิดถึงอดีตอีก) การเยี่ยมยายรอดทำให้ทราบถึงผู้สูงอายุไม่เพียงหวังต้องพึ่งคนอื่น ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจยังต้องให้มีคนคอยมาดูแลแม้แต่คนพึ่งรู้จักกันยายก็มีความรู้สึกเบิกบานที่มีคนมาคุยด้วย มีคนมาเยี่ยมเยียนแม้จะเป็นคนต่างวัยก็มีความสุขขึ้นคุณยายกล่าวถึงความเชื่อและความศรัทธาที่มีต่อพระธาตุพนมว่า องค์พระธาตุสง่างามอยู่ในใจยายเสมอไม่อยากจะให้เป็นมรดกโลก เพราะคุณค่าของพระธาตุพนมอยู่ที่ความเชื่อถือศรัทธาที่อยู่ในใจของคนเลื่อมใส ไม่ได้อยู่ที่ตามกำหนดกฎเกณฑ์ของมรดกโลก คนที่มานับการพระธาตุพนมควรเป็นคนที่จะเชื่อและศรัทธาจริง ๆ ไม่ใช่มาดูศิลปะหรือเพียงความสวยงามขององค์พระธาตุ มาแล้วเขาจะรู้จักถอดรองทำอย่างที่คุณเคารพนบอบใหม่สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะสถิตย์อยู่ได้เพราะความศรัทธาและความเคารพ “ไม่ต้องเป็นมรดกโลกคลื่นของพลังศรัทธาก็มีอย่างมหาศาล สิ่งศักดิ์สิทธิ์ยังมีพลังมาก” แต่ถ้ามีคนมาท่องเที่ยวเพราะความเป็นมรดกโลกยายรอดเกรงจะเป็นการรบกวนเทวารักษ์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่บริเวณธาตุพนม ยายยกตัวอย่างให้ฟังว่า ปี ๒๕๕๖ ยายชายไถ่อย่างล้มต่าข้าวเหนียวในวัดธาตุพนม บริเวณทางทิศใต้ของพระธาตุมีครอบครัวหนึ่งมาหนึ่งกินข้าวเที่ยงร้านยาย แม่ยายและลูกสาวมีสามีเป็นฝรั่งมีหลานที่เป็นลูกครึ่งสองคน ฝรั่งที่เป็นลูกเขยพูดภาษาไทยพอจับใจความได้ว่า ภรรยาและแม่ยายมีความศรัทธาต่อองค์พระธาตุมากลูกสาวไปอยู่ต่างประเทศหลายปีกลับมาเมืองไทยตั้งใจพาครอบครัวมาไหว้พระธาตุพนม ใช้เวลาสวดมนต์เดินรอบพระธาตุพนม และขออธิษฐานจิตพื้นผิวดินบริเวณให้ทำเหยียบรอบพระธาตุพนมเป็นหินอ่อนทำให้เด็กลูกครึ่งองแ่งไม่ยอมเดินเพราะร้อนเท้ามาก สามีฝรั่งเลยนำเด็กทั้งสองคนมานั่งที่ร้านของยายเพื่อรอแม่ยายและแม่เด็กเป็นเวลานานพอสมควรเพราะภรรยาและแม่ยายเดินซื้อของบริเวณธาตุพนมอย่างเพลิดเพลิน เมื่อภรรยาและแม่ยายมาถึงร้านยายฝรั่งถามด้วยอารมณ์โมโหว่าทำอะไรอยู่ถึงใช้เวลานานแท้ภรรยาเลยตอบไปว่า “พามาไหว้และอธิษฐานจิตอยู่” แทนที่ฝรั่งจะอนุโมทนาสาธุด้วยฝรั่งกลับพูดว่า “ไหว้วิธู ไหว้บูน ไหว้วัตถุที่เป็นเจดีย์ ทำไม ? พวกคุณมาไหว้กัน ทำไมฉันเป็นคนให้เงินพวกคุณใช้” เช่น ค่าน้ำมันรถ ค่าน้ำ ค่าอาหาร ค่าซื้อของของพวกคุณก็เงินฉันทั้งนั้น พวกคุณควรมาไหว้ฉันและอธิษฐานจิตขอสิ่งของจากฉันไม่ใช่ไปขอจาก.....” ยายบุญรอดได้ฟังไม่อยากจะเงินค่ากับข้าวจากฝรั่งคนนี้ แถมยังต่อล้อแต่เถียงกันไปมาที่ร้านยาย ทำให้ยายเกิดอคติที่พวกฝรั่งธาตุพนม ด้วยเหตุนี้ตามความคิดส่วนตัว ยายจึงไม่อยากจะให้พระธาตุพนมเป็นมรดกโลก อยากให้เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์คู่บ้าน คู่เมืองแบบดั้งเดิมตลอดไป สำหรับยายแล้วพระธาตุพนมคือชีวิตของยายทั้งอดีตปัจจุบันและอนาคต ไม่อยากให้คนต่างชาติต่างความเชื่อต่างความ

ศรัทธามาเหยียบ ย่ำอันดินแห่งความศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้ (ยายรอดกล่าวความในใจ)

**๔.๑.๓.๓ คุณพ่อมา คำสระแก้ว** อายุ ๑๐๒ ปี ผู้สูงอายุบ้านหมู้น ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม นับว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากที่สุดท่านหนึ่ง ที่สามารถสื่อสารได้ ร่างกายแข็งแรงเหมือนคนอายุประมาณ ๖๐ กว่า ๆ หน้าตาคุณตาเหมือนคนยิ้มตลอดเวลา ซึ่งบ่งบอกถึงความมีเมตตาแก่ผู้มาเยือน แม้เวลาพูดคุยคุณตาจะมีรอยยิ้มกลุ่มกลมที่ริมฝีปากเสมอ ใบหน้าคุณตามีเลือดผาดแดงกล่าวระเรื่อ มีรอยย่นบ้างพบนุคนตาข้างล่างยังเหลือครบแต่สันตติเหืองส่วนพินด้านบนมีบ้างไม่ครบทำให้คุณตาสามารถกินอาหารที่บ้านที่คุณตาชอบได้อย่างอร่อย ในอดีตคุณตามีอาชีพทำนา ทำสวนและมีงานอดิเรกคือ รับจ้างเลื่อยไม้ ให้ชาวบ้านที่เขาสร้างบ้าน จนถึงอายุ ๗๐ ปี กว่า ๆ ลูกหลานไม่ให้คุณตาเลื่อยไม้เป็นงานหนักสำหรับผู้สูงอายุประกอบกับกฎหมายคุ้มครองป่าเข้มงวดขึ้นคุณตาเปลี่ยนงานอดิเรกมาเป็นจักตอกไม้ไผ่สานเครื่องใช้ต่าง ๆ ในครัวเรือนขาย



ภาพที่ ๔.๒๓ คุณพ่อมา คำสระแก้ว อายุ ๑๐๒ ปี มีบุคลิกที่เด่นคือคุยกับใครที่รู้จัก หรือไม่รู้จักจะยิ้มแย้มที่ริมฝีปากเสมอ

เช่น กระต๊อบข้าวเหนียว หวดนึ่งข้าว สุ่มซังไก่ ไซดักปลา ค่องใส่ปลา<sup>๑๒</sup> ฯลฯ งานจักสานที่ผลิตจากไม้ไผ่ทุกอย่างคุณตาทำได้หมดขอให้ไม้ตัวอย่างมาให้ดู มีพ่อค้าแม่ค้าที่ขายเครื่องจักสานพื้นบ้านทั่วไปมาสั่งให้คุณตาทำส่งให้ตลอด ใครอยากเรียนจักสานไม้ไผ่มาเรียนกับคุณตาได้ทุกเวลาเรียนฟรี คุณตาไม่หวังวิชาจนคนในตำบลหมู้นสามารถตั้งกลุ่มจักสานเป็นที่รู้จักของพ่อค้าแม่ค้าขายสินค้าพื้นเมือง มาสั่งงานและนำไปขายตามสถานที่ต่าง ๆ

<sup>๑๒</sup> บุญมา คำสระแก้ว, ผู้สูงอายุอำเภอนาทมจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๘ เมษายน ๒๕๖๒.



ภาพที่ ๔.๒๔ คุณตามชอบทำงานอดิเรก



ภาพที่ ๔.๒๕ อาหารที่คุณตาชอบหมกปลา  
เล็กปลาน้อยที่สำคัญต้องมีพริกสดเสมอ



ภาพที่ ๔.๒๖ อาหารที่คุณตาชอบข้าวเหนียวกับผลไม้

เมื่อคุณตาอายุ ๙๐ กว่า ๆ นิ้วข้อมือไม่แข็งแรง พอที่จะจับจะผลัดตอกไม้ไม้ได้ดีพอ จึงหันมาสานของใช้ที่ทำจากลำต้นกกไหลและฝื่อ ทั้งงานจักสานจากไม้ไผ่และงานสานจากต้นกกไหล และต้นฝื่อ คุณตาทำได้ฝีมือดีมากและสามารถถ่ายทอดความรู้ให้คนรุ่นหลังผลิตผลงานออกจำหน่าย เป็นสินค้าพื้นเมือง เครื่องจักสานของชาวอำเภอนาทม จังหวัดนครพนม อันเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดจาก งานอดิเรก ซึ่งทำให้คุณตามีความภูมิใจที่มีรายได้กับงานอดิเรก สามารถส่งเสียลูกหลานเหลนได้มี การศึกษาและได้งานทำที่มั่นคง อีกทั้งยังมีความภูมิใจที่ได้สร้างคนที่สามารถผลิตงานสานต่าง ๆ จนมี รายได้ให้กับชุมชนเป็นมรดก ที่ได้ถ่ายทอดผลงานต่อรุ่นสู่รุ่นปัจจุบันคุณตาอายุ ๑๐๒ ปี แล้วยังไม่ หยุดทำงานจักสาน ลูกหลานเป็นห่วงโดยเฉพาะลูกชายคุณตาและลูกสะใภ้ อายุ ๗๐ กว่าปีแล้ว หลานคุณตามีอายุ ๕๐ กว่าปี หลานคุณตามีอายุได้กว่า ๒๐ กว่าปี และคุณตายังมีหลานอีก ๔-๕ ขวบ ลูกหลาน เหลน อยากให้คุณตาหยุดการทำงานทุกอย่าง อยากให้คุณตาคอยเล่นหลอกโหลน เฉย ๆ เพราะลูกหลานเหลนดูแลหาเลี้ยงคุณตาได้ไม่ลำบาก และคุณตายังมีเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ๑๐๐ กว่าปีอีก ลูกหลานเคยเอาเครื่องจักสานคุณตาไปซ่อนไว้ เพื่อไม่ให้คุณตาทำงานคุณตา กลับ

จากวัด เดินหาเครื่องจักสานและบ่นพริ้มพำ สองสามวัน คุณตาไม่ค่อยอยากพูดเฉยเมย ไม่คุยกับ ลูกหลานเริ่มซึมเศร้า อสม.ประจำหมู่บ้านมาเยี่ยม คุณตาจึงบ่นว่า “อยากสานแห” ถ้าไม่ได้สานแห ขอเป็น “สานหมวก” ได้ไหม ลูกหลานได้ปล่อยให้คุณตาทำงานที่ชอบ ทำให้คุณตากลับมาใช้ชีวิตชีวา กระปรี้กระเปร่ามากยิ่งขึ้นการได้มาเยี่ยมคุณตามาเพราะอสม.เล่าว่าคุณตาอายุมากที่ตำบลดอนเตย แข็งแรงกว่าผู้สูงอายุรุ่นลูกหลายคน สังเกตดูจากอาหารคุณตาชอบทานเผ็ดไม่ว่าจะปรุงอาหารให้คุณตา มือใดสิ่งที่คุณตาไม่ได้คือ พริกสด คุณตาจะกินพริกสดหรือน้ำพริกปลาร้าทุกมื้อ มีหลายคนบอกคุณตา ว่ากินเผ็ดไม่ตีคนที่บอกก็ตายก่อนคุณตาหลายรายแล้ว คุณตาชอบกินปลาและเห็ดที่บ้านคุณตาไม่ ทานเนื้อสัตว์ใหญ่ เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว คุณตาไม่ชอบทาน “มันบ่แซบ” คุณตาบอก ชอบทานปลา และเห็ดทุกชนิดที่ท่านได้ คุณตาทานอาหารเพียงสองมื้อคือ มื้อสายกับมื้อบ่าย มื้อสายประมาณ ๙- ๑๐ โมงเช้า มื้อบ่ายประมาณบ่าย ๒-บ่าย๓ อาหารแต่ละมื้อเป็นอาหารสดและทำใหม่เสมอไม่กิน อาหารค้างคืนและไม่กินอาหารที่ซ้ำกันในวันนั้นส่วนพริกสดกับน้ำพริกปลาร้าเป็นส่วนที่ต้องเสริมทุก มื้อ คุณตาไม่ชอบนอนดูทีวีมันลายตา คุณตาชอบเดินเคลื่อนไหวก่อนนอน ถ้าจะนอนก็ขอให้หลับทั้ง กลางวันหรือกลางคืน คุณตาหลับได้ถ้าร่างกายอ่อนเพลีย



ภาพที่ ๔.๒๗ คุณตาชอบกินอาหารพื้นบ้านที่มีรสชาติเผ็ดกลุ่มงานจักสาน



สุ่มซังไก่ผลงานอดิเรกของผู้สูงอายุของ



หมวกผลงานอดิเรกของผู้สูงอายุ

ภาพที่ ๔.๒๘ ผลผลิตจากฝีมือตามา

#### ๔.๑.๔ กระบวนการสร้างพลังของมวลชน

ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมเป็นผู้มีความสำคัญทำให้เกิดกระบวนการในการสร้างพลังของมวลชนขึ้น เพราะพลังมวลชนที่เกิดขึ้นจากแรงศรัทธา ของประชาชนซึ่งล้วนเกิดจากการถ่ายทอดสืบทอดจากผู้สูงอายุจากรุ่นสู่รุ่นเห็นได้จากกระบวนการสร้างพลังสังคมจังหวัดนครพนม จะมีคนทุกเพศทุกวัยมาร่วมกันทำกิจกรรมเดียวกันตามวันเวลาที่ถูกกำหนดไว้ทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมล้วนเป็นผู้ที่มีความเชื่อและศรัทธาในพุทธศาสนาอันมีพระธาตุพนมเป็นศูนย์รวมใจของทุกคน ไม่มีหน่วยงานใดสั่งมาทุกคนตั้งใจมาร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจตัวเอง ซึ่งการเสริมพลังใจแต่ละบุคคลมารวมกันกลายเป็นการสร้างพลังของมวลชนจังหวัดนครพนม อันเกิดจากโครงสร้างทางสังคมหลากหลายมิติ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาอภิปรายประกอบโครงการวิจัยกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมดังนี้

##### ๔.๑.๔.๑ การสวดมนต์ข้ามปี

การสวดมนต์ข้ามปี ตามวัดวาอารามต่าง ๆ ในจังหวัดนครพนมจะมีพิธีสวดมนต์ข้ามปีแทบทุกวัด เช่นวัดน้ำก่ำวราราม วัดบ้านหัวดอน วัดพระธาตุศรีคุณ อำเภอนาแก วัดสิงห์ทองอำเภอนาทม ฯลฯ และวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร เป็นการรวมตัวสร้างพลังใจของชาวพุทธที่เป็นทั้งคนไทยและคนลาว คือ วัดพระธาตุพนมมหาวิหารที่มีหมู่ประชาชนรวมตัวกันเป็นจำนวนมากเพื่อสร้างความเป็นสิริมงคลให้ตนเอง ทำให้ผู้มาร่วมตัวเกิดความปราบปลื้มปีติกับบุญกุศลที่ตัวเองได้ทำ การสวดมนต์ข้ามปีมีความเชื่อกันว่าหากได้มาไหว้ธาตุพนมและสวดมนต์กับคนหมู่มากจะมีพลังส่งแรงอธิษฐานที่เกิดจากแรงใจ ปราศจากจะเกิดความจริง การสวดมนต์ข้ามปีจะกำหนดขึ้นทุกวันที่ ๓๑ ธันวาคมของทุกปีทีลานพื้นที่ บริเวณพระธาตุพนมผู้เกี่ยวข้องงานฝ่ายสถานที่ทางเทศบาลพระธาตุพนมเป็นผู้จัดทำโดยจัดตกแต่งสถานที่ตั้งโต๊ะหมู่บูชา ที่นั่งอาสนะสงฆ์ ๘ รูปขึ้นไป และเตรียมที่นั่งพระภิกษุสงฆ์ที่มาร่วมงานร้อยกว่ารูป จัดหาเส้นด้ายสีขาวชาวบ้านเรียกว่า “สายสิญจน์” หรือด้ายศักดิ์สิทธิ์เกิดจากพระพุทธรูปที่พระท่านสวดสาธยายหรือเสกเป่าไว้แล้วผู้เตรียมงานนำสายสิญจน์ทำจากด้ายดิบโดยวิธีจับเส้นด้ายในเช็ด เส้นเกลียวจับออกครั้งแรก ๓ เส้น และจับอีกครั้งจะกลายเป็น ๘ เส้น ทำพิธีจะผูกโยงได้สายสิญจน์ไปรอบบริเวณ ลานพระธาตุพนมเพื่อเชื่อมโยงที่ฐานพระพุทธรูปบนโต๊ะหมู่บูชาเชื่อมโยงบริเวณองค์พระธาตุพนม ต่อไปหอพระแก้วไปยังหน้าวัดโดยซึ่งสายสิญจน์กระจายให้ทั่วบริเวณลานพระธาตุ เพื่อให้ประชาชนที่มาร่วมสวดมนต์ใช้สายสิญจน์สวมศีรษะให้เป็นสิริมงคล โดยผูกเส้นด้ายหย่อนไว้เป็นจุด ๆ ระยะห่างพอประมาณให้จุดละหนึ่งที่นั่งเป็นจำนวนสามพันกว่าจุด เมื่อถึงเวลาฝ่ายประชาชนเริ่มเอาเสื่อมาจองที่นั่งไว้ให้ใกล้บริเวณพระธาตุมากที่สุด ถ้าใครมาช้าจะได้ที่นั่งห่างจากองค์พระธาตุพนมออกไปอีก บางคนเริ่มนั่งทำสมาธิรอ ตั้งแต่บ่ายโมงจนพิธีเริ่ม หกโมงเย็นทุกคนที่ตั้งใจมา สวดมนต์ข้ามปีที่ธาตุพนมจากทั่วสารทิศรวมถึงประชาชนชาวลาว ที่มีความมุ่งหวังและความศรัทธาความเชื่อเดียวกันคือ เพื่อรับอานิสงส์ที่เกิดจากบุญกุศลโดยที่ทุกคน



สร้างร่วมกันซึ่งถือว่าเป็นพลัง ขจัดโรคภัยต่าง ๆ ภูตผีปีศาจไม่มารบกวน เพื่อรับสิ่งดี ๆ เสริมมงคลให้กับชีวิต กับการก้าวอย่างเข้าสู่ปีใหม่ ในวันสวดมนต์ข้ามปีตอนเช้า วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๐ ชาวบ้านและนักท่องเที่ยวเตรียมตัวใส่บาตรหน้าลานบริเวณพระธาตุพนม



ภาพที่ ๔.๒๙ สายสัญญาณโยงหน้าวัดในกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี



ภาพที่ ๔.๓๐ พิธีสวดมนต์ข้ามปีชุมชนบ้านหัวดอน ตำบลธาตุพนม จังหวัดนครพนม

หลังจากใส่บาตรเสร็จขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่องค์พระธาตุพนม ทำบุญตามแรงศรัทธา บริเวณองค์พระธาตุพนม สวดมนต์ทำสมาธิบางคนมาตั้งโรงทานเพื่อให้ผู้คนที่มาในงานเตรียมตัวสวด

มนต์ข้ามปี ได้มีน้ำอาหารตลอดวัน ตลอดคืน มีผู้คนเป็นจำนวนมากผู้มาร่วมงานสวดมนต์ข้ามปีได้อิ่มท้อง อิ่มบุญกลับบ้านผู้ให้ก็มีสุขใจผู้รับก็สุขแจ่มใสเบิกบานทั้งคืน ทั้งวัน บางคนสุขภาพไม่ไหวพอถึงเที่ยงคืนก็กลับไปนอน บางคนก็นั่งได้จนถึงสว่าง มีหลายคนนำที่นอนมาด้วยเช่น พี่น้องชาวลาว เพราะต่างก็อยากสร้างชีวิตตัวเองที่เป็นสิริมงคล ให้พบแต่สิ่งดีงามตลอดปี เริ่มพิธีการตั้งเวลา ๖ โมง เย็นถึงเที่ยงคืนกว่า ๆ เปลี่ยนมาเป็นนั่งสมาธิและสวดต่อจนถึงตี ๕ พิธีการสวด สวดบทง่ายที่ผู้คนส่วนมากสวดได้ โดยเริ่มต้นคำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย ๒ บทกราบ พระรัตนตรัย ๓ นมัสการพระพุทธเจ้า ๔ สมทานศีล ๕. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ๖ นมัสการพระธาตุพนม ๗ บทมงคลสูตร ๘ บทโพชเพ็งคปริตร ๙ บทพุทชัยมงคลคาถา ๑๐ บทแผ่เมตตา ๑๑ อิติปิโส พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณวนเวียนไปมาจนกว่าถึงเที่ยงคืนกว่า ๆ ถือว่าเริ่มวันใหม่

ยายสำราญ จันทระชุม เป็นผู้สูงอายุ อำเภอธาตุพนมจะร่วมปฏิบัติสวดมนต์ข้ามปีของวัดพระธาตุพนมทุกปี ถึงแม้อายุจะมากแล้วแต่ก็ไม่เคยหยุดเพราะยายเชื่อว่าการที่ยายได้มาสวดมนต์เป็นส่วนหนึ่งที่ยายได้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนแล้วอายุยายก็จะยั่งยืนและส่งผลให้สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ



ภาพที่ ๔.๓๑ ยายสำราญ จันทระชุม เตรียมตัวมาสวดมนต์ข้ามปีกับเพื่อน

#### ๔.๑.๔.๒ การทำบุญประเพณี

ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม เป็นผู้ที่ยึดมั่นในพุทธศาสนาตามแนวทางการปฏิบัติบรรพบุรุษที่มีมาตั้งแต่อดีต โดยมีการถ่ายทอดแนวทางการปฏิบัติสืบทอดรุ่นสู่รุ่นทางวัฒนธรรมประเพณีจนถึงปัจจุบัน อย่างเช่นการทำบุญในประเพณีต่าง ๆ ทางวัฒนธรรมท้องถิ่นนอกจากจะแสดงความถึงความนอบน้อมสักการบูชา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยังแสดงถึงความเคารพสักการบูชา เทวอารักษ์ทั้งหลายทั้ง ๑๖ ชั้นฟ้า ๑๕ ชั้นดิน พระอินทร์ พระพรหม ยมยักษ์ นาคาแม่พระเพลิง แม่พระพราย แม่พระธรณี พระภูมิเจ้าที่ แม่พระคงคา แม่พระโพสพ ฯลฯ และดอนปู่ตาตามชุมชน

ของตัวเอง นอกจากจะแสดงถึงการสัการะบูชาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์แล้วยังแสดงถึงความกตัญญูต่อบรรพบุรุษผู้ที่มีความเกี่ยวข้องทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่หรือที่ล่วงลับไปแล้ว ที่มีพระคุณและมีความผูกพันต่อตนเอง ในจังหวัดนครพนมจึงมีกำหนดงานบุญประเพณีต่าง ๆ ทั้งสิบสองเดือน ขอยกตัวอย่างมาดังนี้

#### ๔.๑.๔.๒.๑ ประเพณีบุญบวช

ผู้ที่บวชคือผู้ที่ได้ช่วยรักษาพระพุทธศาสนาโดยรักษาพระธรรมวินัยให้มีความเจริญมั่นคงเป็นหน้าที่ของลูกผู้ชายที่สนองตอบแทนบุญพ่อแม่ช่วยให้จิตใจพ่อแม่ป้วย่าตายายมีความสุขมีความปราบปลื้มใจ ด้วยความหวังว่าเมื่อลูกได้เข้าไปอยู่ในวัดจะได้ศึกษาพระธรรมวินัยแล้วจะเป็นคนดีรับผิดชอบตนเองครอบครัวและสังคมได้ ผู้ที่มีโอกาสได้จัดงานบวชหรือผู้ที่ได้เข้าร่วมในพิธีกรรมงานบวชคือผู้ที่ได้บันทึกบุญได้ทำบุญอันยิ่งใหญ่กับตนเอง ถือว่าเป็นผู้สืบต่ออายุพระพุทธศาสนา งานบวชของชาวจังหวัดนครพนมมีทั้งจัดงานแบบยิ่งใหญ่ มีการเชิญแขกบ้านแขกเมืองมาในงาน จัดเตรียมสถานที่อาหาร น้ำดื่ม เวที โต๊ะ เก้าอี้ ให้พอกับแขกที่ได้รับเชิญมา มีมโหรีสพสมโภชตลอดงานทั้งกลางคืนและกลางวัน บางครอบครัวจัดงานบวชแบบเรียบง่ายมีขั้นตอนการบวชเหมือนกันกับการจัดงานใหญ่ คือมีพิธีปลงผม พิธีอาบนํ้านาค พิธีล้างเท้าพ่อแม่ พิธีขมาญาติผู้ใหญ่ พิธีพระเทศน์สอนนาค พิธีชบวนแห่นาคเข้าโบสถ์พร้อมเครื่องอัฐบริขาร ๘ อย่าง คือ ผ้าถุง ผ้าห่ม ผ้าสังฆาฏิ บาตร มัดโกน เข็มใหญ่ประคตเอว ผ้ากรองนํ้า บางเจ้าภาพต้องการจัดงานบวชที่ยิ่งใหญ่ เพื่อให้ญาติพี่น้องได้มาร่วมกอบบุญด้วย จึงตั้งกองบวชโดยมีเสื่ออาสนะร่มรองเท้า เต้ากระโถน เตียงตั้ง เครื่องสังฆทานทั้งหลายเรียงรายกันมากมายและมีชาวบ้านที่นำสิ่งของมาวมกองบวชเช่น ผลผลิตที่ปลูกเอง เช่น ต้นกล้วย เครือกล้วย ต้นอ้อย ฝักทอง มะละกอสุก และสิ่งของที่นำมาเหมือนกันคือ หมอนขิดและข้าวสาร นำมารวมกันไว้เป็นกองบวช เมื่อผ่านพิธีการบวชเพื่อสร้างความสุขให้กับญาติพี่น้องที่มาในงาน เจ้าภาพจัดหาดนตรีพื้นบ้านมาแสดงในงานแห่นาคเมื่อถึงเวลาแห่นาคผู้มาในงานร่วมกันคือสิ่งของที่เป็นกองบวชเดินแห่รอบหมู่บ้านจนถึงเวลาเกือบค่ำนํ้านาคเข้าทำพิธีบวชในอุโบสถ ชายใดที่ผ่านการบวชชาวบ้านเรียกว่า “คนสุก” เป็นบุคคลที่น่าคบหา แต่ถ้าชายใดไม่เคยผ่านการบวชถือว่าเป็นคนดิบ เป็นบุคคลไม่น่าไว้วางใจไม่น่าคบหา เป็นหน้าที่ของลูกผู้ชายทุกคน คือต้องสร้างบุญกุศลให้ตนเอง ให้ผู้มีพระคุณเสียสละเพื่อพุทธศาสนาคือการ “บวช” งานบุญบวชจึงถือว่าเป็นงานที่ได้สร้างกุศลอันยิ่งใหญ่อีกงานหนึ่ง ดังเช่น ความสุขทางใจของคุณยาย บิน สีแก้ว อายุ ๘๘ ปี ยายบอกว่า ความสุขทางใจ ยายมาจากหลายสาเหตุแต่ที่ทำให้คุณยายมีความสุขมากที่สุดนึกคิดที่ไรก็ปลื้มปีติคือ การที่เห็นหลานชายได้บวชปฏิบัติตามแนวทางศาสนาพุทธ เมื่อนึกถึงหลานชายบวชเป็นพระยายจะมีความสุขและปราบปลื้มเสมอหัวใจยายพองโตทุกครั้งเมื่อนึกเห็นภาพลูกหลานท่มผ้าเหลืองอาจกล่าวได้ว่า คติอย่างหนึ่งของชาวพุทธ ก็คือ ผู้ชายที่มีคุณสมบัตินิตตามพระบรมพุทธานุญาต มีอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป จะมีประเพณีอุสมทบเพื่อตอบแทนคุณบิดา มารดา ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญของบุตรที่แสดงออกถึงความกตัญญูกตเวทิตี ตามรูปศัพท์แปลว่า ผู้ที่ทำให้บิดามารดามี

ความรู้สึกเอิบอ้อม เป็นสุขใจ เมื่อได้รับการอบรม เอาใจใส่และเลี้ยงดูบิดามารดา ได้ชื่อว่าเป็นบุตรที่มีกตัญญูเป็นลูกที่มีคุณภาพ และเป็นที่ยิ่งปรารถนาของบิดามารดา

#### ๔.๑.๔.๒.๒ การทำบุญพิธีเข้ากรรม

จะนิยมจัดเดือนอ้าย ปลายเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคม ของทุกปีที่พระสงฆ์เข้ากรรม (ปาวาสกรรม) เพื่อให้พระสงฆ์ผู้กระทำผิดได้สารภาพต่อหน้าพระสงฆ์เป็นการฝึกจิตสำนึกถึงความบกพร่องของตนและมุ่งประพฤติตนให้ถูกต้องตามพระวินัย งานทำบุญพิธีเข้ากรรมในส่วนของผู้สูงอายุจะร่วมพิธีปฏิบัติธรรม สวดมนต์รักษาศีล ๘ และฝึกสมาธิฟังธรรมประจำทั้งวันและทั้งคืน จนครบเก้าวันสมาชิกในชุมชนและครอบครัวมีส่วนได้ช่วยจัดเตรียมอาหาร น้ำปานะถวายและบริจาคปัจจัยตามแรงศรัทธาเพื่อเป็นการส่งเสริมบุญบารมี

การทำบุญเข้ากรรมเปรียบเทียบกับพระสงฆ์และผู้ปฏิบัติกรรมได้อยู่กรรมเป็นพิธีกรรมที่ทำให้จิตใจไม่หมองมัว หรืออิกนัยหนึ่งก็เพื่อ ระลึกถึงการกระทำอันเป็นบาป เพื่อขุดเขย และเพิ่มบุญกุศลให้กับตัวเอง ชาวอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม จึงมีการทำบุญเข้ากรรมที่วัดสว่างพระอินทร์ (สว่าง=บ่อน้ำ) วันที่ ๑๙-๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๑ มีพิธีทำบุญเข้ากรรมปฏิบัติธรรมกับมีฐาน ซึ่งเป็นช่วงเวลาพระภิกษุและนักปฏิบัติธรรมผู้แสวงทำบุญกุศลให้ความสำคัญร่วมกัน ใส่บาตรในเวลาเช้าและร่วมปฏิบัติธรรมภาวนาศีลให้ได้ตามวันเวลา ๙ -๑๐ วัน ไม่เพียงแต่การแสดงอาบัติที่เคยกระทำมาของพระสงฆ์ อุมาสก อุมาสิกา ผู้มาร่วมปฏิบัติธรรมได้สำนึกบาปและพลอยได้สร้างกุศลละเว้นบาปไปด้วยกัน



ภาพที่ ๔.๓๒ พิธีใส่บาตรทำบุญเข้ากรรม ที่วัดสว่างพระอินทร์ อ.นาแก จ.นครพนม

#### ๔.๑.๔.๒.๓ ประเพณีบุญผะเหวด

เป็นบุญที่ได้กำหนดขึ้นทุกหมู่บ้านในเดือนสี่หรือเดือนมีนาคม ไม่ระบุวันที่แน่นอนขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของชุมชน บุญผะเหวดบ้านหมุ่มัน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทมกำหนด

ขึ้นวันที่ ๒๓-๒๔ มีนาคม ๒๕๖๒ ถือว่าเป็นบุญใหญ่ที่สุด เนื่องจากชาวบ้านใช้เวลาเตรียมตัวเป็นเวลานาน ตั้งแต่จัดเตรียมดูแลวัดบ้านเรือนตัวเองต้อนรับญาติพี่น้องที่อยู่หมู่บ้านอื่น จะมา “โสมบุญ” หรือมาอนุโมทนาบุญ โดยมีข้าวสาร ถั่ว งา แดงโม สับปะรด แคลตาลูป ถั่ว แดง ฯลฯ ผลผลิตที่ครอบครัวตัวเองได้ปลูกไว้ นำมาโสมบุญบ้านญาติพร้อมกับเงินตามใจศรัทธาผู้เป็นเจ้าของบ้านจะเตรียมตัวต้อนรับ โดยจัดเตรียมอาหารซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นขนมจีน น้ำยาปลา และลาบวัวไว้ต้อนรับผู้มาโสมบุญ บางคนจะพบหน้ากันปีละครั้งคืองานบุญ ผเวส จึงทำให้ทุกคนในหมู่บ้านให้ความสำคัญกับงานนี้มาก เพื่อจะมาทำพิธีร่วมกันอีกประการหนึ่งคือ เพื่อระลึกถึงพระเวสสันดร พระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญเพียรบารมีชาติสุดท้ายของพระองค์ก่อนจะเสวยชาติตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

งานบุญพระเวสฟิ่งเทศมหาชาติในงานบุญนี้ผู้สูงอายุจะเตรียมปัจจัยทำเป็นต้นเงินต้นทองซึ่งเรียกว่า “กัณฑ์หลอน” เป็นงานรวมตัวของคนในพื้นที่วันและคนจากที่อื่นมาร่วมทำบุญและร่วมฟิ่งพระธรรมเทศน์ด้วยกัน โดยจะกำหนดวันที่ตามความพร้อมและสะดวกของชุมชนงานบุญพระเวส นอกจากผู้สูงอายุจะต้องเตรียมถวายปัจจัยแล้ว อาหารที่นิยมนำมาถวายพระและแจกญาติมิตรต่างถิ่น คือ ข้าวต้มมัดและขนมจีนน้ำยา เป็นสิ่งขาดไม่ได้เพราะเชื่อว่าเป็นเส้นสายบุญเส้นสายทานจะนำพาสิ่งดีงามที่ทำให้จิตใจเป็นสุขเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ยังมีงานบุญที่สำคัญ งานบุญอุทิศกุศลให้กับผู้ตาย งานบุญในงานมงคลทั่วไป ฯลฯ ทุกงานบุญเป็นกระบวนการหนึ่งในการสร้างจิตใจผู้สูงอายุมีความสุขและปราบปลื้ม ที่มีโอกาสได้ร่วมสร้างบุญกุศลเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น



ภาพที่ ๔.๓๓ การทำบุญใส่บาตรตามงานประเพณีงานบุญผเวส วัดบ้านหัวดอน

#### ๔.๑.๔.๒.๔ บุญประเพณีวันสัตนาครารำลึก

บุญประเพณีวันสัตนาครารำลึก หรือวัน “ปาฏิหาริย์พญานาค” จะกำหนดขึ้นทุกปีในวันขึ้น ๕ ค่ำเดือน ๑๑ ณ บริเวณลานองค์พระธาตุพนมวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร อ.ธาตุพนม จ. นครพนม ปี ๒๕๖๒ ตรงกับวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๒ การรวมตัวของกลุ่มชนที่มีความ

ศรัทธาพระยานาคที่ตั้งใจรอคอยมาโดยไม่ต้องมีหนังสือเรียนเชิญ ไม่ต้องมีการมาลงชื่อทุกคนที่มา แพบไม่รู้จักกัน ต่างคนต่างมาตามสัญญาใจ ที่ได้มุ่งอธิษฐานจิตไว้ว่าจะมาร่วมบุญจึงมา โดยเริ่มต้น ตอนเช้าใส่บาตรหน้าบริเวณลาน พระธาตุซึ่งอาจมีฝนตกทุกปีตอนเช้าแต่ผู้คนที่ต้องมารอใส่บาต ตั้งแต่ ๖.๓๐- ๗.๓๐ น. ทุกปีตอนเช้าและมีกิจกรรม บันทึกบุญอนุโมทนาบุญบริเวณวัดวัดธาตุนวม ทั้งวันที่เห็นมีไม่ขาดคือ พิธีห่มผ้าพระธาตุ การห่มผ้าพระธาตุนวม เป็นพิธีกรรมมีทุกเทศกาล ส่วน พิธีกรรมห่มผ้าองค์พระธาตุนวมในวันสัตนาคา เพื่อส่งเสริมบารมีพ่อพญานาคา ทั้ง๗ ได้รับบุญกุศลใน พิธีห่มผ้ามีด้วย<sup>๑๓</sup>



ภาพที่ ๔.๓๔ พิธีห่มผ้าพระธาตุนวมในวันสัตนาคา

ผู้ได้ร่วมทำบุญห่มผ้าพระธาตุนวมเชื่อว่าหากครั้งหนึ่งในชีวิตใครที่ได้ร่วมพิธี ห่มผ้าถวายเครื่องสักการบูชา รวมไปถึงได้มีโอกาสถวายเครื่องสักการะบูชาพระธาตุนวมจะส่งผลให้ มีแต่ความสุข ความเจริญมีโชคลาภ อำนาจวาสนาบารมี เจริญในหน้าที่การงานพิธีห่มผ้าองค์พระ ธาตุนวมถือว่าเป็นสัญลักษณ์แทนเครื่องบูชาอย่างหนึ่ง ขั้นตอนคือ มีการเขียนชื่อ ลงผ้าเหลืองเพื่อ ความเป็นสิริมงคลแก่ชื่อนั้น แล้วเดินถือพวงผ้าขึ้นเหนือศีรษะ เดินรอบพระธาตุสามรอบแล้วทำพิธี บันทึกบุญและอธิษฐานจิตแล้ว พระภิกษุและเหล่าอุบาสกอุบาสิกา นำผ้าขึ้นท่อนห่มองค์พระธาตุ ในวัน สัตนาคานี้ทุกวัดที่อยู่อำเภอธาตุนวม โดยเฉพาะวัดที่ใกล้บริเวณแม่น้ำจะมีการทำพิธีบูชาพระยานาค เช่นวัดโสภณ บ้านน้ำก่ำจะอยู่ติดบริเวณแม่น้ำก่ำ จะทำพิธีบูชาพระยานาคเพื่อตอบแทนบุญคุณพระ ยานาคที่คุ้มครองให้ผู้อยู่บริเวณนั้นปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้ายให้พบแต่ความสุข ความเจริญ วัดโสภณจะมี พิธีกรรมบวงสรวง โดยมีนางรำรำถวายเครื่องบูชา พระยานาคทั้งเจ็ดองค์ พอบายทุกวัดจะเริ่มนำ ของมาถวายรวมกันที่วัดธาตุนวมนำเครื่องถวายส่วนใหญ่เป็นเครื่องที่ประดิษฐ์ ประดอยจากฝีมือ ชาวบ้านโดยวัสดุทำอันเป็นสัญลักษณ์ของพระยานาคอาจารย์และนิสิตวิทยาลัยสงฆ์นครพนม ำรงงาน พิธีบูชาเครื่องสักการะพระยานาคทั้ง ๗ ในวันสัตนาคาที่วัดโสภณ ตำบลน้ำก่ำ อำเภอธาตุนวม

<sup>๑๓</sup> หมง อภัยโส, วิทยากรประจำวัดธาตุนวม, สัมภาษณ์, ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒.



