

## รายงานการวิจัย

### รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
จังหวัดเพชรบูรณ์

Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly  
School of Phetchabun Province

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ  
ในจังหวัดเพชรบูรณ์

Elderly School Model and Processes Health Caring of Elderly  
in phetchabun Province

โดย

พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร. (ผลไม้)

พระครูปริยัติพัชรธรรม (พระมหาชัยฤทธิ์ ทองสี)

พระมหาธนกร กิตติปญโญ (สร้อยศรี)

พระสมุห์ชาญชัย ญาณชาโต (เพชรดี)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761194



## รายงานการวิจัย

รายงานการวิจัยย่อยที่ ๑ เรื่อง

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
จังหวัดเพชรบูรณ์

Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly  
School of Phetchabun Province

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง

โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ  
ในจังหวัดเพชรบูรณ์

Elderly School Model and Processes Health Caring of Elderly  
in phetchabun Province

โดย

พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร. (ผลไม้)

พระครูปริยัติพัชรธรรม (พระมหาชัยฤทธิ์ ทองสี)

พระมหาธนกร กิตติปญโญ (สร้อยศรี)

พระสมุห์ชาญชัย ญาณชาโต (เพชรดี)

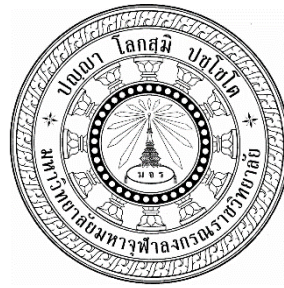
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761194

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



## Sub - Research Report 1

Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly  
School of Phetchabun Province

Under Research plan

Elderly School Model and Processes Health Caring of Elderly  
in phetchabun Province

BY

Phrapalad Wutthipong Kithivanno, Dr. (Pholamai)

Phrakhu Paliyatpatcharatham

Phramaha Thanakhon Kitthipanyo

Phrasamu Sanchai yanasato

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Phokhunphamuang Buddhist College

B.E.2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761194

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์
ผู้วิจัย:	พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์, ดร. (ผลไม้), พระครูปริยัติพัชรธรรม, พระมหาธนกร กิตติปัญญา, พระสมุห์ชาญชัย ญาณชาโต
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๑
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ทั้งวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนามโดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในเชิงเอกสารและคุณภาพจาก พระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑. เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ๒. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และ ๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ดำเนินการวิจัยตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ – ๓๐ กันยายน ๒๕๖๑

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๘ แห่ง มีสาเหตุและสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน ด้วยบริบทและแนวคิดของผู้สูงอายุแต่ละโรงเรียนแต่ละท่านได้พูดถึงสาเหตุและสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุอยากเข้ามาเรียน คืออยากมีความรู้ อยากมีกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย อยากมีเพื่อน อยากมีวิชาชีพร่วมทำกับเพื่อน ๆ เพื่อคลายเหงาและซึมเศร้าของผู้สูงอายุเอง

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๘ แห่ง คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันออกไป แต่ส่วนมากในอยู่หัวข้อธรรมทางพระพุทธศาสนาเหล่านี้ คือ ไตรสิกขา ๓ ภาวนา ๔ อายุสธรรม ๕ อิทธิบาท ๔ สัมปายะ ๗ โภชนังค์ ๗ หลักธรรมทั้งหมดผู้สูงอายุนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองที่แตกต่างกันออกไป



ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๘ แห่ง คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ส่วนมากแนวคิดของแต่ละท่านจะแตกต่างกันออกไป จากจำนวนโรงเรียนทั้ง ๘ แห่ง แต่ละแห่งโรงเรียนผู้สูงอายุมีแนวคิดแตกต่างกันทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านทางจิตใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม เศรษฐกิจและมีรายได้ ในแต่ละด้านผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง มีแนวคิดการนำหลักธรรมมาใช้ของแต่ละท่านแตกต่างกันออกไป

สรุปผลการศึกษาคณะผู้สูงอายุตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ จากความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงทั้ง ๘ แห่ง มีสาเหตุและสภาพปัญหาที่แตกต่างกันออกไปตามแนวความคิด หลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน การวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันออกไปตามแนวคิดของผู้สูงอายุ ส่วนปัญหาต่าง ๆ และอยากให้ผู้วิจัยช่วยแก้ไขปัญหาคือ ให้ช่วยแก้ปัญหาทางด้านงบประมาณเพราะงบประมาณไม่มีเพียงพอสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ มีครูทำการสอนที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น ให้มีหลักสูตรผู้สูงอายุที่ได้มาตรฐาน อยากให้มีพยาบาลเข้ามาช่วยรักษาเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนอยากให้พระสงฆ์เข้ามาช่วยพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุให้มากขึ้น ทั้งหมดเป็นปัญหาและให้ช่วยแก้ไขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

**Research Title:** Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

**Researchers:** Phrapalad Wutthipong Kithivanno, Dr. (Pholamai), Phrakhu Paliyatpatcharatham, Phramaha Thanakhon Kitthipanyo, Phrasamu Sanchai yanasato

**Department:** Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Phokhunphamuang Buddhist College.

**Fiscal Year:** B.E. 2561

**Research Scholarship Sponsor:** Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

### ABSTRACT

Education subject Health care of the elderly in accordance with the Buddhist principles in the elderly school Phetchabun province. This research is a combined research both document research and qualitative research. In the field using integrated research methods by means of data collection both in terms of documents and quality from Tripitaka documents and related research. Aims to: 1) To study the causes and problems of the elderly in the elderly schools Phetchabun province. 2) To study the principles relating to the life of the elderly in Buddhism. And 3) To study, analyze, and evaluate the application of the Dhamma in the life of the elderly in Phetchabun province. Conduct research from 1 October 2017 - 30 September 2018.

Study results; Sample group of both male and female elderly in all 8 elderly schools. The research team analyzed the application of Buddhist principles in different ways of life, but most of them are on the topic of Dharma in Buddhism. There are the Threefold Training, cultivation, things conducive to long life, path of accomplishment, suitable things, enlightenment factors. All the principles are used by the elderly in their own lives.

Study results; Sample group of both male and female elderly in all 8 elderly schools. The research team analyzed, evaluated, and applied the principles in daily life of the elderly. In most cases, the ideas of each of you will be different from the total of 8 schools. Each of the schools of the elderly has different concepts in all 4 areas, namely physical, mental, living in society, economy and income. In each area, the both male and female elderly in Phetchabun province, all 8 places have different concepts of applying the principles of each person.

Summary of the study the elderly health care with Buddhist principle in elderly school of Phetchabun province. From the opinions of those who are involved with the elderly and the elderly both men and women all 8 places. There are different causes and conditions. According to the Buddhist dharma principles used in daily life are different. An analysis and evaluation of the application of the Buddhist principles in life that are different according to the concepts of the elderly. As for the problems and wanting the researcher to help solve the problem, that is to help solve the budget problems because the budget is not enough for the elderly schools. There are more teachers for teaching, to have a standardized elderly course, would like more nurses to help heal. As well as wanting monks to help develop the minds of the elderly. All are problems and help solve the problems of the elderly in the Elderly School of Phetchabun province.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่อนุมัติทุนการวิจัยประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ โดยขอขอบพระคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันพุทธศาสตร์ และพระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่เมตตาให้คำชี้แนะ จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งแก่ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง ๕ ท่าน คือ พระครูสิริพัชรโสภิต, ดร., ผศ.ดร.รังสรรค์ เพ็งพัด, ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์, ผศ.สุพล ศิริ, นายสมบูรณ์ กันหา ที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ขอเจริญพรขอบคุณครูใหญ่ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง พยาบาล นักเรียนผู้สูงอายุ และเครือข่ายทั้งภาครัฐ เอกชน ชุมชน ในเขตอำเภอหล่มสัก และหล่มเก่าทุกท่านที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปให้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณพระอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา การ และท่านผู้เป็นเจ้าของตำราทุกเรื่องที่ทำให้ผู้วิจัยสามารถศึกษาค้นคว้า จนสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้

คุณูปการใดที่เกิดจากการทำงานวิจัยนี้ ขอบูชาคุณพระรัตนตรัย และผู้มีพระคุณทุกท่าน รวมทั้งเจ้าของตำราที่ใช้ในการค้นคว้าวิจัยด้วย

พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร. และคณะ

หัวหน้าโครงการวิจัย

๑๐ มกราคม ๒๕๖๓

## สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย .....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ .....	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ .....	ฎ
<b>บทที่ ๑ บทนำ.....</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๔
๑.๓ ปัญหาการวิจัย.....	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย .....	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย .....	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย .....	๗
๑.๗ กรอบแนวความคิดของการวิจัย.....	๗
<b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....</b>	<b>๙</b>
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ .....	๙
๒.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีผู้สูงอายุ.....	๙
๒.๑.๒ ที่มาของผู้สูงอายุ .....	๑๕
๒.๑.๓ ที่ความหมายของผู้สูงอายุ.....	๑๕
๒.๑.๔ ความสำคัญของผู้สูงอายุ.....	๑๙
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ.....	๓๐
๒.๒.๑ ความหมายของสุขภาวะ .....	๓๐
๒.๒.๒ การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพระพุทธศาสนา.....	๓๒
๒.๒.๓ ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะ .....	๓๗
๒.๓ แนวคิดพระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุ.....	๓๙
๒.๓.๑ พระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุ.....	๓๙
๒.๓.๒ ปัญหาสุขภาวะทางกายภาพ .....	๓๙



๒.๓.๓ ปัญหาสุขภาวะทางด้านจิตใจ.....	๔๕
๒.๓.๔ เหตุของปัญหาสุขภาวะในมิติทางพระพุทธศาสนา .....	๕๐
๒.๔ แนวคิดองค์ประกอบของสุขภาวะเชิงพุทธ ๔ ด้าน .....	๗๒
๒.๔.๑ สุขภาวะทางด้านร่างกาย .....	๗๒
๒.๔.๒ สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ .....	๘๑
๒.๔.๓ สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม .....	๘๗
๒.๔.๔ สุขภาวะทางด้านปัญญา.....	๙๗
๒.๕ แนวคิดหลักการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ.....	๑๐๖
๒.๕.๑ สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบธรรมชาติ .....	๑๐๖
๒.๕.๒ สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบเทคโนโลยี.....	๑๐๙
๒.๖ แนวคิดหลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ .....	๑๑๓
๒.๖.๑ ไตรสิกขา .....	๑๑๓
๒.๖.๒ ภavana ๔.....	๑๑๖
๒.๖.๓ อายุสสธรรม ๕.....	๑๑๘
๒.๖.๔ อิทธิบาท ๔.....	๑๒๐
๒.๖.๕ สปัปายะ ๗.....	๑๒๒
๒.๖.๖ โพชฌงค์ ๗.....	๑๒๓
๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	๑๒๗
๒.๗.๑ โรงเรียนผู้สูงอายุ.....	๑๒๗
๒.๗.๒ วัตถุประสงค์ของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	๑๒๘
๒.๗.๓ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	๑๒๘
๒.๗.๔ ยุทธศาสตร์การพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	๑๒๙
๒.๘ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๑๓๒
๒.๘.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	๑๓๒
๒.๘.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ .....	๑๓๓
<b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>๑๓๘</b>
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๑๓๘
๓.๒ พื้นที่การวิจัย .....	๑๔๐
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	๑๔๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	๑๔๖



๔.๓.๙	สรุปการแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์.....	๑๘๖
๔.๔	องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก หลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ .....	๑๙๒
๔.๔.๑	สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ .....	๑๙๒
๔.๔.๒	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา .	๑๙๓
๔.๔.๓	วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเพชรบูรณ์.....	๑๙๓
๔.๔.๔	วิเคราะห์ปัญหาด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ และข้อเสนอ ต่อโรงเรียนผู้สูงอายุ และวิธีการช่วยแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ของผู้สูงอายุใน จังหวัดเพชรบูรณ์.....	๑๙๓
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....</b>	<b>๑๙๕</b>
๕.๑	สรุปผลการวิจัย .....	๑๙๕
๕.๑.๑	สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	๑๙๕
๕.๑.๒	หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเพชรบูรณ์.....	๑๙๖
๕.๑.๓	ผลการศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ .....	๑๙๗
๕.๒	อภิปรายผล .....	๑๙๘
๕.๒.๑	ผลการศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัด เพชรบูรณ์ มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล .....	๑๙๘
๕.๒.๒	ผลการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุใน พระพุทธศาสนา มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล .....	๑๙๙
๕.๒.๓	ผลการศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล.....	๒๐๑
๕.๓	ข้อเสนอแนะ.....	๒๐๒
๕.๓.๑	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย .....	๒๐๒
๕.๓.๒	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....	๒๐๓
<b>บรรณานุกรม.....</b>		<b>๒๐๔</b>

ภาคผนวก.....	๒๑๙
ภาคผนวก ก เครื่องมือวิจัย.....	๒๒๐
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญ, รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ, รายชื่อผู้ให้ข้อมูลวิจัย.....	๒๒๖
ภาคผนวก ค ภาพถ่ายกิจกรรมวิจัยต่าง ๆ.....	๒๕๔
ภาคผนวก ง การรับรองการนำไปใช้ประโยชน์.....	๒๖๗
ภาคผนวก จ ผลลัพธ์ ผลผลิต และผลกระทบจากงานวิจัย.....	๒๖๙
ภาคผนวก ฉ แบบสรุปโครงการวิจัย.....	๒๗๑
ประวัติผู้วิจัย .....	๒๗๕



## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง การอ้างอิงในระบบจะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า/หลังคัมภีร์ ดังตัวอย่างเช่น ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๖/๘๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๓๖ หน้า ๘๑ ดังนี้

### ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

#### พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
๑-๒	วิ.มหา.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๖-๗	วิ.จ.	(ไทย) = วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

#### พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์		
๙	ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๐	อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ฉก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.อภุชก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อภุชกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.นวก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อิตติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตติวุตตกะ (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.สุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
๒๗	ขุ.ชา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก (ภาษาไทย)



## พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
๓๔	อภ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
๓๘-๓๙	อภ.ย.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก ยมก	(ภาษาไทย)



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุการลดอัตราการเกิดและอัตราการตายจึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้กำลังนำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ ๑๐ ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ เป็นต้นมาประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๑๐.๖ และในปี ๒๕๔๙ มีประมาณร้อยละ ๑๑<sup>๑</sup> คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง ๑๐.๗ ล้านคนหรือร้อยละ ๑๕.๒๘ ในปี ๒๕๖๓ องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมที่กรุงเวียนนาประเทศออสเตรียเมื่อพ.ศ. ๒๕๒๕ มติสมัชชาโลกได้ให้ความหมายผู้สูงอายุว่าหมายถึงบุคคลที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป และใช้มาตรฐานเดียวกันทั่วโลก<sup>๒</sup> ส่วนอายุคาดหมายเฉลี่ยของคนไทยเมื่อแรกเกิดแยกตามเพศพบว่าเพศหญิงมีอายุยืนยาวกว่าเพศชายกล่าวคือเพศหญิงมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ๗๔ ปี, ๗๕ ปี และ ๗๕.๒ ปี ในปีพ.ศ. ๒๕๔๘, ๒๕๔๙ และ ๒๕๕๐ ตามลำดับ ส่วนเพศชายมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดสั้นกว่าคือ ๖๖ ปี, ๖๘.๒ ปี และ ๖๘.๔ ปี ในช่วงเวลาเดียวกัน<sup>๓</sup> เมื่อเข้าสู่วัยชราผู้สูงอายุจะประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้านได้แก่ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันด้านเศรษฐกิจด้านสุขภาพด้านสังคมและจิตใจผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมายอันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตใจและสังคมการสูญเสียปัจจัย

<sup>๑</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

<sup>๒</sup> กองสาธารณสุขต่างประเทศกระทรวงสาธารณสุข, รายงานการประชุมกรมการประสานงานด้านสหประชาชาติ, ๒๕๓๒, (อัครา, ๒๕๓๒).

<sup>๓</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙, หน้า ๖.

ทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุอันได้แก่การสูญเสียบทบาทการปลดเกษียณจากการทำงาน ทั้ง ๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีกจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึก การสูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่า (value) ของตนเองลดลงเกิดมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมตามมา เช่นไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลงไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังส่วนปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวที่สำคัญได้แก่โรคหัวใจ และหลอดเลือดโรคของต่อมไร้ท่อโรกระบบกล้ามเนื้อเส้นเอ็นกระดูกและโรคข้อเสื่อมโรกระบบทางเดินอาหารและโรกระบบทางเดินหายใจสำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงก็ยังสามารถ ประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้และมีจำนวนน้อยมากที่ไม่มีรายได้และอาศัยอยู่กับ ครอบครัวอย่างมีความสุขแต่ในบางรายเจ็บป่วยมีโรคประจำตัวดังกล่าวข้างต้นที่ไม่มีรายได้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้และถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานจึงต้องสมัครใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์การก้าวสู่วัย ผู้สูงอายุมิผลทำให้ต้องเปลี่ยนสถานภาพและบทบาททางสังคมจากที่เคยเป็นผู้ดูแลคนอื่นมาเป็น “ผู้พึ่งพา”

ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่งคำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไข้ปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผลหลักคำสอนของพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าที่เรียกว่า พุทธธรรม “พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบเพราะการแนะแนวพุทธธรรมนี้ส่งเสริมให้บุคคลรู้จัก ช่วยตนเองยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไข้ปัญหาตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะแนว”<sup>๔</sup> ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิด ภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีลประกอบแต่กุศลกรรมคือไม่มีโลภโกรธหลง ปราศจากอวิชชาตัณหาและอุปาทานมาครอบงำหรือชักจูงไปในที่ผิดและเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็น อิสระผลที่ตามมาคือทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดีไม่มีโรคความไม่มีโรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดี เป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเองส่วนด้านจิตใจจะเกิดภาวะที่เรียกว่าอัมเอิบขึ้นบานปลอดโปร่งโล่งสบาย คล่องเบาจะเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่สัมผัสได้การแก้ไข้ปัญหาแบบพุทธมี ๒ ลักษณะคือเป็นการแก้้ปัญหาที่เหตุปัจจัยประหนึ่งผู้มีปัญหาจะต้องแก้้ด้วยตนเองและอีกประการหนึ่ง คือการแก้้ไข้ด้วยการลงมือทำความเพียรตามเหตุผลและ “พุทธศาสนาสอนให้แก้้ปัญหาทั้งด้านนอก ด้านในทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคลคือมีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอกชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน

<sup>๔</sup> พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), พุทธศาสนากับการแนะแนว, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้าค่านำ.

”<sup>๕</sup> การทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่เพื่อเป็นการพักผ่อนและได้ทำตามความต้องการของตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพักผ่อนอย่างมีความสุขการได้ปลดปล่อยภาระและการปล่อยวางปรุงแต่งใจให้มีธรรม ๕ อย่างคือ “๑ ปราโมทย์มีความร่าเริงเบิกบานใจ ๒ ปีติความอิ่มใจ ๓ ปีสัสติ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ๔ สุขโล่งโปร่งใจ ๕ สมาธิสงบใจตั้งมั่นไม่มีอะไรมารบกวนเป็นการปรุงแต่งจิตใจให้เกิดความเจริญงอกงามในธรรม”<sup>๖</sup> ในปัจจุบันผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวรัฐบาลให้บริการสวัสดิการจ่ายเงินสงเคราะห์ “เบี้ยยังชีพ” ให้รายเดือนละ ๕๐๐ บาทตลอดชีวิตแต่สำหรับผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งไม่มีรายได้เจ็บป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้และเป็นผู้ที่ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวหรืออาศัยอยู่กับบุตรหลานได้จึงต้องสมัครใจเข้าไปอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูในโรงเรียนทางราชการปัจจุบันทั่วประเทศ<sup>๗</sup> อยู่ในความรับผิดชอบของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัดที่ได้รับถ่ายโอนภารกิจและงบประมาณไปดำเนินการจากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เข้าไปอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์จะมีปัญหาทั้งด้านร่างกายอันเสื่อมไปตามสภาพของวัยเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรังและโรคประจำตัวสำหรับปัญหาทางด้านจิตใจมีความรู้สึกหดหู่เศร้าเสียใจหรือวิตกกังวลอันสาเหตุประการหนึ่งมาจากการถูกทอดทิ้งของบุตรหลานญาติมิตรและขาดผู้ดูแลให้การเลี้ยงดูจากการที่สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจึงทำให้สถาบันครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมกำลังล่มสลายได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์คือจากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นมีสมาชิกเฉพาะพ่อแม่และลูกจึงทำให้ผู้สูงอายุที่เป็นปู่ย่าตายายถูกปล่อยให้โดดเดี่ยวตามลำพังถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้นอยู่เรื่อย ๆ บางรายจึงต้องจำใจเข้าไปอยู่ในความอุปการะของโรงเรียนผู้สูงอายุของทางราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ ทุกอำเภอ คนที่ประสบปัญหาจากสาเหตุดังกล่าวโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้นซึ่งส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชายและนับถือศาสนาพุทธจะได้รับการดูแลและบริการด้านปัจจัย ๔ มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นต่อการดำรงชีพตามสมควรโดยมีนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำในการแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจมีพี่เลี้ยงคอยดูแลให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยบรรเทาสภาพปัญหาทางด้านร่างกายซึ่งอยู่ใกล้ชิดและเป็นที่พักพิงของผู้สูงอายุใน

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๙๑๗.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๕๘.

<sup>๗</sup> กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, **รายงานกิจกรรมประจำปี ๒๕๔๙, ๒๕๕๐**, หน้า ๕๖, (อัครา).



โรงเรียนในจังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้สูงอายุจะต้องนำหลักธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องจึงจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามสมควรในช่วงปัจฉิมวัยนี้ด้วยเหตุดังกล่าว

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่เข้าอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ตามนโยบายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง จึงจะต้องมีเหตุผลที่สำคัญจึงตัดสินใจเลือกเป็นทางสุดท้ายของผู้สูงอายุที่จะมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุนี้นี้ทั้ง ๆ ที่เคยมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างอิสระจะทำอะไรได้ตามความต้องการของตัวเองเคยมีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งมีบุตรหลานญาติมิตรอยู่รอบข้างการจะตัดสินใจต่าง ๆ ในการคิดการพูดการกระทำเคยทำได้อย่างอิสระเมื่อเข้าไปอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่เช่นเพื่อนใหม่การกินอยู่หลับนอนและการปฏิบัติตามระเบียบในการอยู่ร่วมกันอย่างเคร่งครัดเป็นต้นและผู้วิจัยจะทำการศึกษาลักษณะที่เกี่ยวของกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพร้อมกับทำการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขสงบเย็นทั้งด้านภาวะสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุของตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้านขณะที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุจนสามารถพึ่งตนเองได้บ้างตามสมควรและเกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจซึ่งจะทำให้การมีชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่เพื่อเป็นการพักผ่อนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ผู้สูงอายุเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาลักษณะที่เกี่ยวของกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

## ๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ อะไรคือสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

๑.๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวของกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา



๑.๓.๓ วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

## ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในครั้งนี้มีขอบเขตดังนี้

(๑) ศึกษาค้นคว้าปัจจัยที่เป็นสาเหตุและสภาพปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องมีความจำเป็นเข้าไปอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์โดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

(๒) ศึกษาหลักธรรมในคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ รวมทั้งเนื้อหาในหนังสือธรรมของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ฉบับปรับปรุงและขยายความจากหนังสือเอกสารการให้บริการสวัสดิการสังคมการสังคมสงเคราะห์ผู้สูงอายุรายงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นแนวทางการส่งเสริมการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

(๓) ศึกษาวิเคราะห์การนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องไปใช้แก้ไขปัญหาชีวิตและการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุและการรู้จักนำหลักธรรมของนักเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ไปปฏิบัติประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมด้วยตนเองโดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน ๘ แห่ง คือ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านบึงคล้า อำเภอหล่มสัก โรงเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญเมือง ตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก และโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุสุขสันต์ ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชายและหญิงที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจำนวน ๘ แห่ง ๆ ละ ๑๐ คน และผู้เกี่ยวข้องปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ครูใหญ่ และครูผู้สอน เจ้าหน้าที่พยาบาล และวิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุจำนวน ๖ คน รวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น ๘๖ คน

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**การดูแลสุขภาพภาวะ** หมายถึง ภาวะที่เป็นสุข แปรมาจากภาษาอังกฤษว่า “well being” หรือ “wellness” เป็นคำที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมากกับคำว่า “สุขภาพ” (health) และ “ความสุข” (happiness) ซึ่งเป็นส่วนย่อยของคำว่า “สุขภาพ” รวมความแล้วก็คือการมี “คุณภาพชีวิตที่ดี” (quality of life) ซึ่งเป็นภาวะที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในขณะเดียวกัน สังคมก็มีลักษณะเอื้อต่อการส่งเสริมความสุขด้วย การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเองทำให้ตัวเองมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้นและเป็นภาวะที่บุคคลหรือสังคมเข้าถึงความสุขทางกายภาพและทางจิตใจ

**ผู้สูงอายุ** หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่าง ๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนความสำคัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ได้ตระหนักและรับรู้ว่าคุณค่าของผู้สูงอายุคือบุคคลสำคัญ ผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้วและวันนี้ท่านยังสามารถเป็นสมาชิกในสังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ท่านได้ผ่านชีวิตที่ท่านคุณประโยชน์ยิ่งไม่ว่าจะขมขื่นหรือขื่นขม แต่สิ่งที่จารึกไว้ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตามก็คือพึงตระหนักไว้เสมอว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง และสังคมก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรม สั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้ ดังที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร

**หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา** หมายถึง ประมวลคำสอนที่มีอยู่ในทางพระพุทธศาสนา โดยแบ่งเป็นหมวดหมู่ และนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

**หลักธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต** หมายถึง ประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงประกาศและบัญญัติไว้สอน และได้รวบรวมไว้อย่างเป็นระบบ ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก

**การดำเนินชีวิต** หมายถึง การปฏิบัติตน การวางตนได้อย่างเหมาะสมกับวัย เป็นการปรับตัวของผู้สูงอายุเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

สาเหตุและสภาพปัญหาผู้สูงอายุ หมายถึง สภาพแวดล้อมภายในครอบครัวผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถเลี้ยงดูให้มีความสุขตามสมควร และอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติ และปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมในการอยู่ร่วมกัน และเศรษฐกิจและรายได้ ทำให้เกิดความทุกข์ยาก เดือดร้อน ไม่สามารถเลี้ยงดูตนเองได้ตามลำพัง

โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ หมายถึง โรงเรียนที่หญิงชายมีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สมัครใจเข้าเรียนเพื่อเป็นการเรียนรู้และทำกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ประกอบด้วย โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพ่อบุญเมืองตำบลบ้านหวาย โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด

จังหวัดเพชรบูรณ์ หมายถึง จังหวัดทางภาคเหนือตอนล่างภาคกลางตอนบน ทิศตะวันออกติดกับจังหวัดชัยภูมิและขอนแก่น ทิศตะวันตกติดกับจังหวัดพิษณุโลก ทิศเหนือติดกับจังหวัดเลย ทิศใต้ติดกับจังหวัดลพบุรี ประกอบด้วย ๑๑ อำเภอ ประกอบด้วย อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มเก่า อำเภอเขาค้อ อำเภอน้ำหนาว อำเภอหนองไผ่ อำเภอบึงสามพัน อำเภอวิเชียรบุรี อำเภอศรีเทพ อำเภอชนแดน อำเภอวังโป่ง

## ๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

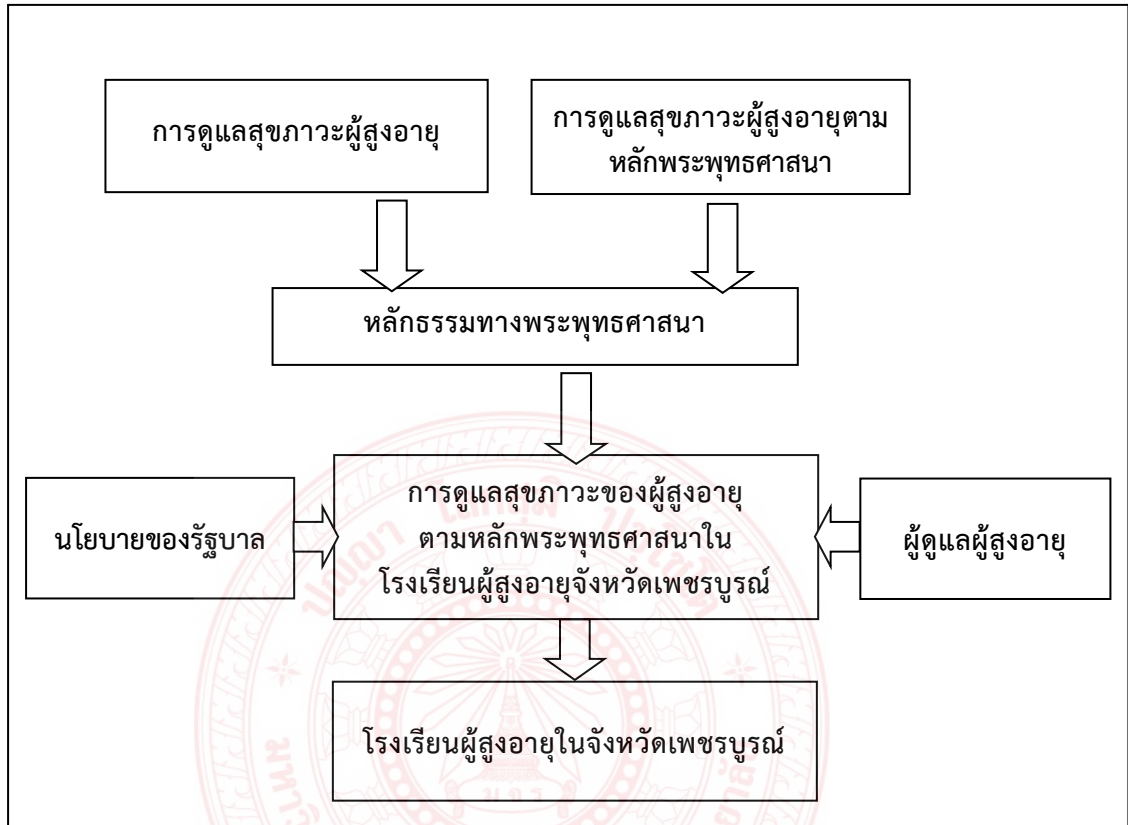
๑.๖.๒ ทำให้ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

๑.๖.๓ ทำให้ทราบผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

## ๑.๗ กรอบแนวความคิดของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้

แผนภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวินิจฉัยเรื่อง “การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้รวบรวม แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้งานวิจัยเกิดความสมบูรณ์ของเนื้อหา ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับพระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุ
- ๒.๔ แนวคิดองค์ประกอบของสุขภาวะเชิงพุทธ
- ๒.๕ แนวคิดหลักการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ
- ๒.๖ แนวคิดหลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ
- ๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ๒.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีผู้สูงอายุ

ทฤษฎีการสูงอายุ เป็นความพยายามในการอธิบายปรากฏการณ์การสูงอายุที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปกล่าวว่า อายุขัยเฉลี่ยสูงสุดของมนุษย์จะยืนยาวได้อย่างมากคือ ๑๒๐ ปี<sup>๑</sup> ทั้งนี้สมมติฐานที่กล่าวถึงการชราภาพตลอดจนแนวคิดหลายแนวคิดที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วกัน เป็นการศึกษาค้นคว้า โดยยืนยันจากงานวิจัยและการทดลอง การปฏิบัติในคลินิกที่เกี่ยวกับการชราภาพของมนุษย์ การสูงอายุของบุคคลจะแตกต่างกันไป เนื่องจากบุคคลจะมีความต่างในลักษณะพันธุกรรม ปัจจัยทางสังคม จิตวิทยา และเศรษฐกิจ ในชีวิตของแต่ละบุคคลนั้น ทฤษฎีการสูงอายุสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่ม

<sup>๑</sup> จีราพร เกศพิชญวัฒนา, “การพยาบาลและสุขภาพผู้สูงอายุ: มุมมองจากการประชุมการพยาบาลนานาชาติ”, วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑ (๒๕๔๕).



ใหญ่ ๆ ได้ ๓ กลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ (Biological theories of aging) ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยา (Psychologic theories of aging) และทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมทฤษฎี (Sociological theories aging)<sup>๒</sup> ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### ก. ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ (Biological theories of aging)

ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ ให้ความสำคัญกับการแสวงหาคำตอบที่เกี่ยวกับกระบวนการสูงอายุในเชิงสรีระ (Physical process) ที่เกิดในสิ่งมีชีวิต เมื่อเริ่มมีกระบวนการชราภาพเกิดขึ้น ทฤษฎีในกลุ่มนี้จะมองกระบวนการชราภาพตั้งแต่ระดับโมเลกุล เซลล์ รวมทั้งระบบระบบการทำงานของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ จุดเน้นของทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพ จะอธิบายถึงสิ่งต่อไปนี้

๑. ผลของการเสื่อมของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ลดลง
๒. กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการสูงอายุ จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก้าวหน้าไปตลอดเวลา
๓. การเปลี่ยนแปลงภายในระบบ อวัยวะต่าง ๆ จะเกิดขึ้นในสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ถือเป็นสิ่งปกติจากอายุที่เพิ่มขึ้น ทฤษฎีการสูงอายุทางชีวภาพสามารถแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

#### ๑) Stochastic theory ประกอบด้วย

(๑) ทฤษฎีความผิดพลาด (Error theory) มีสมมติฐานเกี่ยวกับแนวคิดที่ว่าเกิดการผิดพลาดในขั้นการสังเคราะห์โปรตีนของ DNA และจากการผิดพลาดดังกล่าวนำไปสู่ความผิดปกติของเซลล์ ส่งผลให้เกิดการแก่ตัว เสื่อมสภาพหรือเซลล์ตายในที่สุด ความผิดปกติของการสร้างเอนไซม์หรือโปรตีนจะทำให้เกิดการสร้างเซลล์ (Exact copy) ที่ผิดแปลกไปจากเดิม การผิดพลาดจากการส่งรหัสพันธุกรรม (Transcription) นี้จะเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก และเซลล์จะถูกเปลี่ยนไปจากเดิมทุกครั้งที่เกิดการผิดพลาด จนในที่สุดเซลล์ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากเซลล์ต้นแบบโดยสิ้นเชิง

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

<sup>๒</sup> Christiansen, J. L., & Grzybowski, J. M., **Biology of Aging**, (Mosby: St. Louis, 1993), p.

(๓) ทฤษฎีการเชื่อมโยงไขว้ (Cross-linkage theory) มีสมมติฐานเกี่ยวกับการสูงอายุว่าเกิดจากการมีโปรตีนบางอย่างในร่างกายเพิ่มขึ้นและมีการเชื่อมโยงไขว้จับตัวกันมากขึ้น ส่งผลให้ไปขัดขวางขบวนการเมตาโบลิซึม ทั้งนี้จากการเชื่อมโยงไขว้ไปขัดขวางการได้รับอาหาร การขับของเสียจากเซลล์ทั้งในระดับภายในเซลล์ (Intracellular) และนอกเซลล์ (Extracellular) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าโมเลกุลปกติจะมีการยึดติดกันโดยขบวนการทางเคมี (Chemical cross-linked) ผลจากการเชื่อมโยงนี้ทำให้ความหนา (Density) ของ collagen เพิ่มขึ้น แต่ความสามารถในการทำงานในการนำสารอาหารหรือขับของเสียออกจากเซลล์กลับลดลง ผลคือการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อนั้นลดลงและส่งผลกระทบต่อโครงสร้างส่วนอื่น ๆ

(๔) ทฤษฎีความเสื่อมสลาย (Wear and tear theory) ทฤษฎีนี้เสนอว่า การตายเกิดจากผลของเนื้อเยื่อต่าง ๆ มีการเสื่อมสภาพ และไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพดั้งเดิมได้ ทำให้เกิดการสูญเสียอย่างถาวร ทฤษฎีนี้เชื่อว่าขบวนการสูงอายุจะถูกเร่งหรือเกิดขึ้นได้มากขึ้นหากมีความเครียด มีการสะสมของการบาดเจ็บหรือการได้รับอุบัติเหตุต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การตายได้ เนื่องจากมีการเสื่อมสภาพแล้วร่างกายไม่สามารถสร้างอวัยวะเนื้อเยื่อใหม่มาทดแทนได้

## ๒) Nonstochastic theories ประกอบด้วย

(๑) ทฤษฎีโปรแกรม (Programmed theory or Hayflick limit theory) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของร่างกายที่เกิดขึ้นในเซลล์และตอบสนองต่อเซลล์ และระบบต่าง ๆ ของสูงอายุ ได้ถูกจัดตั้งระยะเวลาการเข้าสู่วัยสูงอายุไว้แล้ว

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

## ๓) ทฤษฎีเกี่ยวกับการสูงอายุที่เพิ่งเกิดขึ้น (Emerging theory) ได้แก่

(๑) Neuroendocrine control or Pacemaker theory แนวคิดนี้เชื่อในความเกี่ยวพันระหว่างระบบฮอร์โมนและระบบประสาทที่ส่งผลต่อการสูงอายุของมนุษย์ เพศชายและเพศหญิงจะมีฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ที่มีส่วนกับกระบวนการสูงอายุ ซึ่งฮอร์โมนที่ได้รับความสนใจว่าอาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสูงอายุ ได้แก่ Dehydroepiandrosterone (DHEA) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ผลิตจาก adrenal glands พบว่ามีปริมาณลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความสนใจว่าอาจจะเป็นฮอร์โมนที่ช่วยยับยั้งการสูงวัยได้ และนอกจากนี้ฮอร์โมนเมลาโตนิน (Melatonin) เป็น

ฮอโรโมนอีกตัวที่ได้รับความสนใจว่าอาจมีความเกี่ยวข้องกับนาฬิกาชีวิต (Biologic clock) ของมนุษย์ ซึ่งแนวคิดนี้มีความเชื่อว่าเมลาโตนินอาจเกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุในแง่ที่ช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ

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

(๓) DNA-related research ปัจจุบันมีความพยายามและศึกษาค้นคว้าอย่างจริงจังเกี่ยวกับพันธุกรรมมนุษย์ (Genome human) บทบาทหน้าที่ของ DNA กระบวนการสูงอายุ เชื่อว่าอาจมียืนมากถึง ๒๐๐ ตัว ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุของบุคคลนั้น ๆ

### ข. ทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมวิทยา (Sociological theories aging)

ทฤษฎีนี้มองการสูงอายุในแง่ที่กว้างขึ้นในลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับลักษณะทางกายภาพ สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมืองที่ผู้สูงอายุนั้นอาศัยอยู่ ทฤษฎีการสูงอายุทางสังคมที่มีการกล่าวถึงได้แก่

๑. ทฤษฎีการถดถอย (Disengagement theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่าการสูงอายุเป็นลักษณะของกิจกรรมที่มีการพัฒนาด้วยตัวของมันเอง มีรูปแบบลักษณะแบบแผนที่เป็นไปตามสังคมปกติ เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุจะมีการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมตามสังคม เช่น มีการถอนตัวจากสังคม และลดบทบาทความสำคัญจากกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากเข้าสู่วัยชรา ทั้งนี้เพื่อความสมดุลให้แก่สังคมที่จะมีบุคคลอื่นเข้ามาแทนที่บทบาทของผู้สูงอายุที่ถดถอยตัวออกมา

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

๓. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าบุคคลสามารถจะใช้ชีวิตที่มีอยู่ต่อเนื่องจากการดำรงชีวิตที่ผ่านมา ชีวิตมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกันมาตลอดช่วงชีวิต และเชื่อว่าชีวิตทุกวัยเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการตามวัยของช่วงชีวิต ดังนั้นเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ ก็พยายามที่จะดำรงหรือดำเนินในกิจวัตร ปัจจัย สิ่งที่ชอบ ค่านิยมความเชื่อ พฤติกรรมต่างๆที่เป็นส่วนตัวของบุคคลนั้นต่อเนื่องไปอย่างไม่หยุดนิ่ง

๔. ทฤษฎีการแบ่งชั้นอายุ (Age stratification theory) มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสังคม เป็นอัตบุคคลที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม มีหมู่เหล่าและมีปฏิสัมพันธ์กับ

สังคม ดังนั้นการสูงอายุจะเป็นปฏิสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันระหว่างบุคคลและสังคมอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา

๕. ทฤษฎีความพอเหมาะระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Person-Environment Fit) กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างกันของกลุ่มบุคคล ผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งกำหนดถึงสมรรถนะในตัว (Personal competence) ของบุคคลนั้นๆ ความสามารถในตัวบุคคลจะถูกหล่อหลอมมาตลอดอย่างต่อเนื่องชั่วชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น สมรรถนะในตนเองเหล่านี้อาจเปลี่ยนแปลงไปหรือลดลงส่งผลต่อความสามารถของบุคคลในการอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อม เชื่อว่ายิ่งบุคคลอายุเพิ่มขึ้น สิ่งแวดล้อมจะยิ่งเพิ่มความรู้สึกถูกคุกคาม (Threatened) กับบุคคล ทำให้บุคคลรู้สึกสูญเสียความสามารถในการเผชิญกับสิ่งแวดล้อม

### ค. ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยา (Psychologic Theories of Aging)

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดพื้นฐานว่า พัฒนาการของมนุษย์เป็นสิ่งที่ต่อเนื่องไม่มีการสิ้นสุด ทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยาจะเป็นการรวมทั้งทฤษฎีทางชีวภาพ และทางสังคมร่วมกันอธิบายกระบวนการสูงอายุ ซึ่งทฤษฎีการสูงอายุทางจิตวิทยานั้นสามารถแบ่งเป็นกลุ่มทฤษฎีที่สามารถอธิบายกลไกทางจิตวิทยาได้ดังนี้

๑. ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามขั้นของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Human Need Theory) มาสโลว์ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์โดย ได้แบ่งความต้องการพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์ออกเป็น ๕ ขั้น คือ ๑) ความต้องการด้านร่างกาย เช่น ความต้องการ อาหาร น้ำ การขับถ่าย อากาศ การพักผ่อน ความสะอาด และความต้องการทางเพศ ๒) ความต้องการด้านความมั่นคงและปลอดภัย ๓) ความต้องการความรัก ความเข้าใจ การเป็นเจ้าของ ๔) ความต้องการการเคารพในตนเอง ๕) ความต้องการทำในสิ่งที่ต้องการสูงสุดให้เป็นจริง มาสโลว์ได้กล่าวถึงแต่ละขั้นของความต้องการของมนุษย์ ซึ่งต้องได้รับการตอบสนองในขั้นต่ำสุดก่อนค่อยเลื่อนขึ้นยังขั้นที่สูงขึ้น

๒. ทฤษฎีเอ็กต์บุคคลของจุง (Jung's theory of individualism) ทฤษฎีนี้เสนอว่า บุคลิกภาพของบุคคล มีทั้งลักษณะที่เปิดเผยต่อโลกภายนอก (Extrovert) และลักษณะส่วนภายในของบุคคล (Introvert) สมดุลระหว่าง ๒ ลักษณะนี้จะแสดงถึงความเป็นบุคคลนั้นๆ ซึ่งสำคัญต่อสุขภาพจิตของบุคคล เมื่อบุคคลอายุเพิ่มมากขึ้น บุคลิกภาพจะเริ่มเปลี่ยนจากการมองภายนอก มุ่งที่สร้างหรือมองตนเองในตำแหน่งที่อยู่ในสังคมภายนอก เป็นการมองเข้ามาในตน บุคคลจะมีลักษณะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จตามแนวคิดของจุงนั้นจะมองเข้ามาภายในตนและเห็นคุณค่าของตนมากกว่าจะมองเห็นแต่ความสำคัญ หรือเสื่อมถอยของร่างกาย บุคคลจะต้องสามารถยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและข้อจำกัดที่เกิดขึ้นได้



๓. ทฤษฎีการพัฒนา ๘ ขั้นของชีวิต (Eight stage of life theory) ทฤษฎีนี้เสนอว่า ขบวนการพัฒนาของชีวิตจะสะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลจากวัฒนธรรมและสังคม อีริกสัน (Erikson) ได้แบ่งช่วงชีวิตคนเป็น ๘ ระยะ โดยระยะ ๑- ๖ เป็นระยะตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๔๐ ปี ระยะที่ ๗ เป็นระยะที่เรียกว่า Generativity คือบุคคลในช่วงอายุ ๔๐-๖๐ ปี เป็นช่วงวัยกลางคนที่บุคคลมีความเข้าใจและยอมรับในตนเอง บุคคลในวัยนี้จะมีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งสร้างความสำเร็จในชีวิต ซึ่งหากวัยนี้ประสบความสำเร็จ ชีวิตมีความมั่นคงเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ก็ส่งผลให้ชีวิตมีความสมบูรณ์เพียงพอที่จะทำให้การดูแลโอบอุ้ม (Nurture) ลูกหลานหรือบุคคลวัยอื่น แต่หากในทางตรงข้ามที่บุคคลไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็จะทำให้เกิดภาวะหยุดนิ่ง หรือ Stagnation และในระยะที่ ๘ เป็นช่วงอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป จะเป็นช่วงที่ผู้สูงอายุมีความเจริญมั่นคงในชีวิต มีการยอมรับ (Acceptance) จากการประเมินตนเอง หรือจากการประเมินความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คุณค่าของบุคคลในวัยนี้อยู่ที่ภูมิปัญญา (Wisdom) ซึ่งถ้าหากผู้สูงอายุในระยะนี้ไม่ประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวในชีวิตก็จะเกิดความท้อแท้หมดหวัง (Despair) รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย<sup>๓</sup>

จากการทบทวนทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุ แม้จะมีหลากหลายแนวคิด แต่ทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของวัยสูงอายุ และสามารถนำมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลต่อด้านจิตใจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ว่าเหว่ ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสัมพันธ์ภาพทางครอบครัวเนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดูอีกทั้งมีรายไม่แน่นอนไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองจึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุบางท่านที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้จึงต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัวทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชราและการขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ เป็นต้น

<sup>๓</sup> ทักษิณาร์ ไกรราช, กระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบคลินิกชุมชนอุทัยทิศ จังหวัดมหาสารคาม, รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๓.



### ๒.๑.๒ ที่มาของผู้สูงอายุ

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นแหล่งผลิตสมาชิกของสังคม จำเป็นต้องมีความมั่นคง อบอุ่น มีหลักดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามกรอบของศีลธรรม ประเพณีวัฒนธรรม และกฎหมาย สมาชิกของครอบครัวประกอบไปด้วย ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา บุตรธิดา ล้วนต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง “แต่ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหิน เนื่องจากสาเหตุจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกที่เคยแน่นแฟ้น กลายเป็นความสัมพันธ์แบบหละหลวม”<sup>๔</sup> เช่น บุตรหลานหลังจากแต่งงานแล้ว ก็แยกออกไปสร้างบ้านเรือนอยู่ต่างหาก และสาเหตุจากความยากจน ที่ต้องออกไปทำงานอยู่ห่างไกลต่างถิ่น จึงไม่ได้อยู่ใกล้ชิดพ่อแม่

ปัจจุบันจึงทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ “คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ถึงขนาดลูกบางคนไม่กลับไปเหลียวแลพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูมา ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ บ่อยๆ ให้เป็นภาระของสังคม”<sup>๕</sup> จึงเป็นสาเหตุอันสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ขาดผู้เลี้ยงดูมีรายได้ไม่เพียงพอ ไร้ที่อยู่อาศัย บางรายคู่สมรสเสียชีวิตอยู่ตามลำพัง บางรายเป็นโสด ทำให้ไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้ จึงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลจะต้องให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ดังกล่าวในทฤษฎีของพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” และ “รัตติกาล” ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย และเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติ ที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท นั่นคือ กระบวนการหมุนเวียนเกิดดับแห่งชีวิต และความทุกข์ของบุคคลการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

### ๒.๑.๓ ความหมายของผู้สูงอายุ

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงความหมายของผู้สูงอายุ ความว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ เภสภพาววัน สถานที่พระราชทานอภัยแก่หมู่เนื้อ เขตกรุงสุนทรคิระ แคว้นภคคะ ครั้งนั้น นกุลปีตาคหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร๒ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นผู้ชรา สูงอายุ เป็นผู้เฒ่า ล่วงกาลมามาก ผ่านวัยมามาก มีกายกระสับกระส่าย เจ็บป่วยประจำ”<sup>๖</sup> และ “ชรา เป็นอย่างไรคือ

<sup>๔</sup> อธิปไตย เกิดแก้ว, พระพุทธศาสนากับปัญหาสังคม, (ปฐมธานี: โรงพิมพ์บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๗), หน้าคำนำ.

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

<sup>๖</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๑.

ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่ห้องอ้อมแห่งอินทรี ในหม้อสัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ”<sup>๗</sup> ความแปร (อัญญัตตะ) ในที่นี้ หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงไปจากลักษณะหรือภาวะเดิม ได้แก่ ชรา<sup>๘</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายคำว่า “ชราภาพ” ไว้ว่า ความแก่, ความชำรุดทรุดโทรม<sup>๙</sup>

ต้อย ชุ่มสาย ได้ให้คำศัพท์ที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไว้ดังนี้ ผู้สูงอายุ ตรงกับคำว่า the aged, การที่มีอายุสูงขึ้น ตรงกับคำว่า Aging, ชราภาพ ตรงกับคำว่า Senility, กระบวนการไปสู่ความชราภาพ ตรงกับคำว่า Senescence, แก่ตรงกับคำว่า old, ชราภาพวิทยา (ชราภาววิทยา) ตรงกับคำว่า Gerontology คำว่า “ชรา” มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่าความชำรุดทรุดโทรมซึ่งตรงกับภาวะที่แท้จริงของร่างกายมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ<sup>๑๐</sup>

จากมติสมัชชาโลกผู้สูงอายุที่นครเวียนนา เมื่อพ.ศ. ๒๕๒๕ ได้กำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง เป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของชาติ เพราะเป็นที่สามารถถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลานและเยาวชนรุ่นหลังอีกทั้งยังเป็นผู้นำและผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม หากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัวและเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี<sup>๑๑</sup>

สุรกุล เจนอบรม ได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุว่า บุคคลที่จะเข้าข่ายผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะดังนี้

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

<sup>๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๙/๓๒๕.

<sup>๘</sup> อัง.ติก.อ. (ไทย) ๒/๔๗/๑๕๔.

<sup>๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๘๑.

<sup>๑๐</sup> ต้อย ชุ่มสาย, ศ.ม.ล., จิตวิทยาปศิกย่อย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดลับไทย, ๒๕๒๗), หน้า ๒๖๙.

<sup>๑๑</sup> คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา, รายงานพิจารณาการศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางการแก้ไข พ.ศ. ๒๕๓๔, หน้า ๑๓.

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง<sup>๑๒</sup>

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ได้เสนอข้อคิดเห็นของบาร์โร และสมิธ (Barrow and Smith) ว่าเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ ดังนี้คือ

๑. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากราชการ เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ ๖๕ ปี เป็นต้น

๒. การปฏิบัติหน้าที่ร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุด้วยวัยต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

๓. การปฏิบัติหน้าที่ด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด ในผู้สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

๔. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self - Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวคิดที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้น

๕. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวคิด จากการเสื่อมถอยของสภาพร่างกายและจิตใจ คน

<sup>๑๒</sup> สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร: นิชนแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑), หน้า ๖.

ทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

๖. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็น การกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้าน สังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๕ ปีขึ้นไป<sup>๑๓</sup>

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ คือผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่ว ว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่าง ๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนความสำคัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มี บุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ได้ตระหนักและรับรู้ว่าคุณค่าของผู้สูงอายุคือบุคคลสำคัญ ผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้วและวันนี้ท่านยังสามารถเป็นสมาชิกใน สังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ท่านได้ ผ่านชีวิตที่ทำให้คุณประโยชน์ยิ่งไม่ว่าจะขมขื่นหรือขื่นขม แต่สิ่งที่จาร์ึกไว้ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตาม ก็คือพึงตระหนักไว้เสมอว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง และสังคม ก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรม สั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้ ดังที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ ผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร

ผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่เราให้ความสำคัญเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้ง ต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับ คนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่นร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ต้นไทรมีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็น ร่มเงาที่พึ่งทางกายและทางใจแก่ลูกหลานผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ สังคมไทยปัจจุบันให้การยก ย่องการเป็นผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนคือการมีวัน ผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้จะอยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมา แสดงความเคารพ

<sup>๑๓</sup> ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, *สวัสดิการผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.



ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลานผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้วอย่างน้อยที่สุดคือ การได้เลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือผู้สูงอายุทุกคนนั้นแหละ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม

### ๒.๑.๔ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัว และสังคมมาแล้วอย่างมากมาย และเมื่อมีอายุมากขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยอย่างชัดเจน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะต้องทำความเข้าใจในลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

๑. ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเจน ลักษณะการเสื่อมถอยของร่างกายจะมี ๒ ลักษณะ คือ

๑) การเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชรา เรียกว่า ซีเนสเซน (Senescence) ก้าวไปสู่ความชรา แบบ ซีเนสเซน นี้จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บใดๆ เข้ามาเบียดเบียน แต่เป็นการพัฒนาเข้าสู่วัยชราอย่างเป็นลำดับขั้น อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบซีเนสเซนนี้เป็นศาสตร์ที่มีชื่อว่า ชราภาพวิทยาหรือชราภาพวิทยา (Gerontology) ชราภาพวิทยาหรือชราภาพวิทยา เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง ไปสู่ความชราโดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงใน ๒ ระบบ คือระบบการผลิตฮอร์โมนของร่างกาย และระบบด้านทานโรคของร่างกาย นอกจากนั้นเป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลงและความสามารถทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ลักษณะบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้ง ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ โดยเน้นในเรื่อง บทบาท สถานภาพ และพฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุแต่ละคน

๒) การเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติแต่เกิดจากการผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการทำงานของสมองทำให้เกิดความชราภาพขึ้นมา เรียกว่า ซีนาลิตี (senility) กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบซีนาลิตีเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่า ชราพาธวิทยา (Geriatric) เป็นศาสตร์สาขาวิชาแขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาของ



แพทย์ศึกษาอาการของโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายผู้สูงอายุ รวมทั้งหาวิธีการที่จะช่วยเหลือผู้สูงอายุ โรคที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย โรคหัวใจ เส้นโลหิตตีบตัน ไชข้ออักเสบ โรคประสาท โรคความจำเสื่อม และโรคนอนไม่หลับ

ลักษณะความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อพฤติกรรม สามารถแสดงออกได้ด้วยลักษณะ ซึ่งสังคมมักตีตราในทางลบ ว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่าเป็นผู้ที่เลอะเทอะ คร่ำครึ หลงๆ ลืมๆ ไม่ค่อยมีพลังกำลัง ทำอะไรเชื่องช้า เหนงาหงอย จู้จู้ขี้บ่น ดังนี้

- ความจำเสื่อม มีอาการหลงลืม
- ร่างกายอ่อนแอ แต่มีการแสดงออกด้วยอาการคร่ำครึ
- มีความคิดซ้ำซาก ย้ำคิดย้ำทำในเรื่องราวของอดีต
- มีพฤติกรรมกลับเป็นเด็กอีกครั้ง
- ผู้สูงอายุบางรายมีอาการทางจิต จู้จู้ขี้บ่นอย่างรุนแรง ปากร้าย อาลละวาดมีอาการประสาทหลอน<sup>๑๔</sup>

๒. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคม บทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคมประกอบด้วย

- สภาพการในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป
- ลักษณะการประกอบอาชีพเปลี่ยนแปลงไป
- ต้องถูกออกจากงานและหางานใหม่เพื่อการมีรายได้
- ความสนใจเปลี่ยนแปลง

๓. ผู้สูงอายุ จัดเป็นวัย ต้องการปรับตัว เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุเป็นวัยที่จะต้องปรับตัว เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในแต่ละวันสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และมีสุขลักษณะที่ดี ด้วยการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง แบบแผน การกิน การนอน การออกกำลังกาย รู้วิธีการตรวจสุขภาพทางด้านร่างกาย รวมทั้งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต้องรู้จักวิธีการเตรียมตัวเพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอีกด้วย<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๔</sup> ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาผู้สูงอายุทุกช่วงวัย เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑๓.

<sup>๑๕</sup> อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๓-๔.

สรุปได้ว่า ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบ ทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งและร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างมากมาย จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน ถ่ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป และถือปฏิบัติสืบทอดตามกันมาทุก ๆ รุ่นผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถความสุ่มรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคม และประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปฐมวัยและวัยมัชฌิมวัยที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ

ผู้สูงอายุโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม ซึ่งแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกัน นอกจากอาการเสื่อมดังกล่าวแล้ว ยังได้ใช้เกณฑ์อายุ ๖๐ ปีเป็นเกณฑ์สากล เพื่อให้ทราบว่าคุณค่าสมควรเป็นผู้สูงอายุ สำหรับความหมายผู้สูงอายุในทางวิชาการไทยนั้น ได้เริ่มมีการบัญญัติคำว่าผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี ๒๕๐๖ ในการก่อตั้งชุมนุมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย โดยนิยามว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพ มีกำลังลดลง เชื่องช้าสมควรได้รับการอุปการะช่วยเหลือ

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุขึ้น ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย โดยได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือบุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป หลังจากนั้นก็มีผู้นิยามความหมายของผู้สูงอายุอีกหลายคำนิยาม โดยมีเกณฑ์การพิจารณาทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกัน เช่น การให้ความหมายโดยใช้อายุเป็นเกณฑ์ การให้ความหมายตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม หรือการให้ความหมายที่ยึดเอาความยาวของชีวิตตามปฏิทินเป็นเกณฑ์ เป็นต้น สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้กำหนดว่า ผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นแหล่งผลิตสมาชิกของสังคม จำเป็นต้องมีความมั่นคง อบอุ่น มีหลักดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามกรอบของศีลธรรม ประเพณีวัฒนธรรม และกฎหมาย สมาชิกของครอบครัวประกอบไปด้วย ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา บุตรธิดา ล้วนต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง “แต่ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหิน เนื่องจากสาเหตุจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกที่เคยแน่นแฟ้น

กลายเป็นความสัมพันธ์แบบหละหลวม”<sup>๑๖</sup> เช่น บุตรหลานหลังจากแต่งงานแล้ว ก็แยกออกไปสร้างบ้านเรือนอยู่ต่างหาก และสาเหตุจากความยากจน ที่ต้องออกไปทำงานอยู่ห่างไกลต่างถิ่น จึงไม่ได้อยู่ใกล้ซิดพ่อกับแม่

ปัจจุบันจึงทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ “คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ถึงขนาดลูกบางคนไม่กลับไปเหลียวแลพ่อกับแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูมา ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ปล่อยให้เป็นการระของสังคม”<sup>๑๗</sup> จึงเป็นสาเหตุอันสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ขาดผู้เลี้ยงดูมีรายได้ไม่เพียงพอ ไร้ที่อยู่อาศัย บางรายคู่สมรสเสียชีวิตอยู่ตามลำพัง บางรายเป็นโสด ทำให้ไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้ จึงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลจะต้องให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ดังกล่าวในทฤษฎีของพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” และ “รัตัญญ” ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย และเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติ ที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ และปฏิเสธสมุปบาท นั่นคือ กระบวนการหมุนเวียนเกิดดับแห่งชีวิต และความทุกข์ของบุคคลการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจึงทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

#### ๑) ด้านร่างกาย

อวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งจิตใจของผู้สูงอายุเกิดความเสื่อมถอยนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ แม้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้แต่ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ แบบแผนในการดำเนินชีวิตหรือสิ่งที่ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเป็นประจำนั่นเอง ซึ่งปัจจัยนี้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดและควบคุมได้ในวัยผู้สูงอายุร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนี้<sup>๑๘</sup>

(๑) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้อมีอาการเหี่ยวฝ่อ มีเยื่อพังผืดมากขึ้น กล้ามเนื้ออ่อนกำลังทำให้สูญเสียความแข็งแรงว่องไวและการทรงตัวที่ดีกระดูกจะบางลงและหักง่าย หมอนรองกระดูกสันหลังจะเหี่ยวเสียความยืดหยุ่นทำให้ตัวเตี้ยลง ๑ เซ็นติเมตร ทุก ๒๐ ปี ข้อเสื่อมตามวัยปวดตามข้อและทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างเคลื่อนไหวได้ง่าย

<sup>๑๖</sup> อีริโซติ เกิดแก้ว, พระพุทธศาสนากับปัญหาสังคม, (ปทุมธานี: โรงพิมพ์บริษัท สื่อตะวัน จำกัด, ๒๕๔๗), หน้าค่านำ.

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

<sup>๑๘</sup> จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ๖๗-๖๘.

(๒) **ระบบสัมผัส** มีการเสื่อมลง ได้แก่ การเห็นเสื่อมลง เลนส์ตาเกิดต่อกระจก สายตาวาวขึ้น กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมการปรับสายตาค้าทำให้เวียนหัวได้ง่ายประสาทรับเสียงเสื่อมทำให้หูตึงได้ยินเสียงต่ำหรือเสียงสูงกว่าธรรมดามีการเสื่อมของหูที่เกี่ยวกับระบบการทรงตัวทำให้ผู้สูงอายุเดินโซเซได้จุ่มมีประสาทรับกลิ่นเลวลงลิ้มรสได้น้อยลงการสัมผัสบริเวณปลายมือปลายเท้าเสื่อมลงทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูงซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นจุ่มมีประสาทรับกลิ่นเลวลงลิ้มรสได้น้อยลง การสัมผัสบริเวณปลายมือปลายเท้าเสื่อมลงทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นต้น

(๓) **ผิวหนัง** จะบางและเหี่ยวยุ่น สีของผิวหนังน้อยลง ทำให้เกิดจุดต่างขาว แต่บางครั้งเกิดตกกระจากการมีสีเพิ่มขึ้น ต่อมไขมันขับน้ำมันน้อย ทำให้ผิวแห้ง คัน ต่อมเหงื่อซึ่งเหงื่อได้น้อยลง ส่วนผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีขาว

(๔) **ระบบหายใจ** ปอดมีสมรรถภาพลดลงความจุและความยืดหยุ่นของปอดลดลงเลือดจับออกซิเจนขณะผ่านปอดได้น้อยลงทำให้เหนื่อยง่าย นอกจากนี้กลไกการไอทำงานได้น้อยลงทำให้มีเสมหะสะสมภายในปอดมากขึ้น

(๕) **ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต** เยื่อผนังด้านในของหัวใจหนาขึ้นและมีคอเลสเตอรอลแทรกในผนังหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่นการไหลเวียนของเลือดช้าลงทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้นเกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะและหัวใจวายได้ง่าย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีการหน้ามืดเป็นลมได้ง่ายเกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทันขณะที่มีการเปลี่ยนท่าหรืออิริยาบถของร่างกาย

(๖) **ระบบประสาท** สมองมีขนาดเล็กลงเสื่อมหน้าที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวช้ามีอาการสั่นตามร่างกายได้จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยากแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ไม่ดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังขี้ลืมง่ายโดยเฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบันแต่สามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ได้ดี

(๗) **ระบบทางเดินอาหาร** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ฟันจะหัก ต่อมน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อยลงทำให้ปากแห้ง การผลิตน้ำย่อยน้อยลง การเคลื่อนตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ช้าลงทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอกจากนี้การดูดซึมอาหารไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ทำได้น้อยลงจึงทำให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหารได้ง่าย

(๘) **ระบบขับถ่ายปัสสาวะ** เกิดการเสื่อมหน้าที่ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลง ถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ผู้สูงอายุบางรายอาจปัสสาวะขัดโดยเฉพาะผู้ชายจากต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเนื่องจากการคลอดลูกมาหลายคน



(๙) ระบบขับถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุมักจะท้องผูกจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ และร่างกายมีกิจกรรมต่าง ๆ น้อยลง

(๑๐) ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อลดลง ตัวย่อยผลิตอินซูลินได้น้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

(๑๑) ระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้สูงอายุจะมีภูมิคุ้มกันเสื่อมลง ทำให้ความต้านทานโรคต่ำ เกิดภูมิแพ้ได้มากขึ้น และมีโอกาสเกิดมะเร็งได้นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ แล้ว ผู้สูงอายุยังมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติ ได้แก่ เมื่อเจ็บป่วยจะมีพยาธิสภาพผิดปกติหลายอย่าง และไม่มีลักษณะที่เฉพาะโรค มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีการรักษามีโรคแทรกซ้อนในระหว่างการทำการรักษาสูง และต้องการการฟื้นฟูสมรรถภาพมาก <sup>๑๙</sup> การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสูงอายุทางด้านชีววิทยา ได้แก่ ทฤษฎีการทำลายตนเอง (Autoimmunity) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system theory) ที่กล่าวว่า การชราเกิดจากร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกัน ชนิดที่ทำลายตัวเองมากขึ้น เมื่อระยะวัยเจริญพันธุ์สิ้นสุดลง ทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง ระบบภูมิคุ้มกันเริ่มเสื่อมลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นรุนแรง สอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิมด้านร่างกาย (Somatic mutation theory) ที่พบว่าการเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิม (Mutation) ที่เกิดขึ้นในเซลล์ของร่างกายจะไปทำลายยีนส์และโครโมโซมอย่างช้า ๆ จนกระทั่งความสามารถด้านหน้าที่ของโครโมโซมในร่างกายถูกทำลายไปเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดไปจากเดิมสะสมเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุดที่สูญเสียหน้าที่ของยีนส์และโครโมโซมจะทำให้ไม่สามารถผลิตโปรตีนได้ ทำให้เซลล์ตายโดยเฉพาะเซลล์ประสาทเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ <sup>๒๐</sup>

## ๒) ด้านจิตใจ

“การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมมีผลต่อโดยตรงต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ” <sup>๒๑</sup> การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ได้แก่

<sup>๑๙</sup> WHO. Expert committee, “Health of the Elderly”, WHO. technical Report series, No. 779 (1989): pp. 13-14.