ภาพที่ ๔.๓๕ นางรำรำถวายเครื่องบูชา พระยานาคทั้งเจ็ดองค์



ภาพที่ ๔.๓๖ เจ้าอาวาสให้รางวัลในวันงานบุญสัตนาคา

แต่ละปีทางจังหวัดได้จัดงานวันสัตนาคานี้อย่างยิ่งใหญ่ประชาชนที่มีจิตศรัทธาเลื่อมใสต่อองค์พระธาตุพนมและผู้เชื่อถือศัทธาพญานาคจะแห่แหนหลังไหล มาร่วมในพิธีอย่างมากมาย ซึ่งมีความเชื่อว่าพญานาคทั้ง ๗ จะเสด็จมาสักการะองค์พระธาตุพนมมาตามวันเวลาดังกล่าวทุกปี จึงร่วมใจกันมาสักการะเป็นการสร้างบุญกุศลอย่างหนึ่งเพื่อน้อมรำลึกถึงองค์สัตนาคาทั้ง ๗ องค์ งานจะเริ่มตีฆ้องโหม่งเวลาหกโมงเย็นทุกฝ่ายจะร่วมกันสวดมนต์ ทำวัตรและปฏิบัติธรรมอย่างพร้อมเพรียงในมณฑลพิธี ผู้ที่มาร่วมงานนิยมทำขันหมากเบ็งที่มีรูปพญานาคมาบูชา ที่บริเวณพระธาตุพนมเพื่อเป็นการสร้างกองบุญกุศลให้กับตัวเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นศูนย์กลางรวมจิตใจของคนไทยและของคน สส.ป.ลาว ของบูชาที่นำมาสักการะวันนี้ เป็นสิ่งที่เกิดจากภูมิปัญญาที่หลากหลายโดยเป็นสัญลักษณ์พญานาคคารา บริเวณลานพระธาตุพนมเต็มไปด้วยผู้คนและเครื่องสักการะบูชา ที่แสดงถึงองค์พญานาค จากชาวไทยและชาวลาว ที่มีความเชื่อถึงฤทธิ์เดชพญานาค



ภาพที่ ๔.๓๗ ผู้คนนำเครื่องถวายบูชาพระญาณาคทั้ง ๗

เพราะแต่ละปีเชื่อกันว่าพญานาคทั้ง ๗ องค์มารวมตัวกันทำให้พลังของบุญกุศลของพญานาคแผ่ให้กับทุกคนที่นำเครื่องมาสักการะบูชา องค์พระธาตุพนมในงานนี้จึงมีชั้นหมากเบ็งที่สูงใหญ่และอลังการมากเป็นที่ประทับใจประทับใจตา ของนักท่องเที่ยวบางคนเดินดูเครื่องสักการะที่มีจำนวนมาก วางเรียงรายทั่วบริเวณ ณ พระธาตุแทบไม่มีที่ให้เดินเต็มไปด้วยผู้คนที่รายรอบพร้อมเครื่องสักการะที่ตั้งวางประดับประดา ละเมียดละไมประณีต ดงงามอย่างอัศจรรย์ใจ เมื่อได้พบเห็นงานฝีมือของมนุษย์ที่สร้างจากแรงศรัทธามันยิ่งใหญ่จริง ทุกจุดที่เป็นบริเวณวางของเช่นไห้วเช่น ชั้นหมากเบ็งรูปพญานาค ทำจากใบตองวัสดุธรรมชาติทั้งหมด เป็นฝีมือจากภูมิปัญญาของหมู่วมลมนุษย์ที่นำมาเป็นเครื่อง สักการะในระยะเวลาค่าคืนเดียวและไม่ได้นำมาใช้อีกถือว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์รับรู้แล้วไม่กัวันก็แห้งเหี่ยวสลายไปเก็บไว้ในรูปถ่ายและความทรงจำของหมู่วมลชนที่มาในงานการทำบุญประเพณีวันสัตนาคาราลิก เริ่มทำกันมาต่อเนื่องเป็นเวลา ๖๒ ปีแล้ว ซึ่งเคยเกิดปาฏิหาริย์เหตุการณ์ประหลาดเกิดขึ้น เป็นประจำในวันขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๑๑ ใน พ.ศ. ๒๕๐๐ เชื่อกันว่า องค์พญานาคทั้ง ๗ ตน ที่ดูแลปกป้องรักษาองค์พระธาตุพนมเสด็จมาดูแลองค์พระธาตุพนมวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๖๒ พระเทพวรมุณี เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร เจ้าคณะจังหวัดนครพนมเป็นประธานนำพุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทย ชาวลาวและนักท่องเที่ยวประกอบพิธีศักดิ์สิทธิ์ในวันสัตนาคาราลิก ทำพิธีบวงสรวงบูชาพญานาคถือว่าเป็นพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของประเพณีที่สืบทอดกันมาทุกปี เป็นการแสดงออกถึงความเคารพศรัทธา ต่อองค์พญานาครวมถึงบุตร ธิดา พญานาค โดยมีการนำเอาเครื่องสักการะบูชาดอกไม้ธูปเทียนทำบายศรี รูปพญานาคตลอดจนเครื่องเส้นไหว้ต่าง ๆ มาถวายพร้อมร่วมกันสวดมนต์เจริญภาวนาและการรับฟังพระธรรมเทศนาขอพรต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จนถึงเวลาตี ๒ จะถือเป็นเวลาเสด็จของพญานาคมาให้พร ผู้ที่มาร่วมพิธีเชื่อกันว่าเป็นการเสริมบารมีและส่งผลให้



ผู้มาร่วมพิธีมีความสุข สุขภาพแข็งแรงร่ำรวยเงินทอง คิดสิ่งใดจะสมหวังตั้งใจปรารถนา โดยมีการ สวดมนต์เจริญภาวนา นั่งสมาธิจนถึงเช้าใส่บาตรทำบุญของเช้าวันใหม่



ภาพที่ ๔.๓๘ เครื่องถวายบูชาของคัสตนาคา



ภาพที่ ๔.๓๙ พิธีกรรมอัญเชิญเสด็จนาคาธิบดีรับเครื่อง

#### ๔.๑.๔.๓ งานนมัสการพระธาตุพนม

เป็นงานบุญที่ยิ่งใหญ่ของชาวจังหวัดนครพนมซึ่งมีงานเดียวที่ทุกคนทุกวัยในจังหวัด นครพนมต้องมาร่วมสักการะให้ได้ ใครที่มาไม่ได้ถือว่าขาดโอกาสสำคัญของชีวิตงานนมัสการ พระ ธาตุพนม มีวันขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๓ ถึงแรม ๑ ค่ำเดือน ๓ รวม ๙ วัน ๙ คืน (ปี ๒๕๖๓ ตรงกับวันที่ ๑-๙ กุมภาพันธ์) ตามความเชื่อของพี่น้องชาว สส.ป.ลาวกับพี่น้องชาวไทย มีความเชื่อว่า เทวา อารักษ์ ๑๖ ชั้นฟ้า ๑๕ ชั้นดิน ถูกอัญเชิญเสด็จมา ปกป้องรักษาองค์พระธาตุพนมและผู้คนที่มา นมัสการองค์พระธาตุพนมจะได้รับพลังแห่งบุญ จากเทพเทวารักษ์ทั้งหลายที่บริเวณ พระธาตุพนม

ในเวลาที่อยู่เชียงใหม่เป็นเวลา ๙ วัน ดั่งนั้นตามเดือนวันดังกล่าวทุกคนที่มีใจมุ่งมั่น ศรัทธาเคารพบูชาองค์พระธาตุพนมต่างก็ตั้งใจมาในวันดังกล่าว ซึ่งมีกิจกรรมที่สำคัญคือ



ภาพที่ ๔.๔๐ พิธีกรรมอัญเชิญพระอุคุตจากแม่น้ำโขงมาเปิดงานนมัสการพระธาตุพนม



ภาพที่ ๔.๔๑ พิธีกรรมอัญเชิญพระอุคุตจากแม่น้ำโขงมาเปิดงานนมัสการพระธาตุพนม

#### ๔.๑.๔.๓.๑ พิธีกรรมอัญเชิญพระอุคุต

พิธีกรรมอัญเชิญพระอุคุตจากริมแม่น้ำโขงเสด็จมาทางบริเวณถนนเส้นตรงจากหน้าวัดทางทิศตะวันออกขององค์พระธาตุพนมโดยมีพระเทพวรมุณี เจ้าคณะจังหวัดนครพนม และเจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหารเป็นประธานฝ่ายสงฆ์ พร้อมด้วยนายอดิศักดิ์ เทพอาสน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนมนำพุทธศาสนิกชน ทั้งชาวไทยและชาวลาว ประกอบพิธีอัญเชิญพระ

อุปคุตขึ้นเสลียง โดยมีสาธุชนผู้เลื่อมใสเกินแสนคน ที่เดินทางมาจากทั่วทุกสารทิศต่างไปรอยดอกไม้หอม หรือไม้ดอกมงคลคือ ดอกดาวเรืองใส่องค์พระอุปคุตตลอดเส้นทางแห่ขบวนขึ้นไปประดิษฐานยังวิหารหอพระแก้ว<sup>๑๔</sup> มีความเชื่อเกี่ยวกับพระอุปคุต กล่าวว่าพระอุปคุตนี้เป็นพระอรหันต์มีผู้ฤทธิ์มาก ซึ่งสำเร็จจากการบำเพ็ญ เพียรภาวนาตามรอยพระพุทธองค์ได้ท่องมหาสมุทร เกิดพลังพระพุทธองค์ปรินิพานแล้วประมาณ ๒๐๐ ปีเป็นพระอรหันต์ที่มีฤทธิ์มาก พี่น้องชาวลาวและชาวไทยเชื่อว่า ใครที่ได้ร่วมอัญเชิญพระอุปคุตจากแม่น้ำโขงมาร่วมเปิดงานนมัสพระธาตุพนม ซึ่งมีเหล่าเทพเทวดาสืบหกชั้นฟ้าสืบทอดดิน ต่างก็มาร่วมแห่อัญเชิญพระอุปคุต พร้อมกับพลังประชาชน ในขณะที่ร่วมเดินอัญเชิญพระอุปคุตจากแม่น้ำโขงมาเพื่อประดิษฐาน ณ หอพระวิหาร พระแก้ว นั้นหลายคนจะเห็นอาการผู้ที่มีร่วมพิธีมีอาการแปลก ๆ เช่น ตัวสั่น กินดอกไม้ที่มีมือถือ ทำหน้าสับสนไปมาน้ำตาไหล เหมือนอาการเข้าทรงแต่ต่างคนต่างเบียดเสียดสีกัน เพื่อให้ถึงหอพระวิหารพระแก้ว มีบางส่วนเท่านั้นที่ได้เข้ามาถึงมีผู้คนเป็นจำนวนมากที่เข้าไปไม่ถึง เพราะพื้นที่บริเวณนั้นมีผู้คนที่ลั่นเหล็กลงในขณะที่เบียดเสียดผู้คนที่คอยขยับเท้าเคลื่อนไปข้างหน้าแต่ทำได้ยากมาก มีบางคนก็เก็บรองเท้าที่หลุดออกจากเท้า และมีหลายคนที่ต้องเดินเท้าเปล่าเพราะเหยียบเท้ากันรองเท้าที่สวมก็หลุดและหายไปใต้วงแขน ได้สังเกตเห็นผู้หญิงสูงอายุท่านหนึ่งแต่งตัวชุดขาวสวมรองเท้าผ้าใบจับแขนลูกสาวแน่นดูเหมือนจะเซถลา จึงได้จับและประคองตัวท่านขึ้นท่านมาจากจังหวัดตรังภาคใต้ ท่านมาทุกปีท่านมีความสุขที่ได้มาที่นี่ มีคนมากมายมาร่วมตัวกันอย่างนี้ยากก็ไม่ว่าจะเปิดเหมือนทางบ้านยาย ภาคใต้คนไม่ค่อยได้ยิ้มให้กันเหมือนที่นี้รอยยิ้มของคนที่มาในงานแห่อุปคุตทำให้ยายอึ้งบึ้งปีติในใจ ได้เห็นผู้คนที่มีความศรัทธาเดียวกันทำให้ยิ้มเเม่ใจปีหน้าและปีต่อ ๆ ไปยายก็จะมาอีกจนกว่าจะมาได้ การได้มาร่วมแห่พระอุปคุตเป็นการสร้างพลังใจและพลังกายให้กับตัวเองคุณยายท่านหนึ่งกล่าว การร่วมเดินแห่อุปคุตคลื่นพลังของมวลชนจะเบียดเสียดกันมากถึงมากที่สุดเป็นระยะ ๆ ต่างลั่นโกลนแทรกตัวอยู่บริเวณนั้นที่ทุกตารางนิ้วลานพระธาตุพนม เพราะต่างก็อยากรับพลังบุญกุศลอันศักดิ์สิทธิ์จากพระอรหันต์และเทพเทवासักดิ์สิทธิ์ผู้มีฤทธิ์จาก ๓๑ พระภูมิได้ถูกอัญเชิญมารวมกันบริเวณองค์พระธาตุพนม ตามขั้นตอนและองค์ประกอบในการทำพิธีกรรมอัญเชิญพระอุปคุต

<sup>๑๔</sup> หมง อภัยโส, วิทยากรประจำธาตุพนม, สัมภาษณ์, ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒.



ภาพที่ ๔.๔๒ พิธีกรรมอัญเชิญพระอุทิศจากแม่น้ำโขงมาเปิดงานนมัสการพระธาตุพนม ปี ๒๕๖๒

#### ๔.๑.๔.๓.๒ ร้านจำหน่ายสินค้าพื้นบ้าน

ร้านจำหน่ายสินค้าพื้นบ้านในงานนมัสการจากตัวแทนของแต่ละอำเภอได้นำสินค้าที่ได้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นมาจำหน่ายตามแต่ละอำเภอที่ทางเทศบาลวัดร้านไว้ให้อยู่ร้านหลังคามุงด้วยหญ้าหน้าวัดพระธาตุทางทิศตะวันออก เช่น อาหารพื้นบ้าน, เครื่องจักรสานพื้นบ้านเครื่องดนตรีพื้นบ้าน, เสื้อผ้าพื้นบ้าน, ผ้าทอ, พื้นบ้านผลิตภัณฑ์เป็นของชาวนครพนม



ภาพที่ ๔.๔๓ ร้านค้ามันแกวและสินค้าแฮนด์เมคเป็นสินค้าพื้นเมือง

การเปิดร้านขายสินค้าในงานเทศกาลนมัสการพระธาตุพนมมีทั้งสินค้าพื้นบ้านและสินค้าทั่วไปตามท้องตลาด พ่อค้าแม่ค้ามีทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่นผู้เป็นมืออาชีพหวังมากคือรายได้ ที่ได้จากการขายสินค้าในงานแต่ผู้ที่เป็มือสมัครเล่นมีจำนวนไม่น้อยที่มาเปิดร้าน

เพื่อที่จะมีโอกาสได้ใกล้ชิดพระธาตุพนม และสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีพลังมวลชนได้อัญเชิญมาสถิตย์เพื่อประสิทธิ์ประสาทพรและคุ้มครองให้มีแต่ความสุขความเจริญอย่างยาวนาน<sup>๑๕</sup> ชายผ้าฝ้ายพื้นเมืองว่าตนเองตำหูกอยู่บ้านตลอดปี ผ้าฝ้ายของตัวเองส่วนใหญ่เป็นผ้าขาวม้า ผ้าพันคอ ผ้าเช็ดมือ ฯลฯ สินค้าของยายดรทำกับลูกหลานเวลาว่างยายมีอาชีพทำนา และปลูกพริกขายทิ้งปีว่างจากขายข้าวและขายพริกขายก็ทอหูก ผ้าที่ขายทอจะเก็บรวบรวมไว้เป็นปีเพื่อนำมาขายครั้งเดียวที่งานธาตุพนมขายได้ไม่ได้ขายไม่ได้ใส่ใจมากนักเพราะขายไม่ได้ขายก็เก็บไว้ขายปีหน้า ผ้าขายมันไม่เนาไม่เสียหายขอให้ยายมาเปิดร้านและได้มานอนค้างคืนบริเวณพระธาตุให้ครบ ๙ วันใน ๑ ปีก็พอ สมัยยายเป็นเด็กพ่อแม่ยายพากันหอบที่นอนมานอนบริเวณพระธาตุทุกปี ปัจจุบันบริเวณแถวนี้มีพี่น้องชาวลาวพากันมาจองเพื่อนอนค้างคืนและอยู่พักทั้งคืนทั้งวันไม่มีพื้นที่ว่างเลย ยายถึงยอมเช่าร้านขายของหกพันบาทเพื่อขายของเล่น ๆ ไปสองทุ่มปิดร้านไปไหว้พระสวดมนต์ที่พระธาตุพนมสี่ทุ่มกลับมาทำสมาธินอนที่ร้านตัวเองจนครบ ๙ วันก็กลับบ้านอำเภอโพนสวรรค์ จังหวัดนครพนม ร้านขายของที่เช่าอีกอย่างหนึ่งเพื่อให้เป็นที่พักพิงของลูกหลานที่มาจากอำเภอโพนสวรรค์จะได้มาพักผ่อนในวันสำคัญนี้ การจัดการจำหน่ายสินค้า โดยเฉพาะเจ้าของพื้นที่คือ มีบ้านติดถนนแทบทุกครอบครัวจะเตรียมหาสินค้าที่ตัวเองถนัดเพื่อขายในงานบริเวณหน้าบ้านของตัวเอง หรือให้หน้าบ้านเป็นที่เช่าขายของ ทุกครอบครัวจะเตรียมสถานที่เพื่อบริการต้อนรับญาติต่างถิ่นที่มาเยือน ซึ่งเป็นความสุขที่ชาวธาตุพนมรอคอยทุกปี ลี้อค (พื้นที่เช่าทำร้านขายสินค้า) หนึ่งกว้าง ๓ เมตรยาว ๓ เมตร สามารถจัดเป็นร้านค้าได้หนึ่งร้าน

การจัดแสดงสินค้านำมาขายสินค้านำมาขายที่บ้านเกิดจากผลผลิตหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์เป็นโครงการกระตุ้นธุรกิจประกอบการท้องถิ่น ทางจังหวัดนครพนมได้ให้ความสำคัญโดยจัดร้านค้าให้แต่ละอำเภอนำสินค้าที่มีมาจำหน่ายในงานนมัสการพระธาตุพนมโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ เป็นวิธีการหนึ่งทำให้ความเป็นอยู่ของชาวจังหวัดนครพนม มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นเพราะผู้คนที่มาในงานต่างก็ซื้อสินค้าที่นำมาจำหน่ายอย่างมากหลาย แม้ไม่ใช่ร้านขายจำหน่ายสินค้าพื้นเมืองเป็นร้านขายของทั่วไป ค่าเช่าลี้อคละ ๕,๐๐๐ บาท ถึงลี้อคละหมื่นบาทคือ พวกพ่อค้าแม่ค้าต่างก็จับจองเพราะกลัวว่าคุ้มแม่ค้าบางคนบอกว่าไม่มีงานไหนที่จะขายของดีเท่ากับงานนมัสการพระธาตุพนมอีกแล้ว ขายของก่อนงานเปิดไม่ถึงวันก็ได้จ่ายค่าเช่าแล้ว กว่าถึงวันงานขายได้อีกบางคนเป็นคนพื้นที่ธาตุพนม ขายของบริเวณบ้านของตัวเอง ๙-๑๐ วัน เงินที่ได้ใช้จ่ายได้เป็นปี กว่าเสร็จงาน กำไรประมาณห้าหมื่นถึงสองแสนประเมินจากร้านขายเสื้อผ้าพื้นเมือง แต่ถ้าร้านใหญ่มีหลายลี้อค จ้างคนช่วยขายเป็นสิบกว่าคน เช่นร้านขายของเบ็ดเตล็ด ขายของใช้ในบ้าน ถ้วยชามหม้อซ้อนทั้งพลาสติก

<sup>๑๕</sup> รันดร เหลินใต้ซ้าย, ผู้สูงอายุอำเภอโพนสวรรค์ จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

และอภิมันนิยมต้องขายได้เป็นล้านกว่าจึงจะได้กำไรอยู่ประมาณ ๓-๔ แสนบาท เมื่อจบงานบางร้านไม่ขายงานอื่นรอขายงานเทศกาลนมัสการพระธาตุงานเดียวในปีถัดไป

#### ๔.๑.๔.๓.๓ การรำถวายพระธาตุพนม

ผู้ที่รำมีจุดประสงค์เพื่อได้แต่งชุดพื้นบ้านสวยงาม ตามกลุ่มและได้รำถวายสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่าเทพ เทวดารักษ์ได้ดูตามความเชื่อเหล่าเทพเทวดาและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจะชอบการฟ้อนรำ ถ้าใครได้รำถวายในงานพระธาตุพนม จะได้รับความเมตตา ความคุ้มครองปกป้องรักษาให้ปลอดภัย จากอันตรายทั้งปวงและยังประสิทธิ์ประสาทพรให้ผู้รำถวายได้ประสบแต่ความสำเร็จ ความสุข ความเจริญทุกด้าน นางรำมีตั้งแต่วัยสาวถึงวัยแก่ต่างตั้งใจภาวนาเมื่อถึงวันงานนมัสการพระธาตุพนมต้องรำถวายให้ได้ การรำถวายเพื่อบูชาองค์พระธาตุเป็นการแสดงออกถึงความเชื่อและความสามัคคีของ ๗ ชนเผ่าพื้นเมือง โดยนางรำจะสวมชุดชนเผ่าต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดนครพนม อันประกอบด้วย เผ่าไทย้อ ภูไท ไทแสก ไทส้อ ไทกะเลิง ไทข่า ไทยอีสาน ทุกชนเผ่าต่าง ๆ แต่งกายสีสันทตามสัญลักษณ์ชนเผ่าตัวเอง รำถวายบูชาด้วยเพลงประกอบดนตรีที่นิยมกันของชาวนครพนม คือรำตำนานพระธาตุพนม รำผู้ไทและรำศรีโคตรบูรณ

รำตำนานพระธาตุพนมเป็นรำบูชาองค์พระธาตุพนมกล่าวถึงตำนานและความศักดิ์สิทธิ์ขององค์พระธาตุพนมจะเป็นทำนองสารภัญญะประกอบกับดนตรีพื้นบ้าน

รำ ศรีโคตรบูรณ เป็นการกล่าวถึงอาณาจักรศรีโคตรบูรณที่มีความเจริญรุ่งเรืองมากในอดีตถือเป็นเอกลักษณ์ของชาวจังหวัดนครพนม จะใช้เป็นทำรำเปิดงานเพื่อกระตุ้นให้ระลึกถึงความเจริญทางด้านศิลปวัฒนธรรม ศรีโคตรบูรณในอดีต

รำผู้ไทเป็นเครื่องบอกถึงขนบธรรมเนียมความเชื่อชนเผ่าภูไทที่ตั้งถิ่นฐานหลายแห่งในจังหวัดนครพนม เช่น อำเภอนาแก อำเภอเรณูและอำเภอธาตุพนม ๓ เพลงที่นำมาประกอบพิธีรำถวายพระธาตุพนม นางรำในพื้นที่จังหวัดนครู้กันว่าประกอบท่าฟ้อนรำกับดนตรีอย่างไร จึงจะขับเคลื่อนออกท่าฟ้อนรำไปพร้อมเพียงกันได้ โดยไม่ต้องซ้อมรวมตัวกันแต่จะแบ่งกลุ่มย่อยซ้อมบางคนอยู่ต่างจังหวัดจะซ้อมดูจากยูทูปเป็นทำรำแบบไหนบ้าง เมื่อถึงวันงานรำถวายจึงจะพร้อมเพียงกันนางรำไม่ต่ำกว่า ๓,๐๐๐ คน แต่งตัวด้วยเครื่องประดับที่สวยงามแต่งหน้า แต่งผม ให้งดงามเป็นพิเศษกับความยิ่งใหญ่ของงาน มาพร้อมเพียงกันที่ลานพระธาตุตั้งแต่บ่ายโมง เพื่อทำพิธีขอพรและพบปะกันตามชนเผ่าที่นางรำแต่งตัวจนถึงเวลา ๑๔.๐๐ น. เจ้าหน้าที่เคลียร์พื้นที่ลานพระธาตุ เพื่อนำนางรำแต่ละชนเผ่าลงพื้นที่ให้ครบเพราะพื้นที่มีจำนวนจำกัด ผู้คนมากมาย นางรำท่านใดมาไม่ทันเวลาตามที่นัดหมายไม่สามารถเข้าร่วมถึงกลุ่มตัวเองก็จะเสียโอกาสรำถวาย ร่วมกับกลุ่ม ได้เพียงแต่งหน้าแต่งตัวมานมัสการพระธาตุในใจผู้ไม่ได้รำถวายจะเกิดความเสียดายแต่ก็ยังมุ่งมั่นตั้งใจต่อไปจะมารำถวายให้ทันตามเวลาที่เขานัดรวมกลุ่ม และเริ่มได้รำจริง ๆ คือ ๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น. นางรำต้องมีความอดทนเป็นพิเศษ บางกลุ่มจ้างช่างแต่งหน้าร้านคนเดียวแต่งหน้า

นางรำถึง ๓๐ คน นางรำจะต้องตื่นตั้งแต่ตีสอง ทะยอยกันแต่งหน้าเพราะในคืนวันก่อนรำจะไม่มีช่างแต่งหน้าร้านเสริมสวยร้านไหนว่างเลย ร้านเสริมสวยและช่างแต่งหน้าทุกร้าน ผู้คนจะเบียดเสียดหนาแน่นไปด้วยนางรำ บางกลุ่มต้องนำช่างแต่งหน้ามาจากต่างจังหวัดไกล ๆ เพราะช่างแต่งหน้าตามบริเวณใกล้เคียงไม่มีใครว่าง ทุกคนรับงานแต่งหน้านางรำถวายแทบไม่ได้หลับได้นอน บางคนไม่ยอมพึ่งช่างแต่งหน้าให้ช่างทำผมให้อย่างเดียวแต่งหน้าเองแต่ก็สวยไม่ทนนานเท่ากับบริการช่างแต่งหน้า เพราะนางรำเป็นสีสันของงานนมัสการพระธาตุนักท่องเที่ยวหลายท่านที่มานมัสการขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่บริเวณพระธาตุแล้ว สิ่งที่ยากเห็นคือ นางรำมากกว่า ๓๐๐๐ คน รวมตัวกันฟ้อนระบำเดียวกันอย่างพร้อมเพรียงเห็นแล้ว “สะออนๆ คัก ๆ หลาย ๆ” ปีต่อไปจะต้องมาร่วมงานอีก นักท่องเที่ยวบางคนกล่าว



ภาพที่ ๔.๔๔ คณาจารย์และนิสิตวิทยาลัยสงฆ์นครพนมรำถวายนมัสการพระธาตุนม



ภาพที่ ๔.๔๕ ผู้สูงอายุกับพลังมวลชนร่วมใจรำถวายงานนมัสการพระธาตุนม

## ๔.๒ วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนมตามหลักภavana ๔

วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนมตามหลักภavana ๔ มีวิธีการ ดังนี้

### ๔.๒.๑ กายภavana

กายภavana คือ การออกกำลังและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

๔.๒.๑.๑ การออกกำลังผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้ฝึกดูกายตนเองโดยสังเกตร่างกายตัวเองว่ามีสิ่งไหนภายในร่างกายตัวเองทำงานผิดปกติ หรือปกติเพื่อจะได้รับการแก้ไขเช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยกำหนดใจอยู่ที่ความเคลื่อนไหวของร่างกาย เอาสติที่รับรู้ได้ถึงความรู้สึกเช่น เจ็บปวด กล้ามเนื้อตึง เส้นเอ็นผ่อนคลายหรือความรู้สึกตัวเองในขณะเคลื่อนไหวร่างกายเปล็ดเปล็นใหม่ เมื่อออกกำลังเสร็จแล้วดูว่าตัวเองมีความสุขปลอดภัยโปร่งอารมณ์ดี กายภavana โดยการออกกำลังผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมมี ๒ ลักษณะคือ ออกกำลังตามลำพัง และออกกำลังร่วมกับกลุ่มตามตัวอย่างดังนี้

๔.๒.๑.๒ การออกกำลังกายตามลำพังของคุณยายมะลิกา ชัยโย<sup>๑๖</sup> อายุ ๘๗ ปี บ้านเลขที่ ๕๑ หมู่ ๘ บ้านหัวดอน ตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม คุณยายมะลิกาเป็นผู้สูงอายุที่ใส่ใจกับร่างกายตลอดเวลา ได้รู้จักกับยายวันแรกตามโครงการวิจัยอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุคุณยายเป็นผู้สูงอายุหญิงที่มีลำคอมีหน้าตา มีแขน ขา เที้ยวย่นน้อยที่สุด คุณยายเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยดี เมื่อพบเยี่ยมคุณยายเข้าใจผิดว่าผู้วิจัยเป็นหมอ คุณยายรีบเชิญผู้วิจัยไปนั่งใกล้ ๆ พร้อมกับถลกเสื้อขึ้นและพูดว่า “มาๆ มาคลำนมให้ยายหน่อยที่อบรมวันนั้นยายไม่เข้าใจก่อนเนื้อมะเร็งในเต้านมมะมันเป็นแบบไหน มาคลำนมให้ยายหน่อย”



ภาพที่ ๔.๔๖ คลำมะเร็ง เต้านมให้คุณยายมะลิกาเพื่อให้ยายหายกังวล

<sup>๑๖</sup> คุณยายมะลิกา ชัยโย, ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๖ มกราคม ๒๕๖๒.





ภาพที่ ๔.๔๗ คุณยายมะลิกา อายุ ๙๗ ปี ฟันล่างเหลือทุกซี่

เมื่อคำถามคุณยายนอกจากไม่มีก้อนเนื้อในเต้านมแล้วยังพบถึงความแข็งแรงของนมยายที่ยังมีแข็งและไม่ห่อนยาน ทั้ง ๆ ที่ยายเลี้ยงลูกด้วยนมจากเต้าของตัวเอง ๗ คน สามียายเสียชีวิตตั้งแต่คุณยายอายุ ๔๐ ปี ยายเลี้ยงลูกคนเดียว ๗ คน มีหลาน ๒๑ คน มีโหลน ๒๒ คน มีเหลน ๒๐ คน มีหลาน ๓ คน กล่าวคือ ยายมีลูกหลาน เหลน โหลน หลอนรวมกันทั้งหมด ๗๓ คน ไม่มีใครเสียชีวิตแข็งแรงดีทุกคน คุณยายได้รับการยกย่องของชาวบ้านหัวดอนว่าเป็นผู้สูงอายุที่สวยแข็งแรงที่สุด ไม่มีโรคประจำตัวเลยคุณยายเล่าว่า กิจกรรมในชีวิตประจำวันยายที่ยายจะต้องทำทุกวันคือ การดูแลร่างกายโดยการออกกำลังกายคือ กำหนดสติรู้เคลื่อนไหวร่างกายไปมา โดยคุณยายจะใส่ผ้าถุงคู่กับเสื้อหมากกะແຫ່ງทุกครั้งที้ออกกำลังกาย ยายให้เหตุผลว่าเสื้อหมากกะແຫ່ງมันยกแขนง่ายไม่ติดขัด ปล่อยเหน็บบริเวณลำคอไหลสะดวกดี ใส่ผ้าถุงทำให้ยายมีสติตลอดเวลาในขณะที่ร่างกายส่วนล่างขับเคลื่อน โดยเฉพาะเวลาขำสัมผัสกับชายผ้าถุงจะทำให้ยายรู้ตัวว่าขาควรอยู่ระดับไหนจึงจะเหมาะสมกับการขับเคลื่อนร่างกายของตัวเอง และทำประกอบการเจริญกายของยายที่ทำให้ยายแข็งแรงมีดังนี้

๔.๒.๑.๒.๑ ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งคุณยายจะใช้ลมหายใจ ควบคุมพร้อมกับทำเคลื่อนไหวของร่างกายคือ

๑. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขาออกไปข้างหน้า เท้าชิดกัน คอว่าฝ่ามือบนต้นขาทั้งสองข้าง หลังตาสูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึก ๆ ซ้ำๆ นับ ๑-๕ (๕ วินาที) กลั้นลมหายใจไว้ ๓ วินาที แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากซ้ำ ๆ นับ ๑-๕ ทำแบบนี้อยู่ ๓ รอบ

๒. หายใจเข้าลึกๆ (ตามข้อ ๑) พร้อมกับค่อย ๆ โน้มตัวและยื่นแขนไปข้างหน้า จนมือสามารถจับปลายเท้าทั้งสองข้างได้

๓. หายใจออกช้า ๆ (ตามข้อ ๑) พร้อมกับก้มหน้าลงไปที่ขาไปหน้าให้ใกล้หรือสัมผัสหน้าแข้งให้ได้ ๓ ข้อนี้ยายจะเริ่มทำก่อนทำอื่น ๆ

#### ๔.๒.๑.๒.๒ เหนียงคอไม่มี คอไม่เหยียวย่น ปฏิบัติดังนี้

ก. นั่งซอຍขาเหยียดไปข้างหน้า ความกว้างเท่ากับหางไหล่ เอามือซ้ายวางกดไหลปลาร้าขวา ด้านขวาเอามือขวาวางกดไหลปลาร้าซ้าย ทำปากจู้เหวอ ๆ ริมฝีปากบนเกือบชิดปลายจมูก ยึดคอให้สุดเหมือนจะจวบเพดาน

ข. ทำปากจู้เหวอ ๆ ก้มลงใต้คางติดชิดเสื่อบริเวณใต้คาง นับ ๑-๕ (๕ วินาที )

ค. ทำปากจู้เหวอ ๆ พยายามทำริมฝีปากบนเหวอขึ้นให้มากที่สุดปิดปลายจมูกเลยยิ่งดี (เหวอ ๆ ตลอดเวลา) แล้วเงยหน้าขึ้นมองบนเพดานปากกึ่งเหวอขึ้น เหมือนจะจวบเพดานนับ ๑-๕

ง. คอตรงทำปากปกติหน้าตรงแล้วทำปากเหวอ ปิดตัวไปด้านซ้ายพร้อมกับสายตาซ้ำเรื่องหลังให้สุดเหมือนจะมอง แปนหลังตัวเองนับ ๑-๕

จ. หันไปด้านขวาทำเหมือนเดิมปากจู้เหวอให้มากนับ ๑-๕

จาก ก-จ เรียกว่าหนึ่งชุดวันหนึ่งให้ทำอย่างต่ำ ๓ ชุด คอกับใบหน้าจะสวຍหมายเหตุ การทำทำนี้ต้องอย่าให้ใครเห็นทำคนเดียว

๔.๒.๑.๒.๓ ทำประกอบแขนขาแข็งแรง ยึดเส้นเอ็นเลือดไหลเวียนได้ดีไม่ปวดหลังไม่ปวดเอว เดินได้คล่อง ป้องกันตะคิว



ภาพที่ ๔.๔๘ ภายภาวนาของคูนยายมะลิกา

ก. ซอยขาทั้งสองข้างไปข้างหน้า เอวสันเท้าด้านขวามาทับปลายเท้าข้างซ้ายแล้วเอื้อมมือทั้งสองข้างไปจับปลายเท้าที่อยู่ด้านบนรอบแขนศอกทั้งสองข้างให้ใกล้กันที่สุด ชิดกันเลยทีเดียว

ข. ก้มหน้าผากลงให้ชิดใกล้หน้าแข้งถ้าชิดได้ยิ่งดี ก้มลงเรื่อย ๆ สติอยู่ที่เส้นเอ็นด้านในขาที่ตึงและคลายนับ ๑-๑๕ หรือ ๑-๒๐ ยกขาที่อยู่ด้านบนลงนั่งซอยพักขา ๕ วินาที

ค. เปลี่ยนขาเอวสันเท้าซ้ายทับปลายเท้าขวาแล้วเอื้อมมือทั้งสองข้างไปจับปลายเท้าที่อยู่ด้านบนพยายามรวบแขนศอกทั้งสองให้ชิดกันให้ได้

ง. ก้มหน้าผากลงให้ชิดใกล้หน้าแข้งก้มลงเรื่อย ๆ สติกำหนดรู้ที่เส้นเอ็นด้านในขาทั้งสองข้างที่ตึงและผ่อนคลายนับ ๑-๑๕ หรือ ๑-๒๐ จาก ก-ง ทำวันละ ๑ ชุด

๔.๒.๑.๒.๔ ต่อม่าน้ำเหลืองใต้แขนปรับความสมดุล

ก. นั่งซอยขาไปข้างหน้า กางแขนออกให้อยู่ระดับไหล่ กางออกให้สุดนับ ๑-๕ (วินาที)

ข. ยกแขนขึ้นให้ติดใบหูนับ ๑-๕ (วินาที)

ค. ยื่นแขนผ่านใบหู ยื่นไปข้างหน้าให้ความสูงอยู่ระดับไหล่ นับ ๑-๕ (วินาที)

หมายเหตุ จาก ก-ค ทำวันละ ๓-๕ ชุด

๔.๒.๑.๑.๕ เข้าแข็งแรงกระดูกหลังแข็งแรงไม่ปวดเข้าไม่ปวดหลัง

ก. มือทั้งสองข้างตั้งเข่าเข้ามาหน้าอก นับ ๑-๓ (วินาที)

ข. ยึดแขนให้ตรงพร้อมกับพับเข่าออกจากอกเบา ๆ ยกศีรษะขึ้นเล็กน้อย (นับ ๑-๓)

ค. กำหนดสติอยู่ที่ช่วงแขนและช่วงท้ายทอย และไหล่จะตึงนับ ๑-๓

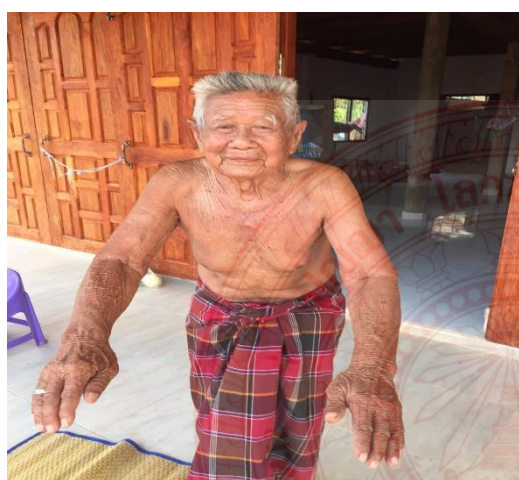
หมายเหตุ กำหนดทำวันละ ๓ ชุด



ภาพที่ ๔.๔๙ กายภาวนาของคุณยายมะลิกา

กายภาวนาโดยการออกกำลังของสูงอายุจังหวัดนครพนมนั้นเป็นการ  
ขับเคลื่อนร่างกาย โดยมีใจที่กำหนดสติระลึกไว้ในขณะที่กายเคลื่อนไหว ซึ่งจะมีการกำหนดท่าท่า  
ประกอบมากมายที่นิยม ออกกำลังกายตามลำพังมากที่สุด คือ การแกว่งแขน ดังนี้

- ก. ยืนแยกขาให้ความห่างอยู่ระหว่างไหล่
- ข. ยกแขน ขึ้นแนบหูตัวเอง
- ค. เอาแขนลงพร้อมบิดฝ่ามือไปด้านหลัง
- ก-ค นับ ๑-๑๐๐ ตัวอย่าง



ภาพที่ ๔.๕๐ คุณตามาแกว่งแขน



ภาพที่ ๔.๕๑ คุณยายบินแกว่งแขน

๔.๒.๑.๓ การออกกำลังเป็นกลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม มีการกำหนดจิตใจกับการ  
เคลื่อนไหวร่างกายพร้อมกันเป็นกลุ่ม โดยหุฟงผู้นำอย่างมีสมาธิแล้วเคลื่อนไหวขับเคลื่อนร่างกายไป  
พร้อมกันเช่น กลุ่มผู้สูงอายุบ้านหม่ม ตำบลดอนเตย อำเภอนาทมได้นอกจากจะมีท่าฟ้อนรำที่ออก  
กำลังเพื่อการผ่อนคลายให้ความเพลิดเพลินแล้วยังมีท่าออกกำลังกายเพื่อพัฒนาศักยภาพร่างกายทุกส่วน  
โดยจะมีหัวหน้าคือ คุณพ่อทองอินทร์ ศรีหมุน<sup>๑๗</sup> อายุ ๗๘ ปี เป็นผู้นำมีสมาชิกกลุ่มประมาณ ๕๐  
กว่าคน กล่าวตามพร้อมกับการขับเคลื่อนกายไปตามท่าที่คุณตาบอก แต่ละท่าจะทำอยู่ประมาณ ๓  
วินาที มีทั้งหมด ๒๐ ท่าคือ

- ท่าที่ ๑ ก้ม แหงน
- ท่าที่ ๒ สะบัดมือ
- ท่าที่ ๓ หมุนหัวไหล่
- ท่าที่ ๔ ก้ม

<sup>๑๗</sup> ทองอินทร์ ศรีหมุน, ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๒.

- ท่าที่ ๕ หมุนเอว ซ้ายขวา  
 ท่าที่ ๖ หมุนเข้า-ซ้าย ขวา  
 ท่าที่ ๗ ยืดขาซ้ายไปข้างหลัง  
 ท่าที่ ๘ ยืดขาขวาไปข้างหลัง  
 ท่าที่ ๙ ลมป่านชานกายา  
 ท่าที่ ๑๐ ยืดอกขยายทรวง  
 ท่าที่ ๑๑ อินทรียัทยะยานฟ้า  
 ท่าที่ ๑๒ ปรับลมปราณ  
 ท่าที่ ๑๓ ชูกำปั้น  
 ท่าที่ ๑๔ ปรบมือ  
 ท่าที่ ๑๕ ยกนิ้วโป้ง ฮ่า-ฮ่า-ฮ่า  
 ท่าที่ ๑๖ การแขน เอื้อ-เอื้อ-เอื้อ  
 ท่าที่ ๑๗ ชูสองนิ้ว ฮึก-ฮึก-ฮึก  
 ท่าที่ ๑๘ นั่งสมาธิ  
 ท่าที่ ๑๙ ร้องเพลงลา  
 ท่าที่ ๒๐ ปรบมือ ๓ ครั้ง ฮิ้ว



ภาพที่ ๔.๕๒ ออกกำลังกายโดยผู้นำ



ภาพที่ ๔.๕๓ ออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ทำพร้อมเพียงโดยใช้สติปัญญาบอก

๔.๒.๑.๔ การเจริญกายกับสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุได้มีการฝึก การหัด การตัด การแปลงร่างกายตนเองหรือการได้ทำในสิ่งพอใจไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นที่ทำให้จิตใจผ่อนคลายร่างกายก็พลอยรับอาณิสงส์ไปด้วย เช่น พระอธิการบัวภา<sup>๑๘</sup> วัดศรีบุญเรือง อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม การเจริญกาย (physical development) หมายถึง ร่างกายที่ได้รับการฝึก การฝน การตัด การแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น ดีขึ้น ไม่เบียดเบียนคนอื่น ๆ ไม่เบียดเบียนตนเอง ดูแลร่างกายและปฏิบัติตัวเอง ด้วยหลักอนามัยของสุขภาวะร่างกายและสภาวะแวดล้อมของผู้สูงอายุ หน้าที่ของผู้สูงอายุคือ ดูแลใจตนเองและกาย ตามหลักอนามัยตามที่กล่าวมาแล้ว ร่างกายของผู้สูงอายุต้องมีการขับเคลื่อนอยู่เสมอ ถ้าจะให้ออกกำลังกายเป็นประจำคงทำได้ยาก แต่ถ้าจะให้ขยับเคลื่อนไหวร่างกายและได้ผลงานด้วยจะชอบทำและทำอย่างมีความสุข เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุแข็งแรงและมีอายุยืนยาวได้ตามตัวอย่าง<sup>๑๙</sup>

คุณตาบุญทวี อินภูวา อายุ ๗๕ ปี ตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ชอบทำงานอดิเรกมากคือเลื่อยไม้ ตัดฟืน สานแห สานสวิง และจักสานทุกชนิด ปีนี้คุณตา ๗๕ ปี ลูก ๆ ไม่ให้ทำอะไรแต่คุณตาอยากทำ ถ้าไม่ทำจะปวดแข้งปวดขา การดูแลร่างกายตัวเองที่ทำให้อายุยืนและแข็งแรงคุณตากล่าวว่าความจริงคุณตาไม่ได้ดูแลตัวเองอะไรเลย ทำในสิ่งที่ชอบ กินในสิ่งที่อยากกิน จึงพอสรุปพฤติกรรมการดูแลร่างกายของคุณตามาเรื่องหนึ่งคือ เรื่องอาหารต้องเป็นปลากับผักต้มสุก

<sup>๑๘</sup> พระอธิการบัวภา, วัดศรีบุญเรือง อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๙</sup> บุญทวี อินภูวา, ผู้สูงอายุอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.

เท่านั้น ข้าวเหนียวชนิดหน้อยทุกมื้อแต่ละมื่อการปรุงปลาต้องไม่ซ้ำ เช่น ปิ้ง นึ่ง ลาบ ต้ม ป่น คุณตาไม่รับประทานปลาทอดกับปลาแห้งกรอบเพราะเจ็บเหงือกและฟันไม่แข็งแรง การออกกำลังกาย คุณตาชอบเดินไปไร่และไปนาวันละสองกิโล เพื่อไปจับปลาที่บ่อสระในนาของตัวเองทุกวันและปลาไม่เคยหมด คุณตาไปจับมาพอกินอิ่มในแต่ละวัน อารมณ์ แจ่มใสเป็นคนมีเมตตา มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด คุณตาชอบยิ้มที่มุมปากเสมอ เวลาพูดกับลูกหลานและคนแปลกหน้า

คุณตามีโรคประจำตัวคือ เบาหวานและความดันมาได้สืบทอดมาตั้งแต่คุณตาทำงานจักสานทุกอย่างที่ชอบทุกวัน ทำให้คุณตาอยู่กับโรคเบาหวานและโรคความดันได้ แต่คุณตาไม่เคยคิดว่าตัวเองเป็นโรคอะไรคุณตาได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบจนกระทั่งปี ๒๕๖๒ คุณตาได้มีอายุครบ ๗๕ ปี พอตีฟันยังเหลือให้เคี้ยว สายตายังมีให้มองเห็น ขายังมีให้เดินมือยังมีให้ทำงาน ร่างกายมีทุกอย่างครบ มีสมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้ตามความพอใจและเหมาะสมกับสภาพร่างกายหรือบางท่านได้นำร่างกายตัวเองให้อยู่กับกิจกรรมที่ชอบ เพื่อความสุขของตนเอง

ยายคุณ ธีระขันธ์<sup>๒๐</sup> อายุ ๖๗ ปี เป็นคนตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนม คุณยายเป็นผู้มาสดมมนต์ ทำวัตรเย็นร่วมกับพระภิกษุสามเณรวัดธาตุพนม ทุกวันพระ เมื่อทำวัตรสดมมนต์เสร็จคุณยายจะเดินเวียนรูปเทียน ๓ รอบ ในขณะที่เดินคุณยายจะสดมมนต์บทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ไป จบแล้ว ก็เริ่มต้นใหม่ จนกว่าจะครบ ๓ รอบ เช่นเดียวกับยายสำลี ชลนรินทร์ อายุ ๗๖ ปี ยายสำลี ชลนรินทร์ อายุ ๗๖ ปี สุขภาพแข็งแรงบ้านยายจะอยู่บ้านหัวดอนห่างจากพระธาตุพนมประมาณ ๒ กิโลเมตร คุณยายจะไปวัดทุกเช้าที่วัดบ้านหัวดอน ยายบอกว่าอาชีพของยายคือ ดูแลตนเองเท่านั้น การดูแลตนเองของยายคือ ดูแลด้านร่างกายไม่ให้หิว ไม่ให้เหนื่อย ไม่ให้ว่าง ไม่กั้นอุจจาระ ปัสสาวะ ขับถ่าย ออกน้อย ออกมาก แต่ละวันต้องให้ถ่ายออกและดูแลตนเองด้านจิตใจ สวดมนต์ทุกเย็นก่อนนอน และทุกวันพระ ต้องให้ลูกพามากราบนมัสการพระธาตุพนม คุณยายจะไหว้นมัสการพระธาตุพนมทั้ง ๔ ทิศโดยเริ่มต้นทางทิศตะวันออก คือ กล่าวนโม ๓ จบ แล้ว กล่าวคำบูชานมัสการว่า

ปฐิมายะ ทักขินายะ ปัจฉิมายะ อุตตะรายะ เภฏฐิมายะ

อุปะริมายะ ทิสายะ กะปะณะ คิริสมิง ปัพพะเต มหากัสสะปะนะ

ฐาปัตัง พุทธะอรังคะตุง สิริสะ นะมามิ

คำไว้ออดพระธาตุพนม (ยอถนัดทอง)

เสตะฉัตตัง สุวัณณะระชะตัง ระตะนัง ปะณีตัง พุทธะอรังคะเจติยัง อะหัง วันทา

สัพพะทา

<sup>๒๐</sup> คุณ ธีระขันธ์, ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม, สัมภาษณ์, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๒.



ถวายเงินในงานนมัสการพระธาตุ

ผู้สูงอายุนำดอกดาวเรืองงานนมัสการพระธาตุ

#### ภาพที่ ๔.๕๔ การทำบุญในวัดพระธาตุพนม

คุณยายบัวศรี สารทอง<sup>๒๑</sup> มีอาชีพทำนาโดยกำเนิด หมดฤดูทำนาคณยายจะรับจ้างทอผ้าของกลุ่มโอท็อป กลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มผ้าคราม บ้านถ้ำเต่าอากาศอำนวย จังหวัดสกลนคร กลุ่มผ้าครามนครพนมซึ่งเป็นงานอดิเรกของชาวบ้าน ทั้งหญิงและชาย นิยมทอผ้าหลังเสร็จจากนาเป็นรายได้เสริมของครอบครัว คุณยายบุญจันทร์ทอผ้าเป็นตั้งแต่อายุ ๑๓ คุณยายทำเป็นทุกขบวนการทั้งมัดหมี่ สืบหูก ย้อมคราม กวัก ฝ้าย คั้นหูก ทอหูก คุณยายออกเรือนเมื่ออายุ ๑๗ ปี ทำนาและทอหูก เลี้ยงลูกและหลานปัจจุบันได้เบี้ยผู้สูงอายุ เลี้ยงเหลนและทอผ้า นอกจากจะทำให้ยายมีรายได้เพิ่มขึ้น ยังทำให้ยายได้เลี้ยงเหลน เมื่อหลานเขาไปทำนา ยายมีความสุขกับการได้ดูแลหลานและเหลน ด้วยความรักและความผูกพันเป็นกำลังใจให้ยายมีแรงได้ทำงานอดิเรกทุกวัน ที่สำคัญยายมีความสุขกับการได้ทอผ้า นอนหลับก็ยังฝันว่าได้ทอผ้า การได้เลี้ยงเหลนและทอผ้าทำให้ยายมีความสุข ไปที่ไหนก็คิดถึงหูกทอผ้าและเหลนเสมอ

<sup>๒๑</sup> บัวศรี สารทอง, ผู้สูงอายุอำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒.





ของยายเป็นกลุ่มที่เหนียวแน่นมีชื่อเสียงในการรวมตัวกันช่วยกิจกรรมสังคมต้อนรับแขกสำคัญที่เยี่ยมและนมัสการธาตุพนม กลุ่มไทแก้อาตุนมจะมีส่วนร่วมในกุศลนั้นเสมอ คุณยายและเพื่อน ๆ ต่างก็มีความสุขที่ได้ออกทำไร่ต่าง ๆ ที่ฝึกกันมา ทำให้พวกคุณยาย มีความสุขที่สังคมเห็นคุณค่าและที่สำคัญกลุ่มไทแก้อาตุนมของคุณยายมีคอนอายุมากแต่ยังสวยและสุขภาพดี ความสุขของยายอีกหลายอย่างคือการได้ใส่บาตร รักษาศีล ๕ ทุกวัน ก่อนนอนสวดมนต์ทุกคืน ทุกวันได้พบปะเพื่อน ๆ และตัวเองได้แต่งกายเวลาแสดงฟ้อนรำในการต่าง ๆ โดยเฉพาะฟ้อนรำถวายพระธาตุพนม ทำให้ยายและเพื่อน ๆ มีแต่ความปิติ ปลื้มใจ อิ่มเอิบตลอดเวลา เพราะคุณยายเชื่อว่า เทพเทวาที่รักษาองค์พระธาตุพนมมองดูและเห็นพวกคุณยายรำถวาย แล้วเทพเทวาทันทีก็จะประสิทธิ์ประสาทพรให้มีความสุข เมื่อจบการรำถวายที่ไรยายจะมีความรู้สึกโล่งและปลื้มปิติ อิ่มเอิบใจเสมอ

คุณยายฉวี โยธรรม<sup>๒๔</sup> อายุ ๖๓ ปี ผู้อาศัยอำเภอนาแกจังหวัดนครพนม คุณยายฉวีสร้างความสุขให้ตัวเองวัน ๆ หนึ่งได้หัวเราะยายชอบดูหมอลำคณะเสียงอีสานตลอดทุกแผ่นลูกหลานชอบมาเปิดให้ยายดู ยายดูบ่อย ๆ แต่ละแผ่นดูที่ไรยายจะหัวเราะลูกหลานชอบให้ยายหัวเราะดูรายการตลก เวลาหัวเราะหลานยายจะเรียกยาย ๆ ตลกมาแล้ว เวลาพูดยายก็หัวเราะไปด้วย ยายมีความสุขกับการได้หัวเราะในแต่ละวัน ยายอารมณ์ดีไม่ปวดหัวกินข้าวอร่อย ว่าง ๆ ก็ช่วยงานบ้านลูกหลาน เมื่อยายเป็นคนอารมณ์ดีสุขภาพร่างกายยายก็แข็งแรง

คุณยายเสมอ สารสิทธิ์<sup>๒๕</sup> อายุ ๗๑ ปี จากตำบลธาตุพนมความสุขของยายคือ การได้เห็นลูกหลานปรองดอง สามัคคีกัน ช่วยกันทำมาหากินประพฤติตนตามประเพณีในการปฏิบัติตัวของคุณยายเสมอ เข้านอนก่อนสามทุ่มครึ่ง ตื่นตีสี่ครึ่งถึงตีห้าทุกวัน เพื่อทำวัตรเช้า แล้วจัดหาอาหารเตรียมใส่บาตรทุกเช้า ใส่บาตรเสร็จยายหุงหาอาหารทานเองนิยมทานผักและปลา แล้วปิดกวาดบริเวณบ้าน ดูทีวี ทานอาหารเที่ยงนิดหน่อย แล้วลงสวนครัวทำงานอดิเรกไว้ให้ลูกหลานและเตรียมอาหารไว้ให้ตัวเองตอนเย็น ก่อนนอนยายสวดมนต์ตามฉบับของวัดธาตุพนมทุกคืนและทุกวันพระ (คือวันแรม ๑๕ ค่ำ, วันขึ้น ๑๕ ค่ำ, วันแรม ๘ ค่ำ, วันขึ้น ๘ ค่ำ) เดือนหนึ่งประมาณ ๔ วัน ยายเสมอและเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันจะพากันมาใส่เสื้อขาว ผ้าตุ้มขาว มาสวดมนต์ที่ศาลาติมุข วัดธาตุพนมร่วมกับพระภิกษุ สามเณรทุกรูปที่ลานพระธาตุพนมทุกวันพระซึ่งเป็นสิ่งให้คุณยายและเพื่อน เพื่อนมีความสุขทางใจและได้ส่งผลให้คุณยายและกลุ่มเพื่อนไม่เคลียด

คุณตาคำพันธ์ อ่อนสาร<sup>๒๖</sup> อายุ ๗๕ ปี ชาวบ้านนาทม อำเภอนาทม ความสุขของคุณตา คือ อยู่อย่างไม่วุ่นวาย ทำได้แค่วันนั้นก็แค่นั้น เหนื่อยก็พักไม่ต้องทำอะไรลูกหลาน เพราะคนรุ่นหลังเขาเก่งกว่าเรา ไม่ต้องไปทำอะไรเพื่อเขา จะทำให้เราเหนื่อยเปล่า ถ้าจะทำเพื่อลูกหลานก็เพียงทำตัว

<sup>๒๔</sup> ฉวี สารสิทธิ์, ผู้สูงอายุอำเภอนาแก, สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.

<sup>๒๕</sup> เสมอ สารสิทธิ์, ผู้สูงอายุอำเภอนาแก, สัมภาษณ์, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๒.

<sup>๒๖</sup> คำพันธ์ อ่อนสาร, ผู้สูงอายุอำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒.

ไม่ให้ลูกหลานเป็นห่วง ไม่ทำงานหนัก ทำพอทำได้ สมัยก่อนคุณตามีภาระเรื่องการเลี้ยงควายหลายตัว ต้องดูแลหาหญ้า หาน้ำให้ควายกิน ปัจจุบันเลิกเลี้ยงควาย ลูกหลานทำงานส่งเงินให้ใช้และได้ใช้เงินเบี้ยผู้สูงอายุทุกเดือน เงินคุณตายังเหลือเก็บ เพราะคุณตาบอกแต่ละวันก็ไม่ค่อยใช้จ่าย ข้าวก็มีอยู่ เล้ากับข้าวก็มีอยู่ทุ่งนา และห้วยหนอง เดินออกไปทุ่งก็ได้ปู ปลา หอย กุ้ง มาให้ลูกทำให้อกิน บางครั้งก็ทำกินเอง คุณตาชอบรับประทานอาหารจากธรรมชาติ คุณตาชอบสวดมนต์ก่อนนอนอยู่ที่บ้านมาวัด เมื่อเวลาว่างก็กิจกรรมทางประเพณีท้องถิ่นที่ชาวบ้านรวมตัวกัน ความสุขของคุณตา คือ การได้ออกเดินตามท้องนาเวลาอยู่บ้านดูทีวีรายการมวย และเห็นลูกหลานเลี้ยงตัวเองได้ โดยไม่ต้องขายที่ขายนา ขายสวน อยากให้ลูกหลานเก็บที่ทำมาหากินไว้ให้รุ่นต่อ ๆ ไปจะลำบากอย่างไรก็ไม่อยากให้ขายกิน เห็นลูกหลานอดทน ไม่อยากให้ลูกหลาน ขายไร่ ขายนา ขายที่ทำมาหากิน อยากให้พัฒนาที่ทางทำมาหากิน

คุณยายจิตจันทร์ฉาย ลิ้มดาวทอง<sup>๒๗</sup> อายุ ๗๖ ปี มีบุตร ๗ คน ชาย ๔ คน หญิง ๓ คน คุณยายกับสามี ร่วมกันก่อตั้งร้านขายของบูชาพระธาตุพนม ขายพวงมาลัย ขายขันหมากเบ็ง ปัจจุบันขายเครื่องสังฆภัณฑ์อยู่หน้าวัดธาตุพนม ปัจจุบันคุณยายเป็นผู้สูงอายุที่มีผิวพรรณ สวยงาม และสุขภาพสมบูรณ์ คุณยายเล่าว่า เมื่อสมัยลูก ๆ ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ คุณยายและสามี (ผู้ล่วงลับไปแล้ว) พวกเขาทำงานหนัก คุณตาสามีขายมุงหาแต่เงิน เวลาเขามีมีโรสพ ยายอยากเพลิดเพลินดูการละเล่นแต่ก็ต้องนำไปขายในงานต่าง ๆ จนตาเสียเมื่อสิบกว่าปีผ่านมา ด้วยความคิดถึงคุณตายายจึงเข้าวัดทุกวัน วางมือให้ลูกหลานผู้ที่อยู่ด้วยดูแล ยายเป็นแม่ค้าลูกค้าจะมองเห็นรูปลักษณะว่ายายเป็นคนยิ้มแย้มพูดจาดี นั่นคืองานของยายแต่ด้วยความเคลียดที่คุณตาจากไป ประกอบกับลูกหลานไม่ได้ตั้งใจ ยายจะมีอารมณ์โกรธทุกครั้ง ที่เห็นลูกหลานตื่นสายและโมโหทุกครั้ง ที่เห็นลูกหลานไม่ตั้งใจขายของไม่ตั้งใจต้อนรับลูกค้าเวลาขายโกรธและโมโหเมื่อลูกค้าผ่านไปยายจะบ่นและต่อว่าลูกหลานเสมอานาน ๆ เข้าจนกระทั่งลูกค้ามาร้านได้ยินเข้าพวกเขาที่จะเดินหนี หรือบางครั้งความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ถูกทำลายไปด้วย บ่อย ๆ เข้า ประกอบกับคุณยายมีโอกาสดำฟังธรรมะว่า.....บาปกับบุญ อยู่ที่ตัวเราเอง อารมณ์โกรธนั่นคือบาปการละความโกรธ ละความโมโหคือบุญและยายจะหายใจเข้าออกซ้ำ ๆ ยายฝึกมาหลายปีแล้วจนลูกหลานโหดหมด หลายคนไปทำงานรับราชการทำธุรกิจตัวเอง เอาตัวรอดทุกคน เหลือลูกสาวคนสุดท้องและลูกของลูกสาวสองคนทำงานที่ร้าน ลูกและหลานไม่ให้ยายทำอะไร ยายจึงมีหน้าที่ทำบุญใส่บาตรทุกเช้าเข้าวัดจำศีลในวันพระ ปัจจุบันคุณยายสุขภาพแข็งแรง โดยยึดเอาพระพุทธศาสนาเป็นที่ตั้ง

<sup>๒๗</sup> จิตจันทร์ฉาย ลิ้มดาวทอง, ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม, สัมภาษณ์, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.



ภาพที่ ๔.๕๖ ยายจิตจันทร์ฉาย ลืมดาวทอง และยายสำราญ จักรชุม กำลังฟ้อนรำ

#### ๔.๒.๒ ศิลปาวนา

ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้ภาวนาศิลห้กับการดำเนินชีวิตประจำวันตามความเชื่อและมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

ศีลข้อ ๑ ละเว้นจากการฆ่า เช่น ปลวก มด ยุง หนูแมลงต่าง ๆ ปู หอย กบ เขียด ปลา ฯลฯ สัตว์เหล่านี้ถือว่าเป็นสัตว์เล็ก สัตว์น้อย ผู้สูงอายุทุกท่านล้วนเคยมีประสบการณ์กับฆ่าสัตว์เหล่านี้ด้วยกันทั้งนั้น แต่สัตว์โตนั้น เช่น ไก่ เป็ด หมู หมา วัว ควาย งูคน ผู้สูงอายุผู้หญิงจะเคยฆ่าเพียงไก่แต่เล็กน้อยนอกนั้นเป็นผู้สูงอายุชายที่เคยฆ่ากันทุกคนคือ ไก่ เป็ด หมา งูคน ส่วนหมู วัว ควาย จะเป็นบางคนปัจจุบันเลิกฆ่า สัตว์พวกนี้มาแล้ว เพราะปัจจุบันมีโรงฆ่าสัตว์ มีเขียงหมูมีตลาดสดที่บริการขายและชำแหละ เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู และเนื้อไก่ให้กับชาวบ้าน ปัจจุบันไม่ได้เดินทางไปตลาดเหมือนเมื่อก่อน มีตลาดเคลื่อนที่มายังชุมชนคือตลาดคลองถม พร้อมชำแหละเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ขายให้ความสะดวกกับผู้บริโภค จึงทำให้ชาวบ้านและผู้สูงอายุพลอยได้รักษาศีลข้อ ๑ ไปด้วย เพราะแม้บางคนยังต้องพึ่งพาการกินอาหารประเภทเลี้ยงสัตว์ต่าง ๆ อยู่แต่ได้เลี่ยงการฆ่า ยายสำราญ จักรชุม<sup>๒๘</sup> อายุ ๘๑ ปี ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม ในอดีตขายฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารเช่น ไก่ ปลา ปู แต่ไม่เคยฆ่าสัตว์ใหญ่ ปัจจุบันยายถือศีลห้าอย่างเคร่งไม่ยอมตีไม่ยอมฉีดยาหรือฆ่าแม้จะเป็นเพียงยุงหรือแมลงสาบ ยายมีลูกสาวและหลานคอยดูแลด้านอาหารที่ยายชอบ ลูกสาวและหลานพยายามซื้อปลาที่เสียชีวิตแล้วมาทำอาหารให้ยาย ซึ่งต่างกับยายบิน ศรีแก้ว ผู้สูงอายุอำเภอนาทม ยายไม่ชอบฆ่าสัตว์แต่ยายชอบหาจับสัตว์มาให้ลูกหลานทำอาหารให้ เช่น ยายชอบจับปู จับกบ จับปลา แหะไข่มดแดง ยายเป็นคนหามาแต่หลานยายเป็นคนทำให้กินผู้สูงอายุที่เลี่ยงการฆ่าสัตว์ได้คือ

<sup>๒๘</sup> สำราญ จักรชุม, ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม, สัมภาษณ์, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ผู้ที่มีความพร้อมทั้งด้านครอบครัว ลูกหลานดูแลเป็นอย่างดี จึงสามารถละการฆ่าสัตว์สังเกตุผู้ที่ถือศีลข้อที่ ๑ คือการละเว้นจากการฆ่าสัตว์ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงมีผิวพรรณที่สดใส เช่น คุณตามา คุณยายสำราญ คุณยายจิตรจันทร์ฉาย ฯลฯ

ความสำนึก การรักชีวิตของตนจึงทำให้เกิดความคิดว่า อวัยวะผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ ทุกชีวิตย่อมกลัวเจ็บ กลัวตายไม่เอยากพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ด้วยกันทั้งสิ้นเมื่อเราเกลียดทุกข์ รักสุขฉันใดคนอื่น สัตว์อื่นก็เกลียดทุกข์รักสุขฉันนั้น คุณตาวินิจ ทรัพย์พล<sup>๒๙</sup> อายุ ๗๐ ปี อยู่บ้านหมู่มั่น อำเภอนาทม จังหวัดนครพนมสมัยเป็นเด็กคุณตา มีชีวิตเหมือนเด็กอีสานทั่วไปคือ จับปลา จับกบ จับเขียด ตามทุ่งนา มาให้พ่อแม่ทำอาหารไม่เคยได้ซื้ออาหารกิน ในอดีตชอบกินเนื้อปลาเนื้อกบ เนื้อเขียด เนื้ออึ่งอ่างที่สด ๆ เลยคือ ฆ่าตอนนั้นก็ทำกินย่างไฟ ก็ไฟ เเผาไฟ จนสุกแล้วก็กินได้เลย ไม่ต้องปรุงแต่งอะไรเนื้อสัตว์สดๆ มันหวานและหอมมากในวัยหนุ่มชอบจับปลาธรรมชาติ มาขายให้ชาวบ้านแทบทุกวัน จนกระทั่งคุณตามีโอกาสได้บวชศึกษาธรรมอยู่ ๓ เดือน เมื่อสึกออกมามีครอบครัวคุณตาก็ยังหาจับปลา จับกบ จับเขียดเลี้ยงครอบครัวเรื่อยมา จนกระทั่งอายุ ๖๐ กว่า ๆ เริ่มปวดเข่า ปวดขา ปวดหลัง ปวดหัว แต่每天有แต่เรื่องเจ็บปวดในร่างกาย หาความสุขสงบไม่ได้ จนเดินไม่สะดวก คุณตาจึงเลิกจับปลา เลิกจับกบ จับเขียดและงดเว้นการฆ่าสัตว์ต่าง ๆ แม้จะกินเป็นอาหารคุณตาบอกว่ากินอะไรก็ได้ที่คุณตาไม่ได้ฆ่า แล้วคุณตาหันมาเปลี่ยนอาชีพจับปลามาเป็นอาชีพสานตระกร้าส่งร้านขายของพื้นเมือง ในตัวอำเภอและจังหวัดนครพนม คุณตาหันมาสานตระกร้าแม่สังขารจะล่วงรอย ทำให้คุณตามีจิตใจที่นุ่มนวล นิ่งสงบมากขึ้น ที่สำคัญคุณตาไม่เจ็บไม่ปวดตามร่างกายเหมือนเดิม

ศีลข้อที่ ๒ ละเว้นจากการขโมย ยกยอกทรัพย์สิน ของผู้อื่นหรือละเว้นการเอาทรัพย์สินสิ่งของเขาเจ้าของเขาไม่ได้ให้หยิบหรือฉกฉวยโอกาสมาเป็นของตัวเอง ผู้ใดที่ละเว้นศีลข้อนี้นอกจากจะถูกกฎหมายบ้านเมืองเอาโทษแล้ว กฎทางพุทธศาสนายังเชื่อว่าตายแล้วไปเกิดในนรก ทนทุกข์เวทนานานนัก เมื่อพ้นจากนรกเกิดเป็นมนุษย์ก็อดอยากทารุณยิ่งนัก ยากจนเข็ญใจหรือหากมีทรัพย์สินใดที่เป็นของตนก็ยอมมีผู้ช่วงชิงฉกฉกเอาไปหรือตกหาย ถูกน้ำพัดพาหายหรือไฟไหม้เป็นคนลำบากอยู่เช่นนี้ตลอดชาติ จนกว่าจะสิ้นบาปกรรม วิกาของตน ถ้ายังกระทำบาปอีก บาปก็สืบต่อไปไม่รู้จักสิ้นสุด คุณพ่อบังพร จอมทอง อายุ ๗๘ ปี<sup>๓๐</sup> ผู้สูงอายุอำเภอนาทม ได้กล่าวถึงการละเมิดศีลข้อ ๒ ไม่เพียงได้รับโทษตามกฎหมายบ้านเมือง และรับโทษตามบาปกรรมของศาสนาหรือ แต่ยังได้รับโทษจากสังคมในชุมชนไม่มีใครเขาอยากคบหาด้วย ไม่มีราศีที่จะอยู่กับชุมชนเขา งานบุญ งานประเพณี ก็ไม่กล้าเผชิญหน้ากับใคร ผลสุดท้ายก็ย้ายถิ่นฐานไปอยู่ที่อื่นไปเริ่มต้นชีวิตในพื้นที่อื่นทั้งครอบครัว คุณตาบ่าวพรเล่าว่า ในอดีตประมาณ ๔๐ ปี ผ่านมาแล้วมีครอบครัวหนึ่งมีลูกชายสามคนกำลังอายุไล่เลี่ยกัน ไปขโมยควายชาวบ้านใกล้เคียงในเวลากลางคืน ล่ามผูกไว้ป่าละเมาะไม่ไกลจากหมู่บ้าน

<sup>๒๙</sup> วินิจ ทรัพย์พล, ผู้สูงอายุอำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๗ มีนาคม ๒๕๖๒

<sup>๓๐</sup> บั้วพร จอมทอง, ผู้สูงอายุอำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๒.

เจ้าของควายและเพื่อนบ้านใช้ไฟฉายติดตามรอยควายและรอยเท้าคนที่บังคับควายไปประมาณ ๗-๘ กิโลเมตร ชาวบ้านช่วยกันหาประมาณเกือบ ๒๐ คน ชาวบ้านได้ยินเสียงคนคุยกันพิมพ์คำคิดว่าเป็นพวกเก็บเห็ดตอนกลางคืนเป็นช่วงที่สามกว่า ๆ คุณตาบัวพรและชาวบ้านซุ่มและแอบดูอยู่กลางป่า ได้กลิ่นเลือดควายโผล่มาเป็นระยะ จึงพากันเข้าไปดูใกล้ ๆ มีผู้หญิงสองคนเป็นผู้ส่องไฟฉายและตะเกียงให้พวกผู้ชายกำลังฆ่าและเนื้อควายอยู่หกกคน พวกเขาตัดท่อนหัวควายไว้บริเวณใกล้ ๆ เมื่อไฟฉายส่องไปยังหัวควายเจ้าของควายจำเขาควายเขาได้ จึงบอกให้ทุกคนรุมล้อมจับได้ ทั้งหมด ๘ คน สองครอบครัวที่บ้านผู้ใหญ่บ้าน ตัดสินความให้ชดใช้ค่าเสียหายและคืนเนื้อควายให้เจ้าของเขาไป สองครอบครัวที่ถูกจับนี้เป็นผู้ที่มีอันจะกินในหมู่บ้านจะเห็นหาบเร่ขายของตามหมู่บ้านต่าง ๆ ทั้งหมู่บ้านหมูมันด้วย บางครั้งก็จะหาบเนื้อวัว เนื้อควายมาขายเป็นพวก ๆ ทั้งสด ๆ และเนื้อแห้ง วันไหนถ้าเป็นเนื้อสดก็จะมีเครื่องในและเลือดจัดมาเป็นชุดเพราะพวกเขาไปหาซื้อวัวควายมาฆ่าเพื่อขายเนื้อเป็นที่เข้าใจกันในหมู่บ้านและแวกนั้น แต่ด้วยเหตุไม่อยากจะลงทุนไปซื้อควายมาฆ่าเพื่อขายเนื้อ จึงลงทุนขโมยควายเพื่อนบ้านกันเอง เมื่อจับได้ก็อับอาย ถูกชาวบ้านประณามหมดศักดิ์ศรี จึงพากันอพยพหนีไปอยู่ต่างถิ่นจนป่านนั้นไม่มีใครติดตามข่าวคราว แม้คนจะหายไปจากหมู่บ้าน แต่เรื่องราวต่าง ๆ ที่พวกเขาทำไว้กับชาวบ้านโดยเฉพาะผู้สูงอายุยังจำและเล่าเหตุการณ์เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้กับลูกหลานฟังเสมอ ปัจจุบันนั้นที่บ้านหมูมัน ตำบลดอนเตยไม่มีลักเล็กขโมยน้อยเป็นหมู่บ้านที่มีผู้สูงอายุจำนวนมากกว่าร้อยละ ๒๐ ผู้สูงอายุทั้งหมดล้วนเป็นผู้ผ่านการทำมาหากินอย่างยากลำบากมาด้วยกันทั้งนั้น และไม่มีผู้ใดที่จะละเมิดศีลข้อ ๒ เพราะศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของทุกคนในชุมชนแห่งนี้

ศีลข้อ ๓ ละเว้นจากการประพฤตินอกใจในกามทั้งหลาย คือ การดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง ไม่ผิดประเพณีในการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงไม่นอกใจคู่ครองของตนเอง การภวานาศีลข้อ ๓ นี้ผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงจะกล่าวต่างกัน ผู้สูงอายุชายในอดีตการละเมิดศีลข้อนี้เป็นเรื่องธรรมดาของลูกผู้ชาย แต่พออายุเริ่ม ๖๐ กว่า ความคิดเปลี่ยน เริ่มสงสารและเข้าใจภรรยาตัวเองว่าผู้ชายมีโอกาสนอกใจผู้หญิงมากกว่า แต่ความรู้สึกเมื่อถูกคนรักนอกใจทั้งหญิงและชายไม่ต่างกัน การรับโทษจากผลกรรมที่ละเมิดศีลข้อนี้ ก็ไม่ต่างกันกล่าวคือ ความเชื่อตามแนวทางพุทธศาสนาถ้าใครล่วงละเมิดศีลข้อนี้ สามารถเห็นได้ในชาตินี้ ช่วงชีวิตจะต้องเจอคือ ชีวิตครอบครัวไม่มีความสุข ไม่ได้อยู่กับคนที่ตนเองรัก ครอบครัวทะเลาะเบาะแว้งกัน ชีวิตไม่รุ่งเรือง มีผู้เกลียดชังมาก มีผู้คิดปองร้ายเมื่อชีวิตในชาตินี้จบลง จะตกนรกฉิบพลี ได้ปีนป่ายต้นไม้จิวที่มีหนามมีเหล็กแดงแหลมคมคอยทิ่มแทง ประกอบกับเปลวไฟลุกโชนอยู่ตลอดเวลา จะมีพวกยมบาลถือหอกถิ่มแทงขับให้ปีนต้นไม้จิวหนามขึ้นลง ถูกหนามเหล็กแดงตำอยู่ตามแรงกรรมที่ละเมิดศีลข้อ ๓ เมื่อหมดกรรมจากนรกถ้ามีโอกาสได้มาเกิดเป็นมนุษย์จะมีชีวิตรักที่สังคมไม่ยอมรับ หรือพบกับความรักที่ลอกหลวงได้รับความอับอายอยู่เสมอ ไม่ประสบผลสำเร็จทางการครองเรือน

จากตัวอย่างยายเณิน ศรีแก้ว อายุ ๖๐ ปี กับพ่ออ้วน ศรีแก้ว อายุ ๖๒ ปี ทั้งสองเป็นสามีภรรยา กันมา ๓๐ กว่าปี มีลูกด้วยกัน ๓ คน คนโตอายุ ๒๗ ปี คนกลาง ๒๕ ปี คนสุดท้องอายุ ๒๓ ปี ยายเณินเล่าว่า “เมื่อครั้งอดีต สมัยลูกยังเล็ก พ่ออ้วนไปทำงานรับเหมาก่อสร้างไปที่ไหนก็ไม่มีเมียใหม่ที่นั่น เมื่อรู้แต่ละครั้งยายเณินก็จะเสียใจร้องไห้ ตาอ้วนกลับมาบ้านที่ไรยายจะโกรธบ่นสาปแช่งต่าง ๆ นานา เป็นมาเรื่อย ๆ ทำให้ชีวิตยายเณินกลายเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น ประกอบกับความลำบากในการเลี้ยงลูก ข้อดีของตาอ้วนคือไม่เคยทิ้งลูก ๓ คน และไม่ไปมีลูกใหม่กับหญิงอื่น ตาอ้วนจะมีผู้หญิงสาวคนใหม่อายุเท่าลูกชายก็เคยมีแต่ก็ไม่เคยทิ้งยายเณินและลูกทั้ง ๓ คน กลับมาหาลูกและยายเณินทุกเดือน แต่ความเกลียดชัง ความคับแค้นใจ ความไม่เป็นมิตรกับตาอ้วนมีมาเสมอ ยายเณินเริ่มมีความดันและเบาหวานแทรกเพราะการสะสมความเครียดจากสามี เมื่อมีโอกาสได้เข้าปฏิบัติธรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุนาทมที่วัดยอดแก้วเพียงเฝ้าดูความรู้สึกในใจตัวเอง คือดูใจว่ารู้สึกอย่างไรกับใครบ้าง หาสาเหตุและเอาธรรมชาติมาอธิบายหาเหตุผลให้ตัวเอง ยายเณินดูใจตัวเองทุกวัน แม้กระทั่งหมดโครงการปฏิบัติธรรมแล้วกลับบ้านไปเลี้ยงวัวทั้งคอก จำนวน ๒ ตัว เคยโกรธเวลาวัวดื้อ ก็เอาไม้หรือเชือกตีวัวอย่างแรง มีวันหนึ่งวัวยายเณินไม่ยอมเข้าคอกไปติดสัตว์จากวัวคอกอื่น ยายเณินตีติดกับเสาหลักตั้งเชือกที่จมูกวัวติดจมูกวัว แล้วยายเณินก็ใช้ไม้ตีลงตรงหน้าวัว ทั้งตีซ้ำจนจมูกวัวเลือดไหล อาการยายเณินก็สงบลง แล้วมองหน้าวัวด้วยอาการสงบ เห็นตาวัวมีน้ำไหลออกมา ยายเณินก็สงสารวัวจับใจ ยายเณินเข้าไปกอดวัวและคุยกับวัวว่า “ต่อไปจะไม่ตีอีก อภัยให้ยายนะ” วัวตัวนั้นหลับตาปริบ ๆ ยายเณินจึงคิดเองว่าวัวคงให้อภัยยายเณิน แม้แต่สัตว์ยังให้อภัยยายเณินได้ ทำไมยายเณินไม่เคยให้อภัยสามีตัวเองเลย จากนั้นยายเณินเริ่มคิดจิตสงบลงไตร่ตรองดูอารมณ์ตัวเองทุกวัน จนกระทั่งเวลาผ่านไปเป็นปียายเณินดีขึ้น ปัจจุบันยายเณินสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและมีใจปล่อยวางที่สำคัญได้แผ่เมตตาให้ผู้ที่ทำให้ยายเณินเสียใจทุกวัน แม้จะให้อภัยความสัมพันธ์ของยายเณินกับตาอ้วนก็ไม่สามารถกลับมาใช้ชีวิตอย่างครอบครัวชาวบ้านทั่วไปได้ ตาอ้วนเริ่มเป็นเบาหวานและความดัน พักอยู่บ้านพักกลางทุ่งนา ยายเณินอยู่บ้านในหมู่บ้านแต่ให้ลูกหลานคอยส่งอาหาร ตาอ้วนกลับมาเลี้ยงวัวที่กลางทุ่งนาคนเดียว ร่างกายไม่เอื้ออำนวยประกอบกับอายุมากขึ้น ส่วนยายเณินใช้ชีวิตโดยการปล่อยวาง สุขภาพแข็งแรงขึ้นเพราะยายเณินว่าตัวเองไม่เคยสร้างกรรมเวรให้ใครต้องเจ็บใจ ตัวเองจึงพบแต่ความสุขใจ ปัจจุบันตาอ้วนพบกับสัจธรรมของความเป็นจริงเมื่อร่างกายสังขารตัวเองทรุดโทรมลง ผมก็เริ่มบาง เงินทองที่เคยหาได้ก็ปนเปลอกกับผู้หญิงที่ตัวเองไปติดพัน งานรับเหมาก่อสร้างก็เลิกทำ เพราะร่างกายไม่เอื้ออำนวย ผู้หญิงที่เคยปนเปลอกเขาก็หนีจากหมดกลับมาหายายเณินแม้ยายจะอภัยให้แต่เพียงพูดคุยด้วย แต่ไม่ยอมอยู่ในชายคาเดียวกันดอก แยกไปอยู่บ้านที่ทุ่งนาห่างจากบ้านยาย ๑ กิโลเมตร ยายเณินทำดีเพียงอภัยและคุยด้วยแต่ไม่ขออยู่ร่วมชายคาเดียวกันเป็นอะไรมาก็กินยารักษาตัวเองเอา แต่ถ้าตายยายเณินก็จะจัดงานศพให้อยู่ดอก<sup>๓๑</sup>

<sup>๓๑</sup> เณิน ศรีแก้ว, ผู้สูงอายุอำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๒ มิถุนายน ๒๕๖๓.

ศีลข้อ ๔ ละเว้นการกล่าวไม่เป็นความจริง ละเว้นการกล่าวด้วยวาจาที่หยาบคายคำส่งเสียด คำเพื่อเจ้อ คำบ่นตัดพ้อต่อว่าหรือวาจาที่ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน โดยไม่มีเหตุอันควรแม้คำพูดนั้นเป็นจริง ถ้าเป็นคำพูดที่ก่อความเสียหายกับคนอื่นก็ไม่สมควรพูด วาจาที่ประชดประชันดูหมิ่น ต่ำทอ ล้อชื่อพ่อ ล้อชื่อแม่ ยุแหยงให้คนแตกแยกกัน การพูดสับปรับกลับคำพูด ผิดสัญญา เสียสัตย์เป็นคนไม่รักษาคำพูด กฎหมายเอาผิดไม่ได้ถ้าขาดหลักฐานแต่กฎของกรรมจัดสรรให้ยุติธรรมเสมอ ศีลข้อ ๔ นี้เป็นศีลข้อที่ผู้สูงอายุหลายท่านผ่านการละเมิดมาทั้งนั้น แม้ปัจจุบันส่วนใหญ่ยังละเมิดศีลข้อนี้ โดยการให้วาจาอยู่เพราะเป็นวิถีชีวิตของชาวบ้านกับการครองเรือน มิได้เถียงกัน ต่ำทอส่งเสียด ตามภูมิปัญญาที่มีในการปกครองสอนลูกหลาน พ่อบัวพร จอมทอง<sup>๓๒</sup> ให้สัมภาษณ์การปฏิบัติที่ไม่ให้ตัวเองละเมิดศีลข้อ ๔ คือ ก่อนจะพูดให้คิดรอบครอบ เราสามารถเป็นนายคำพูดได้ แต่ถ้าพูดออกไปแล้วคำพูดเป็นนายเรา ตามแนวทางศาสนาพุทธ มี ๕ ประการคือ

๑. พูดด้วยจิตเมตตา ก่อนพูดให้นึกเสียก่อนว่า เราปรารถนาดีต่อผู้ฟัง หรือไม่ ถ้าไม่ก็อย่าพูด

๒. พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ แม้มีความปรารถนาดีแต่พูดไปแล้วถ้าไม่เป็นประโยชน์ต่อคนฟังก็อย่าพูด อาจจะเป็นการพูดเพื่อเจ้อได้

๓. พูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ ถึงแม้จะเป็นประโยชน์แต่ถ้าเต็มไปด้วยคำหยาบคายก็ไม่มีใครอยากฟังควรพูดไพเราะจะดีกว่า

๔. พูดความจริง อย่าพูดเรื่องเท็จ

๕. พูดให้ถูกกาลเทศะ ก่อนพูดต้องดูกาลเทศะให้ดี เพราะหากไม่ถูกจังหวะอาจโดนเกลียดชัง

การโกหก การไม่รักษาคำพูด การพูดไม่จริง ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำลาย ความเชื่อถือของผู้อื่นที่มีต่อผู้พูดให้ขาดสะบั้นลงทันที ผู้สูงอายุหลายท่านจึงพยายามเจริญศีลข้อ ๔ ตัวอย่างคือ คุณตาบัวพร จอมทอง อายุ ๗๘ ปี เป็นข้าราชการบำนาญ ภรรยาคือ คุณยายหัน จอมทอง ๗๕ ปี อาชีพทำนา คุณตาบัวพรและคุณยายหันเป็นสามีภรรยาที่ชาวบ้านให้ความเคารพและนับถือเป็นอย่างมากคุณตาบัวพรและคุณยายหันเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุในหมู่ ๗ ของบ้านหมู่มั่น ตำบลดอนเตย โดยมีสมาชิกทั้งหมด ๖๖ คน เป็นชมรมที่มีความสามัคคีและเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ มีกิจกรรมทุกวันคือ ทำบุญใส่บาตร สวดมนต์แล้วฟ้อนรำ และออกกำลังกายทุกวันอังคารโดยมีเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลอำเภอนาทมมาให้ความรู้ความเข้าใจในด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุทั้งด้านอนามัยของตัวเอง เช่น ด้านอาหาร ด้านขับถ่าย การพักผ่อน การออกกำลังกาย คุณตาและคุณยายเป็นผู้ที่มีบทบาทในชุมชนทุกเพศทุกวัยจะให้ความเชื่อถือและนับถือคุณตา เพราะคุณตายึดถือ “วาจา” เป็นหลักเพราะคำพูดเป็นสิ่งที่ให้บุญและให้บาปได้ วาจาที่เป็นจริงเป็นคำสุภาพ

<sup>๓๒</sup> บัวพร จอมทอง, ผู้สูงอายุอำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒.