<sup>๒๐</sup> ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และคณะ, *สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๒๓.

<sup>๒๑</sup> เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, *การรักษาสภาพในวัยผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐.



“การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตหรือญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจาก บุตรหลานแยกย้ายกันไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล”<sup>๒๒</sup> และความคับ ข้องในทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากการถูกปลดเกษียณต้องหยุด รับผิดชอบงานต่าง ๆ ทั้งที่ผู้สูงอายุบางรายยังไม่พร้อมที่จะหยุดทำงานจึงมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้ สูงอายุนั้นเป็นอย่างมากเพราะผู้สูงอายุนั้นไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้หมดสมรรถภาพในการทำงาน แต่สังคมกำหนดให้เป็นเช่นนั้น

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างระบบครอบครัวจากครอบครัวขยายไปเป็น ครอบครัวเดี่ยวจึงเป็นสาเหตุหนึ่งจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ถูกละเลยหรือบางรายก็ถูกบุตร หลานทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังขาดการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีให้อยู่ดีกินดีจึงเกิดปัญหาด้าน สุขภาพและจิตใจ “บางครั้งบุตรหลานเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นภาระความรับผิดชอบที่เกินความสามารถ ของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องพึ่งสถานสงเคราะห์คนชราและมีปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้น ได้”<sup>๒๓</sup> นอกจากนี้ ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิตด้วย ถ้าผู้สูงอายุมี ประสบการณ์ชีวิตวัยต้นประสบความสำเร็จจะเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็นยอมรับวัยสุดท้ายด้วยความรู้สึก ที่ดี ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตวัยต้นจะมีชีวิตในทางตรงกันข้ามมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ นี้ทำ ให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาการไม่มั่นคงเมื่อถูกกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้เสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธง่าย แต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทจาก ผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้แนะนำหรือบางครั้งต้องเป็นผู้รับการดูแลเพราะข้อจำกัดของร่างกาย จะช่วยให้ ผู้สูงอายุรู้จักสกัดกั้นอารมณ์และแสดงออกในทางที่ดีขึ้น<sup>๒๔</sup>

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความ ว่าเหว ช่วยตัวเองไม่ได้รู้สึกที่ตัวเองไม่มีค่าหรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวและอาจมีผลไปถึงความไม่ใฝ่ดีและเพิกเฉยต่อ กิจกรรมทางสังคมโดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพราะความเสื่อมของระบบอวัยวะ ทั้งหลายล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล และการ ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่

<sup>๒๒</sup> อัมพร โอตระกูล, สุขภาพจิตผู้สูงอายุ, **สุขศึกษา ๗**, (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๒๗), หน้า ๒๘-๓๐.

<sup>๒๓</sup> เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ**, หน้า ๘๐-๘๒.

<sup>๒๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

๑) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น กระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

๒) ความหว่าเหว่ เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่าง ๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้งและความกระทบกระเทือนใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย

๓) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่าง ๆ ช่วงความสนใจและการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการเรียนรู้หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นคว้าด้วยเทคนิคใหม่

๔) สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลงความสามารถทางคณิตศาสตร์และการวิเคราะห์จะค่อย ๆ ลดลงแต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีตจะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้นอกจากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วการที่ผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางการศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอกไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นในครอบครัวบุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัยหรือไม่แสดงความเคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่าง ๆ ให้บุตรหลาน ซึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้เช่นกัน

### ๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคมการเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงานรายได้ลดลงทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิมที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว่าเหว่ได้ การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบจากผู้ที่มีมือทำงานใช้ความคิด

กลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนี้ การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย

ดังนั้น กิจกรรมต่าง ๆ ในวัยผู้สูงอายุจึงลดลงความสัมพันธ์กับคนอื่นก็ลดลงและหยุดตามไปด้วย ลูกหลานต่างโตขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป สำหรับผู้สูงอายุบางรายคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ยังมีอยู่ก็ค่อยๆ ขาดหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย แยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ ๆ ขึ้นมาเพราะผู้อื่นจะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ทำคนเดียวไม่ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และไม่ถูกปฏิเสธจากสังคมสรุปได้ว่า<sup>๒๕</sup> ผู้สูงอายุควรรหาเพื่อนที่อยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกันและอยู่ในวัยเดียวกันซึ่งเมื่อมีปัญหาอะไรที่เหมือน ๆ กันจะได้ร่วมกันปรึกษาหารือ มีส่วนร่วมและช่วยกันแก้ไขได้ ผู้สูงอายุบางรายที่สนใจทางด้านศาสนา อาจเข้าวัดฟังธรรม ศึกษาธรรม หรือมีส่วนร่วม ในการคำจุนพระศาสนาหรือบางรายมีสุขภาพดีที่แข็งแรงพอที่จะเข้าชมรมสมาคมเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณชนก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่าง ๆ ได้แก่

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

๒) การสูญเสียสภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุหมดภาวะติดต่อทางด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบหรือเคยทำอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) รู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

๓) การสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัวและแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์

<sup>๒๕</sup> วิจิตร บุญยะโทตระ, คู่มือเกษียณอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สัมพันธ์ที่ ๖, ๒๕๓๗), หน้า ๓๔-๓๕.

ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน บทบาททางด้านการศึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

จากสาเหตุและปัจจัยทั้ง ๓ ด้านของผู้สูงอายุนี้ จะเห็นว่าจากเดิมที่สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเดียวกันถึง ๓ ชั้นอายุคือพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และบุตรหลาน ผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือยกย่องและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างบริสุทธ์ใจ และได้รับการยกย่องจากสังคมว่าเป็นผู้ทรงเกียรติ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเป็นแหล่งความรู้ มีสิทธิพิเศษ และความมั่นคงในชีวิตจนกระทั่งตาย<sup>๒๖</sup> ปัญหาของผู้สูงอายุจึงมักเป็นด้านความเจ็บป่วย หรือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าด้านอื่น แม้จะมีปัญหาด้านจิตใจบ้างแต่ก็ไม่รุนแรงนักเพราะสังคมไทยยังคงมีประเพณี และวัฒนธรรมในการเลี้ยงดูและกตัญญูต่อผู้ใหญ่แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ของทุกสถาบันในสังคมนับตั้งแต่สถาบันครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความอบอุ่นของสมาชิกครอบครัวที่เคยมีมากกลับเสื่อมลง ผู้สูงอายุจึงขาดการดูแลให้ความช่วยเหลือ ประกอบกับไม่ได้ทำงานทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจึงทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านอื่นโดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในปัจจุบันดูจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุโดยทั่วไปจึงไม่อาจให้การดูแลแก้ไขเพียงลำพังด้านใดด้านหนึ่งได้จำเป็นต้องดำเนินการพร้อม ๆ กันทุกด้าน

#### ๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลงหรือเกษียณอายุการทำงานทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลงในขณะที่เดียวกันสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยมีโรคภัยไข้เจ็บจะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบเพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ่มใจ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ได้เสนอแนะการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้<sup>๒๗</sup>

๑) ควรทำงานประมาณประจำปีเพื่อที่จะได้ไม่หลงลืมรายได้รายจ่ายที่มีช่วงการเว้นระยะนาน หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมอนุญาตรายปีภาษีต่าง ๆ เป็นต้น

<sup>๒๖</sup> อากา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๒๘๘.

<sup>๒๗</sup> บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๘), หน้า ๕๘-๕๙.



๒) ควรทำงานประมาณคร่าวๆ ก่อนแล้วค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง

๓) ถ้างบประมาณมีผลออกมาว่ารายจ่ายเกินรายรับจะต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้ หรือมีเงินนั้นก็ตัดรายจ่ายลง

การเพิ่มรายได้และการประหยัดค่าใช้จ่ายผู้สูงอายุสามารถมีวิธีง่าย ๆ ในการเพิ่มรายได้คือหางานทำอาจจะเป็นเฉพาะบางช่วงเวลาหรือเต็มเวลาแล้วแต่สถานการณ์และสภาพสิ่งแวดล้อม การประหยัดค่าใช้จ่ายทำได้โดยใช้จ่ายในเรื่องที่สมควร ลดค่าใช้จ่ายใหญ่ๆ แทนการตัดรายจ่ายเล็ก ๆ น้อยๆ หยุ่มหยมและลดเล็กลีบอบายมุข เช่น ดื่มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เป็นต้น

นอกจากนั้นปัญหาการเงินของผู้สูงอายุมักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดีและไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้เพิ่ม ควรปฏิบัติดังนี้<sup>๒๘</sup>

๑) วิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินของตนเองว่ามีรายได้รายจ่ายจำนวนเท่าไรและได้จากแหล่งใดบ้างและจะทำอย่างไรให้รายได้ที่มีอยู่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิต

๒) ทำบัญชีทรัพย์สินที่มีอยู่และทำงานประมาณค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่ต้องใช้

๓) ควบคุมค่าใช้จ่ายโดยนำรายได้จากทรัพย์สินต่าง ๆ และรายได้ประจำที่ได้หลังเกษียณอายุมาลงรายการเพื่อทำบัญชีงบดุล

๔) ต้องรู้จักค่าของเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดและคุ้มค่า

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ว่าแห้ว ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัวเนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่จึงขาดผู้เลี้ยงดูอีกทั้งมีรายไม่แน่นอนไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองจึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุบางท่านที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้จึงต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัวทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับ

<sup>๒๘</sup> บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์, หน้า ๕๘ - ๕๙.



การสงเคราะห์ในโรงเรียนผู้สูงอายุคนชราและการขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ เป็นต้น

## ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

### ๒.๒.๑ ความหมายของสุขภาวะ

คำว่า“สุขภาวะ”ในภาษาบาลี แปลว่า“ภาวะแห่งความเป็นสุข” มาจากคำว่า “สุข” แปลว่าความสุข กับคำว่า “ภาว” แปลว่า “ความเป็น” เมื่อนำมารวมกันจึงหมายถึงภาวะแห่งความสุข<sup>๒๙</sup> ภาวะที่เป็นสุข แปลมาจากภาษาอังกฤษว่า “well being” หรือ “wellness” เป็นคำที่มีความสัมพันธ์กันอย่างมากกับคำว่า “สุขภาพ” (health) และ “ความสุข” (happiness) ซึ่งเป็นส่วนย่อยของคำว่า “สุขภาวะ”รวมความแล้วก็คือการมี “คุณภาพชีวิตที่ดี” (quality of life) ซึ่งเป็นภาวะที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในขณะที่เดียวกันสังคมก็มีลักษณะเอื้อต่อการส่งเสริมความสุขด้วย

ในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นกฎหมายด้านสุขภาพที่มาจากรากฐานแนวคิดสำคัญ คือ “แนวคิดสุขภาวะองค์รวม” หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม<sup>๓๐</sup>

องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศไว้เมื่อปี ๒๕๔๑ โดยให้ความหมายของคำว่าสุขภาพดีไว้ว่า หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หรืออยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยไม่จำกัดเฉพาะความปราศจากโรคหรือปราศจากความพิการเท่านั้น<sup>๓๑</sup>

องค์การวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต คือ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษาสิ่งแวดล้อม ทรัพยากร ที่อยู่อาศัยการตั้งถิ่นฐานการมีอาชีพ ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และจิตวิทยา<sup>๓๒</sup> ซึ่งถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นตัวชี้วัดสุขภาวะที่ดีด้วย

<sup>๒๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พินสุขภาวะยามสังคัมวิภุต*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๘.

<sup>๓๐</sup> สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, “สช-สช. : ไปไม่ตันเดียวกัน”, *เอกสารประกอบการสัมมนา*, หน้า ๒๑.

<sup>๓๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๗ .

<sup>๓๒</sup> UNESCO, *Quality of Life : Orientation to Population Education*, (Bangkok: UNESCO, 1981), p 7.

ดังนั้น สุขภาวะ จึงหมายถึง ภาวะที่บุคคลหรือสังคมเข้าถึงความสุขทางกายภาพและทางใจ โดยแสดงออกในรูปของ ๑) สุขภาวะที่มนุษย์ทำให้มีขึ้น เช่น การดูแลรักษาสุขภาพทางกาย การฝึกหัดทางจิต การป้องกันภัยคุกคาม การสร้างกฎเกณฑ์ทางสังคมเพื่อให้เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น กฎหมาย ระเบียบกติกาทางสังคม ศีลธรรมทางสังคม ความเป็นธรรมทางสังคม เป็นต้น เพื่อให้เกิดภาวะที่สังคมมีสันติภาพ เป็นต้น ๒) สุขภาวะที่เกิดจากการปรับตัวเข้าหาสภาพได้ หรือความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นสุขภาวะตามธรรมชาติ เช่น การปรับตัวเข้ากับฤดูกาล การประดิษฐ์คิดค้นที่อยู่ เครื่องนุ่งห่มและสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศการปรับตัวเข้ากับระบบนิเวศ การปรับตัวเข้ากับความเชื่อวัฒนธรรมประเพณีประจำท้องถิ่น ๓) สุขภาวะที่มนุษย์สัมพันธ์กับธรรมชาติ สามารถใช้ประโยชน์จากทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีคุณค่า ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมในระบบนิเวศเดียวกัน เช่น ธรรมชาติบำบัดหรือการรักษาโรคด้วยสมุนไพร การอนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากทรัพยากรได้อย่างยั่งยืน เป็นต้น ๔) สุขภาวะในรูปของกระบวนการดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผนคือ ความสามารถในการวางแผนและดำเนินชีวิตอย่างมีแบบแผน มีความสามารถในการบริหารจัดการชีวิตได้ดี มีขั้นตอนในการดำเนินชีวิต ปราศจากทุกข์โศก สิ่งสมบัตย์แห่งความสำเร็จที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การได้รับการศึกษาที่ดี การมีอาชีพและรายได้ที่มั่นคง การมีครอบครัวอบอุ่น เป็นต้น ๕) สุขภาวะที่เกิดจากการได้รับความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่ถูกละเมิดสิทธิเสรีภาพ ไม่ถูกรบกวนให้เสื่อมเสียศักดิ์ศรี การดูแลรักษาสมาชิกในสังคมให้มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน มีศักดิ์ศรีที่จะไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบ มีศักดิ์ศรีที่จะไม่ถูกทำร้าย มีศักดิ์ศรีที่จะไม่ถูกปล่อยให้ได้รับความทุกข์ยากลำบาก มีศักดิ์ศรีในการได้รับการดูแลรักษาและเยียวยาในกรณีได้รับผลกระทบจากสังคม ในขณะที่เดียวกันก็เคารพศักดิ์ศรีของตนเองด้วยการรักษาสภาพความเป็นมนุษย์เอาไว้ได้ คือ การปฏิบัติตนไม่ให้เสื่อมจากความดีงาม และพัฒนาศักยภาพความเป็นมนุษย์อย่างสมศักดิ์ศรี ๖) สุขภาวะที่เกิดจากการเข้าถึงหรือบรรลุถึงเป้าหมายบางอย่าง ทั้งที่เป็นเป้าหมายในระดับโลกียธรรม เช่น สำเร็จการศึกษา ทำงานสำเร็จตามบทบาทหน้าที่ เป้าหมายในการก่อร่างสร้างฐานะ เป็นต้นและบรรลุเป้าหมายระดับสูง เช่น ภาวะที่จิตมีความสงบสุข ภาวะที่จิตหลุดพ้นจากความทุกข์ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “นิพพาน”

งานวิจัยนี้ได้มุ่งเน้นศึกษาสุขภาวะแบบองค์รวม ๔ ด้าน ประกอบด้วย ๑) สุขภาวะทางด้านร่างกาย ๒) สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ๓) สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ ๔) สุขภาวะทางด้านปัญญา โดยความสุขแต่ละด้านจะมีความเชื่อมโยงและเป็นเหตุปัจจัยไปสู่ความสุขในด้านอื่นด้วย

## ๒.๒.๒ การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การเสริมสร้าง หมายถึง “การเพิ่มพูนให้ดีหรือมั่นคงยิ่งขึ้น เช่น เสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ เสริมสร้างสัมพันธไมตรีอันดี<sup>๓๓</sup>” ซึ่งพระพุทธศาสนามองว่าสรรพสิ่งมีความสัมพันธ์กันเป็นเครือข่ายโยงใย การก่อความเสียหายกับสิ่งหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่นด้วย เมื่อมองเข้ามาถึงกระบวนการดำเนินชีวิต การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นกระบวนการเพิ่มพูนสุขภาวะให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น ภายใต้การเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ดังต่อไปนี้

### ๑. การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านกายภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม (ศีล)

การอยู่ร่วมกันในสังคมจะต้องมีกฎเกณฑ์และระเบียบวินัยทางสังคม เพื่อให้เป็นข้อปฏิบัติร่วมกัน ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความมั่นคงทางสังคม ในขณะที่เดียวกันก็เป็นเครื่องมือในการจัดสรรโอกาสเพื่อการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเป็นธรรม สะท้อนออกมาในรูปของกฎกติกา ระเบียบวินัย จารีตประเพณี กฎหมาย และศีลธรรม “โดยศีลในแง่ระเบียบวินัย มีเจตนารมณ์เพื่อสร้างสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เกื้อกูลการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติกิจของสมาชิก เมื่อมองในแง่ความประพฤติดีงามของบุคคล ก็จะทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่นและสังคมเป็นเครื่องมือในการควบคุมพฤติกรรมให้เรียบร้อยดีงาม และเคารพกฎเกณฑ์ หากมองในแง่การกำจัดกิเลส ก็เป็นเครื่องมือกำจัดกิเลสอย่างหยาบได้ทำให้มีพฤติกรรมประณีตมากขึ้น”<sup>๓๔</sup> โดยศีลแบ่งเป็น ๒ ชั้น ได้แก่ ๑) ศีลในขั้นธรรม คือ ศีลที่เป็นไปเพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบได้ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ถึงแม้จะไม่สามารถกำจัดได้เด็ดขาด แต่ก็สามารถจำกัดขอบเขตของกิเลสไม่ให้แสดงตัวออกมาได้อย่างเปิดเผย ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นไปอย่างเรียบร้อยดีงาม ๒) ศีลในขั้นวินัย คือ กฎเกณฑ์และระเบียบวินัยทางสังคมที่เป็นมาตรฐานเดียวกัน ทำให้ไม่เป็นภัยคุกคามต่อกัน ส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข นอกจากนี้ ศีลยังแบ่งตามระดับคุณธรรมของผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ศีล ๕ สำหรับประชาชนทั่วไป ศีล ๘ สำหรับฆราวาสที่ยกระดับการปฏิบัติศีลให้เข้มข้นมากขึ้น ศีล ๑๐ สำหรับนักบวชที่เป็นสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับนักบวชที่เป็นพระภิกษุ และศีล ๓๑๑ สำหรับนักบวชที่เป็นภิกษุณี

<sup>๓๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๑๖.

<sup>๓๔</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๖๗.

ศีลถูกกำหนดขึ้นตามหลักเหตุผลของกฎธรรมชาติ เป็นวิทยาศาสตร์ทางสังคมที่เป็น สหสัมพันธ์กัน และเป็นกระบวนการฝึกรบมระดับบุคคลและสังคม เป็นระบบการฝึกรบมเพื่อ ความเจริญ ได้แก่ เจตนางดเว้นจากการทำความชั่ว เมื่องดเว้นจากการทำชั่วก็ไม่เกิดความ หวาดหวั่นใจ ทำให้จิตปลอดโปร่ง เมื่อจิตปลอดโปร่งก็ทำให้เกิดความสงบและเกิดสมาธิได้ง่าย เมื่อ จิตเป็นสมาธิก็ทำให้เกิดความคล่องตัวในการใช้ปัญญา ทั้งปัญญาในระดับหาเหตุผลและปัญญาระดับ ความหลุดพ้น ซึ่งศีลเริ่มต้นจากความรับผิดชอบต่อนองแล้วขยายความเจริญด้านคุณธรรมไปสู่การ บำเพ็ญประโยชน์สุขต่อสังคม นอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันความเสียหายหรืออกุศลธรรมที่จะเกิด ขึ้นกับตนเองและสังคม รวมทั้งการเสริมสร้างความมั่นคงทางสังคมด้วย<sup>๓๕</sup> ในขณะเดียวกันการ ปฏิบัติศีลก็เป็นการสั่งสมบุญบารมีอีกรูปแบบหนึ่ง เพราะนอกจากจะงดเว้นจากการทำชั่วแล้วยัง ส่งเสริมให้ทำความดีเพื่อประโยชน์สาธารณะด้วย ส่งเสริมให้มีความสำรวมทางกาย วาจา ใจ เนื่องมาจากใจที่มีเจตจำนงงดเว้นจากการทำชั่วทางกายและวาจา ทำให้การแสวงหาทรัพย์และอาชีพ สุจริต รวมทั้งการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ ก็มีความสุจริต และมีความสุข

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของศีลว่า ศีลมีความอวิปปฏิสาร (ไม่เดือดร้อน ใจ) เป็นอานิสงส์ ศีลเป็นปีติ ศีลเป็นวรรณะสูง เป็นอริยทรัพย์ ศีลเป็นภูมิของพระพุทธเจ้า ทั้งหลาย เป็นการอาบน้ำโดยไม่ต้องมีน้ำ เป็นการอบด้วยเครื่องหอม เป็นเงาที่ติดตามตน เป็น เครื่องประดับศิระที่คนต้องสวม เป็นวรรณะที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นการฝึกอันเยี่ยม เป็นวิถีแห่ง พรหมจรรย์ ถ้าบุคคลรักาศีลจะเป็นผู้องอาจ นำเกียรติมาสู่มิตรและสหาย และเป็นที่รักของคนดี ทั้งหลาย เป็นอารมณ์อันประเสริฐ เป็นกฎคุมความประพฤติทั้งปวง เป็นที่ตั้งแห่งบุญ เป็นเนืองนา บุญของการบริจาคทาน เป็นพื้นที่เพาะปลูกความเป็นสหายของ พระอริยะ ผู้มีศีลจะเป็นคนที่คงที่ ในความดีทั้งปวง<sup>๓๖</sup>

ดังนั้น การเสริมสร้างสุขภาพทางกายภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อมจึงมีศีลเป็นพลังงานขับเคลื่อนที่เป็นพลวัต เพราะว่าศีลจะสะท้อนออกมาทางพฤติกรรมที่ดีงาม ไม่เป็นทุกข์โทษ เป็น สัญลักษณ์ของความดี ความงาม ความสุข การพัฒนาชีวิต และเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้อยู่อย่าง เป็นสุขในสังคม ในขณะเดียวกันก็ทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมเหมาะแก่การดำเนินชีวิต ไม่เป็น

<sup>๓๕</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๖๒.

<sup>๓๖</sup> พระอุปติสสเถระ, พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ แปล, วิมุตติมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (สำนักพิมพ์สยาม: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๙.



อุปสรรคต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ศิลจึงเป็นเครื่องมือสร้างเสริมสุขภาพทางกายภาพ สังคมและสิ่งแวดล้อม

## ๒. การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ (สมาธิ)

การที่บุคคลจะมีสุขภาวะดีหรือไม่ จิตใจและอารมณ์ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นสุขภาวะที่เกิดมาจากภายใน เมื่อจิตและอารมณ์ดีก็จะแสดงพฤติกรรมที่ดีตามไปด้วย โดยการสร้างสุขภาวะทางจิตและอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเน้นการฝึกสติและสมาธิเป็นหลัก เพราะในส่วนของสติจะส่งเสริมให้มีความระลึกรู้ได้ไม่ลืมหลับ รับรู้สิ่งที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน ไม่เผอเรอ ไม่ประมาท และมีความสำรวม

กระบวนการฝึกสติใช้การปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๓๗</sup> ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณากายหรือตามรู้ทันกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ตามดูรู้ทันเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ตามดูรู้ทันจิต ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ตามดูรู้ทันธรรม<sup>๓๘</sup>

ผลของการฝึกสติกำหนดสิ่งเดียว และสัมปชัญญะที่รู้เข้าใจตามที่มันเป็น จึงไม่มีช่องที่กิเลสจะเกิดขึ้นได้ จิตเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ที่มากระทบ ไม่มีกิเลสเป็นแรงขับ มีปัญญาเห็นตามสภาพ ปัญญาทำหน้าที่ได้ดี เพราะไม่ถูกเคลือบด้วยอคติและความรู้สึก ทำให้รู้ตามความเป็นจริง ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้พ้นทุกข์ได้เพราะไม่รู้สึกรับหรือกลัว ไม่กระหายอยาก (อภิชฌา) และขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย โปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ ซึ่งเป็นภาวะที่จิตพ้นทุกข์<sup>๓๙</sup>

ส่วนสมาธิ คือ ภาวะที่จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไม่ฟุ้งซ่านหายไป<sup>๔๐</sup> ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวของกุศลจิต ซึ่งประกอบไปด้วยขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ จวนแน่วแน่ และอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่

<sup>๓๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๓๘</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๑๑.

<sup>๓๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๗.

<sup>๔๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๔.

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเป็นภาวะที่จิตมีคุณภาพ มีสมรรถภาพดีที่สุด จิตเป็นสมาธิ มีสมรรถภาพสูง มีลักษณะสำคัญ ๔ ประการ คือ ๑) แข็งแรง มีพลัง เหมือนกระแสน้ำที่ไหลแรงพุ่งไปในทิศทางเดียว ๒) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนหนองน้ำหรือบึงใหญ่ที่ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว ๓) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรได้ชัด ฝุ่นละอองตกตะกอนนอนกัน ๔) นุ่มนวลควรแก่การงาน เหมาะแก่การใช้งาน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย<sup>๔๑</sup>

ประโยชน์ของสมาธิคือการเตรียมจิตเพื่อเป็นบาทฐานไปสู่วิปัสสนา และยังสามารถสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญได้ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีและพัฒนาบุคลิกภาพ (เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบเยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส สง่า มีเมตตาจิต) และมีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน คือ ทำให้จิตผ่อนคลายหายเครียด เสริมประสิทธิภาพการทำงานและกิจกรรมอื่น ๆ ป้องกันอุบัติเหตุ เสริมสุขภาพกายและแก้ไขโรค<sup>๔๒</sup> เมื่อสุขภาพจิตดี อารมณ์อันเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจก็ดีขึ้นไปด้วย เมื่อปฏิบัติสติและสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตมีปกตินิสัยเยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ประมาท การทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็จะไม่ผิดพลาด ก่อให้เกิดความมั่นคงในชีวิตนอกจากนี้แล้วยังทำให้เกิดปิติและสุขอีกด้วย

ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตและอารมณ์จึงมีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนา จึงมีแนวทางเสริมสร้างสุขภาพด้วยการฝึกสติและสมาธิ ผลจากการฝึกสติและสมาธิทำให้มีความรู้สึกตัว ไม่ประมาท มีความระมัดระวังในการดำเนินชีวิต รู้เท่าทันปัญหาชีวิตและแนวทางป้องกันภัยคุกคาม สามารถปรับตัวได้กับสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม มีสมรรถภาพในการควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่ตกเป็นทาสสิ่งเร้าภายนอกที่มากระทบ มีอารมณ์มั่นคงด้วยกุศลธรรม มีความสงบ ปราศจากความเครียดและแรงกดดันทุกรูปแบบ นอกจากนี้ยังเป็นการลดทอนความเห็นแก่ตัว และทำคุณประโยชน์เพื่อสาธารณะด้วย

### ๓. การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านปัญญา (ปัญญา)

ปัญญาในทางพระพุทธศาสนาหมายถึงความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความเข้าใจชัดเจน ความรู้ความเข้าใจในการแยกแยะในเหตุผล ดีหรือชั่ว คุณหรือโทษ ประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการทำให้มีเหตุผลลวงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารตามความเป็นจริง “ปัญญาในทางพุทธศาสนาเกิดจาก ๓ ช่องทาง ได้แก่ ๑) จินตามย

<sup>๔๑</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๓๐.

<sup>๔๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๓.

ปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา (ปัญญาเกิดจากโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง) ๒) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน (ปัญญาที่เกิดจากปรโตโฆสะ) เป็นปัญญาที่ได้มาจากผู้อื่น ๓) ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ (ญาณอันเกิดจากสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา ขะหมักขะเม้นมนสิการในสภาวะธรรมทั้งหลาย)<sup>๔๓</sup> การเรียงลำดับ จินตามยปัญญาขึ้นก่อนก็เพราะว่าเป็นกระบวนการศึกษาที่เริ่มจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้คิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ภายใต้อำนาจสมาธิและกุศลธรรม จากนั้นจึงได้ศึกษาจากปัจจัยภายนอก เช่น การอ่าน การได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากครูอาจารย์ และกัลยาณมิตร ซึ่งความรู้ลักษณะนี้ทำให้เกิดกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น ก่อให้เกิดภูมิความรู้และวิวัฒนาการด้านนวัตกรรมใหม่ ๆ อยู่เสมอ แต่ยังไม่ใช่ความรู้แท้ เพราะมักจะผันแปรไปตามสภาพแวดล้อมและสิ่งเร้าในแต่ละช่วงเวลา พระพุทธศาสนาจึงได้มีแนวทางแสวงหาปัญญาแท้จากการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการยกระดับจากความรู้มาสู่การภาวนา โดยใช้มนสิการคือการพิจารณาชีวิตตามสภาพความเป็นจริงพิจารณาสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ จิตที่สามารถแยกแยะองค์ประกอบของชีวิตจนมองเห็นตัวสภาวะธรรมและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และตรัสรู้อะไรที่ดีหรือชั่วด้วยกระบวนการคิดแยกแยะ คิดตามสภาพ คิดเลือกสรร คิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะไปสู่กระบวนการปฏิบัติทางสังคมด้วย โดยกระบวนการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องซึ่งประกอบด้วยสมาธิและกุศลธรรม จึงจะทำให้เป็นความรู้เพื่อการพัฒนาอย่างสร้างสรรค์ โดยปัญญาแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ<sup>๔๔</sup> ได้แก่

๑) โลกียปัญญา คือ ปัญญาความเห็นชอบระดับโลกีย์ ได้แก่ ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักแห่งความดีที่สอดคล้องกับศีลธรรม เกิดจากปัจจัยภายนอกคือปรโตโฆสะ ที่เป็นองค์ประกอบทางสังคม โดยอาศัยศรัทธาเป็นเครื่องชักนำ การหล่อหลอมขัดเกลาทางสังคม ศีลธรรมและการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม มีความสัมพันธ์กับโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศล แยกแยะคุณค่าความดีงามและความชั่วได้

๒) โลกุตตรปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากโยนิโสมนสิการภายในบุคคล ส่วนปรโตโฆสะที่ดีหรือกัลยาณมิตรช่วยได้เพียงกระตุ้นให้ใช้โยนิโสมนสิการแล้วรู้เห็นเข้าใจเอง เข้าใจสภาวะด้วยตัวเอง เป็นอิสระจากปัจจัยภายนอก เป็นความรู้ที่ได้จากการภาวนา “นำไปสู่ความพ้นทุกข์เมื่อจิตอยู่ในภาวะที่ตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิต ไม่มีความติดใจในด้านรักใคร่

<sup>๔๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส.อาร์.พริ้นติ้ง แอนด์ โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓๑.

<sup>๔๔</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๗๓๗.

อยากได้ (อภิขณา) และด้านขุ่นข้องหมองใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่างๆ เป็นภาวะที่จิตพ้นทุกข์ มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา จิตใจผ่องใส ผ่อนคลาย”<sup>๔๕</sup> เป็นสุขภาวะทางจิตขั้นสูงสุด เพราะปราศจากอำนาจของการปรุงแต่งจิต

### ๒.๒.๓ ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะ

การเสริมสร้างสุขภาวะทางพระพุทธศาสนาเป็นไปตามแนวทางไตรสิกขา ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้เป็นสุข ทั้งความสุขทางกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นกระบวนการทางศีล ความสุขที่เกิดจากจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการทางสมาธิ และความสุขที่เกิดจากการมีความรู้ทั้งระดับโลกียะและระดับโลกุตระ ซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญา “สุขภาวะสื่อความหมายเข้าใจลึกกับความสุขมากขึ้น เดิมเราพูดถึงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บก็เป็นเรื่องทุกข์ คล้ายกับมองว่าเมื่อมีสุขภาพดีก็มองแค่ว่าร่างกายแข็งแรงไม่มีโรค ปลอดภัยก็คือหายทุกข์ แต่ควรมองใหม่ให้เห็นความสุขด้วย คือเน้นไปที่ความสุข เป็นอันว่ามองทั้งในแง่ของความหมดทุกข์และมีสุข”<sup>๔๖</sup> ในขณะที่อุดมคติเกี่ยวกับสุขภาพของพระพุทธศาสนา จะมีความสัมพันธ์กันทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความสมบูรณ์ของชีวิตทั้งส่วนที่เป็นร่างกาย (กายิกสุข) และส่วนที่เป็นจิตใจ (เจตสิกสุข)

พระพุทธศาสนามีการตีค่าของความสุขออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ๑) สามิสสุข คือความสุขในการได้รับการสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ และสนองความคิดอยากต่าง ๆ เป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก มีวัตถุและอารมณ์สำหรับสนองความต้องการ เป็นความสุขที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เป็นความสุขที่เข้ามาเติมความรู้สึบบางอย่างที่เราขาดไปหรือพร่องอยู่ ๒) นิรามิสสุข คือ ความสุขในภาวะที่จิตปลอดโปร่งผ่องใส เอิบอím สดชื่น เบิกบาน เป็นอิสระ ปราศจากสิ่งข้องขัด กีดกัน จำกัดความนึกคิด เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกคับแคบ และกิเลสต่าง ๆ ที่พัวพันในจิต เป็นความสุขที่มีขึ้นได้เอง สร้างขึ้นได้เอง ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่นหรืออารมณ์ภายนอกมาสนอง เป็นภาวะที่ประณีตลึกซึ้ง และสามารถที่จะพัฒนาไปจนถึงขั้นที่เกินกว่าจะเรียกว่าเป็นความสุข จึงเรียกง่าย ๆ ว่าความพ้นทุกข์<sup>๔๗</sup>

<sup>๔๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒๖.

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗.

<sup>๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, หน้า ๗๐.



ความสุขทางกายมีเขตแดนไปถึงความสุขในรูปของการไม่มีโรค มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง การได้อยู่ในสภาพสังคมและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ใช้ประโยชน์จากร่างกายได้เต็มศักยภาพ เป็นต้น ซึ่งเป็นความสุขที่อิงอาศัยปัจจัยภายนอก ส่วนความสุขทางจิตเป็นนามธรรมที่แสดงออกในรูปของอารมณ์ ความรู้สึก สติ สมาธิ และปัญญา เป็นความสุขที่อิงอาศัยปัจจัยภายในของแต่ละบุคคลกับการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจอย่างถูกต้อง โดยผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางไตรสิกขาทำให้มีผลดังต่อไปนี้

### ๑) ผลจากการสร้างเสริมสุขภาวะทางด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม (ศีล)

สุขภาวะทางกาย ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ในกรณีเจ็บป่วยก็สามารถเข้าถึงระบบการดูแลรักษาอย่างมีคุณภาพ มีปัจจัยการดำรงชีพขั้นพื้นฐานอย่างไม่ขัดสน ส่วนสุขภาวะทางสังคม ทำให้สังคมมีกฎเกณฑ์ที่เป็นธรรม สมาชิกมีโอกาสเข้าถึงบริการทางสังคมอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เป็นภัยคุกคามต่อกัน ปราศจากอาชญากรรมและอบายมุข มีความเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ทุกข์ยาก เอื้ออาทรต่อกัน มีความรักใคร่ สามัคคี กลมเกลียว ประองดองกัน และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ในขณะที่สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม ทำให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นมลภาวะ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี รวมทั้งการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า

### ๒) ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ (สมาธิ)

ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์ แสดงออก ๕ ลักษณะ ได้แก่ ๑) สุขภาวะด้านการป้องกันปัญหา คือ ความรู้สึกตัว ความรู้เท่าทันสถานการณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ มีความสามารถระวังบาปและอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นในจิต ๒) สุขภาวะด้านคุณภาพของจิตและอารมณ์ คือ จิตมีความเข้มแข็ง มีพลัง มีความผ่องใส มีความสงบลึกซึ้ง จิตเป็นกุศลและจิตมีคุณธรรมสูง ๓) สุขภาวะด้านการดำเนินชีวิต ทำให้ไม่เครียด เข้าใจชีวิตและโลก เข้าใจความเปลี่ยนแปลง เหมาะควรแก่การใช้งานอย่างมีประสิทธิภาพ ๔) สุขภาวะด้านบุคลิกภาพ คือ มีบุคลิกภาพหนักแน่น มั่นคง สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น สงบเยือกเย็น สุขุม โอบอ้อมอารี เป็นกัลยาณมิตร ๕) สุขภาวะด้านการปรับตัว คือ การยอมรับความเป็นจริง ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ยอมรับฟังคำตำหนิติเตียนจากผู้อื่น แล้วนำมาปรับตัวเพื่อให้อาจอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

### ๓) ผลจากการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญา)

ทำให้เกิดปัญญาในระดับการดำเนินชีวิตตามสังคัมภคิตได้ ทำให้รู้จักแยกแยะสิ่งดีหรือชั่ว คติวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล มีแบบแผนและขั้นตอนในการดำเนินชีวิต สามารถจัดการกับชีวิตได้ดี เข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยทำให้เข้าใจกระบวนการของชีวิต คลายความกำหนัดในกามคุณ และกิเลสตัณหาทั้งปวง ส่วนสุขภาวะทางปัญญาในระดับสูงจะทำให้รู้แจ้งโลกและชีวิต หลุดพ้นจาก

กิเลส ตัณหา อุปาทานและความติดข้องทางจิต เกิดสภาพคล่องทางปัญญา ผ่อนคลาย ปลอดโปร่ง โล่งเบา จิตใจผ่องใส เป็นอิสระและหลุดพ้นจากสภาพความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่ภาวะความสุขอย่างแท้จริง และเป็นสุขภาวะที่ถาวร

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม เสริมสร้างคุณประโยชน์จากการใช้ศักยภาพทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน ไม่เกิดภาวะความหวาดหวั่นใจ มีความมั่นคงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ส่วนสุขภาวะทางด้านจิตและอารมณ์ จะทำหน้าที่ป้องกันทุกข์และปัญหาต่าง ๆ มีคุณภาพจิตสูง จิตมีประสิทธิภาพ เข้าใจชีวิตไม่เครียด บุคลิกภาพดี มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสภาพแวดล้อมได้ดี ในขณะที่สุขภาวะทางด้านปัญญาจะมี ๒ ระดับ ได้แก่ ปัญญาระดับการอยู่ในโลกอย่างมีความสุข ปราศจากทุกข์หรือโทษภัยทางสังคม และปัญญาในระดับสูงสุดขั้นหลุดพ้นจากพันธนาการทางจิต ไม่มีอารมณ์ใดมาปรุงแต่งจิตได้ นั่นเป็นสุขภาวะระดับสูงจนเกินกว่าจะสรรหาถ้อยคำใดมาสื่อสภาวะนั้นได้

## ๒.๓ แนวคิดพระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุ

### ๒.๓.๑ พระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุ

พระพุทธศาสนา มองความจริงของโลกและสังคมว่าที่มีปัญหาขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ทั้งภายใน (ร่างกายและจิตใจ) และภายนอก (สังคมและสิ่งแวดล้อม)<sup>๔๔</sup> พระพุทธศาสนาได้จัดขอบเขตของปัญหาออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ ปัญหาทางรูปธรรม และปัญหาทางนามธรรม เพื่อให้กรอบของปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น ในงานวิจัยนี้จึงได้กำหนดปัญหาของสุขภาวะออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นปัญหาสุขภาวะทางด้านกายภาพ และส่วนที่เป็นปัญหาสุขภาวะทางด้านจิตใจ ดังต่อไปนี้

### ๒.๓.๒ ปัญหาสุขภาวะทางกายภาพ

ปัญหาสุขภาวะทางกายภาพมีขอบเขตกว้างกว่าการมองแค่ร่างกายเท่านั้น แต่กายภาพมีขอบเขตครอบคลุมไปถึงด้านร่างกาย สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วย เพราะเป็นส่วนที่มีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ ซึ่งสาเหตุของสุขภาวะทางกายภาพมีดังต่อไปนี้

#### ก. ปัญหาสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม

##### ๑) ปัญหาสิ่งแวดล้อมคุกคามชีวิตมนุษย์

ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมเป็นภัยคุกคามอีกรูปแบบหนึ่งที่มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ โดยมนุษย์ก็เป็นหนึ่งในกระบวนการของสิ่งแวดล้อมด้วย แต่มนุษย์

<sup>๔๔</sup> สุเทพ สุวีรางกูร, ปัญหาสังคม, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑.

ก็มักทำตัวให้เป็นอุปสรรคต่อระบบนิเวศสิ่งแวดล้อม “วิกฤตการณ์สิ่งแวดล้อมกำลังเป็นปัญหาใหญ่ที่สุดต่อความอยู่รอดของมนุษยชาติ”<sup>๔๙</sup> เป็นความรุนแรงทางธรรมชาติที่มีผลกระทบต่อมนุษย์ สาเหตุหนึ่งเกิดมาจากการที่มนุษย์ทำความรุนแรงต่อธรรมชาติ ทำให้ธรรมชาติเสียสมดุลก่อให้เกิดภัยทางธรรมชาติ โดยในอนาคตมนุษย์จะได้รับผลจากความรุนแรงทางธรรมชาติมากขึ้น

## ๒) ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่เป็นอุปสรรคต่อสิ่งแวดล้อม

ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่มักเข้าใจว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของโลก จึงมักเห็นคุณค่าของตนเองมากกว่าสิ่งอื่น นอกจากนี้ยังเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ไม่เท่าเทียมกัน เห็นคุณค่าของสัตว์เป็นเพียงความอยู่รอดอันเดียวของมนุษย์ “ถ้ามนุษย์ลดความเห็นแก่ตัวลงไป มองเห็นคุณค่าของผู้อื่นมากเท่าไร โลกก็จะเปลี่ยนไปสู่สภาพที่ดี”<sup>๕๐</sup> ความเห็นแก่ตัวจึงเป็นปัญหาใหญ่ที่กระทบต่อกายภาพและจิตใจ

## ๓) ปัญหาการละเมิดศีลธรรมต่อสิ่งแวดล้อม

พระพุทธศาสนาองว่าอะไรก็ตามที่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นล้วนขัดต่อหลักเมตตาธรรมทั้งสิ้น และการเบียดเบียนยังเป็นการใช้ความรุนแรงอีกรูปแบบหนึ่ง เช่นเดียวกับการบุกรุกทรัพยากรทางธรรมชาติที่เป็นสาธารณะก็เป็นการใช้ความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อมด้วย ในขณะเดียวกันก็เป็นการละเมิดศีลข้อที่ 1 ที่มีเจตนาธรรมณ์เพื่อไม่ให้ใช้ความรุนแรงต่อชีวิตทุกรูปแบบ การบุกรุกสิ่งแวดล้อมและการเบียดเบียนธรรมชาติ นอกจากจะเป็นการใช้ความรุนแรงต่อระบบนิเวศโดยตรงแล้ว ยังก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสิ่งมีชีวิตทางอ้อมด้วย เช่น ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของสัตว์ป่า ทำให้สัตว์บางประเภทไม่สามารถปรับตัวได้และก่อให้เกิดการสูญพันธุ์ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศและฤดูกาล ก่อให้เกิดสภาพปัญหาการใช้ชีวิตที่ยากลำบากมากขึ้น

## ๔) ปัญหาการแทรกแซงสิ่งแวดล้อม

มนุษย์พยายามที่จะเข้าไปจัดการกับธรรมชาติเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ทำให้ธรรมชาติสูญเสียระบบนิเวศ ธรรมชาติถูกทำให้สูญเสียสมรรถภาพในการปรับสภาพและการฟื้นฟูตนเอง “ธรรมชาติมันจะอยู่ในภาวะปกติได้เหมือนกัน ถ้ามนุษย์ไม่ไปทำลายมัน”<sup>๕๑</sup> ซึ่งการ

<sup>๔๙</sup> ประเวศ วะสี, พระสงฆ์กับการรู้เท่าทันสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๐), หน้า ๗๙.

<sup>๕๐</sup> ส.ศิริรักษ์, ทางออกแห่งยุคสมัย, (กรุงเทพมหานคร: ส่องศยาม, ๒๕๔๒), หน้า ๔๙.

<sup>๕๑</sup> พุทธทาสภิกขุ, การกลับมาแห่งศีลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒.

แทรกแซงสิ่งแวดล้อมมากเกินไปเป็นการทำลายกลไกของระบบนิเวศ ทำให้สูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติและก่อให้เกิดมลภาวะที่มีผลกระทบต่อธรรมชาติและมนุษย์ด้วย

### ๕) ปัญหาการบริโภครักษาการเกินจำเป็น

ปัจจุบันมนุษย์ไม่ได้ใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในรูปของการบริโภคเพื่อการดำรงชีพเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมี การแย่งชิงและสะสมทรัพยากร รวมทั้งแปรสภาพทรัพยากรให้เป็นเศรษฐกิจ ทั้งในรูปของการลักลอบบุกรุก หรือการสัมปทานถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งเป็นการหากำไรจากทรัพยากรสาธารณะ เข้าข่ายการละเมิดศีลข้อที่ ๒ นอกจากนี้ยังทำให้เกิดค่านิยมแบบบริโภคนิยมมากขึ้น ซึ่งเท่ากับเป็นการให้ความชอบธรรมกับการทำลายทรัพยากรมากขึ้นด้วย

ส่วนในระบบเศรษฐกิจที่ก่อให้เกิดความรุนแรง (การท่องเที่ยว การส่งออก การลงทุน) และอุตสาหกรรมที่ส่งผลกระทบต่อมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม การทำลายระบบห่วงโซ่อาหารตามธรรมชาติ ทำลายวิถีชีวิตสัตว์ (ทำลายสายพันธุ์อย่างสัตว์) การเบียดเบียนแหล่งที่อยู่อาศัย และแหล่งอาหารของสัตว์ มีส่วนในการทำให้ระบบนิเวศวิทยาสูญเสียความสมดุลทางธรรมชาติ และการใช้ทรัพยากรฟุ่มเฟือยก็ถือเป็นการเบียดเบียนธรรมชาติ การสัมปทานหรือให้สัมปทานธุรกิจที่รุนแรงต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การกระทำที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อทรัพยากรทางธรรมชาติ เช่น การตัดไม้ทำลายป่า ทำลายแร่ธาตุที่มีความสำคัญต่อระบบนิเวศวิทยา (ทั้งนิเวศป่าไม้และนิเวศสัตว์ป่า) การทำลายหน้าดินทำให้สูญเสียแร่ธาตุที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของพืชพรรณธัญญาหาร การทิ้งของเสียหรือสารพิษลงในแหล่งน้ำ ส่งผลกระทบต่อการอุปโภคบริโภค และเป็นอันตรายต่อสัตว์ที่อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำนั้นด้วย การก่อกมลภาวะทางอากาศ เช่น ภาวะเรือนกระจกหรือภาวะโลกร้อน ทำให้ออกซิเจนในอากาศเจือจางส่งผลกระทบต่อมนุษย์และสัตว์ที่อาศัยอากาศในการหายใจหรือดำเนินชีวิต รวมทั้งการมีส่วนทำให้ฤดูกาลเปลี่ยนแปลง ส่งผลกระทบต่อพืช สัตว์ และมนุษย์ นอกจากนี้ยังรวมถึงการสร้างเงื่อนไขให้เกิดความขัดแย้งอันนำไปสู่ความรุนแรงทั้งชีวิต ทรัพย์สิน และธรรมชาติ การเบียดเบียนยังรวมความไปถึงการทำให้เดือดร้อนทางกายภาพ การทำให้ใช้ชีวิตไม่เป็นปกติสุข หากมองในภาพกว้างก็จะครอบคลุมถึงการไม่ใช้กองกำลังรักษาดินแดน การไม่ปล่อยให้ถูกทำร้ายหรืออดอยากจากการขาดปัจจัย ๔ การช่วยเหลือเยียวยาทางจิตใจให้กับเหยื่อที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรง การเคารพในสิทธิการมีชีวิตของตนเอง ผู้อื่น และสัตว์อื่น รู้จักคุณค่าของชีวิตแล้วไม่ทำลายสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติ เช่น การปล่อยน้ำเสียหรือสารพิษลงในแหล่งน้ำอุปโภคบริโภคหรือในพื้นที่ การรู้เห็นกับการเบียดเบียนแล้วเข้าไปช่วยเหลือ และการสร้างโอกาสในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพ เป็นต้น

ดังนั้น ปัญหาสุขภาพทางกายภาพในรูปของสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ปัญหาที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมเป็นภัยคุกคามชีวิตมนุษย์ ซึ่งเป็นภัยทางธรรมชาติ หรือภัยจากธรรมชาติที่เป็นผลพวงมา



จากการกระทำของมนุษย์ ปัญหาความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่เป็นอุปสรรคต่อสิ่งแวดล้อม คือ การแย่งชิงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดด้วยอำนาจของความโลภ นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านศีลธรรมต่อสิ่งแวดล้อม ปัญหาที่มนุษย์เข้าไปแทรกแซงสิ่งแวดล้อม ทำให้สูญเสียระบบนิเวศทางธรรมชาติที่เหมาะสมกับการดำรงชีพ รวมทั้งปัญหาการบริโภคทรัพยากรเกินควร มนุษย์มีความต้องการใช้ทรัพยากรเกินความจำเป็น ทำให้ปริมาณทรัพยากรลดลงและสูญเสียสมรรถภาพในการฟื้นฟูสภาพตามธรรมชาติและการแสวงหาปัจจัยการดำรงชีพที่เกินความจำเป็น ก่อให้เกิดปัญหาต่อสิ่งแวดล้อมและกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์ เพราะทำให้การดำรงชีพมีความยากลำบากและมีปัญหาที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น

### ข. ปัญหาสุขภาพทางด้านสังคม

ปัญหาสุขภาพทางสังคมที่เป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สะท้อนปัญหาออกมาในรูปการณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

#### ๑) ปัญหาความไม่เป็นธรรมทางสังคม

ปัญหาความไม่เป็นธรรมทางสังคมเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดกระแสความไม่สามัคคีกัน เพราะจะทำให้เกิดการเอาเปรียบทั้งทางด้านสิทธิในการเป็นสมาชิกสังคม “มีคนยากจนและคนไร้สิทธิไร้เสียงที่ถูกกระทำจากนโยบายของรัฐถูกแย่งชิงทรัพยากรถูกเลือกปฏิบัติ และต้องเผชิญกับเจ้าหน้าที่รัฐฉ้อฉล”<sup>๕๒</sup> ทำให้คนบางกลุ่มเข้าถึงบริการทางสังคม แต่บางกลุ่มกลับไม่ได้รับประโยชน์ที่เท่าเทียมกัน นอกจากนี้ยังมีความยุติธรรมในรูปของกระบวนการยุติธรรมด้วย ซึ่งสะท้อนปัญหาสุขภาพทางสังคมได้อย่างชัดเจน โดยถือเป็นความทุจริตทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่ง

#### ๒) ปัญหาความสัมพันธ์ในสังคมบกพร่อง

พระพุทธศาสนามองว่าปัญหาความสัมพันธ์ของสังคมมาจากการไม่ปฏิบัติตามหลักศีล ๕ โดยเฉพาะศีลข้อที่ ๓ “เพราะจุดมุ่งหมายของศีลข้อที่ ๓ เพื่อสร้างความเป็นปึกแผ่น ปลุกความสามัคคี ป้องกันการแตกร้างในหมู่มนุษย์ เป็นศีลที่ครอบคลุมทั้งบุรุษและสตรี”<sup>๕๓</sup> การละเมิดศีลทำให้คนในสังคมเกิดหวาดระแวง ไม่ไว้วางใจกัน มีความขัดเคืองใจ มีความขัดแย้งและบางสถานการณ์ก็ยกระดับความขัดแย้งไปสู่ความรุนแรง ขยายขอบเขตความขัดแย้งรุนแรงไปสู่สมาชิกในวงกว้างมากขึ้น ส่งผลให้สูญเสียความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

<sup>๕๒</sup> ศุภรา จันทร์จิตฟ้า, ความรุนแรงในสายหมอก : สิ่งที่เห็นและเป็นไปในสามจังหวัดชายแดนใต้, (กรุงเทพมหานคร: โครงการจัดพิมพ์คบไฟ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๐.

<sup>๕๓</sup> พระครูภาวนาโพธิคุณ, การเมืองใหม่วิถีพุทธ, (ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๓), หน้า ๘๑.

### ๓) ปัญหาอบายมุขและอาชญากรรม

ปัญหาอาชญากรรมมักมีความเกี่ยวข้องกับอบายมุข รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด เป็นการกระทำที่ส่งผลให้เกิดความเดือดร้อนและเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เช่น ผู้ที่มีอาการเมานเมาจะมีความสับสนเสี่ยงต่อการละเมิดทางร่างกายและทางวาจา เช่น ทะเลาะวิวาท หมิ่นประมาท ทำร้าย หรือฆ่าผู้อื่น การก่ออาชญากรรมในรูปของการล่วงละเมิดบุคคล เช่น การข่มขืน การทำอนาจาร การก่ออาชญากรรมในรูปของการละเมิดต่อทรัพย์สิน เช่น การปล้น การขโมย การมอมเหล้าหรือมอมยาแล้วฆาตกรรม เป็นต้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงปัญหาที่เกิดจากอบายมุขว่า “อบายมุขนอกจากจะทำให้เสียทรัพย์แล้วยังทำให้เกิดโรค เสียชื่อเสียง ไม่รู้จักอาย และทอนกำลังสติปัญญาของตนเองแล้ว ยังเป็นที่มาของการทะเลาะวิวาทด้วย”<sup>๕๔</sup> คนที่ติดอบายมุขมักจะก่ออาชญากรรมในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นภัยคุกคามร้ายแรงของสังคม สังคมใดที่มีอบายมุขมากก็จะมีปัญหาอาชญากรรมตามมา ส่งผลให้สังคมไร้สุขภาวะ และเป็นสังคมที่ไม่น่าอยู่

ดังนั้น ปัญหาสุขภาวะทางสังคมจึงมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาความยุติธรรม ทั้งความยุติธรรมในการเข้าถึงทรัพยากร ความยุติธรรมในการเข้าถึงบริการทางสังคม และความยุติธรรมจากกระบวนการยุติธรรม ส่วนปัญหาสุขภาวะทางสังคมอีกรูปแบบหนึ่งคือปัญหาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม ทั้งความสัมพันธ์ภายในสังคมและความสัมพันธ์กันระหว่างสังคมด้วย รวมทั้งปัญหาอบายมุข อาชญากรรมและยาเสพติด ซึ่งล้วนแต่เป็นปัญหาที่พันกันอยู่ สังคมใดมีปัญหาเหล่านี้ก็จะเป็นตัวชีวิตได้ว่าไม่ได้อยู่ในฐานะสังคมที่มีสุขภาวะ

### ค. ปัญหาสุขภาวะทางด้านร่างกาย

ปัญหาสุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับร่างกายแสดงออกได้หลากหลายรูปแบบ ซึ่งปัญหาที่มีผลกระทบต่อร่างกายมีดังต่อไปนี้

#### ๑) ปัญหาในการบริโภค

พระพุทธศาสนามองว่าการบริโภคก็เป็นปัญหาหนึ่งของสุขภาวะทางกาย ถ้าหากไม่ใช้การพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของการบริโภค “การใช้โยนิโสมนสิการในการบริโภค เรียกว่า การบริโภคโดยพิจารณาหรือบริโภคด้วยปัญญา เมื่อถูกคิดพิจารณาว่าเรากินอาหารเพื่ออะไร และรู้ว่าความหมายคุณค่าประโยชน์ที่แท้ของอาหาร คือ เพื่อซ่อมแซมเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพดี เป็น

<sup>๕๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒.

คุณค่าแท้ ส่วนการได้เสพรสอร่อยลิ้น เป็นเพียงคุณค่าเสริมเติมหรือคุณค่าเทียมเพื่อจูงใจ”<sup>๕๕</sup> คนส่วนใหญ่มักบริโภคในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องการ (ตณหา) แต่การบริโภคจะต้องเป็นไปเพื่อนำสิ่งที่จำเป็นเข้าสู่ร่างกาย บริโภคสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความอยากเป็นตัวกำหนดให้บริโภค (เหมือนการบริโภคเหยื่อ) การบริโภคอย่างมีสติ ไม่บริโภคสิ่งที่ทำให้ขาดสติ (สิ่งมีนเมา) เป็นปัจจัยนำเข้าสู่สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสุขภาพไม่บริโภคสิ่งที่เป็นพิษภัย รวมถึงการศึกษาพิษภัยของสิ่งที่จะบริโภค (บริโภคสิ่งที่ถูกสุขลักษณะและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย) ไม่บริโภคมากเกินไปจนทำให้ผู้อื่นขาดแคลน (โภชนาการที่สมดุล) ไม่หลงใหลมัวเมาในรสชาติของอาหารมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ เป็นต้น ส่งเสริมให้บริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การบริโภคพอประมาณ และการแบ่งปันให้กับผู้ขาดแคลนด้วย ทำให้เกิดความมั่นคงด้านอาหาร หากมีการบริโภคมากเกินไปทำให้เกิดความขาดแคลนขึ้น ผู้ขาดแคลนส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ยากจนและเข้าไม่ถึงบริการความช่วยเหลือทางสังคม ซึ่งถือว่าเป็นความรุนแรงด้านการบริโภค

## ๒) การเสพปัจจัยที่เป็นพิษและสิ่งมีนเมา

การเสพสิ่งมีนเมาและสิ่งที่มีพิษทุกชนิดเข้าสู่ร่างกาย ถือเป็นการใช้ความรุนแรงต่อร่างกาย “นอกจากสิ่งมีนเมาในรูปของสุราแล้วยังรวมถึงความมีนเมาในรูปของสิ่งเสพติดทุกชนิด ทำให้สูญเสียความยับยั้งชั่งใจ ป้องกันการบีบคั้นทางสติปัญญา เพราะคนที่เสพสิ่งมีนเมาจะมีความสุมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการก่ออาชญากรรมได้ง่าย ซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท และก่อความรุนแรงต่อไป การเสพบริโภคปัจจัยแห่งความมีนเมาและสิ่งมีพิษภัยต่อสุขภาพ ล้วนทำให้สูญเสียสุขภาวะทางกาย และก่อผลกระทบทางกายภาพกับสังคมและสิ่งแวดล้อม

## ๓) ปัญหาสุขภาพ

ปัญหาทางสุขภาพมักแสดงออกในรูปของโรคร้ายไข้เจ็บ โรค หมายถึง ความเสียหาย บุคคลเป็นโรคใดบุคคลนั้นมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเสียหาย ในโรคสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงโรคว่ามี 2 ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจว่า “สัตว์ผู้อ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐ ปีบ้าง ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่าตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลส”<sup>๕๖</sup> แต่ท่านพุทธทาสได้อธิบายเพิ่มเติมว่า “โรคแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ โรคทางกาย โรคทางจิต คือ โรคทางจิตที่

<sup>๕๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๕.

<sup>๕๖</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

เกี่ยวข้องกับโรคทางกาย และโรคทางวิญญาณ คือ จิตที่ประกอบไปด้วยกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ”<sup>๕๗</sup> การเกิดโรคทั้งหมดล้วนมีความเชื่อมโยงกัน โดยท่านพระไพศาล วิสาโล ได้มองปัญหาสุขภาพแบบองค์รวมว่า “สุขภาพกับโรคคือคู่คำศัพท์ของสันติภาพกับความรุนแรง ในขณะที่ทางการแพทย์ต้องมีการวินิจฉัยโรค (Diagnosis) วิเคราะห์สาเหตุของโรค พยากรณ์อาการของโรค (Prognosis) สามารถรักษาตัวเองได้หรือจำเป็นต้องมีการแทรกแซงอื่นๆ ขั้นตอนสุดท้ายคือการบำบัดโรค (Therapy) เป็นการจงใจรักษาเพื่อให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาวะเดิม โดยการบำบัดนี้สามารถทำทั้งทางป้องกันหรือรักษาได้”<sup>๕๘</sup> นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพยังรวมไปถึงการมีร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรง ความพิการ การเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการเยียวยารักษาอย่างเต็มที่ หรือไม่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ไม่ได้รับการเยียวยาอย่างถูกวิธี เข้าไม่ถึงบริการทางด้านสุขภาพ และการไม่สามารถใช้ศักยภาพทางร่างกายได้อย่างเต็มที่

ดังนั้น ปัญหาสุขภาพะทางด้านกายภาพ จึงจำแนกออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ ๑) ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นภัยคุกคามต่อสิ่งมีชีวิตและมนุษย์ ความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่แย่งชิงกอบโกยผลประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม การละเมิดศีลธรรมที่มีความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อม การเข้าไปแทรกแซงกระบวนการทางธรรมชาติ และการบริโภคทรัพยากรที่เกินกำลังธรรมชาติจะผลิตได้ทัน ซึ่งเป็นปัญหาในรูปของสิ่งแวดล้อม ๒) ปัญหาด้านสังคม ได้แก่ ความไม่เป็นธรรมทางสังคมหรือการเอาเปรียบในรูปของเศรษฐกิจ สังคม นโยบายสาธารณะ สวัสดิการและการบริการทางสังคม ปัญหาความสัมพันธ์ของคนในสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างสังคม รวมทั้งปัญหาอบายมุข อาชญากรรมและการแพร่กระจายของสิ่งเสพติดที่ผลาญทั้งงบประมาณ บุคลากรและเครื่องมือในการเยียวยารักษาเป็นจำนวนมาก ๓) ปัญหาด้านร่างกาย โดยปัญหาสุขภาพะหลักของทางร่างกาย ได้แก่ ปัญหาที่มาในรูปของการบริโภค ปัญหาที่มาในรูปของการเสพสิ่งมีพิษและปัจจัยแห่งความมีเมาเข้าสู่ร่างกายสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาสุขภาพะทางด้านกายภาพ

### ๒.๓.๓ ปัญหาสุขภาพะทางด้านจิตใจ

ปัญหาสุขภาพะทางด้านจิตใจประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นปัญหาทางจิตใจโดยตรงและส่วนที่เป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึ่งสะท้อนออกมาเป็นปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

<sup>๕๗</sup> พุทธทาสภิกขุ, *ธรรมะกับสุขภาพ ความมีสุขภาพอนามัยและจิตที่ดี*, (ม.ป.ท.: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑.