กล่าวออกไปแล้วเป็นบุญยิ่งเป็นคำพูดที่ให้คุณสมานสามัคคีกัน คุณตามีความภูมิใจเพราะถือว่าคำพูดนั้นเป็นบุญ ถ้าพูดออกไปผู้ฟังไม่ได้ประโยชน์คุณตาบอกว่าควรสงบและนิ่งเสีย ฝึกหัดห้ามใจตัวเองในเรื่องของการพูดมาเรื่อยๆจนกระทั่งเกษียณอายุราชการมาอยู่บ้านก็ใช้คำพูด “ตัวเองเกิดประโยชน์กับชุมชนบ้านหมู่มั่น อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม ถือว่าเป็นชุมชนที่เข้มแข็งอีกชุมชนหนึ่ง คุณตาบอกว่าคุณตาสามารถเจริญศีลได้ทุกข้อ แต่ตามาติดข้อ ๔ บางวันก็ปฏิบัติได้ บางวันก็ปฏิบัติไม่ได้ โดยเฉพาะวันไหนที่ตาได้เลี้ยงหลาน คุณตาต้องใช้วิธีหลอกล่อโกหกเพื่อไม่ให้หลานดื้อและงอแง อาจจะบาปไม่มากหรอกแต่ก็บาปอยู่ดีเพราะมันเป็นคำไม่จริง ออกจากปากคุณตา คุณตาจึงตั้งใจแน่วแน่ว่าจะรักษาศีลข้อ ๔ ให้ได้ก่อนนอนทุกคืนเมื่อสวดมนต์ไหว้พระเสร็จ คุณตาจะนั่งสงบและติดตามตัวเองว่าวันนี้เราเจริญศีลข้อ ๔ ได้หรือไม่แล้วคิดทบทวนคำพูดทั้งวันของตนเอง ว่าเราพูดอะไรกับใครไปบ้างมีอะไรที่เราพูดความจริงไม่ได้เหตุผลเพราะอะไร ถ้าผิดศีลข้อ ๔ ถือว่าตัวเองทำพลาดเพราะอะไร พยายามคิดปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น โดยต้องนั่งและคิดก่อนเสมอหาเหตุผลกับผลรับเสมอคิดปรับปรุงปฏิบัติกับคำพูด เพื่อให้เป็นผู้มีความเจริญศีลในข้อ ๔ บางครั้งชาวบ้านเกิดปากเสียงกัน ผู้ใหญ่บ้านก็มาขอความช่วยเหลือให้คุณตาบวชเป็นผู้ไกลเกลี่ย บางครั้งก็ไกลเกลี่ยสำเร็จ บางครั้งก็ไม่สำเร็จ คนทะเลาะกันเป็นเรื่องของคนสองฝ่ายให้เวลาพวกเขาปรับตัวตัวเอง ขอเพียงไม่เสียงดังก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นแหวดล้อม คุณตากล่าวว่าความจริงบางครั้งก็ไม่สามารถกล่าวได้ ถ้าความจริงมันเป็นการหักหน้า ก็พูดไม่ได้เลยใช้คำพูดอื่นเพื่อไม่ให้คนทะเลาะกัน คุณตาจึงบอกว่าการเจริญศีลข้อ ๔ นี้ดูตัวเองไปวันต่อวันเท่านั้น ผู้สูงอายุแทบทุกท่านว่าการเจริญศีลข้อ ๔ เป็นการยากกว่าทุกข้อแต่ก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ ผู้ที่ตั้งใจจึงต้องหมั่นดูความคิดและวาจาตนเองให้มากขึ้นอย่างมีสติ

ศีลข้อที่ ๕ ละเว้นจากการกระทำที่เป็นเหตุ ทำให้ขาดสติด้วยเครื่องมีนเมา ทั้งในรูปของการดื่มการเสพในวิธีต่าง ๆ และการส่งเสริมผู้เจริญต้องละเว้นเพื่อให้รักษาศีลโดยบริบูรณ์ ประกอบด้วยสุราหรือน้ำเมาที่ได้จากการหมักเช่น เบียร์ ไวน์ สาโท กระแช่ ผืน กัญชา กระท่อม ยาบ้า ยาอี ยาไอซ์ ทินเนอร์ เป็นต้น นอกจากไม่เสพไม่ดื่มผู้เจริญศีลจะต้องเอาตัวออกห่างจากไม่ยุ่งเกี่ยวไม่ขายไม่คบไม่แนะนำ ไม่เกี่ยวข้องไม่อย่ากรู้อย่างกรอง สิ่งของต้องห้ามเหล่านี้ ผู้ที่ผิดศีลข้อนี้แล้ว ยากยิ่งที่จะมีการเจริญศีลข้ออื่นได้ ผลกรรมผู้ที่ละเมิดศีลข้อห้านี้ นอกจากจะมีความผิดทางกฎหมายแล้วกรรมยังจัดสรรให้ผู้นั้นเป็นคนขาดสติ สมารถสิ้นเกิดอุบัติเหตุทรัพย์สินเสียหายโดยไม่ทราบสาเหตุ ทำมาหากินไม่เจริญ รุ่งเรือง ลูกหลานติดยาเสพติด การเจริญศีลข้อที่ ๕ นั้นนับว่าเป็นกุศลของกลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมการเจริญศีลข้อ ๕ เป็นการเจริญได้ง่ายกว่าทุกข้อ เพราะส่วนใหญ่มีแต่ผู้สูงอายุหญิง ถ้าจะบอกว่าไม่เคยยุ่งเกี่ยวมันก็จะกลายเป็นกล่าวเท็จ แม่ประดิษฐ์ ดิยะบุตร<sup>๓๓</sup> ในอดีตยังไม่ศึกษาธรรมะเข้าใจว่าการกินเหล้าสาโทไม่ผิดศีลข้อ ๕ คิดว่า การผิดศีลข้อ ๕ คือดื่มสุรา

<sup>๓๓</sup> ประดิษฐ์ ดิยะบุตร, ผู้สูงอายุอำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๒.

และเหล่าชาว ๔๐ ตีกรี แต่ก่อนทำข้าวหมากกันเป็นประจำและนำไปถวายพระเป็นของหวานและหมักเหล้าสาโทไม่เคยขาด ยายจะหมักเพื่อให้ลูกหลานได้กินได้สนุกในงานบุญต่าง ๆ กระจ่างงานบุญเมื่อไหร่ยายจะหมักก่อนล่วงหน้า ๑๕-๔๕ วัน ถ้าอยากจะให้เมาหนักมากก็ใส่แป้ง ข้าวหมากมากและปล่อยไว้ให้นานหน่อยแต่ถ้าให้ผู้ดื่มแบบอร่อย ก็ใช้เวลาเพียง ๑๕-๒๐ วัน รสชาติ(มันจะหวานหอมกินแล้วสดชื่น) ยายทำใส่ไว้ในไหปิดฝาไว้ให้แน่น ยังไว้ใต้ดินที่ทุ่งนาบางส่วนฝังไว้ปากถ้วยหลังบ้าน ยายถูกตำรวจค้น พบว่า มีไหเหล้าสาโทถือว่าเป็นของผิดกฎหมายขายเสียค่าปรับไหละ๔๐๐ บาทเมื่อหลายสิบปีที่แล้ว จึงทำให้ยายเข็ดไม่ทำและไม่ชอบกินอีกปัจจุบัน ยายได้ศึกษาธรรมะจึงรู้ว่าสิ่งที่ยายทำนอกจากจะผิดกฎหมายบ้านเมืองแล้วจึงมอมเมาตัวเองและคนในชุมชนอีก ยายได้เลิกของมีนเมาทุกชนิดมากพลุยายก็ไม่กินปัจจุบันยายมีโรคประจำตัวคือเบาหวานและความดันพยายามจะรักษาศีล ๕ ให้ได้ทุกวันพระและเวลาก่อนนอนจะสมาทานศีล ๕ ทุกคืน



ภาพที่ ๔.๕๗ ยายประดิษฐ์ ดิยะบุตร

#### ๔.๒.๓ จิตภาวนา

เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้สูงอายุได้น้อมนำแนวทางของภาวนา ๔ พุทธศาสนามาบูรณาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านพลังงานของจิตใจ ซึ่งเป็นนามธรรมที่ประกอบในร่างกายมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แต่สามารถสัมผัสได้จากความรู้สึกที่แสดงออกมาบนใบหน้า ยิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะแสดงออกมาจากวาจาพูดจาดี มีเหตุมีผล มีเมตตา อารมณ์คงที่ไม่แปรปรวนอึดเอิบ สงบเยือกเย็นสมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ จากความเชื่อและความศรัทธาในทางพุทธธรรมของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้ส่งเสริมพัฒนาจิตใจในรูปแบบของจิตภาวนาคือดังนี้

#### ๔.๒.๓.๑ การฝึกสมาธิ

เป็นวิธีฝึกกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมวิธีหนึ่ง จากกลุ่มตัวอย่างของโครงการวิจัย ทั้งหมดเคยผ่านการฝึกปฏิบัติธรรมวิปัสสนามาแล้วอย่างน้อย ๗-๙ วัน อย่างเช่น กลุ่มชาวอำเภอนาทม วัดยอดแก้ว ตำบลนาทม อำเภอนาทม กลุ่มวัดวชิรวิหารธาตุพนม ตำบลธาตุพนม อำเภอธาตุพนมจังหวัดนครพนมและกลุ่มวัดธาตุศรีคุณ ตำบลนาแก จังหวัดนครพนม กลุ่มผู้สูงอายุทั้งสามกลุ่มเข้าร่วมด้วยใจที่ศรัทธา ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมเป็นสังคมที่มีวิถีชีวิตผูกพันอยู่กับพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นบุญประเพณีทั้ง ๑๒ เดือน กิจกรรมตามวัฒนธรรมที่มีอยู่ จะควบคู่ไปกับพุทธศาสนาโดยการนำเอาหลักธรรมมาเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนชีวิตตนเองและสังคม สิ่งแวดล้อมไปกับส่งเสริมและสืบทอดพุทธศาสนา มีการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ดังที่ปรากฏรูปแบบหลากหลายเช่น ฟังเทศน์ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิเดินจงกรม โดยให้เป็นวันสำคัญที่พุทธศาสนิกชนไปประชุมร่วมกัน เพื่อฟังพระธรรมเทศนาจากพระสงฆ์ที่วัด การเข้าร่วมปฏิบัติธรรมด้านการเจริญใจ ตามแนวทางพุทธศาสนาจังหวัดนครพนม จัดให้มีขึ้นเป็นกิจกรรมที่ตามวัดในชุมชน อุบาสกอุบาสิกาอารักขาศีล บำเพ็ญ ภาวนา ฝึกฝนตนเอง ด้วยการฟังธรรมเทศนา นั่งสมาธิเดินจงกรมและทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น ร่วมกัน โดยมีคณะภิกษุสงฆ์นำมาปฏิบัติธรรมและร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติ ส่วนใหญ่ผู้มาร่วมปฏิบัติคือ ผู้สูงอายุ การฝึกสมาธิคือการฝึกอบรมจิตใจตัวเองให้เจริญองงามด้วยการให้สติเป็นตัวควบคุมให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจ ถ่องแท้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต สติและความคิด

กิจกรรมการบำเพ็ญ จิตภาวนาโดยการฝึกสมาธิของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม บางท่านมีโอกาสได้ฝึก เมื่อชุมชนใกล้เคียงได้จัดโครงการปฏิบัติธรรมวิปัสสนา ๗-๙ วัน เมื่อโครงการจบกลับมาอยู่บ้านก็ไม่เคยได้นั่งสมาธิอีก หลายท่านไปวิปัสสนาได้ บอกว่าได้สวดมนต์ ได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติศีลทั้ง ๘ ข้อได้หมด<sup>๓๔</sup> พอถึงเวลาพระวิทยากรฝึกอบรมสมาธิ เขาพานั่งให้ขาพับซ้ายแล้วเอามือทับมือซ้าย กำหนดใจไว้ที่ลมหายใจ โดยกำหนดลมหายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโฮ เขาพาหลับตายาก็หลับตาไปกับเขาอย่างนั้นแหละ แต่ใจยายมันก็มีคิดโน่นนี่นั่นไปมา จนกระทั่งวันสุดท้ายในการปฏิบัติธรรม ยายว่าถ้ายายไม่เอาจริง ๙ วันที่มาวิปัสสนาอดตาหลับจับตานอนจนปานนี้ จะกลับบ้านมือเปล่าอย่างงั้นหรือ สวดมนต์ทำวัตรเย็นเจริญศีลคืนสุดท้ายขอยุติฐานจิตจากคุณพระศรีรัตนตรัยคุณบิดามารดาคุณครูอุปมาอาจารย์ว่า “คนผู้เข้าพอบุญวาสนายุจักหนอยกะขอให้ผู้เขาได้เกิดมีสมาธิแทนถ่อน” จากนั้นก็ฝึกอริยบทเดิมคือ นั่งเดินจงกรม ยายเริ่มได้สมาธิขณะเดินจงกรมจะมีคำกล่าวว่ ๑. ยืนหนอ ยืนหม่อ ยืนหนอ มือซ้ายจับไว้ตรงท้องน้อยมือขวาวางทับมือซ้าย กำหนดสติไว้ที่กายเรากำลังยืน ๒. กำหนดใจ ไว้ที่กายยืนกำหนดสติไว้ที่ความรู้สึกอยากเดินว่าอยากเดินหนอยอยากเดินหนอ อยากรเดินหนอ ๓. ขว้างหนอ กำหนดใจไว้ที่ขาข้างขวายกขึ้น พร้อมกับคำว่า ขวา

<sup>๓๔</sup> บิน ศรีแก้ว, ผู้สูงอายุอำเภอเมือง, สัมภาษณ์, ๒๕๖๒.

ย่าง เมื่อเท้าขวาวางถึงพื้นให้กำหนดคำว่า “หนอ” ๔. ซ้ายย่างหนอ กำหนดใจไว้ที่ขาข้างซ้ายยกขึ้น  
 พร้อมกับคำว่า “ซ้ายย่าง” เมื่อเท้าซ้ายวางลงพื้นพร้อมกับคำว่า หนอ ๕. ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ  
 โดยกำหนดใจไปที่ขาเคลื่อนไป ๖. เมื่อเดินจงกรมไปถึงจุดที่สมควรหยุดชักขาทั้งสองข้างยืนท่าที่ถนัด  
 โดยกำหนดใจเราที่รูปกายยืนพ้อมกับลมหายใจที่รู้กายและกำหนดคำว่ายืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ๗.  
 กำหนดจิตสูไปถึงความรู้สึกว่า ออยากกับหนอ ออยากกลับหนอ ๘. กำหนดจิตรู้ขณะที่ขาทั้งสองข้างจะ  
 หมุนกลับ ถ้ากำหนดทิศทางกลับโดยสติทางด้านขวาก็ใช้ขาขวากวางประมาณ ๔๕ องศา โดย  
 ชับเคลื่อนทั้งขาซ้ายและขวาโดยกำหนดข้างละ ๓ ครั้ง (หรือกำหนดอยู่ ๓ คู่ คือ) ๙. เมื่อกำหนด  
 ทิศทางได้แล้วยกขาขวาพร้อมกับหมุนตัวไปกับขาพร้อมกับกำหนดคำว่า กลับหนอยกขาหมุนตัว  
 หนอเท้าขวาวางพื้นแล้วทำซ้ายชยับไปทิศทางหมุนไปหาด้านขวาซ้ายขึ้น พร้อมคำว่า “กลับหนอ”  
 ทำซ้ายถึงพื้นพร้อมกับคำว่า “หนอ” และเท้าขวาวางหมุนตัวเล็กน้อยเหมือนเดิมจนกระทั่งยกเท้า  
 ขวาให้ครบ ๓ คู่ จะได้ทิศทางเดิม เริ่มเดินจงกรมอีก ๑๐. เมื่อเดินจงกรมกำหนดจิตสูไปที่กายตัวเอง  
 เคลื่อนไหวประมาณ ๒๐-๓๐ นาที อาจจะเปลี่ยนอิริยาบถไปที่บหนึ่ง โดยกำหนดรูปยืนก่อนว่ายืน  
 หนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ออยากนั่งหนอ ออยากนั่งหนอ ออยากนั่งหนอ แล้วย่อเข้าทั้งสองข้างลงว่านั่ง  
 หนอ นั่งหนอ นั่งหนอ แล้วนั่งในท่าที่ถนัดเช่น ขวาทับซ้าย มือขวาทับมือซ้ายผู้สูงอายุบางคนนั่งบน  
 เก้าอี้ผู้น้อยคนที่จะนั่งขัดสมาธิขวาทับซ้าย เพราะถือว่าเป็นท่าไม่สุภาพหลายท่านนั่งได้แต่ไม่ยอมนั่ง  
 ขอนั่งพับเพียบทำสมาธิแทน การทำสมาธิทำนั่งแบบพับเพียบเป็นทำนั่งของผู้สูงอายุหญิงส่วน  
 ผู้สูงอายุชายสามารถนั่งขัดสมาธิแบบขวาทับซ้ายได้ ซึ่งยายบินบอกว่าพระวิทยากรว่านั่งแบบไหนก็ได้  
 ขอให้ใจเราสงบทุกอย่างอยู่ที่ใจ เมื่อได้ทำนั่งที่สบายใจที่สุดแล้วกำหนดลมหายใจเข้าออกว่าพุทธอก  
 ว่าโธ ลมหายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ ใจไปที่ไหนก็ให้สติคอยดึงมา ผูกไว้ที่ลมหายใจ  
 แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะทำได้เลยยายบินทำได้วันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรมที่วัดยอดแก้ว อำเภอนาทมเมื่อ  
 เดือน ๓ ปี ๒๕๖๒ ยายรู้สึกว่าได้สมาธิทำเดินจงกรมขณะเดินตัวเบาหัววิ้งรู้ตัวกำหนดทำนั่งให้กับ  
 ตัวเองก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง กลับมาถึงบ้านยายจะสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกคืนการฝึกทำสมาธิยายได้  
 ทำเฉพาะวันพระ คุณยายอัคคี ทองสง่า อายุ ๗๗ ปี คุณยายมักจะอยู่คนเดียวก่อนหน้านี้นี้คุณยายจะ  
 มีอารมณ์เหงา ยายมีลูกสาวอยู่บ้านหัวดอน ตำบลธาตุนม มีลูกชายอยู่บ้านนาหนาด ตำบลนา  
 หนาด อำเภอนาทม ลูกสาวยายให้สัมภาษณ์ว่า เมื่อก่อนหน้านี้นายจะขี้งอน คุณยายจะอยู่ทั้ง  
 กับลูกสาวและลูกชาย บ้านลูกสาวกับลูกชายจะห่างกันประมาณ ๗-๘ กิโลเมตร เวลาครอบครัวลูก  
 ชายทำไม่ถูกใจ คุณยายก็จะออกจากบ้านลูกชายมาอยู่กับลูกสาว ถ้าครอบครัวลูกสาวทำไม่ถูกใจยาย  
 ยายจะหาวิธีเดินทางไปอยู่กับลูกชาย คุณยายบอกว่าส่วนใหญ่คุณยายจะเหงาเพราะคุณยายมีชีวิต  
 และประสบการณ์จากการสูญเสียมาาก



ภาพที่ ๔.๕๘ คุณยายอัคคีกำลังรับฟังธรรมะจากยูทูบ

คุณยายอัคคี ทองสง่า<sup>๓๕</sup> ได้มีโอกาสฝึกสมาธิจากคำแนะนำของพระภิกษุที่คุณยายศรัทธา โดยกำหนดลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ นั่งทำที่ถนัด เวลา กำหนดลมหายใจเข้ายายจะนึกถึงคำว่า “พุท” เมื่อเวลาลมหายใจออกจะนึกถึงคำว่า “โธ” คุณยายจะฝึกสติตัวเองอยู่กับลมหายใจตัวเองเสมอ คุณยายจะทำบ่อย ๆ เป็นเวลา ๗ เดือน แล้วเริ่มทำตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๖๒ จนถึงปัจจุบัน เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลาทำฝึกสวณคร้วยายจะกำหนดสติไว้ที่ติดกับเสียม หรือกำหนดจิตไว้ในกิจกรรมที่ทำไม่ว่าจะเป็นเวลาลุกและเดิน ส่วนเวลานอนก่อนนอน จะสวดมนต์แล้วนั่งสมาธิและหลับตากำหนดจิตไว้รู้ที่ลมหายใจเข้าออกประมาณ ๑๐-๒๐ นาที ยายเอนกายหัวลงหมอน ยายกำหนดใจที่ลมหายใจอีกและนึกถึงคำว่า “พุท” และ “โธ” อีกไม่นานยายก็หลับ ยายจะทำอย่างนี้ทุกวัน ทำให้สุขภาพจิตยายดี เข้มแข็ง มีจิตใจปล่อยวางและอภัยให้คนอื่นง่ายขึ้น ปัจจุบันคุณยายมีความสุขมากขึ้นอยู่กับครอบครัวลูกสาว และครอบครัวลูกชายได้อย่างราบรื่น

<sup>๓๕</sup> อัคคี ทองสง่า, ผู้สูงอายุอำเภอหาดุพนม, สัมภาษณ์, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๒.



การฝึกนั่งสมาธิของผู้สูงอายุ อ.ธาตุพนม



การสวดมนต์ของผู้สูงอายุ อ.ธาตุพนม



ยายอค์คือ่านหนังสือธรรมะ



พิธีสวดมนต์ของผู้สูงอายุ อ.ธาตุพนม

#### ภาพที่ ๔.๕๙ ปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างสุขภาวะของตนเอง ด้านจิตภาวนาของผู้สูงอายุ

การนั่งสมาธิโดยทำให้ใจอยู่กับกายตัวเองที่ใดที่หนึ่ง แล้วกำหนดเพื่อสุดลมหายใจ เข้าว่า “พุท” ปล่อยลมหายใจออกว่า “โธ” ทำประมาณ ๑๐-๒๐ นาที ฝึกทำทุกวันก่อนนอนอาจจะ ยากแต่ก็ต้องฝึก ฝึกเรียนรู้กายและใจตนเองเป็นเนืองนิตย์ได้บ้างไม่ได้บ้าง ไม่กังวลฝึกทำบ่อย ๆ เสมอๆ ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียดไม่ฟุ้งซ่าน

คุณพ่อทองอินทร์ ศรีหมุน<sup>๓๖</sup> อายุ ๗๘ ปี เป็นผู้สูงอายุ อำเภอนาทม คุณพ่อชอบฝึก นั่งสมาธิโดยการนับลมหายใจเข้าออกคือคุณตานั้นบนเก้าอี้ เอามือซ้ายวางไว้บนเข่าซ้ายมือขวาวางไว้ บนเข่าขวา กำหนดใจไว้ที่ลมหายใจคือสุดลมหายใจไว้ ๓ วินาทีแล้วค่อยเป่าออกที่ริมฝีปากช้า ๆ ประมาณ ๓ วินาทีแล้วค่อยนับ ๑ สุดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าประมาณ ๓ วินาที แล้วก็กลลมหายใจไว้ ๓ วินาทีอ้าปากเล็กน้อยค่อย ๆ ปล่อยลมออกทางปากให้หมดประมาณ ๓ วินาทีแล้วนับ ๒ จากนั้นก็ เพียรทำใหม่วนเวียนนับไปเรื่อย ๆ ฝึกทำใหม่ๆ คุณพ่อหวันทำได้ถึง ๒๐ ชุด แต่ปัจจุบันคุณพ่อหวันมี ความเจริญสติขึ้นนับได้ถึง ๗๐ และก็จะทำไปเรื่อยให้นับได้ ถึง ๑๐๐ชุดคุณพ่อว่าจิตมันสงบหลับง่าย ตื่นขึ้นมาตอนเช้าอารมณ์แจ่มใส จิตใจก็สดชื่นใครไม่เชื่อลองทำดู คุณพ่อหวันบอกกล่าว

การบำเพ็ญจิตภาวนาโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นในพระพุทธศาสนามีวิธี ปฏิบัติสมาธิภาวนาที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมาก และ เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองไว้ว่าทรง เจริญอานาปานสตินี้จนทำให้ตรัสรู้พระสัมมา สัมโพธิญาณได้ในที่สุด และการกำหนดลมหายใจเข้า

<sup>๓๖</sup> ทองอินทร์ ศรีหมุน, ผู้สูงอายุอำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๗ มีนาคม ๒๕๖๒.

ออกทำร่วมกับการท่องคำภาวนา หรือบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งเป็นการทำจิตภาวนาสองอย่างคือ อาณา ปาณสติ และพุทธานุสติในเวลาเดียวกัน หรือไม่ทำร่วมกับการท่องคาถาภาวนาใด ๆ เพียงแต่กำหนดความรู้สึกที่ปลายจมูกถึงลมหายใจผ่านเข้าออกโดยหลับตา หรือไม่หลับตา ซึ่งหากเริ่มปฏิบัติใหม่ การหลับตาจะช่วยให้จิตรวมได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง นอน ยืน โดยการจดจ่อที่ลมหายใจ เข้าออกให้นานที่สุด ไม่นึกถึงสิ่งอื่นจะทำให้จิตสงบ และเกิดสภาพของความรู้สึกเบากายเบาใจ หรือเกิดความรู้สึกปีติ หลังจากนั้นการอธิษฐานจิต เพราะว่าการอธิษฐานจิต นั้นเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง การอธิษฐานจิตไม่ใช่การสวด อ้อนวอนเพื่อขอต่อพระผู้เป็นเจ้าของ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ตนได้บรรลุผลในสิ่งที่ตนเองปรารถนา แต่เป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณา ความเป็นจริงของชีวิตตน และวางแผนที่จะให้สิ่งที่อันเป็นเป้าหมายของชีวิตของตนนั้นได้บรรลุตามที่ ต้องการ ด้วยความจริงใจและบริสุทธิ์ใจ

การเจริญใจเพื่อจิตสงบอีกอย่างคือ หมั่นสังเกต รู้ ความรู้สึกตัวเอง คุณพ่อเสนีย์ สรรพโส<sup>๓๗</sup> อายุ ๗๒ ปี เป็นข้าราชการบำนาญ เคยเป็นผู้บริหาร สมัยทำงานจะไปทำงานต่างจังหวัด กลับบ้านทุกเดือน หรือทุกอาทิตย์แล้วแต่ภาระหน้าที่ พอเกษียณต้องมาอยู่บ้านทุกวัน เห็นหน้าคนใน ครอบครัวทุกวัน บางครั้งออกคำสั่งกับสมาชิกในครัวเรือนให้ทำโน่น นี่ นั่น แล้วเขาไม่ทำตามทำให้ตัวเองโกรธอยู่ในใจ แต่คุณพ่อเสนีย์ จะรู้อารมณ์ตัวเองอย่างมีสติว่าอารมณ์ใดเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง เช่น เมื่อโกรธท่านจะพูดในใจ “โกรธใครอยู่” ตนเอง ๕ ครั้งว่า “โกรธใครอยู่” “โกรธใครอยู่” “โกรธใครอยู่” “โกรธใครอยู่” “โกรธใครอยู่” “โกรธใครอยู่” รู้สึกอยู่กับอารมณ์ให้ได้ว่ามีอารมณ์ อะไรหรือบางครั้ง เวลาลูกหลานเขาไม่เห็นความสำคัญของตัวเองว่ามีอะไรจึงเป็นอย่างปรากฏและเข้าใจ ในความน้อยใจ จึงพูดความรู้สึกนั้นในใจ ๕ ครั้ง เช่น “น้อยใจอยู่” “น้อยใจอยู่” “น้อยใจอยู่” “น้อยใจอยู่” “น้อยใจอยู่” “น้อยใจอยู่” ทำแบบนี้เป็นประจำ รู้สึกน้อยใจก็จะหายไป หรือโกรธอยู่ความรู้สึกโกรธก็จะหายไป คุณพ่อเริ่มฝึกเรียนรู้อารมณ์ตัวเอง ตั้งแต่ในวัยหนุ่ม เริ่มแรกคุณพ่อก็มีอาการตื่นเต้น เมื่อเวลาจะพูดต่อหน้าคนมาก ๆ คุณพ่อเล่าว่า จะกล่าวคำว่า “ตื่นเต้น” “ตื่นเต้นอยู่” “ตื่นเต้นอยู่” จะกล่าวถึงสิบครั้งจึงหายตื่นเต้นและจะเป็นทุกครั้ง เมื่อจะพูดต่อหน้าชุมชน ก็กำหนดคำพูดตามอารมณ์ นานเข้าบ่อยขึ้น อารมณ์ตื่นเต้นก็หาย ตอนที่คุณพ่อเป็นผู้นำชุมชนในวัยเกษียณที่ได้รับความนับถือของชุมชน ในขณะที่ทำสมาธิ จิตไม่สงบไม่สามารถจับสติหรือจับจิตให้อยู่นิ่งได้ ก็ปล่อยให้มันคิดไป แต่เราต้องมีสติตามรู้เรื่องไปเฝ้าดู นั่งดูนอนดูให้มันรู้ว่ามันไม่สงบ เอาความรู้ฟุ้งซ่านและความไม่สงบนั้นแหละเป็นอารมณ์ จิตเมื่อเราตั้งใจดูตลอดไปมีสติรู้พร้อมที่จิตเราในที่สุดจิตจะสงบขึ้นมาเอง กำหนดรู้จิตของเราอย่างเดียว ถ้าจิตส่งกระแสออกไปข้างนอกร่าง ย่อมสร้างภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา ให้ตัวเองรู้ ตัวเองเห็น พอกำหนดจิตดูจะมองเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมาให้ตัวเองรู้ตัวเองเห็น พอกำหนดจิตดูจะมองเห็นภาพนิมิตนั้นดับลง จงรักษาปกติจิตเอาไว้ไม่ให้เอะใจหรือตกใจเราจะได้สมาธิ

<sup>๓๗</sup> เสนีย์ สรรพโส, ผู้สูงอายุอำเภอหาดุพนม, สัมภาษณ์, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ที่แน่นอนและมั่นคงยิ่งขึ้น (หลวงปู่สา เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง<sup>๓๘</sup> แต่ยังมีหลายคนที่ไม่สามารถจัดการกับสภาวะที่เป็นอกุศลในใจตนเองได้ มีจิตใจที่ขุ่นมัว เศร้าหมอง กังวล ฟุ้งซ่านหรือโกรธไม่หาย จนไม่สามารถภาวนาจิตได้หลวงปู่สาให้ฝึกทำ ๔ ระดับ คือ ถ้าทำข้อที่หนึ่งไม่ได้มันยุ่งยากเกินไปก็ให้ไปทำข้อสอง หรือทำข้อที่สองไม่ได้ ก็ลองให้ทำข้อที่สามแล้วข้อที่สามทำไม่ได้คือ มันยุ่งยากเกินไปให้ทำข้อ ๔ ดังนี้

๑. ฝึาคูความรู้สึกตัวเอง ว่าสภาวะอารมณ์ตัวเองเป็นอย่างไร รู้สึกดีใจไหม ถ้ารู้สึกดีไม่นานความดีใจก็ดับ รู้สึกเฉย ๆ ไม่นานความรู้สึกเฉย ๆ ก็ดับไปรู้สึกโกรธ ฝึาคูหัวใจที่เด่น ในขณะที่โกรธไม่นานความรู้สึกนั้นก็ดับไป การฝึาคูความเป็นจริงตามสภาวะอารมณ์ของตัวเองถ้าทำไม่ได้ก็ต้องทำข้อต่อไป

๒. ให้อยู่กับความสงบเช่นอ่านหนังสือ ทำผักสวนครัวถอนหญ้าดายหญ้า กวาดบ้าน กวาดลานวัด งานอดิเรกพึงธรรมชาติ สวดมนต์ ฯลฯ ทำในสิ่งที่ใจตัวเองสงบลงอยู่กับลมหายใจตัวเองเสมอ ฯลฯ ถ้าใครทำข้อนี้ไม่ได้ก็ลองทำข้อ ๓

๓. คิดในสิ่งที่เป็นเรื่องดี ๆ หรือคิดในสิ่งที่เป็นบุญกุศลเสมอ สิ่งที่เป็นอกุศลตัดออกจากวงจรชีวิตถ้าทำข้อ ๑-๒-๓ ไม่ได้ก็ให้ทำข้อ ๔

๔. ให้ระงับกายวาจา ถ้าทำทุกข้อที่ผ่านมาไม่ได้ ก็ขอให้ระงับกายและวาจาอย่าปล่อยให้มีนทะเล่อออกมา ในขณะที่ความรู้สึกเราเป็นอกุศล เพราะจะเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

#### ๔.๒.๓.๒ การสวดมนต์

เป็นการทำให้จิตมีสมาธิอยู่กับบทสวดมนต์ต่อหน้าพระพุทธรูปประจำบ้านหรือพระพุทธรูปองค์พระประธานอยู่ทุกวัดของพระพุทธศาสนาประจำหมู่บ้านทุกหมู่บ้านของจังหวัด นครพนม วันพระ (ขึ้น ๑๕ ค่ำ, แรม ๑๕ ค่ำ, ขึ้น ๘ ค่ำ, แรม ๘ ค่ำ) ของชาวอำเภอธาตุพนมจะมีการสวดมนต์เข้าเฝ้าที่รอบบริเวณพระธาตุพนม นอกจากบทสวดมนต์ต่าง ๆ ล้วนเป็นถ้อยคำมงคล ทำให้เกิดสิริมงคลต่อตัวผู้เปล่งวาจาและผู้ได้ยิน ซึ่งผู้สูงอายุทุกท่านเชื่อว่ามีหมู่เหล่าเทพเทวาอารักษ์ พระภูมิเจ้าที่เจ้าแม่ธรณี และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายชอบฟังธรรมะและเสียงสวดมนต์ จะอำนวยการพรสิ่งอันเป็นมงคลให้กับผู้เปล่งวาจา นั้น ๆ พระครูรัตนคุณาวลัย วัดยอดแก้ว อำเภอนาทม, ๒๕๖๒)<sup>๓๙</sup> บทสวดมนต์ที่ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมสวดเป็นประจำคือบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าและบทสวดมนต์ทำวัตรเย็น บทสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ บทสวด พาหุงมหากาฯ บทสวดมนต์ตั้งกล่าว ผู้สูงอายุจะสวดกันได้แทบทุกท่าน แต่จะมีบางท่าน ถือว่าเป็นจำนวนน้อยที่ยังต้องเปิดหนังสือสวด ยายสำราญ จันทร์

<sup>๓๘</sup> หลวงปู่สา, เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง, สัมภาษณ์, ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒.

<sup>๓๙</sup> พระครูรัตนคุณาวลัย, วัดยอดแก้ว อำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.



ชุม<sup>๕๐</sup> อายุ ๘๑ ปี กล่าวว่า การสวดมนต์ระยะแรก คือ ช่วงอายุ ๖๐ ปี ต้น ลำบากมาก เพราะตามองตัวหนังสือไม่ค่อยเห็น ถึงใส่แว่นตาก็ไม่สะดวก ทั้งอยากจะพนมมือในขณะที่สวด จะมีความกังวลจับยกหนังสือขึ้นมาสวดไปไหนก็หวั่นแต่แว่นตากับหนังสือสวดมนต์ยายอยากสร้างความ สะดวกให้กับตัวเอง ยายจึงพยายามท่องบทสวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นเวลาอยู่สองสัปดาห์ ยายก็จำได้ ส่วนบทพาหุงมหากา ตั้งใจอยากสวดตั้งแต่อายุ ๕๐ กว่า แล้ว แต่ก็ยังจดจำไม่ได้ พาหุงมหากา มีความรู้สึกว่ามันยากมาก พอมาสวดบทสรรเสริญพุทธคุณธรรม คุณสังฆคุณได้ จึงมุ่งมั่นท่องบทพาหุงมหากา ซึ่งใช้เวลาเดือนกว่า ยายจึงจดจำได้ จากนั้นยายก็มุ่งมั่นท่องบทสวดคาถาхимบัญญัติให้ได้ ใช้เวลาท่องจำและเข้าใจเนื้อหาในบทสวดนานมาเกือบสองเดือน ยายจึงสวดได้ เมื่อสวดได้แล้วเกิดความภาคภูมิใจและมั่นใจในตัวเองมาก เวลาไปปฏิบัติธรรมร่วมทำบุญที่ไหนยายมีความสุขและความภาคภูมิใจที่สามารถสวดไปพร้อมกับพระภิกษุได้ ปัจจุบันยายกำลังฝึกหัดท่องบทสวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกและบทสวดธรรมจักรตามอุบายที่ลูกสาวใส่เปิดให้ ฟังทุกเช้ายายยังจดจำไม่ได้ แต่ยายคิดว่าก่อนละโลกนี้ไปยายจะพยายามสวดสองบทนี้ให้ได้ เพราะยายเชื่อว่าบทสวดมนต์เป็นบทเนื้อหาที่มีความศักดิ์สิทธิ์ ถ้ายายสวดและจดจำบทสวดได้ นอกจากจะทำให้ยายมีสุขภาพแข็งแรงแล้วเมื่อละโลกนี้ไปแล้วบทสวดมนต์จะติดไปกับดวงวิญญาณของยายให้ดวงจิตของยายพบแต่ความสุขแม้จะเกิดใหม่ก็ตาม คุณยายสำราญและผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม ส่วนใหญ่แล้วมีความหวังว่าจะได้เกิดใหม่คือ “ชาติหน้า” ขอให้พบแต่ความสุขความเจริญเป็นมนุษย์สมบัติด้านปัจจัย ๔ เพราะผู้สูงอายุบอกว่าต้องพากเพียรอีกหลายชาติเกิด จึงจะเข้าสู่นิพพาน แต่อย่างไรก็อยากขอเกิดเป็นมนุษย์ที่มีความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

คุณตาบุญทวี อินญา<sup>๕๑</sup> อายุ ๗๔ ปี อยู่เทศบาลตำบลนาแก อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม วัดธาตุศรีคุณ อำเภอนาแก เป็นวัดประจำผู้ที่เกิดวันอังคาร ชาวบ้านจะทำพิธีสวดมนต์ที่วัดธาตุศรีคุณ คือ ทุกวันอังคารและทุกวันพระ คุณตาเป็นผู้ที่อุทิศตัวให้กับศาสนากับวัดธาตุศรีคุณ คุณตาจะเป็นผู้นำสวดมนต์ทุกครั้งที่มีกิจกรรมสำคัญในวัด คุณตามีความเชื่อว่าการสวดมนต์คือการได้เปล่งวาจาอันศักดิ์สิทธิ์ต่อสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เช่น วัดธาตุศรีคุณ กลับจากวัดไปถึงบ้าน ก่อนนอนคุณตาก็จะสวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก คาถามหาเมตตาใหญ่ บทสวดมนต์ทุกบทคุณตาจะท่องได้และเข้าใจความหมายหมด ส่วนบทยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก และคาถามหาเมตตาใหญ่ ต้องอ่านตามหนังสือ แต่อย่างไรคุณตาบอกว่าจะพยายามท่องจดจำให้ได้ เพราะไม่อย่างอ่านไม่อย่างใส่แว่นตาสวดมนต์ คุณตามีอายุ ๗๔ ปี ไม่มีโรคประจำตัว ได้รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ นำมาเพื่อส่งเสริมกิจกรรมสร้างบุญ สร้างกุศล ให้กับตนเองมีลูกชายและลูกสาว อาศัยอยู่กับครอบครัวลูกสาว ลูกชายมีครอบครัวอยู่ต่างจังหวัดส่งเงินให้คุณตาพออยู่พอกิน ไม่มาก คุณตาจึงไม่เดือดร้อนเรื่องทำมาหากิน

<sup>๕๐</sup> สำราญ จันทร์ชุม, ผู้สูงอายุอำเภอนาแก, สัมภาษณ์, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

<sup>๕๑</sup> บุญทวี อินญา, ผู้สูงอายุอำเภอนาแก, สัมภาษณ์, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒.