<sup>๕๘</sup> พระไพศาล วิสาโลและคณะ, *สันติ-สุขภาพะ : สันติวิถีกับการจัดการความขัดแย้งในระบบสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑.



### ๑) ภูมิคุ้มกันทางจิตบกพร่อง

พระพุทธศาสนาเห็นว่าจิตใจเป็นใหญ่ สภาพความเป็นใหญ่จะมีลักษณะรับรู้ ควบคุม สั่งการ รักษา คุ้มกัน แต่หากสภาพจิตไม่ดีก็จะทำให้ไม่สามารถควบคุมและคุ้มกันปัญหา ไม่ให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ “ปัญหาสุขภาวะทางจิตที่สำคัญคือการขาดศรัทธา หมดศรัทธา แล้วก็ทำให้เกิดภาวะไร้ศรัทธา ก็กลายเป็นผู้ที่ถูกระทำอย่างเต็มที่ ทำให้เบื่อหน่าย ถดถอย ท้อแท้ หมด เรี่ยวหมดแรง กลายเป็นภาวะวิกฤตศรัทธาหรือสูญญากาศแห่งศรัทธา”<sup>๕๙</sup> จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่มีหลักในการดำเนินชีวิต ไม่ศรัทธาในศีล ไม่ศรัทธาในความดีงาม ไม่ศรัทธาในกรรมและผลของกรรม เวลาที่มีปัญหาเกิดขึ้นจึงรู้สึกเหมือนถูกระทำจากสังคมหรือจากสิ่งลึกลับที่อยู่เหนือสามัญสัมผัส ซึ่งเป็นกระบวนการคิดแบบมิจฉาทิฐิ นอกจากนี้ยังเป็นปัญหาภูมิคุ้มกันบกพร่องในรูปของการขาดสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการคุ้มกันทางจิต และยังส่งผลต่อการคุ้มกันทางกายด้วย

### ๒) คุณภาพจิตเสื่อม

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

### ๓) สูญเสียศักยภาพทางจิต

ศักยภาพเป็นคุณสมบัติทางจิตที่มีพลังแฝงอยู่ การนำพลังที่แฝงอยู่ออกมาใช้อย่างเต็มที่เพื่อคุณประโยชน์ต่อชีวิตและโลก จึงเป็นการยกระดับจิตที่มีคุณภาพมาใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งเป็นพลังบวกหรือพลังสร้างสรรค์ของจิต ผลจากการใช้ประโยชน์ทางจิตอย่างเต็มศักยภาพทำให้การกระทำต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ แต่ส่วนใหญ่จิตที่มีคุณภาพต่ำ หากไม่ได้รับการฝึกฝนก็จะทำให้จิตเสื่อมลง นอกจากจะเป็นปัญหาด้านคุณภาพแล้ว จิตยังไม่มีพลังแฝงที่จะผลักดันให้เกิดการพัฒนาสร้างสรรค์ แต่จะมีลักษณะเป็นจิตฝ่ายลบเข้ามาแทนที่ ซึ่งอำนาจแฝงของจิตฝ่ายลบจะมีพลังฝ่ายอกุศลรุนแรงมาก แสดงออกในรูปของการคิดเห็นแก่ตัวด้วยอำนาจของความโลภ คิดทำลายร้ายและคิดพยาบาทจองเวรด้วยอำนาจของความโกรธ ไม่ยอมรับฟัง ถูกรัง และไม่ปรับตัวเข้าหาผู้อื่นด้วยอำนาจความหลง “ความรุนแรงเกิดจากพื้นฐานของจิตที่มีความกลัว ความโกรธ

<sup>๕๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ฟื้นฟูสุขภาวะยามสังคมวิกฤต*, หน้า ๗๒.

ความโลภ และความเกลียดชัง”<sup>๖๐</sup> ซึ่งเป็นพลังทำลายร้ายฝ่ายอกุศล เมื่อพลังด้านลบมากขึ้นก็จะเป็นตัวทำลายความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้สูญเสียศักยภาพในการแก้ปัญหาและสูญเสียระบบในกระบวนคิดอย่างมีเหตุผลสะท้อนออกมาให้เห็นถึงสภาพจิตที่สูญเสียศักยภาพอันเป็นปัญหาสุขภาวะทางจิต

#### ๔) จำกัดขอบเขตของปัญหาไม่ได้

เมื่อมนุษย์ประสบปัญหาด้านใดด้านหนึ่งแล้ว มักจะนำปัญหานั้นไปพันกันกับปัญหาอื่น ยิ่งทำให้ปัญหามีความซับซ้อนมากขึ้น “บางคนเจอปัญหาสุขภาวะทางกาย แล้วยังทำให้สุขภาวะทางใจที่ไปโยงเอาปัญหาสุขภาวะทางสังคมเข้ามาด้วย ขณะที่บางคนมีปัญหาสุขภาวะทางใจ แล้วลามไปเป็นปัญหาสุขภาวะทางกาย และพ่วงเอาปัญหาสุขภาวะทางสังคมด้วย แต่บางคนมีปัญหาสุขภาวะทางสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางใจ แล้วมาเป็นปัญหาสุขภาวะทางกาย”<sup>๖๑</sup> ทำให้ขยายพรมแดนของปัญหาให้ใหญ่ขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ปัญหามีความซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งการพ่วงปัญหาเข้าด้วยกันแสดงให้เห็นว่าจิตไม่สามารถแยกแยะปัญหาได้ เมื่อแยกแยะปัญหาไม่ได้จึงมักแก้ปัญหาไม่ถูกจุด

#### ๕) บุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

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

#### ๖) สูญเสียสมรรถภาพในการปรับตัว

ปัญหาทางจิตที่กระทบต่อการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นส่วนใหญ่เกิดจากทิฐิ ซึ่งเป็นจิตที่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นของตน ไม่กล้าหาญที่จะเปิดใจยอมรับความจริงไม่เปิดใจรับฟังข้อมูลหรือความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่สามารถรับสภาพของการเปลี่ยนแปลงได้จึงมีลักษณะเป็นคนที่ไม่กล้าเผชิญความจริง ส่วนใหญ่มักแสดงพฤติกรรมแข็งกร้าว วาจาก้าวร้าว และเจ้าอารมณ์ เพื่อเป็นเครื่องมือหลีกเลี่ยงการปรับตัวเข้ากับคนอื่น ซึ่งไม่ใช่ความกล้าหาญ แต่เป็นความขลาดเขลาทางจริยธรรม และเป็นปัญหาทางจิตที่ส่งผลกระทบต่อสังคม

<sup>๖๐</sup> Nhat Hanh Thich, *For Future to be Possible : Commentaries on the Five Mindfulness Training*, (Berkeley: Parallax Press, 1993), p 74.

<sup>๖๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พินสุภาวะยามสังคัมวิฤต*, หน้า ๓๐.

### ๗) จิตใจไม่เป็นสาธารณะ

จิตสาธารณะจะต้องเป็นจิตที่ประกอบด้วยความเมตตา ผลของจิตเมตตาก็จะมีลักษณะไม่ถือตัวและมีความเอื้อเฟื้อ รวมถึงมีความกรุณาคิดสงสารอยากช่วยเหลือให้พ้นจากปัญหาที่ประสบอยู่อย่างค้ำเค้น ลามะ กล่าวไว้ว่า “ข้าพเจ้าพบว่าความสงบสุขภายในอันตั้งมั่นยิ่ง เกิดมาจากการพัฒนาความรักและความกรุณา ยิ่งเราดูแลเอาใจใส่ความสุขของผู้อื่นมากขึ้น ความรู้สึกในด้านอยู่ดีมีสุขของเราก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น การบ่มเพาะความใกล้ชิดและความอบอุ่นใจต่อผู้อื่น ก็ทำให้ใจเราสงบสุขโดยอัตโนมัติ เป็นต้นตอของความสำเร็จสูงสุดในชีวิต”<sup>๖๒</sup> ผู้ที่มีจิตสาธารณะจะอุทิศตนมุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อทำตนให้เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม มีความหวังดีและยกระดับความหวังดีไปสู่การทำประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งมีลักษณะเป็นการมองข้ามความเป็นพวกพ้องหรือกลุ่มก้อนทางสังคม แต่จะมองในลักษณะเป็นกัลยาณธรรม ไม่ทำประโยชน์ให้เฉพาะพวกพ้องของตนเอง แต่จะทำตนเป็นประโยชน์สาธารณะ โดยปัญหาที่คือคนส่วนใหญ่ขาดจิตสาธารณะ ขาดความรักความเมตตา ขาดความกรุณาปราณี จึงมีลักษณะเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวมีลักษณะนำเข้า จึงเป็นการสั่งสมอกุศลธรรมภายในจิต ซึ่งเป็นทุกขภาวะอีกรูปแบบหนึ่ง

### ๘) ไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ

หากสามารถเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตก็จะทำให้เกิดการยอมรับสภาพความจริงนั้น การยอมรับสภาพความเป็นจริงจะไม่ฝืนธรรมชาติ นอกจากเป็นปัญญาารู้แจ้งแล้วยังทำให้จิตปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่ยึดมั่นผูกพัน “เข้าใจอินทรีย์ ภาย วาจา สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพและสังคมอย่างถูกต้องได้ผล เพราะมีจิตใจที่ได้พัฒนาให้มีคุณภาพพร้อมทั้งสมรรถภาพและสุขภาพดี เนื่องจากมีปัญญาที่รู้เข้าใจความต้องการของชีวิตท่ามกลางความเป็นจริงของโลก”<sup>๖๓</sup> หากไม่เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติว่าเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ได้แก่ เห็นแจ้งว่าสรรพสิ่งมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ก็จะทำให้ไม่เห็นแจ้งความจริงและไม่พ้นทุกข์ ความจริงที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เป็นความจริงสากลที่อยู่เหนือกาลเวลา อยู่เหนือสถานที่ อยู่เหนือบุคคล อยู่เหนือตัวตน ไม่มีสภาพความกินที่ จึงเห็นโดยปราศจากความมีตัวตนที่จะเข้าไปยึดครองสิ่งอื่น จึงมองสรรพสิ่งตามสภาวะที่มันเป็น ไม่เข้าไปแทรกแซงสภาวะให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ จึง

<sup>๖๒</sup> [ออนไลน์], จาก: <http://www.oknation.net/blog/awake/2007/08/17/entry-1> [๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๗].

<sup>๖๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๗.

ไม่มีการตีค่าว่าเป็นสุขหรือทุกข์ มีเพียงสภาวะแห่งความว่างเปล่าปรากฏให้เห็น ปัญญาผู้เห็นอย่างนี้ ทำให้บรรลุดังบรมสุข คือ ความสุขที่หลุดพ้นเป็นอิสระและสงบจากกิเลสเครื่องร้อยรัดบีบคั้นทั้งปวง

### ๙) การไฝหา การสังสม และการเสพอารมณ์ทุกข์

ปัญหาสภาวะทางจิตที่ครอบคลุมปัญหาทุกอย่างคือความทุกข์ “ความทุกข์เป็นปัญหาของมนุษย์ทุกคน และความทุกข์ก็คือปัญหาของชีวิต”<sup>๖๔</sup> โดยความทุกข์แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท เรียกว่า ทุกขตา ๓ <sup>๖๕</sup> ได้แก่

๑. ทุกขทุกขตา ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ คือ ความทุกข์กายและทุกข์ใจ ตามสภาพ เรียกว่าทุกขเวทนาซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อประสบอนิฏฐารมณ์หรือสิ่งกระทบกระทั่งบีบคั้น

๒. วิปริณามทุกขตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่เนื่องด้วยความผันแปรความสุข หรือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ (ระดับความสุขลดลงระดับความทุกข์มากขึ้น, เป็นไปตามกฎแห่งการแทนที่)

๓. สังขารทุกขตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของตัวสังขารเอง หรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีชั้น ๕ เป็นเหตุปัจจัย เป็นสภาพที่พร้อมจะก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อรู้ไม่เท่าทันกระแสหรือพยายามที่จะฝืนกระแสด้วยความอยากยึด (ตัณหา อุปาทาน) อย่างโง่ๆ (อวิชชา) ทำให้ก่อทุกข์ได้เสมอแก่ผู้เข้าไปเกี่ยวข้องกับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความทุกข์ คือ ขาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะเป็นทุกข์ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็เป็นทุกข์ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์”<sup>๖๖</sup> พระพุทธเจ้าทรงสรุปสาเหตุของความทุกข์ว่ามาจากความยึดมั่นในชั้น ๕ ดังนั้น ทุกข์จึงมี ๓ ฐานะ ได้แก่ การไฝหาทุกข์ การสังสมทุกข์ และการเสพอารมณ์ทุกข์ การไฝหาในสิ่งที่ต้องการเมื่อไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ ซึ่งเป็นความทุกข์ที่มาจาก การไฝหา ส่วนการสังสมทุกข์มาจากการรับความทุกข์หลายอย่างมารวมกันไว้ เมื่อความทุกข์ในลักษณะเดียวกันให้ผลพร้อมกัน จึงทำให้ระดับของความทุกข์รุนแรงมากยิ่งขึ้น “พอจิตใจไม่สบายก็เกิดปัญหาข้างในหลายอย่าง เช่น ท้อแท้ หดหู่ เชื่องซึม เหงาหงอย เบื่อหน่าย เป็นต้น บางทีทำให้เกิดความเครียด

<sup>๖๔</sup> พระธรรมปิฎก (ประยูร ธมฺมปญฺญโต), **ทศวรรษธรรมทัศนะพระธรรมปิฎก หมวดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๑๙๔๒), หน้า ๗.

<sup>๖๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๙.

<sup>๖๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.



คับแคบใจ หมดหวัง ลั่นหวัง ซึ่งถือเป็นสภาพจิตที่ถูกบีบคั้น เป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจไปด้วย”<sup>๖๗</sup> นอกจากการไฝหาและสั่งสมความทุกข์แล้ว มนุษย์ยังปล่อยให้ตนเองอยู่ในสถานการณ์เสพความทุกข์ ทั้งที่รู้ว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา แต่ก็มักเสพอารมณ์นั้นอย่างต่อเนื่องยาวนาน “ปัญหาความรุนแรงในที่ต่าง ๆ เกิดจากอารมณ์ด้านลบของคน จนควบคุมไม่ได้โดยสิ้นเชิง”<sup>๖๘</sup> อารมณ์ด้านลบเรียกว่าอวิชชาธรรมจึงมีอาการเดือดร้อนตื่นรนแสนสาหัส เพราะตกอยู่ในห้วงวังวนของความทุกข์ เมื่อความถี่ของการเสพอารมณ์ทุกข์แคบลง พรหมแดนของความทุกข์ก็ขยายเขตมากขึ้น ระยะเวลาของความทุกข์ยาวนานขึ้น หลวงพ่อพุทธทาสกล่าวว่ “ทำให้ทุกอย่างอยู่ในสภาพที่สงบ ก็ไม่มีความทุกข์”<sup>๖๙</sup> ความทุกข์ทางจิตจึงเป็นปัญหาสุขภาวะที่กินพรหมแดนไปถึงความทุกข์ด้านอื่นด้วย

ดังนั้น ปัญหาสุขภาวะทางจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนาจึงมีความเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตบกพร่อง คุณภาพจิตเสื่อมโทรม การที่จิตสูญเสียพลังศักยภาพในการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ภาวะที่จิตไม่สามารถจำกัดขอบเขตหรือแยกแยะปัญหาได้ ปัญหาทางจิตที่ส่งผลต่อพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งมักจะขยายผลไปสู่ปัญหาทางสังคมด้วย ขณะเดียวกัน ปัญหาสุขภาวะทางจิตก็แสดงออกในรูปของการไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ การไม่มีจิตสาธารณะ การไม่เข้าใจความเป็นจริงของกระบวนการทางธรรมชาติก็เป็นปัญหาทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง นอกจากนี้ยังรวมไปถึงความทุกข์ในรูปของการไฝหา การสั่งสม และการเสพอารมณ์ของความทุกข์ ทำให้ตกอยู่ในห้วงของปัญหาทางจิต เรียกว่า “ทุกข์ภาวะ”

### ๒.๓.๔ เหตุของปัญหาสุขภาวะในมิติทางพระพุทธศาสนา

เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาสุขภาวะ จึงแบ่งสาเหตุของปัญหาสุขภาวะออกตามลักษณะ ได้แก่ สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางกายภาพ และสาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางจิตดังต่อไปนี้

#### ๑. สาเหตุของปัญหาสุขภาวะทางด้านกายภาพ

สาเหตุของปัญหาทางกายภาพสามารถแบ่งย่อยออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ สาเหตุของปัญหาที่มีผลกระทบต่อร่างกาย สาเหตุของปัญหาที่มีผลกระทบต่อสังคม และสาเหตุของปัญหาที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

<sup>๖๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *ฟื้นฟูสุขภาพยามสังคมวิกฤต*, หน้า ๙.

<sup>๖๘</sup> ฉอง-ฟรองซ์ เรอเวลและมัตติเยอ ริการ, *ภิกษุกับนักปรัชญา*, แปลโดย งามพรรณ เวชชาชีวะ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ออร์คิด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗๓.

<sup>๖๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, *ธัมมิกสังคมนิยม*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๙), หน้า ๕.

### ก. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกาย

ปัญหาสุขภาพแสดงออกหลายรูปแบบ เช่น ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง ความพิการ หรือโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น พระพุทธศาสนาให้ความหมายของโรคภัยไว้ว่า “โรคภัย : โรคคือสิ่งที่เสียดแทงชีวิต ใช้แทนคำว่า ทุกข์ ซึ่งทั้งโรคและทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นขัดข้อง เป็นปัญหาต้องแก้ไข ต้องกำจัดออกไป ชีวิตจะได้ไม่ลำบาก”<sup>๗๐</sup> โดยจำแนกสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางร่างกายออกได้ดังต่อไปนี้

#### ๑) สาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากปัจจัยภายใน

ในคิริมานันทสูตร<sup>๗๑</sup> พระพุทธเจ้าตรัสถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางกายว่ามาจากความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ เพราะว่ากายนี้มีทุกข้มาก มีโทษมาก อาพาธต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในร่างกาย ๘ ประการ ดังนี้ ๑) อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน ๒) อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน ๓) อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ๔) อาพาธมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน ๕) อาพาธอันเกิดแต่ฤดูกาลแปรปรวนเป็นสมุฏฐาน ๖) อาพาธอันเกิดแต่การบริหารกายไม่สม่ำเสมอเป็นสมุฏฐาน ๗) อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลังเป็นสมุฏฐาน ๘) อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรมเป็นสมุฏฐาน

#### ๒) สาเหตุของปัญหาสุขภาพที่เกิดจากปัจจัยภายนอก

๑. ธาตุสมุฏฐาน ความเจ็บป่วยที่เกิดจากความผิดปกติของมหาภูตรูป 4 หากเสียสมดุลก็จะทำให้เจ็บป่วยได้<sup>๗๒</sup>

๒. อุตุสมุฏฐาน การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศตามฤดูกาล<sup>๗๓</sup>

๓. อายุสมุฏฐาน ช่วงอายุที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรค ซึ่งมนุษย์มีโรคทุกวัย โดยเฉพาะอายุที่เป็นสาเหตุของโรคคือความชรา<sup>๗๔</sup>

๔. สัตว์สมุฏฐาน สาเหตุการเกิดโรคที่มาจากสัตว์ ได้แก่ ฝีเข้า งูกัด ยักษ์เข้าสิง สัตว์ที่เจาะกินมันสมอง<sup>๗๕</sup>

<sup>๗๐</sup> พระธรรมปิฎก (ประยูรค์ ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๐.

<sup>๗๑</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๐.

<sup>๗๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘๘/๒๑๘.

<sup>๗๓</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๑๑/๕๒๔.

<sup>๗๔</sup> วิ.จุ. (ไทย) ๗/๑๐/๔.

<sup>๗๕</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๐๘๖/๑๘๓.

๕. วิธีสมมูลฐาน สาเหตุให้เกิดโรคที่มาจากการรักษาที่ผิดพลาดหรือการบำบัดรักษา ผิดวิธี ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยหรือทำให้โรคกำเริบ ได้แก่ นวดมากเกินไป นึ่งตัวนานเกินไป นัตถุ ยามากเกินขนาด<sup>๗๖</sup> เป็นต้น

๖. อาหารสมมูลฐาน สาเหตุของโรคมมาจากอาหาร ได้แก่ กินมากเกินไป กินน้อยเกินไป<sup>๗๗</sup>

๗. กรรมสมมูลฐาน “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรม เป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้ดีและเลว ต่างกัน”<sup>๗๘</sup> คนฆ่าสัตว์จะเกิดมาอายุสั้น<sup>๗๙</sup> เบียดเบียนสัตว์จะทำให้เกิดมาเป็นผู้มีโรคมาก<sup>๘๐</sup> มักโกรธ คับแค้น พยาบาท ปองร้ายส่งผลให้เกิดมาเป็นผู้ที่มีวิพรรณธรรม<sup>๘๑</sup> ผู้มีความริษยาจะทำให้เกิดมา มีอำนาจน้อย<sup>๘๒</sup> ผู้ไม่ให้ทานจะเกิดเป็นผู้มีโรคเข่น้อย<sup>๘๓</sup> ผู้ที่มีความกระด้างไม่อ่อนน้อมถ่อมตนจะเป็น ผู้ที่เกิดในตระกูลต่ำ<sup>๘๔</sup> ผู้ที่ไม่เข้าไปหาสมณพราหมณ์เพื่อถามว่าอะไรเป็นกุศลหรืออกุศลจะเป็นผู้ที่มี ปัญญาธรรม<sup>๘๕</sup> สิ่งทั้งปวงเป็นไปเพราะกรรม<sup>๘๖</sup> (มาจากผลของการกระทำที่เชื่อมภพชาติ) ส่วนจิตต สมมูลฐานจัดเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิต

### ๓) สาเหตุของโรคภัยที่มาจากเทคโนโลยี

การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนองความต้องการ หรือเพื่อให้เกิดความสะดวกสบายมาก เกินไป ทำให้มนุษย์ไม่สามารถตั้งศักยภาพทางกายภาพออกมาใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ เมื่อไม่ค่อยได้ใช้ ประโยชน์จึงเหมือนกับเป็นการไม่ได้บริหารร่างกายไปด้วย “การยึดติดอยู่ในสิ่งอำนวยความสะดวก การเสพเทคโนโลยีแบบหลงไหลติดเพลิน ยังทำให้ระบบบริหารชีวิตแปรปรวนวิปริตไปหมด แม้แต่

<sup>๗๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๙๕/๓๔๑.

<sup>๗๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔/๕.

<sup>๗๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

<sup>๗๙</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๓๕๐.

<sup>๘๐</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

<sup>๘๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๒/๓๕๒.

<sup>๘๒</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๓/๓๕๓.

<sup>๘๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๔/๓๕๔.

<sup>๘๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๕/๓๕๕.

<sup>๘๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๖/๓๕๖.

<sup>๘๖</sup> อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๗๘๕/๘๒๑.

การบริหารร่างกายก็เรรวน เรียกว่าเสียสมดุลทางอิริยาบถ เริ่มเสียสุขภาพะตั้งแต่ด้านนอกของชีวิต<sup>๘๗</sup> เทคโนโลยีบางอย่างนอกจากจะมีโทษในทางจำกัดศักยภาพทางร่างกายแล้ว ยังเป็นสิ่งที่มิพียงภัยต่อร่างกายด้วย

#### ๔) การใช้อิริยาบถไม่สม่ำเสมอ

พระพุทธศาสนาเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นการใช้อวัยวะที่สัมพันธ์กับอิริยาบถ ดังปรากฏในสติปัฏฐาน ๔ หมวดอิริยาบถบรรพ ก็จะกล่าวถึงการใช้อิริยาบถที่สม่ำเสมอ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางกาย เพราะหากใช้เพียงอิริยาบถเดียวก็จะทำให้มีอาการเคร่งตึง ทำให้อวัยวะภายในทำงานบกพร่อง “ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น”<sup>๘๘</sup> หากไม่มีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถก็จะทำให้มีทุกขเวทนาทางกาย ซึ่งจะมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ด้วย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา

ดังนั้น สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางกาย ประกอบไปด้วย ปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพทางกาย ได้แก่ ความเจ็บป่วย เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต อุณหภูมิร่างกายผิดปกติ การบริหารร่างกายไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรทำกิจกรรมต่าง ๆ มากเกินไป โดยไม่ให้เวลาร่างกายได้หยุดพัก และกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตให้ผล นอกจากนี้ยังมีสาเหตุมาจากส่วนที่เป็นปัจจัยภายในกระทบกับปัจจัยภายนอก ได้แก่ มหาภูตรูปเสียสมดุล (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ) สภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศและฤดูกาลแปรปรวน กาลเวลามากขึ้นทำให้อายุมากขึ้น ส่งผลให้ชรา เมื่อชราแล้วพลังกำลังทางกายก็ลดลง ภูมิต้านทานโรคก็น้อยลง ทำให้โรคกำเริบได้ ทั้งโรคที่เกิดจากการหมักหมมภายในร่างกาย หรือโรคที่ได้รับมาจากภายนอก นอกจากนี้ยังมีสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางกายจากการได้รับพาหะเชื้อโรคมมาจากสัตว์ หรือสัตว์ทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บทางกาย รวมทั้งการรักษาที่ผิดพลาดก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยมากขึ้นและทำให้เกิดอาการข้างเคียงหรืออาการต่อยาที่มีความซับซ้อนมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีโรคบางอย่างที่มาจาก การเสพปัจจัย ๔ ที่ไม่พอดี โดยเฉพาะปัจจัยประเภทนาเข้า ได้แก่ การเสพบริโภคอาหารและยารักษาโรค เพราะการบริโภคบางอย่างเข้าไปนอกจากไม่มีประโยชน์แล้วยังก่อให้เกิดพิษภัยด้วย และส่วนหนึ่งเกิดจากกรรมหรือการกระทำตั้งแต่อดีต-ปัจจุบัน โดยการกระทำในอดีตจะส่งผลในปัจจุบัน แต่การกระทำในปัจจุบันอาจส่งผลในปัจจุบันด้วย เช่น ความประมาททำให้เกิดอุบัติเหตุ การเสพสิ่ง

<sup>๘๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๓.

<sup>๘๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.



เสพติดทำให้มีอาการมีนเมา และการกระทำในปัจจุบันส่งผลในอนาคตด้วย เช่น การสูบบุหรี่เป็นการสั่งสมสารก่อมะเร็งที่ไม่แสดงผลทันที แต่เมื่อจำนวนสารก่อมะเร็งมากขึ้นก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในอนาคต รวมไปถึงอิริยาบถที่ไม่สมดุลและไม่สม่ำเสมอก็ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางร่างกายได้ด้วย

## ข. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสังคม

ปัญหาทางสังคมมีหลากหลายสาเหตุ ขึ้นอยู่กับความซับซ้อนของแต่ละสังคมแต่โดยทั่วไปแล้วสาเหตุของปัญหาสังคม มีดังต่อไปนี้

### ๑) การไม่เคารพกฎเกณฑ์ทางสังคม

กฎเกณฑ์กติกาเป็นเครื่องมือทางสังคม เพื่อให้คนในสังคมสามารถอยู่ร่วมกันได้ภายใต้กฎเกณฑ์เดียวกัน โดยกฎเกณฑ์จะแสดงออกมาในรูปของระเบียบ กติกา วินัย จารีต และกฎหมาย เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อใช้เป็นกฎเกณฑ์ทางสังคม และเพื่อไม่ให้มีปัญหาในการอยู่ร่วมกัน แต่คนส่วนใหญ่ก็ไม่เคารพกฎเกณฑ์ มีการตีความกฎเกณฑ์เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แม้กฎเกณฑ์จะดีงามเพียงใดก็ยังเป็นปัญหา ในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่าการปฏิบัติที่ถูกต้องของกฎเกณฑ์สากลทางสังคมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขคือศีล ๕ เพราะไม่ว่าจะอยู่ในสังคมใดกฎเกณฑ์นี้ก็สามารถใช้ปฏิบัติได้จริง ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ทางสังคมโดยศีลประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ ๕ ส่วน ดังต่อไปนี้

(๑) ส่วนที่เป็นแม่บท ได้แก่ ตัวแบบที่ถูกรื้อออกมาเพื่อเป็นแนวทางสากล ไม่ว่าจะปฏิบัติอยู่ที่ใดก็จะเป็นแบบแผนเดียวกัน และได้รับผลเช่นเดียวกัน

(๒) ส่วนที่เป็นเจตนารมณ์ คือ ความมุ่งหมายที่เล็งเห็นผล ได้แก่ เพื่อให้มีความเมตตาและกรุณาต่อกัน เพื่อให้หาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์หรือกามคุณได้ เพื่อให้เป็นผู้มีศีลจจะ และเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

(๓) ส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติ ได้แก่ การงดเว้นจากการทำความชั่วต่อชีวิต งดเว้นจากการเข้าไปแทรกแซงหรือก่อความเสียหายแก่ทรัพย์สินของผู้อื่น งดเว้นจากการล่วงละเมิดบุคคลอันเป็นที่รักของผู้อื่น และการทำลายสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล งดเว้นจากการบิดเบือนข้อเท็จจริง งดเว้นจากการเสพสิ่งมีนเมาและยาเสพติดทุกชนิด โดยส่วนที่เป็นข้อปฏิบัตินี้เองจะทำให้เกิดการงดเว้นจากการประพฤติกุศลกรรมด้วย

(๔) ส่วนที่ช่วยส่งเสริม คือ การกระทำที่ก่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล ได้แก่ การช่วยเหลือเกื้อกูลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่/การแบ่งปัน ส่งเสริมสัมพันธ์ภาพ ส่งเสริมกระบวนการสื่อสารด้วยความสันติ/โปร่งใส และการส่งเสริมสติปัญญาแบบสัมมาทิฐิ

(๕) ส่วนที่เป็นตัวชีวิต คือ เกณฑ์การตัดสินคุณค่าของศิลปะแต่ละข้อ ได้แก่ ๑) ศิลปะหรือเจตนาที่จะล่องละเมิด ๒) คุณความดีหรือคุณธรรมของผู้ถูกล่องละเมิด และผู้ถูกล่องละเมิดเป็นผู้ที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคมมากน้อยแค่ไหน ๓) ขนาดหรือปริมาณที่ล่องละเมิด ๔) ความพยายามในการล่องละเมิด ๕) ผลจากการล่องละเมิดมีผลกระทบที่มีขอบเขตแคบหรือกว้างมากน้อยแค่ไหน ระดับของตัวชีวิตมากเท่าใดก็จะทำให้ระดับของความผิดมากขึ้นเท่านั้น

การป้องกันมนุษยชนในเชิงปัจเจกไม่เบียดเบียนและทำร้ายคนอื่นในสังคม นอกจากจะให้ชีวิตกับคนอื่นสัตว์อื่นแล้ว ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หลักศีล ๕ จึงเป็นบรรทัดฐานหรือกฎเกณฑ์ทางสังคมที่มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ไม่ตัดโอกาสคนอื่นแล้วยังส่งเสริมโอกาสทางสังคม ในทางพระพุทธศาสนาเห็นว่าการไม่เคารพกฎเกณฑ์ทางสังคมแสดงออกในรูปของการล่องละเมิด การล่องละเมิดศีล 5 จึงเป็นการล่องละเมิดพรมแดนของความมนุษย เมื่อมีพฤติกรรมที่ล่องพันพรมแดนของมนุษย์ก็จะทำให้สังคมไร้กฎเกณฑ์และไม่ปกติสุข ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพทางสังคม

## ๒) ความไม่เป็นธรรมทางสังคม

ความไม่เป็นธรรมทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่เป็นปัญหาสังคม ซึ่งสะท้อนออกมาในรูปของความเหลื่อมล้ำ การไม่เคารพสิทธิของสมาชิก “เพราะพุทธศาสนาสอนให้เคารพสิทธิอันชอบธรรม โดยเฉพาะศีลอันเป็นข้อห้ามไม่ให้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เพราะการเบียดเบียนคนอื่นเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาความไม่สงบขึ้นในสังคม เป็นความยุติธรรม เป็นการทำลายผู้อื่นหรือละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่น”<sup>๘๔</sup> การที่คนบางกลุ่มเข้าไม่ถึงบริการทางสังคม การทำให้คนบางกลุ่มสูญเสียโอกาสในการเข้าถึงสวัสดิการทางสังคม และยังรวมถึงการสูญเสียโอกาสในการยกระดับคุณภาพชีวิตรวมทั้งนโยบายสาธารณะที่ไม่เอื้อต่อคนทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน และมาตรฐานทางกฎหมายที่ไม่เป็นธรรม ตลอดจนการได้รับความทุกข์ยากลำบากหรือการได้รับผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคมโดยไม่ได้รับการช่วยเหลือเยียวยาอย่างเหมาะสม ความไม่เป็นธรรมจึงเป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพทางสังคม

## ๓) ความขัดแย้งและความรุนแรง

ความขัดแย้งทุกระดับเกิดมาจากศิลปะภายในผนวกเข้ากับปัจจัยภายนอก หากไม่สามารถควบคุมได้ก็จะแสดงอาการออกมาในรูปของความขัดแย้ง ความขัดแย้งเกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายใน คือ กุศลมูลและอกุศลมูล รวมถึงตัณหา ทิฐิ และมานะ ผนวกเข้ากับ

<sup>๘๔</sup> พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *พุทธศาสนากับปรัชญา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๑.

ปัจจัยภายนอก เช่น ความสัมพันธ์ ผลประโยชน์ ค่านิยม โครงสร้าง ความเหลื่อมล้ำ แรงกระตุ้น การแข่งขัน ซึ่งกลายเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้เกิดบรรยากาศของความขัดแย้งหรือบางครั้งก็ยกระดับไปสู่ความรุนแรง ความขัดแย้งแสดงออก ๒ ฐานะ ได้แก่ ความขัดแย้งในแง่บวก ทำให้เกิดการถกเถียงเพื่อแก้ปัญหา หรือเพื่อให้เกิดการพัฒนาสร้างสรรค์ และความขัดแย้งในแง่ลบ ความขัดแย้งในแง่ลบ คือ ความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดผลเสีย และบรรยากาศที่ไม่ดีต่อตนเอง องค์กรและสังคม อันเป็นการสะท้อนรูปลักษณ์ของความขัดแย้งออกมาในมิติของความรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการต่อกัน การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย และทำสงครามประหัตประหารซึ่งกันและกัน เป็นต้น ผลจากความรุนแรงสะท้อนออกมาในรูปของความรุนแรงทางตรง ความรุนแรงทางอ้อมหรือความรุนแรงทางโครงสร้าง และความรุนแรงทางวัฒนธรรม ความรุนแรงทางตรงเปรียบเสมือนพื้นผิวของภาวะวิกฤติในสังคมที่ปรากฏรูปขึ้น เป็นเหมือนยอดของภูเขาน้ำแข็งที่โผล่ขึ้นมาปรากฏให้เห็น แต่รากเหง้าของความรุนแรงกลับอยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ ซึ่งเป็นความรุนแรงทางโครงสร้างหรือทางอ้อม เป็นรากเหง้าของความรุนแรงที่เกิดขึ้นจนเป็นความเคยชินของมนุษย์ หรือเรียกว่าความรุนแรงทางวัฒนธรรม ซึ่งมักจะให้ความชอบธรรมกับการใช้ความรุนแรง รวมถึงความไม่เป็นธรรมทางสังคมเท่ากับเป็นการส่งเสริมให้มีการใช้ความรุนแรงทางอ้อม ความรุนแรงทุกรูปแบบย่อมมีสิ่งทำให้เกิดขึ้น ส่วนความรุนแรงที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ถือเป็นทางเลือกหนึ่งในการออกจากความขัดแย้ง แต่มีผลทำให้เกิดความสูญเสีย โดยบางครั้งมนุษย์ใช้ความรุนแรงในการต่อรองทางอำนาจและเศรษฐกิจ หรือใช้ความรุนแรงเพื่อนำไปสู่เป้าหมายบางอย่างตามที่ต้องการ ทั้งความขัดแย้งและความรุนแรงจึงเป็นสัญลักษณ์ของทุกภาวะทางสังคมซึ่งเป็นภัยคุกคามทางสังคม ก่อให้เกิดภาวะความหวาดระแวงกัน ความหวาดหวั่น ความวิตกกังวล ความแตกแยก และมีผู้ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง ซึ่งจะทำลายความสัมพันธ์อันดีงามและความสงบสุขทางสังคม โดยอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับความสงบสุข ความสามัคคีปรองดอง ความสมานฉันท์ สันติภาพ และคุณภาพชีวิต

#### ๔) การขาดหลักการเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

ท่ามกลางความหลากหลายทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมประเพณี ซึ่งมักทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันโดยปัจจุบันหลักการอยู่ร่วมกันทางสังคมมักถูกผลักดันให้เป็นหน้าที่ของกฎหมาย ซึ่งกฎหมายก็มักจะแปรไปตามผู้มีอำนาจในการปกครอง และกฎหมายก็มักขึ้นอยู่กับการศึกษา และจะเชื่อมั่นได้อย่างไรว่าการศึกษานั้นจะเที่ยงธรรม เพราะมนุษย์เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก จึงมักมีอคติทางกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม ซึ่งไม่ใช่เป็นหลักการที่มั่นคง การดำเนินชีวิตทางสังคมจึงเต็มไปด้วยความเคັงคว้าง จนไม่รู้ว่าจะเอาหลักการใดมาเป็นมาตรฐานของการอยู่ร่วมกัน “การที่คนทั้งหลายมาอยู่รวมกันจะเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตนให้สามารถสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดียิ่งขึ้นมาได้นั้น ต้องมีชีวิตที่ปลอดภัยและ

สังคมที่อยู่กันสงบเรียบร้อยเป็นภาพเอื้อหรือเกื้อหนุน และนี่แหละคือจุดที่การปกครองและกฎหมายเข้ามา คือ สังคมมีวินัยทั้งในแง่ของการปกครองและกฎหมาย เพื่อสร้างสรรค์ความสงบเรียบร้อยอันเป็นสภาพเอื้อที่จะช่วยให้คนทั้งหลายพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปให้สามารถบรรลุจุดหมายแห่งการมีชีวิตที่ดีงาม มีสันติสุขและเป็นอิสระได้ จนเข้าถึงประโยชน์สุขที่สูงที่สุด”<sup>๙๐</sup> ซึ่งพระพุทธศาสนามองว่ากระบวนการทางสังคมมีหลักการอยู่ร่วมกันภายใต้มาตรการของศีล ๕ ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติได้ทั้งในแง่ของสังคมและปัจเจกบุคคล ในขณะที่เดียวกันก็ไม่มีสภาพบังคับและโทษทัณฑ์ทางกฎหมาย “ศีล ๕ เป็นข้อวัตรปฏิบัติซึ่งบุคคลยินยอมและยินดีที่จะรักษาเองด้วยความสมัครใจ เพื่อความสงบสุขของสัตว์โลกทั้งหลายทั้งปวง”<sup>๙๑</sup>

เมื่อมองเห็นคุณค่าของการอยู่ร่วมกันแล้วจึงแสวงหาเครื่องมือเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้โดยไม่เบียดเบียนกัน ในปัญจสิกขาบทสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการปฏิบัติตามศีล ๕ ว่าเป็นเครื่องมือในการกำหนดคุณลักษณะทางสังคมว่า “ผู้ที่เว้นขาดจากฆ่าสัตว์ คบค้าสมาคมกับผู้ที่ไม่เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ คบค้าสมาคมกับผู้ที่ไม่เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ผู้เว้นขาดจากการประพฤตินอกใจ คบค้าสมาคมกับผู้ที่ไม่เว้นขาดจากการประพฤตินอกใจ ผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ คบค้าสมาคมกับผู้ที่ไม่เว้นขาดจากการพูดเท็จ ผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท คบค้าสมาคมกับผู้ที่ไม่เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท”<sup>๙๒</sup> ซึ่งศีล ๕ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและเป็นกฎเกณฑ์ที่มีเจตนารมณ์เพื่อการอยู่ร่วมกันทางสังคม ทั้งในระดับจุลภาคและระดับมหัพภาค

นอกจากผู้ปฏิบัติตามหลักศีล ๕ จะเป็นคุณประโยชน์ต่อตนเองแล้ว “ผู้มีศีลย่อมเป็นบุญทางกาย วาจา ใจ ต่อผู้อื่น”<sup>๙๓</sup> ซึ่งแสดงออกมาในรูปของประโยชน์เกื้อกูลต่อสังคม เพราะเป็นหลักมนุษยธรรม เมื่อนำไปใช้ก็ทำให้เป็นสังคมแห่งการเคารพสิทธิมนุษยชน ก่อให้เกิดความเสมอภาค ความยุติธรรม ทรานสปาร์เรนซี ดุลยภาพ สัมพันธภาพ และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ทำให้คนในสังคมได้รับสวัสดิการที่ดี มีสวัสดิภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น การขาดหลักการที่

<sup>๙๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **นิติศาสตร์แนวพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๔๓-๔๔.

<sup>๙๑</sup> สุจิตรา อ่อนค้อม, **การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร: Be Healthy, ๒๕๔๘), หน้า ๔๔.

<sup>๙๒</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๐๙/๒๐๒.

<sup>๙๓</sup> อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๔๖/๒๐๖.



เหมาะสมสำหรับการอยู่ร่วมกันจึงกลายมาเป็นเงื่อนไขปัญหาสำคัญที่กระทบต่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีปกติสุข

### ๕) อบายมุข สิ่งเสพติด และอาชญากรรม

สาเหตุของปัญหาทางสังคมที่มักสร้างผลกระทบต่อสังคมอยู่เสมอ และเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อนโยงใยกัน คือ ปัญหาอบายมุข สิ่งเสพติด และอาชญากรรม เพราะสิ่งเหล่านี้มักเป็นปัญหาที่พันกันอยู่ เช่น เมื่อในสังคมมีอบายมุขมากขึ้น สิ่งเสพติดก็จะตามมา เมื่อมีสิ่งเสพติดเข้ามาเกี่ยวข้องก็จะพัวพันไปถึงอาชญากรรมด้วย บางสถานการณ์ก็โยงไปสู่อุบัติภัยต่างๆ และในปัจจุบันยังมีสถาบันเชิงเริ่มมัยอันเป็นที่มาของอบายมุขจำนวนมาก เช่น เทค คลับ บาร์ สถานบันเทิงเริ่มมัย เป็นต้น พระพุทธศาสนาเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรข้องแวะ เรียกว่าอบายมุข มี ๖ ประการ<sup>๙๔</sup> ดังนี้

(๑) การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโศคะทั้งหลาย

(๒) การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอยในเวลากลางคืน เป็นอบายมุขแห่งโศคะทั้งหลาย

(๓) การเที่ยวดูมหรสพ เป็นอบายมุขแห่งโศคะทั้งหลาย

(๔) การหมกมุ่นในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโศคะทั้งหลาย

(๕) การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร เป็นอบายมุขแห่งโศคะทั้งหลาย

(๖) การหมกมุ่นในความเกียจคร้าน เป็นอบายมุขแห่งโศคะทั้งหลาย

สิ่งเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกันไปสู่ปัญหายาเสพติดและอาชญากรรม ลูกกลามไปสู่ปัญหาสังคมด้านอื่น ๆ ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิต ทรัพย์สิน ความสัมพันธ์อันดี ความทุจริตทางด้านข้อมูลข่าวสาร การบิดเบือนข้อเท็จจริง กระทบกระบวนการความยุติธรรม ความเสียหายต่อสติปัญญา รวมทั้งสิ่งยั่วยุและมอมเมาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ อุบัติเหตุอาชญากรรมและภัยสังคมทุกรูปแบบ รวมทั้งการนำสิ่งมีพิษเข้าสู่ร่างกาย และสูญเสียการควบคุมตนเองเป็นต้น อบายมุขมักมาพร้อมกับเสรีทางการค้า ธุรกิจ และเศรษฐกิจ ทำให้ยากต่อการควบคุม และกลจักรสำคัญที่บ่อนทำลายความมั่นคงทางสังคม สังคมที่มีอบายมุข สิ่งเสพติดและอาชญากรรมมากย่อมทำให้เป็นปัญหาสุขภาพ

<sup>๙๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางสังคมมาจากการที่คนในสังคมไม่เคารพกฎเกณฑ์ภายใต้มาตรฐานเดียวกัน และสาเหตุหนึ่งที่มีมาพร้อมกับการตีค่าและจัดสรรผลประโยชน์ทางสังคมคือความไม่เป็นธรรมทางสังคม ซึ่งสะท้อนออกมาทั้งในแง่ของแรงกดดันและแรงต้าน ในขณะที่สาเหตุแห่งการทำลายความสงบสุขทางสังคมคือความขัดแย้งและความรุนแรง รวมทั้งสาเหตุที่บ่อนทำลายความมั่นคงทางสังคมที่เป็นภัยคุกคามที่คอยกัดกินความมั่นคงทางสังคมกลับเป็นอบายมุข สิ่งเสียดสีและอาชญากรรม สิ่งทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางสังคมขึ้น

### ค. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมมีขอบข่ายกินความไปถึงระบบนิเวศ ธรรมชาติ และทรัพยากรทุกชนิด โดยสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดลักษณะทางสังคม “ความหมายของทรัพยากรในบริบทของความขัดแย้ง คือวัตถุประสงค์ของซึ่งยอมรับกันโดยทั่วไปว่ามีคุณค่า ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นหรือเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น เงิน รถยนต์ ป่าไม้ น้ำ น้ำมัน เป็นต้น ด้วยความที่ทรัพยากรมักจะมีอยู่อย่างจำกัด มนุษย์จึงขัดแย้งเพื่อแย่งชิงและครอบครองทรัพยากรดังกล่าว”<sup>๙๕</sup> โดยผู้วิจัยเห็นว่าสิ่งแวดล้อมมี ๒ ลักษณะ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม จึงแบ่งประเด็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมดังต่อไปนี้

#### ๑) สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

##### (๑) การไม่เข้าใจกระบวนการทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบ

เมื่อกล่าวถึงสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่มักจะมองแคบลงไปแค่ป่าไม้และสัตว์ป่าเท่านั้น จึงทำให้มนุษย์ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมไม่ครบวงจร ซึ่งนักนิเวศวิทยามองว่าในแต่ละระบบนิเวศจะมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนกัน ๓ กลุ่ม ได้แก่ ผู้ผลิต ผู้บริโภค และผู้ย่อยสลาย ขณะเดียวกันก็มีอาณาบริเวณของระบบนิเวศ ประกอบด้วยสิ่งมีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต ส่วนสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็มีความสำคัญกับระบบนิเวศ เพราะประกอบด้วยกลุ่มสารอินทรีย์ที่เกิดจากการย่อยสลายซากพืชซากสัตว์ ทำให้เกิดขุยอินทรีย์ที่เป็นแหล่งสารอาหารมีประโยชน์ต่อพืช กลุ่มที่เป็นสารอนินทรีย์ เช่น น้ำ ไนโตรเจน คาร์บอนและแร่ธาตุต่าง ๆ กลุ่มที่เป็นปัจจัยทางกายภาพ เช่น สภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ อุณหภูมิ ความชื้น แสงแดด ลม สิ่งเหล่านี้เป็นความสัมพันธ์เชิงระบบที่เป็นไปตามกระบวนการทางธรรมชาติ หากส่วนใดถูกทำลายไปก็ทำให้กระทบไปทั้งระบบ สาเหตุของปัญหา

<sup>๙๕</sup> พระไพศาล วิสาโล และคณะ, สันติ-สุขภาพ : สันติวิธีกับการจัดการความขัดแย้งในระบอบสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓.

สุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมจึงเกิดจากการไม่เข้าใจระบบของสิ่งแวดล้อม โดยมักจะมุ่งไปจัดการเฉพาะสิ่งมีชีวิตเป็นหลัก แต่ไม่ใส่ใจสิ่งที่ไม่มีชีวิต ทำให้ขาดมิติเชิงระบบ บางครั้งมนุษย์มีความพยายามจะเข้าไปอนุรักษ์และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม แต่กลับไปทำลายกระบวนการปรับตัว ฟื้นฟู และระบบการถ่ายทอดพันธุกรรมตามธรรมชาติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมและรูปร่าง ซึ่งไม่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ ทำให้เกิดการสูญเสียระบบนิเวศอีกรูปแบบหนึ่ง

พระพุทธศาสนาองสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นสรรพสิ่ง ซึ่งหมายถึงทุกสิ่งและทุกกระบวนการทางระบบนิเวศวิทยา “พระองค์ทรงถอนสัตว์โลกให้ขึ้นจากวัฏฏสงสารด้วยพระญาณอันหยั่งรู้สรรพสิ่ง อันเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยม”<sup>๙๖</sup> พระพุทธศาสนาจึงมองสิ่งแวดล้อมในฐานะเป็นสรรพสิ่ง การรู้แจ้งธรรมชาติและกฎของธรรมชาติอย่างเป็นระบบ (เข้ากระบวนการทางธรรมชาติโดยไม่เข้าไปแทรกแซง) และนำธรรมชาติมาใช้เป็นเครื่องมือในกระบวนการดับทุกข์ ซึ่งพระพุทธศาสนาองความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเกี่ยวพันกับธรรมชาติ ๔ กระบวนการ ดังต่อไปนี้ ๑) ธรรมชาติในฐานะทรัพยากรอันทรงคุณค่าในการดำรงชีพของสิ่งมีชีวิต ๒) ธรรมชาติในฐานะเป็นเครื่องมือหนึ่งในกระบวนการดับทุกข์ ๓) ธรรมชาติในฐานะเป็นเกณฑ์ตัดสินกฎแห่งความจริงแท้ ๔) ธรรมชาติในฐานะเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ศาสนา ดังนั้น จึงไม่ได้มองมนุษย์แยกแยกออกไปจากธรรมชาติ และไม่มองมนุษย์เป็นศูนย์กลางของสรรพสิ่ง แต่มองว่ามนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งที่เกื้อกูลกัน และเป็นความพยายามที่จะอยู่ร่วมกับสรรพสิ่ง การไม่เข้าใจกระบวนการทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบจึงทำให้ปฏิบัติต่อธรรมชาติอย่างไม่เหมาะสม ด้านหนึ่งทำให้สูญเสียสมดุลทางธรรมชาติ ส่วนอีกด้านหนึ่งทำให้ไม่สามารถสัมพันธ์กับธรรมชาติทั้ง ๔ กระบวนการได้ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อม

## (๒) บริโศกทรัพยากรมากเกินไป

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันทรัพยากรทางธรรมชาติถูกทำลายลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งมาจากที่มนุษย์ต้องการทรัพยากรมากขึ้น ในขณะที่ทรัพยากรมีน้อยลง มนุษย์บุกรุกทรัพยากรทางธรรมชาติเพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัย และเพื่อนามาเป็นปัจจัยการบริโภค ทำให้ทรัพยากรลดลงทั้งในแง่ของพื้นที่และความหลากหลาย และยังพยายามที่จะใช้ทรัพยากรทุกอย่างที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อให้เป็นประโยชน์รูปแบบใหม่อยู่เสมอ และยังมีการขายตัวของชุมชนที่กินพื้นที่ธรรมชาติ การขายตัวของโรงงานอุตสาหกรรม การพัฒนาของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งล้วนมีส่วนในการบริโภคทรัพยากรอย่างไม่มีขีดจำกัด ส่วนพระพุทธศาสนามีหลักในการสัมพันธ์กับทรัพยากร คือ “โภช

<sup>๙๖</sup> ชู.อ. (ไทย) ๓๓/๓๘๘/๖๔.

เนมัตตัณฺญาตาความเป็นผู้รู้จักประมาณในการในการบริโภค”<sup>๙๗</sup> การรู้จักใช้สิ่งอุปโภคและบริโภคอย่างพอเหมาะ ประหยัด และเกิดคุณค่ามากที่สุด การทำกิจกรรมทุกอย่างคำนึงถึงความพอดี “ธรรมอันเป็นที่สุตรอบคือโภชนเนมัตตัณฺญาตาพิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันอาหารมิใช่เพื่อเล่นมิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อตกแต่งมิใช่เพื่อประดับ แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้เพื่อระงับความลำบากเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่างเดียวกันนั้นด้วยมนสิการว่าเราจักบำบัตเวทนาเก่าไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นการดำเนินชีวิตความไม่มีโทษและความอยู่สบายจักมีได้ด้วยวิธีการอย่างนี้”<sup>๙๘</sup> พระพุทธศาสนาสอนให้บริโภคทรัพยากรอย่างรู้เท่าทัน การบริโภคทรัพยากรธรรมชาติเกินพอดีจึงเป็นเหตุให้ทำลายความสมดุลของระบบนิเวศ ส่งผลให้สิ่งมีชีวิตดำรงชีพอยู่อย่างยากลำบาก

### (๓) ไม่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งด้วยความเมตตากรุณา

มนุษย์สูญเสียสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อมด้วยอาการขาดเมตตา พฤติกรรมที่แสดงออกจึงมีลักษณะเป็นไปเพื่อเบียดเบียนและทำลาย พระพุทธศาสนามีทัศนคติและการปฏิบัติต่อการต่อสรรพสิ่งด้วยอาการเมตตาอย่างไม่มีขอบเขต “เมตตาจิตอันไพบุลย์เป็นมหัทคตะไม่มีขอบเขตไม่มีเวรไม่มีความเบียดเบียนอยู่”<sup>๙๙</sup> ความเป็นอยู่และการปฏิบัติต่อธรรมชาติจึงเป็นไปด้วยอาการของเมตตา ในอีกแง่มุมหนึ่งการปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วยความเมตตาก็เป็นการแสดงความเมตตาต่อตนเอง เพราะมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงได้รับอานิสงส์จากเมตตาด้วย แต่ปัจจุบันมนุษย์สูญเสียปฏิบัติการที่เมตตาต่อธรรมชาติ จึงมุ่งกอบโกยผลประโยชน์และบุกรุกทำลาย การทำลายนั้นก็ส่งผลกระทบต่อมนุษย์เช่นเดียวกัน

### (๔) ไม่กตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม

หลักธรรมว่าด้วยความกตัญญูเพื่อแสดงออกต่อสิ่งที่มีคุณต่อตนเอง ถ้ามองสิ่งที่ให้คุณประโยชน์ต่อมนุษย์ สิ่งแวดล้อมก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย เพราะปัจจัยในการดำรงชีพของมนุษย์ล้วนนำมาจากสิ่งแวดล้อม ในวาเสฏฐสูตร<sup>๑๐๐</sup> พระพุทธเจ้าได้ตรัสเชิญชวนให้มองเห็นความหลากหลายทางชีวภาพไว้ว่า

เธอทั้งหลายย่อมรู้จักหญ้าและต้นไม้แต่หญ้าและต้นไม้ก็ไม่ยอมรับว่าเป็นหญ้าเป็นต้นไม้ หญ้าและต้นไม้ที่มีสัณฐานสำเร็จมาแต่กำเนิด เพราะธรรมชาติของมันต่างกัน

<sup>๙๗</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒/๒.

<sup>๙๘</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๙/๕๘๕.

<sup>๙๙</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๖-๗๘/๖๗.

<sup>๑๐๐</sup> ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๖๐๗-๖๑๓/๖๔๗.



ต่อไปเธอทั้งหลายจงรู้จักแมลงตึกแตนตลอดจนถึงมดดำมดแดง สัตว์เหล่านั้นต่างมีรูปร่างสีฐานไปตามกำเนิดเพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน

เธอทั้งหลายจงรู้จักสัตว์สี่เท้าทั้งขนาดเล็กขนาดใหญ่ สัตว์เหล่านั้นมีรูปร่างสีฐานไปตามกำเนิด เพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน

เธอทั้งหลายจงรู้จักสัตว์เลื้อยคลานที่ใช้ท้องแทนเท้ามีสันหลังยาว สัตว์เหล่านั้นมีรูปร่างสีฐานไปตามกำเนิด เพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน

ต่อไปเธอทั้งหลายจงรู้จักปลาและสัตว์น้ำประเภทอื่นที่เกิดเที่ยวหากินอยู่ในน้ำ สัตว์เหล่านั้นมีรูปร่างสีฐานไปตามกำเนิด เพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน

ต่อไปเธอทั้งหลายจงรู้จักสัตว์ปีกที่บินไปในอากาศ สัตว์เหล่านั้นมีรูปร่างสีฐานไปตามกำเนิด เพราะกำเนิดของสัตว์เหล่านั้นต่างกัน ในหมู่มนุษย์ก็ไม่มีรูปร่างสีฐานแตกต่างกันไป

การมองเห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมว่าบางกลุ่มให้แหล่งอาหาร บางกลุ่มให้ที่อยู่อาศัย บางกลุ่มให้เครื่องนุ่งห่ม บางกลุ่มให้ยารักษาโรค บางกลุ่มให้สิ่งอุปโภค บางกลุ่มให้อากาศที่บริสุทธิ์ บางกลุ่มให้ความเพลิดเพลิน เป็นต้น ในความแตกต่างของสรรพสิ่งแต่อยู่ภายใต้ระบบนิเวศเดียวกัน และสิ่งเหล่านั้นไม่มีความแตกต่างจากมนุษย์ เมื่อมองเห็นคุณค่าแล้วก็แสดงความเคารพด้วยการตอบแทนโดยการดูแล บำรุง ถนอมรักษา อนุรักษ์ ฟื้นฟู และเฝ้าระวัง โดยความปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมตามหลักปธาน ๔ ได้แก่ ๑) สังวรปธาน คือ ความเพียรระวังไม่ให้มลพิษและความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้น รวมทั้งเฝ้าระวังและป้องกันภัยคุกคามรูปแบบต่างๆ ๒) ปธานปธาน คือ เมื่อมลภาวะเกิดขึ้นแล้วก็เพียรกำจัดมลพิษและความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่แล้วให้หมดไป ๓) ภาวนापธาน คือ เพียรพยายามทำให้สิ่งแวดล้อมให้ดีและมีคุณภาพมากขึ้น ๔) อนุรักษนาปธาน คือ เพียรพยายามรักษาสิ่งแวดล้อมที่ดีอยู่แล้วไม่ให้ถูกทำลายจนเสื่อมโทรมลง พร้อมทั้งค้นหาแนวทางและเครื่องมือพัฒนาสร้างสรรค์ให้มีคุณภาพมากขึ้น แต่มนุษย์มองไม่เห็นคุณค่าของสิ่งแวดล้อมในฐานะสิ่งที่ให้คุณประโยชน์ต่อตนเอง และมองเพียงว่าเป็นสิ่งสนองความต้องการของตน จึงไม่มีความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม และสิ่งแวดล้อมจึงไม่โอ้อุ้มดูแลมนุษย์ ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนและผลกระทบด้านอื่นตามมาอย่างไร้ขอบเขต

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติจึงมาจากการไม่เข้าใจกระบวนการทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบ การบริโภคทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือยมากเกินไป ทำให้สูญเสียการควบคุมสภาพการบริโภค ในขณะที่สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการไม่มีคุณธรรมในการปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การไม่ปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยอาการของความเมตตา และไม่แสดงความกตัญญูต่อสิ่งแวดล้อม ทำให้สูญเสียสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

## ๒) สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม

สังคมเป็นสิ่งแวดล้อมรูปแบบหนึ่ง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการจัดสิ่งแวดล้อมทางสังคม เพื่อให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สิ่งแวดล้อมนั้นมิได้หมายความเอาเฉพาะสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติเท่านั้น แต่ยังหมายถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันรวมถึงกลุ่มบุคคล สถาบันสังคม แบบอย่างทางวัฒนธรรมและกระบวนการทางวัฒนธรรม โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีความสำคัญดังต่อไปนี้<sup>๑๑๑</sup>

(๑) เป็นแหล่งพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ช่วยทำให้ชีวิตอยู่รอด ถ้าปราศจากกลุ่มคนมนุษย์ก็ไม่สามารถเกิดมามีชีวิตอยู่รอดได้

(๒) ช่วยกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างกันได้อย่างเหมาะสมกับสถาบันสังคมแต่ละอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสถาบันครอบครัว สถาบันเศรษฐกิจ สถาบันศาสนา สถาบันการเมือง และสถาบันการศึกษาต่างก็มีความสำคัญในแง่ที่เป็นตัวกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสถาบันเดียวกันและต่างสถาบัน ซึ่งแต่ละสถาบันก็มีระเบียบกำหนดบทบาทและสถานภาพของบุคคลแตกต่างกันออกไป ขณะเดียวกันก็มีการแนะนำบทบาทที่ถูกต้อง ให้แก่สมาชิกในแต่ละสถานภาพด้วย เช่น กำหนดบทบาทของครูกับนักเรียน

(๓) ช่วยกำหนดวิถีชีวิต ค่านิยม ทศนคติและวัฒนธรรมต่าง ๆ ในฐานะที่เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมอย่างหนึ่ง มีบทบาทสำคัญยิ่งในการกำหนดวางรูปแบบวิถีชีวิต รวมทั้งค่านิยมและทศนคติของวัฒนธรรมนั้นเป็นสิ่งสะสมมานาน เป็นที่ยอมรับร่วมกันระหว่างสมาชิกในสังคม จึงมีอิทธิพลต่อบุคคลเป็นอย่างมาก ความสำคัญของวัฒนธรรมนี้อาจเห็นได้ในบทบาทที่วัฒนธรรมมีต่อสังคม และชีวิตในด้านอื่น ๆ อีก เช่น เป็นสัญลักษณ์ประจำชาติ ควบคุมความประพฤติของสมาชิกทำให้สมาชิกเป็นปึกแผ่น ช่วยหล่อหลอมอุปนิสัยใจคอของบุคคลและช่วยสนองตอบความต้องการในขั้นสูงขึ้นไป ทั้งทางจิตวิญญาณและทางอุดมคติ

สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงเป็นการจัดความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกัน เป็นสิ่งแวดล้อมที่กำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ของสมาชิก เป็นตัวกำหนดสถาบันทางสังคมและบทบาทหน้าที่สถานภาพและฐานะทางสังคม ทำให้สมาชิกในสังคมสามารถปฏิบัติตามขอบเขตหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากสังคมทั้งบทบาทหน้าที่อย่างเป็นทางการและบทบาทหน้าที่ตามสามัญสำนึก นอกจากนี้ยังเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตและทิศทางของแต่ละสังคม ในขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องมือในการ

<sup>๑๑๑</sup> จานงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อมทางสังคม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๕๒), หน้า ๙๖.

ควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมด้วย ดังนั้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงมีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่อยู่รอบตัว ๓ รูปแบบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่อยู่เหนือประสาทสัมผัส เช่น ความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี เป็นต้น

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

## ๒. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิต

ปัญหาสุขภาพทางจิตมักจะมีผลต่อปัญหาสุขภาพด้านอื่น ๆ เพราะเป็นเรื่องของกิเลสภายในที่แสดงตัวออกมา ก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดในทางร้าย “คนส่วนใหญ่คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ถูกขี้ใจ คิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนเกิดความรู้สึกเศร้าเสียใจ เจ็บใจ โกรธ เคียดแค้น อึดอัดหนักอึ้ง หดหู่ หมดอาลัยตายอยากในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้จะทวีความรุนแรงมากขึ้น ถ้าทุกข์ที่แบกรับไม่สามารถแก้ไขได้อาจนำไปสู่ทางออกที่รุนแรง”<sup>๑๐๒</sup> งานวิจัยนี้ได้จำแนกสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากกิเลสภายใน และสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากปัจจัยภายนอก ดังต่อไปนี้

### ก. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากกิเลสภายใน

พระพุทธศาสนากล่าวถึงสาเหตุของโรคทางจิตว่ามาจากจิต เรียกว่า จิตสมุฏฐาน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคที่มาจากจิตใจ ซึ่งเกิดจากการแสดงผลของกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามลักษณะของกิเลสแต่ละอย่าง เพราะพื้นฐานทางจิตของบุคคลมีกิเลสเจือปนอยู่เสมอ และเมื่อมีสิ่งกระทบก็มักจะทำให้จิตใจวุ่นวาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ไม่มีความสุข โดยในแง่ของความหมายกิเลส หมายถึง “สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำจิตใจให้ขุ่นมัวไม่

<sup>๑๐๒</sup> กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือดูแลตนเองเรื่องทำอะไรเมื่อใจเป็นทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ร.ส.พ., ๒๕๔๔), หน้า ๕.

บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยาก ความเดือดร้อน และความทุกข์”<sup>๑๐๓</sup>

### ๑) สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากการให้ผลของของกิเลส

กิเลสอันเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

#### (๑) กิเลสอย่างหยาบ

กิเลสอย่างหยาบเป็นกิเลสที่กระตุ้นให้กระทำความชั่วทางกายและวาจา แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กายทุจริต คือ การล่วงละเมิดศีลข้อที่ ๑-๓ ๒) วจีทุจริต คือ พุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดเพื่อเจ้อ<sup>๑๐๔</sup> พุดเท็จ คือ การสื่อสารไม่ตรงตามข้อเท็จจริง ทำให้คนเข้าใจคลาดเคลื่อน พุดคำหยาบ คือ คำพุดหยาบคาย คำพุดที่ไม่เพราะเหตุ คำพุดระคายหรือทำให้เกิดความขัดเคืองใจต่อผู้ฟัง ส่วนคำพุดส่อเสียด คือ พุดยุยงให้คนแตกแยกความสามัคคีกันทำให้ทะเลาะกัน พุดให้เขาเจ็บใจ การนำความข้างหนึ่งไปพุดให้อีกข้างหนึ่งฟัง ซึ่งเป็นคำพุดที่ก่อให้เกิดความแตกแยกกันในสังคม และพุดเพื่อเจ้อ คือ พุดพาลาม พุดเหลวไหล พุดไม่เป็นสาระ พุดววนซ้ำซาก ทำให้เสียเวลาและประโยชน์อาหารที่พุดมากจนเสียประโยชน์ หรือพุดทำลายประโยชน์และพุดทำลายความสงบสุขในสังคม โดยกิเลสอย่างหยาบเป็นกิเลสที่ทำให้ก่อกรรมอย่างเป็นรูปธรรมและมีผลกระทบต่อชีวิตโดยตรง

#### (๒) กิเลสอย่างกลาง

กิเลสอย่างกลางมีลักษณะเด่น ๔ ประการ ได้แก่ สกตกัน ขัดขวาง กดทับ และปิดกั้นจิต ซึ่งกิเลสลักษณะนี้อยู่ภายใต้เขตอำนาจของนิรณ “นิรณ หมายถึง สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลธรรมที่กดทับจิต และสิ่งที่ปิดกั้นปัญญา”<sup>๑๐๕</sup> โดยนิรณมีอำนาจฝ่ายลบที่กระทำต่อจิต ๔ ระดับ ได้แก่ ระดับการสกตกันจิตไม่ให้มีเจตนารมณ์แห่งความดีงาม (ขั้นสกตกันไม่ให้มีศีล) ระดับการขัดขวางไม่ให้จิตมีคุณธรรม (ขั้นขัดขวางไม่ให้จิตมีคุณธรรม) ระดับการกดทับจิตไว้ในอกุศลไม่ให้มีเสรีเลือกสรรกุศลธรรมที่ดีกว่า (ขั้นใช้อำนาจกรรมชั่วมกดทับกรรมดี) ระดับการปิดกั้นและปกปิดสติปัญญาไม่ให้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (ขั้นหลอกล่อให้หลงทางตามอำนาจของอวิชชา) กิเลสกลุ่มนี้มี ๕ ประการ ดังต่อไปนี้

<sup>๑๐๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๒.

<sup>๑๐๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๕.

<sup>๑๐๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๘.



(๒.๑) กามฉันทะ คือ ความยินดี ความพอใจ ความเพลิดเพลิน ความหลงใหลในกามคุณ การแสหาและยึดมั่นผูกพันในสิ่งที่ตนปรารถนา เมื่อได้ครอบครองแล้วก็จะมีลักษณะหวงกั้นแต่หากยังไม่ได้มาครอบครองก็จะดิ้นรนแสหาและวางแผนแย่งชิงสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ จึงเป็นกิเลสที่มีอำนาจดึงกระชากจิตเข้าสู่การติดหล่มในกามคุณ

(๒.๒) พยาบาท คือ ความโกรธ ความคิดประทุษร้ายลุแก่อำนาจความโกรธ ความไม่มีเมตตาและเมตตาจิตมีลักษณะพุ่งพล่านและผลักออกไปอย่างไร้ทิศทาง จนทำให้สูญเสียการควบคุมจิตให้เป็นไปตามแนวทางกุศล จึงเป็นกิเลสที่มีอำนาจในทางทำลาย

(๒.๓) ถีนมิทธะ ประกอบไปด้วยกิเลส ๒ ลักษณะ ได้แก่ ๑) ถีนะ คือ ความหดหู่ท้อถอย เกิดจากการปรุงแต่งจิต ทำให้เกิดอาการท้อแท้ เบื่อหน่าย หดหู่ เศร้า เชื่องซึม ๒) มิทธะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน เกิดจากความอ่อนล้า ซึ่งมีลักษณะอาการเชื่องซึมเหมือนกัน เป็นกิเลสที่มีอำนาจทำให้จิตอ่อนแอ และทำลายขุมพลังแห่งความมุ่งมั่นในกุศล

(๒.๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ประกอบไปด้วยกิเลส ๒ ลักษณะ ได้แก่ ๑) อุทธัจจะคือ ความฟุ้งซ่านของจิต เกิดจากการที่จิตไม่สามารถยึดกุมอารมณ์เดียวไว้ได้ในระยะเวลา ยาวนาน ๒) กุกกุกจะ คือ ความรำคาญใจความวิตกกังวล ความไม่สบายใจเพราะจิตไม่เป็นกุศลมีลักษณะฟุ้งซ่านไปไร้ทิศทางและถูกบีบคั้นอารมณ์ เป็นกิเลสที่มีอำนาจขัดขวางความสงบ และกระตุ้นให้เกิดความไม่สบายใจ

(๒.๕) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ความไม่มั่นใจ อาการที่ไม่กล้าตัดสินใจ อาการที่ไม่สามารถตีค่าความดีหรือชั่วได้อย่างชัดเจน มีลักษณะไม่มั่นใจไม่กล้าตัดสินใจ และไม่ปลงใจเชื่อตามเหตุผล เป็นกิเลสที่มีอำนาจในการขัดขวางความเชื่อมั่นในกุศล กรรม และการให้ผลของกรรม โดยกิเลสอย่างกลางกลุ่มนี้จะเป็นวงจรในระบบการสกัดกั้น ขัดขวาง กดทับ และปิดกั้น ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อสุขภาวะทางจิต

### (๓) กิเลสอย่างละเอียด

กิเลสอย่างละเอียดจะนอนเนื่องอยู่ในสันดาน ในระหว่างที่จิตสงบจะไม่แสดงตัวออกมา แต่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าก็จะแสดงอาการออกมา เปรียบเหมือนตะกอนที่นอนนิ่งอยู่ก้นอ่าง ทำให้น้ำใสสะอาด แต่เมื่อมีวัตถุไปกระทบก้นอ่างก็จะทำให้ตะกอนฟุ้งขึ้นมา กิเลสอย่างละเอียดที่นิ่งแช่อยู่ในจิตก็เหมือนกัน ในเวลาที่จิตสงบก็จะรู้สึกว่ามีจิตใจปลอดโปร่งเบาสบาย บริสุทธิ์ ผุดผ่อง แต่เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกทำให้เกิดเวทนา ตัณหาและอุปาทาน โดยแสดงออกผ่านทางกายภาพ เช่น บุคลิก กิริยาท่าทาง สีหน้า แววตา เป็นต้น และผ่านทาง วาจา เช่น การพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดตะคอกเสียงดัง พูดก้าวร้าว พูดนินทาว่าร้ายให้เกิดความเสียหาย พูดลบหลู่ พูดหยามหมิ่น เป็นต้น กิเลสอย่างหยาบเรียกว่า

อนุสัย ได้แก่ “๑) กามราคะ ความกำหนัดในกาม ๒) ปฏิฆะ ความหงุดหงิด ๓) ทิฐิ ความเห็นผิด ๔) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ๕) มานะ ความถือตัว ๖) ภวราคะ ความกำหนัดในภพ ๗) อวิชชา ความไม่รู้จริง”<sup>๑๐๖</sup>

## ๒) สาเหตุของปัญหาสภาวะทางจิตที่มาจากรากเหง้าของกิเลส

อกุศลมูล เป็นสาเหตุที่ทำให้บาปเกิดขึ้น สาเหตุของความคิดชั่วและการทำความชั่วหรือสาเหตุของอกุศลทั้งปวง จัดเป็นกิเลสประเภทรากเหง้าที่ฝังลึกในพื้นจิตของมนุษย์จนยากจะถอดถอน แม้จะทำลายกิเลสอย่างอื่นได้แต่รากเหง้ายังอยู่ก็เป็นเชื้อให้กิเลสประเภทอื่น ๆ งอกเงยขึ้นมาใหม่ และแปรไปเป็นกิเลสรูปแบบอื่นต่อไป “อกุศลมูล ประกอบไปด้วย โลภะ ความอยากได้ โทสะ ความคิดประทุษร้าย โมหะ ความหลง”<sup>๑๐๗</sup>

(๑) โลภะ คือ ความอยากได้จิตที่มีความโลภมีความสอดคล้องกับตัณหา มีความทะเยอทะยานอยากได้ไม่รู้จักพอ โลภในทรัพย์ โลภในอำนาจ โลภในชื่อเสียง โลภในเกียรติยศ โลภในกาม ทำให้พยายามหาวิธีการยึดกุมเพื่อสนองความต้องการ ส่วนใหญ่ความโลภมักนำไปสู่การแย่งชิง การกอบโกย การทุจริต ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่แบ่งปัน และความไม่เป็นธรรมในฐานะเป็นหุ้นส่วนสาธารณะในสังคม

(๒) โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย มีความสอดคล้องกับมานะ จิตมีลักษณะโกรธ จิตผูกโกรธ อาฆาตแค้น ไม่พอใจ ชุ่นเคือง ความหงุดหงิด ความรำคาญ ความพละ่าน ความร้อนรน ความเดือดร้อนใจ ความหยิ่งทะนงตน ซึ่งเป็นความทุกข์ทางใจก่อนที่จะแสดงออกในรูปของการกระทบกระทั่ง ด่าทอด้วยคำหยาบคาย ความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาทและการใช้ความรุนแรง รุกلامไปสู่ปัญหาทางสังคมต่อไป

(๓) โมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้ตามเป็นจริง มีความสอดคล้องกับกิเลสข้อทิฐิ ความมัวเมาในความเชื่ออุดมการณ์ และค่านิยมผิดๆ ความยึดมั่นในความคิดเห็นของตนเอง การไม่ยอมเปิดใจรับฟังความคิดเห็นหรือข้อมูลของคนอื่น การไม่แสวงหาข้อเท็จจริง การไม่เปิดรับองค์ความรู้ใหม่ๆ เพื่อนำมาพัฒนาและแก้ปัญหา การผลึกคนที่คิดเห็นแตกต่างจากตนไปเป็นฝ่ายตรงข้าม การนำความคิดเห็นที่แตกต่างไปแบ่งฝ่ายทางสังคม การไม่ยอมรับคนอื่นแต่กลับต้องการให้คนอื่นยอมรับตน ซึ่งมักนำไปสู่การลบหลู่คนอื่น การทำให้คนอื่นด้อยคุณค่ากว่าตน การดูถูกเหยียดหยามคนอื่น การยกตนข่มคนอื่น เป็นต้น

<sup>๑๐๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๙๕.

<sup>๑๐๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๒/๓๐๕/๒๕๙.

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากรากเหง้าของกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งถือเป็นปัญหาที่มักก่อให้เกิดความทุกข์ที่แสดงผลในรูปแบบต่าง ๆ โดยมีสาเหตุมาจากกิเลสที่มีรากเหง้ามาจากอกุศลมูลทั้งสี่ซึ่งเป็นสาเหตุของความชั่วร้ายทั้งปวง เมื่ออยู่ในจิตก็เป็นอกุศลจิต แต่เมื่อทำตามอำนาจที่ปรุงแต่งจิตให้แสดงพฤติกรรมออกมาก็เป็นอกุศลกรรม หากมองในแง่อาการโทษจะแสดงผลรุนแรงที่สุดเมื่อมองในแง่ของปัญหาที่กระทบต่อสังคม ปัญหาที่เกิดจากความโลภจะเกิดขึ้นบ่อยที่สุด แต่เมื่อความโลภไม่ได้รับการสนองตอบก็จะขัดเคืองและยกระดับไปเป็นความโกรธ เมื่อมีการแย่งชิงผลประโยชน์ก็จะนำไปสู่การประทุษร้ายกันต่อไป แต่เมื่อมองในแง่ของเบื้องหลังปรากฏการณ์จะเห็นว่าความหลงเป็นตัวบงการทั้งความโลภและความโกรธ เพราะความหลงจะถือตนเองเป็นใหญ่และมักขาดการแยกแยะผิดชอบชั่วดี จึงมักกระทำไปตามอำนาจของความหลงไม่รู้จริงอกุศลมูลจึงเป็นรากเหง้าของกิเลสเป็นเชื้อของกิเลสรูปแบบอื่น ๆ และส่งเสริมบำรุงให้เกิดกิเลสอื่นด้วยซึ่งเป็นรากเหง้าของปัญหาสุขภาพทางจิต

### ๓) สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตมาจากกิเลสที่หน่วงเหนี่ยวทุกข์

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสาเหตุที่หน่วงเหนี่ยวมนุษย์ให้ตกอยู่ในสังสารทุกข์มายาวนาน และดำเนินไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้ซ้ำบางครั้งเป็นตัวหน่วงเหนี่ยวให้เขวออกจากเส้นทางอริยมรรค คือ ปปัญจธรรม “ปปัญจธรรมเป็นกิเลสเครื่องเนิ่นช้ากิเลสที่ทำให้ชักช้าอยู่ในสังสารวัฏหรือทำให้สังสารวัฏยึดเยื้อพาให้เขวออกจากความเป็นจริงและก่อปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อนเพิ่มขยายความทุกข์”<sup>๑๐๘</sup>

ประกอบด้วยกิเลส ๓ ประการ<sup>๑๐๙</sup> ดังต่อไปนี้

(๑) ตัณหา ความทะยานอยาก ความปรารถนาที่จะบำรุงบำเรอปรนเปรอตน ความอยากได้ออยากเอา “โลกถูกตัณหาพาไป ถูกตัณหาผลักไสไป ตัณหาเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ”<sup>๑๑๐</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่าตัณหามี ๓ ประการ<sup>๑๑๑</sup> ได้แก่ ๑) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม หมายถึง ราคะที่มีกามคุณ ๕ เป็นอารมณ์ เพื่อสนองความต้องการทางอารมณ์ด้วยกามคุณ ๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ หมายถึง ราคะในรูปภพและอรูปรภพ หรือความปรารถนาภพ และอยากให้อะไรที่พอใจคงอยู่ตลอดไป ๓) วิภวตัณหา ความทะยานอยากใน

<sup>๑๐๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๙๕.

<sup>๑๐๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พี.ริ้นดิง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๐-๙๑.

<sup>๑๑๐</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๓/๗๔.

<sup>๑๑๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๓.

วิภพ หมายถึง ราคะที่ประกอบไปด้วยความเห็นที่ขาดสูญ รวมถึง “ความทะยานอยากในความไม่มีไม่เป็นอยากตายเสีย อยากขาดสูญ อยากพรากพ้นไปจากภาวะที่ตนเกลียดชังไม่ปรารถนา”<sup>๑๑๒</sup> สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความทุกข์ดิ้นรนภายใต้อำนาจของความอยาก

(๒) มานะ ความถือตัว ความสำคัญว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ ถือสูงถือต่ำ ถือว่ายิ่งใหญ่หรือด้อยกว่าผู้อื่น อยากเด่น ชูตนเองให้ยิ่งใหญ่

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

ในระดับบุคคลภายใต้การครอบงำของปัญญาธรรมต้นหาคจะทำให้เป็นทุกข์ เพราะความอยากไม่มีที่สิ้นสุดมานะจะทำให้คิดว่าตนเองใหญ่กว่าคนอื่นดีกว่าคนอื่นทำให้ออกอาการเยอหยิ่งทะนงตนนำไปสู่การตีค่าความดีเข้าข้างตนเองด้วยความอคติ ซึ่งเป็นอำนาจของทิฐิหากไม่สามารถบริหารกิเลสกลุ่มนี้ได้ก็จะรุกรามไปถึงปัญหาสังคมด้วยเพราะภายใต้ต้นหาก็จะทำให้คนในสังคมย่อยแย้งแข่งขันในสิ่งที่มีลักษณะเดียวกันที่มีอยู่อย่างจำกัดเพื่อสนองความต้องการของกลุ่มตนภายใต้มานะก็จะทำให้มีความเยอหยิ่งถือตัวคิดว่ากลุ่มของตนมีอำนาจและสิทธิเหนือกว่ากลุ่มอื่นหรือมีอำนาจการต่อรองมากกว่าภายใต้อำนาจของทิฐิทำให้ถือมั่นในแนวคิด ทฤษฎี ลัทธิ ความเชื่อ อุดมการณ์ของตนเองว่าถูกต้องเหมาะสมกว่าผู้อื่น ไม่ให้ความสำคัญกับความเห็นของกลุ่มที่เห็นตรงข้าม

ดังนั้น จึงเป็นกิเลสประเภทเหนียวรั้งความเจริญ และชักนำให้เขวออกจากเส้นทางของความดีงาม โดยความอยากทำให้ติดยึดในกามคุณ “ต้นหาประกอบด้วยความเพลิดเพลिन และความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลिनในอารมณ์”<sup>๑๑๓</sup> มานะทำให้เกิดการเปรียบเทียบว่าดีกว่า สูงกว่า ต่ำกว่า เป็นกิเลสที่ขัดขวางความเสมอภาคทางสังคม ส่วนทิฐิเป็นการถือมั่นในแนวความคิดของตนเป็นใหญ่ เมื่อถูกครอบงำด้วยความอยากความถือมั่นในตนเองและความถือมั่นในแนวความคิด จึงมักแสดงออกตามอำนาจนั้น หากมองในแง่ของสังสารวัฏ กิเลสกลุ่มนี้ทำให้สังสารวัฏยืดเยื้อยาวนาน มองในแง่พัฒนาการ กิเลสกลุ่มนี้จะขัดขวางหรือถ่วงความเจริญ หากมองในแง่ของความสุข กิเลสกลุ่มนี้จะขัดขวางหรือหน่วงเหนี่ยวไม่มีความสุข ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่สำคัญอีกสาเหตุหนึ่ง

<sup>๑๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๗๖.

<sup>๑๑๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.



## ข. สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากกิเลสภายนอก

สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตบางครั้งไม่ได้เกิดมาจากกิเลสภายในโดยตรง แต่ยังมีปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ก่อให้เกิดความทุกข์ทางใจขึ้น ดังต่อไปนี้

### ๑) สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากสุขภาพกาย

คนส่วนใหญ่เมื่อมีความทุกข์ทางกายแล้วมักจะเป็นผลพวงไปสู่ความทุกข์ทางใจ ด้วย ความทุกข์ทางกายปรากฏได้หลากหลายลักษณะ ได้แก่ ๑) ความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงและร่างกายมีภูมิต้านทานโรคได้ไม่ดี ทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ส่งผลให้จิตใจมีลักษณะอมทุกข์ จะทำอะไรก็มีความหวาดหวั่นว่าตนเองจะทำได้ และมีความทุกข์ใจในการแสวงหาวิธีการรักษา รวมทั้งเงินที่จะนำมาใช้ในการรักษา ๒) ความทุกข์จากร่างกายมีปมด้อย คือ ร่างกายไม่ปกติเหมือนคนทั่วไป เช่น ร่างกายแคระแกรน อวัยวะไม่สมบูรณ์ เป็นคนพิการ หลังค่อม ผู้หญิงที่มีขนขึ้นที่ใบหน้า ผมหงอกก่อนวัยอันควร ฟันเหยิน เป็นต้น ความผิดปกติทางด้านร่างกายเหล่านี้ถือเป็นปมด้อยของชีวิต โดยคนกลุ่มนี้มักจะปิดตนเอง ไม่กล้าเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพราะกลัวว่าสังคมจะรังเกียจ จึงทำให้มีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ ๓) ความทุกข์จากการมีโรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่คนที่ เป็นโรคทางกายมักจะมี ความวิตกกังวลด้วย ส่วนหนึ่งมาจากความวิตกกังวลที่เกี่ยวกับโรคทางร่างกายที่ประสบอยู่ แต่อีกส่วนหนึ่งมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ทรัพย์ และคนรอบข้าง และหากผู้เจ็บป่วยไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนใกล้ชิด ความวิตกกังวลจะถูกแปรไปสู่อารมณ์เหว่หว่า ท้อแท้ ท้อถอย บางคนอาจถึงระดับฆ่าตัวตายด้วย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความหวาดกลัวว่าตนเองจะตาย และกลัวว่าเมื่อตายไปแล้วจะไปสู่ภพภูมิที่ไม่ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของปัญหาความทุกข์ทางจิตด้วย ๔) ความทุกข์จากอาการทางร่างกายที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต เช่น คนที่มีความอ้วนมากเกินไปก็เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ขาดความคล่องตัวไม่ค่อยได้รับมอบหมายภาระหน้าที่ที่สำคัญ บางครั้งมักถูกมองว่าเป็นตัวตลก และเป็นแรงบีบบังคับทางจิตอีกรูปแบบหนึ่ง ๕) ความทุกข์ที่เป็นผลมาจากความเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี ทำให้ปัญหาทางร่างกายแทรกซ้อนขึ้นมารูปแบบใหม่ การดูแลรักษาจึงยุ่งยากมากขึ้น และยิ่งซ้ำเติมให้มีความรู้สึกหมดความหวังในชีวิตมากขึ้น ๖) ความทุกข์เกิดจากไม่ได้รับการเอาใจใส่จากสังคม ความเหลื่อมล้ำทำให้คนบางกลุ่มถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการเอาใจใส่ บางครั้งคนกลุ่มนี้เป็นผู้ถูกกระทำจากสังคม หรือเป็นเหยื่อจากความรุนแรงทางสังคมรูปแบบต่าง ๆ คนกลุ่มนี้จะมีความรู้สึกน้อยใจ และเหว่หว่า เหมือนไม่มีที่พึ่งในสังคม บางครั้งความน้อยใจและความเหว่หว่าเมื่อถูกกระตุ้นจะทำให้มีความโกรธแค้นผู้กระทำด้วย ๗) การได้รับอุบัติเหตุหรือถูกกระทบกระเทือนทางสมอง อาจทำให้สูญเสียประสาทรับความรู้สึกและสมรรถภาพในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ บางคนมีอาการสูญเสียความทรงจำ เป็นต้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการเป็นโรคทางจิตด้วย

## ๒) สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากปัจจัยยั่วและสารเสพติด

สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีแรงกระตุ้นหรือยั่วให้จิตมีปัญหา และส่วนที่เกิดมาจากสารเสพติด ดังต่อไปนี้

### (๑) ปัจจัยยั่ว

ปัจจัยยั่วภายนอกที่เป็นเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดปัญหาสุขภาพทางจิต ประกอบไปด้วยสถานบันเทิงเจริญรมย์ สถานบริการประเภทส่งเสริมอบายมุข เช่น คลับ บาร์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีปัจจัยยั่วประเภทสื่อที่เผยแพร่ข่าวสารในแง่ยั่วทางเพศ สื่อลามกอนาจาร ยั่วทางด้านบริโภคนิยม ยั่วทางสิ่งเสพติด ยั่วให้เกิดความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคม เป็นต้น ซึ่งสิ่งยั่วภายนอกมีผลให้จิตเข้าไปหลงใหล และมีความใคร่อยากจะได้ อยากรู้อยากเห็น ทำให้จิตตกหล่มอยู่ในวังวนของสิ่งยั่ว

### (๒) การใช้สารเสพติด

การใช้สารเสพติดทุกชนิดมีผลทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมและ ลดทอนศักยภาพทางจิตให้ต่ำลง เช่น กาว ยาบ้า ยาไอซ์ ยาอี เฮโรอีน ฝิ่น ยาลดความอ้วนบางประเภท กัญชา หรือแม้แต่สุรา เป็นต้น มีฤทธิ์ทำให้มึนเมา เคลิบเคลิ้ม สติปัญญาเลอะเลือน ความจำเสื่อม ประสาทหลอน แม้ว่าจะมีฤทธิ์ต่างกัน แต่มีผลกระทบต่อระบบประสาทและสภาวะทางจิตของผู้เสพ นอกจากนี้ยังมีผลต่อสภาพจิตของคนใกล้ชิดด้วย

## ๓) สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตที่มาจากสังคมและสิ่งแวดล้อม

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

ดังนั้น สาเหตุของปัญหาสุขภาพทางจิตส่วนหนึ่งมาจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปัญหาสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง ร่างกายมีปมด้อย เจ็บป่วย ร่างกายที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต การดูแลรักษาสุขภาพไม่ถูกวิธี การไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ รวมทั้งอุบัติเหตุและการกระทบกระเทือนทางสมอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาทางร่างกาย แต่มีผลกระทบต่อจิตใจด้วย

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยย่อยต่าง ๆ และสารเสพติด รวมทั้งสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญต่อ สุขภาวะทางจิต พระพุทธศาสนามองว่าทุกส่วนมีความสัมพันธ์กัน และจะมีปฏิสัมพันธ์กันผ่าน อายตนะภายใน ประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อกระทบ (ผัสสะ) กับอายตนะ ภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ประกอบด้วย รูป เสียง กลิ่น รส การกระทบสัมผัสทางกาย และ อารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดที่เป็นสภาวะเกิดขึ้นในใจ (ธรรมารมณ์) จากนั้นก็เกิดการเสวยอารมณ์ ขึ้น (อารมณ์เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ) ถ้าสิ่งยึดเหนี่ยวอารมณ์ไม่ดีก็จะทำให้จิตใจไม่ติดไปด้วย เพราะสิ่งที่ถูกรับรู้คือปัจจัยภายนอก เมื่อรับรู้แล้วจึงเกิดอารมณ์และการเสวยอารมณ์ (เวทนา) ถ้า เสวยอารมณ์แล้วรู้สึกดีก็เป็นสุขภาวะ แต่หากรู้สึกไม่ดีก็เป็นปัญหาทางด้านสุขภาวะทางจิต จึง จำเป็นต้องจัดการกับร่างกายและปัจจัยต่าง ๆ รวมทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตต่อไป

## ๒.๔ แนวคิดองค์ประกอบของสุขภาวะเชิงพุทธ ๔ ด้าน

ในหัวข้อที่ผ่านมาได้กล่าวถึงสุขภาวะทางกายภาพและสุขภาวะทางจิต แต่ในหัวข้อนี้จะ แยกประเด็นสุขภาวะออกเป็น ๔ ด้าน ซึ่งไม่ได้อยู่นอกเหนือจากแนวคิดของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักธรรมที่ว่าด้วยภavana ๔ ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป และองค์ประกอบของสุขภาวะเชิง พุทธ ๔ ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

### ๒.๔.๑ สุขภาวะทางด้านร่างกาย

พระพุทธศาสนามีกล่าวถึงสุขภาวะทางกาย ว่า หมายถึง “สุขภาพดีควมามีโรคพาร น้อยกระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบูรณ์อยู่สำราญ”<sup>๑๑๔</sup>

พระพุทธศาสนามีแนวความคิดเกี่ยวกับสุขภาวะทางด้านร่างกายและให้ความสำคัญ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถดูแลรักษาและบำรุงร่างกายให้มีอัตรภาพยืนยาว ใช้ กระบวนการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพ และการป้องกันภัยคุกคามทาง กายภาพ เพื่อให้สามารถใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งเป็น คุณประโยชน์ต่อโลกด้วย โดยสุขภาวะทางด้านร่างกายตามแนวทางของพระพุทธศาสนามีดังต่อไปนี้

#### ๑. สุขภาวะในกิจวัตรประจำวัน

ปัจจุบันพระสงฆ์เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาวะทางกาย ทั้งนี้ สาเหตุหนึ่ง เป็นเพราะว่าพระสงฆ์ในปัจจุบันขาดการออกกำลังกาย ในครั้งพุทธกาลคงไม่มีปัญหา เพราะท่าน

<sup>๑๑๔</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๔๔๖/๑๙๗.

ต้องออกบิณฑบาต เดินธุดงค์ และทำงานออกแรงอยู่เสมอ เช่น กวาดวัด ซ่อมกุฏิ<sup>๑๑๕</sup>นอกจากได้  
 กายบริหารแล้ว ยังได้ประโยชน์ทางวัตถุพร้อมกับประโยชน์ทางด้านการบริหารจิตใจด้วย กิจวัตร  
 ประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนจึงมีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างสุขภาพ และเหมาะสม  
 สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่และสถานะทางสังคมด้วย หรือในกรณีของผู้ครองเรือน เช่น กิจวัตรของ  
 แม่บ้านในการดูแลบ้าน ไม่ทำกิจวัตรเพราะความจำเป็นต้องทำ แต่ทำเพราะเป็นสิ่งที่ควรทำตาม  
 บทบาทหน้าที่ และกิจวัตรยังเป็นวงจรการดำเนินชีวิตในสภาพคล่อง เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำอยู่เสมอ  
 จึงมีความชำนาญ และมีโอกาสน้อยที่จะพลาดพลั้งจนได้รับอุบัติเหตุในการทำกิจวัตร ดังนั้น สิ่งที่ทำ  
 เป็นประจำจะทำให้เกิดทักษะและความชำนาญ ทำให้การทำกิจวัตรสะดวกรวดเร็วมีประสิทธิภาพ  
 มากขึ้น และมีความผิดพลาดน้อย ในขณะที่เดียวกันร่างกายก็สามารถปรับสภาพกับลักษณะกิจกรรมที่  
 ทำอยู่เป็นประจำได้ดี และเป็นการบริหารร่างกายไปพร้อมกับการได้สร้างประโยชน์ด้วย

## ๒. กายบริหารสัมพันธ์กับการฝึกจิต

พระพุทธศาสนามีวิธีการออกกำลังกายหรือกายบริหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ  
 โดยมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับการฝึกสติ “การออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม ทำให้ร่างกาย  
 แข็งแรง เดินทางไกลได้สบาย สามารถทำความเพียรในกิจต่าง ๆ ได้นาน มีอาหารน้อย อาหารย่อย  
 ง่าย ปราศจากสารพิษสะสมหมักหมมในร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อย ทำให้สุขภาพดี”<sup>๑๑๖</sup>  
 พระพุทธศาสนาใส่ใจในการบริหารร่างกายอยู่ทุกอิริยาบถ โดยมีแนวความคิดที่สอดคล้องกับการดูแล  
 รักษาสุขภาพอนามัย ในสมัยพุทธกาล “มีทายกทายิกาในกรุงเวสาลีได้ร่วมกันนำภัตตาหารอันประณีตมา  
 ถวายแก่ภิกษุ เมื่อภิกษุฉันภัตตาหารประณีตเป็นประจำจนทำให้ร่างกายอ้วนจึงมีอาหารมากต่อมา  
 หมอชีวกโกมารภัจจ์มีธุระต้องเดินทางไปกรุงเวสาลีได้เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาหารมาก  
 จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วกราบทูลว่า เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วนมีอาหารมากขอประทานพระ  
 วโรกาสพระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรื่อนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาหาร  
 น้อย”<sup>๑๑๗</sup> และยังทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำหน้าที่ได้ดี นอกจากการเดินจงกรมแล้ว  
 ยังมี การเดินธุดงค์ การเดินบิณฑบาต เป็นต้น และในอิริยาบถต่าง ๆ ทั้งอิริยาบถหยาบและอิริยาบถ  
 ละเอียดล้วนเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมจิตใจ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน

<sup>๑๑๕</sup> ธรรมปราโมทย์, **ชีวิตกับสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือ  
 ธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๙.

<sup>๑๑๖</sup> พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, **พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม**, พิมพ์ครั้งที่  
 ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๗๓.

<sup>๑๑๗</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๐๖/๓๓.



เมื่อยืนก็รู้ซัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ซัดว่าเรานั่ง หรือ เมื่อนอนก็รู้ซัดว่าเรานอน เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ซัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ”<sup>๑๑๘</sup> พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้เท่าทันอิริยาบถต่าง ๆ การใช้อิริยาบถจึงมีความสัมพันธ์กับกายบริหาร การใช้แต่ละอิริยาบถยังเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายด้วย ทำให้ร่างกายมีสภาพคล่องทั้งภายในและภายนอก

### ๓. สุขภาวะในการดูแลสุขภาพขอนามัยทางร่างกาย

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการสร้างภาวะสุขอนามัยให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันพาหะนำโรคมานุษย์ และเพื่อป้องกันไม่ให้พุทธบริษัทมีพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อระบบสุขอนามัย สะท้อนให้เห็นกระบวนการเฝ้าระวังปัญหาทางกายภาพของพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเห็นได้ว่ากว่าสองพันหกร้อยกว่าปีมาแล้วที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้พุทธบริษัทใช้เครื่องมือในการกรองน้ำดื่ม เพื่อไม่ให้บริโภคน้ำขุ่น มีตะกอน หรือน้ำที่ไม่สะอาด เพื่อป้องกันการทำให้สัตว์เล็กที่อาศัยอยู่ในน้ำได้รับอันตราย หรือป้องกันเชื้อโรคและพาหะนำโรคเข้าสู่ร่างกาย พระพุทธเจ้าจึงทรง “อนุญาตผ้ากรองน้ำและกระบอกกรองน้ำ”<sup>๑๑๙</sup> นอกจากนี้ยังมีกระบวนการป้องกันเชื้อโรคไม่ให้แพร่กระจายด้วยการตัดวงจรของโรคติดต่อ โดยมีข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันว่า “ไม่พึงบริโภคอาหารในภาชนะเดียวกัน ไม่ดื่มน้ำในขันเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีเครื่องลาดเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงที่มีผ้าห่มผืนเดียวกัน ไม่พียงนอนบนเตียงมีผ้าผืนเดียวกันทั้งผ้าปูและผ้าห่ม”<sup>๑๒๐</sup> เพื่อป้องกันโรคติดต่อจากการใช้สิ่งของร่วมกัน “การป้องกันโรคติดต่อจากระบบขับถ่ายจึงอนุญาตให้ทำหลุมถ่ายอุจจาระ”<sup>๑๒๑</sup> โดยแต่ละวัดจะต้องทำหลุมเพื่อรองรับอุจจาระและปัสสาวะไว้เป็นจุด นอกจากเพื่อการขับถ่ายแล้วยังป้องกันโรคไม่ให้แพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ซึ่งเป็นแนวคิดการสร้างห้องส้วมในสมัยพุทธกาล และยังมีแนวคิดในการจัดทำระบบท่อเพื่อลำเลียงน้ำที่เป็นมลภาวะออกไปจากบริเวณที่พัก “โดยอนุญาตท่อระบายน้ำป้องกันน้ำขัง”<sup>๑๒๒</sup> เพราะปกติเวลาน้ำขังเป็นเวลานานมักจะเกิดน้ำเน่าเสีย เป็นที่สะสมพาหะนำโรคหลายอย่าง และเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค นอกจากนี้แล้วยังให้ทิ้งสิ่งปฏิกูลจากร่างกายให้เป็นที่ แล้วนำไปกำจัดอย่างเป็นระบบ เช่น การไม่ถ่มน้ำลายลงพื้นดินหรือพืชสีเขียว เพื่อไม่ให้เป็นมลภาวะ “ไม่พียงถ่มน้ำลายลงบนพื้นที่ทำปฏิกกรรม และอนุญาตให้

<sup>๑๑๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๑๑๙</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๖/๓๑.

<sup>๑๒๐</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๔/๔๓.

<sup>๑๒๑</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๑/๗๖.

<sup>๑๒๒</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๐๒/๑๐๘.

ใช้กระโถน”<sup>๑๒๓</sup> ใช้กระโถนเป็นที่รองรับสิ่งปฏิกูลเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่บุคคลอื่น

ขณะเดียวกันก็มีข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาร่างกายให้ถูกสุขลักษณะด้วย เช่น ข้อปฏิบัติที่ว่าด้วยการดูแลรักษาความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า “ไม่พึงไว้เล็บยาว... อนุญาตมีดตัดเล็บ... ให้ตัดเล็บเสมอเนื้อ”<sup>๑๒๔</sup> การทำความสะอาดสิ่งปฏิกูลออกจากร่างกาย เช่น ข้อปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาหู “อนุญาตให้ใช้ไม้แคะชี้หูได้... แต่ห้ามทำจากของมีค่าเช่นทองและเงิน”<sup>๑๒๕</sup> เพราะจะทำให้เป็นเป้าการประทุษร้ายจากมิถิฉาชีพ รวมทั้งการรักษาและส่งเสริมสุขภาพปากและฟันด้วย “อนุญาตไม่ชำระฟัน เพราะการเคี้ยวไม้ชำระฟันมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ๕ ประการ คือ ๑) ตาสว่าง ๒) ปากไม่มีกลิ่นเหม็น (สุขภาพปากดี) ๓) ประสาทลิ้นรับรสต่าง ๆ ได้ดี ๔) น้ำดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร ๕) เจริญอาหาร”<sup>๑๒๖</sup> ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างเสริมสุขอนามัยให้ถูกสุขลักษณะ ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย

#### ๔. การมีวิถีชีวิตแบบผ่อนคลาย

พระพุทธศาสนาเน้นการมีวิถีชีวิตที่ผ่อนคลายทั้งทางกายและทางจิต มักสะท้อนออกมาในรูปของการดำเนินชีวิตตามแนวทางของมัชฌิมาปฏิปทา คือ “การปฏิบัติตามทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง ไม่ย่อหย่อนและไม่ตึงจนเกินไป ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับกระบวนการดับทุกข์ เป็นทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ”<sup>๑๒๗</sup> ดังปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรมีใจความว่า “ภิกษุทั้งหลายที่สุด ๒ อย่างนี้ที่บรรพชิตไม่พึงเสพ ได้แก่ ๑) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปูลุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๒) อตตกิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ไม่ใช่ของพระอริยะไม่ประกอบด้วยประโยชน์”<sup>๑๒๘</sup> โดยข้อปฏิบัติทั้ง ๒ อย่างนี้ กามสุขัลลิกานุโยค เป็นข้อปฏิบัติที่หย่อนยาน ไม่ใช่แนวทางพ้นทุกข์ ในขณะที่อตตกิลมถานุโยค เป็นข้อปฏิบัติที่มีลักษณะเคร่งเครียดกดดัน มีทุกข์เวทนา มาก จึงไม่ใช่แนวทางพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน

<sup>๑๒๓</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๒๔/๑๕๓.

<sup>๑๒๔</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๗๔/๖๐.

<sup>๑๒๕</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๖๖/๖๔.

<sup>๑๒๖</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๒/๖๙.

<sup>๑๒๗</sup> พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), *พุทธธรรม*, หน้า ๕๗๐.

<sup>๑๒๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

แนวทางการดำเนินชีวิตแบบมัชฌิมาปฏิปทาจึงเป็นข้อปฏิบัติที่ส่งเสริมความสบายทางกายเพื่อมุ่งสู่ความดับทุกข์ พระพุทธศาสนาเห็นว่าการบริหารร่างกายให้เคร่งตึงเกินไปเป็นแนวทางที่ไม่เหมาะสมกับสภาพทางกายภาพของมนุษย์ เพื่อใช้ร่างกายในการพัฒนาศักยภาพไปสู่ความหลุดพ้น พระพุทธเจ้าจึงทรงส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ด้วยความสุจริต เช่นเดียวกับ การที่ทรงบัญญัติข้อเสนอวัตถุ ๕ ประการ<sup>๑๒๙</sup> ของพระเทวทัต ที่ไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของ พระภิกษุ คือ

- ๑) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่ป่าตลอดชีวิต ภิกษुरुูปใดเข้าบ้าน ภิกษुरुูปนั้นมีโทษ
- ๒) ภิกษุทั้งหลายควรเที่ยวบิณฑบาตตลอดชีวิต ภิกษुरुูปใดยินดีกัจฉินิมิต্ত ภิกษुरुูปนั้นมีโทษ
- ๓) ภิกษุทั้งหลายควรถือผ้าบังสุกุลตลอดชีวิต ภิกษुरुูปใดยินดีผ้าคหบดี ภิกษुरुูปนั้นมีโทษ
- ๔) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่โคนไม้ตลอดชีวิต ภิกษुरुูปใดอาศัยที่มุงที่บัง ภิกษुरुูปนั้นมีโทษ
- ๕) ภิกษุทั้งหลายไม่ควรฉนัปลาและเนื้อตลอดชีวิตภิกษुरुูปใดฉนัปลาและเนื้อ ภิกษुरुูปนั้นมี

โทษ

พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามว่าอย่าเลยเทวทัต ภิกษुरुูปใดปรารณากัจฉอยู่ป่าเถิด ภิกษुरुูปใดปรารณากัจฉอยู่ในละแวกบ้านเถิด ภิกษुरुูปใดปรารณากัจฉเที่ยวบิณฑบาตเถิด ภิกษुरुูปใดปรารณากัจฉยินดีกัจฉินิมิต্তเถิด ภิกษुरुูปใดปรารณากัจฉถือผ้าบังสุกุลเถิด ภิกษुरुูปใดปรารณากัจฉยินดีผ้าคหบดีเถิด เทวทัตเราอนุญาตถือเสนาสนะตามโคนไม้ ๘ เดือนเท่านั้นเราอนุญาตปลาและเนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ ๓ อย่าง คือ การไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้นึกสงสัย

การมีวิถีดำเนินชีวิตอย่างผ่อนคลายเป็นส่งเสริมให้มีความสุขทางกายภาพ (ความสำราญทางกาย) การที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติข้อเสนอของพระเทวทัตก็เพราะเป็นข้อเสนอที่เป็นการบีบคั้นทางกายภาพมากเกินไป ในกรณีที่เกิดอาพาธ การจะอยู่ป่าหรือบิณฑบาตและอยู่โคนต้นไม้ตลอดชีวิตก็จะทำให้อาการอาพาธกำเริบมากขึ้น จึงจำเป็นต้องอยู่ในอาวาสใกล้หมอ เพื่อจะได้มีภิกษุและฆราวาสได้ดูแลอาการอาพาธ รวมถึงการถือผ้าบังสุกุลหรือการฉนัเนื้อและปลาก็ขึ้นอยู่กับผู้นำมาถวาย หากมีผู้ศรัทธานำมาถวายโดยสุจริตก็สามารถรับมาบริโภคได้ ซึ่งจะต้องคำนึงถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยทั้งแหล่งที่อยู่และแหล่งอาหารจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน เพื่อไม่ให้ยากลำบากจนเกินไป สะท้อนแง่มุมของข้อปฏิบัติที่ผ่อนคลายเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อสุขภาพ

#### ๕. สุขภาวะในรูปของการเสพปัจจัย ๔

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ดังนั้น “การมีสุขภาพดี คือ

<sup>๑๒๙</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๔๓/๒๐๐.

ความไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ โดยมีปัจจัยพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิตอย่างพออยู่พอกิน ไม่ใช่เพื่อการตกแต่งหรือแสดงฐานะ หากมีความสันโดษเพียงปัจจัย ๔ ก็ทำให้ชีวิตมีความสุขได้”<sup>๑๓๐</sup> พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการใช้จ่าย ๔ ออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑) ความรู้จักประมาณ แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ ๑) รู้จักประมาณโดยการรับ คือ แม้ท่ายกถวายเป็นมาก ภิกษุก็รับจีวรพอกุ้มครองกาย รับบิณฑบาตพอบริหารท้อง ชื่อว่ารู้จักประมาณในการรับ ๒) รู้จักประมาณในการบริโภค คือ พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยจีวร เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย<sup>๑๓๑</sup> คำว่าพึงรู้จักประมาณ คือ รู้ทั่ว รู้แจ่มแจ้ง รู้เฉพาะแห่งตลอด<sup>๑๓๒</sup> รู้จักประมาณในการรับสิ่งของว่าเหมาะสมกับสถานะหรือไม่ และการรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่ให้มากหรือน้อยจนเกินไป โดยคำนึงถึงประโยชน์และโทษของการรับปัจจัยต่าง ๆ เพื่อไม่ให้ปัจจัยต่างๆ กลายมาเป็นภาระหนักที่จะต้องคุ้มครองดูแล

๒) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง พอใจเพียงแค่ว่ากำลังร่างกาย สุขภาพ และขอบเขตการใช้สอยของตน ของที่เกินกำลังก็ไม่หวงแหนเสียดาย ไม่เก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน

๓) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามสมควร พอใจตามที่สมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายในการบำเพ็ญกิจของตน

๔) คุ้มครองปัจจัยเหล่านั้นคือ ปกป้อง รักษา และสังวรในปัจจัย ๔<sup>๑๓๓</sup> ไม่ให้ถูกทำลาย และไม่ให้เกิดความเสียหาย ซ่อมแซม บูรณปฏิสังขรณ์ เพื่อให้สามารถยืดอายุการใช้งานได้นานขึ้น

ดังนั้น หลักการบริโภคปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการที่ไม่ได้ใช้เฉพาะนักบวชเท่านั้น ส่วนฆราวาสก็สามารถใช้หลักการเดียวกันได้ ตามแนวทางการรู้จักประมาณในการรับและบริโภค ความสันโดษหรือยินดีตามที่ได้ ยินดีตามกำลัง และยินดีตามสมควรแก่ฐานะนอกจากนี้ยังปกป้องรักษาและคุ้มครองปัจจัยที่ได้มาอย่างชอบธรรม

## ๖. การบริโภคอาหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงกระบวนการบริโภคเพื่อให้เกิดสุขภาพว่า “เธอทั้งหลายพึงมี

<sup>๑๓๐</sup> พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, สุขกาย สุขใจ, (กรุงเทพมหานคร: พีเพิลมีเดีย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๒.

<sup>๑๓๑</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๐-๖๐๑.

<sup>๑๓๒</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๑.

<sup>๑๓๓</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๓.



ความสำเนียงอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายรู้จักประมาณในโภชนะ จักพิจารณาโดยแยกกายแล้วกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ โดยอุบายนี้เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เกิดใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา”<sup>๑๓๔</sup> ส่วนการรับอาหารก็ถือตามหลักสันโดษด้วยบิณฑบาต “บิณฑบาตตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาที่ไม่สมควร แม้ไม่ได้บิณฑบาตก็ไม่กระวนกระวาย และได้บิณฑบาตก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคอยู่”<sup>๑๓๕</sup> ทั้งยังทรงแสดงคุณประโยชน์ของการฉันอาหารพอประมาณว่า “เธอทั้งหลายจงฉันอาหารมือเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่าคุณภาพมีโรคาพาธน้อย กระปี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”<sup>๑๓๖</sup> ดังนั้น แหล่งอาหารที่ได้มาก็เป็นไปตามมีตามได้ เมื่อได้อาหารมาแล้วก็บริโภคให้พอดีพิจารณาแล้วเลือกสรรเฉพาะสิ่งที่เป็นประโยชน์เข้าสู่ร่างกาย โดยมีเป้าหมาย ๓ ระดับ ได้แก่ การบำบัดความหิว การรักษาชีวิตให้คงอยู่ และการใช้ประโยชน์จากชีวิตในการพัฒนาทางกายภาพและจิตใจ

### ๗. การใช้เครื่องนุ่งห่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

เครื่องนุ่งห่มในทางพระพุทธศาสนาใช้คำว่าจีวร แต่ถ้าเป็นฆราวาสก็ใช้คำว่าเครื่องนุ่งห่ม เป็นแต่เพียงว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุ จึงทรงใช้คำว่าจีวร การใช้สอยเครื่องนุ่งห่มจึงเป็นปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย “สันโดษจีวรตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษจีวรตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาที่ไม่สมควร แม้ไม่ได้จีวรก็ไม่กระวนกระวาย และได้จีวรก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้สอยอยู่”<sup>๑๓๗</sup> การได้อาหารและเครื่องนุ่งห่มในกาลแล้ว “พึงรู้จักประมาณเพื่อสันโดษ คຸມครองปัจจัยเหล่านั้นด้วยความสำรวม”<sup>๑๓๘</sup> ความสันโดษในเครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนา มองถึงแหล่งที่มาว่าต้องเป็นทรัพยากรที่สามารถหาได้ภายในท้องถิ่น ไม่มีราคา “สันโดษบรรดาจีวรบังสุกุลจีวร (ผ้าที่ได้มา

<sup>๑๓๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

<sup>๑๓๕</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๒.

<sup>๑๓๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐.

<sup>๑๓๗</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๑.

<sup>๑๓๘</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๕๙๙.

จากกองทุน) มีค่าน้อยหาได้ง่าย”<sup>๑๓๙</sup> คุณค่าแท้ของการใช้ปัจจัยเครื่องนุ่งห่มจึงไม่ใช่อยู่ที่ราคา ยี่ห้อ ค่านิยม หรือความสวยงาม แต่อยู่ที่ความรู้จักแสวงหาและใช้ประโยชน์อย่างรู้คุณค่า และให้เป็นไปตามสถานะและรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเหมาะสม เช่น พระภิกษุและฆราวาสมีสถานะทางสังคมแตกต่างกัน การใช้เครื่องนุ่งห่มจึงแตกต่างกันด้วย แต่คุณค่าของการใช้เครื่องนุ่งห่มที่แท้จริงจึงมี ๔ ระดับ ได้แก่ ๑) ปกปิดร่างกายความน่าละอายคลายความกำหนัดทางกามารมณ์ ๒) ป้องกันอันตรายจากภายนอก เช่น สัตว์นานาชนิด ฤดูกาล สภาพอากาศและโรคภัยไข้เจ็บ ๓) ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ช่วยให้ปรับสภาพทางร่างกายกับความเปลี่ยนแปลงได้ ๔) ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทั้งนี้ การใช้เครื่องนุ่งห่มจะต้องไม่เป็นไปตามค่านิยมหรือแฟชั่น แต่เน้นประโยชน์ สะอาด สะดวก สบาย และเหมาะสมกับสถานะภาพของบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดสุขภาวะทางร่างกายได้

#### ๘. การใช้ที่อยู่อาศัยเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ

ที่อยู่อาศัยเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการดำรงชีพ ในพระพุทธศาสนาเรียกว่าที่อยู่อาศัยว่าเป็นเสนาสนะ ซึ่งเป็นศัพท์ที่ใช้แทนกันได้ การมีที่อยู่อาศัยเหมาะสมทำให้ดำรงชีพอย่างมีความสุขได้ แต่จะต้องเข้าใจคุณประโยชน์จากที่อยู่อาศัยตามคุณค่าแท้ของเสนาสนะจึงจะมีความสุข “พระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงใช้สอยเสนาสนะ เพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายจากฤดู และความยินดีในความหลีกเร้น”<sup>๑๔๐</sup> และในเสนาสนะชั้นธกะยังได้เพิ่มคุณประโยชน์ของที่อยู่อาศัยไว้ว่า “เพื่อความสุข”<sup>๑๔๑</sup> ดังนั้น การใช้เสนาสนะที่ถูกต้องตามคุณประโยชน์ที่แท้จริงและเหมาะสมกับสถานะจึงเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางกายภาพ ในขณะที่เดียวกันก็มีกระบวนการบริหารเสนาสนะด้วยความสันโดษ “สันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร แม้ไม่ได้เสนาสนะก็ไม่กระวนกระวาย และได้เสนาสนะก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้สอย”<sup>๑๔๒</sup> การใช้ที่อยู่อาศัยนอกจากจะใช้ตามมีตามได้และตามฐานะแล้วยังเน้นการใช้ประโยชน์ ไม่เน้นขนาดใหญ่โตเกินฐานะ

<sup>๑๓๙</sup> อ.จตทก. (ไทย) ๒๑/๓๙๒/๔๒.

<sup>๑๔๐</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๑.

<sup>๑๔๑</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๕/๙๑.

<sup>๑๔๒</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๒.

ที่อยู่อาศัยจะเป็นศูนย์รวมทั้งสิ่งอุปโภคบริโภคด้วยการจัดการที่อยู่อาศัยจึงควรให้เหมาะสมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตมีการปรับภูมิทัศน์ภายนอกให้โล่งโปร่งสวยงามสะดวกต่อประโยชน์ใช้สอย นอกจากนี้เป็นที่อยู่แล้วยังเป็นที่ประกอบอาหาร เป็นที่บริโภค เป็นที่เก็บรักษาเครื่องนุ่งห่ม และยังเป็นที่พักผ่อนและหลบภัยด้วยมองในแง่ความอบอุ่นก็เป็นศูนย์รวมของเครือญาติเป็นที่ที่คนในครอบครัวจะได้มาอยู่พร้อมหน้ากัน เป็นที่พูดคุยระบายปัญหาและเป็นสถานที่ให้คำปรึกษาปฐมนุรักษ์ เสริมสร้างความเข้มแข็ง ความอบอุ่น และความสุขภายในครอบครัว การบริหารที่อยู่อาศัยได้ดีจึงไม่ใช่การใช้ประโยชน์ในการอยู่อาศัยเท่านั้น ยังเป็นสถานที่แห่งความสุขขั้นพื้นฐานอีกด้วยมองในแง่ของความขาดแคลน การขาดแคลนที่อยู่อาศัยย่อมเป็นสัญลักษณ์ของความทุกข์ยากก่อให้เกิดความเดือดร้อน ภาระจนกระวาย ดิ้นรน เป็นต้น และมักจะรุกรามไปสู่ปัญหาความทุกข์ด้านอื่น ๆ ต่อไป

#### ๙. การใช้ยารักษาโรคเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

การใช้ยารักษาโรคเป็นกระบวนการแก้ปัญหาสุขภาพทางกาย หรือใช้ในการรักษาสุขภาพตามอาการของโรค พระพุทธศาสนาเรียกว่าคิลานเภสัชปัจฉัย โดยจัดยารักษาโรคเป็นปัจฉัยดำรงชีพบำบัดรักษาสุขภาพทางกายจัดเป็นส่วนประกอบหรือส่วนเสริมที่ขาดไม่ได้ โดยส่วนที่เกี่ยวกับยารักษาโรคประกอบด้วย ๑) การแสวงหา คือ “มีความสันโดษด้วยคิลานปัจฉัยเภสัชตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร แม้ไม่ได้คิลานเภสัชปัจฉัยก็ไม่กระวนกระวาย และเมื่อได้คิลานปัจฉัยเภสัชก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้บริโภคอยู่”<sup>๑๔๓</sup> ๒) การบริโภค คือ รู้จักประมาณในการบริโภค “พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานเภสัชบริวาร เพียงเพื่อบำบัดเวทนาอันเนื่องมาจากอาหารที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่ลำบากเป็นอย่างยิ่ง ชื่อว่ารู้จักประมาณในการบริโภค”<sup>๑๔๔</sup> การบริโภคตามลักษณะอาการของโรค การบริโภคโดยได้รับการกำกับดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงตามมา จึงไม่ใช่เพียงแค่การใช้ยาเท่านั้น แต่หมายรวมถึงกระบวนการดูแลรักษาโรคอย่างเป็นระบบตามหลักวิชาการ เพื่อให้โรคที่กำลังประสบอยู่ทุเลาเบาบางลงหรือหายขาด ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการกับทุกขเวทนาทางกาย ดังนั้น การจัดการกับทุกขเวทนาทางกายจึงเป็นส่วนสำคัญในการสกัดกั้นทุกขเวทนาทางใจอีกรูปแบบหนึ่ง และเป็นส่วนฟื้นฟูและเสริมสร้างสุขภาพทางกายภาพ

<sup>๑๔๓</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๒.

<sup>๑๔๔</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๖๐๑.

## ๒.๔.๒ สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์

สุขภาวะทางจิต คือ สภาวะที่จิตใจที่มีความสุข มีความคล่องแคล่ว ปลอดภัย เบาสบาย ไม่เครียด โดยมีคุณธรรมประกอบจิต ได้แก่ ความเมตตา กรุณา สติ สมาธิ และปัญญา ดังที่พระภิกษุทิวะได้กราบทูลพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับคุณลักษณะสุขภาวะของตนว่า “ข้าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ใดก็ไม่หวาดหวั่น ไม่สะดุ้งตกใจแต่อย่างใดเลย มีความโปร่งเบากายยิ่ง ครองชีวิตด้วยปัจจัยที่ผู้อื่นให้ มีจิตอิสระ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็จึงเปล่งอุทานว่าสุขหนอ สุขหนอ พระพุทธเจ้าจึงทรงเปล่งอุทานว่า ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุกำเรบภายในจิต ล่วงพ้นความเป็นภพและอภพได้แล้ว... เป็นผู้ปราศจากภัย มีความสุข ไม่เศร้าโศก”<sup>๑๔๕</sup> โดยคุณลักษณะของสุขภาวะทางจิตประกอบด้วย ๓ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นคุณภาพจิต ส่วนที่เป็นสมรรถภาพทางจิตกับอารมณ์ และส่วนที่เป็นคุณธรรมประกอบจิต ดังต่อไปนี้

### ๑. สุขภาวะในรูปของคุณภาพจิต

คุณภาพทางจิตเป็นลักษณะเด่นของจิตที่มีสุขภาวะ ซึ่งแสดงออกในรูปของจิตที่มีคุณภาพ ได้แก่ คุณภาพของสติและสัมปชัญญะ กับคุณภาพของสมาธิ

๑) คุณภาพของสติและสัมปชัญญะ สติมีพลังในการระลึกได้ นึกได้ฉับไว ไม่เผลอจดจำการกระทำ คำพูดและสิ่งต่างๆ ได้นาน คมใจให้อยู่กับสิ่งที่กระทำอยู่เฉพาะหน้าได้ ส่วนคุณภาพของสัมปชัญญะ คือ มีพลังในการรู้ตัวทั่วพร้อม มีความรู้และเข้าใจชัดเจนในสิ่งที่กำลังนึกคิด โดยสัมปชัญญะมี ๔ ประการ ได้แก่ “สาตถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักว่าตรงตามจุดหมาย, สัมปายะสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นสัมปายะหรือตระหนักว่าเกื้อกูลเหมาะสม, โจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโจรหรือตระหนักในแดนงานของตน, อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวเอง สภาวะ ไม่หลงไหลหรือไม่สับสนพันเพื่อน”<sup>๑๔๖</sup> สุขภาวะในรูปของสติสัมปชัญญะที่มีคุณภาพจะมีคุณลักษณะ คือ มีพลัง มีความเร็ว เกิดขึ้นถี่หรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีความชัดเจนแจ่มแจ้งในกิจที่กำลังกระทำและความรู้สึกนึกคิด

๒) คุณภาพของสมาธิ คุณภาพของสมาธิแสดงออกในลักษณะ “ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้จิตสงบแน่วแน่ภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว”<sup>๑๔๗</sup> โดยสมาธิแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ สมาธิจวนแน่วแน่ อัปปนา

<sup>๑๔๕</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๓๒/๑๗๓.

<sup>๑๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๒-๔๓๓.

<sup>๑๔๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๑.



สมาธิ สมาธิแนวแน่ “สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิที่กำจัดนิวรณ์ได้หมดสิ้นแล้ว ทำให้จิตมีสภาวะที่ตั้งมั่นจิตบริสุทธิ์ จิตผ่องใส จิตโปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล มั่นคงไม่หวั่นไหว”<sup>๑๔๘</sup>

ในมัคคสังจนิทเทศ<sup>๑๔๙</sup> กล่าวถึงสมาธิที่มีคุณประโยชน์จะต้องเป็นสัมมาสมาธิ หมายถึงความตั้งจิตมั่นชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่าสัมมาทิฐิ นอกจากนี้ในโพชฌงค์ ๗ ยังกล่าวถึงสมาธิว่าเป็นองค์แห่งการตรัสรู้<sup>๑๕๐</sup> “สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งจิตมั่น”<sup>๑๕๐</sup> โดยความมั่นคงของจิตเป็นสมาธิพละ กำลังคือสมาธิ<sup>๑๕๑</sup> ดังนั้น คุณภาพจิตจึงมีทั้งคุณลักษณะทางจิต มีพลังในตัวเอง และยังมีพลังในการผลักดันให้เกิดสิ่งดีงามทั้งทางกายภาพและทางจิตให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ขณะเดียวกันสัมมาสมาธิก็เป็นฐานของปัญญาด้วย ผู้ที่มีคุณภาพจิตที่ดีย่อมสะท้อนออกมาในรูปของสุขภาวะทางจิตที่ดีด้วย

## ๒. สุขภาวะในรูปของสมรรถภาพทางจิตและอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยว ในพระพุทธศาสนากล่าวว่าอารมณ์สามารถสร้างขึ้นได้เพื่อให้เอาจิตเข้าไปยึดเหนี่ยว เรียกว่า อนุสสติ หมายถึง อารมณ์ดีงามที่เป็นกุศลควรระลึกถึงอยู่เสมอ ได้แก่ ๑) พุธานุสสติ น้อมจิตเพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ๒) ธัมมานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงคุณของพระธรรม (คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า) ๓) สังฆานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ๔) สีลานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงศีล และพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ดีงามแล้ว ๕) จาคานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และความเพื่อแผ่เสียสละที่มีในตน ๖) ทเวตตานุสสติ น้อมจิตพิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นทเวตตา ๗) มรณัสสติ น้อมจิตระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดาเพื่อไม่ให้เกิดความประมาท ๘) กายคตาสติ น้อมจิตระลึกถึงร่างกาย ทั้งส่วนประกอบของร่างกายและอาการทางกาย เพื่อไม่ให้หลงใหลมัวเมาในกาย ๙) อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ๑๐) อุปสมมานุสสติ น้อมจิตระลึกถึงธรรมที่สงบระงับกิเลส

<sup>๑๔๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

<sup>๑๔๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

<sup>๑๕๐</sup> ที.ปา. ๑๑/๓๕๗/๓๙๘.

<sup>๑๕๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

และความทุกข์ทั้งปวง คือ นิพพาน ดังนั้น อนุสติจึงเป็นอารมณ์แห่งความตั้งงามที่ควรนำจิตเข้าไปยึดหวังไว้ เพื่อให้มีสภาวะของกุศลจิตอยู่เสมอ

การสร้างอารมณ์ให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยว ๒ สถานะ ได้แก่ การเอาจิตเข้าไปยึดเหนี่ยวในกระบวนการพัฒนาจิต และการยึดเหนี่ยวเพื่อสร้างมหากุศลจิต เช่น “บำรุงตนเองบิฑามารดาบุตร ภรรยามิตรสหายให้เป็นสุข บำเพ็ญทักษิณาในสมณพราหมณ์ซึ่งมีผลมากเป็นไปเพื่อให้ได้อารมณ์ดีมีสุขเป็นผลให้เกิดในสวรรค์”<sup>๑๕๒</sup> การน้อมจิตระลึกถึงสวรรค์จัดเป็นเทวดาอนุสติ ส่วนการบำรุงบิฑามารดา บุตรและภรรยาจัดเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ภพภูมิของเทวดาในอนาคต โดยกระบวนการพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงขึ้นอยู่กับจิตที่การเอาจิตไปยึดเหนี่ยวในอารมณ์ เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก ทำให้เกิดความรู้สึกคือเวทนา ถ้าพอใจก็เป็นสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ถ้าไม่พอใจก็เป็นทุกข์เวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ถ้าไม่เอนเอียงไปทางสุขหรือทุกข์ก็เป็นอุเบกขาเวทนา (ความรู้สึกเฉย) โดยสมรรถภาพทางจิตใจและอารมณ์ที่เป็นสุขภาวะแบ่งออกเป็น ๓ ชั้น ดังต่อไปนี้

#### ๑) สมรรถภาพทางจิตใจและอารมณ์ขั้นต้น

ส่วนที่เกิดต่อเนื่องจากการกระทบสัมผัสระหว่างปัจจัยภายใน (อายตนะภายใน) และปัจจัยภายนอก (อายตนะภายนอก) แล้วมีวิญญาณเข้าไปรับรู้ ทำให้เกิดความรู้สึก (เวทนา) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ถ่ายทอดประสบการณ์ภายในออกมาสู่พฤติกรรมภายนอก เวทนาจึงเป็นการเสวยอารมณ์ “การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขสำราญทางกาย สำราญทางใจ”<sup>๑๕๓</sup> ดังนั้น ส่วนที่ทำให้เกิดมีสุขภาวะทางจิตใจขั้นต้นจึงมีลักษณะเป็นสุขเวทนา

#### ๒) สมรรถภาพทางจิตใจและอารมณ์ขั้นกลาง

การพัฒนาสภาวะจิตทำให้เกิดสภาพจิตที่มี “ภาวะด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และ สุขภาพ เป็นจิตที่ตั้งงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกว่าสมาธิ”<sup>๑๕๔</sup> โดยสภาวะระดับกลางนอกจากจะมีจิตเป็นสมาธิแล้ว ยังรวมถึงภาวะที่ ปราศจากความคิดว่าเป็นปัญหาทางใจ เช่น ความสุข ความพึงพอใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัว นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการควบคุมความรู้สึกไม่ให้เเทไปด้านใดด้านหนึ่ง โดยมีความตระหนักรู้และการใช้สติปัญญาใคร่ครวญด้วยเหตุผล และไม่

<sup>๑๕๒</sup> ที.ลี. (ไทย) ๙/๑๖๓/๕๒.