เวลาส่วนใหญ่ จะอยู่กับกิจกรรมทางพุทธศาสนา ทั้งอยู่ที่วัดและอยู่ที่บ้าน เวลาทำงานอดิเรก พวก ลูกหลานจะเปิดยูทูป ออนไลน์ ให้ฟังอยู่เสมอ คุณตาชอบฟัง mp.๓ หลวงพ่อสนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนทบุรีและชอบฟังธรรมะออนไลน์ จากพระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม) พระเดช พระคุณทั้งสองท่าน คุณตาชอบฟังมาก ก่อนหน้านี้ให้ลูกหลานเปิดให้ แต่ตอนนี้คุณตาเปิดเองได้ เปิดฟังเป็นประจำ ทั้งวัน หลานซื้อ สมาร์ทโฟนให้และเอาเงินจากเบี้ยผู้สูงอายุจ่ายค่า อินเทอร์เน็ตเองทุกเดือน ตื่นก็รีบเปิด บางวันเปิดจนนอนหลับไป แต่ก่อนคุณตาชอบคุย แต่ตอนนี้ คุณตา อยู่กับงานอดิเรกที่ตาชอบ ฟังธรรมะสนุกดีและมีความสุขทางใจกว่าฟังอย่างอื่น ซึ่งส่งผลให้มีความสุขภาวะที่ดี

#### ๔.๒.๓.๓ การแสดงธรรมะ

การแสดงธรรมะของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม เห็นได้บางหมู่บ้านผู้ใหญ่บ้านเปิดให้ทุกคนในหมู่บ้านได้ฟังตามหอกระจายข่าวของหมู่บ้านทุกเช้า บางหมู่บ้านชาวบ้านจะได้ฟังทุก ๆ วัน เพราะการฟังธรรมะเป็นส่วนสำคัญในการประดับประดาใจได้มุ่งถึงความเจริญยิ่งขึ้น ถือว่าเป็นมงคลกับชีวิตยิ่ง เพราะการฟังธรรมะจะช่วยให้จิตที่เป็นอกุศล เปลี่ยนมาเป็นจิตที่เป็นกุศลได้ บุญก็เกิดขึ้นแล้ว

#### ๔.๒.๓.๔ การฟังธรรมะ

การฟังธรรม (มีสวณะ) พระครูรัตน คุณาวลัย<sup>๔๒</sup> ไม่ว่าจะฟังธรรมโดยตรง หรือ จาก สื่อวิทยุ โทรทัศน์ จาก CD, VDO หรือ MP ๓ ก็ตาม การฟังธรรม และนำธรรมะที่ได้รับนั้นไปปฏิบัติ จะทำให้เรามีจิตใจที่อ่อนโยน มีการประพฤติปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ไม่ทำผิดศีล เกรงกลัวต่อบาป และทำให้ผู้ฟังมีสติ มีสมาธิ การฟังธรรมเทศนาของผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สูงอายุหลายท่านไม่ยอมใช้สายตามองดูเพราะมองไม่ชัดและอ่านไม่ออก การอ่านธรรมะจึงไม่ค่อยนิยม การสื่อสารที่เข้าถึงผู้สูงอายุในยุค ๔.๐ ได้ดีที่สุด คือ การกระบวนการสื่อสารธรรมะ ด้านการฟัง ไม่ว่าจะฟังเวลาอน เวลาทำงานอดิเรก ทำงานผักสวนครัว หรือผู้สูงอายุที่ติดเตียง ติดบ้าน ติดโรงพยาบาลธรรมะใช้สื่อทางการฟังสื่อ จึงสำคัญยิ่ง เพราะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้ความเข้าใจ และปฏิบัติตามพุทธโอวาทได้อย่างถูกต้อง ย่อมทำให้ผู้ฟังเกิดสติปัญญา พ้นความทุกข์ เข้าถึงความสุขได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นการฟังเทศนาธรรมจึงถือเป็นหัวใจสำคัญในการเผยแพร่พุทธศาสนาให้แพร่หลายและมั่นคง

#### ๔.๒.๓.๕ การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาเพื่อการเจริญใจ การแผ่เมตตา นอกจากจะเป็นความปรารถนาดีที่ส่งผ่านให้แก่ผู้อื่นได้แล้ว ยังมีการแผ่เมตตาให้ตนเองด้วย การเจริญใจด้วยการแผ่เมตตาของผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนมได้เจริญเมตตาหลังใส่บาตร หรือถวายจันทน์พระเมื่อพระให้พรทุกท่านจะเตรียม

<sup>๔๒</sup> พระครูรัตน คุณาวลัย, เจ้าอาวาสวัดยอดแก้ว อำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.

กรวดน้ำ เมื่อเสร็จจากการให้พรพระจะนำภาชนะที่มีน้ำไปยังต้นไม้ หรือไปยังเจดีย์กระดูกของญาติ แล้วรินน้ำลงพร้อมแผ่เมตตาเพื่อส่งผลบุญกุศลให้พ่อแม่ปู่ย่าตายาย พี่ ป้า น้า อา ลูกเต้า เหล้าหลาน และผู้เกี่ยวข้องทุกคนทั้งผู้ล่วงลับไปแล้วและยังมีชีวิตอยู่ให้พบความสุข ความเจริญ และบุญกุศลที่เหลือขอแผ่ไปถึงคุณครูอุปมาอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน และบุญกุศลที่เหลือขอแผ่ไปถึงเจ้ากรรมนายเวรที่เคยล่วงเกินไว้ด้วยกาย วาจาใจ ทั้งรู้ตัวไม่รู้ตัว ต่อหน้าและลับหลังตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน ณ ชาติ ขอให้ทุกท่านจงมีส่วนได้รับบุญกุศลที่ได้แผ่ไปแล้วนี้ ท่านใดที่กำลังทุกข์ขงพ้นจากทุกข์ ท่านใดที่กำลังสุขขอให้พบความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป และโปรดจงเมตตาอโหสิกรรมให้ข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเถิด แม้กรรมใดที่ใครเคยได้กระทำกับข้าพเจ้าด้วยกาย วาจา ใจ ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมทั้งหมด ทั้งสิ้น เพื่อยกถวายเป็นอสังขารสมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระอนันตสาวกทุกพระองค์ พระอริยบุคคลทั้งหมด และบุญกุศลที่เหลือขออุทิศไปยัง เทวดาสิบหกชั้นฟ้า สิบห้าชั้นดิน พระอินทร์พระพรหม ยมยักษ์ คนธรรพ์ นาคา แม่พระพาย แม่พระเพลิง แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระโพสพ พญายมราช นายนิรยบาล ท้าวจตุโลกบาลทั้ง ๔ ศิริพุทธอำมาตย์ พระภูมิเจ้าที่ ผีบ้าน ผีเรือน และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วสากลพิภพและขอแผ่ส่วนกุศล แด่องค์พระสยามเทวาธิราช ตลอดจนทั้งบุรุษพระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ วีรกษัตริย์ไทยทุกพระองค์ จงมากลั่น ด้วยบุญญาธิการ มากลั่นด้วยฤทธิ์เดชและบารมียิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยเทอญ และบุญกุศลที่เหลือขอแผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ แก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น จงอย่าจองเวรซึ่งกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีความสุขกาย สุขใจ มีอายุขัยยืนยาวด้วยเถิด คำกล่าวเมตตาทั้งหมดนี้ได้ผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนมและส่วนใหญ่จะแผ่เมตตา พร้อมกับคำกล่าวดังบางท่านจะมีคำกล่าวโดยย่อ เช่น

“อิหังเม ญาติันัง โหตุ สุขิตาโหนตุ ญาติะโย” หมายถึง ขอส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วนี้ จงสำเร็จผลแต่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงอนุโมทนารับเอาส่วนบุญนี้เถิด และเมื่ออนุโมทนาแล้ว ขอให้ทุกท่านจงพ้นทุกข์ มีสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยเถิด

การเจริญใจด้วยการแผ่เมตตาของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมบางท่านใช้คำจากการแผ่เมตตาตามกำหนดลมหายใจเพื่อสร้างพลังจิตตัวเองโดยการกล่าวคำภาวนาว่า “การกระทำความดีของข้าพเจ้าจงถึงยังดวงจิตทุกดวงให้พบกับความสุขความเจริญ” กล่าวออกเสียงและกล่าวในใจซ้ำหลาย ๆ รอบจนทำให้สงบอย่างต่ำ ๕-๑๐ นาที กล่าวประมาณ ๑๐๙ รอบ ประมาณ ๑๐ วัน จะเห็นผลว่าจิตใจตัวเองพลังจิตเข้มแข็งขึ้นได้ หลวงปู่สา<sup>๔๓</sup> เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง บ้านหมู่มัน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม

<sup>๔๓</sup> หลวงปู่สา, เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง บ้านหมู่มัน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม, สัมภาษณ์, ๕ เมษายน ๒๕๖๒.



ภาพที่ ๔.๖๐ การแผ่เมตตาหยาดน้ำ อุทิศส่วนบุญกุศล

#### ๔.๒.๔ ปัญญาภาวณา

ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม คือการพบความเป็นสังขธรรมของชีวิตโดยมีหลักพิจารณา ๕ ประการดังนี้

##### ๔.๒.๔.๑ ความแก่เป็นธรรมดา

ความแก่เป็นธรรมดาเราจะหนีความแก่ไปไม่พ้น การมีโอกาสได้แก่ถือว่าเกิดมามีอายุครบสมบูรณ์ทุกวัย เป็นวัยสุดท้ายของชีวิตคือวัยผู้สูงอายุหรือวัยคนแก่ผู้สูงอายุยอมรับในสิ่งที่เป็นจริงและเรียนรู้กับความสูงอายุดังต่อไปนี้

ยายแสงจันทร์ เหนียงพวง<sup>๔๔</sup> อายุ ๑๐๑ ปี กล่าวถึงร่างกายตนเอง (ภาษาพูดยาย) ฟังออกเป็นบางคำแต่มียายบินเป็นเพื่อน คอยแปลความหมายของคำพูดยายแสง ยายบินเป็นรุ่นน้อง ยายแสงอยู่สิบกว่าปี ยายแสงเป็นสาวสวยยายบินเป็นเด็ก คอยเดินตามไปไหนมาไหนด้วยกัน ถือเป็นญาติผู้ใหญ่ของยายบินคนหนึ่ง ยายแสงเป็นสาวซ่า (สาวสวยประจำหมู่บ้าน) มีผิวพรรณขาวเกลี้ยงเกลา ผุดผ่องดั่งสายน้ำใสแวววาวจะพากันไปหาบน้ำจากบ่อท้ายหมู่บ้านมาใส่โถใส่ตุ่ม ที่วัดสิงห์ทอง มีงานบุญตามประเพณี ๑๒ เดือน ยายแสงจะร่วมแรงใจแรงกายกับชาวบ้าน ทำพิธีงานบุญไม่เคยขาด ยายแสงเป็นตัวอย่างของชาวบ้านที่บอกถึงสาวงามทั้งกายและใจ ปัจจุบันยายแสงอายุ ๑๐๑ ปี กล้ามเนื้อที่เคยแข็งแรงก็กลับกลายเป็นอ่อนล้า เดินได้ไม่ถึง ๑๐ ก้าว ยายก็อ่อนแรง หูที่เคยฟังอะไรได้ยินก็กลับกลายเป็นได้ยินไม่ชัด จะพูดให้ฟังแต่ละครั้งต้องตะโกนใส่หูเสียงดังขึ้น ยายจึงจะได้ยิน ยายบินเอาดอกมะลิไปฝากยายแสง ยายแสงถามยายบินว่า ดอกไม้บ้านผู้ใดบิมนั้นคือบ่หอม

<sup>๔๔</sup> แสงจันทร์ เหนียงพวง, ผู้สูงอายุอำเภอเมือง, สัมภาษณ์, ๗ มีนาคม ๒๕๖๒.

ที่แท้จุมูกยายแสงที่เคยสुकกลืนได้แต่ปัจจุบันมันกลับกลายเป็นไร้กินสายตายายแสงที่เคยมองเห็นอะไรที่ชัดเจนนอกข้างหนึ่งก็มองไม่เห็นเลย ส่วนข้างที่เหลือมองเห็นไม่ชัด เข้าใจความเป็นธรรมชาติของตนเอง ยายมีความสุขกับการที่ลูกหลานเปิดธรรมะ จากยู่ทูปโดยใช้เครื่องฟังเสียงที่หู ทำให้ยายฟังได้ชัด และมีอารมณ์ดีทุกครั้ง ๆ ที่มีเพื่อนบ้านมาเยี่ยมเยียนที่มีโอกาสได้แก่คือผู้ที่ดูแลสุขภาพของตนเองดีด้วยผู้สูงอายุคือวัยที่จะต้องดูแลตนเอง และมุ่งมั่นกับการปฏิบัติธรรมฝึกจิตให้มั่นคงและปล่อยวางแม้การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของคนทุกวัยและผู้สูงอายุจะเป็นผู้สะสมบุญในการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของคนทุกวัย และผู้สูงอายุจะเป็นผู้สะสมบุญในการปฏิบัติธรรมได้มากยอมรับและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับร่างกายตนเองได้ดีขึ้น พระครูมงคล ศิริธำรงค์ หลวงปู่สา<sup>๔๕</sup> พระครูมงคลศิริธำรงค์ม อายุ ๙๑ ปี ท่านกล่าวว่า ท่านบวชตั้งแต่อายุ ๔๕ ปี เมื่อภรรยาเสียชีวิตลูกเข้าโตพอทำมาหากินเลี้ยงตัวเองได้ ท่านตัดสินใจบวชจนถึงปัจจุบันอายุ ๙๑ ปี บวชมาได้ ๔๖ พรรษาแล้ว บวชใหม่ ๆ เพียงต้องการอยากบวชเพื่ออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับภรรยาเพราะตัวเองไม่มีบุตรชาย พอบวชไปนาน เข้าเห็นลูกสาวสองคนพาครอบครัวมาวัดทุกวัน ประกอบกับวินัยสงฆ์ที่ตัวเองได้ปฏิบัติทำให้รู้ว่ามีเป็นความสุข จากที่เคยคิดถึงภรรยามากในช่วงปีสอง สามปีแรกคิดถึงภรรยาที่ไร้กัมเมตตาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้กับภรรยา ผู้ล่วงลับจนเวลาล่วงเลยบวชมาได้ ๔๖ พรรษาอายุ ๙๑ ปี แม้ร่างกายจะแข็งแรงที่มาจากจิตใจที่สดชื่น



ภาพที่ ๔.๖๑ ยายบินกับยายแสงจันทร์ คู่กัน

<sup>๔๕</sup> พระครูมงคล ศิริธำรงค์ (หลวงปู่สา), เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง อำเภอหนามแท่งจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒.

แต่เราก็คือผู้สูงอายุ ที่เคยทำหน้าที่เป็นสามีที่ดีเป็นพ่อที่ดีขณะนี้ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแทนพระพุทธเจ้าให้กับชุมชนแห่งนี้เป็นที่พึ่งทางใจของชาวอำเภอนาทม เพราะท่านรู้ต้องให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ แก่คนรุ่นหลังอย่างมาก นั่นคือคุณค่าของผู้สูงอายุ

พ่อคุณ วงษ์จันทร์ อายุ ๘๐ ปี<sup>๔๖</sup> บ้านเกษตรสมบูรณ์ กล่าวถึงการเจริญกายโดยเฝ้าดูกายสังขารตัวเองเป็นเวลา ๔-๕ ปี เพราะถือว่าเป็นกระบวนการสร้างความสุขให้กับตนเองและแนะนำกับเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุด้วยกันว่า “วัยสูงอายุทุกคนต้องทำความเข้าใจ”...และเตรียมตัวที่จะพบสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นว่าเมื่อเวลานั้นมาถึงเรา จะได้ไม่ต้องตกใจกลัว และพร้อมที่จะเผชิญกัน นั่นคือ

๑. จำนวนคนรอบข้างในชีวิตมีแต่จะลดลงเรื่อย ๆ คนรุ่นพ่อรุ่นแม่หรือปู่ย่าตายายนั้น ส่วนใหญ่ล้วนจากลาหนีหายไปกันหมดแล้วส่วนคนที่อยู่ในวัยเดียวกันก็จะเริ่มประสบปัญหาในการดูแลตนเอง ในขณะที่คนรุ่นหลังรุ่นลูกหลานก็กำลังดำเนินชีวิตตามวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของพวกเขา ส่วนผู้ที่อยู่ใกล้ตัวเช่นคู่ชีวิตก็อาจจะจากไปก่อนหรือเร็วกว่าอย่างคาดไม่ถึง ซึ่งอาจทำให้เราถูกทิ้ง อยู่กับวันเวลาที่ว่างเปล่าคนเดียวก็เป็นไปได้ ดังนั้นพวกเราจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียวอย่างยอมรับ พร้อมกับการรู้จักกับความเป็นสันโดษในบั้นปลายของชีวิตที่จะเกิดขึ้นและควรเตรียมตัวแก่ทุกคน และควรเตรียมตัวแก่ทุกคน

๒. สังคมจะเริ่มให้ความสำคัญน้อยลงเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะในอดีตจะเคยยิ่งใหญ่หรือมีชื่อเสียงมากเพียงใด ความซราจะเปลี่ยนให้กลายเป็นเพียงชายแก่หรือหญิงแก่ธรรมดาคนหนึ่งจึงต้องฝึกหัดพอใจกับการยืนอยู่ในมุมห้องหรือเงามืดอย่างเงียบ ๆ เพียงคนเดียว เรียนรู้ที่จะยอมรับและยินดีโดยปราศจากการริษยาหรือคับแค้นใจ

๓. ทำใจกับร่างกายและอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่น กระดูกแตกหัก เส้นเลือดตีบตัน สมอ่งฝ่อ หัวใจเต้นผิดจังหวะ ไทรอยด์เป็นพิษ อารมณ์แปรปรวน การหลงลืม ไตเสื่อม ตับอักเสบ ลูกหมากโต มะเร็ง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ผู้สูงอายุจะได้เผชิญกับมันได้ตลอดเวลา การมีจิตใจและความคิดเป็นบวกพร้อมทั้งการออกกำลังกายอย่างเพียงพอคอยกระตุ้นให้ร่างกายปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และการเตรียมพร้อมชีวิตที่มีร่างกายติดเตียง จงฝึกนอนนิ่ง ๆ อย่างจู้จี้ขี้บ่น อย่าทำตัวเป็นที่ลำบากของคนอื่น ทำความพอใจกับสิ่งที่อยู่ที่เป็น วาระสุดท้ายของชีวิตค่อย ๆ สว่างน้อยลงไปเรื่อย ๆ มองเห็นทางข้างหน้าไม่ขัด และรู้สึกลำบากที่จะก้าวเดินหน้าต่อไป อย่าเอาปัญหาของคนอื่นมาเป็นปัญหาของเรา อย่าเอาบาปกรรมคนอื่นมาเป็นบาปกรรมของเราเอง จงใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายเนื้อเนียนตัวและเรียบง่ายไม่แสดงตัวว่าเก่งเพราะคิดว่ามีประสบการณ์สูงและผ่านอะไร ๆ มามากไม่ดูถูกผู้อื่น เพราะที่สุดท้ายแล้วจะเจ็บเอง เจ็บมากพอ ๆ กับที่คนอื่นเจ็บยังมีอายุมากยิ่งต้องให้ความสำคัญกับการอ่อนน้อมและเคารพต่อผู้อื่น ทำความรู้จักกับการปล่อยวาง และให้รู้ว่าชีวิตคนเรา

<sup>๔๖</sup> คุณ วงษ์จันทร์, ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒.

นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ควรปล่อยให้มันเป็นไปตามสภาวะของมัน ฝ้าดูทิศทางของมัน ใช้ชีวิตที่เหลืออย่างสงบสุขพอเพียงต่อการเป็นผู้สูงอายุ

#### ๔.๒.๔.๒ ความเจ็บเป็นธรรมดา

เรามีความเจ็บเป็นธรรมดาเราจะหนีความเจ็บไปไม่พ้น ความเจ็บใช้ความเจ็บปวดของร่างกายเป็นสิ่งที่จะต้องเจอของทุกคน เจ็บได้ทุกวัย ยายพูนสุข ทินฉัตรณ์ อายุ ๖๙ ปี เป็นผู้ที่ไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีโรคประจำตัวและไม่เคยไปหาหมอ ดูแลร่างกายตัวเองเป็นอย่างดีโรงพยาบาลชุมชน มีกิจกรรมให้ความรู้กับผู้สูงอายุในด้านสุขภาพยายพูนสุขไม่เคยขาดอบรมและคุณยายมีความภาคภูมิใจกับสุขภาพกายสุขภาพใจตนเอง ยังจำคำพูดคุณยายได้ว่า “ยายอายุจะเข้า ๗๐ ปีไม่เคยไปหาหมอเลยนะ แต่ก็ไม่ประมาท ดูแลตนเองด้านอาหาร พักผ่อน ด้านการออกกำลังกายตีมาเสมอไม่มีโรคภัย” คุณยายซ็อนมอเตอร์ไซค์หลานไปเก็บเห็ด ตามป่าละเมาะบริเวณหมู่บ้านประกอบกับถนนลื่นฝนตกทำให้เกิดอุบัติเหตุ คุณยายไม่ได้ใส่หมวกกันน็อก เลยได้รับบาดเจ็บหนักญาติพี่น้องนำมารักษาตัวแบบพื้นบ้านที่บ้านตัวเอง เพราะแถมไม่ยอมไปโรงพยาบาลแถมบอกว่าแถมไม่เป็นโรมากหรือบาดเจ็บเฉย ๆ เดียวก็หายยังไม่ถึงเวลาตายมันก็ไม่ตายดอก เจ็บก็เจ็บไปทนได้อยู่เพราะเรื่องการเจ็บก็เป็นเรื่องของการดำรงชีวิตอย่างหนึ่ง ไม่เคยเจ็บป่วยก็มาเจ็บเพราะเรื่องนี้มอเตอร์ไซค์ล้ม แม้คนอื่นจะมองว่าอาการสาหัสแต่ยายพูนสุขผู้เจ็บมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนที่ร่างกายได้รับการเจ็บป่วยทำให้ไว้อย่างหนึ่งว่า ความเจ็บป่วยเป็นเรื่องของความชั่วคราวมันไม่มีใครที่จะเจ็บตลอดชีวิตหรือเจ็บตลอดเวลา



ภาพที่ ๔.๖๒ ยายพูนสุข ทินฉัตรณ์ อายุ ๖๙ ปี  
ได้รับบาดเจ็บจากมอเตอร์ไซค์ล้ม อุบัติเหตุ



ภาพที่ ๔.๖๓ คุณยายพูนสุข ทินฉัตรณ์  
บอกถึงสัจธรรมของการเจ็บ

โดยอันดับแรกยอมรับความจริงว่าป่วยเป็นอะไรที่เป็นไปแล้ว ก็รักษาไปเป็นหน้าที่ของผู้รักษาในส่วนตัวของผู้เจ็บป่วย ทำให้เรารู้เรงทำให้เบิกบานและทำให้อยู่กับตัวเองในปัจจุบัน

แล้วปล่อยวางใจจะเบาและกายก็จะเบา พูนสุข ทินณรัตน์<sup>๔๗</sup> ปัจจุบันวันที่ ๓ กรกฎาคม ยายพูนสุข ร่างกายเริ่มแข็งแรงพอไปทำบุญวันเข้าพรรษา ๒๕๖๓ ได้ แม้ยังไม่แข็งแรงปกตินัก

#### ๔.๒.๔.๓ ความตายเป็นธรรมดา

ความตายเป็นธรรมดาเราจะหนีความตายไปไม่พ้น (พระครูมงคล สิริธำรง)<sup>๔๘</sup> กล่าวว่าเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า ตายแล้วท่านจะไม่ได้อะไรไปดังนั้น จึงฝึกจิตให้สงบและปล่อยวางอยู่เสมอ อย่าเห็นแก่ตัวอย่าตะหนี่ โกรธใครอยู่ก็ให้อภัยให้หมด การกำจัดความโกรธที่อยู่ในใจได้ดีคือ การให้อภัยได้กุศลก็เกิดแล้ว ก่อนเราจะละโลกนี้ไปควรจำกัดความโกรธออกให้หมด ความกังวลออกให้หมด สร้างแต่สิ่งที่เป็นกุศลให้มากขึ้นบันทึกบุญให้มากทุกวัน แม้ตายก็จะตายแบบมีความสุขจากวันนี้ ไปถึงวันตายถ้าเราสะสมจิตที่เป็นกุศลจะรู้สึกว่าการตายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายหรือเป็นเรื่องอัปมงคลแต่อย่างไร ถ้าเราหมั่นสร้างจิตที่เป็นกุศลในชีวิตประจำวันเช่น การให้อภัยการให้ความเมตตา การเสียสละ ฯลฯ การสะสมในกุศลในแต่ละวัน คือการสร้างจิตให้ทำสิ่งที่ดี กาย วาจาใจของตน แม้ไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะไปไหนแต่ในเวลาที่เราจะตายนั้น สิ่งที่ดีที่หมั่นนึกไว้จะส่งผลให้เรา รู้สึกว่าความตายคือ มิตรแท้ความสุขจะเกิดขึ้นในขณะนั้น (พระครูสิริธำรง. เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง)<sup>๔๙</sup> ชาวบ้านหมุ่มมัน ตำบลดอนเตย ก็พบกับการพลัดพรากจากสิ่งที่ชาวบ้านรักคือหลวงปู่สาหรือพระครูสิริธำรง ได้มรณภาพจากพวกเราไปอย่างไม่มีวันกลับงานศพหลวงปู่สาหรือ “พระครูมงคล สิริธำรง” ใคร ๆ ก็เสียใจที่ท่านจากไปโดยที่ท่านยังแข็งแรงแม้ท่านจะบอกกับชาวบ้านว่า ท่านเตรียมตัวตายมาตลอด แต่ก็ไม่มีการคาดคิดที่อยู่ ๆ วันหนึ่งไม่เห็นท่านเดิน บิณฑบาต เมื่อชาวบ้านนำอาหารมาถวาย จังหัน จึงรู้ว่าท่านไปสบายหลับแบบอมยิ้ม พระที่จำวัดอยู่ด้วยกันบอกว่า คู่กันเมื่อห้าค่ำวันที่ ๓๑ พฤษภาคม เรื่อง โรคโควิดท่านยังพูดอยู่เลยว่า “ถ้าเราไม่ได้ทำกรรมเวรกับโควิดไว้ก็ไม่ต้องกลัวมัน คนเราเมื่อถึงเวลาไปก็ต้องไปอยู่ดีแต่ถ้ายังไม่ถึงเวลาโรคภัยมารุมเร้า ชับไสไล่ส่งยังงี้ก็ไม่ไปต่อสู้กับโรคภัยอยู่นั้นแหละจนกว่าจะหมดวาระหน้าที่ที่จะต้องอยู่กับสังขาร เราไม่กลัวตายไม่กลัวเกิดดอกคิด ว่ามันน่าสนุกดี การเวียนว่ายตายเกิด เป็นของธรรมดาเพราะเรามั่นใจในการกระทำของเราว่าเราทำดีที่สุดแล้ว ที่เกิดมาในชาตินี้”

ลูกสาวท่านทั้งสองคนกับชาวบ้านหมุ่มมันและพวกเราทุกคนแม้คิดเสมอว่า คนเราจะต้องจากกันมีทั้งจากเป็นและจากตายแต่พวกเราที่สลดหดหู่หัวใจเหลือเกิน โดยเฉพาะลูกสาวท่านทั้งสองคน กลัมน้ำตาลไว้ไม่อยู่ ทุกครั้งเมื่อมีคนมาคอยปลอบใจให้หายโศก

<sup>๔๗</sup> พูนสุข ทินณรัตน์, ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย, สัมภาษณ์, ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๓.

<sup>๔๘</sup> พระครูมงคล สิริธำรง, เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง อำเภอหนองโพ จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒.

<sup>๔๙</sup> พระครูมงคล สิริธำรง, เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง อำเภอหนองโพ จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒.



เมื่องานศพพระครูมงคลศิริธำรงผ่านไปอย่างเรียบง่าย ตามสถานการณ์โควิดเพิ่งจะเริ่มผ่อนคลาย แต่การสูญเสียหลวงปู่สาไปในครั้งนี้ไม่ได้ทำให้รู้สึกผ่อนคลายไปด้วย ทุกคนอยู่ความเศร้าโศก เพราะปรับตัวกันยังไม่ได้ แม้ทุกคนจะเข้าใจและเข้าใจถึงเป็นอนิจจังของการพลัดพราก จากความรักของขอบใจเป็นทุกข์ เพราะการพลัดพรากจะต้องเกิดกับมนุษย์ทุกคนตามกฎของสังขธรรม ความตายนั้นเป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ ธรรมตามันเป็นอย่างนั้นไม่ว่าอะไร จะเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นต้นไม้ เป็นศาลาวัต หรือเป็นวัตถุสิ่งของที่เราระประดิษฐ์สร้างสรรค์ขึ้น มันก็ต้องแตกต้องตายกันทั้งนั้น แต่คนเราจะไม่ค่อยจะคิดถึง เรื่องความแตกดับเราคิดแต่เรื่องเราจะอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นถ้ามีการตายเกิดขึ้นเราก็มักจะปรับตัวไม่ทันเพราะไม่ได้คิดไว้กันก่อนว่า เราจะตายหรือคนนั้นจะตายคนนี้จะตาย ก็เกิดความเสียใจอาลัยอาวรณ์กัน นี่ก็คือคำเทศนาที่หลวงปู่สาเทศนาในงานศพของคนในอำเภอนาทมจังหัดนครพนมเป็นคำกล่าวที่ชาวบ้านฟังจนชิน แต่ก็ทำให้ใจยากยิ่งเมื่อมีเหตุการณ์สูญเสียและการพลัดพรากเพราะการตายไม่ได้มีนิมิตรหมาย ไม่ได้มีการแจ้งเตือนล่วงหน้า ฉะนั้น จงคิดเสมอว่าคนอื่นตายตัวเราก็ต้องตาย คำนี้จะได้ยินหลวงปู่สาให้ข้อคิดในงานศพของชาวบ้านเสมอ



ภาพที่ ๔.๖๔ หลวงปู่สา (พระครูมงคล สิริธำรง) อายุ ๙๑ ปี



ภาพที่ ๔.๖๕ พระครูมงคล สิริธำรง มรณภาพ เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๓ อายุ ๙๒ ปี

#### ๔.๒.๔.๔ การพลัดพรากเป็นธรรมดา

เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่ขบใจเป็นธรรมดา การพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นธรรมดาของทุกคน ทุกคนจะต้องได้พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักทั้งนั้น ผู้สูงอายุทุกการพลัดพรากการสูญเสียมาด้วยกันทั้งนั้น อย่างยายบิน ศรีแก้ว จำความได้อายุประมาณ ๖-๗ ขวบ รักคุณยายกับคุณตามากพออายุ ๘ ขวบคุณตามาเสีย อายุ ๑๐ ขวบคุณยายมาเสียตอนนั้นยังไม่คิดอะไรมาก เพราะมีคุณพ่อคุณแม่คอยดูแลอยู่ เห็นคนมาบ้านเยาะแยะมีพระมาทุกคืนและมีเพื่อน ๆ ติดตามพ่อแม่มาบ้านจำนวนมากรู้สึกสนุกดีว่ามีคนมาบ้านจำนวนมาก พอายเป็นสาวแต่งงานเมื่ออายุ ๑๘ ปี ลูกคนที่ ๔ อายุยาย ๒๕ ปี แม่ยายมาเสียคุณยายกำลังท้องลูกคนที่ ๔ จัดงานศพให้คุณแม่ลูก ๓ คน กำลังชงนยายคิดถึงคุณแม่มากแต่คุณพ่อจะคิดถึงคุณแม่จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ปีต่อมาคุณพ่อก็มาจากคุณยายไปอีก คุณยายจัดงานศพคุณพ่อทั้งน้ำตาไหลจากลงแก้มตลอดเวลา ปล่อยเวลาผ่านไปโดยเลี้ยงลูกทำนาทำสวนดูแลครอบครัวตัวเองก็เพลิดเพลินไปจนลูกโต ลูกผู้ชายสองคนได้บวชให้ยายทุกคน ยายมีความสุขมากความสุขก็อยู่ไม่นานคุณตาสามีมาได้มาจากไปอีก การจากไปของคุณตาเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่มากไม่เหมือนการสูญเสียที่เคยผ่านมา คุณยายเหนื่อยและท้อมากประกอบกับร่างกายเริ่มจะเข้าหกลีบคุณยายเสียใจจนหมดเรี่ยวแรงการสูญเสียสามีมีมันรุนแรงมาก ยายเริ่มผ่ายผอม ลูกยาย ๔ คนมีครอบครัวหมด ต่างก็ดูแลรับผิดชอบครอบครัวตัวเองคุณยายไปวัดทุกวันเพื่อน ๆ และพระที่วัดคอยให้กำลังใจและธรรมะสอนใจเสมอมา ยายใช้เวลาในการเสียใจเป็นเวลา ๓-๔ ปี ยายเล่าว่า การที่จะก้าวผ่านความเจ็บปวดจากความสูญเสียคนรักนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายการสูญเสียคนสำคัญอาจใช้เวลาเป็นปีหรือหลายปี หรือบางคนในหมู่บ้านบางคนก็ไม่สามารถก้าวผ่านไปได้เลยตลอดชีวิต บางคนก็ป่วยตามกันไปบางคนก็เสียชีวิตในเวลาไล่เลี่ยกันยายว่าเป็นความโศกเศร้าที่รุนแรงเหมือนกัน แต่มันก็ไม่ใช่จะเป็นเรื่องมาทำลายร่างกายสังขารเรา เราต้องหาวิธีกู้คืนสุขภาพกายใจให้กลับมา เป็นปกติ สุข ถึงแม้จะใช้เวลายายว่าทุกคนก็ทำได้ ยายเล่าต่อไปว่า ๓-๔ ปี พออายุดีขึ้นยายก็มาเสียลูกชายคนโตไปอีก และดีไม่ตีปีที่ผ่านมายายก็มาเสียหลานลูกของลูกสาวจากอุบัติเหตุอีก ยายอายุ ๘๘ ปีแล้วเมื่อเร็ว ๆ นี้ยายมาสูญเสียหลวงปู่สาคนที่ยายรักเคารพและศรัทธาไปอีก โอ้ย ยายนี้หนาเสียใจมามากจนซื้อบ้านจะเสียใจแล้ว ในอนาคตก็ไม่รู้จะเสียใจอะไรอีกยายไม่มีเวลาจมปักอยู่กับความทุกข์ดอกยายจะอยู่ได้อีกกี่ปีก็ไม่รู้ยายขอทำมาหากินและปฏิบัติธรรมสวดมนต์ใส่บาตรสร้างบุญสร้างกุศลยายดีกว่า ยายไม่หวังพึ่งใครดอก ยายจะสร้างบุญกุศลด้วยตัวเองตราบนานที่ยายมีลมหายใจ



ภาพที่ ๔.๖๖ ยายบิน ผู้สูงอายุที่ไม่เคยยอมแพ้ชีวิต



ภาพที่ ๔.๖๗ ยายบินกับผู้สูงอายุเข้ารับการอบรมตามโครงการวิจัย

#### ๔.๒.๔.๕ กรรมดีส่งผลดี กรรมชั่วส่งผลชั่ว

เราทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วเราจะหนีจากผลกรรมที่เราทำไว้ไม่ได้เด็ดขาด เราทำกรรมอันใดไว้เราต้องได้รับผลกรรมนั้นแน่นอน กรรมที่เราได้ทำในอดีตมีทั้งกรรมดีและกรรมไม่ดี ถ้ากรรมดีจะส่งผลให้เราดีและมีความสุข ถ้ากรรมไม่ดีจะส่งผลให้เราเกิดทุกข์ ความเป็นอยู่ของเราในปัจจุบันล้วนเหตุเป็นผลมาจากอดีต การกระทำของเราในปัจจุบันล้วนเป็นเหตุเป็นผลในอนาคตถ้าใครอยากมีอนาคตดีมีความสุขมีความเจริญ จงสร้างแต่กรรมดีที่เป็นบุญกุศล<sup>๕๐</sup> ทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง มีกรรมเป็นแดนเกิดมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย มีกรรมเป็นทนายคดี มีกรรมเป็นเงาติดตามตัวมีกรรมเป็นของเรา กฎแห่งกรรมจึงเป็นคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนา ผู้เป็นชาวพุทธทุกคนจึงควรเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ชาวพุทธที่ไม่เชื่อกฎแห่งกรรมไม่ใช่ชาวพุทธที่แท้จริงเป็นเพียงชาวพุทธที่ปรากฏในบัตรประชาชนเท่านั้น ผู้ที่เชื่อในเรื่องกรรมย่อมได้เปรียบกว่าคนไม่เชื่อเพราะสามารถยอมรับความเป็นสัจธรรมของชีวิตได้ เช่น ทนรับความทุกข์ยากลำบากได้ยอมรับ

<sup>๕๐</sup> พระเทพวรมุณี, เจ้าคณะจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๓.

ความผิดหวังความขมขื่นและความโชคร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เพราะถือว่าเป็นกรรมที่เคยกระทำมาแต่อดีต ทำดีแล้วไม่ได้ดีคนที่เชื่อในเรื่องกรรมจะยึดมั่นอยู่ในการทำความดีต่อไป จะเป็นผู้สามารถให้อภัยแก่ผู้อื่นและให้อภัยตนเองได้



ภาพที่ ๖๘ พระเทพวรมณีเจ้าคณะจังหวัดนครพนม

ในชุมชนหมู่บ้านชาวบ้านจะมีภาวะความเป็นอยู่แตกต่างกันไปมีทั้งดีและไม่ดี รวยหรือจนเจริญหรือเสื่อมสุขหรือทุกข์เนื่องจากกรรมของแต่ละคนแต่ละครอบครัวแตกต่างกัน โดยกรรมที่ทำมี ๓ ทาง คือ กายกรรม กรรมที่ทำทางกาย วาจากรรมคือกรรมที่แสดงออกทางวาจา และมโนกรรมคือกรรมที่แสดงอยู่ในใจ (ซึ่งผลของกรรมได้อภิปรายผลในหัวข้อศีลภาวนา)

กรรมบางอย่างอาจจะให้ผลในชาตินี้ กรรมบางอย่างอาจจะให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป เหมือนกับหวานเมล็ดพืชหรือปลูกต้นไม้ พืชหรือต้นไม้จะเกิดและให้ผลทันทีเพราะพืชบางอย่างให้ผลเร็ว บางอย่างให้ผลช้าเป็นปี การสร้างกรรมดีจึงไม่ควรคำนึงถึงอดีตและอนาคต ทำในปัจจุบันในขณะที่มีลมหายใจมั่นเจริญกาย เจริญศีล เจริญสมาธิ เจริญปัญญา หรือทำอย่างที่ว่าชาวบ้านที่ดีเขาทำคือ (พูดดีคิดดี) ไหว้พระบ่อย ๆ สวดมนต์บ่อย ๆ จำศีลบ่อย ๆ ทำสมาธิบ่อย ๆ ใส่บาตรบ่อย ๆ ทำดีบ่อย ๆ จากทำบ่อย ๆ ก็กลายมาเป็นทำทุก ๆ วันเป็นประจำจนเกิดเป็นนิสัย เป็นกรรมดีที่จะส่งผลให้อนาคต ที่จะได้รับแต่ความสุข ความเจริญ ทั้งปัจจุบันและอนาคตกรรมดีจะส่งผลออกมาในทางที่ดีเช่น ให้ผู้ทำกรรมดีมีความสุข มีความเจริญ เรียกว่าบุญกุศล ส่วนกรรมไม่ดีเรียกกว่าอกุศลหรือบาป จะส่งผลออกมาให้ผู้ทำเป็นผลด้านไม่ดี เช่น ไม่มีความสุขไม่มีความเจริญ มีความทุกข์ เครื่องมือที่สร้างกรรมดีของมนุษย์เราก็คือ กาย วาจา และใจ กรรมดีจะส่งผลออกมาในทางที่ดีเช่นให้ผู้ทำกรรมดีมีความสุข มีความเจริญเรียกว่าบุญกุศล ส่วนกรรมไม่ดีเรียกว่าอกุศลหรือบาป จะส่งผลออกมาให้ผู้ทำเป็นด้านไม่ดีเช่น ไม่มีความสุข ไม่มีความเจริญมีแต่ความทุกข์กล่าวคือ สิ่งใดผิดศีลธรรมอย่าคิด อย่าพูด และอย่าทำ การระมัดระวังกายวาจาใจตนเองให้เลือกทำในสิ่งดีงามตามหลักศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีได้ขึ้นชื่อว่าเป็นผู้ได้สร้างกรรมดี

ความตระหนักบุญบาปตระหนักในผลการกระทำของตัวเองคือ ตนย่อมได้รับผลการกระทำของตนเอง จะให้ผู้อื่นมารับผิดชอบรับผลกระทบแทนผู้กระทำกรรมไม่ได้ เป็นคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องความเป็นจริง ของกฎแห่งกรรมและกรรมชั่ว จึงทำให้ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม ได้คิดในเรื่องดี ๆ ได้พูดในเรื่องดี ๆ ประกอบอาชีพที่ไม่ก่อบาปก่อเวรพากเพียรทำความดีเพิ่มขึ้นไป มีสติระมัดระวังตนไม่ให้พลาดพลั้งไปทำกรรมชั่วอย่าง เช่น การใช้ชีวิตของ (คุณพ่อบดินทร์ สาลีพันธ์<sup>๕๑</sup>) ชาวบ้านเราไม่ใช้นักบวชหรือนักปฏิบัติธรรมเป็นบุญชนธรรมตามีการทำมาหากินเลี้ยงชีพพบปะช่วยเหลือเพื่อนบ้าน มีวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงการสร้างกรรมไม่ดีมี ๕ วิธี คือ การคิดดี ทำดี พูดดี คบคนดี และไปสู่สถานที่ดี

การคิดดีคือวิธีคิดที่เป็นกุศล โดยความคิดนั้นไม่เป็นที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นเพื่อความดีไปทางเจริญให้กับตนเองและสังคม

**การทำดี** ทำดีกับร่างกายตนเอง ทานอาหารให้มีประโยชน์ในบริเวณที่สมดุล ออกกำลังกายให้แข็งแรงเพิ่มประสิทธิภาพความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ พักผ่อนดูแลตนเอง วางตัวให้ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ การทำความดี จากการเจริญปัญญาเป็นการปฏิบัติมุ่งสร้างบารมีจากการเจริญกาย เจริญศีล เจริญใจและการเจริญปัญญาต้องมีความเพียรสม่ำเสมอและตลอดเวลา ทำด้วยความจริงใจ ด้วยกาย วาจา ใจ มีหัวใจ เสียสละ ไม่เอาเปรียบ เมื่อมีโอกาสทำ มีวาจาเป็นกัลยาณมิตร ไม่ มุ่งรังแกผู้ด้อยกว่าให้และช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีเมตตา ไม่อยากได้ทรัพย์สินของผู้อื่น แม้ตัวเองจะขาดแคลนพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีและเป็นอยู่ ไม่ประพฤติดันไปในทางที่เสื่อมเสียทางประเวณี เรื่องเพศตรงข้ามและประพฤติดันให้อยู่ในกรอบวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนไม่มอมเมาตนเอง และผู้อื่นโดยอบายมุขและสิ่งเสพติดทำสิ่งที่ส่งเสริมจิตใจให้เจริญเช่นมีการสวดมนต์, ฟังธรรมให้ทาน ทำสมาธิและเจริญเมตตา

**การพูดดี** ถือว่าไม่มีวาจาในลักษณะบ่น ตัดพ้อต่อว่า นินทาว่าร้าย ดิเตียนใครแต่มี วาจาเป็นกัลยาณมิตร ไม่พูดให้ผู้อื่นเสียหาย พูดในเรื่องสมควรพูดมีประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ พูดให้ผู้มีความทุกข์อ่อนคลายความทุกข์ ไม่พูดจาอันทำความแตกร้าง ไม่พูดจาส่อเสียดไม่มุ่งเอาชนะกัน พูดเพื่อนำเอาสิ่งที่ดีและปรารถนาดี ภายในจิตใจของเราให้คนอื่นได้รับรู้

**การคบคนดี** การเลือกคนดีเป็นสิ่งสำคัญในการเจริญปัญญาเพราะสามารถทำให้ชีวิตมนุษย์ตกต่ำหรือเจริญได้ คนไม่ดีหรือคนพาล มักเป็นคนทำไม่ดี พูดไม่ดี และชอบไปสถานที่ไม่ดี ผู้ที่ปรารถนาความเจริญรุ่งเรือง จึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงคนไม่ดีเพราะถ้าไม่หลีกเลี่ยง ผู้เข้าใกล้จะกลายเป็นคนมักคิดผิด ทำผิด พูดผิดไปสถานที่ไม่ดีไปด้วย ผู้ที่เจริญปัญญาย่อมเลือกคนที่อยู่ใกล้แล้ว ไม่ทำให้ตนเองไปในทางที่เสื่อม

<sup>๕๑</sup> ชัยบดินทร์ สาลีพันธ์, นักปราชญ์ชาวจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๒๕๖๑.

**การไปสู่สถานที่ดี**ตามเหตุสมควร เป็นสถานที่ทำให้มีความเจริญกาย เจริญศีล เจริญใจ เจริญปัญญา เช่น สถานที่ประกอบกิจการทางพุทธศาสนาเช่น ไปงานนมัสการ พระธาตุพนม สถานที่ดูแลรักษาสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย สถานที่ประกอบกิจการงานหลักและงานอดิเรก สถานที่บ้าน ส่วนสถานที่ประกอบกิจการงานหลักและงานอดิเรก สถานที่บ้านส่วนสถานที่นำตนไปสู่หนทางเสื่อม คือ ที่ผู้เจริญจะไม่ไปคือ ไม่ไปสถานที่ที่มีการดื่มเสพของมีนเมาไม่ไปเที่ยวดูการละเล่น กลางคืน ไม่ไปบ่อนการพนันไม่ไปแหล่งมั่วสุมอบายมุขต่าง ๆ (คุณพ่อชัยบดินทร์ สาลีพันธ์<sup>๕๒</sup>)

วิธีสร้างกรรมดีแบบง่าย ๆ ตามหลวงปู่สา (พระครูมงคล ศิริธำรง) วัดสิงห์ทอง บ้านหมู่มั่น ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม ได้กล่าวไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

๑. รักตัวเองอย่างไรให้คุณค่าตัวเองอย่างไร ยังคงรักคนอื่นสัตว์อื่นและให้คุณค่าคน สัตว์อื่นอย่างนั้น

๒. ใจและความคิดของตัวเองให้ตั้งใจ ในความคิดที่เป็นกุศลอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก จิตใจมีโอกาสเผลอคิดในสิ่งที่จะเป็นบาปเช่น สังคมโลกออนไลน์ คนทำไม่ดีก็จะถูกโจมตี ถูกด่า เราก็พลอยด่าคนนั้นไปกับเขาด้วย การทำอย่างนั้นเป็นการเอาความผิดคนอื่นมาเป็นความเสื่อมของตัวเอง ฉะนั้นอย่าคิดเอากรรมคนอื่นมาเป็นกรรมของเรา เขาทำกรรมไม่ดี เขาจะได้รับผลกรรมไม่ดีจากที่เขากระทำเอง แต่พอเราไปร่วมด่าเขาเป็นการสร้างกรรมไม่ดีของตัวเองเพิ่มแล้ว

๓. ดูแลกายตัวเอง วางตัวให้เหมาะสมกับวัยมีกาลเทศะในกาลแสดงออกเข้ากลุ่ม ร่วมกันสนทนาทางกรรมเสมอ

๔. ให้ทานสม่ำเสมอ เพียรภาวนารักษาศีล ๕ ให้ได้ทุกวัน

๕. ฝึกสมาธิ เพื่อเจริญปัญญาให้กับตัวเอง

#### ๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

##### ๔.๓.๑ กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักของพุทธธรรม

###### ๔.๓.๑.๑ การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ

กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสนใจใส่ใจในการดูแลตนเองมากยิ่งขึ้น ตระหนักถึงความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตตนเองอย่างมีคุณภาพเพิ่มขึ้น

<sup>๕๒</sup> ชัยบดินทร์ สาลีพันธ์, ปราชญ์ชาวบ้านอำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๒ พฤศจิกายน

#### ๔.๓.๑.๒ การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุแต่ละท่าน

กระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุแต่ละท่านในด้านอาหารจะชอบอาหารที่ทำจากพื้นบ้าน เช่น ผักพื้นบ้านได้จากป่าและทุ่งนา อันเกิดจากพื้นดินที่มีแร่ธาตุ ที่อุดมสมบูรณ์ สัตว์น้ำ เช่น ปลา กุ้ง หอย ฯลฯ ได้จากแหล่งน้ำธรรมชาติ อาหารที่เกิดจากแหล่งธรรมชาติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี แต่ปัจจุบันเริ่มมีปริมาณ ลดลงจากการทำลายป่าละเมาะ บริเวณใกล้หมู่บ้าน ดินถูกทำร้ายด้วยศัตรูพืชแร่ธาตุต่าง ๆ ในดินลดคุณค่าลง อาหารที่ได้จากแหล่งธรรมชาติเริ่มลดลงแต่ความต้องการอาหารประเภทนี้ยังมีในตัวผู้สูงอายุทุกคน ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคม ผู้สูงอายุมีจำนวนสัดส่วนเพิ่มขึ้น สังคมยังคงให้ความสำคัญด้านอาหารกับกลุ่มประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุ เห็นได้จากอาหารจากร้านสะดวกซื้อและอาหารหาง่ายจากตลาดเคลื่อนที่แต่อาหารเหล่านั้นไม่ใช่อาหารที่ทำให้ผู้สูงอายุเจริญอาหารได้ ผู้สูงอายุจะคุ้นเคยอาหารจากแหล่งธรรมชาติ ซึ่งความสำคัญในการเจริญอาหารยังเป็นสิ่งที่พึงพาเชื่อมโยงกระบวนการขับถ่ายของผู้สูงอายุอีกด้วย

การพักผ่อนผู้สูงอายุจะเกี่ยวสัมพันธ์กับการออกกำลังกายการนอนกลางวันจะทำให้กลางวันนอนหลับไม่สนิท ถ้ามีผู้สูงอายุสองคนในบ้านควรจะแยกที่นอนเพื่อลดความกังวลให้ ซึ่งกันและกัน

การออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายไปมา การทำงานอดิเรกช่วยให้ร่างกายตื่น รู้การผ่อนรำประกอบดนตรีพื้นบ้านทำให้จิตใจผู้สูงอายุที่ทึบทึม อยากขับเคลื่อนไหวร่างกายตนเอง มีอารมณ์เบิกบาน

การแต่งกายเป็นสิ่งที่แสดงออกภายนอกให้เห็นถึงความพร้อมของร่างกาย และสภาวะแวดล้อมของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดีคือ ผู้สูงอายุที่สามารถแต่งตัวเองได้ถูกกาลเทศะตามสภาพแวดล้อม เหมาะสมแลดูสะอาด

#### ๔.๓.๑.๓ การเยี่ยมเยียนบ้านผู้สูงอายุ

กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุโดยการเยี่ยมเยียน องค์ความรู้ที่ได้ จากยายทองดี คือ การช่วยเหลือตัวเองได้เป็นความภาคภูมิใจเพราะการช่วยเหลือตัวเองคือการสามารถพึ่งพาร่างกายตัวเองได้ ตลอดชีวิตแต่การช่วยเหลือจากผู้อื่นคือการได้พึ่งพาจากผู้อื่นเป็นเพียงชั่วคราวไม่ยั่งยืนและที่สำคัญ สุขภาพจิตใจที่เกิดขึ้นต่างกัน องค์ความรู้ที่ได้จากยายบุญรอดคือ พุทธศาสนิกชนบางท่านที่ยังมีความหวงแหนดินแดนความศักดิ์สิทธิ์คือ บริเวณพระธาตุพนม ไม่อยากให้คนต่างความเชื่อความศรัทธามาเหยียบย่ำ ยายบุญรอดเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังลูกหลานส่งเงินมาให้ใช้ไม่เคยขาด แต่สิ่งที่ยายอยากได้คือ อยากให้ลูกหลานมาอยู่ด้วยและองค์ความรู้ที่ได้จากการเยี่ยมคุณตามาอายุ ๑๐๒ ปี คือชอบทานอาหารพื้นบ้านสดและใหม่มีพริกสดเสมอ ร่างกายพอมายขับเคลื่อนไหวไปมา ถ้าไม่เดินไปมา มือพอมายจะไม่หยุดนิ่ง หางานอดิเรกทำเสมอ เช่น งานจักสานทั่วไป ผู้ที่จะทำให้ตัวเองมีอายุยืนยาว

และแข็งแรงอย่างคุณตามาคือ ผู้ที่ดูแลร่างกายและดูแลจิตใจตนเองโดยเฉพาะเรื่องจิตใจสำคัญ จะพูดคุยกับใครไม่ว่าเรื่องอะไรต้องยิ้มไว้ก่อนเสมอ แล้วใจจะดีเองความเมตตาที่จะเกิดจากใจโดยการยิ้ม เรื่องหนักกลายเป็นเรื่องเบา

#### ๔.๓.๑.๔ การสร้างพลังมวลชน

กระบวนการสร้างพลังมวลชน เป็นกระบวนการเกิดจากพลังจิตของความศรัทธา มารวมกันทำให้ผู้ที่มีโอกาสได้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างพลังมวลชน เกิดความสุขและปิติใจองค์ความรู้ที่ได้มีดังนี้

##### ๔.๓.๑.๔.๑ การสวดมนต์ข้ามปี

วันสวดมนต์ข้ามปี เกิดจากความศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ได้มาร่วมกันสวดมนต์ กับคนหมู่มาก เพื่อสร้างพลังจิตร่วมกัน เป็นกุศลจิต ถวายสักการบูชาคุณพระศรีรัตนไตรเพื่อเป็นกุศลผลบุญให้กับบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ผู้เกี่ยวข้องและเทวดาอารักษ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจะได้จาริกบุญกุศลที่ผู้สวดได้ทำ และผลบุญที่เกิดจากการสวดมนต์ในครั้งนี้จะนำพาทุกคน พบแต่สิ่งดีงามตลอดปีและตลอดไป

##### ๔.๓.๑.๔.๒ การทำบุญประเพณี

การทำบุญประเพณี ประเพณีต่าง ๆ ของชาวจังหวัดนครพนม ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของอารยธรรมไทยอีสาน เป็นสิ่งที่แสดงถึงแนวความคิด ความเชื่อความศรัทธา อันสะท้อนให้เห็นถึงวิถีการดำเนินชีวิต ความเป็นมาในอดีต ซึ่งมีความสำคัญในพิธีกรรม ความเชื่ออันเป็น ศิริมงคลแก่ตนเองและชุมชน เป็นผู้มีความเสียสละ รวมพลังด้วยความรัก ความสามัคคีเห็นได้จากการทำบุญในงานประเพณีต่าง ๆ เช่น งานบวช งานวันสันตนาคา การทำบุญเข้ากรรม งานบุญวาเสส เป็นต้น ประเพณีงานบุญต่าง ๆ เป็นเอกลักษณ์แสดงถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนและการมีสัมมาคารวะของชาวจังหวัดนครพนม เพราะมีขนบธรรมเนียมเป็นเครื่องกำหนดควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบที่ดีงาม

##### ๔.๓.๑.๔.๓ งานนมัสการพระธาตุพนม

วันนมัสการพระธาตุพนม มีกิจกรรมที่แสดงถึงการรวมพลังกายรวมพลังใจที่โดดเด่นอยู่สามกิจกรรมคือ กิจกรรมแห่พระอุปคุต กิจกรรมร้านค้าในงานนมัสการธาตุและกิจกรรมรำถวายพระธาตุพนม กิจกรรมอัญเชิญและแห่อุปคุตจะเริ่มขึ้นเข้าสู่ตรู่ของวันแรกในงาน กิจกรรมรำถวายพระธาตุพนมจะจัดขึ้นในตอนบ่ายของวันแรก ส่วนกิจกรรมร้านค้าในงานนมัสการพระธาตุจะมีร้านค้ามากกว่าพันร้านค้าดำเนินกรรมทุกวันจนกิจกรรมหมด กิจกรรมเกิดขึ้นได้ด้วยร่างกายและแรงใจ ของผู้เลื่อมใสพุทธศาสนาอันมีองค์พระธาตุพนมเป็นศูนย์กลางใจของทุกคน พลังศรัทธาที่หลั่งไหลต่างก็อยากมาทำบุญ ซึ่งยอดการทำบุญปี ๖๒ เม็ดเงินที่ร่วมทำบุญภายใน ๙ วัน เกือบ ๓๐



ล้าน ส่วนปี ๒๕๖๓ ยุคโควิดกำลังเข้ามาจะมีเงินบริจาคทำบุญ ๒๒ ล้านบาท (สัดทัด สุขศรี)<sup>๕๓</sup> เชื่อกันว่าใครได้มีโอกาสได้มาในระหว่างงานเทศกาลจะได้สัมผัสพลังอันศักดิ์สิทธิ์ของเทพแห่งเทวอารักษ์ที่เหล่ามวลชนศรัทธาได้ทำพิธีอัญเชิญมาร่วมรับบุญกุศล ร่วมกับชาวไทยและชาวลาว ณ บริเวณพระธาตุพนมอันเป็นดินแดนแห่งความศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธศาสนิกชน ผู้ที่ได้มาในวันงานมาไหว้พระธาตุพนมอันศักดิ์สิทธิ์ ทำบุญกุศลถวายเครื่องสักการบูชา บริจาคทรัพย์สวดมนต์ทำสมาธิและเจริญเมตตาต่อหน้าองค์พระธาตุพนม จิตใจจะสงบเยือกเย็นอย่างน่าอัศจรรย์ พร้อมกับเกิดความเป็นสิริมงคลกับชีวิตในด้านต่าง ๆ จึงทำให้กิจกรรมการแห่พระอุปคุต การรำถวายพระธาตุพนมและการจัดร้านค้าขายในงาน มีผู้คนเข้าร่วมกิจกรรมมากมายทุกปี

#### ๔.๓.๒ วิธีบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวา ๔

##### ๔.๓.๒.๑ กายภาวา

ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมมีวิธีส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญกายอยู่สองลักษณะคือ ลักษณะที่หนึ่ง เจริญกายแบบออกกำลังกายแบบเหยียดยืด พร้อมกับควบคุมลมหายใจเอาจิตใจจับไว้ที่ร่างกายที่เคลื่อนที่ไปมา เป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุช่วยให้การไหลเวียนของเลือดได้ดี เป็นผลดีต่อพลังจิตอย่างแท้จริง เป็นกิจกรรมที่ป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ และบรรเทาความผิดปกติของร่างกายกายภาวาลักษณะเช่นนี้ เพิ่มสมาธิ เจริญทั้งกายและสติส่งผลให้แก่เช้าและอายุยืน ลักษณะที่สองเป็นการเจริญกายโดยทำให้ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ปล่อยใจปล่อยกายไปตามธรรมชาติแวดล้อมอันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเป็นประโยชน์ต่อชุมชน กายภาวาผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมทั้งสองลักษณะเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

##### ๔.๓.๒.๒ ศีลภาวา

เจริญศีลห้าของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในปัจจุบัน สามารถเจริญศีลข้อที่สอง ข้อที่สามและข้อที่ห้าได้ทุกคน ศีลข้อที่หนึ่งเป็นบางท่านโดยเฉพาะผู้ต้องทำหาอาหารกินเอง ต้องฆ่าปลา ฆ่าปู สัตว์เล็ก สัตว์น้อยที่นำมาเป็นอาหาร ส่วนผู้สูงอายุที่มีลูกหลานหุงหาอาหารให้ลูกหลานให้กินอะไรก็กินตามที่เขามีให้กิน แต่ไม่ว่าจะทำอาหารกินเองหรือไม่ได้ทำ ผู้สูงอายุทุกท่านยังต้องมีความจำเป็นต้องฆ่าสัตว์เล็ก สัตว์น้อยอยู่เช่น ดักหนู ฆ่าแมลงสาบฆ่ายุง ฆ่าปลวก ฆ่ามด ส่วนศีลข้อ ๔ เป็นศีลข้อที่ทุกคนมีความเจริญได้ยาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่กับลูกหลานกับคนรุ่นใหม่ มีการพูดจากระทบกันบ่อย หรือเวลาเลี้ยงหลานก็ต้องหลอกล้อโกหกหลานต่าง ๆ นานาเพื่อไม่ให้หลานกวน ยิ่งมีความเจริญมากผู้สูงอายุก็ยิ่งละเมิดศีลข้อสี่มากโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เล่นเฟส เล่นไลน์ มีการโต้ตอบคอมเมนต์แสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ทำให้จิตใจตนเองฟุ้งซ่านนอนไม่หลับถือเป็นการเบียดเบียน

<sup>๕๓</sup> สันทัด สุขศรี, รักษาการวัดพระธาตุพนม, สัมภาษณ์, ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓.

ตัวอย่างหนึ่ง บางคนมาวัดพระกำลังสวดมนต์ให้พรก็คุยโทรศัพท์กับลูกหลานรบกวนพิธีทางศาสนา การสื่อสารที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นถือว่าละเมิดศีลข้อสี่ (หลวงปู่สา วัดสิงห์ทอง)<sup>๕๔</sup>

#### ๔.๓.๒.๓ จิตภาวนา

กระบวนการส่งเสริมจิตใจของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมคือ วิธีการทำให้จิตใจผู้ภาวนามีจิตใจที่สงบเกิดสติรับรู้ รู้ทัน มีจิตใจที่เคลื่อนไป รู้ทันจิตตัวเอง ที่มันเป็นจนเกิดสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ โดยจะได้สติกับสมาธิยังไม่ถึงขั้นเกิดปัญญาหรือขั้นดูไตรลักษณ์ได้ การภาวนาจิตเพื่อส่งเสริมให้จิตเป็นผู้เจริญมีวิธีการคือ การฝึกสมาธิ การฟังธรรมะ การเสวนาธรรม การสวดมนต์และการแผ่เมตตา กล่าวคือ การทำสมาธิของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมมี ๓ รูปแบบ คือ

ก. การเฝ้าดูลมหายใจตัวเองอยู่ตลอดเวลาไปเรื่อย ๆ บ่อย ๆ

ข. การเฝ้าดูกายตัวเอง เคลื่อนไหวไปมามีสติรู้ที่ร่างกาย

ค. การดูใจ ดูความรู้สึกภายในของตัวเอง การเสียใจ เปื่อ การปลื้มใจ การโกรธ การเศร้าและไม่ต้องไปอุเบกขาไม่ต้องไปทำให้มันหยุดดูอาการอย่างที่มีมันเป็น ความรู้สึกนั้นจะหายไปไม่จีรัง จะทำให้ความฟุ้งซ่านลดลงจะเกิดสติและสมาธิมากขึ้น จากรูปแบบจิตภาวนา ก-ค ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม เลือกตามรูปแบบที่ตรงกับจริตของตนเองแต่ถ้าทำไม่ได้ทั้งสามรูปแบบ หลวงปู่สาแนะนำสวดมนต์ ถ้าสวดมนต์ยากไปก็ให้ฟังธรรมะ เสวนาธรรมและแผ่เมตตา ถึงจะเป็นผู้มีจิตภาวนา

#### ๔.๓.๒.๔ ปัญญาภาวนา

จากประสบการณ์การเรียนรู้ ชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมการศึกษาศรีกตรอง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดีงาม มีความนุ่มนวล อ่อนโยน มีความหนักแน่นมั่นคง เข้มแข็งและมีความอ่อนคลายสงบสุขคือสมาธิ จนสามารถฝึกจิตที่เป็นสมาธิให้เกิดปัญญา อันเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพที่เป็นจริงหรือ “สัจธรรม” สัจธรรมผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้จากการเจริญปัญญาคือ

๔.๓.๒.๔.๑ ความแก่เป็นสัจธรรมผู้ที่มีโอกาสได้แก่คือผู้ที่มีความเจริญกายได้ ทุกวัยความแก่เป็นเรื่องของคนที่มีอายุมากขึ้นและอวัยวะหลายส่วนในร่างกายเริ่มเสื่อมทำให้ผู้ที่มีร่างกายแก่รับรู้ได้ว่าตัวเองเริ่มเหนื่อย การเตรียมตัวแก่จะทำให้ผู้ได้แก่มีความเตรียมพร้อม เมื่อความชราเพิ่มขึ้นก็สามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากที่สุด เป็นภาระคนอื่นน้อยที่สุดสังคมเปลี่ยนไปมาก บ้านเมืองมีความเจริญ แต่วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมงเท่าเดิมลูกหลานที่มีต่างก็ดิ้นรนทำมาหากิน ลูกหลานดูแลพ่อแม่หรือดูแลปู่ย่า ตายายไม่ได้ไม่ได้ถือว่าเป็นลูกหลานอกตัญญู ผู้สูงอายุที่เตรียมตัว “แก่” จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่ากับตัวเองกับครอบครัว และชุมชนเป็นศูนย์รวมใจของลูกหลานเป็นผู้ถ่ายทอด

<sup>๕๔</sup> พระครูมงคล ศิริธำรง (หลวงปู่สา), เจ้าอาวาส วัดสิงห์ทอง อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๒๕๖๒.

สืบทอด ความเชื่อ ความศรัทธาที่ตีงาม ตามแนวทางการปฏิบัติของวัฒนธรรมและศาสนาผู้สูงอายุคือ ผู้ที่สร้างพลังใจให้กับตนเองและคนอื่นได้จนกลายเป็นผู้ที่สามารถสร้างพลังมวลชนได้

๔.๓.๒.๔.๒ ความเป็นสังขารของการเจ็บเราจะหลีกเลี่ยงความเจ็บไปไม่ได้ อากาศ สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ร่างกายมนุษย์ก็เช่นกัน มีวันเปลี่ยนแปลงเสมอร่างกาย แข็งแรงก็เปลี่ยนมาเป็นอ่อนแอ เมื่อถึงคราวถึงเวลาทุกอย่างมีเวลาของมันเสมอ เมื่อถึงคราวจะเจ็บ ก็เกิดขึ้นได้ ตลอดเวลาสิ่งที่ช่วยให้บรรเทาอาการเจ็บได้คือ อย่าประมาทกับชีวิตหมั่น เชื้อร่างกาย ดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจให้เข้มแข็ง เมื่อถึงเวลาเจ็บก็ต้องยอมรับว่ามันเจ็บแล้วมันเกิดขึ้นแล้วปล่อยวาง อยู่กับความเจ็บไปเพราะมันเป็นขั้นตอนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่ทุกคนจะต้องได้รับ ยอมรับการรักษาตามอาการของโรคร้ายและเพิ่มพลังใจตนเองเฝ้าดูความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจริง

๔.๓.๒.๔.๓ ความตายเป็นสังขารชีวิตทุกชีวิตทั้งสัตว์และมนุษย์ แม้สิ่งของ เครื่องใช้บ้านเรือน รถยนต์ ฯลฯ มีวันเสื่อมสลายแตกดับเป็นที่แน่นอน การเตรียมตัวตายเป็นสิ่ง สำคัญ จะตายไปพร้อมความดีที่เป็นบุญกุศลที่ได้สะสมมาตลอดชีวิตหรือจะตายไปพร้อมกับชีวิตที่ไม่มี แก่นสารหรือจะตายไปพร้อมกับสมบัติที่สร้างมาตลอดชีวิต ถ้าสมบัติที่เป็นรูปธรรมจะนำไปด้วยไม่ได้ สิ่งที่อยู่ตายจะนำไปด้วยคือสมบัติที่เป็นนามธรรมคือ กรรมดีและกรรมชั่ว ซึ่งจะเป็นพลังนำทางไป กำหนดภพภูมิเวียนว่ายตายเกิด ตามแรงกรรมของผู้ตาย ฉะนั้นจงทำตนให้คุ้นเคยกับสิ่งตีงามคือ มองในสิ่งที่ดีเห็นในสิ่งที่ดี ฟังในสิ่งที่ดี พูดในสิ่งที่ดี นึกคิดในสิ่งที่ดี เมื่อถึงเวลาจะตายเราจะอยู่กับ ความดีทำให้เราตายอย่างเป็นสุขและเป็นธรรมดา

๔.๓.๒.๔.๔ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นทุกข์ทุกคนจะต้องได้รับความทุกข์จากการพลัดพรากทั้งสิ้น แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนจะก้าว พ้นความทุกข์ความเจ็บปวด ความ ทรมานใจจากการพลัดพรากไปได้ง่ายๆ ทุกคนเมื่อถึงความพลัดพรากจากคนอันเป็นที่รักการที่จะให้ ร่างกายและจิตใจแข็งแรงเหมือนเดิมย่อมเป็นไปได้ บางคนมีโรคร้ายเบียดเบียนชুব ผอมโรยรา อ่อนแอไปหรือเสียชีวิตในเวลาไล่เลี่ยกันกับเกิดการพลัดพราก แต่ไม่ใช่จะเป็นทุกคนคนที่เข้มแข็งเห็น คุณค่าตัวเองดูแลตนเองทั้งกายและใจโดยเฉพาะการศึกษาระดมจะเข้าถึงความเป็นอนิจจังและปล่อยวางความเป็นสังขารของการพลัดพราก ทำให้ตนเองแข็งแรงเป็นที่พึ่งพิงของลูกหลานและของ ชุมชนได้ ตรานานเท่านั้นวิธีทำให้ผ่านพ้นวิกฤตแห่งการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ถ้าเรา กำลังทุกข์โศกเศร้าใจอยู่ไม่ต้องไปทำให้มันเลิกโศกเศร้า มันอยากเศร้าก็ปล่อยมันเศร้าไป เฝ้าดู ความรู้สึกในใจตนเองว่า “ แบบนี้คือเศร้าหนอ ” อยู่กับความรู้สึกนั้น พิจารณาบ่อย ๆ ถ้ามันเศร้าทุก เวลาที่ดูมันทุกเวลาถ้ามันเศร้าทุกวันก็ดูความรู้สึกนั้นทุกวัน ลองดูซิว่าความรู้สึกนั้นจะอยู่กับเรานาน เพียงใด ไม่นานเราก็จะมีพลังใจอย่างบอกไม่ถูก ( ยายบินกล่าว )

๔.๓.๒.๔.๕ กรรมคือผลการกระทำทุกคนจะหลีกเลี่ยงกรรมที่ตนเองได้กระทำ ไปไม่พ้น มนุษย์ทุกคนอยู่ภายใต้ของกฎแห่งกรรมเป็นไปตามเงื่อนไขแห่งกรรม ต่างคนต่างมีกรรม

และวาระที่ต้องชดใช้กรรมเป็นของตนเองกรรมเกิดจาก ๓ ทาง คือ ทางใจทางวาจาและทางกาย เปรียบเสมือนพืชพันธุ์ชนิดหนึ่งเช่น หวานพืช ปลูกพืชพันธุ์ชนิดใดไว้ย่อมได้รับผลผลิตของพืชชนิดนั้น กรรมเป็นสิ่งที่มองไม่เห็นแต่กรรมจะจัดสรรตามพลังอำนาจของกรรมให้มีความยุติธรรมเสมอ ทำให้ทุกชีวิตจะได้ในสิ่งที่ควรได้ จะพบในสิ่งที่ควรพบ ไม่ว่าจะเป็ความทุกข์หรือความสุขจะมีความเชื่อมโยงหรือความเจริญรุ่งเรือง เมื่อถึงวาระที่จะต้องได้พบเจอ จงเผชิญกับทุกอย่างอย่างมีพลังใจ แม้กรรมอาจส่งผลกับชีวิตให้ต้องสูญเสียทรัพย์สินสมบัติคนที่รักหรือแม้แต่เกิดทุกข์ภัยกับร่างกายตนเอง ถ้าเราเป็นผู้ปล่อยวางเป็นผู้เห็นสังขารกรรมไม่อาจส่งผลต่อจิตใจที่มีพลังอันอยู่เหนือสถานการณ์ได้ การสร้างพลังในจิตใจคือ ฝึกมองความรู้สึกกายใจตัวเองปล่อย ๆ เว้นจากการทำชั่วหรือบาปทั้งปวง สิ่งใดที่ทำแล้วเดือดร้อนกายใจหรือทำแล้วเบียดเบียนกายใจตนเองและผู้อื่นเช่น คิดไม่ดี พูดไม่ดี การทำร้าย การขโมย การฉ้อโกง การประพฤติดิฉันในประเวณีการค้า การใส่ร้ายส่อเสียดปรักปรำ ความผิดให้คนอื่น การคิดอาฆาตล้างแค้น จองเวรคนอื่น จะต้องละเว้นให้ไกลและไม่ทำ แต่ความดีคือกุศล ต้องสร้างอยู่เสมอ เช่น ช่วยเหลือคนอื่นซึ่งกำลังเดือดร้อน การเลี้ยงดูผู้มีพระคุณ การทำบุญในพระพุทธศาสนาการไม่อาฆาตแค้น การไม่มุ่งร้าย การไม่ว่าร้ายคนอื่น ฯลฯ หรือการรักษาจิตใจตนเองให้บริสุทธิ์ เช่นการรักษาศีล การสวดมนต์ การฟังธรรม เสนวนาธรรม และฝึกสมาธิ กรรมดีที่ได้ทำไว้ย่อมส่งผลให้ผู้กระทำไว้พบความสุขความเจริญ เมื่อถึงวาระผลกรรมปรากฏวิธีทำกรรมดี ตามแนวทางพุทธศาสนามีระดับชั้นต่าง ๆ ดังนี้

การสร้างกรรมดีจะส่งผลผู้กระทำเสมอ การทำกรรมดีมีหลายระดับ

๑. ระดับสูงสุดคือ สมภาวิภา เป็นบุญกุศลที่จะตามไปทำให้เป็นไปตามจิตผู้ที่มีคุณภาพ คิดอยากเป็นอยากอยู่ อยากมี ได้ตามใจปรารถนา
๒. ระดับกลางคือ ถือศีลภาวนา ผลการกระทำตัวเองมีความสุข ผู้อื่นมีความสุข
๓. ไหว้พระสวดมนต์ฟังธรรม เสนวนาธรรม ให้ทานทั่วไปและแผ่เมตตาผลภการกระทำสุขใจผ่อนคลายพร้อมที่จะทำข้อ ๒ และ ข้อ ๑
๔. ให้ทานบริจาคลดความตระหนี่ตัวเอง

กระบวนการสร้างความสุขในความเป็นสังขารคือการปล่อยวาง ถ้าจะเบียดเบียนและพูดดูเหมือเป็นสิ่งที่สวยหรูแต่ถ้าจะทำให้ปล่อยวางจริง ๆ เป็นสิ่งที่ทำยาก แต่ก็เชื่อว่าไม่มีใครทำได้ เพียงแต่ต้องฝึกฝนทักษะและและการปล่อยวางให้ได้ อาจะยากแต่ต้องฝึกทำเพื่อเข้าถึงความเป็นธรรมชาติของชีวิต

๑. ฝึกให้อภัยตัวเองและผู้อื่นเหตุการณ์ที่เราทำหรือคนอื่นทำในอดีตที่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ แต่ยังนำเหตุการณ์มาทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ ความเจ็บปวด สิ่งที่จะทำให้ตนเองเกิดความสุขได้คือ การอภัย

๒. ฝึกการบริจาคน้ำของต่าง ๆ เลิกสะสมสิ่งของเครื่องใช้ที่เกินความจำเป็น ให้  
ความเมตตาแก่คนอื่น

๓. มองทุกอย่างเป็นสิ่งชั่วคราว เช่นความสัมพันธ์ บทบาท สิ่งของเครื่องใช้  
ตำแหน่ง ฐานะ ฯลฯ ให้มองว่า ธรรมชาติคือเป็นสิ่งชั่วคราว



## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เชียงพุดบูรณาการ จังหวัดนครพนม การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวหลักพุทธธรรม ในจังหวัดนครพนม และศึกษาวิธีการบูรณาการพุทธธรรม กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนมมีวิธีดำเนินการวิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลเชิงเอกสารเบื้องต้นโดยการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องของกลุ่มประชากรตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปและกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้ข้อมูล ในจังหวัดนครพนมจำนวน ๑๐๕ คน/รูป แบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) โดยผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับประชากรกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง (Semi structured interview) เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชียงพุด บูรณาการรวมถึงใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participatant obser vation) ซึ่งมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัย และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ทั้งจากการสังเกต แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอผลการวิจัยโดยเชื่อมโยงเอกสารงานวิจัยอื่น ซึ่งการ (Description Research) การศึกษาตามหลักการที่กล่าวมาพบว่า

๑. กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชียงพุด บูรณาการจังหวัดนครพนม มีดังนี้

##### ๑.๑ กระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและสุขภาพใจ

กระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและสุขภาพใจผู้สูงอายุโดยเชื่อว่าโรงเรียนผู้สูงอายุหรือศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิต ปัจจุบันมี ๒๑ ศูนย์ในจังหวัดนครพนม โดยในแต่ละศูนย์ได้ให้ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพตัวเองอย่างให้มีคุณ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงสังคม สามารถนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่นและเกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นแล้วยังสามารถสร้างรายได้กับตนเองได้ โครงการวิจัยกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชียงพุดบูรณาการ จังหวัดนครพนม เป็นโครงการหนึ่งที่ได้ให้ความรู้กับผู้สูงอายุในเขตอำเภอนาทม จำนวน ๔๒ คน ใช้ระยะเวลา ๓ วัน เป็นกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมที่ทำให้ผู้สูงอายุต้นตัวอย่างจะทำใน

สิ่งตนเองทำอยู่เสมอให้ดียิ่งขึ้น หรือเป็นการย่ำคิด ย่ำทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจตนเอง และคนอื่น และละเว้นต่อสิ่งที่เป็นโทษต่อสุขภาพกายสุขภาพใจตนเองและผู้อื่น

## ๑.๒ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

**๑.๒.๑ ด้านอาหาร** พบว่า ผู้สูงอายุรับประทานอาหารเช้ากลางวันและมื้อค่ำ ทุกวันการรับประทานอาหารเช้าจะมีผักสดเป็นผักพื้นบ้านนำมาประกอบอาหารผักหลายชนิดไม่มี ขายตามท้องตลาดแต่ยังมีการปลูกไว้ที่สวนครัวของแต่ละครอบครัวเช่นผักอ่อมแซบ ผักกาดนา, ผัก สะแงะผักกาด ฯลฯ เป็นผักที่ผู้สูงอายุชอบรับประทานปลูกง่ายแต่หายาก ไม่นิยมทานอาหาร สำเร็จรูปนิยมปรุงแต่งทำอาหารรับประทานเองตามใจชอบโดยจะใช้ผักตามธรรมชาติผักตามสวนครัว และริมรั้วที่มี นิยมปรุงแต่งอาหารรสชาติจัดผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีความผูกผันที่ล่วงลับไปแล้วชอบอาหาร ประเภทใด จะทำและปรุงแต่งอาหารประเภทนั้นรับประทานและเพื่อจะได้นำไปถวายพระ โดย คำนึ่งถึงคุณประโยชน์มากที่สุดการบริโภคจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญส่งผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มี สุขภาพแข็งแรงเพราะเลือกรับประทาน พิจารณาคุณประโยชน์ของอาหารอย่างถี่ถ้วนจากธรรมชาติใน ท้องถิ่นที่มี ที่ทำให้ผู้สูงอายุอิมทั้งกายอิมทั้งใจและได้ถวายอาหารพระด้วย

**๑.๒.๒ ด้านการขับถ่าย** พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย เพราะรับประทานผักต่าง ๆ เป็นประจำทุกมื้อ เนื่องจากผักเป็นอาหารที่มีอยู่ในประเภทวิตามินมีกาก ใยสูง ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายหากรับประทานเป็นประจำจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีระบบ ทางเดินอาหารดีอันส่งผลให้สุขภาพดีแต่ ยังมีผู้สูงอายุหลายท่าน ที่ยังมีนิสัยชอบรับประทานข้าว เหนียว เป็นประจำ อาการท้องอืดและท้องผูกไม่ถือว่ามีปัญหาเพราะผู้สูงอายุจะรู้จักวิธีดูแลตนเองโดย เลือกรับประทานผักที่มีรสชาติออกเปรี้ยวเช่นใบมะกอกผักสะเดา น้ำขิง ผักตั่ว ใบมะขามผักเม็ก ผักหู เสือ แต่เมื่อมีอาการท้องเสียด้วยสาเหตุทั่วไป จะเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติฝาด เช่นผัก กระโดน ผักแคบมะตูม ผักคั้นจอก ผักตีปลา ผักโหมเห็บ ฯลฯ

**๑.๒.๓ ด้านการออกกำลังกายและ นันทนาการ** พบว่าการประกอบกิจกรรม ต่าง ๆ ผู้สูงอายุอยู่ในเขตตัวเมืองที่เจริญมีกิจกรรมต่าง ๆ รวมตัวกันออกกำลังกายเช่นกลุ่มไทเก๊ก กลุ่มผู้สูงอายุ อำนวยาตุพนมกลุ่มนี้มีการออกกำลังกายทุกวัน วิธีการออกกำลังกายเน้นไปทางความ เพลิดเพลินผ่อนคลายทางใจและกาย เช่นการร้องรำการรำรำการฝึกทำรำต่าง ๆ ของชนเผ่าภูไทส่วน ผู้สูงอายุที่อยู่ตามชนเมืองห่างจากเขตเทศบาลไปนิยมออกกำลังกายตามลำพังเช่น เดินไปนาเดินไป สวนและทำผักสวนครัว ชอบถือจอบถือเสียม ขุดดินและสับดิน งานอดิเรกที่เป็นรายได้เช่นการทอผูก การจักสานและการทำให้ร่างกายไม่อยู่นิ่งในเวลากลางวัน ภายได้ขับเคลื่อนและเคลื่อนไหวไม่ติดเตียง ไม่ติดบ้านทำให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพที่ดีขึ้น

**๑.๒.๔ ด้านการพักผ่อน** พบว่าการนอนไม่หลับเป็นปัญหาต่อกระบวนการ สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมากแต่ละท่านจึงค้นหาสาเหตุและวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้ตัวเอง