<sup>๑๕๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๕.

<sup>๑๕๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *สภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒๘.

หวั่นไหวกับสิ่งที่มีผลกระทบต่อทั้งด้านดีและด้านร้าย “เมื่อป่วยกายก็ให้จำกัดความป่วยไว้แค่นั้น อย่าขยายมันออกไป วิธีง่ายๆ คือ เรียกสติมาและทำใจให้ถูก บอกตัวเองว่าป่วยกาย แต่ใจไม่ป่วย”<sup>๑๕๕</sup> โดยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคม รวมทั้งสภาพทางกายก็ไม่สามารถทำให้จิตใจหวั่นไหวได้ ในขณะที่ความเสื่อมโทรมทางร่างกายเนื่องด้วยอายุมากขึ้นก็ไม่ใช่ปัจจัยที่จะทำให้เป็นทุกข์ทางใจได้ “พระพุทธเจ้าทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้ทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษา”<sup>๑๕๖</sup> ดังนั้น คนที่จะมีสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ที่ดี ปัจจัยภายนอกจึงเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น “เพราะธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป”<sup>๑๕๗</sup>

### ๓) สมรรถภาพทางจิตใจและอารมณ์ขั้นสูง

เมื่อพัฒนาจิตใจและอารมณ์ได้ดีแล้ว ทำให้สามารถยกระดับไปสู่ระดับสูงได้ ซึ่งพระพุทธศาสนาเห็นว่าจิตใจและปัญญามีความสัมพันธ์กัน เมื่อจิตใจได้รับการพัฒนาสูงขึ้นจะยกระดับไปสู่ปัญญาได้ “จิตใจจะปลอดจากโรคคือกิเลสรบกวน ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต”<sup>๑๕๘</sup> สุขภาวะทางจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญา จึงทำให้การพัฒนาจิตใจเกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ ไม่คิดถึงความกำหนด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความกลัว ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลังเลใจ เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจสงบ ส่งผลให้ระงับและตัดขาดจากกิเลสได้ ซึ่งเป็นสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ระดับสูง

### ๔. สุขภาวะที่เป็นคุณธรรมประจำจิต

คนที่มีสุขภาวะทางจิตและอารมณ์จะมีคุณธรรมประกอบจิตใจหลากหลายลักษณะ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ผลักดันให้เกิดปฏิกิริยาทางสังคม ได้แก่ คุณธรรมประเภทส่งเสริมกัน “มีศีล มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ซึ่งจะทำให้มีสุขภาวะทางจิตที่สมบูรณ์ได้”<sup>๑๕๙</sup>

<sup>๑๕๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พินสุขภาวะยามสังคมวิกฤต*, (นนทบุรี: บริษัทสหมิตรพรินติ้ง แอนด์พับลิชชิง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔.

<sup>๑๕๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

<sup>๑๕๗</sup> ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

<sup>๑๕๘</sup> พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, *พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม*, หน้า ๗๓.

<sup>๑๕๙</sup> ประเวศ วะสี, *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์*, (นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

คุณธรรมประเภทส่งเสริมกุศล คือ จิตมีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายและต่อเนื่องถึงภพภูมิอื่นต่อไป ถ้าหากจิตได้รับการสั่งสมประสบการณ์ที่ดี ก็ย่อมทำให้ชีวิตดำเนินไปบนหนทางแห่งกุศลกรรมยิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ยังประกอบด้วยกุศลวิตก คือ ความนึกคิดในสิ่งที่ตั้งงามได้แก่ เนกขัมมวิตก คิดออกจากกามไม่ตกอยู่ในอำนาจความอยากของตน, อพยาบาทวิตก นึกคิดในทางเมตตามีความปรารถนาดี, อวิหิงสาวิตก ความนึกคิดในทางไม่เบียดเบียน มีกรุณาจิตอยากช่วยเหลือให้พ้นทุกข์

คุณธรรมที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน “ใจที่ดีเปรียบเสมือนแม่เหล็กดึงดูดสิ่งที่ดีๆ ให้เข้ามาหาเรา อย่างน้อยสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนรอบข้างก็ดีขึ้น เป็นปัจจัยให้เกิดความสามัคคีช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม”<sup>๑๖๐</sup> รวมทั้งพรหมวิหาร และสังคหวัตถุ เป็นต้น

ธรรมประเภทคุ้มครองและเกื้อกูลต่อชีวิตได้แก่ หิริ ความละอายใจต่อการทำชั่ว และโอตตปปะ เกรงกลัวต่อความชั่ว ทั้งการกระทำและผลของความชั่วส่วนธรรมประเภทเกื้อกูลชีวิตได้แก่ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ รู้ชัด เข้าใจชัดตามความเป็นจริง

คุณธรรมส่งเสริมความสงบทางจิต ได้แก่ วิเวก คือ ความสงัด ประกอบด้วย กายวิเวก ความสงัดกาย “จิตตวิเวก ความสงัดใจ ได้แก่ จิตสงบผ่องใส สงัดจากนิเวรณ สัจโยชน์”<sup>๑๖๑</sup> และอุปธิวิเวก “ผู้มีจิตสงบจะมีสุขภาพดี จิตใจปลอดโปร่ง นอนหลับไม่ฝันร้าย ตื่นขึ้นมากี่สัปดาห์ เป็นที่รักของคนทั่วไป”<sup>๑๖๒</sup> และในมหาสติปัฏฐาน ๔ ยังได้กล่าวถึง จิตตานุปัสสนาว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้... ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบเรอมีกายสงบย่อมได้รับสุขเมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่นมีสติในภายในและมีความสุข”<sup>๑๖๓</sup>

นอกจากนี้แล้วสุขภาวะทางจิตและอารมณ์ยังก่อให้เกิดคุณประโยชน์หลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพ ด้านบุคลิกภาพ ด้านชีวิตประจำวัน ด้านศีลธรรมและด้านสังคม ดังต่อไปนี้<sup>๑๖๔</sup>

<sup>๑๖๐</sup> พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, สุขกาย สุขใจ, หน้า ๙๙.

<sup>๑๖๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๓.

<sup>๑๖๒</sup> วนิตา รัตตบุรณินท์, อยู่ร้อยปีไม่แก่ : ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๘๓.

<sup>๑๖๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๖/๒๒๖.

<sup>๑๖๔</sup> ธรรมปราโมทย์, ธรรมชาติบำบัดกับสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑๙-๒๒๑.



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

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

๓) ด้านชีวิตประจำวัน คือ คลายความเครียด ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษา ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพราะร่างกายและจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมช่วยให้ด้านทานโรคได้ดี

๔) ด้านศีลธรรมจรรยา คือ ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฏแห่งกรรม รู้จักแยกแยะดีชั่ว ความประพฤติทางกายและวาจาดีไปด้วย มีความสันโดษ รักสงบและอดทน

๕) ด้านสังคม คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน

ดังนั้น สุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาจึงมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ รวมทั้งคุณธรรมที่เกิดจากสุขภาวะทางจิตใจและอารมณ์ โดยสรุปแล้วสุขภาวะด้านจิตใจและอารมณ์มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้ ๑) ส่วนที่เป็นสติและสัมปชัญญะ เป็นส่วนที่ทำให้ระลึกได้ไม่ลืมหลง รับรู้สิ่งที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน ซึ่งเป็นกระบวนการเฝ้าระวังภัยคุกคาม มีความสำรวมระวัง ไม่ประมาท และรู้เข้าใจสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ๒) ส่วนที่เป็นสมาธิ ได้แก่ ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ความไม่หลงอารมณ์ มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งเดียวของกุศลจิต มีความเข้มแข็งดุจกระแสน้ำที่ไหลไปในทิศทางเดียว มีความสงบลึกซึ้งและราบเรียบเหมือนหนองน้ำใหญ่ไม่มีสิ่งรบกวน มีความใสกระจ่างเหมือนน้ำใสรไรตะกอน และมีความนุ่มนวลเหมาะสมแก่การงาน ๓) ส่วนที่เป็นอารมณ์และความรู้สึกไม่ประกอบด้วยลักษณะทางลบ ได้แก่ ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย ไม่ขุ่นมัว ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่มีสภาพกดดัน ไม่อึดอัดขัดเคือง ปลอดโปร่ง โล่ง เบา ส่วนในด้านบวกทำให้จิตมีพลัง ผ่อนคลาย เข้าใจสรรพสิ่งตามสภาพความเป็นจริง มีประสิทธิภาพในการทำงาน ส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีบุคลิกภาพหนักแน่น มั่นคง สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น สงบเยือกเย็น สุขุม โอบอ้อมอารีย์ เป็นกัลยาณมิตร จิตเป็นกุศล มีกุศลจิตที่มุ่งมั่นพัฒนาสร้างสรรค์ ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและปรับตัวได้ดี รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### ๒.๔.๓ สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

สุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะสังคมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งสุขภาวะออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางด้านสังคม และสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม

#### ๑. สุขภาวะทางด้านสังคม

##### ๑) อยู่ในสังคมที่มีระเบียบกฎเกณฑ์

สังคมที่มีสุขภาวะเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จะต้องเป็นสังคมที่มีกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติเป็นมาตรฐานเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนาถือว่ากฎเกณฑ์สากลที่ว่าด้วยการอยู่ร่วมกัน คือ ศีล ๕ เพราะเป็นกฎเกณฑ์สากล แม้ในสังคมที่ไม่นับถือพระพุทธศาสนาเลยก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ “เป็นมาตรการทางสังคมคือการสร้างบรรยากาศแห่งการไม่เบียดเบียนตลอดจนบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล สังคมจึงจะต้องมีมาตรการพิทักษ์และป้องกันคนที่อยู่ ในสถานะต่างๆ ซึ่งมีโอกาสและมีกำลังความสามารถน้อยต่างกัน ไม่ให้เบียดเบียน ช่มเหง เอารัดเอาเปรียบกัน และเอื้อโอกาสที่แต่ละบุคคลจะพัฒนายิ่งขึ้นไป ทั้งในฐานะมนุษย์และฐานะทรัพยากรมนุษย์”<sup>๑๖๕</sup> การนำศีล ๕ ไปสู่มาตรการทางสังคมทำได้หลายรูปแบบ เช่น นำไปเป็นระเบียบ กติกา วิธีชีวิต วัฒนธรรม จารีต ประเพณี และการบังคับใช้ผ่านทางกฎหมาย การรักษาศีลก่อให้เกิดความมีระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันในสังคม มีกฎเกณฑ์กติกาปฏิบัติร่วมกันทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิตและสังคม ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในระยะยาวต่อไป

##### ๒) อยู่ในสังคมที่มีความสัมพันธ์อันดี

กลไกความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดลักษณะทางสังคม หากมีเครื่องมือที่ผลักดันให้กลไกความสัมพันธ์ดำเนินไปได้อย่างเป็นระบบก็จะทำให้ตัวสังคมและคนในสังคมเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อกัน “ในด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมนั้น เวลานี้มีการกระเทือนอย่างหนักที่ส่วนแกนกลางของสังคมนั้นทีเดียว คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว นี่ก็คือสิ่งที่สังคมเสียศูนย์ ซึ่งจะทำงานเสริมสร้างสุขภาวะสันคลอนไปทั้งระบบ”<sup>๑๖๖</sup> การส่งเสริมความสัมพันธ์ภายในสถาบันครอบครัวให้อบอุ่นและเข้มแข็ง เป็นการสร้างความสัมพันธ์จากหน่วยเล็กขยายไปสู่สังคมในวงกว้าง การที่ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสุขภาวะทางสังคม ในขณะเดียวกัน

<sup>๑๖๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๖.

<sup>๑๖๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๔.

คนในสังคมแม้จะมีความแตกต่างกันในหลากหลายมิติ แต่จะต้องมีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ในพระพุทธศาสนาแม้ว่าผู้ที่บวชเข้ามาจะมีความแตกต่างกัน บางคนเป็นชนชั้นวรรณะกษัตริย์ บางคนเป็นชนชั้นวรรณะพราหมณ์ บางคนเป็นชนชั้นวรรณะแพศย์ บางคนเป็นชนชั้นวรรณะศูทร และบางคนอยู่ในชนชั้นวรรณะจัณฑาล เมื่อบวชเข้ามาแล้วก็ใช้กฎเกณฑ์เดียวกัน มีความพร้อมเพรียงในหมู่คณะ “ภิกษุทั้งหลายพร้อมเพรียงกัน ชื่นชมกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำนมกับน้ำ มองกันด้วยนัยน์ตาที่เปี่ยมด้วยความรัก แม้ไปเยือนก็เป็นที่สำราญแก่เรา ไม่จำเป็นต้องพูดถึงการคิด”<sup>๑๖๗</sup> ดังนั้น ความพร้อมเพรียงทางสังคม การอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา มองกันในฐานะเป็นกัลยาณมิตร มีความรักใคร่ กลมเกลียว มีความสามัคคี ประองตองและสมานฉันท์ ก็จะทำให้เป็นสังคมที่มีสัมพันธภาพแน่นแฟ้น ซึ่งเป็นตัวชี้วัดสุขภาวะที่ดีทางสังคม

### ๓) อยู่ในสังคมที่มีความอนุเคราะห์เกื้อกูล

สมาชิกในแต่ละสังคมย่อมมีความแตกต่างกัน โดยความแตกต่างที่กลายมาเป็นความเหลื่อมล้ำคือความแตกต่างทางเศรษฐกิจ จึงมักปรากฏว่ามีคนบางกลุ่มที่ร่ำรวยมหาศาล แต่อีกกลุ่มหนึ่งกลับยากจนแทบไม่มีจะกิน ดังนั้น ท่ามกลางความแตกต่างจึงต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน “มนุษย์ควรจะอยู่กับเพื่อนร่วมโลกด้วยดีอย่างเกื้อกูลกัน เป็นส่วนร่วมที่สร้างสรรค์ของสังคม และปฏิบัติอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ตั้งต้นจากการใช้อินทรีย์เพื่อการเรียนรู้และเสพอารมณ์ รู้จักแสวงหาและเสพปัจจัย ๔ อย่างฉลาด ให้เป็นคุณแก่ตนเอง สังคม และโลก โดยไม่เบียดเบียน”<sup>๑๖๘</sup> การช่วยเหลือเยียวยาผู้ที่ได้รับผลกระทบทางสังคม เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสทางสังคมในฐานะเป็นสมาชิกที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทั้งในสภาพปกติและสภาพที่ได้รับความทุกข์ยากลำบาก “สมาทานความพอใจในการไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวงและยินดีในความเกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งปวง”<sup>๑๖๙</sup> ในการไม่เบียดเบียนและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นภาพสะท้อนความเมตตากรุณา “ประโยชน์ทั้งปวงของบุคคลผู้มีกัลยาณมิตร ย่อมสำเร็จผลเป็นความสุขความเจริญ”<sup>๑๗๐</sup> ดังนั้น สังคมแห่งการอนุเคราะห์เกื้อกูลกันจึงเป็นกระบวนการใส่ใจทางสังคม ทำให้เกิดการตระหนักรู้ทางสังคม และปฏิบัติต่อการตระหนักรู้ได้อย่างเหมาะสม

<sup>๑๖๗</sup> อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๒๕/๓๗๒.

<sup>๑๖๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๔๘.

<sup>๑๖๙</sup> ชู.อ.ป. (ไทย) ๓๒/๒๑-๒๓/๔๘๖.

<sup>๑๗๐</sup> ชู.ช.า. (ไทย) ๒๘/๑๙๑/๑๑๕.

#### ๔) โอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน

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

#### ๕) ความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการทางสังคม

การบริการคือการรับใช้ให้ความสะดวก การกระทำของบุคคลหรือกลุ่มคนในการตอบสนองความต้องการ เพื่อให้มีความสุขความสบายและความพึงพอใจ คนให้บริการมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นกัลยาณมิตร ให้บริการด้วยความเต็มใจ การให้บริการจะต้องเป็นไปในรูปของการบริการสาธารณะ สมาชิกจะได้รับการปฏิบัติด้านการบริการอย่างเท่าเทียมกัน โดยไม่มีความซับซ้อนและสิ้นเปลืองทรัพยากร โดยการบริการในแต่ละสังคมประกอบด้วยบริการจากภาครัฐ เอกชน หรือการบริการกันเองในสังคมอย่างไม่เป็นทางการ เช่น การบริการในงานบุญ การบริการในรูปของการสงเคราะห์ ส่วนพระพุทธศาสนาได้มีแนวคิดในการบริการสังคมตามกระบวนการสังคหวัตถุ ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในสังคม แสดงออกถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูล และมีเมตตากรุณาต่อกัน ได้แก่ “ทาน การให้ เปยยวัชชะ มีวาจาเป็นที่รัก อัตถจริยา การประพฤติประโยชน์ สมานัตตตา การวางตนสม่ำเสมอ”<sup>๑๗๑</sup> ดังนั้น ทาน เป็นการให้เสียสละหรือเอื้อเฟื้อแบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งถือเป็นการบริการสังคมอีกรูปแบบหนึ่ง ส่วนเปยยวัชชะ การใช้วาจาไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และเหมาะสมแก่กาลเทศะ เป็นการบริการสัมพันธ์ภาพไปด้วย อัตถจริยา เป็นการสงเคราะห์หรือกระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่สาธารณชน สมานัตตตา มีความประพฤติสม่ำเสมอ เสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติต่อสมาชิกในสังคมอย่างเท่าเทียมกัน ไม่มีอคติ นอกจากสมาชิกจะเป็นผู้รับบริการแล้ว ทุกคนยังมีหน้าที่เป็นผู้บริการทางอ้อมด้วย ดังนั้น สังคมจะมีลักษณะเป็นสวัสดิการสมาชิกในสังคมจะได้รับการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานเท่าเทียมกัน มีความเป็นธรรม ได้รับการส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิต

<sup>๑๗๑</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐.



ที่ดี การเข้าถึงบริการพื้นฐานของชุมชน บริการสาธารณะอื่น ๆ ก่อให้เกิดสุขภาวะในรูปของการเข้าถึงการบริการทางสังคม บริการทางสุขภาพและบริการด้านอื่น ๆ ทั้งได้รับบริการโดยตรงและได้รับบริการโดยอ้อม การเข้าถึงบริการทางสังคมทุกรูปแบบจึงเป็นสุขภาวะพื้นฐานของสมาชิก และเป็นหลักประกันความมั่นคงของชีวิตด้วย

## ๖) โครงสร้างทางสังคมเอื้อต่อการเป็นอยู่

โครงสร้างพื้นฐานทางสังคมก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม จึงควรมีการออกแบบสังคมให้เอื้อต่อสุขภาวะ โดยจัดโครงสร้างทางกายภาพเพื่อกระตุ้นให้ทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ มีระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการ รวมทั้งโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม มีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็ง มีสถานที่นันทนาการ สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ทำกิจกรรมทางสังคม ปรับภูมิทัศน์ให้สวยงาม มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ มีระบบการจัดการมลภาวะที่ดีคนในสังคมเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเอง ส่งเสริมการเคารพสิทธิมนุษยชน สร้างปัจจัยเพื่อให้ความปลอดภัยทางสังคม มีหลักประกันสุขภาพที่ดีจัดโครงสร้างทางกายภาพไม่ให้เอื้อต่อการก่ออาชญากรรมและอบายมุข เช่น มีไฟส่องสว่างในยามค่ำคืน ติดกล้องวงจรปิดในสถานที่สุ่มเสี่ยง มีกฎหมายควบคุมแหล่งบันเทิงเรีงมย์อย่างเคร่งครัด กำหนดโซนนิ่งแหล่งบันเทิงไม่ให้อยู่ใกล้สถานที่สำคัญ เช่น สถาบันการศึกษา หน่วยงานราชการ หรือไม่ให้อยู่ใจกลางชุมชน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมุ่งสร้างความเข้มแข็งและอบอุ่นให้กับสถาบันครอบครัว เพราะครอบครัวที่เข้มแข็งย่อมแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีสุขภาวะและยังสร้างระบบเชื่อมความสัมพันธ์ทั้งภายในและภายนอกสังคมเพื่อให้รับรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ นอกจากนี้ยังจะต้องมีคณะกรรมการเฝ้าระวังภัยคุกคามรูปแบบต่าง ๆ ด้วย เพื่อจะรู้เท่าทันและป้องกันปัญหาได้อย่างเท่าทันสถานการณ์ ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมที่ว่าด้วยการอยู่ในสังคมที่เหมาะสม คือ จักร ๔<sup>๑๗๒</sup> (ธรรมที่นำชีวิตไปสู่ความเจริญ) ได้แก่ ปฏิรูปเทสวาสะ (อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม) สัมปฐิสสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) อตตสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ) ปุพเพกตปุญญตา (เป็นผู้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) มีพื้นเดิมดีอยู่แล้ว ได้สร้างความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น “การสมาคมกับบุรุษผู้เป็นอนารยชนก็เป็นเหมือนงูที่อยู่ในชายพกจะพังกัดได้ นักปราชญ์ไม่พึงผูกไมตรีกับบุรุษผู้นั้นเพราะการสังคมกับบุรุษชั่วนำทุกข์มาให้โดยแท้”<sup>๑๗๓</sup> ส่วนการตั้งตนไว้ชอบเป็นสัมมาทิฐิ และการได้ทำความดีงามไว้ก่อนแล้วรวมความถึงสิ่งดีงามที่ทำในอดีตและปัจจุบันด้วย ซึ่งจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวพันกัน ในจักกสูตร ยังได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการอยู่ใน

<sup>๑๗๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๕.

<sup>๑๗๓</sup> ขุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๖๕๕/๒๘๔.

ถิ่นที่ดี การสมาคมกับสัตบุรุษ การตั้งตนไว้ชอบ ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้วว่า “ผู้ประกอบด้วยจักร ๔ ประการ ถึงความเป็นใหญ่ความไพบุลย์ในโกะกะทั้งหลายต่อกาลไม่นานนัก ข้าวเปลือกทรัพย์ยศชื่อเสียงและความสุขย่อมหลั่งไหลมาสู่รชนผู้อยู่ในถิ่นที่ดี”<sup>๑๗๔</sup> หลักธรรมเรื่องจักร ๔ จึงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้สมาชิกในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในส่วนของการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมจึงเป็นการอยู่ในสังคมที่มีโครงสร้างเหมาะสมแก่การดำรงชีพ เมื่อสังคมเหมาะสมแก่การดำรงชีพ คนในสังคมก็มีความสุข

## ๒. สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและทางสังคมที่อยู่รอบๆ มนุษย์ ซึ่งสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมจำแนกออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม และสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมในฐานะสภาวะธรรม

### ๑) สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

พระพุทธศาสนามีความใส่ใจในระบบธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นไปอย่างพึ่งพาอาศัยกัน มนุษย์ได้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อม ในขณะที่สิ่งแวดล้อมก็ถูกมนุษย์ใช้อย่างเหมาะสม นอกจากมนุษย์จะเป็นผู้ใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมแล้วก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมด้วย จึงไม่สามารถแยกมนุษย์ออกมาจากสิ่งแวดล้อมได้ และมนุษย์ยังมีพันธกิจร่วมกันในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ส่วนแนวคิดในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ปรากฏในพระวินัย ซึ่งถูกบัญญัติขึ้นเพื่อเกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม ในขณะที่ผู้ล่วงละเมิดก็จะมีฐานความผิดด้วย เช่น ในกรณี “ภิกษุฉัพพัคคีย์จุดไฟเผาอกหญ้า คนทั้งหลายประณามว่าเหมือนคนเผาป่า จึงได้ทรงบัญญัติว่าภิกษุใดจุดไฟเผาอกหญ้า ต้องอาบัติทุกกฏ”<sup>๑๗๕</sup> เมื่อมองถึงการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนาก็จะเห็นว่ามีความเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม โดยเจ้าชายสิทธัตถะประสูติในป่า แสวงหาโมกขธรรมในป่า ตรัสรู้ท่ามกลางธรรมชาติ เผยแผ่ธรรมและสอนวิถีชีวิตแก่พุทธบริษัทโดยอิงอาศัยสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ และปรีณิพพานท่ามกลางธรรมชาติ กระบวนการของพระพุทธศาสนาจึงมีความกลมกลืนและมีดุลยภาพกับธรรมชาติ หากมองในแง่พื้นที่ก็จะเห็นว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งพื้นที่สีเขียว เพราะพื้นที่ใดที่เป็นพุทธศาสนจักรพื้นที่นั้นก็เป็นพื้นที่อภัยทาน เป็นเขตห้ามบุกรุกทำลายธรรมชาติและระบบนิเวศ พื้นที่วัดจึงเป็นพื้นที่อนุรักษ์

<sup>๑๗๔</sup> อ.จตกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

<sup>๑๗๕</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๓/๗๐.

ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไปด้วย ในขณะที่พระสงฆ์ก็มีอีกสถานะเป็นนักรักษาสิ่งแวดล้อมด้วย ส่วนศีลและพระวินัยบัญญัติก็มีความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ การบริโภคใช้สอยปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพล้วนแต่ได้รับมาจากธรรมชาติ ซึ่งใช้อย่างประหยัดเท่าที่จำเป็นและเกิดคุณประโยชน์สูงสุด ไม่รุกรานธรรมชาติมากเกินไป และปล่อยให้ธรรมชาติได้ฟื้นฟูตนเองตามธรรมชาติ ขณะที่คำสอนของพระพุทธศาสนาก็มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ “พุทธศาสนิกชนที่แท้จริงต้องปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาอย่างจริงจังและจริงใจเมื่อนั้นเราจึงจะรักษาธรรมชาติไว้ได้ トラบไตที่คนยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ก็ไม่สามารถที่จะป้องกันการทำลายป่าที่เพิ่มขึ้นได้”<sup>๑๗๖</sup> การบริโภคปัจจัย ๔ ตามความจำเป็นโดยไม่ปราศจากความเห็นแก่ตัว และการแสวงหาประโยชน์จากธรรมชาติโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบและมลภาวะ หากใช้เกณฑ์ศีลธรรมขั้นพื้นฐานมาชี้วัดก็จะพบว่า เป็นการละเมิดศีลข้อที่ ๑ ในฐานใช้ความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อม ละเมิดศีลข้อที่ ๒ ในฐานการยึดครองเอาทรัพยากรสาธารณะมาเป็นของตนเอง ละเมิดศีลข้อที่ ๓ ในฐานทำลายความสัมพันธ์ของระบบนิเวศ ละเมิดศีลข้อที่ ๔ ในฐานเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่นในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ละเมิดศีลข้อที่ ๕ ในฐานหลงใหลมัวเมา การบริโภคนิยมเกินจำเป็น ในขณะที่เดียวกันก็ละเมิดธรรมที่เกี่ยวกับเมตตา กรุณา กัลยาณธรรม โยนิโสมนสิการ หิริ โอตตปปะ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีแนวทางในการป้องกันไม่ให้ก่อมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมที่ปรากฏในพระวินัย ยกตัวอย่างเช่น “พึงทำความสำเหนียกว่าเราไม่ใช่จักไม่ถ่ายอุจจาระปัสสาวะหรือบ้วนน้ำลายลงบนของเขียว”<sup>๑๗๗</sup> และยังมีวินัยบัญญัติในการอยู่จำพรรษาในช่วงฤดูฝน ไม่ออกจาริกธุดงค์ไปปฏิบัติธรรมที่แห่งอื่นตลอดระยะเวลา ๓ เดือน เพื่อป้องกันการเหยียบย่ำพืชในช่วงที่กำลังเจริญเติบโตได้ดีและยังเป็นการส่งเสริมให้สิ่งแวดล้อมได้มีโอกาสพักฟื้นตัวตามธรรมชาติด้วย “พวกภิกษุณีพากันเที่ยวจาริกไปภายในพรรษาจึงบัญญัติให้หยุดไปภายในพรรษา เพื่อป้องกันการเหยียบย่ำของเขียวและหญ้าป้องกันการเปียดเบียนชีวิตซึ่งมีอินทรีย์เดียวและเพื่อไม่ให้ทำลายสัตว์เล็กน้อย”<sup>๑๗๘</sup> นอกจากนี้ยังมีความใส่ใจในชีวิตของสรรพสัตว์ทุกชนิดและทุกขนาดว่า “เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์”<sup>๑๗๙</sup> และมีความใส่ใจในการถนอมรักษาสภาพพื้นดิน ไม่ทำกิจกรรมที่จะทำให้กระทบต่อ

<sup>๑๗๖</sup> พุทธทาสภิกขุ, *พุทธศาสนิกกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔.

<sup>๑๗๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๕๓/๗๓๒.

<sup>๑๗๘</sup> วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๙๖๙/๒๓๔.

<sup>๑๗๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

พื้นดินและสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในดินด้วย “ถ้าไม่มีกระโถนพืงเทน้ำลงพื้นดินอย่างระมัดระวัง”<sup>๑๘๐</sup> หากไม่มีกระโถนเป็นพาชนะรอบรับน้ำที่นำไปใช้ในกิจต่าง ๆ พระพุทธเจ้าทรงให้เทลงพื้นอย่างระมัดระวังเพื่อเป็นการรักษาหน้าดินและไม่ทำให้ถูกทำลาย รวมทั้งไม่ให้กระทบต่อสรรพสัตว์ที่อาศัยอยู่ในดิน

ส่วนแนวความคิดการอนุรักษ์สายพันธุ์พืช พระพุทธเจ้าตรัสว่าชื่อว่าภูตคามได้แก่ พืช ๕ ชนิด คือ พืชพันธุ์เกิดจากเหง้า พืชพันธุ์เกิดจากลำต้น พืชพันธุ์เกิดจากตา พืชพันธุ์เกิดจากยอด พืชพันธุ์เกิดจากเมล็ด ๑) พืชพันธุ์เกิดจากเหง้า ได้แก่ ขมิ้น ขิง ว่าน อุตพิด ข้า ผัก หัวหมู หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่เหง้า งอกที่เหง้า นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากเหง้า ๒) พืชพันธุ์เกิดจากลำต้น ได้แก่ ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นติป्ली ต้นมะเดื่อ ต้นเตาร้าง ต้นมะขวิด หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่ลำต้น งอกที่ลำต้น นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากลำต้น ๓) พืชพันธุ์เกิดจากตา ได้แก่ อ้อย ไม้ไผ่ ไม้อ้อ หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่ตา งอกที่ตา นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากตา ๔) พืชพันธุ์เกิดจากยอด ได้แก่ ผักบุงล้อม แมงลัก เถาหญ้านาง หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่ยอด งอกที่ยอด นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากยอด ๕) พืชพันธุ์เกิดจากเมล็ด ได้แก่ ข้าว ถั่ว งา หรือพืชพันธุ์อย่างอื่นซึ่งเกิดที่เมล็ด งอกที่เมล็ด นี้ชื่อว่าพืชพันธุ์เกิดจากเมล็ด<sup>๑๘๑</sup>

ดังนั้น พระพุทธศาสนาที่มีลักษณะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีกฎเกณฑ์และวิถีชีวิตตลอดถึงหลักธรรมคำสอนที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม กิจกรรมทางศาสนาก็เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ได้แก่ การตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม การเข้าใจระบบและกลไกของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ การเข้าใจระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไรมีดุลยภาพ การปรับตัวเพื่อเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ไม่ให้สิ่งแวดล้อมเป็นไปอย่างที่เราต้องการให้เป็น นอกจากนี้ยังรวมถึงการจัดการสิ่งแวดล้อมในส่วนที่เป็นปัญหา การป้องกันภัยคุกคามต่อสิ่งแวดล้อม การป้องกันและจัดการมลภาวะให้เหมาะสมแก่การอยู่อาศัย และการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างพึ่งพาอาศัย โดยสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติแสดงออกได้ ๒ ลักษณะ ได้แก่ การที่มนุษย์ยอมรับและปรับตัวเพื่อให้อยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีความสุข และการเข้าไปจัดการสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติเพื่อให้เหมาะสมกับการดำรงชีพอย่างมีความสุข โดยการเข้าไปจัดปัจจัยเพื่อให้เอื้อต่อการดำรงชีพ และถูกสุขลักษณะ

<sup>๑๘๐</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๖๔/๒๓๑.

<sup>๑๘๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๒/๙๑/๒๗๘.



## ๒) สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม

สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีลักษณะเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อจัดปัจจัยเอื้อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ จึงมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นสมาชิก กระบวนการทางสังคม สถานที่ และเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในการดำรงชีพ หากไม่สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาหลากหลายรูปแบบ “หน้าที่การงาน ความรับผิดชอบ ข้าวของ เงินทอง บุตรภรรยา สามี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดเรื่องขึ้นมา สิ่งอื่นไม่ค่อยก่อเรื่อง เพราะมันอยู่ไกลตัว มันไม่ได้กลุ่มรวมแวดล้อมตัวเราอยู่”<sup>๑๘๒</sup> หากไม่สามารถบริหารบริบทสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่รอบตัวเราได้ สิ่งแวดล้อมก็เป็นส่วนหนึ่งในการก่อปัญหา ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่ห่างตัวออกไปก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย “อยู่บ้านใกล้กันก็ทำให้รู้สึกว่าได้ของมีคุณค่ามาอยู่ใกล้ๆ เราจะกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า”<sup>๑๘๓</sup> อยู่ร่วมกันสมาชิกในสังคมเดียวกันด้วยความพึงพาอาศัยไม่สร้างความหวาดระแวงและความไม่ไว้วางใจให้เกิดขึ้นอยู่ร่วมกันด้วยความสุจริต “ใช้วาจาอ่อนหวานและส่งเสริมการไม่วิวาทกันก่อให้เกิดความชื่นที่ระหว่างผู้ที่แตกต่างกันขจัดความทะเลาะของชุมชนทำให้สามัคคีกันและทรงผลิตผลิตินันท์อยู่กับผู้ที่ปรองดองกัน”<sup>๑๘๔</sup>

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือการอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ไม่มีภัยคุกคามทุกรูปแบบ ไม่มีอาชญากรรม มีหลักประกันความมั่นคงของชีวิต สมาชิกในสังคมมีความรักใคร่กลมเกลียว มีความยุติธรรม มีความเกื้อกูลกัน สร้างปัจจัยทางกายภาพให้เอื้อต่อสุขภาวะ มีกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นธรรม เป็นสังคมแห่งความสุจริตทางกาย วาจา และทางใจ สร้างโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน ขณะที่ระบบเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต สถานพยาบาล ระบบสุขภาพอนามัย การบริการ และกระบวนการทางสังคมอื่น ๆ ล้วนเป็นระบบสิ่งแวดล้อมทางสังคมทั้งสิ้น การเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้เพื่อให้เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่ จัดโครงสร้างทางสังคมให้เหมาะแก่การดำรงชีพ และการจัดกระบวนการทางสังคมเพื่อให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์อยู่ร่วมกันตามบทบาทหน้าที่และสถานภาพ ส่งเสริมให้สมาชิกปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม และดำรงชีพอยู่ได้ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่

<sup>๑๘๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, **อิทัปปัจจยตา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า ๙๔.

<sup>๑๘๓</sup> พระพยอม กัลยาโณ, **การสร้างคุณค่าให้ชีวิต และหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.พ.), หน้า ๒๒.

<sup>๑๘๔</sup> **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๒๓๕/๑๙๒.

### ๓) สุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมในฐานะสภาวะธรรม

พระพุทธศาสนามองว่านอกจากสิ่งแวดล้อมจะให้คุณประโยชน์ทางการดำรงชีพแล้ว ยังมีคุณประโยชน์ในแง่ของการศึกษากระบวนการทางธรรมชาติด้วย ซึ่งเรียกว่าสภาวะธรรม เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งกฎทางธรรมชาติ สอนตามกฎธรรมชาติ อาศัยสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นเครื่องมือเข้าถึงสัจธรรม “ตอนแรกมนุษย์ขึ้นต่อธรรมชาติภายนอกในการมีความสุข แต่เมื่อมนุษย์พัฒนามากขึ้น ก็สามารถมีความสุขได้ด้วยตัวเองมากขึ้น โดยขึ้นตรงต่อธรรมชาติและสิ่งภายนอกน้อยลง พระพุทธศาสนาฝึกให้ชีวิตและความสุขขึ้นตรงต่อสิ่งภายนอกน้อยลง และมีฐานความสุขภายในมากขึ้น เมื่อพัฒนาต่อเนืองก็จะมีความสุขที่ประณีตมากขึ้น”<sup>๑๘๕</sup> การพึ่งพาสิ่งแวดล้อมภายนอกในแง่ของการอยู่อาศัย ปัจจัยการดำรงชีพ และกระบวนการขัดเกลาจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวพันกันตลอดเวลา “การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและการแสดงออกทุกครั้ง จะมีการทำงานของจิตใจ และมีองค์ประกอบด้านจิตมาเกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่การมีเจตนา ความตั้งใจ ตั้งใจ หรือเจตจำนง และมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง พร้อมทั้งมีความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ สบาย หรือไม่สบาย และปฏิภิกิริยาต่อจากสุขและทุกข์ เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ อยากได้ อยากเอา อยากทำลาย ซึ่งจะมีผลชักนำพฤติกรรมทั้งหลาย”<sup>๑๘๖</sup> ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการกระทบสัมผัสระหว่างสิ่งแวดล้อมภายนอกและสิ่งแวดล้อมภายใน (อายตนะภายใน-อายตนะภายนอก) “การดำเนินชีวิตต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยผ่าน ๒ ช่องทาง ได้แก่ ช่องทางรับรู้และเสพความรู้สึก (ผัสสทวาร) เรียกว่าอินทริย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และช่องทางทำกรรม (กรรมทวาร) ได้แก่ กาย วาจา ใจ”<sup>๑๘๗</sup> เมื่อมีการกระทบสัมผัสแล้วก็เกิดสภาวะธรรมขึ้น เมื่อวิญญานเข้าไปรับรู้สภาวะธรรม ก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่า “เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อมันไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีส่วนไหนที่ยั่งยืนถาวร วางจากส่วนที่เราจะเข้าไปยึดถือเอา เป็นเพียงธรรมชาติที่ผันแปรไปตามกฎ วางเปล่าจากความมีตัวตน”<sup>๑๘๘</sup>

พระพุทธศาสนามองสิ่งที่อยู่รอบตัวว่าสรรพสิ่ง เป็นเพียงสภาวะธรรมที่ไม่มีตัวตน ไม่มีการยึดครอง เป็นเพียงสิ่งปรากฏให้จิตเข้าไปรับรู้เท่านั้น “สิ่งทั้งปวงที่แวดล้อมเราอยู่ พิจารณาให้

<sup>๑๘๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๘.

<sup>๑๘๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๔๘.

<sup>๑๘๗</sup> เรื่องเดียวกัน

<sup>๑๘๘</sup> พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๙.

เป็นประโยชน์ต่อการเกิดขึ้นแห่งนิพพิทา วิราคะ และวิมุตติ”<sup>๑๘๙</sup> พิจารณาสິงทั้งปวงตามสภาพความเป็นจริง ปัญญาเห็นความไม่เป็นแก่นสาร จนเกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ จากนั้นจะสิ้นความกำหนดหรือสิ้นราคะและหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วก็เป็นสขุภาวะทางจิตที่แท้จริง เพราะจะเข้าสู่สภาวะของวิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะและทุกขภาวะทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วจะทำให้ปฏิสัมพันธ์กับสรรพสิ่งด้วยจิตที่เป็นอิสระปลอดโปร่ง และเบาสบาย “เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นโดยไม่มียึดมั่นถือมั่น”<sup>๑๙๐</sup>

นอกจากนี้แล้วสิ่งแวดลอมยังมีฐานะเป็นธรรมที่แวดลอมธรรมด้วย โดยเป็นหมวดหมู่หรือกลุ่มของธรรมที่อิงอาศัยกัน ทั้งในฐานะธรรมแวดลอมภายในในกลุ่มธรรมเดียวกัน และธรรมที่เชื่อมโยงกับกลุ่มธรรมอื่น ๆ เช่น มรรคมีองค์ ๘ “สัมมาทฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวแวดลอมด้วยองค์ ๗ นี้เราเรียกว่าสัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะที่มีอุปนิสัย และสัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะมีปริชาาร”<sup>๑๙๑</sup> เป็นสิ่งแวดลอมทางธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกันในฐานะความไม่มีโทษ (อริยะ) ความเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน (อุปนิสัย) และความเป็นส่วนประกอบของกันและกัน (ปริชาาร) และยังเป็นสิ่งแวดลอมกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ วิมุตติ นิพพาน เป็นต้น

ดังนั้น สขุภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดลอมที่เป็นไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ๑) สขุภาวะทางด้านสังคม คือ การที่สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ (มีศีล ๕ เป็นศีลทางสังคม) การได้อยู่ในสังคมที่มีสัมพันธ์ภาพดี เป็นสังคมที่มีความอนุเคราะห์ เกื้อกูลและส่งเสริมกัน เป็นสังคมที่มีความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงทรัพยากรและการบริการ ตลอดถึงเป็นสังคมที่เข้าใจสิทธิและหน้าที่ รวมทั้งเคารพในสิทธิมนุษยชน ปราศจากภัยคุกคามทุกรูปแบบ มีความปลอดภัยทางสังคม มีความเป็นธรรมทางสังคม และอยู่ในสังคมที่มีโครงสร้างเอื้ออำนวยต่อชีวิตความเป็นอยู่ สังคมที่มีลักษณะดังกล่าวจะเป็นสังคมแห่งสขุภาวะ ๒) สขุภาวะด้านสิ่งแวดลอม คือ การได้อยู่ในสิ่งแวดลอมที่ดี แบ่งออกเป็นสิ่งแวดลอมทางธรรมชาติที่ดี มีระบบนิเวศที่สมบูรณ์ มีระบบการป้องกันการรุกรานธรรมชาติ มีสภาพภูมิศาสตร์ สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสมกับการดำรงชีพ มีระบบการจัดการและป้องกันมลภาวะที่ดี ส่วนสิ่งแวดลอมที่เกิดจาก

<sup>๑๘๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, **อิตถ์ปัจจัยตา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สขุภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐๕.

<sup>๑๙๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗.

<sup>๑๙๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๔.

ฝีมือของมนุษย์ คือ การเข้าไปจัดการหรือแทรกแซงกระบวนการทางธรรมชาติเพื่อให้เหมาะแก่การอยู่อาศัย เช่น การปรับภูมิทัศน์และการจัดระบบกำจัดขยะมูลฝอยและมลภาวะ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงมีความเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะ ๔ ลักษณะ ได้แก่ การจัดโครงสร้างทางกายภาพและโครงสร้างทางสังคมเพื่อให้เอื้อต่อการดำรงชีพ กระบวนการทางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคม และการปรับตัวเพื่อดำรงอยู่ในสังคม ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติอีกรูปแบบหนึ่งก็คือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ ความเป็นกฎธรรมชาติ สภาวะธรรมทางธรรมชาติ การที่จิตเข้าไปรับรู้สภาวะธรรมตามธรรมชาติ และตัวสภาวะธรรมเองก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวเนื่องกับสภาวะธรรมอื่นด้วย โดยสุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจึงมีความสัมพันธ์กับการปรับดุลยภาพระหว่างมนุษย์ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งเน้นดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม (รวมทั้งวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต) และดุลยภาพระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่มีนามธรรม เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ คุณธรรมและสภาวะธรรม ซึ่งดุลยภาพเหล่านี้จะเสริมสร้างให้เกิดสุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

#### ๒.๔.๔ สุขภาวะทางด้านปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายของสุขภาพทางปัญญาไว้ว่า สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อพ่อแม่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม ภายใต้สุขภาวะทางปัญญา ๔ ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น และปัญญาบรรลุอิสรภาพ<sup>๑๔๒</sup>

สุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการคิดและทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต การคิดเพื่อให้เห็นต้นเหตุและผล คิดเพื่อออกจากทุกข์ คิดเพื่อผ่อนคลาย คิดเพื่อคนอื่น (เพื่อลดความเป็นแก่ตัว) ความฉลาดที่จะมีความสุข เปลี่ยนโลกทัศน์และทัศนคติแบบอัตตวิสัย เป็นสาธารณวิสัย เป็นต้น โดยกระบวนการทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญา “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้ความเข้าใจในการหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ และรู้จัก จัดแจง จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุล่วงพ้น

<sup>๑๔๒</sup> [ออนไลน์], จาก: <http://www.nstru.ac.th/healthy/?action=sp5> [๓ มิถุนายน ๒๕๕๗].



ปัญหา ความรู้ในกองสังขารตามเป็นจริง”<sup>๑๙๓</sup> โดยสุภาวะทางปัญญาแบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

### ๑) สุภาวะทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา

จินตามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิด”<sup>๑๙๔</sup> หรือปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง<sup>๑๙๕</sup> มีความสอดคล้องกับความคิดแบบปัญญาสัมปทา “ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เข้าใจชีวิตตามเป็นจริง”<sup>๑๙๖</sup> ซึ่งเป็นการคิดเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงโดยพิจารณาเหตุผลเป็นลำดับไปจนสาวถึงต้นเหตุ “แยกแยะองค์ประกอบจนเห็นความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย สอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องความฉลาดที่ปรากฏในหลักธรรมเรื่องโกศล”<sup>๑๙๗</sup> ซึ่งหมายถึงความฉลาดในกระบวนการทางความคิด แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ๑) อายโกศล ความฉลาดในความเจริญ รอบรู้ทางเจริญและเหตุของความเจริญ (คิดในทางก่อประโยชน์สร้างสรรค์และพัฒนาให้เจริญ) ๒) อุปายโกศล ความฉลาดรอบรู้ในทางเสื่อม และเหตุของความเสื่อม (รู้ปัญหาและโทษ) ๓) อุกุศล ความฉลาดในอุบาย รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์ และวิธีที่จะทำให้สำเร็จ ทั้งในการป้องกันความเสื่อมและสร้างความเจริญซึ่งกระบวนการคิดลักษณะนี้เป็นการเริ่มต้นจากการคิดเพื่อให้เห็นสภาพที่เป็นอยู่ตามความจริง แล้วคิดหากระบวนการยกระดับจากสภาพที่เป็นอยู่ให้พัฒนาหรือเจริญมากยิ่งขึ้น ทั้งในรูปของคุณค่า ปริมาณ คุณภาพ และประโยชน์สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการคิดแบบมีเป้าหมายเชิงคุณค่าเพื่อให้เกิดอุดมคติ จากนั้นก็ใช้กระบวนการคิดให้เข้าใจสภาพปัญหา สาเหตุของปัญหาที่ก่อรูปเป็นความเสื่อมหรือปัญหาที่จะนำไปสู่ทุกข์โทษ สุดท้ายคือการคิดหาวิธีการที่จะแก้ปัญหาคิดเพื่อออกจากสิ่งที่เป็นทุกข์ และสิ่งที่เป็นโทษ ซึ่งไม่ใช่คิดหลีกเลี่ยงปัญหา แต่เป็นกระบวนการคิดเพื่อให้เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาให้เจริญอย่างสร้างสรรค์ กระบวนการเหล่านี้ส่งเสริมความคิดแบบกุศลธรรม การคิดลักษณะนี้เป็นไปเพื่อความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จินตามยปัญญา หมายถึง ความคิดในการทำงานทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญาในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญาหรือในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญาบุคคลมิได้ฟังจากผู้อื่นมีความสามารถ ความคิด ความอ่าน ความพอใจ ความกระจำง

<sup>๑๙๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๑.

<sup>๑๙๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

<sup>๑๙๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๒.

<sup>๑๙๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๓.

<sup>๑๙๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสม”<sup>๑๙๘</sup> ความคิดนั้นจะต้องประกอบด้วยสัมมาทิฐิ คิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล “คิดแบบแยกแยะความรู้กับความรูสึก และไม่ติดอยู่กับความรู้สึก ไม่ให้รับรู้ไปตามสิ่งที่รูสึก แต่รับรู้เพื่อให้รู้ตามที่มันเป็นอย่างถ่องแท้ และให้พิจารณาวิจยัญความรู้ซึ่งเป็นตัวโยงกับความจริง”<sup>๑๙๙</sup> นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องคิดหาเหตุผลในการศึกษาสังคัมด้วย “มองพฤติกรรมของคนอื่นในแง่ของการเรียนรู้ เมื่อรู้พฤติกรรมของเขาว่ามีส่วนมาจากความทุกข์ ก็จะเปลี่ยนมุมมองจากการมองในแง่ทุกข์เป็นมองในแง่เป็นสุข ปฏิกริยาที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมก็เป็นไปเพื่อความเห็นใจ ความสงสาร อยากจะช่วยเหลือให้พ้นทุกข์”<sup>๒๐๐</sup>

โดยสรุปแล้วความคิดในระดับจินตามยปัญญา เป็นความคิดที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล เป็นกระบวนการคิดหาความรู้ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ไม่ได้ผ่านกระบวนการศึกษาหาข้อมูลหรือรับฟังมาจากคนอื่น ดังนั้น หากคิดไม่ดีก็จะเป็นการก่อปัญหาให้ซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดความทุกข์ตามมา โดยพระพุทธศาสนาเห็นว่ากระบวนการทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา คือ กระบวนการคิดแบบโยนิโสมนสิการ “โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกให้ใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์และเป็นอิสระ”<sup>๒๐๑</sup> โดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในหนังสือพุทธธรรมประมวลได้ ๑๐ วิธี<sup>๒๐๒</sup> ดังต่อไปนี้ ๑) วิธีคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัย คือ คิดค้นหาสาเหตุและปัจจัยที่สัมพันธ์ส่งกัน ๒) วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ ๓) วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ คือ คิดแบบรู้เท่าทันธรรมตา เป็นการรู้เท่าทันและยอมรับความจริง แก่ใจและทำการไปตามเหตุปัจจัย ๔) วิธีคิดแบบอริยสังหรือคิดแบบแก้ปัญหาคือ วิธีคิดแห่งความดับทุกข์ ๕) วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ คือ คิดตามหลักการและความมุ่งหมาย ๖) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก ๗) วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ๘) คิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม คือ คิดแบบเร้ากุศล ๙) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ ๑๐) วิธีคิดแบบวิภาษวาท คือ คิดแบบแยกแยะให้เห็นจนครบทุกด้าน

ผลจากกระบวนการคิดดังกล่าวจึงเป็นกระบวนการคิดที่เสริมสร้างสภาวะทางปัญญา เพราะเป็นกระบวนการคิดที่มีเหตุผล เข้าใจความเป็นจริง มีประโยชน์สร้างสรรค์ และเป็นไปเพื่อความผ่อนคลายทางปัญญา โดยวิธีคิดสืบสาวหาเหตุปัจจัย ทำให้เป็นผู้ที่มีเหตุผล ซึ่งเป็นหลักคิดตามแบบ

<sup>๑๙๘</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๓.

<sup>๑๙๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *ฟื้นฟูสภาวะยามสังคัมวิกฤต*, หน้า ๓๗.

<sup>๒๐๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, หน้า ๓๔๙.

<sup>๒๐๑</sup> พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), *พุทธธรรม*, หน้า ๖๖๗.

<sup>๒๐๒</sup> พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), *พุทธธรรม*, หน้า ๖๗๖.

วิทยาศาสตร์ พิสูจน์ได้ด้วยการศึกษาเหตุผล, วิธีคิดแบบแยกส่วนประกอบ ทำให้เข้าใจส่วนประกอบต่าง ๆ พร้อมทั้งแยกแยะได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นหลักการคิดวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูล, วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ ทำให้เข้าใจกฎของธรรมชาติที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่อาจคงสภาพดั้งเดิม สภาพความเปลี่ยนแปลงและสภาพของความไม่คงที่ สภาพความไม่มีตัวตนหรือปราศจากสภาพการยึดครอง ซึ่งเป็นหลักคิดที่ทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับความจริง, วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา ทำให้เข้าใจเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ และแนวทางแก้ปัญหา ได้แก่ การกำหนดรู้ปัญหา (ทุกข์) การทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและสืบหาสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา (สมุทัย) หาแนวทางและเครื่องมือในการแก้ปัญหา (มรรค) การแก้ไขปัญหตามแนวทางที่ได้กำหนดไว้ (นิโรธ) ซึ่งเป็นหลักคิดที่เหมาะสมสำหรับการแก้ปัญหาได้ทุกรูปแบบ, วิธีคิดแบบบรรณสัมพันธ์ ทำให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหลักการและความมุ่งหมาย เป็นผู้ที่มีการชัดเจน มีวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นหลักคิดสำหรับวางแผนและบริหารจัดการชีวิตที่ดี, วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก ทำให้รู้จักคิดเล็งเห็นผล รู้ว่าการกระทำแต่ละอย่างจะมีผลออกมาในรูปแบบใด รู้จักข้อดีและข้อด้อย คิดกว้างรอบด้านและหลากหลายแง่มุม เพื่อนำมาเปรียบเทียบประกอบการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นหลักคิดสำหรับการเลือกสรรสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุดในแต่ละสถานการณ์, วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ทำให้ไม่คล้อยตามความรู้สึกและกิเลสตัณหา แต่จะคิดเพื่อให้เข้าใจคุณค่าแท้และเลือกใช้ประโยชน์จากสิ่งนั้นได้เต็มศักยภาพ ซึ่งเป็นหลักคิดที่เหมาะสมแก่การนำไปใช้ประเมินคุณค่าประกอบการตัดสินใจเลือกสรรสิ่งต่าง ๆ เข้ามาสู่ชีวิต, คิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม ทำให้เป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ มองโลกในมุมบวก คิดเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ทุกฝ่าย เป็นผู้ที่ไม่คิดเพื่อความเห็นแก่ตัว ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตากรุณา ซึ่งเป็นหลักคิดที่ส่งเสริมกุศลธรรม, วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบันขณะ เป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้สัจตัว ไม่หลงอารมณ์ เข้าใจสภาพของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้อย่างเด่นชัด ซึ่งเป็นหลักคิดที่ทำให้เป็นผู้ที่มีวิจาร์ณญาณในการรับรู้ทางประสาทสัมผัส, และวิธีคิดแบบวิภาษวาท ทำให้เป็นผู้ที่มีทั้งความคิดและคำพูดที่เป็นกุศลสอดคล้องกัน คิดและพูดอย่างระมัดระวัง รู้จักชั่งตวงความคิดและคำพูดที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ รวมทั้งการถกเถียงอย่างมีเหตุผล การแสดงความคิดเห็นโดยมีหลักฐานรองรับ ซึ่งเป็นหลักคิดที่มีความละเอียดรอบด้านเหมาะสมแก่วิชาการ

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านสติปัญญาในระดับนี้จึงเป็นกระบวนการคิดในรูปแบบโยนิโสมนสิการ อันเป็นความคิดที่ทำให้เกิดปัญญาในระดับจินตตามยปัญญา เป็นกระบวนการแสวงหาความรู้แบบสุขภาวะ เพราะเป็นความรู้ที่มาจากการแสวงหาเหตุผล เป็นความรู้จริง เป็นความรู้แท้ที่เข้าใจตามสภาพของสิ่งนั้น ๆ เป็นผู้ที่มีความคิดตามหลักการ เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องความจริงตามธรรมชาติ

และยอมรับความจริงได้ทุกสถานการณ์ ทำให้เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง โดยไม่คิดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางโลกและจักรวาล ประกอบด้วยความรักความปรารถนาดีและคิดสงสารผู้ที่ได้รับความทุกข์ มีความปรารถนาที่จะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ให้กับผู้อื่น มีความคิดที่ส่งเสริมความดีงามและก่อประโยชน์สร้างสรรค์กับสังคม ไม่คิดในแง่ร้าย ไม่คิดเพื่อที่จะยึดครองหรือคิดเพื่อมีอำนาจเหนือผู้อื่น ไม่คิดเพื่อจะยึดมั่นในแนวความคิดของตนเองเป็นใหญ่ ไม่คิดเพื่อประโยชน์ตนเป็นหลัก มีความคิดเป็นสาธารณะ จึงเป็นความคิดที่ไม่เห็นแก่ตัว เป็นต้น เมื่อคิดดังที่กล่าวมาแล้วจึงสะท้อนตัวตนของผู้คิดที่มีลักษณะส่งเสริมสุขภาวะเพราะเป็นปัญญาที่ก่อให้เกิดอวิปฏิบัติ คือ ความไม่เดือดร้อนใจ จึงไม่มีความหวั่นไหวหรือหวาดกลัว เป็นปัญญาที่ปลอดจากความเครียด โปรงเบา ซึ่งเป็นสุขภาวะทางปัญญาในระดับของจิตตามปัญญา

## ๒) สุขภาวะทางปัญญาในระดับสุดมยปัญญา

สุดมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง<sup>๒๐๓</sup> เป็นปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียนจากปรโตโฆสะ<sup>๒๐๔</sup> โดยความหมายแล้วปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น คำแนะนำจากผู้อื่น คำสอนของผู้อื่น ข้อมูลที่ได้รับจากผู้อื่น ความรู้ที่ได้รับมาจากช่องทางต่าง ๆ เป็นความรู้ที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากตนเองโดยตรงเหมือนจิตตามปัญญา แต่เกิดจากการได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วนำมาประกอบการคิดของตนเอง ส่วนใหญ่ปัญญาในระดับนี้มักได้รับอิทธิพลมาจากผู้ที่ถ่ายทอดหรือผู้ที่นำข้อมูลมาเผยแพร่ จึงจำเป็นต้องใช้โยนิโสมนสิการเข้ามากำกับด้วย เพราะหากใช้ความรู้จากปรโตโฆสะเพียงอย่างเดียวอาจทำให้หลงใหลมัวเมาในแหล่งข้อมูล โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงให้ความสำคัญกับผู้รับข้อมูลว่าจะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร แม้คำสอนจะเป็นไป “เพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขแก่พวกท่านแต่สาวกกลับไม่ตั้งใจฟังไม่ตั้งใจเพื่อจะรู้และยังหลีกเลี่ยงที่จะประพฤติตามคำสั่งสอน... เพราะไม่มีผู้รับคำสอนใดจะช่วยผู้สอนได้”<sup>๒๐๕</sup> คำสอนไม่สามารถทำให้ผู้สอนดีขึ้นได้ แต่จะมีคุณประโยชน์เมื่อผู้ถูกสอนมีความตั้งใจรับฟังแล้วพิจารณานำไปปฏิบัติตาม “สุดมยปัญญา ในการทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลทั้งหลายฟังจากผู้อื่น... ได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจำง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสม”<sup>๒๐๖</sup> การได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วก็ต้องนำมาไตร่ตรองด้วยเหตุผลเพื่อให้เข้าใจตาม

<sup>๒๐๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

<sup>๒๐๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๒.

<sup>๒๐๕</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๕๑๖/๓๓๘.

<sup>๒๐๖</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.



ความเป็นจริงแล้วจึงปลงใจเชื่อ ในเกสปุตตสูตร<sup>๒๐๗</sup> พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางการตรวจสอบข้อมูลและแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนปลงใจเชื่อว่า

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมาอย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมาอย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง) อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรงตามแนวเหตุผล อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณ์น่าจะเป็นไปได้ อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือที่ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้สรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติ บริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้น

กระบวนการสร้างปัญญาในระดับสุดมยปัญญา<sup>๒๐๘</sup>นี้จึงอาศัยกัลยาณมิตร “ผู้แนะนำ สั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหาและบุคคลแวดล้อมที่ดี เพื่อสนับสนุน ชักจูง ชี้ช่อง เป็นแบบอย่าง และเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ พร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี”<sup>๒๐๘</sup> ในกัลยาณมิตรตาทิวัตรค พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรว่า “เมื่อมีกัลยาณมิตรกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”<sup>๒๐๙</sup> กัลยาณมิตรจึงเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้มีความเจริญได้ ในกรณีของกัลยาณมิตรที่สามารถเปลี่ยนชีวิตให้สามารถไปสู่ความสุขได้นั้นปรากฏชัดในอังคุลิมาลสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความเป็นกัลยาณมิตรกับองคุลิมาล “องคุลิมาลเป็นคนหยาบช้ำ มีฝ่ามือเปื้อนเลือด ชอบฆ่าคน ไม่มีความกรุณาในสัตว์ทั้งหลาย ก่อความชวบ้าน ชาวนิคม ชาวชนบท ให้เดือดร้อนทั่วไป เขาเช่นฆ่ามนุษย์แล้วตัดเอานิ้วมีร้อย เป็นพวงมาลัยสวมไว้”<sup>๒๑๐</sup> พระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปโปรดด้วยวิธีเดินผ่านให้องคุลิมาลวิ่งไล่เพื่อตัดเอานิ้วมาร้อยเป็นพวงมาลัย แต่ก็วิ่งไม่ทันพระพุทธเจ้า จึงร้องบอกให้พระพุทธเจ้าหยุดเดิน พระองค์ทรงตรัสว่า “เราหยุดแล้วองคุลิมาล ท่านต่างหากจงหยุด... เราวางอาชญาในสรรพสัตว์ได้แล้ว จึงชื่อว่าหยุดแล้วตลอดกาล ส่วนท่านไม่สำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นเราจึงชื่อว่าหยุดแล้ว ส่วนท่านลืชื่อว่ายังไม่หยุด”<sup>๒๑๑</sup> เมื่อองคุลิมาลได้ยินดังนั้นก็เกิดสำนึกแล้วขอบวช และบรรลุอรหัตตใน

<sup>๒๐๗</sup> อจ.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๖๑.

<sup>๒๐๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๗.

<sup>๒๐๙</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๓.

<sup>๒๑๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๗/๔๒๑.

<sup>๒๑๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๘/๔๒๓.

เวลาต่อมา จนพระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญพระพุทธเจ้าว่า “น้าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคทรงฝึกบุคคลที่ใคร ๆ ฝึกไม่ได้ ทรงทำบุคคลที่ใคร ๆ ทำให้สงบไม่ได้ให้สงบได้ ทรงทำบุคคลที่ใคร ๆ ดับไม่ได้ให้ดับได้ เพราะหม่อมฉันทั้งที่มีอาญา มีศัสตราอยู่พร้อม ก็ไม่สามารถจะฝึกผู้ใดได้แต่พระพุทธเจ้าไม่มีอาญา ไม่มีศัสตราเลย ยังฝึกผู้นั้นได้”<sup>๒๑๒</sup>

ประเด็นที่น่าสนใจจึงอยู่ที่การแสดงความเป็นกัลยาณมิตรของพระพุทธเจ้า ทรงเสด็จไปหาองคฺลิมาลด้วยอาการแห่งมิตร ทรงเปลี่ยนจิตใจขององคฺลิมาลที่โหดร้ายป่าเถื่อนให้อ่อนโยน ทรงเปลี่ยนทัศนคติขององคฺลิมาลด้วยธรรมะ และชี้แนะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ส่งผลให้องคฺลิมาลบรรลุอรหัตต์ เข้าสู่วิมุตติสุข ซึ่งปรากฏการณ์นี้แสดงให้เห็นว่า เพียงมีกัลยาณมิตรผู้เอื้อเพื่อเดินผ่าน ก็เป็นเหตุให้สามารถตัดสะพานของสังสารวัฏได้ ซึ่งกัลยาณมิตรเป็นผู้มีบทบาทอย่างมากในการชี้ทาง และส่งเสริมให้มีสัมมาทิฐิ

สัมมาทิฐิมี ๒ ลักษณะ<sup>๒๑๓</sup> ได้แก่ ๑) โลกียสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นว่าทานที่ให้แล้วมีผล วิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งตามก็มีอยู่ในโลก ซึ่งเป็นสัมมาทิฐิที่ยังมีอาสวะอยู่ ๒) โลกุตรสัมมาทิฐิ คือ ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมมาทิฐิ องค์แห่งมรรคของผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เพียบพร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ เป็นสัมมาทิฐิอันเป็นอริยะ ไม่มีอาสวะและเป็นโลกุตรระ

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

### ๓) สุขภาวะทางปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา

ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญหรือการทำให้เกิดขึ้น การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพทางปัญญา และการฝึกอบรมจิตใจ ส่วนภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการ

<sup>๒๑๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๑/๔๒๗.

<sup>๒๑๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

อบรม<sup>๒๑๔</sup> ปัญญาเกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติอาศัยจินตามยปัญญา หรืออาศัยทั้ง สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา<sup>๒๑๕</sup> โดยที่เกิดภาวนามยปัญญามาจาก ๒ ฐาน ได้แก่ ปัญญาที่ยกระดับฐานความรู้มาจากจินตามยปัญญามาสู่ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาในระดับประสบการณ์ตรง โดยไม่ต้องผ่านตัวกลางหรือตัวแปรอื่น ๆ และอีกรูปแบบหนึ่งคือปัญญาที่มีฐานมาจากจินตามยปัญญากับสุตมยปัญญา ซึ่งเป็นฐานความรู้ที่ได้มาจากการขบคิดของตนเองและการได้รับฐานข้อมูลมาจากแหล่งอื่น เมื่อประมวลผลแล้วจึงยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญา เมื่อเจริญภาวนามยปัญญาอย่างสม่ำเสมอทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริงภาวนาในความหมายของความเจริญจึงไม่ได้มองให้แคบลงเฉพาะปัญญาทางธรรมเท่านั้น แต่ยังมีปัญญาที่ทำให้เกิดความเจริญทางโลกด้วย ภาวนามยปัญญาจึงมี ๒ ระดับดังต่อไปนี้

### (๑) สุขภาวะทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลกิยะ

สุขภาวะทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลก อยู่ในระดับการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ แยกแยะ คิดอย่างมีเหตุผล เข้าถึงความจริงทางปรากฏการณ์ เป็นความรู้ในระดับสัญญา ทั้งที่ได้มาจากการคิดวิเคราะห์ของตนเองหรือได้ความรู้มาจากแหล่งอื่น ยกกระดับความรู้นั้นให้พัฒนายิ่งขึ้น ทำให้เกิดอารยธรรมอันดีงาม “อารยธรรม คือ ความสงบสุขของสังคมที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งศีลธรรมและกฎหมาย, ความเจริญที่เนื่องด้วยองค์การสังคม เช่น การเมือง กฎหมาย เศรษฐกิจ อุตสาหกรรม, ความเจริญทางด้านขนบธรรมเนียมอันดี”<sup>๒๑๖</sup> โดยเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปสู่พัฒนาการทางด้านวัตถุและนามธรรม ซึ่งจะต้องประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สุขภาวะทางด้านภาวนามยปัญญาทางโลกทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้ เข้าใจโลกธรรม แต่ยังมีปัญญาทางธรรมเข้าไปช่วยกำกับจึงจะทำให้มีความเจริญอย่างสร้างสรรค์

### (๒) สุขภาวะทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลกุตตระ

ภาวนามยปัญญาในระดับสูงเพื่อการรู้แจ้ง เพื่อการหลุดพ้น เพื่อการดับทุกข์ อีกนัยหนึ่งจึงเรียกกันด้วยว่า โลกุตตรธรรม คือ สภาวะพ้นโลก “การปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ทำให้เห็นรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแส นั้น กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบต่าง ๆ ในกระแส และแยกแยะออกจนมองเห็นกระจายออกเป็นส่วนๆ เป็นขณะๆ มองเห็นอาการที่ดำเนินเป็นกระแสสืบต่อกันไปเรื่อย ๆ ย่อมไม่ถูกหลอกให้ยึดถือเอาสิ่งนั้น ๆ มาเป็นของตนเอง และสิ่งเหล่านั้นก็หมดอำนาจบังคับให้คนอยู่ภายใต้การชักจูงของมัน

<sup>๒๑๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

<sup>๒๑๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๔๓.

<sup>๒๑๖</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๓๖๗.

ทำให้จิตตั้งต้นดำเนินในรูปแบบใหม่ บริสุทธิ์ โปร่งเบา เป็นอิสระ ก่อให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ เป็นภาวะของจิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์”<sup>๒๑๗</sup> มีปัญหาที่ยังเห็นว่าสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นความสุข”<sup>๒๑๘</sup> ปัญหาระดับสูงของพระพุทธศาสนาจึงเป็นไปเพื่อเข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ การยอมรับไม่ใช่การสยบยอม แต่เป็นการเข้าใจความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ แล้วยอมรับตามความเป็นจริง เมื่อเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญาปล่อยวาง “มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”<sup>๒๑๙</sup> เป็นปัญญาสลัดความยึดมั่นถือมั่นและหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสตัณหาทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วกิริยาและปฏิภิกิริยาที่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งก็เป็นไปด้วยความไม่ยึดมั่น กิริยาทางจิตก็ปล่อยวาง สว่าง ว่าง โปร่งโล่ง เบาสบาย และสงบสุข

นอกจากจะมีปัญหาหลุดพ้นในสภาพปกติแล้ว ในช่วงเวลาที่ได้รับความเป็นพิษทางกายหรือเจ็บป่วยและมีอายุมาก ปัญหาระดับนี้ก็ยังสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่ได้เป็นทุกข์ตามร่างกายไปด้วย ในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงมีพระชนมายุมาก “พระองค์เป็นคนแก่ชรา แม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนักก็ไม่ทำให้พระองค์ทรงหลงลืมสติและปัญญา”<sup>๒๒๐</sup> สะท้อนสุขภาพทางปัญญาที่ว่าแม้อายุมากสติปัญญาก็ไม่เลอะเลือน ความเชื่อที่ว่าคนอายุมากจะสูญเสียสมรรถภาพทางสติปัญญาจึงเป็นเพียงมายาคติที่หลงผิด ในขณะที่กำลังเจ็บป่วยทางกายปัญหาระดับสูงก็ยังคงทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ “เมื่อครั้งที่พระอนุรุทธะอาพาธ ได้รับความทุกข์เวทนาอย่างรุนแรง แต่ก็ไม่ได้แสดงอาการทรมานทรมายออกมา ภิกษุจึงถามหลักธรรมที่ท่านใช้ในขณะนั้น พระอนุรุทธะ กล่าวว่าเมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถรบกวนจิตอยู่ได้”<sup>๒๒๑</sup> เช่นเดียวกับเมื่อครั้งที่พระอัสสชิอาพาธหนัก “พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยมถึงที่พัก ทรงตรัสสอนเรื่องชั้น ๕ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทรงสอนให้พิจารณาให้รู้ชัดเวทนาว่า ทั้งสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่น่าหมกมุ่น ไม่น่าเพลิดเพลิน”<sup>๒๒๒</sup> ท่านพระอัสสชิก็ไม่ได้ทุกข์เพราะ

<sup>๒๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*, หน้า ๓๒๗.

<sup>๒๑๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๒/๒๐๔.

<sup>๒๑๙</sup> อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๔๒/๕๐.

<sup>๒๒๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔.

<sup>๒๒๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐.

<sup>๒๒๒</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๓.



อาการอาพาธ เพราะท่านหลุดพ้นแล้วจากพันธะทั้งปวง จึงมีจิตที่เป็นอิสระ โดยสุขภาวะทางปัญญา ในระดับโลกุตระเป็นความสุขระดับนิพพาน ซึ่งความสุขในระดับนี้จะมีลักษณะ ๓ ประการ<sup>๒๒๓</sup> ได้แก่ ๑) เป็นความสุขที่มีอยู่ตลอดเวลา เป็นคุณสมบัติประจำอยู่กับตัว ไม่ต้องไปแสวงหา ๒) สุขภาพที่เป็นอิสระไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ไม่ใช่ความสุขแบบพึ่งพา ๓) เป็นความสุขที่เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ เป็นความสุขที่ไร้ทุกข์ เป็นความสุขที่สมบูรณ์ “ความเข้าใจมองเห็นความเป็นจริง ที่จะทำให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่าสุขทางปัญญา”<sup>๒๒๔</sup>

ดังนั้น สุขภาวะทางด้านปัญญาทางพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็นปัญญา ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) สุขภาวะทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญา แบบโยนิโสมนสิการ ๒) สุขภาวะทางด้านปัญญาในระดับสุตมยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบปรโตโฆสะ ๓) สุขภาวะทางด้านปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา โดยใช้ความรู้ที่ได้มาจากกระบวนการจินตามยปัญญาและสุตมยปัญญามาเป็นพื้นฐาน แล้วยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญา โดยภาวนามยปัญญามี ๒ ระดับ ได้แก่ ภาวนามยปัญญาในระดับโลกียะ คือ ปัญญาที่นำไปสู่การสร้างความจริงทั้งทางวัตถุและทางนามธรรม ประกอบไปด้วยสัมมาทิฐิ และภาวนามยปัญญาในระดับโลกุตระ เป็นปัญญาที่เกิดจากความเข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักไตรลักษณ์และอริยสัจ โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นปัญญาแท้ เป็นปัญญาที่ไม่มีทุกข์เจือปน ปัญญาหลุดพ้นเพราะรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีอิสระ สงบสุข โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นสภาวะที่เรียกว่าวิมุตติสุข โดยปัญญาทั้ง ๓ ระดับ ล้วนทำให้เกิดสุขภาวะได้ทั้งสิ้น และเป็นปัญญาที่เอื้อเพื่อต่อกัน สุขภาวะทางปัญญาที่แท้จริงและมีความยั่งยืนถาวร จึงเป็นสุขภาวะทางปัญญาในระดับโลกุตระ

## ๒.๕ แนวคิดหลักการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ

### ๒.๕.๑ สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบธรรมชาติ

มนุษย์มีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ เป็นส่วนในระบบนิเวศเดียวกัน การกระทำของมนุษย์ที่กระทบกับธรรมชาติก็เท่ากับมนุษย์ได้รับผลกระทบด้วย เพราะมนุษย์กับธรรมชาติมีระบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกัน “ระบบ หมายถึง กลุ่มของสิ่งที่มีลักษณะประสานเข้าเป็นสิ่งเดียวกันตาม

<sup>๒๒๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พินสุขภาวะยามสังคัมภิกถ*, หน้า ๗๐.

<sup>๒๒๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๘.

หลักแห่งความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกัน ด้วยระเบียบของธรรมชาติหรือหลักเหตุผลทางวิชาการ”<sup>๒๒๕</sup> โดยสุขภาวะในระบบชีวิตแบบธรรมชาติเป็นระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ “สิ่งทั้งปวงเป็นธรรมชาติที่มีอยู่และเป็นไปตามธรรมดา ในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งในระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาตินั้น ซึ่งเป็นระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่เป็นองค์รวม เรียกว่าเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัยทั้งสิ้น มนุษย์จึงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติโดยอัตโนมัติ”<sup>๒๒๖</sup> การเข้าใจกระบวนการความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยทางธรรมชาติที่ถักทอเป็นโครงข่าย และได้เกี่ยวโยงมนุษย์เข้าเป็นส่วนหนึ่งของระบบความสัมพันธ์ด้วย มนุษย์จึงไม่ได้แยกออกมาอยู่โดยปราศจากธรรมชาติ และไม่สามารถขีดเส้นแบ่งแยกระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติได้ เพราะเป็นระบบเดียวกันท่ามกลางความหลากหลายของระบบนิเวศ ในขณะที่เดียวกันมนุษย์เป็นเพียงหนึ่งของชีวลัยเท่านั้น การปฏิบัติต่อสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์จึงต้องตระหนักถึงความสำคัญชีวลัยอื่นด้วย โดยเคารพความมีอยู่ของสิ่งอื่นในฐานะเป็นประชากรในระบบเดียวกัน ไม่ก่อผลกระทบหรือความเดือดร้อนแก่ระบบที่ตนอาศัยอยู่ “ถ้ามนุษย์ใช้ทรัพยากรมากเกินไปสัตว์เหล่านั้นก็แ่จำเป็นต้องประณีประนอมยอมลดหย่อนความต้องการลง เพื่อเป็นการช่วยเหลือสัตว์ โดยไม่ต้องให้สัตว์ลดหย่อนความต้องการของมันลง การใช้ทรัพยากรจึงไม่คำนึงถึงแค่มนุษย์อย่างเดียว แต่คำนึงถึงสัตว์อื่นที่อยู่ร่วมโลกด้วย”<sup>๒๒๗</sup> โดยสิ่งที่อยู่รอบตัวมนุษย์ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตล้วนเป็นระบบที่มีโครงข่ายเชื่อมโยงกัน การที่มนุษย์ก่อผลกระทบต่อธรรมชาติก็จะสะท้อนกลับมาเป็นปัญหาของมนุษย์ด้วย ในขณะที่เดียวกันภัยทางธรรมชาตีก่ส่งผลกระทบต่อมนุษย์เช่นเดียวกัน “ชีวิตที่แท้คือธรรมชาติชนิดหนึ่ง อันเป็นปรากฏการณ์ที่กำลังดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ เพียงแต่มนุษย์ไปทำความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา จึงแยกชีวิตออกเสียจากธรรมชาติ และบางทีก็คิดว่าจะเอาชนะธรรมชาติด้วยซ้ำไป แต่พอเข้าใจความเป็นจริงว่าชีวิตเป็นสภาวะที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ สละความยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราได้ จิตก็เข้าถึงความสงบสุขเยือกเย็น”<sup>๒๒๘</sup>

นอกจากนี้ยังมีธรรมชาติของมนุษย์ในรูปของความต้องการพื้นฐานที่จะต้องบริหารเพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ได้แก่ ๑) ความต้องการที่เกี่ยวกับกายภาพ เช่น ความต้องการด้านปัจจัย ๔ ความต้องการมีความสุขทางกายภาพ การปรับตัวเพื่อให้เกิดดุลยภาพกับสิ่งแวดล้อม ๒) ความต้องการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ความมั่นคงต่อชีวิตและสังคม สวัสดิการ ความ

<sup>๒๒๕</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๙๓๓.

<sup>๒๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๑๕๑.

<sup>๒๒๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๖๑.

<sup>๒๒๘</sup> พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, หน้า ๒๕.

ปลอดภัย การคุ้มครองสวัสดิภาพ ๓) ต้องการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากสังคม ๔) ต้องการความสะดวกสบายและสิ่งอำนวยความสะดวก ๕) ต้องการฐานะทางสังคม ต้องการแสดงบทบาททางสังคม และการยอมรับจากผู้อื่น ๖) ต้องการใช้และรักษาอำนาจพื้นฐานหรือสิทธิเสรีภาพของตนเอง และต้องการให้ผู้อื่นเคารพอำนาจนั้นด้วย ๗) ต้องการอยู่รวมกลุ่ม มีส่วนร่วมกำหนดกฎเกณฑ์และกิจกรรมทางสังคม ๘) ต้องการครอบครองและรักษาทางกายภาพ เช่น บ้าน ไร่นา รถ ทรัพย์สิน และร่างกาย มีความต้องการครอบครองรักษาเกี่ยวข้องกับศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ๙) ต้องการใช้ศักยภาพของตนให้ได้อย่างเต็มที่ ๑๐) ต้องการมีอัตลักษณ์เป็นของตนเอง และต้องการให้ผู้อื่นยอมรับอัตลักษณ์นั้นด้วย ๑๑) ต้องการแสวงหาและรับรู้ข้อมูลข่าวสารตามข้อเท็จจริงอย่างเป็นธรรม ๑๒) ต้องการพัฒนาองค์ความรู้ ภูมิปัญญา และยกระดับสติปัญญาของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ๑๓) ต้องการได้รับความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ๑๔) ต้องการอยู่ในระบบสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ดี ๑๕) ต้องการความเป็นธรรมและความเท่าเทียมกัน ๑๖) ความต้องการมีส่วนในการจัดสรรทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน เมื่อมีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน แต่สัดส่วนของสิ่งที่จะสนองความต้องการมีน้อยเกินไป และไม่เพียงพอต่อความต้องการของทุกคน จึงเป็นเรื่องของมนุษย์ที่จะต้องปรับตัวยอมรับสิ่งที่ได้ตามความต้องการบางอย่าง และยอมสูญเสียความต้องการบางอย่างโดยไม่สามารถได้ทุกอย่างตามที่ต้องการ นอกจากเป็นการบริหารกิเลสทางสังคมแล้ว ยังเป็นการยอมรับว่ามนุษย์เป็นสัตว์หนึ่งของธรรมชาติ จึงไม่มีสิทธิ์ไปครอบครองธรรมชาติหน่วยอื่นๆ เพียงแต่มนุษย์มักจะอ้างสิทธิ์ที่เหนือกว่าสิทธิ์ของธรรมชาติหน่วยอื่น ๆ จึงมองสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงแค่สิ่งสนองความต้องการ “มนุษย์ไม่สามารถอยู่คนเดียวในโลกใบนี้ได้ มนุษย์ สัตว์ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีความจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อการดำรงเผ่าพันธุ์”<sup>๒๒๙</sup> และสิ่งแวดล้อมก็เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมให้มีความสุข “สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขคือ มีชีวิตด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วถึง เข้าใจเรื่องของชีวิตและสิ่งแวดล้อมตามความเป็นจริงแล้วปรับชีวิตให้เหมาะสมเป็นปัจจุบันอยู่ทุกขณะ จะนำพาชีวิตไปพบกับสันติสุขได้อย่างแท้จริง”<sup>๒๓๐</sup>

ดังนั้น สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบธรรมชาติ จึงรวมเอาธรรมชาติของมนุษย์ด้วย ทั้งธรรมชาติทางกายภาพและธรรมชาติด้านความต้องการ รวมทั้งธรรมชาติทางจิตใจด้วย ซึ่งมี

<sup>๒๒๙</sup> พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, การบูรณาการพุทธปรัชญาเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคม, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๒.

<sup>๒๓๐</sup> พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม, หน้า ๑๓๐.

ความสัมพันธ์กันภายใน เมื่อมองความสัมพันธ์กับภายนอกก็จะพบว่าตัวมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม สังคมก็เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และธรรมชาติก็เป็นส่วนหนึ่งของโลก ส่วนโลกก็เป็นสิ่งแวดล้อมของระบบจักรวาลด้วย หากเปิดใจให้กว้างก็จะพบว่ามนุษย์กับสรรพสิ่งมีสัมพันธ์ภาพกันในฐานองค์ประกอบย่อย ในฐานะบริบทของกันและกัน ในฐานะระบบความสัมพันธ์ในหน่วยพื้นที่และสัมพันธ์กับหน่วยอื่นที่ใหญ่กว่า ในฐานะเป็นโครงข่ายและวงจรเดียวกัน ในฐานะเป็นกระบวนการทางธรรมชาติ และในฐานะเป็นสิ่งเกี่ยวพันกัน โดยสภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมมี ๙ แบบแผน ได้แก่ ๑) การมองมนุษย์ว่าดำรงอยู่ตามกระบวนการทางธรรมชาติภายในตนเอง ความเป็นพลวัตอยู่เสมอ ๒) การมองมนุษย์ในฐานะส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เข้าใจและยอมรับกลไกของระบบทางธรรมชาติ ไม่มองสิ่งที่อยู่รอบตัวในฐานะความเป็นอื่น ๓) การบริโภครักษาทางธรรมชาติในฐานะที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพอย่างประหยัดโดยคำนึงถึงคุณค่าแท้ ๔) กระบวนการซ่อมเสริมหรือฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน ทั้งการฟื้นฟูโดยการจัดการของมนุษย์และการปล่อยให้ธรรมชาติพักฟื้นด้วยตัวของมันเอง ๕) การไม่เข้าไปรุกรานธรรมชาติและจะไม่แทรกแซงให้เสียระบบ ๖) เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับคุณภาพของสิ่งแวดล้อม ๗) สละความยึดมั่นถือมั่นในความเชื่อที่ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีอารยธรรมเหนือกว่าสรรพสิ่ง จึงมีความชอบธรรมที่จะครอบครองสิ่งอื่น ๘) มองธรรมชาติในฐานะที่เป็นกาลยานธรรม เป็นมิตรผู้เอื้อเฟื้อเพื่อที่ไม่เคยทรยศกับความจริงแท้ และเป็นคลังปัญญาทั้งในระดับสามัญชีพไปจนถึงระดับหลุดพ้น ๙) การมีชีวิตอยู่ในอ้อมกอดของธรรมชาติอย่างสงบสุขซึ่งกระบวนการเหล่านี้ล้วนเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบธรรมชาติ

### ๒.๕.๒ สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบเทคโนโลยี

เทคโนโลยีเป็นวิทยาการที่นำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติและอุตสาหกรรม เพื่อสนองความต้องการและอำนวยความสะดวกแก่มนุษย์ เมื่อมองเทคโนโลยีก็มักสังเกตเห็นคุณประโยชน์ที่จะเกิดกับมนุษย์เท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์ควรใช้เทคโนโลยีเพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านอื่นด้วย ผู้วิจัยพบว่าสามารถนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะได้หลายรูปแบบ ดังต่อไปนี้

#### ๑) การใช้เทคโนโลยีเพื่อแก้ปัญหามลภาวะ

มลภาวะเป็นปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์และธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์โดยตรง เช่น การหายใจเอามลภาวะเข้าไปทำให้มีปัญหาทางสุขภาพและโดยอ้อม เช่น มลภาวะที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก ทำให้เกิดโลกร้อน การปล่อยน้ำเสียลงในคลองสาธารณะ ทำให้สัตว์น้ำรับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เมื่อมนุษย์บริโภคสัตว์น้ำก็จะได้รับ



สารพิษนั้นด้วย เทคโนโลยีจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการแก้ปัญหามลภาวะ “การพัฒนาเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เกื้อกูลไม่ทำลายธรรมชาติ เทคโนโลยีที่ประหยัดพลังงาน หรือใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ เทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพในการผลิตสูงโดยมีของเสียน้อย เทคโนโลยีเพื่อกำจัดของเสีย เช่น เครื่องกำจัดน้ำเสีย เครื่องกำจัดขยะ เทคโนโลยีที่เอาของเสียมาผลิตเวียโนใช้ประโยชน์ใหม่”<sup>๒๓๑</sup> การใช้ดาวเทียมสำรวจและเก็บข้อมูลสภาวะโลกร้อน การใช้เครื่องมือสำรวจมลภาวะทางเสียง มลภาวะทางอากาศ ทางน้ำ และเครื่องมือสมัยใหม่ที่ใช้ในการตรวจสอบปัจจัยการบริโภคต่างๆ เพื่อคุ้มครองผู้บริโภคไม่ได้รับพิษภัยจากการบริโภค การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการแก้ปัญหามลภาวะทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีพอยู่ได้โดยไม่มีมลภาวะคุกคาม

## ๒) การใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือเสริมศักยภาพทางประสาทสัมผัส

การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์อีกรูปแบบหนึ่งคือสนองความต้องการและศักยภาพทางประสาทสัมผัส ทำให้มนุษย์สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ใหม่ทางวิทยาศาสตร์ และสามารถนำมาใช้เพื่อต่อยอดทางประสาทสัมผัสได้ “เทคโนโลยีที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้กลายมาเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่สำหรับมนุษย์เอง เมื่อเทียบกับธรรมชาติแวดล้อม ธรรมชาติแวดล้อมเป็นสิ่งแวดล้อมแท้ เทคโนโลยีเป็นสิ่งแวดล้อมเทียม เมื่อนมนุษย์ขาดสติสัมปชัญญะสิ่งแวดล้อมเทียมก็เข้ามาขวางกั้นบังมนุษย์จากโลกธรรมชาติ ทำให้มนุษย์แปลกแยกจากธรรมชาติ โดยมีเวลาดิจิทัลอยู่กับสิ่งแวดล้อมเทียมแห่งเทคโนโลยีอย่างเดียว”<sup>๒๓๒</sup> การใช้เทคโนโลยีเพียงเพื่อต่อยอดหรือเสริมศักยภาพทางประสาทสัมผัสของมนุษย์เท่านั้น เช่น โทรศัพท์ต่อยอดประสาทหู ทำให้ได้ยินหรือสื่อสารกันได้ไกลขึ้น เป็นต้น อย่างไรก็ตามแม้เทคโนโลยีจะมีคุณค่าก็เป็นเพียงส่วนเสริมเพื่อให้รู้ เข้าใจ และใช้ประโยชน์ทางประสาทสัมผัสได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้น การใช้เทคโนโลยีในฐานะเป็นเครื่องมือเสริมศักยภาพก็เป็นเพียงปัจจัยพึ่งพาในบางเวลาเท่านั้น โดยส่วนใหญ่เราใช้ศักยภาพทางประสาทสัมผัสเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในทางสร้างสรรค์ เราสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือให้เข้าถึงความสุขได้ ซึ่งควรใช้เพื่อให้เกิดการสร้างสรรค์ต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อม เช่น การใช้โทรศัพท์พูดคุยกับแม่ที่อยู่ห่างไกล ก็ทำให้ลดทอนความรู้สึกหว่านเหวได้ และเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวด้วย หรือการใช้โทรศัพท์เพื่อปรับความเข้าใจกัน การใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์เพื่อเพิ่มศักยภาพการทำงานของแพทย์ ทำให้สามารถวินิจฉัยและเยียวยารักษาโรคได้อย่างถูกต้อง เทคโนโลยีจึงเป็นเป็นเครื่องมือเสริมในการใช้ศักยภาพทางประสาทสัมผัสให้เกิดคุณประโยชน์สร้างสรรค์

<sup>๒๓๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๒๕๒-๒๕๓.

<sup>๒๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๒๓๕.

### ๓) การใช้เทคโนโลยีในการป้องกันภัยคุกคาม

ปัจจุบันภัยคุกคามของมนุษย์เกิดขึ้นมาจากหลากหลายรูปแบบ ทั้งภัยคุกคามที่เกิดจากธรรมชาติ ภัยคุกคามที่เกิดจากฝีมือของมนุษย์ “เทคโนโลยีบางอย่างนอกจากก่อปัญหาสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของบุคคลและการดำเนินกิจการหรือแบบแผนของสังคมไปหมด การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปอย่างผิดธรรมชาติ ก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีก ๒ ประการ คือ ๑) ปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย ๒) การสูญเสียอิสรภาพ เช่น ทำให้มนุษย์ไม่สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยลำพัง แต่ชีวิตต้องขึ้นอยู่กับเทคโนโลยี”<sup>๒๓๓</sup> เทคโนโลยีที่เกิดจากฝีมือมนุษย์กลับกลายเป็นภัยคุกคามมนุษย์อีกรูปแบบหนึ่งโดยมนุษย์ไม่รู้ตัว การใช้เทคโนโลยีเพื่อป้องกันภัยคุกคามทางธรรมชาติ เช่น การพยากรณ์อากาศ การเตือนภัยแผ่นดินไหว น้ำท่วม พายุ สึนามิ ภูเขาไฟ เป็นต้น ทำให้สามารถเตรียมการป้องกันและอพยพประชาชนออกจากพื้นที่เสี่ยงภัยได้ทันท่วงที ส่วนการใช้เทคโนโลยีเพื่อป้องกันภัยคุกคามที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ เช่น การใช้ดาวเทียมตรวจสอบพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มคน ใช้ดาวเทียมและเครื่องบิน รวมทั้งเครื่องสื่อสารในการไล่ล่าผู้ก่ออาชญากรรม การติดกล้องวงจรปิดในพื้นที่เสี่ยงภัย เป็นต้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีความปลอดภัย ไม่มีความหวาดระแวงหรือหวาดกลัวภัยคุกคาม ทำให้สุขภาพจิตดี สามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

### ๔) การใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมองค์ความรู้

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

<sup>๒๓๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๔๒.

### ๕) มีจริยธรรมในการใช้เทคโนโลยี

ผู้ใช้เทคโนโลยีจะต้องไม่ไปละเมิดข้อมูลส่วนตัว หรือละเมิดสิทธิของคนอื่น ไม่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อน ไม่ใช่เพื่อการยั่วยุความรุนแรง หรือส่อไปในทางยั่วยุทางเพศหรืออบายมุข ใช้วิจารณญาณในการใช้เทคโนโลยี รู้เท่าทันข้อมูล ข่าวสาร เคารพความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่ละเมิดกฎหมาย ไม่ใช่เป็นเครื่องมือละเมิดศีลธรรม ควบคุมการใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล และสร้างความสงบสุขแก่สังคม ป้องกันไม่ให้เทคโนโลยีบ่อนทำลายศักยภาพในการใช้อวัยวะและสุขภาพตามการปรับตัวของมนุษย์

### ๖) การใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างความสุข

เทคโนโลยีถูกสร้างขึ้นมาเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ แต่มนุษย์กลับไม่สามารถควบคุมการใช้เทคโนโลยีได้ ทำให้เทคโนโลยีกลายมาเป็นค่านิยม หรือแฟชั่นของมนุษย์ด้วย เช่น โทรศัพท์มือถือ มีรูปลักษณ์สวยงาม ราคาแพง เป็นรุ่นที่ผู้มีชื่อเสียงทางสังคมนิยมใช้กันมาก คนทั่วไปก็จะนิยมซื้อมาใช้ด้วย ถ้าไม่มีใช้ก็จะรู้สึกว่ามีเทคโนโลยี ยิ่งทำให้การใช้คุณค่าแท้ของเทคโนโลยีด้อยค่าลง “แม้ว่าเทคโนโลยีจะเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญที่เราต้องสัมพันธ์ แต่เรามีสิ่งแวดล้อมที่สำคัญขั้นพื้นฐานยิ่งกว่านั้น ที่จะต้องสัมพันธ์ให้ระบบการดำเนินชีวิตของเราเป็นไปด้วยดี นั่นก็คือสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เมื่อคนเหล่านี้ติดเพลินใช้เวลาอยู่กับการเสพเทคโนโลยีเกินควร ก็เกิดภาวะเสียดุลแห่งระบบความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางธรรมชาติและทางสังคม”<sup>๒๓๔</sup> ดังนั้น ควรกำหนดขอบเขตคุณค่าแท้ของเทคโนโลยีไว้แค่การใช้เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ ประโยชน์ในด้านการส่งเสริมความสุขที่ไม่ต้องผูกมัดอยู่กับการใช้เทคโนโลยีตลอดชีวิต เทคโนโลยีจึงเป็นเครื่องมือที่ส่งเสริมให้คนมีความสุข ไม่ใช่สุขที่ได้เสพเทคโนโลยี แต่เป็นความสุขอันเนื่องมาจากผลของการได้ใช้เทคโนโลยีในการทำให้สุขภาพดี การบริการดี สังคมดี สิ่งแวดล้อมดี มีความรู้และสติปัญญาแบบสัมมาทิฐิ

ดังนั้น สุขภาวะที่ดีในระบบชีวิตแบบเทคโนโลยี จึงเป็นการเสพบริโภคเทคโนโลยีอย่างระมัดระวัง ไม่ให้พึ่งพาเทคโนโลยีจนไม่สามารถดำรงชีพอยู่ได้โดยปราศจากเทคโนโลยี ในการใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะมีความเกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือแก้ปัญหา มลภาวะ ทำให้มีบรรยากาศที่ดีเหมาะแก่การดำรงชีพ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ทางด้านประสาทสัมผัส ทำให้รู้เห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้เทคโนโลยียังสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือป้องกันภัยคุกคามจากธรรมชาติและภัยที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ได้ ทำให้มี

<sup>๒๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๒๔.

ความรู้สึกลดลงในชีวิต และการใช้เทคโนโลยีเพื่อส่งเสริมให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ทำให้เกิดการ พัฒนาทางด้านวัตถุและพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อมนุษย์และธรรมชาติอย่างเป็น มิตรกับสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องมือในการสื่อสารและอำนวยความสะดวกสบาย รวมทั้ง ให้ความรวดเร็วในการทำกิจกรรมและในสถานการณ์ฉุกเฉิน โดยการใช้เทคโนโลยีจะต้องไม่ละเมิด หรือก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้อื่นในทางร้าย และจะต้องใช้เทคโนโลยีในฐานะเป็นเครื่องมือที่นำมาใช้ ส่งเสริมความสุขแก่ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

## ๒.๖ แนวคิดหลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ

ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยใน งานวิจัยนี้จะได้นำมาประกอบ ๖ หลักธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา ๓, ภาวนา ๔, อายุสธรรม ๕, อิทธิ บาท ๔, สปปายะ ๗, และโพชฌงค์ ๗ ดังต่อไปนี้

### ๒.๖.๑ ไตรสิกขา

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญในการพัฒนากาย วาจา และใจ “ไตรสิกขาเป็นระบบ การศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ ใ้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ”<sup>๒๓๕</sup> ประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา

#### ๑. ศีล

ศีล หมายถึง “ความประพฤติดีทางกาย วาจา หรือการรักษากายและวาจาให้ เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบ วินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อฝึกหัดในการรักษากายและวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทาง กาย วาจา และอาชีพ”<sup>๒๓๖</sup> ส่วนศีลในแง่ของการอยู่ร่วมกันท่านพุทธทาสกล่าววว่า “การไม่ทำให้ ผู้อื่นเดือดร้อน และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน จำแนกออกเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็น การปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษ มีความเกี่ยวข้องกับสังคัมและส่วนรวม รวมทั้ง สิ่งของต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเป็นอยู่”<sup>๒๓๗</sup> ศีลจึงมีความเกื้อกูลแก่การดำเนินชีวิต เกื้อกูลต่อการอยู่ ร่วมกันในสังคัมและธรรมชาติ “ศีลคือการศึกษาที่ฝึกในด้านความสัมพันธ์ในการจัดการสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางสังคัม ทั้งด้านอินทรีย์ต่าง ๆ และด้านพฤติกรรมทางกายและวาจา ทำให้ชีวิต

<sup>๒๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, หน้า ๓๕๑.

<sup>๒๓๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๑.

<sup>๒๓๗</sup> พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๖๘.



ปลอดภัยไร้การเบียดเบียน ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตที่มีความเกื้อกูลต่อสังคมและโลก”<sup>๒๓๘</sup> ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการชีวิตที่มีความปลอดภัยและไม่เป็นภัยคุกคามต่อตนเองและสังคม รวมทั้งเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมด้วย นอกจากนี้ยังรวมถึงความประพฤติกวีที่บริสุทธิ์ก็จัดเป็นศิลปะ เรียกว่า “ปาริสุทธิศิลปะ”<sup>๒๓๙</sup> ประกอบไปด้วย

๑) ปาฏิโมกข์สังวรศิลป์ คือ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ งดเว้นข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบททั้งหลาย รักษาสำเร็จด้วยศรัทธา

๒) อินทรีย์สังวรศิลป์ คือ ความสำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรม เช่น ความชอบ ความชัง ความติดใจหรือขัดข้องใจ ครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งกระทบ และใจรู้คิดเรื่องราวต่าง ๆ โดยศิลปะข้อนี้สำเร็จด้วยสติ

๓) อาชีวะปาริสุทธิศิลป์ คือ ความบริสุทธิ์แห่งอาชีพะ ได้แก่ เลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบธรรม บริสุทธิ์ ไม่ประกอบด้วยการแสวงหาที่ผิด เป็นต้น โดยศิลปะข้อนี้สำเร็จด้วยวิริยะ

๔) ปัจจัยยสันนิสิตศิลป์ ศิลปะเกี่ยวกับปัจจัย ๔ คือ พิจารณาให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์หรือคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ ไม่บริโภครด้วยตัณหา โดยศิลปะข้อนี้สำเร็จด้วยปัญญา

ปาฏิโมกข์สังวรศิลป์ (วินัยบัญญัติ) เป็นศิลปะประเภทข้อบัญญัติเพื่อเป็นแบบแผนสำหรับการอยู่ร่วมกันในชุมชนหรือสังคม เพราะการอยู่ร่วมกันจะต้องมีกติกาที่เป็นข้อตกลงที่หมายรู้ร่วมกันในการเป็นอยู่ที่สัมพันธ์กัน ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย ตลอดจนรัฐธรรมนูญ เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือในการจัดสรรโอกาสด้วย ส่วนอินทรีย์สังวร (อินทรีย์สังวรศิลป์) คือการรู้จักใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้รู้จักดู รู้จักฟัง หรือดูเป็น ฟังเป็น ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาและสุขภาพ ในขณะนี้อาชีวะปาริสุทธิศิลป์ (สัมมาอาชีวะ) เป็นศิลปะส่งเสริมการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม เรียกว่า อาชีพสุจริต ประกอบอาชีพที่ถูกต้อง ส่วนปัจจัยยสันนิสิตศิลป์ (ปัจจัยยปฏิเสวนา) คือการรู้จักเสพบริโภคปัจจัย 4 ตลอดจนวัตถุอันอำนวยความสะดวกต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี หมายถึง การใช้สิ่งเสพบริโภคทั้งหลายด้วยปัญญา ใช้ด้วยความพอดีที่เรียกว่ารู้จักประมาณ “ศิลปะในการเสพปัจจัย คือ เสพวัตถุให้ถูกต้องตามความหมายของมันที่จะเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิต ถ้าไม่เป็นไปตามปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต แต่กลายเป็นพิษภัยต่อชีวิต ก็แสดง

<sup>๒๓๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๕๑.

<sup>๒๓๙</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๓๙.

ว่าปฏิบัติต่อวัตถุนั้นไม่ถูกต้อง คือ กินไม่เป็น ใช้ไม่เป็น สัมพันธ์ไม่เป็น”<sup>๒๔๐</sup> การปฏิบัติตามศีลทุกระดับล้วนเกื้อหนุนและเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม

## ๒. สมาธิ

สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง “คุณสมบัติที่สำคัญของสมาธิคือ กมมนีโย แปลว่า สมควรแก่การทำงาน”<sup>๒๔๑</sup> สมาธิจึงไม่ใช่แค่การมีจิตสงบนิ่งเพียงอย่างเดียว อันเป็นสมาธิในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลมากนัก จิตที่เป็นสมาธิจึงมีศักยภาพในการนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยแบ่งสมาธิตามระดับออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ อัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่ แต่เมื่อแบ่งสมาธิตามคุณลักษณะมี ๓ ลักษณะ ได้แก่ สุญญตสมาธิ คือ สมาธิพิจารณาเห็นความว่าง (อนัตตลักษณะ), อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิमित (อนิจจลักษณะ), อัปณิหิตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมที่ไม่มีความปรารถนา (ทุกขลักษณะ) เมื่อพิจารณาสมาธิตามระดับและตามคุณลักษณะก็จะพบว่าล้วนเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตอย่างเป็นขั้นต่อน “สมาธิพัฒนาคุณสมบัติของจิต ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านคุณธรรม ประกอบด้วยความเมตตา กรุณา ความมีเมตริ ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความสุจริต ความกตัญญู ๒) ด้านความสามารถของจิต ได้แก่ ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ ความมีสติ ความมีสมาธิ ๓) ด้านความสุข ได้แก่ ความปีติอิ่มใจ ความมีปราโมทย์ร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ”<sup>๒๔๒</sup>

## ๓. ปัญญา

ผลจากการกระบวนการแสวงหาความรู้ทำให้เกิดปัญญาโดยปัญญาเกิดมาจาก 3 ฐาน ได้แก่ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากกระบวนการนึกคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากกระบวนการศึกษาเล่าเรียน หรือปัญญาที่ได้รับมาจากคนอื่น (ปรโตโฆสะ) และภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา (ปัญญาภาวนา) คุณประโยชน์ของปัญญา “ทำให้เกิดการพัฒนาด้านความรู้จริง โดยเริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล

<sup>๒๔๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๐๒.

<sup>๒๔๑</sup> พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย, หน้า ๖๙.

<sup>๒๔๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๕๑.

ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง การหาความรู้ คิดพิจารณา วินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้อย่างมีเหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้ในการแก้ปัญหา และคิดการต่าง ๆ ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์ (นวัตกรรมเพื่อสร้างสรรค์โลก)”<sup>๒๔๓</sup> ซึ่งเป็นคุณประโยชน์ในการเกื้อกูลชีวิตและสังคมโลก รวมทั้งสิ่งแวดล้อม ในขณะที่คุณประโยชน์อีกด้านหนึ่งก็เพื่อให้มี “ความรู้ตามความเป็นจริง รู้เห็นตามที่เป็น เป็น รู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์”<sup>๒๔๔</sup> ปัญหาระดับนี้เป็นปัญญาแห่งความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นสุขภาวะที่แท้จริง

การพัฒนาตามรูปแบบไตรสิกขาเพื่อให้เสริมสร้างสุขภาวะ จึงมีความสัมพันธ์กันทั้ง ๓ ด้าน<sup>๒๔๕</sup> ได้แก่ ๑) ด้านพฤติกรรม ได้แก่ วินัย การหาเลี้ยงชีพ และวิถีปฏิบัติในการผลิต การเสพบริโภค การแบ่งปัน และอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม ๒) จิตใจ ได้แก่ คุณธรรม ความรู้สึก แรงจูงใจ และสภาพจิตใจ เช่น ความสุข ความพอใจ ความสดชื่นเบิกบาน ๓) ปัญญา หรือปรีชาญาณ ความรู้ความเข้าใจเหตุผลการเข้าถึงความจริง รวมทั้งความเชื่อถือ ทศนคติ ค่านิยม และแนวความคิดต่าง ๆ

กระบวนการไตรสิกขามีความสัมพันธ์กับการพัฒนากาย วาจา และใจ และมีความสัมพันธ์ในแง่ที่เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมกัน “ภิกษุผู้นั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้นสมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายเธอทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติอันไม่มี อาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”<sup>๒๔๖</sup> โดยความสัมพันธ์ดังกล่าวทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านคุณภาพชีวิต สมรรถภาพในการอยู่อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี และมีปัญญาหลุดพ้นและเกื้อกูลต่อโลก ไตรสิกขาเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งระดับการควบคุมตนเอง การอยู่ร่วมกัน การส่งเสริมกุศลธรรม การส่งเสริมคุณธรรม การส่งเสริมคุณภาพชีวิต และกระบวนการพัฒนาปัญญาตั้งแต่สัมมาทิฐิจนถึงระดับหลุดพ้น

## ๒.๖.๒ ภาวนา ๔

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงถึงภาวนาไว้ ๓ ประการ ได้แก่ “กายภาวนา คือ การอบรม

<sup>๒๔๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๕๒.

<sup>๒๔๔</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๒๔๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า ๑๘๒.

<sup>๒๔๖</sup> อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๗.

กาย จิตตภาวนา คือ การอบรมจิตและปัญญาภาวนา คือ การอบรมปัญญา”<sup>๒๔๗</sup> ส่วนพระพรหมคุณาภรณ์กล่าวว่า ภาวนาเป็นกระบวนการฝึกหัดพัฒนาให้มีความเจริญขึ้น “การเจริญ การทำให้มีขึ้น การฝึกอบรม และการพัฒนา โดยจำแนกออกเป็น ๔ ประการ ได้แก่ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา”<sup>๒๔๘</sup> ดังนี้

๑) กายภาวนา คือ การอบรมกาย การเจริญกาย การพัฒนาทางกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ทำให้กุศลธรรมงอกงาม ทำให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สีลภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีความเกื้อกูลต่อกันและกัน

๓) จิตตภาวนา คือ การอบรมจิต การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียรอดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส

๔) ปัญญาภาวนา คือ การอบรมปัญญา การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ และสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

กายภาวนามีความเกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง การพัฒนาทางร่างกาย การมีสุขภาพดี การจัดการความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รวมทั้งการบริหารชีวิตให้สัมพันธ์กับการบริโภคปัจจัยพื้นฐานอย่างรู้คุณค่าแท้ บริโภคอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์เกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพให้สอดคล้องกับสภาวะ รวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพให้พึงประสงค์ด้วย นอกจากนี้ยังรวมถึงการใช้ศักยภาพทางกายไปเป็นเครื่องมือในการสร้างกุศลธรรมอื่นๆ ขึ้นไป ส่วนศีลภาวนาเป็นเครื่องมือในการจัดการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมทำให้มีระเบียบกติกา และแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือเบียดเบียนกันไม่เป็นภัยคุกคามต่อกัน ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและศีลยังเสริมสร้างความมั่นคงทางสังคม โดยเป็น

<sup>๒๔๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

<sup>๒๔๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.



สิ่งที่สนับสนุนให้จิตตภาวนาพัฒนาได้เร็วยิ่งขึ้น ทำให้มีจิตมั่นคงแข็งแรง มีพลัง ไม่ฟุ้งซ่าน ผ่องใส จิตนุ่มนวลควรแก่การงาน สงบและปลอดโปร่ง ไม่เครียด ไม่เร่าร้อน ไม่ขุ่นมัว ไม่กระวนกระวาย ไม่ตื่นตระหนก ไม่หวาดหวั่น เป็นต้น มีสมาธิกับการกระทำ คำพูด และความรู้สึกนึกคิด รวมทั้ง กิจกรรมต่าง ๆ โดยจิตตภาวนามีคุณลักษณะ ๓ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านคุณภาพจิต ทำให้จิตมี คุณธรรม มีจิตใจดีงาม จิตเป็นกุศล มีความกตัญญู มีความศรัทธาในชีวิต มีจิตอาสา มีจิต สาธารณะ ไม่เห็นแก่ตัว มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีพรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ๒) ด้านสมรรถภาพทางจิต จิตสามารถขยายขีดความสามารถเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ สร้างสรรค์ได้มากขึ้น เช่น มีความเพียร มีสภาพคล่องทางจิต อดทน มีความมุ่งมั่น มีความกล้า หาญ และมีปัญหามั่นคง เป็นรากฐานของปัญญา ๓) ด้านสุขภาพจิต คือ มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสดชื่นเบิกบาน มีความสงบ ผ่องใส ปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย มีปีติและปราโมทย์ มีความ บันเทิงใจ เป็นต้น ส่วนปัญญาภาวนา เป็นปัญญา ๒ ระดับ คือ ปัญญาในระดับโลกิยะ ได้แก่ มี ปัญญาสัมมาทิฐิ เข้าใจตนเอง พัฒนาองค์ความรู้ใหม่ มีวิจารณ์ญาณในการใช้ปัญญาเพื่อประโยชน์ สร้างสรรค์ เป็นคุณต่อสรรพสิ่ง และปัญญาในระดับโลกุตระ ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่เข้าใจเหตุ ปัจจยได้อย่างแท้จริง รู้เท่าทันธรรมชาติของสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ จนเกิดความเบื่อ หน่าย และถอนรากเหง้าของอวิชชาและอกุศลมูลทั้งปวงได้ จิตหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง จึงมี สภาพไม่มีอารมณ์ใดมาปรุงแต่งได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงเรียกสภาวะนี้ว่าวิมุตติสุข

### ๒.๖.๓ อายุสสธรรม ๕

อายุสสธรรม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายุวัฒนธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน จัดเป็นสุขภาวะในรูปของการมีอายุยืน ความไม่มี โรคภัยเบียดเบียน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”<sup>๒๔๙</sup> การปฏิบัติตาม อายุสสธรรมเป็นแนวทางที่เกื้อกูลต่อชีวิต จำแนกออกเป็น ๕ ประการ<sup>๒๕๐</sup> ดังนี้

- ๑) สัปปายการี ทำสิ่งที่สบายคือเอื้อต่อชีวิต
- ๒) สัปปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
- ๓) ปริณตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้ละเอียด
- ๔) กาลจารี ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำ พอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น

<sup>๒๔๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๒๕๔.

<sup>๒๕๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๓.

๕) พรหมจารี ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมกามารมณ์

อายุวัฒนธรรมอีกหมวดหนึ่งมี ๓ ข้อแรกเหมือนกัน แต่ข้อ ๔-๕ แตกต่างกัน ได้แก่ ๔) สีลวา มีศีล ประพฤติดีงาม ไม่ทำความผิด ๕) กัลยาณมิตตะ มีกัลยาณมิตร

ในทุติยอนายุสสาสูตร<sup>๒๕๑</sup> พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงธรรมที่เป็นเหตุให้อายุยืนว่า ๑) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔) เป็นผู้ที่มีศีล ๕) มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) ส่วนที่เป็นสัปปายะคือการอยู่หรือทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขสบาย ทั้งความสุขสบายทางกายภาพจากปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพ และความสุขสบายทางจิต “บุคคลผู้ที่ได้ฉานที่ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิ และทำสัปปายะในสมาธิ เป็นผู้เลิศ ประเสริฐ เป็นประธานสูงสุด และยิ่งใหญ่ที่สุด”<sup>๒๕๒</sup> สภาวะจิตที่สบายจะทำให้ผ่อนคลายและเอื้อต่อการเป็นอยู่ที่ดีในด้านอื่นด้วย ส่วนสัปปายะมัตตัญญู จะส่งเสริมให้รู้จักประมาณในการเสพสิ่งที่สบาย ในธัมมัญญสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงมัตตัญญูว่า “ภิกษุเป็นมัตตัญญูภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชบิณฑบาต หากภิกษุไม่รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชบิณฑบาต เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญูในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชบิณฑบาต ฉะนั้นเราจึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญู”<sup>๒๕๓</sup> การรู้จักประมาณในการเสพปัจจัย ๔ และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ จะต้องวางอยู่บนบรรทัดฐานของคุณค่าแท้ ไม่หลงไหลในคุณค่าเทียม หรือไม่ใช่สอยเพื่อให้เป็นการพอกพูนกิเลสตัณหา ส่วนปริณตโกซี เป็นการฝึกสุขนิสัยให้บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย อาหารที่ไม่หยาบกระด้าง เคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อลดภาระของระบบย่อยอาหารไม่ให้งานหนัก ในส่วนของกาลจารีและศีล เป็นการบริหารเวลาให้ทำกิจกรรมประจำวันอย่างเหมาะสมกับอัตภาพ และบริหารตนเองไม่ให้มีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน ส่วนพรหมจารีและกัลยาณมิตตะ เป็นกระบวนการขัดเกลาที่มีความสัมพันธ์กัน เพราะการปฏิบัติพรหมจรรย์ย่อมได้รับการสนับสนุนจากกัลยาณมิตร

อายุสธรรมก่อให้เกิดกระบวนการดำรงชีพที่เกื้อหนุนต่อสุขภาวะ เป็นการปรับคุณภาพของชีวิต ส่งเสริมให้เกิดมีอายุยืน และยังพัฒนาสติปัญญาเพื่อให้เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็มองชีวิตอย่างไม่ประมาทด้วย พระพุทธเจ้ามองความจริงของชีวิตว่า “ชีวิตเป็นของ

<sup>๒๕๑</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๙/๒๐๖.

<sup>๒๕๒</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๖๗๑/๓๙๔.

<sup>๒๕๓</sup> อ.สตุตค. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๔.

น้อย ในขณะที่จิตที่เป็นอดีต ชีวิตเป็นอยู่แล้ว ไม่ใช่กำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่จักเป็นอยู่ ในขณะที่จิตที่เป็นอนาคต ชีวิตจักเป็นอยู่ ไม่ใช่กำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่เป็นอยู่แล้ว ในขณะที่จิตที่เป็นปัจจุบัน ชีวิตกำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่เป็นอยู่แล้ว ไม่ใช่จักเป็นอยู่ ชีวิต อรรถภาพ สุขและทุกข์ทั้งปวงเป็นธรรมที่ประกอบกันขึ้นชั่วขณะจิตเดียว ขณะย่อมหมุนไปอย่างรวดเร็ว”<sup>๒๕๔</sup> ชีวิตเป็นเพียงสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะ มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา การที่มองเห็นว่าชีวิตยืนยาวเพราะเรามักนับชีวิตเป็นวันเดือนปี แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มองชีวิตเป็นขณะ จึงทำให้เห็นการแตกดับของชีวิตอยู่เสมอ การแตกดับนั้นสะท้อนให้เห็นความไม่ยั่งยืนของชีวิต ทำให้ไม่ประมาท นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังทรงสอนวิธีการปฏิบัติต่ออายุว่า “มนุษย์มีอายุน้อย บุคคลผู้ฉลาดพึงดูหมิ่นชีวิตที่น้อยนั้น พึงเร่งประพฤติธรรมเหมือนคนถูกไฟไหม้ศีรษะ ฉะนั้น เพราะความตายจะไม่มาถึงไม่มี วันคืนล่วงไป ชีวิตก็ใกล้หมดสิ้นไป อายุของสัตว์ทั้งหลายก็หมดสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยจะแห้งไป ฉะนั้น”<sup>๒๕๕</sup>

ดังนั้น อายุสธรรมเป็นกระบวนการที่ทำให้อายุยืน แต่ในควมมีอายุยืนนั้นก็มีการแตกดับอยู่เสมอ เพียงแต่การแตกดับมันมีรอยต่อที่ละเอียด จึงทำให้ปิดบังทัศนะสามัญ แต่เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วก็จะทำให้เห็นความแตกดับได้อย่างชัดเจน ทำให้เห็นชีวิตเป็นสิ่งเล็กน้อย ไม่ยั่งยืน ไม่น่ายึดมั่นในชีวิต กระบวนการดำเนินชีวิตจึงเป็นเพียงการดูแลรักษาชีวิตเอาไว้ด้วยความพยายามขยายระยะเวลาของชีวิตให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีเวลาสร้างคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อโลกมากยิ่งขึ้น

#### ๒.๖.๔ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย จำแนกออกเป็น ๕ ประการ<sup>๒๕๖</sup> ดังนี้

๑) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ท้อถอย

๓) จิตตะ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดเอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัว อุทิศใจให้กับสิ่งที่ทำ

<sup>๒๕๔</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๑.

<sup>๒๕๕</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๕๔.

<sup>๒๕๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๐.

๔) วิมังสา ความไตร่ตรองหรือทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของอิทธิบาท ๔ ว่า เป็นหลักธรรมที่เมื่อนำไปปฏิบัติแล้วสามารถทำให้อายุยืนได้ โดยทรงตรัสกับพระอานนทถึง ๓ ครั้ง ว่า อานนทอิทธิบาท ๔ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สั่งสมแล้วปรารถตีผู้นั้น เมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัปหรือเกินกว่า อิทธิบาท ๔ ตถาคตเจริญให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สั่งสมแล้ว ปรารถตีแล้ว ตถาคตเมื่อมุ่งหวังพึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัปหรือเกินกว่า ๑ กัป เพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากเพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย<sup>๒๕๗</sup>

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติอิทธิบาท ๔ ว่า “เธอสร้างฉันทะ พยายาม ปรารถตี ความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด... เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว... เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น... เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหายภิญโญภาพ ไพบูลย์ก็เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”<sup>๒๕๘</sup> ซึ่งเป็นกระบวนการป้องกันการทำความชั่ว ละการทำชั่ว ทำกุศลให้เกิดขึ้น และเพิ่มพูนกุศลให้มากยิ่งขึ้น ส่วนวิริยะ จิตตะ และวิมังสา ก็ใช้กระบวนการเดียวกัน

อิทธิบาทเป็นหลักธรรมที่มีลักษณะหนุนเนื่องสัมพันธ์กัน สามารถนำไปใช้ได้ทุกกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๑) ฉันทะ เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการสำรวจปัจจัยส่วนบุคคล ว่ามีคุณสมบัติและมีคุณค่าอะไรบ้าง มีฐานะ บทบาท หน้าที่ มีบรรทัดฐานอะไรบ้าง หรือสำรวจสภาพความเป็นจริง การวิเคราะห์จุดด้อยเพื่อนำไปสู่การพัฒนา เข้าใจและรักษาจุดเด่นหรือความดีงามของตนเองเอาไว้ ฉันทะทำงานควบคู่ไปกับสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจในปัจจัยที่หามาได้อย่างสุจริต ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้มาด้วยความเพียรของตนเอง เมื่อได้มาแล้วก็เกิดความภาคภูมิใจและพอใจในสิ่งนั้น ทั้งยังไม่เพ่งเล็งหาโอกาสและวิธีการเพื่อครอบครองของผู้อื่น ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามกำลังและศักยภาพของตนเองเท่าที่จะทำได้ และบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นตามสมควรแก่ฐานะ ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควรแก่ฐานะและแนวทางดำเนินชีวิต พอใจในคุณค่าแท้ของสิ่งที่มีอยู่เพื่อเป็นเครื่องมือในการบรรลุเป้าหมาย ๒) วิริยะ ความพากเพียรพยายามในการละความชั่ว เพียรพยายามในการทำความดี และเพียรพยายามทำกิจหรือหน้าที่ให้สำเร็จ ไม่ย่อ

<sup>๒๕๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๐/๑๒๘.

<sup>๒๕๘</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๕/๓๗๓



ท้อและกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค วิริยะเป็นความเพียร ส่วนกระบวนการของวิริยะเป็นพลังขับเคลื่อนหรือเกื้อหนุนให้มีมรรควิธีที่ไม่ขาดตอน มีความเพียรอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ๓) จิตตะความมุ่งมั่น ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ทุกรายละเอียด ไม่ละทิ้งอุดมการณ์และเป้าหมาย เฝ้าระวังภัยคุกคามทุกรูปแบบ และเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้ความชั่วเข้ามาแทรกแซง ๔) วิมังสา การพิจารณาใคร่ครวญ สอบสวนหาเหตุผล ทดลอง พิสูจน์ ตรวจสอบ เพื่อให้ความเข้าใจความจริง เมื่อเข้าใจความจริงก็ยอมรับสภาพตามที่มันเป็น

เมื่อวิเคราะห์อิทธิบาท ๔ ตามกระบวนการพัฒนาที่จะพบว่า ฉันทะและวิริยะจัดเข้าในหมวดศีล เพราะความพึงพอใจและความเพียรจะต้องเป็นไปในทิศทางที่เป็นสัมมาทิฐิและกุศลธรรม จึงเป็นความพอใจและความเพียรที่ไม่เดือดร้อนและไม่ก่อมลภาวะต่อสังคม ส่วนจิตตะจัดเข้าในหมวดสมาธิ และวิมังสาจัดเป็นปัญญา ดังนั้น หลักอิทธิบาท ๔ จึงเป็นกระบวนการที่นำไปสู่ความสำเร็จด้านใดด้านหนึ่งตามความต้องการ เริ่มจากความพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ภายใต้การสำรวจและตรวจสอบสภาพ เพียรพยายามละชั่ว ทำดี และสานต่อความดีให้เกิดประโยชน์สุข มุ่งมั่นตั้งใจไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ใคร่ครวญ ทดลอง ตรวจสอบ แก้ปัญหา เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ กระบวนการเหล่านี้สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพได้ทุกด้าน ยกตัวอย่างเช่น ด้านสุขภาพ ได้แก่ มีความพอใจและยอมรับสภาพของอวัยวะที่เป็นอยู่ ไม่ศัลยกรรมเปลี่ยนโฉมเพื่อสนองความต้องการ ซึ่งจะทำให้เกิดการเบียดเบียนระบบเศรษฐกิจของครอบครัวไปด้วย มีความเพียรพยายามดูแลรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยก็พยายามรักษาและฟื้นฟูอย่างถูกวิธี มีความมุ่งมั่นทุ่มเทกำลังทรัพย์และสรรพกำลังทั้งหลายเพื่อให้มีอายุยืน ใช้กำลังสติปัญญาในการแสวงหาวิธีการที่จะมีสุขภาพดีและมีอายุยืน เป็นต้น ส่วนสุขภาพะด้านจิตใจและอารมณ์ ด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม และด้านปัญญา ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ซึ่งสะท้อนแง่มุมของสุขภาพตามแนวทางอิทธิบาท ๔

#### ๒.๖.๕ สัมปายะ ๗

สัมปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกิดูกูล สิ่งที่เกิดต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย จำแนกออกเป็น ๗ ประการ<sup>๒๕๙</sup> ดังนี้

๑) อวาสาสัมปายะ ที่อยู่อันเหมาะสม เช่น ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ

<sup>๒๕๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๙.

๒) โครจรสัปปายะ แหล่งอาหารอำนวย ที่เที่ยววิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้าน หรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป

๓) ภัตตสัปปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และ พูดแต่พอประมาณ การสื่อสารที่เอื้อต่อปัญญา บางแห่งเรียกว่า ฌัมมัสสวนสัปปายะ

๔) บุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกต้อง เช่น อยู่ในที่มีแต่ผู้ทรงธรรม ทรงภูมิปัญญา และเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ

๕) โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น อาหารที่ถูกกับร่างกาย อาหารที่เกื้อกูลต่อ สุขภาพ บริโภคไม่ยาก บางแห่งเรียกว่า อาหารสัปปายะ

๖) อุตสัปปายะ ดินฟ้าอากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป

๗) อิริยาบถสัปปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคน ถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมดุล

สัปปายะเหล่านี้มีความเกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตใจ แต่หากมองในแง่ของการเสพปัจจัย ๔ ก็จะเป็นไปเพื่อความผ่อนคลาย หรือบรรเทาทุกขเวทนาเท่านั้น “เมื่อภิกษุใช้ไม่ได้เสสขที่ เป็นสัปปายะอาพาธจะกำเริบหรือถึงมรณภาพได้ ภิกษุใช้นั้นฉันคิลานเสสขอาพาธจะทุเลาหรือไม่ถึง มรณภาพ”<sup>๒๖๐</sup> และสัปปายะทั้งหมดจะมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ๗ ด้าน ดังต่อไปนี้ ๑) เกี่ยวกับสุขภาวะด้านที่อยู่อาศัย ๒) เกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรที่จะนำมาใช้อำนวยความสะดวก ๓) เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ๔) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม ๕) เกี่ยวกับโภชนาการ ๖) เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ๗) เกี่ยวกับสุขภาพ โดยสัปปายะส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ และ กระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งทางกายภาพ ทางจิตใจ และทางสติปัญญา

### ๒.๖.๖ โภชณังค์ ๗

โภชณังค์<sup>๒๖๑</sup> หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ ประกอบด้วย ธรรมดังต่อไปนี้ ๑) สติสัมโพชณังค์ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง ๒) ฌัมมวิจยะสัมโพชณังค์ ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม ๓) วิริยะสัมโพชณังค์ ความเพียร ๔) ปีติสัมโพชณังค์ ความอิ่มใจ ๕) ปัสสัทธิสัมโพชณังค์ ความผ่อนคลาย ความสงบเย็นกายและใจ ๖) สมานิสัมโพชณังค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์ และ ๗) อุเบกขาสัมโพชณังค์ ความมี

<sup>๒๖๐</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๐/๒๒๓.

<sup>๒๖๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๕.



๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

โพชฌงค์จะมีลักษณะเป็นขั้นตอนของการตรัสรู้ ซึ่งถือว่าเป็นธรรมที่ทำให้บรรลุผลสูงสุด และเป็นสุขภาวะทางปัญญาอย่างแท้จริง เริ่มต้นจากมีสติ แล้วยกระดับไปสู่การเลือกเฟ้นหลักธรรม รวมไปถึงการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณา แยกแยะหลักธรรม และเลือกสรรหลักธรรมที่จะนำมาปฏิบัติ จากนั้นก็มีความเพียรละธรรมที่อยู่ตรงข้าม เช่น อกุศลธรรม และเพียรสร้างเสริมกุศลธรรมให้มากยิ่งขึ้น เมื่อได้สร้างกุศลธรรมมากขึ้นก็จะทำให้มีปีติ โดยปีติแบ่งออกเป็น ๕ ลักษณะ คือ ปีติเล็กน้อยที่ทำให้ขนลุกชันและน้ำตาไหล ปีติชั่วขณะเหมือนฟ้าแลบ ปีติเป็นระลอกเหมือนคลื่นซัดฝั่ง มีอาการชูงอก ปีติโลดโผนทำให้ใจฟูหรือตัวเบา และปีติซาบซ่านเอิบอาบไปทั่วร่าง เมื่อมีปีติแล้วก็จะทำให้กาย จิตใจ และอารมณ์สงบเย็น รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้วางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยการใช้เหตุผล และไม่เอนเอียงด้วยการรู้แจ้งตามความเป็นจริง จิตจึงหลุดพ้น และเป็นสุขภาวะอย่างถาวร

สรุปได้ว่า สุขภาวะ หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข โดยความสุขแสดงออกได้ ๔ ลักษณะ ได้แก่ ๑) ความสุขทางด้านร่างกายคือการมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน และได้รับการตอบสนองความต้องการด้านปัจจัยดำรงชีพขั้นพื้นฐาน ๒) ความสุขทางด้านจิตใจและอารมณ์ การมีสุขภาพจิตดี มีความสงบสุข มีความปลอดภัย มีความมั่นใจไม่หวั่นไหว ไม่เครียด และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ๓) ความสุขทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม การอยู่ในสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีพ สามารถปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ๔) ความสุขทางด้านปัญญา เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าใจเหตุผลและวิธีการแก้ปัญหาชีวิต รวมทั้งมีปัญญาในระดับหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง

พระพุทธศาสนาจำแนกปัญหาสุขภาวะออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ ปัญหาทางกายภาพ และปัญหาทางจิตใจ ดังต่อไปนี้ ๑) ปัญหาทางกายภาพ สามารถแยกย่อยออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ (๑) ปัญหาสุขภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นปัญหาของสิ่งแวดล้อมแต่มีผลกระทบต่อสุขภาพต่อชีวิตมนุษย์ และความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ที่มีพฤติกรรมเป็นอุปสรรคต่อสิ่งแวดล้อม การละเมิดศีลธรรมต่อสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการแทรกแซงและบริโภคทรัพยากรเกินความจำเป็น (๒) ปัญหาสุขภาวะทางด้านสังคม ได้แก่ ความไม่เป็นธรรมทางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคมบกพร่อง ปัญหาอบายมุข อาชญากรรมและยาเสพติด (๓) ปัญหาสุขภาวะทางด้านร่างกาย



ได้แก่ ปัญหาสุขภาพ ๔) ปัญหาสุขภาพทางด้านจิตใจ ได้แก่ ภูมิคุ้มกันทางจิตบกพร่อง คุณภาพจิตเสื่อม สูญเสียศักยภาพทางจิต ไม่สามารถจำกัดขอบเขตของปัญหาได้ บุคลิกภาพไม่พึงประสงค์ (บุคลิกเป็นหน้าตาต่างของจิตใจ) สูญเสียสมรรถภาพในการปรับตัว จิตใจคับแคบไม่เป็นสาธารณะ ไม่เข้าใจความจริงตามธรรมชาติ รวมทั้งการไฝห่าอารมณ์ที่เป็นทุกข์ การเสพอารมณ์ที่เป็นทุกข์ และการสังสมอารมณ์ทุกข์ เป็นต้น

ส่วนสาเหตุของปัญหาสุขภาพจะจำแนกออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่มีสาเหตุมาจากทางด้านกายภาพ และส่วนที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ ได้แก่ ๑) ส่วนที่มีสาเหตุมาจากทางด้านกายภาพ แยกย่อยออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ (๑) สาเหตุที่มาจากปัญหาทางด้านร่างกาย ประกอบไปด้วยสาเหตุที่เป็นปัญหาสุขภาพที่มาจากปัจจัยภายในบกพร่อง เช่น ดี เสมหะ ลม อุณหภูมิในร่างกาย การบริหารร่างกายและการใช้อิริยาบถไม่เหมาะสม เป็นต้น สาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก เช่น มหาภูตรูปทำงานบกพร่อง สภาพภูมิอากาศและฤดูกาล สิ่งแวดล้อม ถูกทำร้ายจากสัตว์และมนุษย์ การรักษาผิดพลาด การพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไปทำให้สูญเสียทักษะและความสามารถทางกาย และการบริโภคไม่ถูกสุขลักษณะ (๒) สาเหตุที่มาจากปัญหาทางด้านสังคม ได้แก่ การไม่เคารพ กฎเกณฑ์ทางสังคม ความไม่เป็นธรรมทางสังคม ความขัดแย้ง ความรุนแรง การขาดหลักในการอยู่ร่วมกัน รวมทั้งอบายมุข ยาเสพติดและอาชญากรรม (๓) สาเหตุที่มาจากสิ่งแวดล้อม จำแนกออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น การไม่เข้าใจกระบวนการทางธรรมชาติอย่างเป็นระบบ การบริโภคทรัพยากรมากเกินไป การไม่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งด้วยความเมตตา กรุณา การขาดจิตสำนึกและความกตัญญูต่อธรรมชาติ นอกจากนี้ยังรวมถึงการอยู่ในสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการส่งเสริมสุขภาพ ๒) สาเหตุที่มาจากปัญหาทางจิต จำแนกออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่มาจากกิเลสภายใน ทั้งกิเลสที่เป็นรากเหง้าของความทุกข์ คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งกิเลสที่หวนเหนี่ยวให้เป็นอย่างทุกข์ คือ ตัณหา มานะ ทิฐิ เป็นต้น และส่วนที่เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น ปัญหาสุขภาพทางกายทำให้จิตใจเป็นทุกข์ สิ่งยั่วยุสิ่งเสพติด อาชญากรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งล้วนแต่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจทั้งสิ้น

องค์ประกอบของสุขภาพเชิงพุทธ ๔ ด้าน ประกอบด้วย ๑) สุขภาวะทางด้านร่างกาย ได้แก่ มีความสุขในชีวิตประจำวัน ใช้การกายบริหารที่สอดคล้องสัมพันธ์กับการตื่นรู้ การหมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ การมีวิถีชีวิตและอิริยาบถที่ผ่อนคลาย การเสพบริโภคปัจจัย ๔ อย่างเหมาะสม คือการรู้จักประมาณและการสันโดษ ๒) สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ มีคุณภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยสุขภาวะขั้นต้นเป็นสุขเวทนา ชั้นกลางคือความสงบสุข ปลอดภัย โสภะ ผ่อนคลาย และเบาสบาย ส่วนขั้นสูงคือจิตเป็นอิสระและพ้นทุกข์ ๓) สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การอยู่ในสังคมที่มี

ระเปียกภูเกณท์ มีความสัมพันธ์อันดี มีความอนุเคราะห์เกื้อกูลกัน ความเป็นธรรมทางสังคม โครงสร้างทางสังคมเอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในขณะเดียวกันก็อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมทาง ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีพ รวมทั้งมีความเข้าใจสิ่งแวดล้อมใน ฐานะที่เป็นสภาวะธรรม ๔) สุขภาวะทางด้านปัญญา มีปัญญาระดับโลกิยะที่เกื้อกูลต่อชีวิตและโลก และปัญญาระดับโลกุณะที่เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่ง ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสุขภาวะที่ยั่งยืน

## ๒.๗ แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ

### ๒.๗.๑ โรงเรียนผู้สูงอายุ

ในปัจจุบันรัฐบาลได้กำหนดให้การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น ยุทธศาสตร์หนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติซึ่งได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับ ที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ไว้แล้ว การที่รัฐต้องกำหนดแผนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้อย่างเป็นทางการ นั้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aging Society)<sup>๒๖๓</sup> จากการมีผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปี และมากกว่า) มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด จากการคาดประมาณการประชากรของ ประเทศไทยระหว่างปีพ.ศ. ๒๕๔๓ ถึง พ.ศ. ๒๕๗๓ แสดงว่าอีกประมาณ ๑๕ ปีข้างหน้า หรือในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น ๑๕ ล้านคน หรือคิดเป็น ๒ เท่าของประชากรสูงอายุในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ และในปีพ.ศ. ๒๕๗๓ จะเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ ๑๘ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๕ ของ ประชากรไทยทั้งประเทศ<sup>๒๖๔</sup> ซึ่งการมีจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผล ให้ ประเทศมีระยะเวลาที่ค่อนข้างสั้น ในการเตรียมรองรับการดูแลผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้น ให้มีคุณภาพ ชีวิตที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุเพื่อใช้ในการวิเคราะห์สถานการณ์ และ เป็นพื้นฐานในการวางแผนการให้บริการ ได้อย่างสอดคล้องตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุและ ชุมชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมอย่างทั่วถึงต่อเนื่องและเป็นปัจจุบัน<sup>๒๖๕</sup>

<sup>๒๖๓</sup> ศิริวรรณ ศิริบุญ และชเนตตี มิลินทางกูร, *ทำไมสังคมไทยต้องให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: ฐานข้อมูลประชากรฝ่ายวิจัยและศูนย์สารสนเทศ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓.

<sup>๒๖๔</sup> บรรลุ ศิริพานิช, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๒*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัททีคิวพี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑.

<sup>๒๖๕</sup> ระพีพรรณ คำหอม, *ปัจจัยที่มีผลต่อความ ต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขต ชนบท*, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗).

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

### ๒.๗.๒ วัตถุประสงค์การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีวิสัยทัศน์ และพันธกิจที่เน้นว่า “สูงวัยอย่างมีศักดิ์ศรีสร้างความดีเพิ่มคุณค่า ร่วมพัฒนาสังคม” โดยตั้งอยู่บนวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ

๑. เพื่อส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุตลอดชีวิตแบ่งเป็น ๔ ด้าน คือ

- เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
- เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
- เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
- เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญา ทักษะในการส่งเสริมอาชีพ และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบ

ทอดไป

๒. เพื่อส่งเสริมขบวนการการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนลักษณะของการบูรณาการ (บวร) วัด บ้าน โรงเรียน และราชการในการทำงานร่วมกันอย่างแท้จริง

### ๒.๗.๓ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

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

ผลให้คนห่างไกลจากวัดโดยไม่รู้ตัว วัดจึงได้ลดบทบาทจากในอดีตลงไปมาก วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน ส่วนพระสงฆ์เป็นตัวแทนของวัดในการแสดงบทบาทต่าง ๆ เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน เป็นศูนย์รวมแห่งความเคารพ เชื่อถือและการร่วมมือกันให้เกิดความสามัคคีความเป็นระเบียบเรียบร้อยด้วยเหตุนี้ เหตุผลหลักที่ทำให้เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุคือ

(๑) วัดเป็นสถานสงบรมเย็นเหมาะสมแก่การพัฒนาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุทุกช่วงวัย ส่วนใหญ่ต้องการแสวงหาธรรมในช่วงปลายของชีวิต

(๒) วัดมีบุคลากร วัสดุเครื่องใช้ในการปฏิบัติได้อย่างครบถ้วน

(๓) เป็นศูนย์กลางในการร่วมมือทุกภาคส่วน ที่เรียกกันว่า วัด บ้าน โรงเรียนในการร่วมมือของรัฐ

#### ๒.๗.๔ ยุทธศาสตร์การพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

ด้านการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ด้านการพบปะสังสรรค์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม ด้านการเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาทักษะในการส่งเสริมอาชีพ และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) จัดแบ่งเป็น ๕ ยุทธศาสตร์ดังนี้<sup>๒๖๖</sup>

๑. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก

๑) มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ

๒) มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

๓) มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของ

ผู้สูงอายุ

๒. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุประกอบด้วย ๖ มาตรการหลัก

๑) มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น

๒) มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ

๓) มาตรการส่งเสริมด้านการงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ

<sup>๒๖๖</sup> ศูนย์ศตวรรษิกชน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, [ออนไลน์], จาก: <http://www.thaicentarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php/for-elderly/policy> [๒ กันยายน ๒๕๖๑].



- ๔) มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
- ๕) มาตรการส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ
- ๖) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย
๓. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก
- ๑) มาตรการคุ้มครองด้านรายได้
- ๒) มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ
- ๓) มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง
- ๔) มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน
๔. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุประกอบด้วย ๒ มาตรการหลัก
- ๑) มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ
- ๒) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ
๕. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก
- ๑) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ
- ๒) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุโดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมอย่างเหมาะสม
- ๓) มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง
- ๔) มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัยองค์การสหประชาชาติได้กำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

### (๑) ด้านความมีอิสรภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

(๑.๑) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากการได้รายได้ ครอบครัวการช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม และการช่วยเหลือตนเองเพื่อสามารถเข้าถึงปัจจัย ๔ (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค) รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพ

(๑.๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการทำงานหาเลี้ยงชีพ หรือเบี้ยเลี้ยงต่าง ๆ

(๑.๓) ผู้สูงอายุควรสามารถตัดสินใจในการเลือกที่จะเกษียณอายุงานได้ด้วยตนเอง

(๑.๔) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้การศึกษาเพิ่มเติม และการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง

(๑.๕) ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย และเหมาะสมต่อสภาวะทางร่างกายของตนเอง

(๑.๖) ผู้สูงอายุควรได้รับสิทธิเสรีภาพในการเลือกพำนักอาศัยในที่อยู่อาศัยได้ตามความต้องการของตนเอง

### (๒) ด้านการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

(๒.๑) ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงมีส่วนร่วมในการพัฒนา และดำเนินการทางนโยบายซึ่งมีผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ รวมถึงนโยบายเกี่ยวกับการแบ่งปันและถ่ายทอดทักษะ และประสบการณ์กับเยาวชนรุ่นใหม่

(๒.๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้บริการแก่สังคมส่วนรวม หรือการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร ที่เหมาะสมกับความสามารถ และความสนใจของตนเอง

(๒.๓) ผู้สูงอายุควรมีโอกาสในการสร้างเครือข่าย หรือสมาคมสำหรับผู้สูงอายุด้วยกัน

(๒.๔) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว และชุมชนของตนเองตามคุณค่าทางวัฒนธรรมในสังคม

(๒.๕) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือส่งเสริมทางด้านการดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ ตลอดจน การช่วยเหลือเพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เหมาะสม และครบถ้วน

(๒.๖) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านการบริการทางสังคม และกฎหมายที่เกี่ยวข้องเพื่อยกระดับความมีอิสรภาพ การคุ้มครอง และการดูแลเอาใจใส่

(๒.๗) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการได้รับประโยชน์จากสถาบันที่ให้การดูแล และคุ้มครองทางทรัพย์สิน และทางสังคม รวมถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ

(๒.๘) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านสิทธิมนุษยชน และสิทธิเบื้องต้นในการพำนักอาศัย การเข้าร่วมการดูแลรักษาต่าง ๆ รวมถึงผู้สูงอายุควรได้รับการเคารพที่สมเกียรติและได้รับการยอมรับในเรื่องความเชื่อ ความต้องการ และความเป็นส่วนตัว และผู้สูงอายุควรมีสติเสรีภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลเอาใจใส่ และคุณภาพชีวิตของตนเอง

### (๓) ด้านการบรรลุในสิ่งที่ต้องการ ประกอบด้วย

(๓.๑) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

(๓.๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทางการศึกษา วัฒนธรรม ศาสนาและการพักผ่อนหย่อนใจ

(๓.๓) ผู้สูงอายุควรที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมเกียรติ และปลอดภัยจากการคุกคามต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

(๓.๔) ผู้สูงอายุควรได้รับความยุติธรรมไม่ว่าจะเป็นความยุติธรรมทางด้านเพศเชื้อชาติชนชาติ สภาพทางร่างกาย เช่น ความพิการ และสถานภาพต่าง ๆ

## ๒.๘ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๒.๘.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณโณ)<sup>๒๖๗</sup> ได้กล่าวในหนังสือแก่อ่างมีคุณค่าชาวอย่างมีคุณภาพสรุปความว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นสังขารของชีวิตมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนแต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้วดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้นการอยู่ในโลกได้นานวันจัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดีเพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมาয়াชีวิตแต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการจะทำลายของโมหะอวิชชาที่แก่เสียเปล่าการมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลยจึงจัดว่าเป็นผู้แก่ฟักแก่แพงแก่แดงแก่น้ำเต้าเต็บโตเพราะกินข้าวแก่เฒ่าเพราะอยู่นานชีวิตในตัวของคน ๆ นั้นไม่มีค่าอะไรเลยคุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ให้เกิดคุณมากที่สุด

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๒๖๘</sup> ได้กล่าวในหนังสือธรรมะสำหรับผู้สูงอายุสรุปความว่าถ้าพ่อแม่ว่างอุเบกขาถูกก็เกิดความสมดุลในชีวิตและความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์

<sup>๒๖๗</sup> พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณโณ), แก่อ่างมีคุณค่าชาวอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

<sup>๒๖๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

กับความสัมพันธ์กับกรรมท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลานตอนนี้จึงต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่าถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเองเราวางใจเป็นอุเบกขาเจียบสงบพร้อมจะช่วยเหลือเขาแต่เราไม่เข้าไปจุกจิกวุ่นวายเจ้าก็เจ้าการตอนนี้ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขาถ้าทำใจได้อย่างนี้ใจจะสบายขึ้นถ้าเสียหลักนี้ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

**บริบูรณ์ พรพิบูรณ์**<sup>๒๖๙</sup> ได้กล่าวในหนังสือโลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อความ สุขสรุปความไว้ว่าการสงเคราะห์คนชราในประเทศไทยแบ่งออกได้เป็น ๕ ประเภทคือ ๑ ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร ๒ ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้ ๓ ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ ๔ ผู้ชราที่อาศัยกับครอบครัวของบุตรหรือญาติต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง ๕ ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชนถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบากงานสังคมสงเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้วได้แก่การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราและศูนย์บริการผู้สูงอายุ

**มูลนิธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)**<sup>๒๗๐</sup> ได้กล่าวในหนังสือสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยพ.ศ. ๒๕๔๙ สรุปความว่าความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตและเป็นปัจจัยสร้างความเข้มแข็งแก่ประชาชนมากกว่าการให้บริการจากสถาบันดังนั้นแนวโน้มนโยบายด้านผู้สูงอายุจึงควรนำแนวคิดเรื่องการใช้ชุมชนและครอบครัวเป็นพื้นฐานมาเป็นกรอบในการจัดบริการโดยเชื่อว่าครอบครัวเป็นระบบเกื้อหนุนที่สำคัญของบุคคลเป็นสถาบันพื้นฐานที่มีหน้าที่ดูแลปกป้องคุ้มครองรวมทั้งเป็นตัวแทนเรียกร้องและจัดสรรทรัพยากรทางสังคมที่สำคัญส่วนชุมชนนั้นเป็นการมุ่งใช้คุณลักษณะเด่นและทรัพยากรในชุมชนเป็นเครื่องมือในการสร้างจิตสำนึกร่วมของประชาชนให้เกิดการแก้ไขปัญหาพัฒนาการบริการและแสวงหาความร่วมมือในทุกระดับ

## ๒.๘.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

**สุรางค์ โค้วตระกูล**<sup>๒๗๑</sup> ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัญหาผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้านคือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓. การเปลี่ยนแปลง

<sup>๒๖๙</sup> บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, *โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อความ สุข*, (เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๗.

<sup>๒๗๐</sup> มูลนิธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยพ.ศ. ๒๕๔๙*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๔.

<sup>๒๗๑</sup> สุรางค์ โค้วตระกูล, *ปัญหาผู้สูงอายุ*, สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.



ทางด้านจิตวิทยาและได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภทเช่นการปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบันโดยอ้างผลการรักษาของนายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่าให้คนไข้มีอาการดีขึ้นและมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่น ๆ เช่นมะเร็งปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิจะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยานั้นจึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจคือทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์และทำให้สุขภาพดีขึ้น

**เดชา เส็งเมือง<sup>๒๗๒</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในชนบทแม้จะถูกลดบทบาทในครอบครัวลงไปแต่ก็ยังได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลานนอกจากนั้นยังได้รับการของรัฐเช่นอาหารเครื่องนุ่งห่มเป็นต้นกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุได้แก่การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาและมีความพึงพอใจที่ได้มีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา ทำให้ช่วยผู้สูงอายุได้รับความสุขใจ

**เทียมศรี คำจักร<sup>๒๗๓</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด ผลการวิจัยพบว่าการรักษาทางกิจกรรมบำบัดสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ได้ทั้งในงานบริการโดยตรงและงานบริการโดยอ้อมโดยให้ปฏิบัติต่อทุกสิ่งด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นและด้วยใจที่เป็นกลางจะทำให้ผู้เข้าถึงสามารถปรับตัวอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุลเป็นอิสระและขจัดปัญหาได้โดยสิ้นเชิง

**ธนเนตร ฉันทลักษณ์วงศ์<sup>๒๗๔</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์คนชราต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุของสถานสงเคราะห์คนชร่าบ้านบางแค ผลการวิจัยพบว่าผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์มีความคาดหวังต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุด้านศาสนาอยู่ในระดับสูงโดยให้ผู้บริหารมีส่วนร่วมการวางแผนจัดกิจกรรมด้านศาสนาให้ผู้สูงอายุ

<sup>๒๗๒</sup> เดชา เส็งเมือง, “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๘, หน้า ๗๙.

<sup>๒๗๓</sup> เทียมศรี คำจักร, “พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๖, หน้า ๑๐๒.

<sup>๒๗๔</sup> ธนเนตร ฉันทลักษณ์, “ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), ๒๕๔๖, หน้า ๘๗.

ได้แก่การบรรยายธรรมรวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติธรรมตามโอกาสและวันสำคัญทางศาสนาต่าง ๆ ซึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

**พรเทพ สารหงส์<sup>๒๗๕</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์จังหวัดพระนครศรีอยุธยาผลการวิจัยพบว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงทั้งหมดให้การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการด้านสังคมสงเคราะห์ประกอบกับใช้พุทธจริยธรรมส่วนใหญ่ใช้หลักเมตตาการุณารวมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมทางศาสนาโดยจัดให้มีการสนทนาธรรมมากที่สุดปัญหาที่พบในการดูแลผู้สูงอายุคือความขัดแย้งในระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันและผู้สูงอายุมีความเป็นกันเองกับผู้ดูแลน้อยดังนั้นการนำพุทธจริยธรรมมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุจึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดเพราะจะทำให้เกิดความสุขแก่ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลด้วย

**พัทรินทร์ บุญเสริม<sup>๒๗๖</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้าจังหวัดชัยภูมิผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงถูกกระทำ ความรุนแรงจากพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวมากที่สุดคือการทารุณกรรมด้านจิตใจด้วยทางวาจาทำที่หรือการกระทำรองลงมาถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังไม่ให้อาศัยค่าใช้จ่ายการทารุณกรรมด้านการเงินและทรัพย์สินโดยการนำไปใช้ไม่ขออนุญาตหลอกลวงขโมยหรือบังคับขู่เข็ญการทารุณกรรมทางเพศถูกกระทำอนาจารล่วงเกินและข่มขืนและการทารุณกรรมด้านร่างกายถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยจนถึงสาหัสตามลำดับ

**ยุวดี แจ่มกังวาล<sup>๒๗๗</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ผลการวิจัยพบว่าการทำสมาธิ การฟังดนตรีบรรเลงและการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงสามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจเบิกบานอารมณ์เย็นสมองแจ่มใสจิตใจเข้มแข็งช่วยลดความเครียดความรู้สึกรู้สึกซึมเศร้าช่วยลดความวิตกกังวลทำให้จิตใจผ่อนคลายสงบหัวใจเต้นเป็นปกติ

<sup>๒๗๕</sup> พรเทพ สารหงษ์, “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, ( บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๐, หน้า ๕๔.

<sup>๒๗๖</sup> พัทรินทร์ บุญเสริม, “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้าจังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๔๖, หน้า ๙๔.

<sup>๒๗๗</sup> ยุวดี แจ่มกังวาล, “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๙, หน้า ๗๖.

**จิรวุฒิ ศิริรัตน์**<sup>๒๗๘</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ในทัศนะของผู้ปฏิบัติงานผลการวิจัยพบว่าการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในสถาน สงเคราะห์ควรคำนึงถึงความต้องการและความคิดเห็นของผู้สูงอายุด้วยซึ่งการปรับตัวของผู้สูงอายุใน เขตเมืองและชนบทจะแตกต่างกันชุมชนและครอบครัวจึงควรเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดสภาพ- แวดล้อม และที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุด้วย

**จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนาและคณะ**<sup>๒๗๙</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ ไทยพบว่าความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุมีดังนี้คือ ๑. ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ๒. ความก้าวหน้าของของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓. ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัย ซึ่งกันและกัน ๔. การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัวและได้รับการเลี้ยงดู ช่วยดูแลในยามเจ็บป่วย ๕. ด้านความสงบสุขและการยอมรับคือการปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่ สบายใจการทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้การ ได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติจากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตามความเบิกบานใจที่ได้ ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกันการได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่างรวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

**เพื่อนใจ รัตตากร**<sup>๒๘๐</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่องวิถีชีวิตของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านปิยะมาลย์จังหวัดเชียงใหม่ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับศักยภาพที่มีความ ต้องการเพื่อตนเองเปลี่ยนไปเป็นความต้องการเห็นความสำเร็จของผู้ใกล้ชิดหรือช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องมีสุขภาพดีพึ่งตนเองได้ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดีมีความเชื่อ และศรัทธาศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวยึดถือศีลธรรมเคร่งครัดเป็นผู้นำทางความคิดทำงานเพื่อชุมชน ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม

<sup>๒๗๘</sup> จิรวุฒิ ศิริรัตน์, “การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ในทัศนะของ ผู้ปฏิบัติงาน”, *วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), ๒๕๔๖, หน้า ๙๕.

<sup>๒๗๙</sup> จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนาและคณะ, “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ”, *วารสารพัฒนาวิทยาและ เวทศาสตร์ผู้สูงอายุ*, (มีนาคม-พฤษภาคม ๒๕๔๓), หน้า ๒๗.

<sup>๒๘๐</sup> เพื่อนใจ รัตตากร, “วิถีชีวิตของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”, *วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์มหาวิทยลัยธรรมศาสตร์*, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๔๔), หน้า ๑๗.

แสงรุ่ง ผ่องใส<sup>๒๘๑</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุและสถานสงเคราะห์คนชราผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมทางจริยธรรมของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น ๓ ด้านคือ ๑. พฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของชมรมผู้สูงอายุและสถานสงเคราะห์ คนชราอยู่ในเกณฑ์ระดับกลาง ๒. โดยภาพรวมแล้วการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจริยธรรมทางสังคม ของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์อยู่ในเกณฑ์ระดับดี ๓. จากการทดสอบการแสดงผลออกของ พฤติกรรมทางจริยธรรมที่มีความสัมพันธ์กับสภาพการเป็นสมาชิกระหว่างผู้สูงอายุในชมรม



---

<sup>๒๘๑</sup> แสงรุ่ง ผ่องใส, “การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุและสถาน สงเคราะห์คนชรากรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๕, หน้า ๙๕.



## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ คณะผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และเพื่อวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ พื้นที่การวิจัย
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

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

**๓.๑.๑ การวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research)** ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องได้แก่ หนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย ภาพถ่าย และเอกสารอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นถึง แนวคิด หลักการ การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีกระบวนการศึกษาดังต่อไปนี้

๑) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงาน การวิจัย และเอกสารอื่น ๆ โดยอาศัยแนวคิด หลักการการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์เป็นกรอบในการศึกษา

- ๒) ทำการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
- ๓) ทำการศึกษาวិเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์
- ๔) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงหลักการการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

**๓.๑.๒ การศึกษาในภาคสนาม ( Field Study )** เพื่อให้ทราบถึงแนวคิด หลักการ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ทั้งในระดับนโยบาย ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษาโดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑) ทำการศึกษาและคัดเลือก โรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ถึงหลักการ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ประกอบด้วย

(๑) ครูใหญ่หรือครูผู้สอน	จำนวน	๒ คน
(๒) เจ้าหน้าที่พยาบาล	จำนวน	๒ คน
(๓) วิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ	จำนวน	๒ คน
(๔) โรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มเก่า	จำนวน	๘๐ คน
	จำนวน	๘๖ คน

**๓.๑.๓ ดำเนินการศึกษา** เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และเพื่อวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยอาศัยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย

**๓.๑.๔ สรุปและนำเสนอผลการศึกษา** ที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ ให้เห็นถึงสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และเพื่อวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

**๓.๑.๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ**

### ๓.๒ พื้นที่การวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งการสัมภาษณ์ และประชุมกลุ่มย่อย ร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

ในการวิจัยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่เกี่ยวข้องจำนวน ๖ คน และในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน ๘ แห่งคือ

#### ๓.๒.๑ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุจำนวน ๖ คนประกอบด้วย

๑. ครูใหญ่หรือครูผู้สอน จำนวน ๒ คน ประกอบด้วย

(๑) นายจิรพงษ์ รักษาบุญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก

(๒) ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง

๒. เจ้าหน้าที่พยาบาล จำนวน ๒ คน ประกอบด้วย

(๑) นางสาวอนูวรรณ บุญคง พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

(๒) นางณัฐนิช จงธรรม พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

๓. วิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จำนวน ๒ คน ประกอบด้วย

(๑) นางอารีรัตน์ พามา ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

(๒) นางสมจิตร เรืองศรี ผู้ช่วยครูใหญ่

#### ๓.๒.๒ โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน ๘๐ คน ประกอบด้วย

๑. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิงจำนวน ๕ คน

(๑) พันโทอำนาจ พุฒกลาง

(๒) นายสมชัย จันทรมินทร์

(๓) นายกรีธา เกียรติฉัตร

(๔) นายละม้าย สงดา

(๕) นายสมเยี่ยม ทองสุข

(๖) นางพรรัตน์ จันทรางศุ

(๗) นางนียนา บัวแดง

(๘) นาพวงมณี พวงคำ

(๙) นางมะลิวัลย์ มโนขันธุ์

(๑๐) นางพัชรินทร์ พรเจริญ

๒. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ผู้ชาย  
จำนวน ๕ คน ผู้หญิงจำนวน ๕ คน

(๑) นายทองเสียน บุตรงาม

(๒) นายสี สาพู

(๓) นายสุวรรณ ดาเดช

(๔) นายสหัส ยอดคำ

(๕) นายสว่าง บุญคล้าย

(๖) นางลำไผ่ บุตรงาม

(๗) นางบัวเลื้อน พาวงค์

(๘) นางสมคิด ผุยเพชรพุย

(๙) นางสมาน คนเกษม

(๑๐) นางลำไผ่ คำโฉม

๓. โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ผู้ชาย  
จำนวน ๕ คน ผู้หญิงจำนวน ๕ คน

(๑) นายรมย์ คำดี

(๒) นายสุรินทร์ คำหล่อ

(๓) นายบุญเล็ง สายจันทร์ย่น

(๔) นายประยูร กลมจันทร์

(๕) นายแสง อ่อนเมือง

(๖) นางบัวทอง จงธรรม

(๗) นางคำปลิว พิลา

(๘) นางทองใส สอนเผ่า

(๙) นางเสถียร จิตรเสงี่ยม

(๑๐) นางทองใส ชัยวรรณ

๔. โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ผู้ชายจำนวน  
๕ คน ผู้หญิงจำนวน ๕ คน

(๑) นายทรงเดช สอนสุภาพ

(๒) นายสมพงษ์ รอดถนอม



- (๓) นายชำนาญ อภิณ
- (๔) นายเหลื่อ เพชรประทุม
- (๕) นายสง่า โสมกา
- (๖) นางต้อย พวงแก้ว
- (๗) นางทองใส มีมาก
- (๘) นางฟองจันทร์ คงคาน้อย
- (๙) นางหลอ พรหมเมือง
- (๑๐) นางละม่อม เทพวันดี

๕. โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า อำเภอห่มเกล้า จำนวน ๑๐ คน ผู้ชาย  
จำนวน ๕ คน ผู้หญิงจำนวน ๕ คน

- (๑) นายสวัสดิ์ บุญเสริม
- (๒) นายหรั่ง ศรีมังกร
- (๓) นายสนธยา ดีพรมมา
- (๔) นายสมัย เสาสิน
- (๕) นายจำเนียร บุญสิงห์
- (๖) นางประคอง อิมทองใบ
- (๗) นางเสริมศรี เจริญพุดิ
- (๘) นางพิมพ์า จำรี
- (๙) นางอุตร ทองย้อย
- (๑๐) นางดอกไม้ ทองยวง

๖. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอห่มสั๊ก จำนวน ๑๐ คน ผู้ชาย  
จำนวน ๕ คน ผู้หญิงจำนวน ๕ คน

- (๑) นายพนัญฐ์ ลาไชย
- (๒) นายบุญทัน กำจัด
- (๓) นายหลอด จียอง
- (๔) นายทุ่น แสนใจ
- (๕) จ.ส.ต.พันพนา เหลาสา
- (๖) นางสมบัติ มารอด
- (๗) นางเสงี่ยม จันทร์ตนกกุล
- (๘) นางปิยะนันท์ ลาไชย

(๙) นางท้วม อ่อนโสม

(๑๐) นางระมัด โนนคำ

๗. โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน  
ผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิงจำนวน ๕ คน

(๑) นายถวัลย์ แก่นชา

(๒) นายเปี่ยม คำสิงห์

(๓) นายบุญมา จันทร์เตี้ย

(๔) นายหน่อ อินแนน

(๕) นายสมศรี บุญสารี

(๖) นางพรรณทิวา เกิดชา

(๗) นางกุหลาบ แหยมนาค

(๘) นางเกศินี อุดพ้วย

(๙) นางพีระจิตร เหมือนรักษา

(๑๐) นางไพรทอง พาอั้ง

๘. โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ผู้ชาย  
จำนวน ๕ คน ผู้หญิงจำนวน ๕ คน

(๑) นายสมบูรณ์ อนุจร

(๒) นายสมเดช คงปัญญา

(๓) นายศักดิ์ดา จีเวิน

(๔) นายพ่าย กุลเกี้ยว

(๕) นายมนัส พรหมศิริ

(๖) นางแสงอรุณ คงปัญญา

(๗) นางคำผ่าน แก้วจันทร์

(๘) นางผาย ขวัญต่อ

(๙) นางคำมล กุลเกี้ยว

(๑๐) นางจันทร์รอน เจริญใจ

รวมทั้งสิ้น ๘๖ คน

### ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน ๒ ชุด ได้แก่

**ชุดที่ ๑** เป็นแบบสัมภาษณ์ (Inter View) โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ประกอบด้วย

**ส่วนที่ ๑** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา

**ส่วนที่ ๒** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด (Open Ended) แบ่งเป็น ๓ ตอน ดังนี้

**ตอนที่ ๑** แนวคิดการสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

**ตอนที่ ๒** แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

**ตอนที่ ๓** วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

**ส่วนที่ ๓** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อเสนอแนะการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด (Open Ended)

**ชุดที่ ๒** เป็นแบบสัมภาษณ์ (Inter View) โดยคณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยเป็นแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาจากเอกสารรายงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อค้นหาสาเหตุปัญหาและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ คณะผู้วิจัยได้วางแผน และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้แบ่งออกเป็น ๔ ส่วน ประกอบด้วย

**ส่วนที่ ๑** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ และระดับการศึกษา

**ส่วนที่ ๒** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด (Open Ended)

**ส่วนที่ ๓** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัย (สาเหตุ) การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด (Open Ended)

**ส่วนที่ ๔** แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์และข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นแบบคำถามปลายเปิด (Open Ended)

### ๓.๒.๑ การสร้างเครื่องมือ

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร ทฤษฎีระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

๒) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาประมวลความรู้สรุปเป็นกรอบแนวคิดกำหนดขอบเขตการวิจัยและกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓) สร้างสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิด เพื่อให้ครอบคลุมขอบเขตของการทำวิจัย

๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงให้มีความตรงตามเนื้อหา

๕) นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษางานวิจัย

### ๓.๒.๒ การตรวจสอบเครื่องมือ

๑) นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องซึ่งมีรายนามดังนี้

(๑) พระครูสิริพัชรโสภิต, ดร. รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง

(๒) ผศ.ดร.รังสรรค์ เพ็งพัฒนการ การผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมืองเพชรบูรณ์

(๓) ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง

(๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงให้มีความตรงตามเนื้อหา



(๕) นายสมบุญ กั้นหาครุใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญเมืองตำบลบ้านหวาย

๒) นำข้อเสนอแนะที่ได้ปรับปรุงแล้วจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง ๕ ท่านมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม จากนั้นทำแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์แล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่อไป

### ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยเข้าไปสังเกตความเป็นอยู่โรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อสอบถามความเป็นอยู่และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ การจดบันทึก บันทึกเทป และการถ่ายภาพ โดยวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม คณะผู้วิจัยเข้าไปสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน ชุมชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเบื้องต้น หลังจากผู้วิจัยเข้าไปสังเกตการณ์แล้ว ได้มีการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ แบบไม่เป็นทางการ ทำให้ทราบถึงการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยวิธีการสนทนาพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศในการสัมภาษณ์อย่างกันเอง เพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างไม่ปิดบัง

คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) การลงพื้นที่ โดยสังเกตผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

๒) การสังเกตแบบที่มีส่วนร่วม ( Observation Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้มีส่วนร่วม ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

๓) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ( In-depth Interviews) สำหรับผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

๔) การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

๕) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จาก การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การแจกแบบสอบถาม เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยคณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการ สรุปรตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้

คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บข้อมูลภาคสนาม ระยะแรกของการศึกษาจะเป็นการสำรวจ ผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียน ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์โดยการเก็บข้อมูลของโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ดังนี้

คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คัดเลือกจำนวน ๖ ท่าน โดยการ สัมภาษณ์ครูใหญ่และครูผู้สอน จำนวน ๒ ท่าน เจ้าหน้าที่พยาบาล จำนวน ๒ ท่าน และผู้ดูแลใกล้ชิด กับผู้สูงอายุ จำนวน ๒ ท่าน รวมเป็น ๖ ท่านเพื่อเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์โดยผ่านกระบวนการต่าง ๆ

คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอหล่มสัก จำนวน ๖ โรงเรียน โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตอำเภอหล่มเก่าจำนวน ๑ โรงเรียนการสัมภาษณ์ทั้งหมดรวม ๘ โรงเรียนๆละ ๑๐ ท่าน เป็น ๘๐ ท่าน ในแต่ละโรงเรียนผู้ทำการวิจัยจะสัมภาษณ์และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ให้ได้ซึ่ง ข้อมูลจริงแล้วนำมาวิเคราะห์สรุปผลต่อไป

โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามประเด็นหัวข้อดังนี้

๑) การวิเคราะห์สาเหตุและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

๒) ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุตามหลัก พระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

๓) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มาทำกาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการดูแล สุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

๔) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวมาแล้ว เพื่อให้ เห็นชุดความรู้ กระบวนการ การดูแลผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัด เพชรบูรณ์

### ๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย

สรุปการนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation ) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ

ภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อม ๆ กับการจัดเก็บข้อมูลอยู่ตลอดเวลา และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์และสังเคราะห์จนได้ข้อสรุปเพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมุ่งศึกษาสภาพและปัญหาของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งข้อมูลจากครูใหญ่และครูผู้สอนเจ้าหน้าที่พยาบาล และวิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุจำนวน ๖ คนตลอดจนนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๘ แห่ง แห่งละ ๑๐ คน แบ่งเป็น ผู้ชาย ๕ คน ผู้หญิง ๕ คนรวมทั้งสิ้น ๘๐ คน ประกอบด้วย ๑. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสักจำนวน ๑๐ คน ๒. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ๓. โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ๔. โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่าจำนวน ๑๐ คน ๕. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ๖. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ๗. โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก จำนวน ๑๐ คน ๘. โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสักจำนวน ๑๐ คน รวมทั้งสิ้น ๘๖ คน

## บทที่ ๔

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งเป็นการศึกษาถึงสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่กรณีศึกษา ๘ พื้นที่ ได้แก่ ๑. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก ๒. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก ๓. โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก ๔. โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลปungคล้า อำเภอหล่มสัก ๕. โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า ๖. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก ๗. โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญเมืองตำบลบ้านหวายอำเภอหล่มสัก ๘. โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสักและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

๔.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

๔.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

๔.๓ วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

#### ๔.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

##### ๔.๑.๑ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่วัดศรีบุญเรือง ตำบลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์มี นายจรัสพงษ์ รักษาบุญ ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ ๕๐ คน แบ่งเป็น ชาย ๑๕ คน หญิง ๓๕ คน



ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นายจิรพงษ์ รักษาบุญ<sup>๑</sup> ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสักเกี่ยวกับสาเหตุและสภาพปัญหาของของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

#### ๑) สาเหตุและสภาพปัญหาด้านร่างกาย

สาเหตุและสภาพปัญหาด้านร่างกาย ซึ่งนักเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองหล่มสัก นั้นปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่พบ คือ การขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากอาจจะไม่อายุและกำลังของคนแก่ชรา เป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพทางร่างกายและโรคภัยไข้เจ็บตามมาอย่างมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคไตวาย อันเป็นเหตุให้เกิดโรคสะสม และนำไปสู่ปัญหาในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยขณะเดียวกัน หลังจากทานอาหารแล้ว หากมีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยการเดิน หรือมีการเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ก็เป็นทางออกอีกวิธีหนึ่ง ที่จะเป็นการเผาผลาญไขมัน หรือเป็นการย่อยอาหารได้<sup>๒</sup>

#### ๒) สาเหตุและสภาพปัญหาด้านจิตใจ

สาเหตุและสภาพปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก ยังคงมีปัญหาทางด้านจิตใจเนื่องจากบางคนมีภาระหน้าที่ในการปฏิบัติค่อนข้างมากพอสมควร ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียดเรื่องงาน เรื่องครอบครัวไปทำงานต่างจังหวัด ทำให้ผู้สูงอายุขาดการคำนึงถึงการดูแลสุขภาพของตัวเอง เพราะปัญหาสุขภาพส่วนมากนอกจากเกิดจากการรับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ และจากการที่เราทำงานหนักเกินไป อารมณ์เครียดจนเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ ถ้ามีพฤติกรรมเหล่านี้ติดต่อกันนาน ๆ ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน<sup>๓</sup>

#### ๓) สาเหตุและสภาพปัญหาด้านสังคมและการเป็นอยู่

---

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ นายจิรพงษ์ รักษาบุญ, ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ นางพวงมณี พวงคำ, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ นางละมัย สาดา, นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

สาเหตุและสภาพปัญหาทางด้านสังคมและการเป็นอยู่ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก ปัญหาด้านสังคมและการเป็นอยู่ส่วนมากผู้สูงอายุจะอยู่ตามลำพัง ส่วนลูก ๆ จะออกไปทำงานต่างจังหวัด และรับราชการต่างจังหวัด จึงทำให้การเป็นอยู่ของผู้สูงอายุจะเป็นคิดมาก

#### ๔) สาเหตุและสภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้

สาเหตุและสภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ โรงเรียนผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองหล่มสักที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุภาพรวม ได้แก่ ส่วนมากที่เข้ามาในโรงเรียนผู้สูงอายุบางท่านเป็นข้าราชการบำนาญ บางท่านประกอบอาชีพส่วนตัว จึงทำให้มีรายได้ที่แตกต่างกันออกไป มีกิจกรรมบางครั้งคนมีก็ช่วยเหลือคนไม่มี<sup>๔</sup>

##### ๔.๑.๒ โรงเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่วัดศรีภูมิบ้านดิว ตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มีนางเกษแก้ว น้อยละมุด ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ ๕๕ คน เป็นหญิง ๓๕ ชาย ๒๐ คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นางเกษแก้ว น้อยละมุด<sup>๕</sup> ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสักเกี่ยวกับสาเหตุและสภาพปัญหาของของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

#### ๑) สาเหตุและสภาพปัญหาด้านพฤติกรรมกรกิน

สาเหตุและสภาพปัญหาทางด้านโภชนาการผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว ปัญหาทางด้านสุขภาพหรือสุขภาพนั้น มักจะพบบ่อยเพราะผู้สูงอายุมีโภชนาการที่ทานตามใจตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่เสี่ยงต่อความเป็นโรคเรื้อรังและเป็นมากที่สุด คือโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคไตวาย<sup>๖</sup>

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พันโทอำนาจ พุฒกลาง, ข้าราชการบำนาญ นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ นางเกษแก้ว น้อยละมุด, ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ นายทองเลื่อน บุตรงาม, ข้าราชการบำนาญ นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

## ๒) สาเหตุและสภาพปัญหาด้านจิตใจ

สาเหตุและสภาพปัญหาทางด้านจิตใจ สิ่งที่เป็นปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียดกับการกระทำของตนเองเสมอ คือ ทำไม่ได้ตั้งใจตัวเองคิดบางครั้ง อารมณ์เครียดจากครอบครัวลูกหลานจนเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ<sup>๗</sup>

## ๓) ปัญหาด้านร่างกาย

สาเหตุและสภาพปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพภาวะของผู้สูงเองซึ่งถ้าผู้สูงอายุไม่ให้ความใส่ใจกับพฤติกรรมเหล่านี้ก็จะส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ การไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ตัวผู้สูงอายุเองก็มีอายุมาก ถ้าออกกำลังกายเกินกำลังก็จะทำให้ตัวเองผิดปกติ ปวดตามตัวของตนเอง ร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญทำให้อายุเรายืนยาว<sup>๘</sup>

## ๔) สาเหตุและสภาพปัญหาด้านอยากร่วมกิจกรรมบันเทิงใจ

สาเหตุและสภาพปัญหาด้านอยากมีกิจกรรมบันเทิงใจของผู้สูงอายุ อยากเข้ามาเรียนจะได้มีกิจกรรมที่ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ไม่ซึมเศร้ากับการอยู่คนเดียว มีเพื่อนร่วมทำกิจกรรมทำให้ชีวิตมีสุขภาพทางจิตดีขึ้น และส่งผลทำให้การมีส่วนร่วมของตัวเองกับเพื่อน ๆ<sup>๙</sup>

### ๔.๑.๓ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลปากช่อง ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์ ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ ๑๒๐ คน เป็นหญิง ๘๐ เป็นชาย ๔๐ คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์<sup>๑๐</sup> ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสักเกี่ยวกับสาเหตุ

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ นายสี สาพู เกษตรกรรม, นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ นางลำไผ่ บุตรงาม, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์ นางสมคิด พุยเพชรพุย, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๐</sup> สัมภาษณ์ ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์, ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

และสภาพปัญหาของของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

**๑) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีสุขภาพจิตที่ดีต่อการดำรงชีวิต**

สาเหตุและสภาพปัญหาสุขภาพที่เห็นได้จากนักเรียนผู้สูงอายุส่วนมากจะเป็นสุขภาพทางจิตใจ เพราะบางท่านอยู่บ้านไม่ค่อยจะมีอะไรทำหาเวลาช่วงระยะเวลาไปเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นเพราะมีกิจกรรมหลากหลายในแต่ละวันทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

**๒) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้จักเพื่อน**

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากเข้ามาเรียนอยากมีเพื่อน ๆ เพราะว่าในเขตตำบลปากช่องมีหลายหมู่บ้าน ซึ่งอยากรู้จักเพื่อน ๆ ที่เข้ามาเรียนในแต่ละหมู่บ้าน การมีเพื่อนก็มีสังคมอีกอย่าง การรู้จักกันถือว่ามีมิตรภาพที่ดีต่อกัน คนทั่วไปได้กล่าวว่า มีเพื่อนบ้านที่ดี ดีกว่ามีรั้วบ้านที่ดี คำนี้ใช้ได้กับสังคมทุกวันนี้<sup>๑๑</sup>

**๓) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีความรู้วิชาการด้านต่าง ๆ**

สาเหตุและสภาพปัญหาที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้เพราะว่า ครูสอนแต่ละท่านมีประสบการณ์และผ่านการเป็นผู้นำด้านการศึกษามาแล้ว อยากเข้ามาได้รับความรู้ต่าง ๆ จากครูสอน และอยากได้เรียนรู้งานอาชีพที่ทางโรงเรียนได้สอนเพื่อจะนำไปสอนให้กับลูกหลานต่อไปเป็นการเลี้ยงชีพของตนเองได้ตลอดชีวิต<sup>๑๒</sup>

**๔) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากให้มีหน่วยงานอื่น ๆ ร่วมและสนับสนุน**

สาเหตุและสภาพปัญหาอยากให้มีหน่วยงานที่ช่วยกำกับดูแลและคอยให้บริการในเรื่องสาธารณสุข อยากให้มีหน่วยงานหลาย ๆ หน่วยงานเข้ามามีส่วนร่วมร่วมกับชุมชน ไม่ว่าจะเป็หมู่บ้านหรือวัด อยากมีความรู้ที่หน่วยงานต่าง ๆ เข้ามาบรรยายหรือทำการสอน เพราะทุกวันนี้สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีส่วนร่วมกับองค์กรหรือหน่วยงานอื่น ๆ เราจะได้รับรู้รับทราบอะไรได้เลย<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ นางบัวรอง จงธรรม, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ นางคำปลิว พิลา, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ นางทองใส ชัยวรรณ, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.



#### ๔.๑.๔ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า ตั้งอยู่ที่โรงพยาบาลตำบลบ้านหัวนาตำบลบุงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายทรงเดช สอนสุภาพ ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบัน มีนักเรียนผู้สูงอายุ ๖๐ คน เป็นหญิง ๔๐ เป็นชาย ๒๐ คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นายทรงเดช สอนสุภาพ<sup>๑๔</sup> ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า อำเภอหล่มสักเกี่ยวกับสาเหตุและสภาพปัญหาของของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

##### ๑) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีความรู้จากการมาเรียน

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนเพราะได้ความรู้จากครู อาจารย์ที่สอน อยู่บ้านก็อยู่แบบไม่มีความรู้เพิ่มเติม แต่ละวันนานคำ จึงอยากมาเรียนรู้จากครู และเรียนรู้จากเพื่อน ๆ ที่มาเรียนด้วยด้วยกันจะได้มีเพื่อน<sup>๑๕</sup>

##### ๒) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีเพื่อนและทำกิจกรรมร่วมกัน

สาเหตุและสภาพปัญหาที่มาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่นี้อยากมีเพื่อน ๆ ปกติแล้วอยู่บ้านทำการเกษตรไม่มีเวลาไปคุยกับใคร หาโอกาสและเวลามาเรียนเพื่อจะมีเพื่อนและร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน<sup>๑๖</sup>

##### ๓) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีแลกเปลี่ยนแนวคิดด้านต่าง ๆ ร่วมกัน

สาเหตุและสภาพปัญหาที่มาเรียนในโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุแห่งนี้บางครั้งการอยู่คนเดียวอะไรบางอย่างเรารู้คนเดียวแต่บางอย่างเรื่องเดียวกันคนอื่นอาจจะรู้เพิ่มเติมมากกว่าที่เราคิด และอยากรู้แนวคิดของเพื่อน ๆ ที่มาเรียนเขาคิดอย่างไรในเมื่อครูให้อธิบายในเรื่องนั้น ๆ เช่น ความรู้

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ นายทรงเดช สอนสุภาพ, ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ รอดถนอม, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ นายเหลือ เพชรประทุม, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

เกี่ยวกับสุขภาพคนเป็นโรคเข้าเสื่อม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิตต่ำ และโรคอื่น ๆ ที่ผู้สูงเป็นกัน<sup>๑๗</sup>

#### ๔) สาเหตุและสภาพปัญหาวิธีการอยู่ร่วมกันของคนหมู่มากกับการบริหาร

สาเหตุและสภาพปัญหาของคนหมู่มากจากแต่ละที่แต่ละหมู่บ้านในความคิดของผู้มาเรียนคิดว่าพอจะยุ่งประมาณเพราะความคิดแต่ละคนละท่านความคิดต่างกันออกไป การบริหารคนถือว่ายุ่งยากมากกว่าการบริหารใด ๆ ตามหลักการบริหาร 4 M ตามหลักการบริหาร<sup>๑๘</sup>

##### ๔.๑.๕ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า ตั้งอยู่ที่วัดศรีสุ่มังค์ อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายจำเนียร บุญสิงห์ ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ ๕๔ คน เป็นหญิง ๔๐ เป็นชาย ๑๔ คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นายจำเนียร บุญสิงห์<sup>๑๙</sup> ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่าเกี่ยวกับสาเหตุและสภาพปัญหาของของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

#### ๑) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเกิดการอยากมีเพื่อนและอยากมีความรู้เกี่ยวกับงานอาชีพ

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนเพราะมีเพื่อนจากหลายหมู่บ้านที่มาเรียนร่วมกัน อาจารย์ที่สอน อยู่บ้านก็อยู่แบบไม่มีความรู้เพิ่มเติม แต่ละวันนาค้า จึงอยากมาเรียนรู้จักครูผู้สอนโดยการเรียนของผู้สูงอายุจะมีการสอนอาชีพให้จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาอยู่กับบ้านอย่างเดียว<sup>๒๐</sup>

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ นางศุ้ย พวงแก้ว, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ นายชำนาญ อภิณ, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ นายจำเนียร บุญสิงห์, ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ นางประคอง อิมทองใบ, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

## ๒) สาเหตุและสภาพปัญหาของร่างกายพร้อมแต่ใจไม่พร้อม

สาเหตุและสภาพปัญหาเกิดจากที่ร่างกายยังแข็งแรงพอจะทำอะไรช่วยเหลือสังคมได้ และเก็บเกี่ยวความรู้ต่าง ๆ จากครูผู้สอน ผู้ที่จะมาสอนส่วนมากจะเป็นข้าราชการบำนาญมีประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ พุดถึงใจไม่พร้อมคือ เกิดความเหงาวัน ๆ ในแต่ละวันคิดมากหลายเรื่อง จึงอยากมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ<sup>๒๑</sup>

## ๓) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีกิจกรรมผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ และนันทนาการ

สาเหตุและสภาพปัญหาทุกวันที่อยากมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ อยากมีกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อทำแล้วมีความสุขกับปัญหาชีวิตของคนสูงวัย เพราะทุกวันนี้ผู้สูงอายุถ้าไม่มีกิจกรรมทำจะทำให้คิดมาก และทุกวันที่ของการเรียนอยากมีกิจกรรมนันทนาการ คือ การออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุ ต่ออายุคนสูงวัยด้วย<sup>๒๒</sup>

## ๔) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเข้ามาเรียนเพราะเพื่อน ๆ ชวนมาเรียนฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายอะไร

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนมีเพื่อนสมัยเรียนประถม มัธยมด้วยกันชวนมาเรียนบอกว่ามีกิจกรรมอะไรดี ๆ มากมาย อีกทั้งช่วยไม่ทำให้เราคิดโน่นนี่ และการมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุมีแต่ได้อะไรมากมายกับไป ตลอดจนไม่เสียค่าใช้จ่ายอะไร<sup>๒๓</sup>

### ๔.๑.๖ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายนพรัตน์ ลาไชย ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ ๕๕ คน เป็นหญิง ๔๐ เป็นชาย ๑๕ คน

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ นายสวัสดิ์ บุญเสริม, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ นางอุตร ทองยิ้ม, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ นางพิมพ์พา จำรี, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นายนายนายพรัตน์ ลาไชย<sup>๒๔</sup> ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก เกี่ยวกับสาเหตุ และสภาพปัญหาของของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็น สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

#### ๑) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมาความรู้และมีกิจกรรมร่วมกัน

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ อยากมีความรู้ด้านต่าง ๆ และอยากมีกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งทางองค์การบริหารส่วนตำบลสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ หากครูมาสอนกิจกรรมที่หลากหลายต่าง ๆ กันออกไปทำให้จิตใจสนุกสนานนำมาเรียน<sup>๒๕</sup>

#### ๒) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเรียนวิชาพระพุทธศาสนากับพระอาจารย์

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ อยากมีความรู้ด้านต่าง ๆ และอยากมีความรู้ด้านต่าง ๆ ทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม มีพระอาจารย์มาบรรยายธรรมะ เพื่อจะได้นำธรรมะมาใช้กับชีวิตและสอนลูกหลาน เพราะธรรมะคือยาชนิดหนึ่งที่ทำให้คนเข้าวัดไปนั่งสมาธิ<sup>๒๖</sup>

#### ๓) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากไปทัศนศึกษาดูงานต่างจังหวัด

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เห็นรุ่นที่เข้ามาเรียนก่อนนั้นไปทัศนศึกษาดูงาน หรือ ไปเที่ยวที่ต่างจังหวัด ทำให้อยากเข้ามาเรียน การไปทัศนศึกษาทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ทำให้ชีวิตของตัวเองทั้ง กาย ใจ ดีขึ้น<sup>๒๗</sup>

#### ๔) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้ว่าจะแก้ปัญหาการซึมเศร้าได้หรือไม่

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุส่วนมากเป็นส่วนมากเคยทำงานมาแล้วมาหยุดเมื่ออายุมากขึ้นอาการอย่างหนึ่งซึ่งพบในตัวเจ้าของ

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ นายพรัตน์ ลาไชย, ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ นายบุญทัน กำจัด, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ นางระมัด โนนคำ, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ นางทองพูล เสนา, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.