หลับอย่างมีคุณค่าโดยการสวดมนต์บทต่าง ๆ ตามแบบที่ชอบและถนัดของแต่ละท่าน ในครอบครัวถ้ามีผู้สูงอายุสองท่านในบ้านต้องแยกห้องนอน เพื่อให้แต่ละท่านหลับสนิทเลี่ยงการรบกวน เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งสองท่านให้ดีขึ้น

**๑.๒.๕ ด้านการดูแลตนเอง** ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมส่วนใหญ่ช่วยเหลือตัวเองได้ทุกอย่างเช่นการอาบน้ำ แปรงฟัน สวมใส่เสื้อผ้าเองรับประทานเอง มีผู้สูงอายุจำนวนมากได้วางแผนการดูแลตนเองมาตลอดแม้จะมีลูกหลาน จำนวนมากถ้าลูกหลานไม่ได้ดูแล ไม่ได้ ถือว่าพวกเขาอกตัญญู เพราะสังคมเปลี่ยนไป ปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เปลี่ยนไป ทุกคนต่างมีหน้าที่ของตนเองและหน้าที่ของผู้สูงอายุคือการดูแลตนเองและสร้างความสุขด้วยตนเอง แนวความคิดเดิมที่คิดจะพึ่งพาลูกหลานเมื่อยามแก่เฒ่าคือการเข้าใจผิด การวางแผนเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุจึงทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ทุกอย่างดีขึ้นนอกจากจะดูแลตนเองด้านสุขภาพแล้วยังต้องปฏิบัติตามประเพณีนิยมโดยเฉพาะเรื่องเครื่องแต่งกายและการแต่งกายตามกาลเทศะและตามประเพณีนิยม ผู้สูงอายุทุกท่านจึงมีเสื้อผ้าเบี่ยง ผ้าห่ม ผ้าคลุม เพื่อประกอบพิธี ศาสนกิจ ในชุมชน ใส่บาตรตอนเช้านิยมใส่เสื้อสีขาว งานมงคลนิยมใส่ผ้ามัดหมี่กับเสื้อขาว ส่วนผู้ชายนิยมใส่กางเกงสีดำนับกับเสื้อมัดหมี่สีคราม สวดมนต์ทั้งที่บ้านและที่วัดโดยใส่เสื้อสีขาว ผู้หญิงนิยมมีผ้าเบี่ยงหลายสีผู้ชายนิยมมีผ้าขาวม้าพาดบ่า ในงานประกอบ ศาสนกิจผ้าขาวม้าผูกเอวในกิจกรรมอื่น ๆ

### ๑.๓ กระบวนการส่งเสริมสุขภาพโดยการเยี่ยมเยือนผู้สูงอายุ

นอกจากจะเป็นการสร้างพลังใจให้กับผู้สูงอายุแล้ว ยังได้ความรู้จากผู้สูงอายุที่ไปเยี่ยมเยือนอย่างเช่น เยี่ยมยายทองดีความรู้และข้อคิดจากยายทองดีคือ “การขอความช่วยเหลือหรือคิดจะพึ่งพาคคนอื่นได้เพียงชั่วคราวแต่พึ่งตนเองและช่วยเหลือตนเองทำได้ตลอดชีวิต” ได้ทั้งความภาคภูมิใจความสงบสุขใจ เยี่ยมคุณยายรอดทำให้รู้ถึงความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอีกมุมหนึ่งแม้จะมีเงินทองแต่สิ่งที่คุณสูงอายุอยากได้มากที่สุดคือ การดูแลของลูกหลานอย่างอบอุ่นและใกล้ชิด ส่วนอีกมุมหนึ่งตามแนวความคิดของผู้สูงอายุที่มีจิตใจหวงสมบัติทางพุทธศาสนาอันเป็นดินแดนแห่งความศักดิ์สิทธิ์อย่างบริเวณพระธาตุพนม ไม่ต้องการได้เป็นมรดกโลกเพราะเกรงผู้ไม่มีความเชื่อศรัทธาจะมาเหยียบย่ำสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่สถิตย์อยู่บริเวณธาตุพนม อันเปรียบเสมือนเหยียบย่ำหัวใจของตนที่รักและบูชา และการเยี่ยมคุณตามาผู้มีอายุถึง ๑๐๒ ปี ผู้ไม่สนใจกับโลกภายนอก ขอให้ได้ทำงานจักสานกินอิมนอนหลับเอาความสุขให้ตัวเองไปวัน ๆ มีคนมาพูดคุยด้วยคุณตาก็ยิ้มแย้มคุยด้วยตลอดลูกหลานคุณตาคุณตาดีทุกอย่าง ร่างกายยังแข็งแรง ยายดีกับยายรอดเป็นรุ่นลูกตามา แต่ตามาจะดูแลแข็งแรงมากกว่าอาจเป็นเพราะตามาได้รับการดูแลจากลูกหลานเป็นอย่างดีและตามาชอบเอาใจไว้ที่ตัวเองและเอาใจใกล้ตัวกับคุณรอบข้างไม่ใส่ใจกับสภาพความเป็นอยู่ของสังคมภายนอกเพราะเป็นเรื่องไกลตัว ซึ่งเป็นเรื่องของคนรุ่นใหม่การได้อยู่กับธรรมชาติกายใจของคุณตามาเป็นการสร้างสุขให้คุณตาอยู่กับลูกหลานได้อย่างมีความสุข



**๑.๔ กระบวนการสร้างพลังมวลชน** เกิดจากพลังใจผู้ที่มีใจศรัทธาในเรื่องเดียวกัน เข้าร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน ตามรูปแบบและลักษณะของกิจกรรมนั้น โครงการวิจัยได้ศึกษา กระบวนการสร้างพลังมวลชนจังหวัดนครพนม คือ การสวดมนต์ข้ามปี การทำบุญประเพณีและงาน นมัสการพระธาตุพนม สรุปผลการศึกษา คือ

**๑.๔.๑ การสวดมนต์ข้ามปี** เป็นกิจกรรมร่วมกันทำเพื่อเป็นมงคลกับชีวิตถือว่าเป็นการสร้างบุญและบารมีให้กับตนเอง การที่มาร่วมสร้างบุญกับคนหมู่มากกับสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ย่อมส่งผลให้เกิดความสุขกายและความสุขใจและความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้น การสวดมนต์ข้ามปีนอกจากจะเป็นสิริมงคลสร้างบารมีให้กับตนเองแล้ว ยังได้ฝึกสมาธิ ฝึกจิตใจให้สงบนิ่ง อันได้แสดงออกถึงความเคารพนอบน้อมต่อพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ อันเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีให้คงไว้สืบต่อไป

**๑.๔.๒ การทำบุญประเพณี** เช่น งานบุญผะเหวด งานบุญเข้ากรรมบุญบวชและงานบุญวันสัตนาคา การทำบุญประเพณีได้สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อ ความศรัทธา ความสามัคคี ความเสียสละ ความนอบน้อมเคารพสักการบูชาต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต่อบิดามารดา ต่อบรรพบุรุษต่อกุณครุ อุปมาจารย์ ต่อผู้มีพระคุณและผู้เกี่ยวข้องแต่ต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมถึงเทวดาสิบหกชั้นฟ้าสิบห้าชั้นดิน พระอินทร์ พรพรม ยมยักษ์ คนธรรพ์ นาคา แม่พระโพสพ ฯลฯ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วสากลพิภพ นำความเป็นเอกลักษณะให้ชาวจังหวัดนครพนมเป็นผู้อ่อนน้อม ถ่อมตน มีสัมมาคารวะต่อผู้ใหญ่ เพราะมีประเพณีเป็นขนบธรรมเนียมเป็นเครื่องกำหนดคอยควบคุม ให้มีความประพฤติอยู่ในกรอบที่ดีงาม

**๑.๔.๓ งานนมัสการธาตุพนม** เป็นกิจกรรมที่มีความโดดเด่นในจังหวัดนครพนม มีผู้คนให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก ทั้งนักท่องเที่ยว นักธุรกิจ นักแสวงบุญทั้งชาวไทยและชาวลาว มารวมตัวกัน โดยมีองค์พระธาตุพนมเป็นศูนย์รวมใจกิจกรรมในงาน ทุกคนต่างมาเพื่อมาสักการะ องค์พระธาตุพนมและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ถูกอัญเชิญมาปกป้องรักษาองค์พระธาตุพนมในงาน นมัสการพระธาตุพนมทั้ง ๙ วัน ๙ คืน หลายคนไม่เพียงแต่จะสักการะนมัสการพระธาตุพนมยังต้องการรับพลังความสุขจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จึงต้องปักหลักมานอนมาพักเพื่อจะได้สักการบูชา สวดมนต์ ทำสมาธิขอพรและแผ่เมตตาทั้ง ๙ วัน ๙ คืน จึงทำให้บริเวณลานพระธาตุพนมเต็มไปด้วยผู้คนอย่างล้นเหลือในงานวันนมัสการ มีกิจกรรมที่โดดเด่นในงานคือ การแห่พระอุทิศ การจัดร้านขายสินค้าและการรำถวายพระธาตุพนม

**๑.๔.๓.๑ การแห่พระอุทิศ** เป็นกิจกรรมที่มีผู้คนเข้าร่วมมากที่สุดเริ่มจากพิธีกรรมทางศาสนาอัญเชิญพระอุทิศจากริมแม่น้ำโขงทางทิศตะวันออกธาตุพนมขึ้นเสลี่ยง มีสาธุชน เกินแสนคนรอรับอยู่ริมท่าร่วมขบวนแห่พระอุทิศไปประดิษฐานยังหอพระแก้วมณเฑียรวัดพระธาตุพนมฯ เพื่อคุ้มครองปกป้องรักษาไม่ให้เกิดภัยอันตรายขึ้นตลอดงานเทศกาล ๙ วัน ๙ คืน เป็นพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ผู้คนที่มานมัสการพระธาตุพนมต่างก็อยากเป็นพลังหนึ่งที่มีส่วนร่วมในงานพิธีแห่

อุปคุต จึงมีผู้คนที่เข้าร่วมเพื่ออุทิศร่างกาย แรงใจให้กับพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์นี้ ทำให้ผู้ได้มีโอกาสได้เข้าร่วมมีความปีติใจอย่างน่าอัศจรรย์

**๑.๔.๓.๒ การจัดร้านสินค้าในงานนมัสการธาตุพนม** ร้านที่โดดเด่นคือร้านสินค้าพื้นเมืองและร้านขายสินค้าทั่วไปที่นิยมบริโภคอยู่ในยุคปัจจุบัน ร้านสินค้าต่าง ๆ มีประมาณพันกว่าร้าน ทำให้เม็ดเงินสะพัดในอำเภอธาตุพนมในช่วงเทศกาลถึงร้อยกว่าล้านบาท<sup>๑</sup> และมีเงินร่วมบริจาคทำบุญกับวัดพระธาตุพนมฯ ปี ๒๕๖๒ เป็นเงิน ๓๐ ล้านบาท ปี ๒๕๖๓ เป็นเงิน ๒๒ ล้านบาท ร้านหลายร้านขายของไม่ได้กำไรมากขอเพียงให้ได้มาอยู่ใกล้ชิดพระธาตุพนมให้ครบทั้ง ๙ วันก็มีความสุขใจอิมเอิบใจถือว่าได้มาร่วมพลังสร้างความสุขให้กับตนเองและครอบครัว

**๑.๔.๓.๓ ไร่ถวายเป็นพระธาตุพนม** แสดงให้เห็นถึงความยิ่งใหญ่และความสำคัญทางวัฒนธรรมของชาวจังหวัดนครพนม ท่าพ็อนไร่และดนตรีประกอบ คือ พ็อนไร่ตำนานพระธาตุพนม พ็อนไร่ผู้ไทและพ็อนไร่ศรีโคตรบูรณ ท่าพ็อนไร่ทั้ง ๓ เพลงนี้ นางไร่ทุกท่านเข้าใจตรงกันว่ามิใช่จังหวะที่จับมือวาดแขนขึ้นลงอย่างไร เคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรให้พร้อมเพรียงคนอื่น เพื่อให้ตนเองได้ออกท่ารำกลมกลืนไปกับคนหมู่มาก ซึ่งหมายถึงความสามัคคี ความเป็นพลังกายพลังใจอันเป็นสิ่งให้เทวดาอารักษ์ได้รับรู้ถึงความเคารพบนอบผ่านการรำไร่ถวายเป็น

## ๒. วิถีบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔

**๒.๑ กายภาวนา** คือการให้ความสำคัญร่างกายกับสมาธิเพื่อให้มีสติในการประกอบการเฝ้าระวังร่างกายผู้สูงอายุตัวอย่าง คุณยายมัลลิกา อายุ ๙๑ ปี ผู้สูงอายุบ้านหัวดอนคุณยายยังมีรูปร่างคอใบหน้ามีรอยเหี่ยวย่นน้อยผิดปกติไม่เหมือนผู้สูงอายุทั่วไปมีอารมณ์ขันร่าเริงเบิกบานที่สำคัญคุณยายเป็นผู้สูงอายุที่มีความสวยงาม ทั้งกายและใจการออกกำลังกายโดยอยู่กับสมาธิของคุณยายมัลลิกา คุณยายได้หัด ได้ตัดได้แปลงเอาจากธรรมชาติของตนเอง โดยนุ่งผ้าถุงและใส่เสื้อหมวกกะแหล่งเป็นการเพิ่มสติให้คุณยาย ส่วนการออกกำลังกายที่ใช้ประสาทหูและประสาทตาคือการออกกำลังกายแบบรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ โดยผู้ออกกำลังกายตั้งใจฟังผู้นำว่า ยกแขนหรือยกขาเคลื่อนไหว ร่างกายอย่างไรตามผู้นำและคนข้างเคียงเกิดความพร้อมเพรียงได้เพิ่มความเพลินใจมากขึ้น อีกวิธีหนึ่งคือการพ็อนไร่ประกอบเพลงพื้นบ้านทำให้กลุ่มผู้สูงอายุได้ความผ่อนคลายทั้งจิตใจและร่างกาย ส่วนการออกกำลังกายแบบตามสภาพแวดล้อมคือ เป็นส่วนหนึ่งที่ร่างกายได้ขับเคลื่อนเป็นวิธีส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ เช่น การทำงานอดิเรก การเดินไปสวนไปมา การช่วยเหลือลูกหลานทำงานบ้านและการทำให้ตัวเองมีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำให้เพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อม

<sup>๑</sup> สันทัด สุขศรี, ร.ต.อ., รักษาการวัดธาตุพนม, สัมภาษณ์, ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๒.

**๒.๒ ศิลภาวณา** ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้เจริญศิลป์ ๕ มีการละเว้นประพฤติกปฏิบัติได้ทุก ๆ วันคือศิลป์ข้อที่ ๒ ศิลข้อที่ ๓ ศิลข้อที่ ๕ ส่วนศิลป์ข้อหนึ่งจะปฏิบัติได้เป็นบางวัน บางวันก็ต้องฆ่าสัตว์ สัตว์ที่มันมาเบียดเบียน เช่น ฆ่าปลวก ฆ่ายุง ฆ่าแมลงสาบ ฆ่าหนู ฆ่าตุ๊กแก (มันคอยมาขี้ใส่บ้าน) ฆ่ากิ้งกือ หรือยังฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร เช่น กบ เขียด ปู ปลา หอย ฯลฯ แต่ถ้าเป็นสัตว์ใหญ่ผู้สูงอายุจะงดเว้นการฆ่าเช่น เป็ด หมู หมา แมว วัว ควาย ฯลฯ และศิลป์ข้อสี่งดเว้นจากการพูดเท็จ เพื่อแจ้งหรือการสื่อสารที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ฯลฯ ศิลข้อที่สี่นี้เป็นหนึ่งในศิลป์ห้าข้อที่ผู้สูงอายุไม่สามารถรักษาได้ เว้นแต่จะอยู่คนเดียวตามลำพังไม่ได้พูดจากับใครและทุกท่านจะรักษาศิลป์ได้ทุกข้อก็ต่อเมื่อเวลานอนหลับทั้งคืน ส่วนใหญ่การพูดจาไม่ได้เป็นเท็จแต่เป็นการมโนและเพื่อเจ้อเล่นออนไลน์เพลน เป็นการเบียดเบียนตัวเอง ทำให้ออนไม่หลับ หลวงปู่สาจึงบอกว่า ใครใช้โทรศัพท์ที่รบกวนตัวเองและผู้อื่นคือ พวกทำผิดศิลป์ข้อที่สี่ ใครเลี้ยงหลานหลอกล่อลูกหลานโดยการโกหก ใครพูดตลกให้เพื่อนสนุกสนานพูดเพื่อเจ้อ ใครขี้คุยแบบมโนจินตนาการต่าง ๆ มากมาย ฯลฯ อะไรพวกนี้คือพวกทำผิดศิลป์ข้อที่สี่ทั้งหมดดังนั้น ศิลข้อที่สี่ยังเป็นศิลป์ที่ผู้สูงอายุต้องใช้ความเพียรภาวนาอีกต่อไป ปัจจุบันผู้สูงอายุสามารถทำได้อย่างบริสุทธิ์คือศิลป์ข้อสอง ข้อสามและข้อห้า ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมต่างก็ตระหนักที่จะลดละและเลิกละเมิดศิลป์ข้อที่หนึ่งและศิลป์ข้อที่สี่ เพื่อเป็นการภาวนาศิลป์ให้ครบทั้งห้าข้อ อันจะส่งผลให้ตัวเองและสภาพแวดล้อมเป็นไปทางพัฒนาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดีเริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียนไม่รังแกทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคมเหมือนประพฤติดต่อตนเองมีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีพด้วยความหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีตปราศจากโทษก่อคุณประโยชน์และเป็นเครื่องสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ส่งผลให้มีการเจริญใจยิ่งขึ้น แม้เวลากลางวันจะไม่สามารถรักษาศิลป์ได้ทุกข้อ แต่เวลากลางคืนก่อนหลับผู้สูงอายุหลายท่านจะสมาทานศิลป์ก่อนนอนทุกคืน เพราะถือว่าเมื่อเวลาหลับได้รักษาศิลป์ครบทุกข้อ

**๒.๓ จิตภาวนา** คือจิตที่ได้รับการฝึกให้เกิดความสงบ เพื่อเป็นพลังใจให้กับตนเอง ให้เป็นผู้มีคุณสมบัติงามพร้อม ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตให้ตั้งงามเป็นผู้มีจิตใจสูงและละเอียดอ่อนเช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตรมีความกรุณาอยากช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์ตนเองและมีของผู้อื่น มีสมรรถภาพจิตที่สามารถยับยั้งความโกรธ ความหลงได้และเหมาะที่จะใช้งานทางปัญญาคือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงตามธรรมชาติ รวมทั้งการสร้างเกาะป้องกันกิเลสที่เป็นภัยสุขภาวะโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ ดังกล่าว จิตใจที่ได้รับการเจริญแล้วเป็นจิตที่มีความสุขสดชื่นร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่งสงบผ่องใสพร้อมที่ยิ้มแย้มได้ มีปีติปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุนมัวเศร้าหมอง ไม่หดหูโศกเศร้า สามารถสร้างสุขภาพจิตให้ตนเองและครอบครัวไปทางเจริญได้ โดยการสวดมนต์ การฟังธรรม การแสดงธรรม และการฝึกสมาธิสุรูปดังนี้

**หนึ่ง** การสวดมนต์บทสวดมนต์ที่นิยม สวดคือพุทธคุณธรรมคุณสังฆคุณและบทสวดพาหุงมหากาฯ เป็นบทสวดที่ผู้สูงอายุทุกท่านจดจำได้และสวดทุกวันซึ่งเป็นวิธีการอย่างหนึ่งทำให้จิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิเพิ่มขึ้น การสวดมนต์บทต่าง ๆ จะทำให้จิตใจมีสภาพมั่นคงและได้เสริมสร้างพลังจิตกับการต่อสู้ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตวิถีชีวิต ได้เป็นอย่างดี การสวดมนต์ถือว่าได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้ากล่าวคือในขณะที่กำลังสวดมนต์อยู่นั้นผู้สวดมนต์ย่อมเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสมาธิปัญญา ผู้สวดมนต์อยู่เป็นนิจย่อมได้รับผลอันสงฆ์หลายประการกล่าวคือย่อมประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังมีความเจริญรุ่งเรืองในสิ่งที่ทำประสบชัยชนะกับอุปสรรคมีสติระงับกิเลสให้รอดพ้นจากอันตรายทั้งปวงสุขภาพจิตดีส่งผล ไปยังสุขภาพกายดี ทำให้มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ การสวดมนต์ทุกวันทุกเวลาไม่ปล่อยให้จิตใจว่างลดจะประสบผลตามที่ต้องการทุกประการ การสวดมนต์มีผลดีนานาประการนั้นคือช่วยรักษาพุทธพจน์ ลดมานะที่ภูฏิมเกิดปิตีในใจ คลายความกำหนัด ขจัดความทุกข์เกิดสุขสมหวังนึ่งก็สุข นอนก็สุข เดินก็สุข เทวดาคุ้มครองภัยทั้งมองไม่มาลาวิกล่าวอีกนัยหนึ่งจิตเกิดความมานะพยายามมีความอดทนรู้จักสำรวจระหว่างกำจัดความเกียจคร้านเกิดความจำดีแม่นยำไม่ลืมนื่อง่ายทั้งไม่หวั่นไหวในสิ่งที่น่ากลัวแก้กรรมคุณเฉียวได้จิตใจจึงเข้มแข็ง (พันเอกเกื้อ ชัยภูมิ : 2558 ) <sup>๒</sup> รูปแบบการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๘

**สอง** การฟังธรรมพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้ฟังธรรมเมื่อเวลาประกอบศาสนกิจที่สำคัญจากพระภิกษุที่มีประสบการณ์เผยแพร่ธรรมะโดยตรงและฟังจากสื่อวิทยุโทรทัศน์ CD MP3 และ YouTube การฟังธรรมะของผู้สูงอายุทำให้ได้ทำงาน ได้ทั้งสุขภาวะดี มีจิตใจที่สงบสุขไม่วุ่นวาย ประกอบกับการทำงานอดิเรก ควบคู่กัน

**สาม** การแสดงธรรมหรือการให้วาจาเป็นทาน เป็นการทำบุญกุศลอย่างหนึ่ง เห็นได้จาก นอกจากพระภิกษุแสดงธรรมสั่งสอนให้ข้อปฏิบัติในชีวิตแล้วผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมยังเป็นผู้พูดจาส่งเสริมสนับสนุน กระบวนการสร้างความดีของคนรุ่นใหม่และคนรุ่นเก่าและยึดมั่นในคำพูดที่เป็นจริงเพราะถือว่าวาจาเป็นธรรมนอกจากจะทำให้เกิดความสุขกับผู้ที่ได้ ฟังแล้วผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมยังเป็นผู้ให้และแบ่งปันความปรารถนาดี และการบรรเทาความทุกข์ใจของผู้อื่นได้

**สี่** การฝึกสมาธิ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอริยาบทเช่นการนอนการเดิน การยืนการนั่งและการกินการทำงานอดิเรก การทำกิจกรรมทุกอย่าง การทำให้ตัวเองรู้สึกตัวในสิ่งเหล่านี้เป็นการสำรวจระวางในการลดอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ ง่ายในวัยสูงอายุนอกจากนั้นสติยังหมายถึงรู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งและรู้เท่าทันความคิดทั้งหลายเช่นอารมณ์โกรธอารมณ์หลงอารมณ์เศร้าหมองอารมณ์เหงาเป็นต้นเมื่อผู้สูงอายุได้ฝึกจิตเช่นนี้จะทำให้จิตเข้มแข็งเป็นสมาธิและ

<sup>๒</sup> เกื้อ ชัยภูมิ, พันเอก, “รูปแบบการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

เกิดปัญญาเพราะรู้เท่าทันไม่ยึดมั่นในอารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาวะตนเองเป็นผู้มีวุฒิภาวะการแสดงออกทางอารมณ์ได้ดี เป็นผลดีต่อตนเองและผู้อื่น

**๒.๔ ปัญญาภาวณา (Intellectual Development)** พบว่าผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเองจากประสบการณ์ทำให้รู้ให้เห็นความจริงทั้งทางโลกและทางธรรมตามชีวิตจริงทำให้รู้จักสังขารของชีวิตกล่าวคือ รู้จักและเข้าใจสังขาร ๕ ประการ คือ ความแก่เป็นธรรมดาเราจะหนีความแก่ไปไม่พ้น ความเจ็บเป็นธรรมดาเราจะหนีความเจ็บไปไม่พ้น ความตายเป็นธรรมดาเราจะหนีความตายไปไม่พ้น เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก จากสิ่งที่ชอบ เป็นธรรมดาจะหลีกเลี่ยงการพลัดพรากไปไม่พ้น และทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราจะหลีกเลี่ยงผลกรรมนั้นไปไม่พ้น การเตรียมตัวแก่ การเตรียมตัวเจ็บป่วย การเตรียมตัวตาย การเตรียมการเสียใจโศกเศร้า การหมั่นเพียรสร้างคุณดีสร้างบุญกุศลละเว้นการทำชั่วคือผู้ที่เจริญปัญญา<sup>๓</sup>

## ๒. สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

๒.๑ กระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมพบดังนี้ พบว่า วัฒนธรรมดั้งเดิมที่มีมาจกอดีตทั้งความเชื่อทางศาสนาและพิธีกรรมมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม ทั้งเนื้อหากระบวนการเรียนรู้ กระบวนการดูแลด้านอาหาร การขับถ่าย การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการแต่งกาย รวมไปถึงกระบวนการเยี่ยมเยียน นอกจากนี้เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ผูกพันกับศาสนาแล้ว ยังมีพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดพลังมวลชนขึ้น เช่น การสวดมนต์ข้ามปี การทำบุญตามประเพณีของท้องถิ่น (บุญบวช บุญเวส บุญเข้ากรรม บุญวันสัตนาคา) งานนมัสการพระธาตุพนม โดยมีกิจกรรมเด่นเกิดกระบวนการสร้างพลังมวลชนคือ แห่งอุปคุต รำถวายพระธาตุพนมและการจัดร้านค้าภายในงานนมัสการพระธาตุพนม

๒.๒ วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาวะ ๔ มีความจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้การฝึกฝนอย่างเพียรพยายามตามหลักพุทธศาสนา เพื่อเป็นการฝึกฝนอย่างเพียรพยายามตามหลักพุทธศาสนา เพื่อเป็นการส่งเสริมกายภาวณา ศีลภาวณาจิตภาวณาปัญญาภาวณา โดยการใช้วิถีชีวิต อย่างระมัดระวังไม่ประมาท เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาวะตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริงของสภาพธรรมะ

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนมมีจุดประสงค์คือ หนึ่งศึกษากระบวนการส่งเสริมด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม สอง ศึกษาวิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม โดยภาวณา ๔ อภิปรายผลการศึกษาดังนี้

<sup>๓</sup> พระเทพวรมุณี, เจ้าอาวาสวัดธาตุพนมฯ, สัมภาษณ์, ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒.

๑. กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม พบ ๔ กระบวนการคือ

๑.๑ กระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพสุขภาพใจการอบรมให้ความรู้เป็นการสร้างประสบการณ์ที่ดี ได้กระตุ้นให้ผู้สูงอายุหมั่นดูแลใส่ใจกับสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีความรอบคอบกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง<sup>๔</sup> โครงการวิจัยได้อบรมการให้ความรู้โดยมีผู้ชำนาญในด้านร่างกายจากโรงพยาบาลชุมชนตำบลดอนเตยเป็นวิทยากรและผู้ชำนาญด้านการส่งเสริมสุขภาพทางใจเป็นเจ้าของอาสาสมัครที่ชาวบ้านให้ความเคารพและมีกิจกรรมคล้ายเครียด โดยรูปแบบนั้นหนาการศึกษาเพื่อเป็นการพัฒนาความรู้เพื่อให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น<sup>๕</sup>

๑.๒ กระบวนการดูแลตนเองแต่ละท่านมีดังนี้

กระบวนการด้านการดูแลสุขภาพกายตามหลักอนามัยผู้สูงอายุดูแลตนเองเกี่ยวกับปัจจัย ๔ เรื่องทำความสะอาดร่างกายเครื่องนุ่งห่ม ที่ปกอาศัยให้สะอาดโปร่งรับประทานยาให้ตรงกับหมอสั่ง ใส่ใจกับอาหารที่มีคุณค่าเมื่อรับประทานเข้าไปสู่ร่างกาย ผู้สูงอายุนิยมเลือกรับประทานอาหารที่เคี้ยวง่ายเช่นปลาพื้นบ้านผักพื้นบ้านที่ง่ายต่อการเคี้ยว ด้านการขับถ่าย ถ้ามีปัญหาด้าน ทางเดินอาหาร มีการแก้ปัญหาด้วยตัวเองคือรับประทานพืชและผักตามท้องถิ่นการดูแลด้านอาหาร ควบคุมกับระบบขับถ่าย การพักผ่อน พบว่า การนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทุกท่านแต่ละท่านค้นหาสาเหตุที่ทำให้ตนเองนอนไม่หลับและหาทางแก้ไข ที่ปฏิบัติเหมือนกันคือก่อนนอนสวดมนต์บทพุทธคุณธรรมคุณสังฆคุณ แล้วแผ่เมตตาและทำสมาธิเมื่อจิตสงบทำให้หลับได้และหลับสบายแต่ผู้สูงอายุหลายท่านแม้สวดมนต์ก่อนนอนยังพบปัญหาการนอนไม่หลับ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นสามีภรรยาลูกหลาน จะจัดที่นอนนอนไว้ด้วยกันเป็นสาเหตุ ทำให้เพิ่มความกังวล ให้ทั้งสองฝ่ายเพราะต่างคนต่างเข้าห้องน้ำบ่อยและ เข้าคนละเวลา คนหนึ่งเข้าห้องน้ำ อีกคนกำลังจะหลับก็สะดุ้งตื่น หรือคอยกังวลเป็นห่วงซึ่งกันและกันหรือชอบคุยโต้ตอบก่อนนอน จึงทำให้ทั้งสองฝ่ายนอนไม่หลับพักผ่อนไม่เพียงพอทั้งคู่ ส่งผลเสียต่อกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ บางคู่ชอบทะเลาะควรแยกให้อยู่ห่างกันเพื่อสุขภาพทั้งสองท่าน และไม่รบกวนซึ่งกันและกัน ส่งผลได้เพิ่มสุขภาพที่เจริญขึ้นทั้งคู่

<sup>๔</sup> จินตนา ภูนิพันธ์, **ทฤษฎีการพยาบาล**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

<sup>๕</sup> ไพฑูรย์ ดารา, “**ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ**”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑), หน้า ๑-๗๔.

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถเพิ่มความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นการดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อคลายความตึงเครียดกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อปอดและระบบไหลเวียนของโลหิต ให้มีประสิทธิภาพเป็นการสร้างสภาวะร่างกายสมบูรณ์ซึ่งหมายถึงสภาวะที่ร่างกายสามารถใช้ออกซิเจนได้อย่างเต็มที่ที่มีความสมดุลของน้ำหนักกับส่วนสูงตามระดับอายุ การออกกำลังกายจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง<sup>๖</sup> ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมและความสามารถของแต่ละบุคคล ความเข้มข้นและชนิดหรือวิธีการออกกำลังกายจะต้องอยู่ในขอบข่ายความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุที่จะทนได้วิธีการออกกำลังกายควรจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อร่างกายและจิตใจอย่างน้อยต้องทำให้กระฉับกระเฉงขึ้นในตัวผู้สูงอายุ ทางเลือกต่าง ๆ มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความมีสุขภาพดี (Well-being) ส่วนตัวด้านร่างกายและสรีระต่าง ๆ ทางเลือกเหล่านี้มีได้เป็นเพียงตัวเพิ่มหรือลดความคาดหมายการมีอายุ (life expectancy) ของบุคคลเท่านั้นแต่ยังมีส่วนสัมพันธ์ต่อคุณภาพชีวิตของพวกเขาด้วยภายหลังและ<sup>๗</sup> ผู้สูงอายุวัย ๖๕ ถึง ๗๐ ปีจำเป็นต้อง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดจากความเสื่อมของสภาพร่างกายได้เช่นอาการปวดเมื่อยตามข้อต่อต่าง ๆ ในทางตรงข้ามหากผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกายจะทำให้เกิดความเสื่อมของร่างกายเร็วขึ้น กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมในแต่ละบุคคล นอกจากจะดูแลเรื่องอาหารการขับถ่าย การออกกำลังกายแล้วยังต้องดูแลเรื่องแต่งกาย เพื่อให้เหมาะสมสิ่งแวดล้อมเพื่อตัวเองดูสดชื่นคนอื่นดูงามตา อันสื่อถึงเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี

### ๑.๓ กระบวนการเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ

๑.๓.๑ ยายทองดี อายุ ๘๒ ปี ไม่ต้องการให้ตนเองเป็นภาระคนอื่น เพราะการพึ่งพาตนเองสามารถทำได้ตลอดชีวิต มีความสุขกับผลงานที่ผลิตจากผักสวนครัว ชอบอยู่คนเดียวสอดคล้องกับผลงานของเกษม ต้นติผลาชีวะและกุลยา ต้นติผลาชีวะ<sup>๘</sup> คือ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้แก่ การรับรู้ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตัวเอง จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยาก ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลงจะสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น การสร้างวิถีชีวิตของตนเองเพื่อไม่ให้เป็นภาระกับผู้อื่น บางคนชอบอยู่คนเดียว ฯลฯ

<sup>๖</sup> เกษมต้นติ ผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๔๕), หน้า ๔๘.

<sup>๗</sup> สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการออกกำลังกาย พื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๗), หน้า ๑-๒.

<sup>๘</sup> เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, การรักษาสุขภาพในวันสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘).

๑.๓.๒ ยายบุญรอด อายุ ๘๔ ปี เป็นผู้มีความศรัทธาเคารพบูชาองค์พระธาตุพนมเหมือนพุทธศาสนิกชนทุกคน แต่สิ่งที่ยายมีความแตกต่างจากคนอื่นคือ ยายรอดแสดงถึงความหวงแหนดินแดนแห่งความศักดิ์สิทธิ์คือ บริเวณพระธาตุพนมและบริเวณลานพระธาตุไม่ยอมให้คนที่ไม่มีความรัก คนไม่มีความศรัทธา คนไม่มีความเคารพนบนาบมาเหยียบย่ำบริเวณแห่งนี้อันสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญสม ยอดมาลี<sup>๙</sup> การอนุรักษ์ หรืออ้างไว้มรดกทางวัฒนธรรมคือการให้คนรุ่นหลังตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของสิ่งที่บรรพบุรุษได้สร้างขึ้น โดยการอนุรักษ์นั้นจะทำให้ในเชิงปฏิบัติคือการดูแลรักษาและการสืบสานวัฒนธรรมนั้น ๆ ไม่ให้หายไป ซึ่งการอนุรักษ์หรือการอ้างวัฒนธรรมเป็นเสมือนเครื่องช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้เกิดเป็นความรักและความผูกพันรวมทั้งยังส่งเสริมให้เกิดความสามัคคี

๑.๓.๓ คุณตามา อายุ ๑๐๒ ปี สุขภาพแข็งแรงมีอารมณ์เบิกบานมีรอยยิ้มที่ริมฝีปากเสมอเวลาพูดกับทุกคนและคุณตาชอบทำงานอดิเรกเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะงานจักสานการชอบยิ้มของคุณตาทำให้ผู้ใกล้ชิดมีความสุขไปด้วย ตรงกับงานวิจัยของงานพัฒนาระบบข้อมูลความสุขศึกษา<sup>๑๐</sup> ว่าอารมณ์ขันจะช่วยลดความกดดัน ทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข การได้ทำให้ผู้สูงอายุได้ยิ้มและหัวเราะหรือการแสดงพฤติกรรมหยอกล้อให้ตลกหรือช่วยเหลือลดความซึมเศร้าและความเหงาทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัวและผู้มาเยี่ยมเยือน รวมถึงคุณตามาชอบทำงานอดิเรกเป็นอย่างมากมีผลงานด้านจักสานเป็นจำนวนมาก ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวท่านพุทธทาสภิกขุ<sup>๑๑</sup> ว่าชีวิตคืองาน งานคือชีวิต งานคือการปฏิบัติธรรม การเข้าสู่วัยชรามิได้หมายความว่าหมดสมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ควรให้ผู้สูงอายุมุ่งงานทำตามความพอใจ และเหมาะสมกับสภาพร่างกายและเป็นไปทางเดียวกันมารศรี นุชแสงพลี<sup>๑๒</sup> งานอดิเรกคือวิถีทางในการใช้เวลาทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ ด้วยความสมัครใจ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผู้สูงอายุควรมีงานอดิเรกเพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางบวกกับตนเองกับคนอื่นและสิ่งแวดล้อม

**๑.๔ กระบวนการสร้างพลังมวลชน** เป็นพลังมาจากความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันคือจุดประสงค์ร่วมกันได้มารวมตัวกันเป็นโอกาสได้สร้างความดีร่วมกันจากพลังใจ ผู้เลื่อมใสและ

<sup>๙</sup> บุญสม ยอดมาลี, “การสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ปรับปรุงและเห็นคุณค่าวัฒนธรรม”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๔).

<sup>๑๐</sup> งานพัฒนาระบบข้อมูลความสุขศึกษา, **ปรับตัวอย่างมีความสุขในวัยสูงอายุ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaihed.com>. [๒ มกราคม ๒๕๖๑].

<sup>๑๑</sup> พุทธทาส ภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๙).

<sup>๑๒</sup> มารศรี นุชแสงพลี, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์และมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๒), หน้า ๒๖-๓๖.



ศรัทธาหลาย ๆ คนมารวมกันจนเกิดพลังมวลชนขึ้น ทำให้ความสุขความอึดเอิบใจ ความปีติใจกับ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมวันสวดมนต์ข้ามปีกิจกรรมบุญประเพณีและกิจกรรม งานนมัสการพระธาตุพนม การได้เข้ามาร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม สอดคล้องกับงานวิจัยสิริพร สุทธิญา<sup>๑๓</sup> คือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมเป็นการสร้างความสัมพันธ์หลายด้าน เช่น การติดต่อสื่อสารระหว่างกัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน หรือการที่ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคมได้แสดงถึงศักยภาพความสามารถในการพึ่งพาตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุ เกิดการเรียนรู้ คุณค่าของตัวเองอันเป็นประโยชน์ในการจัดทำนโยบาย สนับสนุนการประสานงานของ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องตลอดจนเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

**๒. วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม ตาม หลักภาวนา 4**

**๒.๑ กายเจริญกาย** ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม มีการเจริญกายอยู่สองลักษณะคือ การกำหนดลมหายใจกับการเคลื่อนไหวตนเองใช้สติอยู่กับลมหายใจเข้าออกและตำแหน่งต่าง ๆ ที่ ร่างกายเคลื่อนไหวกับการเจริญกายตามสภาพแวดล้อมไม่บังคับกาย ไม่บังคับใจ แต่ถ้าได้ทำแล้ว ขอให้ตัวเองมีความสุขไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเจริญกายของคุณยายมัลลิกา อายุ ๘๑ ปี เป็นการออก กำลังกายแบบเหยียดยืดพร้อมกับกำหนดลมหายใจกับสติตัวเองไปตามจุดต่าง ๆ ที่ร่างกายเคลื่อนไหว ตามหลักวิชาการในงานวิจัยให้ชื่อการออกกำลังกายลักษณะเช่นนี้ว่า “โยคะ” เป็นการฝึกกายควบคู่กันไป กับจิต ร่างกายจะนิ่งผ่อนคลายใช้แรงน้อยที่สุดใช้จิตรับรู้การเคลื่อนไหวของกายด้วย การฝึกเช่นนี้ จิตจะ เป็นสมาธิช่วยลดความเครียดลงในขณะเดียวกัน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทำให้ความยืดหยุ่นของข้อ ต่อและกล้ามเนื้อต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๑๔</sup> เป็นทางเลือกในการสร้างการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม นอกจากนี้การเจริญกายตามสิ่งแวดล้อมไม่มีรูปแบบไม่ได้บังคับกาย บังคับใจทำตามขอบเขตสภาวะสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองครอบครัวและคนอื่นมีความสุข มูลนิธิ สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย<sup>๑๕</sup> กล่าวถึงผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้และ

<sup>๑๓</sup> สิริพร สุทธิญา, “พฤติกรรม การดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนบรมนี้ นาท. กรุงเทพมหานคร”, สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐).

<sup>๑๔</sup> อารณ ภู่อภัยกร และดวงใจ พิชัยรัตน์, ผลของการฝึกโยคะพื้นฐานต่อสมรรถภาพทางกาย และความเครียดของนักศึกษาพยาบาล, (วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีสรัง: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรัง, ๒๕๕๔).

<sup>๑๕</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘).

ประสบการณ์เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วัยที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแต่ท่านยังพร้อมที่สามารถช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ดูแลบ้านเรือน ช่วยหุงหาอาหาร ทำงานอดิเรกได้และสามารถพึ่งตัวเองเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับคนรุ่นหลัง ยึดมั่นในวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามเพื่อสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้

**๒.๒ ศิลภาวนาการเจริญสติ ๕** พบว่าผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้เข้าใจในสติทั้งหัวข้อที่ท่านที่มีการพิจารณาเพื่อให้ตัวเองเป็นผู้เจริญสติทั้ง ๕ ข้อ การศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทุกท่านสามารถปฏิบัติสติข้อที่สอง สติข้อ ๓ และสติข้อที่ ๕ ได้ทุกคนและทุกวันกล่าวคือ การรักษาสติข้อ ๒ ผู้สูงอายุมีความเชื่อว่าทำให้รักษาสมาบัติที่มีอยู่ให้ปลอดภัยและมีโชคมีลาภ อยู่เนื่องนิตย์ทำกิจการใดมีความก้าวหน้าไม่ถูกคดโกงไม่ถูกเอาเปรียบผลบุญทำให้ผู้รักษาสติข้อ ๒ นี้มีปัญญาที่จะหาทรัพย์ได้อย่างเพิ่มพูนโดยสุจริตธรรม การรักษาสติข้อที่ ๓ ไม่ประพฤติผิดทางกามเช่น ไม่นอกใจ ไม่นอกกายคุ้มครองของตนเองและทำละเมียดผิด คุ้มครองผู้อื่นและคุ้มครองตนเอง หรือไม่ข่มขืน ไม่ขืนใจคนอื่นแม้เป็นคู่ ครองของตนเอง ไม่ทำให้ผู้อื่นเสียใจในเรื่องของความรักของการรักษาสติข้อ ๓ ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมเชื่อว่าทำให้พบคู่ครองที่ดีอยู่ด้วยกันยืนยาวไม่เป็นหม้ายก่อนเวลาสมควร ไม่ถูกพลัดพรากจากคนที่รัก ครอบครัวมีความอบอุ่นไม่มีความผิดปกติทางเพศและ กายใจ การรักษาสติข้อ ๕ ไม่ดื่ม ไม่ค้ำไม่ยุ่งกับของมีเมาเช่นสุราและยาบ้าไม่คบหาสมาคมกับผู้ที่เสพผู้ขายสุราและยาบ้าไม่มอมเมาและไม่ส่งเสริมใครให้เสพและดื่มของมีเมาผลของการรักษาสติข้อ ๕ มีผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมเชื่อว่าเป็นผู้มีสติปัญญาดีไม่หลงลืมมีสติรู้ตัวเจริญปัญญาได้ง่ายได้เกิดในตระกูลไม่โง่เขลา มีความเป็นเลิศทางปัญญา มีลูกหลานไม่ติดยา ครอบครัวเป็นสุขมีสติปัญญาหาทรัพย์สิ้นเพิ่มโดยสติปัญญาอย่างเต็มภาคภูมิของชีวิต ส่วนสติข้อ ๑ และสติข้อที่ ๔ ยังมีการละเมียดแต่หลายท่านกำลังภาวนาคือการรักษาสติข้อที่ ๑ ไม่ฆ่าสัตว์และมุ่งร้ายหรือเบียดเบียนชีวิตอื่นไม่ทำลาย คุณค่าชีวิตอื่นให้ลดค่าลงเนื่องจากสัตว์ทั้งหลายรักชีวิตตัวเองเป็นอันดับ ๑ การรักษาสติข้อนี้ผู้สูงอายุเชื่อว่า ร่างกายสุขภาพ ตัวเองไม่มีโรคร้าย ไม่เกิดอุบัติเหตุ ไม่เสียชีวิต ก่อนอายุขัย และไม่สิ้นใจแบบทรมานแม้สิ้นชีวิตไปแล้วเกิดชาติใหม่มีอวัยวะครบ บริบูรณ์ไม่เป็นคนพิการไม่มีปมด้อยด้านร่างกายหน้าตาไม่อัปลักษณ์มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง แต่หลายท่านยังละเมียดด้วยความจำเป็นเพราะสัตว์มาเบียดเบียน เช่น มด ปลวก, ยุง, หนู, แมลงสาบ ศัตรูพืชทุกชนิด ฯลฯ การรักษาสติข้อ ๔ ไม่พูดความเท็จมีสังขจะไม่ยุแหย่ให้คนอื่นทะเลาะกันไม่พูดจาใส่ร้ายด่าทอไม่พูดให้คนอื่นเสียหายไม่พูดเพื่อเจ้า เรื่องไม่สมควรพูดไม่พูด พูดแต่สิ่งที่มีประโยชน์ พูดให้ถูกกาลเทศะ ผลของการรักษาสติข้อ ๔ คือเป็นคนมีสังขจะมีคนเคารพไว้วางใจคบแต่คนจริงใจได้อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมของคนจริงใจต่อกันมีเครดิตในสังคมคิดทำกิจการงานใด มักสำเร็จฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคได้อย่างราบรื่น ประสบผลสำเร็จในสิ่งปรารถนา การศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างการรักษาสติข้อนี้เป็นปัญหาของผู้สูงอายุทุกคน หลวงปู่สาเจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง อำเภอนาทม ท่านได้เตือนสติว่า“ การใช้โทรศัพท์การเล่นเฟส เล่นไลน์ จนทำให้

ตัวเองนอนไม่หลับ การโกหกหลอกลวง การหยอกล้อเล่น ฯลฯ ถือว่าเป็นการสื่อสารเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น จึงผิดศีลข้อ ๔” ดังนั้นศีลข้อที่ ๔ ยังอยู่ในระหว่างการเจริญภาวนายังไม่มีใครรักษาได้ทุกวัน การเจริญศีล ๕ สามารถเจริญได้ในเวลาหลับนอนตอนกลางคืนครบทุกทั้ง ๕ ข้อ

**๒.๓ จิตภาวนา** ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้ทำจิตภาวนาพัฒนาจิตโดยการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่นมีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ จิตใจสดชื่น เบิกบานเป็นสุขผ่องใส โดยสวดมนต์ ฟังธรรม เสวนาธรรม แผ่เมตตา และทำสมาธิ (พระหลวงปู่ มงคลเทพมุนี (สด จนทสโร)<sup>๑๖</sup>) การทำจิตใจให้หนึ่งจะพบว่า ความฟุ้งซ่านแห่งจิตลดลงทำให้มีจิตสงบ เยือกเย็นดีขึ้น ออกุศลต่าง ๆ ที่ทำให้จิตเศร้าหมองจะเบาบางลง การทำจิตใจให้ตัวเองสงบเป็นสมาธิดีขึ้น ทำให้การพิจารณา วินิจฉัยปัญหาใด ๆ สามารถกระทำได้ ถูกต้องตรงประเด็นดีขึ้นเมื่อสุขภาพจิตดีก็พลอยให้สุขภาพกายดีขึ้นด้วย ผู้ที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดก็ยินดีเป็นเหตุให้ครอบครัวสังคมและประเทศชาติพลอยสันติสุข เพราะมีสมาธิเป็นผู้มีกาย วาจาและใจอันสำรวม

**๒.๔ ปัญญาภาวนา** ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมประสบการณ์มีอายุมาก เห็นคนอื่นหรือคนที่เกี่ยวข้องกับตัวเองได้รับความเจ็บปวด และได้ตายจากไป สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงเห็นจริง เสียใจจริง โศกเศร้าจริง ตายจริง แม้มันเป็นความจริงที่สร้างความเจ็บปวดให้กับทุกคนและไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำให้ใจปล่อยวางเพียงแต่เป็นเรื่องง่ายที่จะเข้าใจ ในสังขารของชีวิต ๕ ประการ คือ หนึ่ง ความแก่เป็นสังขารที่เราจะหลีกเลี่ยงความแก่ไปไม่พ้น สอง เรามีความเจ็บเป็นสังขารที่เราจะหลีกเลี่ยงความเจ็บไปไม่พ้น เรามีความตายเป็นสังขารที่เราจะหนีความตายไปไม่พ้น สี่การพลัดพรากจากสิ่งที่รักและสิ่งที่ชอบคือความทุกข์ การพลัดพรากเป็นสังขาร เราหลีกเลี่ยงกรรมที่ตนเองทำไว้ไม่พ้น ฉะนั้นจงทำแต่กรรมดีเป็นกุศล ผลของกรรมจะตามส่งผลให้เรา พบแต่ความสุข ความเจริญ กรรมไม่ดีที่จะส่งผลในทางเสื่อม จงละเสีย<sup>๑๗</sup>

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๑. การนำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา มาส่งเสริมสุขภาพและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีพุทธธรรมในจังหวัดนครพนมยังขาดวิทยากรทางพุทธศาสนาที่เป็นพระสงฆ์จึงควรพัฒนาบทบาทพระสงฆ์ให้เป็นผู้ทำงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการเพื่อพัฒนาหลักศรัทธาและปัญญาให้เกิดความยั่งยืนในสังคมชาวพุทธสืบไป

<sup>๑๖</sup> พระเทพมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร), คำสอนหลวงปู่ สู่โลกปัจจุบันออนไลน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [www.e4thai.com](http://www.e4thai.com) [๓๐ เมษายน ๒๕๖๓].

<sup>๑๗</sup> พระเทพวรมุนี, เจ้าอาวาสวัดธาตุพนมและเจ้าคณะจังหวัดนครพนม, สัมภาษณ์, ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๓.

๒. ควรจัดทางงบประมาณให้พระสงฆ์ในแต่ละพื้นที่ชุมชนทำหน้าที่สนับสนุนกิจกรรมการเจริญสมาธิและปัญญาเพื่อสนับสนุนการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างพึ่งพาตนเองได้อย่างมีความสุข

๓. ผู้นำและพระสงฆ์ขาดระบบการประสานงานที่ดีต่างคนต่างทำและยังขาดความต่อเนื่องไม่ผลักดันให้สังคมเห็นความสำคัญของกระบวนการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุโดยการพึ่งพาพุทธศาสนา

๔. สังคมควรให้ความสำคัญอาหารผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุชอบรับประทาน เพื่อความเจริญอาหาร โดยการดูแลสิ่งแวดล้อม ชุมชน เชิงป่าละเมาะชุมชนที่สาธารณะของชุมชน การส่งเสริมดินให้มีคุณภาพ เพื่อความอุดมสมบูรณ์ของอาหารพื้นบ้าน

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาสื่อนวัตกรรมทางพุทธศาสนาเพื่อให้ผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปได้เข้าถึงธรรมะได้ง่ายในวิถีชีวิตที่ดำเนินอยู่เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในสังคมต่อไป

๒. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลทุกเพศทุกวัยได้เข้าถึงศาสนาได้ง่ายเพื่อเป็นแนวทางให้คนรุ่นใหม่ได้พึ่งพาศาสนาในกระบวนการสร้างความสุขให้กับตนเอง เช่น ผู้หญิงในวัยทำงานควรมีการกำหนดวันหยุดการปฏิบัติธรรมของผู้หญิงเช่นเดียวกับชายในวันหยุดในวันบวช

๓. ควรศึกษาหาแนวทาง รักษา พันธุ์ผักพื้นบ้านใกล้จะสูญหายที่ปลูกง่ายและมีประโยชน์กับคนรุ่นหลังเพื่อรักษาพันธุ์ผักของพื้นบ้านให้ ยังอยู่ในชุมชนเพื่อประโยชน์และความปลอดภัยอย่างยั่งยืน

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย:

#### ๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ

##### ๑.๒.๑ หนังสือ

เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวันสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘.

เกษมต้นติ ผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๔๕.

คีรีบุณ จงวุฒิเวศย์. รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดสวัสดิการสังคมโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๕๓.

จินตนา ยูนิพันธ์. ทฤษฎีการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ชูชัย สมितिไกร. การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

ณรงค์ สหเมธาพัฒน์. คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๕.

นภาพร ชัยวรรณ และจอห์น โนเดล. รายงานการสำรวจสถานะผู้สูงอายุในประเทศไทย. สถาบันประชากรศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

นิตา ชูโต. คนชราไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัย สังคมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

บุษยมาศ สินธุประมา. สังคมวิทยาความสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สมพรการพิมพ์, ๒๕๓๙.

ประเวศ วะสี และคณะ. พระพุทธศาสนากับจิตวิญญาณสังคมไทยประเด็นวิจัยศาสนาและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ประเวศ วะสี. บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพอภิวัดน์ชีวิตและสังคม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๔๙.

- พิศสมัย จันทวิมล. **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สถาบันระบบ  
สาธารณสุข, ๒๕๔๑.
- พุทธทาส ภิกขุ. **คู่มือมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๙.  
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๗**. กรุงเทพมหานคร:  
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘.
- รติมา คชนันทน์. **สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน  
เลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๖๑.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรือง  
ศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๒.
- วิจิต เปานิล. **พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเฝ้าระวังในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร:  
สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๕๖.
- วิเชียร รักการ. **วัฒนธรรมและพฤติกรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๙.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนนุ่ม. **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขต  
ความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัด  
พิษณุโลก**. พิษณุโลก: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตนราช, ๒๕๕๐.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. **การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สรีรวิทยา จิตสังคม และจิตวิญญาณ ใน  
ผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการออกกำลังกาย พื้นฐาน  
สำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๗.
- สมบูรณ์ วัฒนะ. **การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพุทธศาสนาของครอบครัวไทย  
พุทธ**. นครปฐม: วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๙.
- สุมานพ ศิวรัตน์. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหา  
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- สุรกุล เจนอบรม. **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
๒๕๓๔.
- สุรเกียรติ์ อาชานุภาพ. **วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.  
กรุงเทพมหานคร: ดีไซร์, ๒๕๔๑.
- องค์การอนามัยโลก. **ถนนช่องว่างทางสุขภาพในช่วงชีวิตเราบรรลุความเป็นธรรมทางสุขภาพด้วย  
ปัจจัยสังคมที่กำหนดสุขภาพ**. แปลโดย สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ.  
กรุงเทพมหานคร: บริษัทคุณาไทยจำกัด, ๒๕๕๒.
- อวย เกตุสิงห์. **ผลงานของศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์**. กรุงเทพมหานคร: ศิวพร, ๒๕๒๓.

### ๑.๒.๒ บทความ

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. “แนวโน้มโลก ๒๐๕๐”. กรุงเทพฯธุรกิจ. (๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๗): ๔.
- ธรรมพร บัวเพ็ชร์. จุฬารัตน์ สติปัญญา และวัลลภา คชภักดี. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช”. วารสารสุขภาพภาคประชาชนภาคใต้จังหวัดนครศรีธรรมราช. ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๔ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๕๒): ๒๗-๓๑.
- ประเวศ วะสี. “สุขภาวะที่สมบูรณ์”. หมอชาวบ้าน. เล่มที่ ๓๕๑ (สิงหาคม ๒๕๕๑).
- พระครูวินัยธรอำนาจ พลปัญญา (สวีสตี) และคณะ. “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์”. วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๑).
- พระไพศาล วิสาโล. “สุขภาพองค์รวมกับสุขภาพสังคม”. ใน รายงานการประชุมวิชาการประจำปี การพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล ครั้งที่ ๘. หน้า ๓๙. (๑๓-๑๖ มีนาคม ๒๕๕๐). สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล, ๒๕๕๐.
- พระมหาสกล สุภรเมธี (เดินชาบัน). “การดูแลสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา”. วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๕).
- พระมหาสุทิตย์ อภาโร และสายชล ปัญญชิต. “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพุทธศาสนา”. วารสารฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘).
- มาลี เลิศมณีวงศ์ และสุทธิศรี ตระกูลสิทธิโชค. “ความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”. รามาธิบดีพยาบาลสาร. (มกราคม-เมษายน ๒๕๓๘): ๒๔-๓๒.
- สิริรัตน์ จันทรมะโน และเจนระวี สว่างอารีรักษ์. “แบบแผนการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี”. วารสารสภาการพยาบาล. ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๔): ๕๗-๖๘.
- อำพล จินดาวัฒน์. “ส่งเสริม-สร้างเสริมสุขภาพ”. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. ปีที่ ๒๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๔๖): ๑๑ -๑๗.

### ๑.๒.๓ วิทยานิพนธ์

- เกื้อ ชัยภูมิ, พันเอก. “รูปแบบการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

- จิระพร อภิชาติบุตร. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การอุปถัมภ์จากครอบครัว และการบริการสุขภาพในชุมชนกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนแออัด เขตกรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.
- จิระนุช สมโชค. “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรคเบาหวาน”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.
- ฉัตรทอง อินทร์นอก. “พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.
- บัณฑิต เคียงชนสมบัติ. “การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ”. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๗.
- ไพฑูรย์ ดารา. “ประสิทธิผลการใช้โปรแกรมพัฒนาความรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการระบบสุขภาพ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑.
- ภัทรธิดา ผลงาม. “การวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน: กรณีในอำเภอเมือง จังหวัดเลย”. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๕๗.
- มารศรี นุชแสงพลี. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่”. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๒.
- รัตนา สีนธิรภาพ. “ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุทธิปราการ”. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๑.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. “การเกื้อหนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ: พื้นที่ศึกษาในเขตภาคใต้”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์. คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๔.
- สิริพร สุธัญญา. “พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนบรมนีนาน. กรุงเทพมหานคร”. สารนิพนธ์ศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.
- อาภรณ์ ภูพิชชากร และดวงใจ พิษย์รัตน์. “ผลของการฝึกโยคะพื้นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล”. วิทยาลัยพยาบาลราชชนนีสตรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสตรี, ๒๕๕๔.



#### ๑.๒.๔ รายงานการวิจัย

บุญสม ยอดมาลี. “การสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ปรับปรุงและเห็นคุณค่าวัฒนธรรม”. รายงานการวิจัย, สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๔.  
 อรรวรรณ คุณา และนันทศักดิ์ ธรรมนวัตร. “การศึกษาระบบดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางด้านสุขภาพในชุมชน”. รายงานการวิจัย. นนทบุรี: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ๒๕๕๒.

#### ๑.๒.๕ สื่่ออิเล็กทรอนิกส์

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. **จังหวัดนครพนม**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://webcache.googleusercontent.com> [๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๙].

กองสุศึกษา. **ปรับตัวอย่างไรให้ความสุขในวัยสูงอายุ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.ban-Laem.go.th> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

เกียรติคุณ พวงทองไกลพิบูลย์. **ผู้สูงอายุ (older persom)**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://webcache.googleusercontent.com> [๓ กันยายน ๒๕๕๙].

ความหมายของสุขภาพเวชศึกษา. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: ([Preawo3.blogspot.com](http://Preawo3.blogspot.com)). [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

งานพัฒนาระบบข้อมูลกองสุศึกษา. **ปรับตัวอย่างไรมีความสุขในวัยสูงอายุ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihed.com>. [๒ มกราคม ๒๕๖๑].

นิคม มูลเมือง. **แนวคิดพื้นฐานสุขภาพการส่งเสริมและการปฏิรูปสุขภาพ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.Libarhts.mju.ac.th> [๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

นิโรธ: อริยสัจ: นิโรจ: ภาวนา ๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://mediacenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m4/Unit2/unit2-10.php> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.8400.org>. [๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๒].

พนิดา โยวะผุย, อักษรานัฐ ภัคดีสมัย และประภัสสร วงษ์ศรี. **การส่งเสริมผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.smnc.c.ac.th/group/research/imges/storsies/nure/promotion.pdf>. [๗ สิงหาคม ๒๕๖๐].

พระเทพมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร). **คำสอนหลวงปู่ สู่โลกปัจจุบันออนไลน์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [www.e4thai.com](http://www.e4thai.com) [๓๐ เมษายน ๒๕๖๓].

พระสุนทร กิตติคุณ. **หลักพุทธธรรม กับการดูแลสุขภาพองค์รวมในผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://webcache.googleusercontent.com> [๘ เมษายน ๒๕๕๙].

ศูนย์ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และความมั่นคงแห่งชาติ สถาบันชาติพระมหากษัตริย์. **ประโยชน์ของการเจริญภาวนาวิถหลวงพ่อสด**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www>.

dhammadakaya.org/ธรรมปฏิบัติ/ภาวนาเบื้องต้น/ประโยชน์ของการเจริญภาวนา [๔ พุทธกิจายน ๒๕๖๒].

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. **วิธีเจริญจิตภาวนาตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูล อตุโล**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.onab.go.th/คลังข้อมูล/คลังข้อมูล-คลังข้อมูล/วิธีเจริญจิตภาวนาตามแน-2/>. [๔ พุทธกิจายน ๒๕๖๒].

หมอชาวบ้าน. **สุขภาพน่ารู้**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.doctor.or.th>. [๓ พุทธกิจายน ๒๕๖๒].

### ๑.๒.๖ สัมภาษณ์

คำพันธ์ อ่อนสาร. ผู้สูงอายุอำเภอหนองน้ำ. สัมภาษณ์, ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒.

คุณยายมะลิกา ชัยโย. ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๖ มกราคม ๒๕๖๒.

คุณ วงษ์จันทร์. ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒.

จิตจันทร์ฉาย ลีมาดาวทอง. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม. สัมภาษณ์, ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ฉวี สารสิทธิ์. ผู้สูงอายุอำเภอโนนสะอาด. สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.

ชัยบดินทร์ สาลีพันธ์. ประชาชนชาวบ้านอำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๒ พุทธกิจายน ๒๕๖๒.

แดง เรืองมัน. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุพนม. สัมภาษณ์, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ทองดี แสนพินิจ. ผู้สูงอายุ. สัมภาษณ์, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ทองอินทร์ ศรีหมุ่น. ผู้สูงอายุอำเภอหนองน้ำ. สัมภาษณ์, ๗ มีนาคม ๒๕๖๒.

บัวพร จอมทอง. ผู้สูงอายุอำเภอหนองน้ำ. สัมภาษณ์, ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒.

บัวศรี สารทอง. ผู้สูงอายุอำเภอหนองน้ำ. สัมภาษณ์, ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒.

บิน ศรีแก้ว. ผู้สูงอายุ อำเภอหนองน้ำ จังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๒.

บุญทวี อินทวา. ผู้สูงอายุอำเภอโนนสะอาด จังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.

บุญมา คำสระแก้ว. ผู้สูงอายุอำเภอหนองน้ำจังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๘ เมษายน ๒๕๖๒.

บุญรอด สายคำภา. ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๘ มีนาคม ๒๕๖๒.

ประดิษฐ์ ดิยะบุตร. ผู้สูงอายุอำเภอหนองน้ำ. สัมภาษณ์, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๒.

ประสาร สุระเสียง. นายกสมาคมผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

เฟิน ศรีแก้ว. ผู้สูงอายุอำเภอหนองน้ำ. สัมภาษณ์, ๒ มิถุนายน ๒๕๖๓.

พระครูมงคล ศิริอรรถ (หลวงปู่สา). เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง อำเภอหนองน้ำ จังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๒.

พระครูรัตนคุณาวลัย. เจ้าอาวาสวัดยอดแก้ว อำเภอหนองน้ำ. สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.

พระเทพวรมุณี. เจ้าอาวาสวัดธาตุนวม และเจ้าคณะจังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๓.

พระอธิการบัวภา. วัดศรีบุญเรือง อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๓ มีนาคม ๒๕๖๒.

พูนสุข ทินฉัตร. ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย. สัมภาษณ์, ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๓.

ไพบูลย์ หงษ์คำจันทร์. ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๘ มีนาคม ๒๕๖๒.

มีสยา โมธรรม. พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๘ มีนาคม ๒๕๖๑.

ยายสำราญ จักรชุม. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

รันดร เหลินใต้ซ้าย. ผู้สูงอายุอำเภอโพนสวรรค์ จังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

ลุน ธีระชัย. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๕ สิงหาคม ๒๕๖๒.

วินิจ ทรัพย์พล. ผู้สูงอายุอำเภอนาทม. สัมภาษณ์, ๗ มีนาคม ๒๕๖๒.

สันทัด สุขศรี. รักษาการวัดพระธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๓.

สำราญ จักรชุม. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

สำราญ จันทชุม. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

สำราญ ภัคศิริรักษ์. ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนม. สัมภาษณ์, ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๓.

เสนีย์ สรรพโส. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

เสม สารสิทธิ์. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๒๑ มกราคม ๒๕๖๒.

เสาวนีย์ สรรพโส. ข้าราชการชำนาญการ. สัมภาษณ์, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒.

แสงจันทร์ เหนือทอง. ผู้สูงอายุอำเภอนาทม. สัมภาษณ์, ๗ มีนาคม ๒๕๖๒.

หมง อภัยโส. วิทยากรประจำธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒.

หลวงปู่สา. เจ้าอาวาสวัดสิงห์ทอง บ้านหมู่มั่น ตำบลดอนเตย อำเภอนาทม. สัมภาษณ์, ๕ เมษายน ๒๕๖๒.

อัคคี ทองสง่า. ผู้สูงอายุอำเภอธาตุนวม. สัมภาษณ์, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๒.

## ๒ ภาษาอังกฤษ:

Matteson. M.A. and McConnell. E.S. *Deontological nursing: Concepts and Practice*. Philadelphia: W.B. Saunders, 1988.

Orem, D.E. *Nursing Concepts of practice*. (St. Louis: RR Donnelley & Somm Co, 1995), pp. 20.

Pender, N.J. *Health promotion in Nursing Practice*. 2<sup>nd</sup> Edition. Stamford. CT: Appleton& Lange, 1987.

Pender, N.J. Murdaughc. & parsons. **M.A Heath promotion in nursing practice** 4<sup>th</sup>  
Edition New Jercy: Upper Saddle River, 2002.





**โครงการวิจัย กระบวนส่งเสริมสุขภาพ  
ของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม**

หน่วยงานเจ้าของแหล่งทุน : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)  
 หน่วยงานผู้ดำเนินการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 วิทยาลัยสงฆ์ นครพนม

หัวหน้าโครงการวิจัย : ดร.พรณี วงศ์จำปาศรี  
 ผู้ช่วยวิจัย : พระรัชเดช ศรีแก้ว  
 พระอนุศิษย์ อินทปญโญ




ร่วมเรียนรู้กิจกรรมในโครงการวิจัย



เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพชุมชน ตำบลนาทม กับ อสม. เป็นวิทยากร  
อบรมขบวนการส่งเสริมสุขภาพะผู้อยู่อาศัย อำเภอนาทม ในด้านการดูแลร่างกายให้  
แข็งแรงและถูกหลักอนามัย



อาหารธรรมชาติที่ได้รับความนิยม





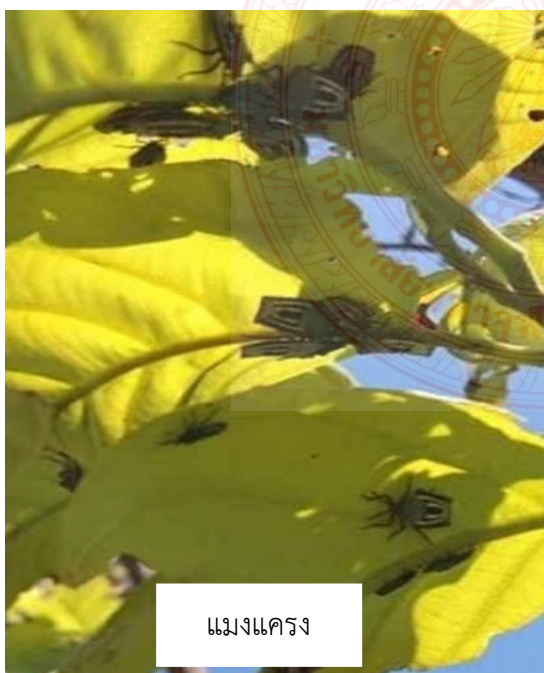
อาหารธรรมชาติที่ได้รับการนิยม



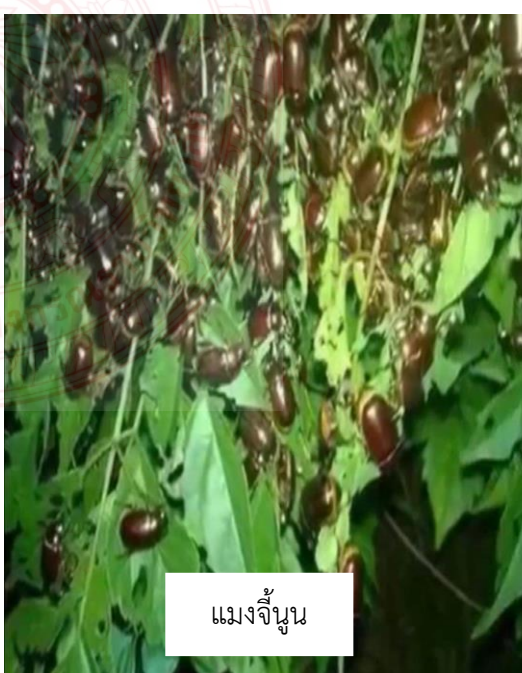
เขียดจানা



ปลาค้อ



แมงแครง



แมงจี่นูน

สัตว์พื้นบ้านนิยมนำมาทำเป็นอาหาร



ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมสร้างความสุขด้วยรอยยิ้ม



ผู้วิจัยได้แลกเปลี่ยนและเรียนรู้กับผู้นำชุมชน  
อำเภอนาทม จังหวัดนครพนม



ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุมอบของที่ระลึกให้กับผู้วิจัย



ร้านขายสินค้าในงานนมัสการพระธาตุพนม



ร้านสินค้าพื้นเมือง “ร้านฝ้ายแม่พรณี”



นักศึกษาวิทยาลัยสงฆ์ร่วมรำถวายนมัสการพระธาตุพนม



ออกกำลังกายเป็นกลุ่ม พร้อมกับคำบอกของผู้นำ



ออกกำลังกายเป็นกลุ่ม พร้อมกับคำบอกของผู้นำ



ยายบินกับเพื่อนผู้สูงอายุกำลังผิงไฟให้ร่างกายอบอุ่นช่วงฤดูหนาวเดือนธันวาคม ๒๕๖๒



คุณพ่อมาอายุ ๑๐๒ ปีนี้่ สมาธิโดยการขัดสมาธิ



คุณยายสำราญ จันทรชุม ศึกษา





ลูกชายคุณตาไพบุลย์ ดูแต่ไก่ช่วยพ่อตา



ผู้สูงอายุชอบขี่จักรยานรอบหมู่บ้าน



งานประเพณีขึ้นบ้านใหม่



เตรียมตัวไปทำบุญ



ชุดศรีโคตรบูรณ ใส่สำหรับงานประเพณี  
ของผู้ชายสูงอายุจังหวัดนครพนม



ชุดไปงานมงคลทั่วไป



คุณตาชอบปีบตอนกลางวัน 10-15 นาที



กลุ่มงานจักสานตำบลหมื่น



การทำบุญใส่บาตรในวิถีชีวิตตอนเช้า

สรุป แบบประเมินความพึงพอใจและความเข้าใจการให้ความรู้โครงการวิจัยกระบวนการส่งเสริม  
สุขภาวะผู้อายุจังหวัดนครพนม

อันดับที่ ๑. ข้อ ๕ ความเหมาะสมเนื้อหาและเวลา ระดับคะแนนเฉลี่ย ๔.๓๖ อันดับที่  
๒ ข้อ ๑ ท่านได้รับความรู้และความเข้าใจในกิจกรรมที่ฝึกอบรม ระดับคะแนนเฉลี่ย ๔.๒๔ อันดับที่  
๓ ข้อ ๖ ความรู้ความสามารถของคณะวิทยากร ระดับคะแนนเฉลี่ย ๔.๑๙ อันดับที่ ๔ ข้อ ๔ สิ่ง  
ที่ท่านได้จากกิจกรรมในครั้งนี้ตรงตามความหวังของท่าน ระดับคะแนนเฉลี่ย ๓.๙๗ อันดับที่ ๕ ข้อ  
๒ ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ ไปใช้ได้อย่างเข้าใจและถูกต้อง ระดับคะแนนเฉลี่ย  
๓.๗๙ อันดับที่ ๖ ข้อ ๓ ท่านสามารถถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจที่ได้รับให้แก่ผู้อื่นได้หรือไม่ระดับ  
คะแนนเฉลี่ย ๓.๖๗ อันดับที่ ๗ ข้อ ๗ วัสดุ อุปกรณ์ในการฝึกอบรมระดับคะแนนเฉลี่ย ๑.๙๓



**แบบสอบถามพระสงฆ์**

**เรื่องกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้อายุเชิงพุทธบูรณาการ จังหวัดนครพนม**

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ใช้เพื่อเก็บข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ประกอบด้วย ๒ ส่วนคือ

ส่วนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

๑. ชื่อ ..... ฉายา ..... นามสกุล .....

พรรษา ..... ปีที่อุปสมบท .....

ตำแหน่ง ..... ชื่อวัด ..... ตำบล .....

อำเภอ ..... จังหวัด .....

๒. เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ อย่างไรบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....

๓. วิธีการดูแลผู้สูงอายุในวัดของท่าน

.....  
.....  
.....  
.....

๔. กระบวนการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการท่านมีวิธีการและกระบวนการใดบ้าง

.....  
.....  
.....  
.....

๕. ปัจจัยที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุท่านคิดว่ามีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

๖. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับการน้อมนำแนวทางพุทธศาสนา เรื่องไตรสิกขาภาวนา ๔ มาเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

๗. จงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเรื่องไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา

.....

.....

.....

๘. จงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวนาคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาสมาธิและการพัฒนาปัญญา

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถามผู้นำในชุมชน ผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ  
เรื่องกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ จังหวัดนครพนม

**คำชี้แจง** แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ใช้เพื่อเก็บข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลกระบวนการส่งเสริมสุขภาพ  
ของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการประกอบด้วย ๒ ส่วนคือ

ส่วนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์ข้อมูลกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ลงในวงเล็บหน้าข้อความเพื่งตัวเลือกเดียวหรือตอบลงช่องว่างให้ตอบ  
ความเป็นจริงของผู้สูงอายุ

๑. ชื่อ ..... นามสกุล .....

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

อายุ ปัจจุบัน..... ปี .....

๒. ตำแหน่งในชุมชน ..... เป็นเวลา ..... ปี

๓. เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ .....

๔. วิธีการดูแลผู้สูงอายุ

.....  
.....  
.....

๕. จงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

.....  
.....  
.....

๖. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับการน้อมนำแนวทางพุทธศาสนา เรื่องไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นส่วน  
หนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด

.....  
.....  
.....

๗. จงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเรื่องของภavana ๔ คือ  
พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาสมาธิ และพัฒนาปัญญา

.....

.....

.....



แบบสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุ

เรื่องกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ จังหวัดนครพนม

**คำชี้แจง** แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ใช้เพื่อเก็บข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการประกอบด้วย ๒ ส่วนคือ

ส่วนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์ ข้อมูล กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

แบบสอบถาม

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

๑. ชื่อ ..... นามสกุล ..... อายุ .....  
บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ ..... ตำบล ..... อำเภอ .....  
จังหวัด ..... รหัสไปรษณีย์ .....

๒. ระดับการศึกษา ..... สถานภาพ .....

๓. บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย ..... จำนวนสมาชิก .....

๔. อาชีพ ..... แหล่งที่มาของรายได้ .....

๕. ความเพียงพอของรายได้ .....

๖. โรคประจำตัว           มี .....

ไม่มี

ส่วนที่ ๒

๑. การได้รับข้อมูลสุขภาพได้ทางใดบ้าง .....

๒. ท่านปรึกษากับการดูแลสุขภาพของตนเองกับใครบ้าง .....

๓. ท่านปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีหรือไม่ เมื่อมีอาการผิดปกติ

.....

.....

.....

.....

.....



๔. ท่านพูดคุย แลกเปลี่ยน ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองหรือไม่กับใครบ้าง

.....

.....

.....

๕. ท่านได้สังเกตอาการผิดปกติในตัวเองด้วยอย่างบ้าง

.....

.....

.....

๖.ญาติพี่น้องหรือคนใกล้ชิด ของท่านได้ให้ความช่วยเหลือท่านอย่างไรบ้าง เมื่อท่านต้องการ

.....

.....

.....

๗. ท่านร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับครอบครัวและเพื่อนด้วยวิธีใดบ้าง

.....

.....

.....

๘. ท่านเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ และให้กำลังใจในครอบครัวด้วย อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๙. ท่านมีวิธีออกกำลังกายของท่านด้วยวิธีใดบ้าง

.....

.....

.....

๑๐. หลังออกกำลังกายท่านมีอาการผ่อนคลาย เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๑๑. ท่านชอบรับประทานอะไรบ้าง และการขบถ่าย และขบถ่ายทุกวันหรือไม่

.....  
.....  
.....

๑๒. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้วหรือไม่

.....  
.....  
.....

๑๓. ท่านรับประทานอาหารโดยการเคี้ยวช้า ๆ ให้ละเอียดประมาณกี่ครั้งต่อยกลิ้น

.....  
.....  
.....

๑๔. ท่านรับประทานอาหาร รสเค็ม รสหวาน รสเผ็ด รสเปรี้ยว  
รสมัน อื่น ๆ .....

.....  
.....  
.....

๑๕. ท่านได้ใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุตามที่ท่านพอใจแล้วหรือยัง

.....  
.....  
.....

๑๖. ท่านมีความสุขและความพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่หรือไม่

.....  
.....  
.....

๑๗. ท่านได้ทำในสิ่งที่ท่านชอบในแต่ละวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๑๘. ท่านรู้สึกมีความสุขและความพอใจเมื่อนึกถึงชีวิตที่ผ่านมา

.....

.....

๑๙. ท่านรู้สึกว่าตัวเองว่าได้เป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้านเพราะเหตุใด

.....

.....

๒๐. ท่านแสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ทำในชีวิตมีความสุขคืออะไรบ้าง

.....

.....

๒๑. งานอดิเรกท่านคืออะไรบ้าง

.....

.....

๒๒. ท่านเตรียมพร้อมที่อาจจะพบความเปลี่ยนแปลงในอนาคตอย่างไร

.....

.....

๒๓. เมื่อรู้สึกเครียดไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๒๔. เมื่อท่านรู้สึกเหงา ท่านเลือกกิจกรรมคลายเหงาให้กับตนเองโดยวิธีใดบ้าง

.....

.....

๒๕. ท่านมีประสบการณ์การสูญเสีย อย่างไรบ้าง

.....

.....

๒๖. ท่านสามารถอยู่กับสภาวะการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักได้ด้วยวิธีใดบ้าง

.....  
.....

๒๗. การเข้าร่วมในกิจกรรมทางพุทธศาสนา ท่านได้ทำอย่างไรบ้าง

.....  
.....

๒๘. การทำงานท่านได้ทำอย่างน้อยกี่วัน ในรอบอาทิตย์/เดือน/ปี

.....  
.....

๒๙. ก่อนนอนทุกวันท่านได้ไหว้พระสวดมนต์ ..... ทุกวัน ..... เป็นบางวัน ..... ท่าน  
สวดมนต์บทใดบ้าง .....

๓๐. ท่านเคยได้ฝึกสมาธิ ธรรมฐาน กี่ครั้งในชีวิต.....

ไม่เคย

๓๑. การฝึกสมาธิของท่านช่วยท่านในเรื่องใดบ้าง

.....  
.....  
.....

๓๒. หลักธรรมที่ท่านปฏิบัติ สามารถทำให้ท่านพบหนทางแห่งความสุขอย่างไร

.....  
.....  
.....

๓๓. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ว่าการยึดหลักธรรมสามารถทำให้ท่านพ้นทุกข์ได้ และอย่างไร

.....  
.....  
.....

๓๔. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามพุทธศาสนาท่านคิดว่ามีอะไรบ้าง

.....  
.....  
.....

๓๕. งานประเพณีชุมชนท่านถ้าท่านเข้าร่วมทุกครั้งที่มีหรือไม่ ทุกครั้ง บางครั้ง ไม่เข้าเหตุผล

.....  
.....  
.....

๓๖. ขั้นตอนการดูแลรักษาสุขภาพกายของท่านในแต่ละวันมีขั้นตอนใดบ้าง

.....  
.....  
.....

๓๗. ขั้นตอนการดูแลรักษาสุขภาพจิตของท่านในแต่ละวันท่านมีวิธีการอย่างไรบ้าง

.....  
.....  
.....

๓๘. ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับการน้อมนำแนวทางพุทธศาสนา เรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขาภาวนา ๔) มาเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมสุขภาพของท่าน

.....  
.....  
.....

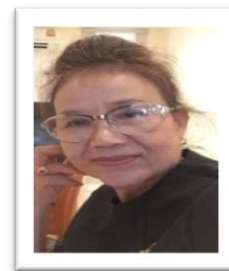
๓๙. จงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของท่านโดยการใช้ ศีล สมาธิ ปัญญา (ไตรสิกขา)

.....  
.....  
.....

๔๐. จงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวนา ๔ คือการพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาสมาธิ การพัฒนาปัญญา

.....  
.....  
.....

## ประวัติผู้วิจัย



ชื่อ - นามสกุล : นางพรรณณี วงศ์ จำปาศรี  
 ว/ ด/ ป เกิด : -  
 ภูมิลำเนาที่เกิด : ๔๗ หมู่ ๙ ตำบลป่าฝาง อำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด  
 การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๓๑ กศ.บ. วิชาเอกภาษาไทย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 มหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม  
 : พ.ศ. ๒๕๓๖ ศศ.ม. วิชาเอกไทยคดีศึกษา (เน้นมนุษย)  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม  
 : พ.ศ. ๒๕๕๑ Ph.D Social Sciences Magadh University  
 Bodh Gaya India.  
 สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครพนม  
 ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๖๐ หมู่ ๑๐ ถนนพบายพลาส ตำบลธาตุพนม  
 อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม ๔๘๑๑๐  
 โทรศัพท์ : 0800438968  
 Email : Pannee1963@gmail.com