เองคือ ซิมเคร้าบางครั้งเขาเรียกว่าจำอะไรไม่ค่อยได้แล้ว ไม่เหมือนสมัยก่อนที่ทำงานอยู่ อยากดูว่าแก้ปัญหาลำบากนี้ได้หรือไม่<sup>๒๘</sup>

#### ๔.๑.๗ โรงเรียนผู้สูงอายุฟอซุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุฟอซุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก ตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มีนายสมบูรณ์ กันหา ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ ๕๒ คน เป็นหญิง ๔๓ เป็นชาย ๙ คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ นายสมบูรณ์ กันหา<sup>๒๙</sup> ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุฟอซุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก เกี่ยวกับสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

##### ๑) สาเหตุและสภาพปัญหาลูกหลานอยากให้มาเรียนจะได้ไม่เหงา

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ลูกหลานอยากให้มาเรียนเพราะอยากให้มีความสุขกับเพื่อน ๆ หลายบ้านหลายความคิด หลายกิจกรรมที่มาเรียนด้วยกัน ได้มีกิจกรรมให้ันทนาการด้านต่าง ๆ เพราะจะทำให้ไม่เหงามีอะไรกลับไปสอนหลานๆ ได้อีกมากมาย<sup>๓๐</sup>

##### ๒) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเรียนตำรายาสมุนไพร

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยากเรียนรู้ด้วยยาสมุนไพรที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนเรา ซึ่งมีหมอชาวบ้านหรือปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้มาสอนเสริมในเรื่องของยาสมุนไพรต่าง ๆ บางครั้งอาจจะทำให้การเป็นโรคปัจจุบันหายหรือเจ็บจางลงได้<sup>๓๑</sup>

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ นางถ่อง อินจันทร์, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ นายสมบูรณ์ กันหา, ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุฟอซุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย, เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ นายถวัลย์ แก่นชา, ข้าราชการบำนาญ นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุฟอซุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย, เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ นางพรรณทิวา เกิดชา, ข้าราชการบำนาญ นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุฟอซุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

### ๓) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้การเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เมื่อก่อนมีเพื่อนชวนมาเรียนก็บอกเพื่อนว่าจะไปเรียนอะไร ได้ความรู้อะไร มีแต่คนแก่ครูที่มาสอนก็มีแต่คนแก่เช่นเดียวกัน เราจะได้อะไร พอเพื่อนบอกว่าจะอย่างที่คิดไม่ใช่แล้วมีอะไรมากมาย ครูที่มาสอนมีมาจากหลายแห่ง หลายสถาบันเขามาให้เราได้เรียน พอเข้ามาเรียนจริง ๆ ถึงรู้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุให้อะไรกับชีวิตเรามากมาย<sup>๓๒</sup>

### ๔) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้ระบบการบริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุ

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เมื่อเราได้เป็นข้าราชการบำนาญอยากรู้ว่าการบริหารงานของโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วไป มีงบประมาณมาจากไหน มีการเรียนการสอนเป็นอย่างไร ตลอดจนอยากทราบว่าการบริหารของครูใหญ่ว่ามีประสิทธิภาพต่อการบริหารโรงเรียนอย่างไรบ้างเช่น การหารายได้จากที่ไหนบ้าง<sup>๓๓</sup>

#### ๔.๑.๘ โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก

โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสักตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ มี นายประสิทธิ์ อุบล ข้าราชการบำนาญ เป็นครูใหญ่ ปัจจุบันมีนักเรียนผู้สูงอายุ ๕๕ คน เป็นหญิง ๔๐ คน เป็นชาย ๑๕ คน

ผลจากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์ นายประสิทธิ์ อุบล<sup>๓๔</sup> ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ และตัวแทนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสักเกี่ยวกับสาเหตุและสภาพปัญหาของของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถสรุปเป็นประเด็นสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ดังนี้

#### ๑) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้การอยู่ร่วมกับคนหลายความคิดเป็นอย่างไร

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ บางครั้งการอยู่คนเดียวหรืออยู่กับลูกหลานหรือครอบครัวของเราเองเราก็รู้ความคิดเท่าที่เราสัมผัสได้ แต่อยากรู้ความคิด

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ นายสมศรี บุญสาลี, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย, เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ นายหน่อ อินแนน, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย, เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ นายประสิทธิ์ อุบล, ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

หลากหลายของคนหนุ่มกว่าเป็นอย่างไร จึงทำให้อยากมาเรียนรู้ ในสมัยก่อนเคยอยู่กับคนอื่นอีกแบบ พอมาปัจจุบันอยู่กับคนอื่นอีกแบบ กระบวนการคิดและการอยู่ร่วมกันเป็นอย่างไร<sup>๓๕</sup>

## ๒) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้ระบบรายได้และเศรษฐกิจของโรงเรียนผู้สูงอายุ

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่อยากมาเรียนบางครั้งชีวิตครอบครัวของเราเองพอมีพอใช้ แต่การอยู่กับสังคมเพื่อน ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายुरายได้แต่ละคนเป็นอย่างไรจะรู้ได้จากการที่ทุกคนออกมารายงานตัวของตัวเอง และอยากทราบรายละเอียดเกี่ยวกับระบบเศรษฐกิจบางครั้งการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุมีการจำหน่ายเพื่อหารายได้เข้าสู่โรงเรียนเพื่อเป็นทุนในการจัดกิจกรรมของโรงเรียน<sup>๓๖</sup>

## ๓) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากทราบประวัติความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประวัติและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดของตนเองว่ามีโรงเรียนไหนบ้าง แต่ละโรงเรียนทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้านใดบ้างมีมีการบริหารอย่างไร มีงบประมาณจากที่ไหน จำนวนนักเรียน มีครูสอนมาจากไหนบ้าง มีความรู้ด้านไหนบ้าง<sup>๓๗</sup>

## ๔) สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระอาจารย์

สาเหตุและสภาพปัญหาที่อยากมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ การเรียนวิปัสสนาคือการทำให้แจ้งแล้วนำไปสอนคนอื่นได้ บางครั้งคิดว่าอยากเรียนรู้เพราะส่วนมากมาอายุมากขึ้นอยากเข้าวัดอยู่แล้วเพื่อไปรักษาศีล และไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานประจำอยู่แล้ว<sup>๓๘</sup>

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ นายสมบูรณ์ อนุจร, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ นายสมเดช คงปัญญา, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ นางแสงอรุณ คงปัญญา, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ นางจันทร์รอน เจริญใจ, เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

#### ๔.๑.๙ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

จากสาเหตุและสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่งมีความแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละโรงเรียน และผู้สูงอายุแต่ละโรงเรียน ส่วนมากยากู้และขาดความเข้าใจของโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้ยากเข้ามาเรียนเพื่ออยากทราบปัญหานั้น ๆ และผู้สูงอายุเองยังให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเองค่อนข้างน้อยเนื่องจากต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ของแต่ละท่านตามที่ได้ออกสัมภาษณ์ครูใหญ่และผู้แทนนักเรียนผู้สูงอายุ ปัญหาต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามแนวคิดของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรต้องศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพหรือสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสุขภาพก็คือความสุขหรือการดูแลรักษาคุณค่าที่ดีของชีวิต การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย มีสติปัญญาดี มีความเบิกบานและร่าเริงแจ่มใส กล่าวคือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพสุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่นชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค ระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคมสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความดี เช่น การเสียสละการมีเมตตากรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น

จากที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่งแต่ละแห่งพบว่า สาเหตุและสภาพปัญหาแตกต่างกันออกไปด้วยบริบทและแนวคิดของแต่ละโรงเรียน จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้งหมดมี ๘ แห่ง พอสรุปได้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก ทางด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านสังคมและการเป็นอยู่ ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว สาเหตุและสภาพด้านพฤติกรรมกรกิน สาเหตุและสภาพปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านร่างกาย สาเหตุและสภาพปัญหาด้านยากร่วมกิจกรรมบันเทิงใจ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลปากช่อง สาเหตุอยากมีสุขภาพจิตที่ดีต่อการดำรงชีวิต สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้จักเพื่อน สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีความรู้วิชาการด้านต่าง ๆ สาเหตุและสภาพปัญหาอยากให้มีส่วนงานอื่น ๆ ร่วมและสนับสนุน

โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลปุงคล้า สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีความรู้จากการมาเรียน สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีเพื่อนและทำกิจกรรมร่วมกัน สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีแลกเปลี่ยนแนวคิดด้านต่าง ๆ ร่วมกัน สาเหตุและสภาพปัญหาวิธีการอยู่ร่วมกันของคนหมู่มากกับการบริหาร โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเกิดจากการอยากมี



เพื่อนและอยากมีความรู้เกี่ยวกับงานอาชีพ สาเหตุและสภาพปัญหาของร่างกายพร้อมแต่ใจไม่พร้อม สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมีกิจกรรมผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ และนั่นหนทางการ สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเข้ามาเรียนเพราะเพื่อน ๆ ชวนมาเรียนฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายอะไร โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ สาเหตุและสภาพปัญหาอยากมาความรู้และมีกิจกรรมร่วมกัน สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเรียนวิชาพระพุทธศาสนากับพระอาจารย์ สาเหตุ และสภาพปัญหาอยากไปทัศนศึกษาดูงานต่างจังหวัด สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้ว่าจะแก้ปัญหาค่าเช่าที่หรือไม่ได้หรือไม่ โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย สาเหตุและสภาพปัญหาลูกหลานอยากให้มาเรียนจะได้ไม่เหงา สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเรียนตำรายาสมุนไพร สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้การเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้ระบบการบริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้การอยู่ร่วมกับคนหลายความคิดเป็นอย่างไร สาเหตุและสภาพปัญหาอยากรู้ระบบรายได้และเศรษฐกิจของโรงเรียนผู้สูงอายุ สาเหตุและสภาพปัญหาอยากทราบประวัติความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สาเหตุและสภาพปัญหาอยากเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระอาจารย์

จากการศึกษาภาพรวมสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่ง มีสาเหตุและสภาพที่แตกต่างกันออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุจะพูดถึงอยากมีสุขภาวะที่ดี มีเพื่อนและที่สำคัญคืออยากมีการเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตน เพื่อเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเองคลายความเหงาตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง โดยเฉพาะเรียนวิชาธรรมะกับพระที่มาสอนบ้างในบางชั่วโมง ตลอดจนได้ความรู้ใหม่ ๆ จากเพื่อน ๆ ครูอาจารย์ที่สอน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้ จะเห็นได้ว่าสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่ง ไม่ว่าจะเป็นสาเหตุและปัญหาต่าง ๆ ที่อยากเข้ามาเรียนตามแนวคิดของผู้ใกล้ชิดและผู้สูงอายุเอง สาเหตุและปัญหาหลัก ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ อยากมาเรียนเพื่ออยากรู้และร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ ครูและผู้สอนจากองค์กรภายนอก เพื่อเป็นเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ที่อยากรู้ให้รู้มากยิ่งขึ้น เป็นเหตุทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ โรงเรียน ผู้วิจัยได้สรุปภาพรวมทั้งหมด เห็นความแตกต่างกันของบริบทและแนวคิดของผู้สูงอายุในแต่ละโรงเรียนแล้ว พอสรุปได้ว่าสาเหตุที่แท้จริง คือ ปัญหาสุขภาวะของตนเอง อยากมีเพื่อน อยากเรียนรู้กิจกรรม ส่วนปัญหาที่แท้จริง คือ อยากเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ จากโรงเรียนผู้สูงอายุอยากมีกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละวัน เพื่อให้สุขภาพทางกาย จิตใจ ตลอดจนการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยช่วยหาวิธีการแก้ปัญหาที่ผู้สูงอายุมีสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ

ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ทั้ง ๘ แห่ง คือ ผู้วิจัยได้คุยกับครูใหญ่ และผู้ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ตลอดจนหน่วยงานที่รับผิดชอบโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่ง แก้ปัญหาช่วยกันจากบุคคลเหล่านี้ ได้แก้ไขให้มีกิจกรรมหมุนเวียนเปลี่ยนไป มีครูที่มีความชำนาญในแต่ละด้านมาช่วยสอนให้มากขึ้น มีการพาไปทัศนศึกษาหรือเรียนนอกสถานที่ที่นักเรียนผู้สูงอายุอยากไป ตลอดจนนิมนต์พระภิกษุที่มีความรู้ความสามารถในด้านการสอนธรรมะโดยการปฏิบัติหมุนเวียนเปลี่ยนไป สาเหตุและปัญหาต่างๆ ก็สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ประการสุดท้ายเสนอให้แต่ละโรงเรียนทำหนังสือแจ้งไปยังหน่วยงานที่รับผิดชอบโดยเฉพาะองค์การบริหารส่วนตำบล และหน่วยงานราชการที่รับผิดชอบช่วยส่งเสริมโรงเรียนผู้สูงอายุสิ่งทั้งหมดเหล่านี้จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

#### ๔.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ นั้น ผู้สูงอายุต้องศรัทธาในหลักธรรม โดยการเชื่อมั่นในความจริง ความดีงามในกฎธรรมดาแห่งเหตุผล และมีความมั่นใจในปัญญาของตนเองที่จะดับทุกข์ ให้เห็นคุณค่าของการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหได้ตามทางแห่งเหตุผล ใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การรักษาศีล ๕ ในเบื้องต้นย่อมชำระกาย วาจา และใจให้สะอาดหมดจด มีความประพฤติดีและการเลี้ยงชีพโดยสุจริต เป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของตัณหา ช่วยขัดเกลากิเลสให้เกิดความสงบ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัย เป็นความถูกต้องเพื่อความดี ความงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้เป็นผู้สูงอายุจริง นั่นคือ สูงทางด้านจิตใจด้วย

##### ๔.๒.๑ หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

###### ๑) ไตรสิกขา ๓

ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมสำคัญในการพัฒนากาย วาจา และใจ “ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีคุณภาพ” ประกอบไปด้วย

(๑) ศีล หมายถึง “ความประพฤติดีทางกาย วาจา หรือการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย, ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ, ข้อฝึกหัดในการรักษากายและวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพ

(๒) สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน หรือภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง

(๓) ปัญญา คือ ผลจากการกระบวนการแสวงหาความรู้ทำให้เกิดปัญญาโดยปัญญาเกิดมาจาก ๓ ฐาน ได้แก่ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากกระบวนการนึกคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล (โยนิโสมนสิการ) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากกระบวนการศึกษาเล่าเรียน หรือปัญญาที่ได้รับมาจากคนอื่น (ปรโตโมหะ) และภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา (ปัญญาภาวนา)

## ๒) ภาวนา ๔

(๑) กายภาวนา คือ การอบรมกาย การเจริญกาย การพัฒนาทางกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ทำให้กุศลธรรมงอกงาม ทำให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

(๒) สीलภาวนา คือ การเจริญศีล การพัฒนาความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีความเกื้อกูลต่อกันและกัน

(๓) จิตตภาวนา คือ การอบรมจิต การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิต ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส

(๔) ปัญญาภาวนา คือ การอบรมปัญญา การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

## ๓) อายุสธรรม ๕

อายุสธรรม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายุวัฒนธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพธรรมที่ช่วยให้อายุยืน จัดเป็นสุขภาวะในรูปของการมีอายุยืน ความไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” การปฏิบัติตามอายุสธรรมเป็นแนวทางที่เกื้อกูลต่อชีวิต จำแนกออกเป็น ๕ ประการ ดังนี้

(๑) สัปปายการี ทำสิ่งที่สบายคือเอื้อต่อชีวิต

(๒) สัปปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย

(๓) ปริณตโภจี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เคี้ยวให้ละเอียด

(๔) กาลจारी ประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา

(๕) พรหมจारी ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมกามารมณ์

#### ๔) อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายจำแนกออกเป็น ๔ ประการ ดังนี้

- (๑) ฉันทะ ความพอใจ
- (๒) วิริยะ ความเพียร
- (๓) จิตตะ ความคิดมุ่งไป
- (๔) วิมังสา ความไตร่ตรองหรือทดลอง

#### ๕) สัมปายะ ๗

สัมปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกิดอุก สิ่งที่เกิดต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสมอันเกี่ยวพันในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย จำแนกออกเป็น ๗ ประการ ดังนี้

- (๑) อวาสสัมปายะ ที่อยู่อันเหมาะสม
- (๒) โคจรสัมปายะ แหล่งอาหารอันวยที่เกี่ยวพันขบชาติที่เหมาะสม
- (๓) ภัตตสัมปายะ การพุดคุดที่เหมาะสม
- (๔) บุคคลสัมปายะ บุคคลที่ถูกกัน
- (๕) โภชนสัมปายะ อาหารที่เหมาะสม
- (๖) อุตุสัมปายะ ดินฟ้าอากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม
- (๗) อิริยาบถสัมปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม

#### ๖) โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ ประกอบด้วยธรรมดังต่อไปนี้

- (๑) สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง
- (๒) ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
- (๓) วิริยะสัมโพชฌงค์ ความเพียร
- (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิมใจ
- (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความผ่อนคลาย ความสงบเย็นกายและใจ
- (๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแนในอารมณ์
- (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง



#### ๔.๒.๒ หลักธรรมกับผู้สูงอายุที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

กรณีศึกษา ๘ พื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอะไรบ้างในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้แก่ ๑. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก ๒. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก ๓. โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก ๔. โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก ๕. โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า ๖. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก ๗. โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวายอำเภอหล่มสัก ๘. โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

##### ๑) โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

(๑) ศีล ๕ ถ้าทุกคนมีศีล ๕ ความดีงามของแต่ละคนก็ดีงามเสมอเพราะศีลเป็นเบื้องต้นของการงดเว้นไม่ให้เราทุกคนทำความชั่วที่เกิดจาก กาย วาจา ใจ<sup>๓๙</sup>

(๒) อิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่ทำให้ทุกคนสำเร็จในชีวิตตนเองไม่ว่าจะเรียนทำงาน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ สำเร็จได้<sup>๔๐</sup>

(๓) สติ สัมปชัญญะ หลักธรรม ๒ ข้อ เป็นหัวข้อธรรมที่ช่วยให้เราทุกคนรู้ตัวขณะคิดขณะพูด ขณะทำในสิ่งต่าง ๆ ถ้าไม่มีหลักธรรมนี้แล้วคนเราคงเจอปัญหาอะไรมากมาย<sup>๔๑</sup>

##### ๒) โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

(๑) อิทธิบาท ๔ คือ ธรรมแห่งการสำเร็จในสิ่งที่หวัง ถ้าเราทุกคนมีหลักธรรมนี้แล้ว

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ พันโทอำนาจ พุฒกลาง, นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ นางกริธา เกียรติณรงค์, นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๔๑</sup> สัมภาษณ์ นางมะลิวัลย์ มโนขันธ, ข้าราชการบำนาญ นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

ความสำเร็จของเราไปครึ่งของชีวิตการทำงาน การเรียน และการกระทำในสิ่งต่าง ๆ<sup>๒</sup>

(๒) ทาน คีล ภาวนา หลักธรรมทั้ง ๓ ข้อ ถือว่าหลักปฏิบัติของชาวพุทธที่ต้องนำมาปฏิบัติให้กับตนเองเป็นรากเหง้าของความเป็นมนุษย์เพื่อทุกคนได้กระทำในสิ่งที่เราเป็นชาวพุทธอย่างถูกต้อง<sup>๓</sup>

(๓) โภชนะ มัตตัญญูตา หลักธรรมนี้สอนให้เรารู้จักการกินอยู่ไม่ฟุ่มเฟือยกับการกินอยู่ของเรามากเกินไป พระพุทธเจ้าสอนไว้ให้ทุกคนรู้จักประมาณการบริโภคให้ชีวิตพอมีชีวิตอยู่ได้<sup>๔</sup>

### ๓) โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

(๑) มัชฌิมาปฏิปทา หลักธรรมที่สอนให้เราเดินทางสายกลางไม่ตั้งเกินไปไม่หย่อนเกินไป ทำอะไรให้รู้จักอะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ เดินทางสายกลางในการดำเนินชีวิต<sup>๕</sup>

(๒) ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ หรือมีอายุวัฒนธรรมธรรม จากที่ได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์ที่วัดท่านพูดเสมอว่า คนเราเกิดมากไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นมงคลเป็นคนมีอายุวัฒนมงคลกับชีวิตดำเนินชีวิตได้ดีและเป็นบุญมากกับตัวบุคคล<sup>๖</sup>

(๓) ขันติ หลักธรรมข้อนี้ทำให้คนทุกคนมีความพยายามทำอะไรก็อดทนต่อสิ่งที่ทำ ถ้าเราทุกคนทำอะไรแล้วมีความอดทนต่อสิ่งนั้นๆ ทุกอย่างจะสำเร็จได้ เพราะความอดทนทำให้คนมีพลังสู้กับสิ่งต่าง ๆ ได้<sup>๗</sup>

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ นางลำไพ คำโฉม, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ นางสมาน คนเกณท์, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ นางสาว บุญคล้าย, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ นายประยูร กลมจันทร์, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ นายแสง อ่อนเมือง, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ นายสุรินทร์ คำหล่อ, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

#### ๔) โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

(๑) **ความไม่เที่ยงแห่งชีวิต** หลักธรรมข้อนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเจอกับตนเองเพราะท่านสอนไว้ชัดเจนว่า ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนกับชีวิตของคนเราทุกคน อย่ายึดติดกับสิ่งที่เป็นอยู่<sup>๔๘</sup>

(๒) **การให้ทาน** การให้ทานตามความเชื่อคนโบราณกล่าวว่า ถือว่าเป็นการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนในสิ่งที่เราให้ ให้อด้วยใจบริสุทธิ์และเจตนาที่จะให้ด้วยความเต็มใจ<sup>๔๙</sup>

(๓) **ความทุกข์** จากเท่าที่ได้เห็นคนทุกวันนี้มีความทุกข์จากกระทำต่าง ๆ เพื่อเลี้ยงชีวิตตนเอง พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักความทุกข์ก่อนที่เราจะมีความสุข<sup>๕๐</sup>

#### ๕) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

(๑) **กรรม** สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนต้องมีติดตัวมาแต่เกิดเพราะกรรมเป็นสมบัติของแต่ละคน ใครทำกรรมอะไรไว้ก็รับผลของกรรมที่ตนเองทำไว้ กรรมคือการกระทำที่ตนเองทำไว้<sup>๕๑</sup>

(๒) **ภาวนามัย** ธรรมเหล่านี้ปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานภาวนาทำให้เห็นจริงกับชีวิตด้วยการนั่งสมาธิและปฏิบัติธรรม<sup>๕๒</sup>

(๓) **อหิงสา** การไม่เบียดเบียนซึ่งกันไม่ว่าใครจะมีจะจนอย่างไร เราเป็นคนหนึ่งที่อยู่กับสังคม อย่าเบียดเบียนกันใครมีอะไรก็พลอยยินดีซึ่งกันและกัน และอย่าทำร้ายกันด้วยการ

<sup>๔๘</sup> สัมภาษณ์ นางหรอ พรมเมือง, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบุงคล้า, เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๔๙</sup> สัมภาษณ์ นางฟองจันทร์ คงคาน้อย, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบุงคล้า, เมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๕๐</sup> สัมภาษณ์ นายเหลื่อ เพชรประทุม, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบุงคล้า, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๕๑</sup> สัมภาษณ์ นายสนธยา ดีพรมมา, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๕๒</sup> สัมภาษณ์ นายสมัย เสาสิน, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

เปียดเบียนกัน<sup>๕๓</sup>

### ๖) โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลูกเกด

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำลูกเกด ส่วนมากกิจกรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

(๑) ความไม่ประมาท คนเราทุกคนทุกวันนี้ประมาทกับชีวิตมาก ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย ถ้าประมาทพลังสติเราก็พลาดถึงตายได้<sup>๕๔</sup>

(๒) บุญ คือ ใครทำใครได้ยิ่งทำบ่อย ๆ เป็นการสะสมบุญ พระท่านเทศน์เสมอว่าต้องสะสมบุญให้มากเพื่อเป็นเสบียงไว้ในชาติหน้าจะไม่ทำให้เราลำบากกับชีวิตทำบุญไว้ให้มาก ๆ<sup>๕๕</sup>

(๓) มุทิตา เป็นการยินดีกับทุกคนเมื่อเขาได้ดีหรือประสบความสำเร็จกับชีวิตของเขาเมื่อทุกคนได้ดีควรจะยินดีด้วยการไปร่วมงานหรือมีของขวัญให้แก่กัน<sup>๕๖</sup>

### ๗) โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอลำลูกเกด

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอลำลูกเกด ส่วนมากกิจกรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

(๑) สมานี หลักธรรมข้อนี้เป็นสิ่งที่สมควรมีกับทุกคนเมื่อทำอะไรเรามีสมานีในการทำงาน งานต่าง ๆ ออกมาก็สำเร็จและดีงามเพราะเราตั้งมั่นแห่งจิตกับการกระทำในเรื่องนั้น ๆ<sup>๕๗</sup>

(๒) กาลเวลา เรื่องกาลเวลาถือว่าสำคัญกับชีวิตมนุษย์ทุกคนเพราะเวลาแต่ละคนเกิดมามีมาเท่ากันทั้งหมด ๒๔ ชั่วโมง แต่เราจะใช้เวลาของตัวเองในการบริหารชีวิตอย่างไรเท่านั้นเอง<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๓</sup> สัมภาษณ์ นางพิมพ์ จำรี, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลำลูกเกด, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๕๔</sup> สัมภาษณ์ นางท้วม อ่อนโสม, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์ นางระมัด โนนคำ, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ นางสมบัติ มารอด, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์ นางเปี่ยม คำสิงห์, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย, เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์ นางพีระจิต เหมือนรักษา, ข้าราชการบำนาญ นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย, เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.



(๓) การรู้จักกาลเทศะ หลักธรรมข้อนี้สมควรจะมีกับทุกคนเพราะเราอยู่กับสังคม ทำอะไรจะต้องรู้จักกาลเทศะกับบุคคลนั้น ๆ หลักนี้ถือว่าเป็นธรรมของสัตว์บุรุษที่ควรพึงระวังในการกระทำใด ๆ<sup>๕๙</sup>

#### ๘) โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก

จากการสัมภาษณ์ภาพรวมของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก ส่วนมากหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ

(๑) โยนิโสมนสิการ สิ่งที่สังคมวุ่นวายทุกวันนี้เกิดจากการไม่รู้จักเหตุและผล ขาดเหตุผลแล้วทุกอย่างก็จะไม่ผลอะไรกับสิ่งนั้น ๆ ได้เลย เหตุผลคือสิ่งที่ต้องมีการกระทำทุกอย่าง เพื่อให้ทุกอย่างเป็นไปอย่างถูกต้องตามสิ่งที่เราทำ<sup>๖๐</sup>

(๒) ความตาย เป็นหลักธรรมที่ทุกคนควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่าเมื่อเราเกิดมาเราต้องตาย แต่จะตายตอนไหน ที่ไหน ตายอย่างไร ตายแล้วจะได้เกิดหรือไม่ เราไม่ทราบและให้เราพิจารณาว่าเราตายทุกคน<sup>๖๑</sup>

(๓) ทิริ โอตตปปะ หลักธรรมเหล่านี้สังคมทุกคนควรจะมีอย่างยิ่ง เพราะทำอะไรขาดความระอวย ขาดความเกรงกลัว ต่อสิ่งที่ทำ และทำให้สังคมวุ่นวายกับสิ่งที่สังคมกำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน<sup>๖๒</sup>

สรุปจากการที่ผู้ทำการวิจัยได้ออกสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง จะเห็นถึงความแตกต่างกันของการนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต แต่ละทำนได้ให้ความคิดเห็นที่แตกต่างกันออกไป หลักธรรมหัวข้อเดียวกันแต่แนวคิดของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดเจน จากภาพรวมของหลักธรรมที่ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนแต่ละโรงเรียนได้นำหลักธรรมตามหลักพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของตนเองและคิดว่าหลักธรรมทั้งหลายเป็นคติที่ควรยึดถือและปฏิบัติตามได้

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์ นางบุญมา จันทร์เต้อย, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง ตำบลบ้านห้วย, เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๖๐</sup> สัมภาษณ์ นางคำมล กุลเกี้ยว, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๖๑</sup> สัมภาษณ์ นายมนัส พรหมศิริ, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๖๒</sup> สัมภาษณ์ นางคำผ่าน แก้วจันทร์, เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

### ๔.๒.๓ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์นึกถึงเรื่องอะไรในโรงเรียน

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่ง แต่ละแห่งแบ่งเป็น ชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมทั้งหมด ๘ แห่ง รวมทั้งครูใหญ่ ครูผู้สอน พยาบาล คนดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ อีก ๖ คน รวมทั้งหมด ๘๖ คน ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์เมื่อมาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้วสิ่งที่ทุกคนนึกถึง ครูผู้สอน เพราะไม่มีเงินเดือนจ่ายครู งบประมาณไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ หลักสูตรการเรียนการสอนยังไม่มี และสุดท้ายผู้สูงอายุควรจะนึกถึงสุขภาพของตนเองให้มากที่สุด ต้องหมั่นทำให้สุขภาพตนเองมีความสุขโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยทั้งทางกาย โดยต้องอาศัยหมอช่วยทางกาย ทางใจต้องอาศัยพระสงฆ์ช่วยทางจิตใจ อย่างนี้สุขภาพของผู้สูงอายุนึกถึงและจะช่วยกันพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุเมื่อเรียนจบหลักสูตรแล้ว

จากที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง แต่ละแห่ง พบว่า การหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา แตกต่างกันไป ผู้วิจัยสรุปแต่ละโรงเรียนทั้ง ๘ แห่ง ได้ดังนี้ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ ศีล ๕ อิทธิบาท ๔ สติ สัมปชัญญะ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ทาน ศีล ภาวนา โภชเน มัตตัญญูตา โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ หรือมีอายุวัฒนมงคล ขันติโรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ ความไม่เที่ยงแห่งชีวิต การให้ทาน ความทุกข์ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ กรรม ภาวนามัย อหิงสา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอัญญา ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ ความไม่ประมาท บุญ มุทิตา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ สมาธิ กาลเวลา การรู้จักกาลเทศะ โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุเอง ได้แก่ โยนิโสมนสิการ ความตาย หิริ โอตตปปะ

จากผลการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่ง มีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียนทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้สูงอายุนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้

ในการดำเนินชีวิตส่วนมากจะเน้นทางพัฒนากาย วาจา ใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ศีล ๕ ไตรสิกขา ๓ ภาวนา ๔ และหลักธรรมที่สร้างความความสามัคคีกับตัวเองและผู้อื่นตลอดจนอยู่กับสังคมปัจจุบันปัจจุบันได้ และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างสันติสุข

จะเห็นได้ว่าหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่งทั้งผู้ใกล้ชิดและนักเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ การนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเอง ส่วนมากจะเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของตนในด้านต่าง ๆ กันออกไปแล้วแต่แนวความคิดของแต่ละคนที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาจิตใจตนเอง ได้แก่ ศีล ๕ กับการพัฒนาตนเอง พุทธเรื่องของกรรมใครทำอะไรก็ได้รับผลตามกรรมของตนเอง พุทธเรื่องของบุญ บาป ของตนเอง พุทธเรื่องของความไม่ประมาทในชีวิต พุทธเรื่องการทำอะไรต้อง สติ สัมปชัญญะ พุทธเรื่องของความตายว่าเราเกิดมาต้องตายตามความจริงคือสังขารของชีวิตเกิดมาต้องตายทุกคนหนีไม่พ้นเราควรสร้างความดีด้วยการ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาให้มาก เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยหาวิธีการแก้ปัญหาที่ผู้สูงอายุนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง คือ ผู้วิจัยได้คุยกับครูใหญ่ และผู้ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ ตลอดจนหน่วยงานที่รับผิดชอบโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่ง แก้ปัญหาช่วยกันจากผู้สูงอายุเหล่านี้ ได้แก่ นิมนต์พระภิกษุที่มีความรู้และประสบการณ์ในการอบรมธรรมะ และสอนวิธีการทำให้ผู้สูงอายุพ้นทุกข์ด้วยวิธีต่าง ๆ นำพาปฏิบัติธรรมพร้อมด้วยการเอาหัวข้อธรรมะที่ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นมาอธิบายเพิ่มเติมอีกครั้ง จะทำให้ผู้สูงอายุนำหลักธรรมในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างที่ทุกคนแสดงความคิดเห็นได้และทำให้ผู้สูงอายุทุกคนมีความสุขกับการเป็นอยู่ของชีวิตตนเอง ตลอดจนผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่ง นึกถึงเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ อยากมีครูผู้สอนหลากหลายวิชา อาชีพ มีเงินเดือนจ่ายครูสอน งบประมาณไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ หลักสูตรการเรียนการสอนยังไม่มี ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้วิจัยได้พูดคุยและนำเสนอต่อผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อนำเสนอรัฐบาลเพื่อแก้ปัญหาต่อไป จะนำโรงเรียนผู้สูงอายุจะได้เป็นโรงเรียนที่มีมาตรฐานการเรียนการสอนต่อไป

#### ๔.๓ วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ แยกเป็นประเภทชายและหญิง จากโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ กรณีศึกษา ๘ พื้นที่ ได้แก่ ๑.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก

อำเภอหล่มสัก แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมเป็น ๑๐ คน ๒.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอหล่มสัก แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมเป็น ๑๐ คน ๓.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมเป็น ๑๐ คน ๔.โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมเป็น ๑๐ คน ๕.โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมเป็น ๑๐ คน ๖.โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมเป็น ๑๐ คน ๗.โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญผาเมืองตำบลบ้านหวายอำเภอหล่มสัก แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมเป็น ๑๐ คน ๘.โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก แบ่งเป็นชาย ๕ คน หญิง ๕ คน รวมเป็น ๑๐ คน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นครูใหญ่ ครูผู้สอน พยาบาล ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุ รวมอีก ๖ คน รวมทั้งสิ้น ๘๖ คน และนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

#### ๔.๓.๑ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ พันโทอำนาจ พุฒกลาง <sup>๖๓</sup>
๒. สัมภาษณ์ นายสมชัย จันทรมินทร์<sup>๖๔</sup>
๓. สัมภาษณ์ นายกรีธา เกียรติดิษฐ์<sup>๖๕</sup>
๔. สัมภาษณ์ นายละม้าย สงดา<sup>๖๖</sup>

<sup>๖๓</sup> สัมภาษณ์ พันโท อำนาจ พุฒกลาง, ข้าราชการบำนาญ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๖๔</sup> สัมภาษณ์ นายสมชัย จันทรมินทร์, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๖๕</sup> สัมภาษณ์ นายกรีธา เกียรติดิษฐ์, เกษตรกรกรม โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๖๖</sup> สัมภาษณ์ นายละม้าย สงดา, รับจ้างทั่วไป โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.



๕. สัมภาษณ์ นายสมยิม ทองสุข<sup>๖๗</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุชายทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ด้านร่างกาย มีความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้ ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่ายไม่เป็นการระของลูกหลาน

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นางพรรรัตน์ จันทรางศุ<sup>๖๘</sup>

๒. สัมภาษณ์ นางนียนา บัวแดง<sup>๖๙</sup>

๓. สัมภาษณ์ นางพวงมณี พวงคำ<sup>๗๐</sup>

๔. สัมภาษณ์ นางมะลิวัลย์ มโนขันธ<sup>๗๑</sup>

๕. สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ พรเจริญ<sup>๗๒</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ ชีวิตไม่มีอะไร

<sup>๖๗</sup> สัมภาษณ์ นายสมยิม ทองสุข, ค้าขาย โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๖๘</sup> สัมภาษณ์ นางพรรรัตน์ จันทรางศุ, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๖๙</sup> สัมภาษณ์ นางนียนา บัวแดง, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๗๐</sup> สัมภาษณ์ นางพวงมณี พวงคำ, รับจ้างทั่วไป โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๗๑</sup> สัมภาษณ์ นางมะลิวัลย์ มโนขันธ, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๗๒</sup> สัมภาษณ์ นางพัชรินทร์ พรเจริญ, รับจ้างทั่วไป โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

แน่นอน สังขารที่เสื่อมไปตามกาลเวลา ด้านจิตใจ ได้แก่ หมั่นรักษาศีล ๕ เข้าวัดปฏิบัติธรรม ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่ายกินง่าย พึ่งพาตนเองให้มาก

#### ๔.๓.๒ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นายทองเสียน บุตรงาม<sup>๗๓</sup>
๒. สัมภาษณ์ นายสี สาพู<sup>๗๔</sup>
๓. สัมภาษณ์ นายสุวรรณ ตาเดช<sup>๗๕</sup>
๔. สัมภาษณ์ นายสหัส ยอดคำ<sup>๗๖</sup>
๕. สัมภาษณ์ นายสว่าง บุญคล้าย<sup>๗๗</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุชายทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ ตามแนวคิด อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้านจิตใจ ได้แก่ เสียสละเพื่อส่วนรวม ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน แบ่งปันสิ่งดี ๆ กันกัน และกัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ไม่คิดเบียดเบียนใคร มีเมตตาคิดจะช่วยเหลือผู้อื่น

<sup>๗๓</sup> สัมภาษณ์ นายทองเสียน บุตรงาม, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๗๔</sup> สัมภาษณ์ นายสี สาพู, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๗๕</sup> สัมภาษณ์ นายสุวรรณ ตาเดช, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๗๖</sup> สัมภาษณ์ นายสหัส ยอดคำ, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๗๗</sup> สัมภาษณ์ นายสว่าง บุญคล้าย, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นางลำไผ่ บุตรงาม<sup>๗๘</sup>
๒. สัมภาษณ์ นางบัวเลื่อน พวงศรี<sup>๗๙</sup>
๓. สัมภาษณ์ นางสมคิด ผุยเพชรพุย<sup>๘๐</sup>
๔. สัมภาษณ์ นางสาวมาน คนเกณฑ์<sup>๘๑</sup>
๕. สัมภาษณ์ นางลำไผ่ คำโฉม<sup>๘๒</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ สังขารไม่เที่ยง ยอมรับสภาพความเป็นจริง ด้านจิตใจ ได้แก่ สวตมตฺตํไหว้พระ ไส้บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีเหตุผลกับทุกเรื่องด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ เลิกอบายมุข ลดความโลภ

#### ๔.๓.๓ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

<sup>๗๘</sup> สัมภาษณ์ นางลำไผ่ บุตรงาม, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๗๙</sup> สัมภาษณ์ นางบัวเลื่อน พวงศรี, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๘๐</sup> สัมภาษณ์ นางสมคิด ผุยเพชรพุย, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๘๑</sup> สัมภาษณ์ นางสาวมาน คนเกณฑ์, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๘๒</sup> สัมภาษณ์ นางลำไผ่ คำโฉม, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

๑. สัมภาษณ์ นายรมย์ คำดี<sup>๘๓</sup>
๒. สัมภาษณ์ นายสุรินทร์ คำหล่อ<sup>๘๔</sup>
๓. สัมภาษณ์ นายบุญเล็ง สายจันทร์ย่น<sup>๘๕</sup>
๔. สัมภาษณ์ นายประยูร กลมจันทร์<sup>๘๖</sup>
๕. สัมภาษณ์ นายเส่ง อ่อนเมือง<sup>๘๗</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุชายทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่ง ด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การปฏิบัติธรรม และมีความตั้งใจรักษาศีล ๕

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นางบัวทอง จงธรรม<sup>๘๘</sup>
๒. สัมภาษณ์ นางคำปลิว พิลา<sup>๘๙</sup>

---

<sup>๘๓</sup> สัมภาษณ์ นายรมย์ คำดี, ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๘๔</sup> สัมภาษณ์ นายสุรินทร์ คำหล่อ, ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๘๕</sup> สัมภาษณ์ นายบุญเล็ง สายจันทร์ย่น, ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๘๖</sup> สัมภาษณ์ นายประยูร กลมจันทร์, ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๘๗</sup> สัมภาษณ์ นายเส่ง อ่อนเมือง, ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๘๘</sup> สัมภาษณ์ นางบัวทอง จงธรรม, ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๘๙</sup> สัมภาษณ์ นางคำปลิว พิลา, ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.



๓. สัมภาษณ์ นางทองใส สอนเฝ้า<sup>๙๐</sup>
๔. สัมภาษณ์ นางเสถียร จิตรเสงี่ยม<sup>๙๑</sup>
๕. สัมภาษณ์ นางทองใส ชัยวรรณ<sup>๙๒</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื้อในกฏแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา เอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย ไม่ทำตัวเดือดร้อนแก่คนอื่น

#### ๔.๓.๔ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นาย นายทรงเดช สอนสุภาพ<sup>๙๓</sup>
๒. สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ รอดถนอม<sup>๙๔</sup>
๓. สัมภาษณ์ นายชำนาญ อภิน<sup>๙๕</sup>

<sup>๙๐</sup> สัมภาษณ์ นางทองใส สอนเฝ้า, ทำไร้ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๙๑</sup> สัมภาษณ์ นางเสถียร จิตรเสงี่ยม, ทำไร้ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๙๒</sup> สัมภาษณ์ นางทองใส ชัยวรรณ, ทำไร้ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๙๓</sup> สัมภาษณ์ นายทรงเดช สอนสุภาพ, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๙๔</sup> สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ รอดถนอม, เกษตรกร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๙๕</sup> สัมภาษณ์ นายชำนาญ อภิน, เกษตรกร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

๔. สัมภาษณ์ นายเหลื่อ เพชรประทุม<sup>๙๖</sup>

๕. สัมภาษณ์ นายสง่า โสมกา<sup>๙๗</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุชายทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้านด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รักษาศีล ๕ เข้าวัดปฏิบัติธรรม

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้านประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นางตุ้ย พวงแก้ว<sup>๙๘</sup>

๒. สัมภาษณ์ นางทองใส มีมาก<sup>๙๙</sup>

๓. สัมภาษณ์ นางฟองจันทร์ คงคาน้อย<sup>๑๐๐</sup>

๔. สัมภาษณ์ นางหลอ พรหมเมือง<sup>๑๐๑</sup>

๕. สัมภาษณ์ นางละม่อม เทพวันดี<sup>๑๐๒</sup>

<sup>๙๖</sup> สัมภาษณ์ นายเหลื่อ เพชรประทุม, ช่างจักสาน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๙๗</sup> สัมภาษณ์ นายสง่า โสมกา, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๙๘</sup> สัมภาษณ์ นางตุ้ย พวงแก้ว, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๙๙</sup> สัมภาษณ์ นางทองใส มีมาก, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๐๐</sup> สัมภาษณ์ นางฟองจันทร์ คงคาน้อย, เกษตรกร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๐๑</sup> สัมภาษณ์ นางหลอ พรหมเมือง, เกษตรกร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๐๒</sup> สัมภาษณ์ นางละม่อม เทพวันดี, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒.

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภลดความอยากลงให้มากชีวิตก็มีความสุข

#### ๔.๓.๕ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นายสวัสดิ์ บุญเสริม<sup>๑๐๓</sup>
๒. สัมภาษณ์ นายหรั่ง ศรีมังกร<sup>๑๐๔</sup>
๓. สัมภาษณ์ นายสนธยา ดีพรมมา<sup>๑๐๕</sup>
๔. สัมภาษณ์ นายสมัย เสาสิน<sup>๑๐๖</sup>
๕. สัมภาษณ์ นายจำเนียร บุญสิงห์<sup>๑๐๗</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุชายทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้านด้านร่างกาย ได้แก่ ปล่อยวางกับชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ออกกำลังกาย รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เดินตามทางสายกลางของพระพุทธเจ้า

<sup>๑๐๓</sup> สัมภาษณ์ นายสวัสดิ์ บุญเสริม, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๐๔</sup> สัมภาษณ์ นายหรั่ง ศรีมังกร, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๐๕</sup> สัมภาษณ์ นายสนธยา ดีพรมมา, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๐๖</sup> สัมภาษณ์ นายสมัย เสาสิน, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๐๗</sup> สัมภาษณ์ นายจำเนียร บุญสิงห์, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นางประคอง อิมทองใบ<sup>๑๐๘</sup>
๒. สัมภาษณ์ นางเสริมศรี เจริญพุดิ<sup>๑๐๙</sup>
๓. สัมภาษณ์ นางพิมพ์ จำรี<sup>๑๑๐</sup>
๔. สัมภาษณ์ นางอุตร ทองย้อย<sup>๑๑๑</sup>
๕. สัมภาษณ์ นางดอกไม้ ทองยวง<sup>๑๑๒</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้านด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ

#### ๔.๓.๖ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

<sup>๑๐๘</sup> สัมภาษณ์ นางประคอง อิมทองใบ, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๐๙</sup> สัมภาษณ์ นางเสริมศรี เจริญพุดิ, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๐</sup> สัมภาษณ์ นางพิมพ์ จำรี, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๑</sup> สัมภาษณ์ นางอุตร ทองย้อย, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๒</sup> สัมภาษณ์ นางดอกไม้ ทองยวง, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.



๑. สัมภาษณ์ นายพนัญช์ ลาไชย<sup>๑๑๓</sup>
๒. สัมภาษณ์ นายบุญทัน กำจัด<sup>๑๑๔</sup>
๓. สัมภาษณ์ นายหลอด จียอง<sup>๑๑๕</sup>
๔. สัมภาษณ์ นายทุ่น แสนใจ<sup>๑๑๖</sup>
๕. สัมภาษณ์ จ.ส.ต.พันพนา เหลลสา<sup>๑๑๗</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุชายทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้านได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้านประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นางสาวบัตติ มารอด<sup>๑๑๘</sup>
๒. สัมภาษณ์ นางสาวเสี้ยม จันทรัตน์กุล<sup>๑๑๙</sup>

---

<sup>๑๑๓</sup> สัมภาษณ์ นายพนัญช์ ลาไชย, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๔</sup> สัมภาษณ์ นายบุญทัน กำจัด, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๕</sup> สัมภาษณ์ นายหลอด จียอง, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๖</sup> สัมภาษณ์ นายทุ่น แสนใจ, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๗</sup> สัมภาษณ์ จ.ส.ต.พันพนา เหลลสา, รับราชการ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๘</sup> สัมภาษณ์ นางสาวบัตติ มารอด, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๑๙</sup> สัมภาษณ์ นางสาวเสี้ยม จันทรัตน์กุล, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

๓. สัมภาษณ์ นางปิยะนันท์ ลาไชย<sup>๑๒๐</sup>

๔. สัมภาษณ์ นางท้วม อ่อนโสม<sup>๑๒๑</sup>

๕. สัมภาษณ์ นางระมัด โนนคำ<sup>๑๒๒</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ฟังธรรมทำให้สบายใจด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทนด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

#### ๔.๓.๗ โรงเรียนผู้สูงอายุพ่อบุญเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นายถวัลย์ แก่นชา<sup>๑๒๓</sup>

๒. สัมภาษณ์ นายเปี่ยม คำสิงห์<sup>๑๒๔</sup>

๓. สัมภาษณ์ นายบุญมา จันท์เตื่อย<sup>๑๒๕</sup>

<sup>๑๒๐</sup> สัมภาษณ์ นางปิยะนันท์ ลาไชย, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๒๑</sup> สัมภาษณ์ นางท้วม อ่อนโสม, ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๒๒</sup> สัมภาษณ์ นางระมัด โนนคำ, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิฐ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

<sup>๑๒๓</sup> สัมภาษณ์ นายถวัลย์ แก่นชา, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อบุญเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๒๔</sup> สัมภาษณ์ นายเปี่ยม คำสิงห์, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อบุญเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๒๕</sup> สัมภาษณ์ นายบุญมา จันท์เตื่อย, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อบุญเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

๔. สัมภาษณ์ นายหน่อ อินแนน<sup>๑๒๖</sup>

๕. สัมภาษณ์ นายสมศรี บุญสารี<sup>๑๒๗</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุชายทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้านได้แก่ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้านประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นางพรรณทิวา เกิดชา<sup>๑๒๘</sup>

๒. สัมภาษณ์ นางกุหลาบ แหยมนาค<sup>๑๒๙</sup>

๓. สัมภาษณ์ นางเกศินี อุดพ้วย<sup>๑๓๐</sup>

๔. สัมภาษณ์ นางพีระจิตร เหมือนรักษา<sup>๑๓๑</sup>

๕. สัมภาษณ์ นางไพรทอง พาวัง<sup>๑๓๒</sup>

<sup>๑๒๖</sup> สัมภาษณ์ นายหน่อ อินแนน, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๒๗</sup> สัมภาษณ์ นายสมศรี บุญสารี, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๒๘</sup> สัมภาษณ์ นางพรรณทิวา เกิดชา, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๒๙</sup> สัมภาษณ์ นางกุหลาบ แหยมนาค, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓๐</sup> สัมภาษณ์ นางเกศินี อุดพ้วย, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓๑</sup> สัมภาษณ์ นางพีระจิตร เหมือนรักษา, ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓๒</sup> สัมภาษณ์ นางไพรทอง พาวัง, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร เข้าวัดฟังธรรมด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ กินง่ายเลิกอบายมุขลดความโลภ

#### ๔.๓.๘ โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก

จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นายสมบุรณ์ อนุจร<sup>๑๓๓</sup>
๒. สัมภาษณ์ นายสมเดช คงปัญญา<sup>๑๓๔</sup>
๓. สัมภาษณ์ นายศักดิ์ดา จีเวิน<sup>๑๓๕</sup>
๔. สัมภาษณ์ นายพ่าย กุลเกี้ยว<sup>๑๓๖</sup>
๕. สัมภาษณ์ นายมนัส พรหมศิริ<sup>๑๓๗</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุชายทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความ ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่ายกินง่ายเลิกยุ่งเกี่ยวกับการอบายมุขต่าง ๆ

<sup>๑๓๓</sup> สัมภาษณ์ นายสมบุรณ์ อนุจร, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓๔</sup> สัมภาษณ์ นายสมเดช คงปัญญา, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓๕</sup> สัมภาษณ์ นายศักดิ์ดา จีเวิน, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓๖</sup> สัมภาษณ์ นายพ่าย กุลเกี้ยว, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓๗</sup> สัมภาษณ์ นายมนัส พรหมศิริ, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.



จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ พอสรุปได้ดังนี้

๑. สัมภาษณ์ นางสาวอรุณ คงปัญญา<sup>๑๓๘</sup>
๒. สัมภาษณ์ นางคำผ่าน แก้วจันทร์<sup>๑๓๙</sup>
๓. สัมภาษณ์ นางผาย ขวัญต่อ<sup>๑๔๐</sup>
๔. สัมภาษณ์ นางคำมล กุลเกี้ยว<sup>๑๔๑</sup>
๕. สัมภาษณ์ นางจันทร์รอน เจริญใจ<sup>๑๔๒</sup>

จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่ายกินง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อกับชีวิตมาก

#### ๔.๓.๙ สรุปการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

๑) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชาย จำนวน ๔๐ คน โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษาพบว่า ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าวในการดำเนินชีวิต ดังนี้

(๑) แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการมีความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสิ่งของที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและปล่อยวาง

<sup>๑๓๘</sup> สัมภาษณ์ นางสาวอรุณ คงปัญญา, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๓๙</sup> สัมภาษณ์ นางคำผ่าน แก้วจันทร์, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๔๐</sup> สัมภาษณ์ นางผาย ขวัญต่อ, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๔๑</sup> สัมภาษณ์ นางคำมล กุลเกี้ยว, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

<sup>๑๔๒</sup> สัมภาษณ์ นางจันทร์รอน เจริญใจ, การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

(๒) แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิให้จิตสงบ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม และมุ่งมั่นรักษาศีล ๕ มากขึ้น

(๓) แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล

(๔) แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย กินง่ายเล็ก อบายมุข ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

จากการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุชายมีความรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมเกิดผลดีต่อตนเอง คือทำให้ลดเล็กอบายมุขต่าง ๆ ได้ ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น เป็นคนรักสันโดษ มีความอดทน มีเมตตาคิดจะช่วยเหลือผู้อื่น และมีความตั้งใจรักษาศีล ๕ มากขึ้น

นอกจากนั้นผู้สูงอายุชายมีความคิดเห็นว่า ความศรัทธาเชื่อถือในพระพุทธศาสนา และการนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติธรรม ช่วยทำให้จิตสงบ มีความสุขกายสุขใจ เกิดความรักสามัคคี และเป็นการเตรียมตัวตายอย่างสงบโดยไม่ประมาท

๒) กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุหญิง จำนวน ๔๐ คน โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จากการศึกษาค้นคว้า ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีดังนี้

(๑) แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริงว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย รongลงมา มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ตั้งใจปฏิบัติสมาธิภาวนา แผ่เมตตาจนรู้สึกหายเจ็บปวด ใช้ความอดทน การปลงตก และปล่อยวาง

(๒) แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญใส่บาตรการกรวดน้ำแผ่เมตตา ลดความโกรธ ไม่โลภ ช่วยเหลืองานส่วนรวม นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ รักษาศีล ๕ และการฟังธรรมะ

(๓) แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ การรู้จักคบเพื่อนที่ดี (กัลยาณมิตร) การเสียสละช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย ใช้คำพูดสุภาพ ให้กำลังใจกัน รู้จักการวางเฉยต่อสิ่งที่ไม่ดีมากระทบจิตใจ ใช้ ความอดทน อดกลั้น ไม่ชิงดีชิงเด่นเอาชนะกัน ลดความโกรธ ความโลภรักษาศีล ๕ การยินดีกับผู้อื่นเมื่อทำดี และเคารพในความคิดของเพื่อน

(๔) แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ การรู้จักประมาณตนในการกินอยู่อย่างพอเพียง ไม่โลภไม่อยากได้ ทำตัวเป็นคนเลี้ยงง่าย และการรู้จักประหยัดค่าใช้จ่ายตามลำดับ

การศึกษาครั้งนี้ พบว่าผู้สูงอายุชายและหญิงในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง มีความรู้สึกว่าการนำหลักธรรมไปปฏิบัติทำให้ตนเองมีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ซึ่งเกิดผลดีทางด้านจิตใจ คือ

ช่วยให้จิตใจเย็นลง มีเมตตา กรุณา มีความเข้มแข็งอดทน ลดความโลภ โกรธ หลง ไม่คิดอิจฉา ริษยา และรู้จักการให้อภัย ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น คือ จิตสงบ ไม่วุ่นวาย รู้จักปล่อยวาง ตั้งใจจะรักษาศีล ๕ และมุ่งที่จะทำความดีให้มากขึ้น

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุชายและหญิงยังมีความคิดเห็นว่าจากความสำเร็จในพระพุทธศาสนา จึงได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นที่พักทางใจในยามมีความทุกข์ คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนามีเหตุผลเป็นความจริงตามสัจธรรมและความเชื่อในกฎแห่งกรรม ช่วยกระตุ้นเตือนและส่งเสริมให้มุ่งทำความดี ละเว้นจากความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้มีความสุขกายและจิตใจอย่างแท้จริง จึงทำให้มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ในช่วงแห่งวัยสุดท้ายนี้มากยิ่งขึ้น

จากที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง แต่ละแห่ง พบว่า วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ แตกต่างกันไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน ผู้วิจัยสรุปแต่ละโรงเรียนทั้ง ๘ แห่ง ได้ดังนี้ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย มีความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้ ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างกินง่ายไม่เป็นภาระของลูกหลาน จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ ชีวิตไม่มีอะไรแน่นอน สังขารที่เสื่อมไปตามกาลเวลา ด้านจิตใจ ได้แก่ หมั่นรักษาศีล ๕ เข้าวัดปฏิบัติธรรม ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างกินง่ายพึ่งพาตนเองให้มาก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ ตามแนวคิดอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้านจิตใจ ได้แก่ เสียสละเพื่อส่วนรวม ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน แบ่งปันสิ่งดี ๆ กันกันและกัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ไม่คิดเบียดเบียนใคร มีเมตตาคิดจะช่วยเหลือผู้อื่น การวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ สังขารไม่เที่ยงยอมรับสภาพความเป็นจริง ด้านจิตใจ ได้แก่ สวดมนต์ไหว้พระ ใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีเหตุผลกับทุกเรื่อง ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ เลิกอบายมุข ลดความโลภ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จากการวิเคราะห์

ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งด้านจิตใจ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การปฏิบัติธรรม และมีความตั้งใจรักษาศีล ๕ จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้เขารู้เรา เอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย ไม่ทำตัวเดือดร้อนแก่คนอื่น โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รักษาศีล ๕ เข้าวัดปฏิบัติธรรม จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ ลดความอยากลงให้มากชีวิตก็จะมีความสุข โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ด้านร่างกาย ได้แก่ ปล่อยวางกับชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ออกกำลังกาย รู้เขารู้เรา ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เดินตามทางสายกลางของพระพุทธเจ้า จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ลดความโลภ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ นั่งสมาธิให้จิตสงบ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน



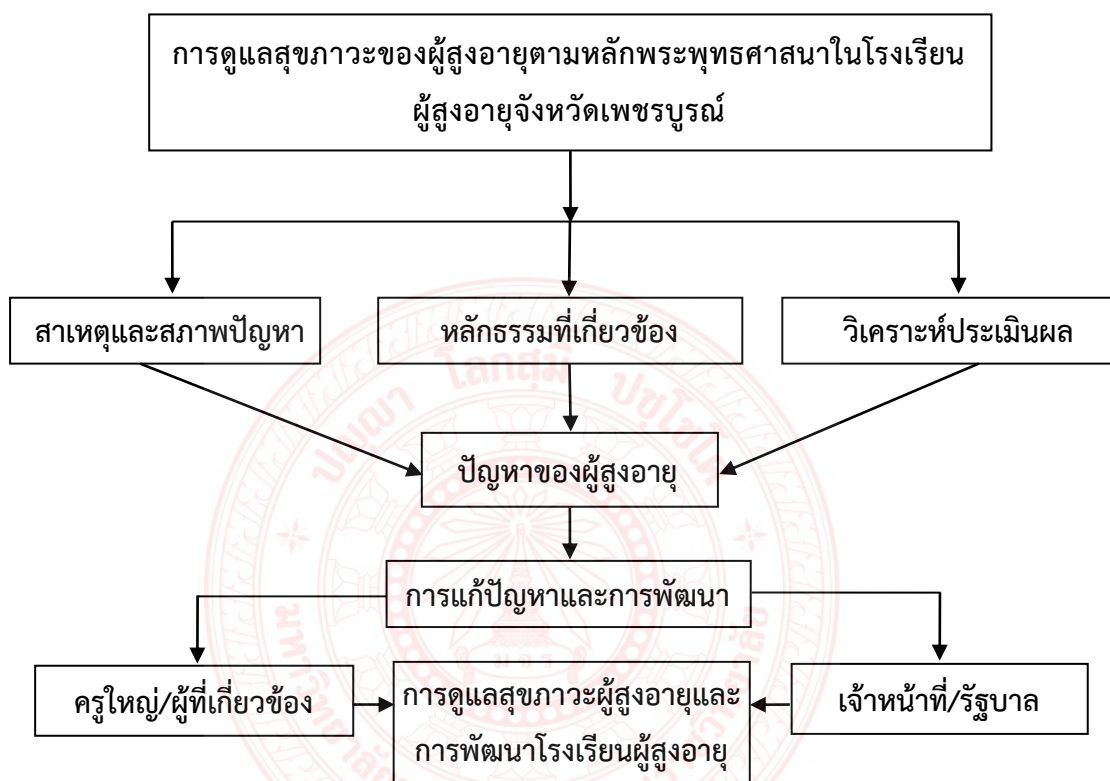
ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ฟังธรรมทำให้สบายใจ ด้านสังคมาการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง โรงเรียนผู้สูงอายุพูนผาเมืองตำบลบ้านหวาย อำเภอหล่มสัก จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ด้านร่างกาย ได้แก่ เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมาการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ รู้จักการแบ่งปันให้กัน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง จากสัมภาษณ์นักเรียนผู้สูงอายุหญิงทั้ง ๕ คน พอสรุปว่าการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขาร ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร เข้าวัดฟังธรรม ด้านสังคมาการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ กินง่ายเลิกลายมุขลดความโลภ โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร ด้านสังคมาการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน ด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างง่ายกินง่าย เลิกยุ่งเกี่ยวกับการอบายมุขต่าง ๆ จากการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คน จากการแจกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ จำนวน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ได้แก่ มีความอดทน เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร การสวดมนต์ไหว้พระ ด้านสังคมาการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ด้านเศรษฐกิจและมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่อย่างกินง่าย ไม่ฟุ่มเฟือยกับชีวิตมาก

ผลการศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์ผู้สูงอายุแบ่งเป็นผู้ชาย จำนวน ๕ คน ผู้สูงอายุแบ่งเป็นผู้หญิง จำนวน ๕ คนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องประกอบด้วย ครูใหญ่ ครูผู้สอน พยาบาล ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุ รวมอีก ๖ คน รวมทั้งสิ้น ๘๖ คนจากผลการวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแบบประเมินทั้ง ๔ ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกาย ทั้ง ๘ โรงเรียนมีบริบทและแนวคิดที่แตกต่างกันออกไป แต่จากการที่ผู้วิจัยและคณะได้สัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์ประเมินผลสรุปได้ว่า ด้านร่างกาย ส่วนมากจะนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตโดยตรงได้แก่ เชื่อเรื่องของกรรม เชื่อเรื่องของการเสื่อมไปของสังขาร ไม่มีอะไรแน่นอนกับชีวิตรีบทำความดีของตัวเองให้มาก ด้านจิตใจ ทั้ง ๘ โรงเรียนมีบริบทและแนวคิดที่แตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยและคณะได้สัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์ประเมินสรุปได้ว่า ด้านจิตใจ ส่วนมากจะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การรักษาศีล ๕

การเจริญจิตภาวนา หมั่นทำความดีด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ ตลอดจนไม่คิดเรื่องความโลภ โกรธ หลง ได้ในสิ่งที่ได้ ไม่ทะยานอยากได้มากเกินไป ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ทั้ง ๘ โรงเรียนมีบริบท และแนวคิดที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละโรงเรียน จากที่ผู้วิจัยและคณะได้สัมภาษณ์และนำมา วิเคราะห์ประเมินผลสรุปได้ว่า ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ส่วนมากจะนำหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การมีกัลยาณมิตรแก่กัน มีความอดทน เอาใจเขามาใส่ใจเราให้มากให้มาก ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ทั้ง ๘ โรงเรียนมีบริบทและ แนวคิดที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละโรงเรียน จากที่ผู้วิจัยและคณะได้สัมภาษณ์และนำมาวิเคราะห์ ประเมินผลสรุปได้ว่า ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนมากจะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการ ดำเนินชีวิต ได้แก่ ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง รู้จักประมาณในการเป็นอยู่ของตนเอง ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่เกี่ยวข้องกับการพนันทุกชนิด

จะเห็นได้ว่าวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง ๘ แห่ง แบ่งเป็นผู้ชาย ๔๐ คน แบ่งเป็นผู้หญิง ๔๐ คน รวม ทั้งหมด ๘๐ คน ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ที่เกี่ยวข้องและนักเรียน ผู้สูงอายุเอง จากที่ผู้วิจัยและคณะได้สัมภาษณ์และนำผลของการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุก็เพื่อเป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจเมื่อยามทุกข์เกิดความไม่สบายกายสบายใจ เพราะคำ สอนทางพระพุทธศาสนาสอนให้ทุกคนเห็นความทุกข์ก่อนแล้วหาทางแก้ไขความทุกข์ตามลำดับ และ ทุกคนเชื่อในกฎแห่งกรรมของตนเอง และยังมีจิตสำนึกในธรรมถือว่าโอวาทหลักคือ ละเว้นความ ชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

#### ๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์



จากภาพแสดงองค์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

##### ๔.๔.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

จากสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ คณะผู้วิจัยสรุปได้ว่าองค์ความรู้ด้านต่าง ๆ ทั้ง ๔ ด้าน จากสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาโดยส่วนมากจะเกิดจากสภาพร่างกายของตนเอง อยากมีสุขภาพที่ดี อยากมีเพื่อน อยากมีกิจกรรมร่วมกัน อยากเรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อคลายความเหงาของตนเอง และอยากเรียนธรรมะที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

#### ๔.๔.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา คณะผู้วิจัยสรุปได้ว่าองค์ความรู้การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตมีดังนี้ ไตรสิกขา ๓ภาวนา ๔อิทธิบาท ๔ สัมปายะ ๗ โพชฌงค์ ๗

จากการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละท่านแล้ว องค์ความรู้ที่ได้จากการนำธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ รู้ความหมายของหลักธรรมแต่ละข้อ ได้นำความรู้มาพัฒนาตนเอง โดยใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาเป็นหนทางการดำเนินชีวิต

#### ๔.๔.๓ วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์คณะผู้วิจัยสรุปได้ว่าองค์ความรู้จากการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตภาพรวมส่วนมากเห็นว่า ยอมรับความเป็นจริงของสังขาร รักษาศีล ๕ ไหว้พระสวดมนต์เพื่อนำมาสู่ชีวิตที่ดีงาม ใช้ชีวิตการเป็นอยู่แบบไม่ฟุ้งเฟ้อ ลดละเลิกอบายมุข

#### ๔.๔.๔ วิเคราะห์ปัญหาในด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ และข้อเสนอต่อโรงเรียนผู้สูงอายุและวิธีการช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

##### ๑) ปัญหาด้านต่าง ๆ ของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

จากที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลและสัมภาษณ์ผู้สูงอายุผู้วิจัยได้รับทราบปัญหาของผู้สูงอายุได้เสนอให้ผู้วิจัยได้นำเสนอต่อเจ้าหน้าที่หรือองค์กรของรัฐช่วยแก้ไขและพัฒนา ดังนี้

(๑) งบประมาณของโรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มีเพียงพอต่อการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ

(๒) ครูสอนยังไม่มีเพียงพอต่อการอยากเรียนรู้ อยากให้มีครูสอนกิจกรรมเฉพาะด้านมากขึ้น

(๓) ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์นี้ถึงหลักสูตรที่มีทำการเรียนการสอนยังไม่ได้มาตรฐานเหมือนกับโรงเรียนต่าง ๆ หรือมหาวิทยาลัย

(๔) ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่งส่วนมากมีสุขภาพทางกาย

(๕) ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่งอยากให้มีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยพัฒนาจิตใจให้มากขึ้น



**๒) วิธีการช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ และพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์**

(๑) ด้านงบประมาณ อยากให้รัฐบาลหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องช่วยสนับสนุนให้เพียงพอต่อการบริหารจัดการให้ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

(๒) ด้านครูผู้สอน อยากให้รัฐบาลช่วยแก้ไขให้มีรายได้ช่วยจ่ายค่าตอบแทนของครูผู้สอนเพิ่มมากขึ้น

(๓) ด้านหลักสูตรอยากให้หลักสูตรเป็นของโรงเรียนผู้สูงอายุโดยตรงและรัฐบาลดูแลการพัฒนาหลักสูตรให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

(๔) ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง อยากให้ มีหมอหรือพยาบาลเข้ามาดูแลรักษาอาการป่วยต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น

(๕) ด้านจิตใจผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง อยากให้ มีพระสงฆ์เข้าช่วยพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้นโดยเป็นผู้นำทำสมาธิ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี



## บทที่ ๕

### สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษา การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ มีวัตถุประสงค์ คือ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา วิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการในครั้งนี้ ศึกษาจากเอกสาร ค้นคว้าในคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และภาคสนามทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นชาย จำนวน ๔๐ คน เป็นหญิง จำนวน ๔๐ คน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน ๖ คนรวมทั้งสิ้น ๘๖ คน และนำเสนอข้อมูลโดยวิธีพรรณนาความ สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

##### ๕.๑.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชายและหญิงในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๘ แห่ง มีสาเหตุและสภาพปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้ ๑) สาเหตุ ที่ผู้สูงอายุเข้าอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างกัน จากการศึกษพบว่า อยากเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ทั้งความรู้และประสบการณ์ชีวิตและมีกิจกรรมทำ ทำให้สามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข ๒) สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากการศึกษพบว่า มี ๔ ด้าน แตกต่างกัน คือ (๑) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุเป็นโรคกระดูกข้อเข่าเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจผิดปกติ และโรคเบาหวาน ปัญหาที่ต่างกันของผู้สูงอายุชาย คือเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน (๒) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล มีอาการซึมเศร้า ใจน้อย อารมณ์หงุดหงิด และรู้สึกเฉื่อยชา (๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุมีการแยกตัวอยู่ตามลำพัง มีการแบ่งกลุ่ม เกิดความขัดแย้งไม่เข้าใจกัน ใช้คำพูดจาไม่สุภาพ และการชิงดีชิงเด่น และ (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีรายได้จากการประกอบอาชีพของตนเอง หรือญาติพี่น้อง ลูกหลานส่งมาให้

## ๕.๑.๒ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อการส่งเสริมในพัฒนาตนเอง และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของได้ จากการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปได้ ดังนี้

๑. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ประกอบด้วย (๑) ไตรลักษณ์ การรู้เท่าความจริงของชีวิต เป็นกฎของธรรมชาติ มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา มิให้ยึดมั่นในตัวตน (๒) ชั้นธ ๕ การรู้จักองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นรูปและนาม จึงไม่ควรไปไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (๓) อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ใช้แก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล ด้วยวิธีการแห่งปัญญาของตนเอง

๒. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย (๑) การรักษาศีลประพฤตินิยม เป็นการประพฤติดีงามสุจริตกาย วาจา และใจให้สงบเย็น ไม่คิดล่วงละเมิดและเบียดเบียน ผู้อื่น (๒) ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติการฝึกอบรมด้านกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิด ศีลสมาธิปัญญา (๓) บุญกิริยาวัตถุ เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ การทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา และ(๔) การปฏิบัติกรรมฐาน การฝึกธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ให้มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เท่าทันตามความจริงและจะนำไปสู่ความรู้แจ้งใน อริยสัจธรรม

๓. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ประกอบด้วย (๑) โลกธรรม ๘ การรู้เท่าทันความเป็นไปของโลกที่เกิดขึ้น และผันแปรอยู่เสมอที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์เมื่อเผชิญและรู้เท่าทัน ย่อมควบคุมความรู้สึกของตนได้ (๒) พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมของผู้ที่มีจิตใจกว้างขวางและยิ่งใหญ่ ที่มีความปรารถนาดีกับผู้อื่น (๓) สังคหวัตถุ ๔ ธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน (๔) คารวะธรรม เป็นธรรม การทำความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม (๕) อคติ ๔ หมายถึง ความลำเอียงไม่ชอบด้วยเหตุผล เป็นหนทางทำลายความรักและความสามัคคีของหมู่คณะ และ(๖) ชั้นติ โสรัจจะ เป็นธรรมะอันทำให้งาม มีความอดทน ความสงบเสถียรตั้งใจ วางตนได้เหมาะสม จึงส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพทั้งดงามทั้งกายและจิตใจ

#### ๔. หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ประกอบด้วย

๑) อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย ด้วย การประกอบกุศลกรรม อาณิสสัจจะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวต่อไป

๒) ละเว้นจากอบายมุข ๖ คือ ทางแห่งความเสื่อม จึงควรละเพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเกิดความเสื่อมในโภคทรัพย์ทุกอย่างในที่สุด

๓) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน และเกิดประโยชน์สุขที่มองเห็นในชาตินี้

๔) สปัปฺริสฺสธรรม ๗ สปัปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกิดอุปสรรค สิ่งที่เกิดอุปสรรคอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกี่ยวเนื่องในการเจริญภาวณาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย จำแนกออกเป็น ๗ ประการ ดังนี้

(๑) อวาสสปัปายะ ที่อยู่อันเหมาะสม เช่น ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ

(๒) โคจรสปัปายะ แหล่งอาหารอันวย ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป

(๓) ภัตตสปัปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ 10 และพูดแต่พอประมาณ การสื่อสารที่เอื้อต่อปัญญา บางแห่งเรียกว่า ธัมมัสสวนสปัปายะ

(๔) ปุคฺคสปัปายะ บุคคลที่ถูกต้อง เช่น อยู่ในที่มีแต่ผู้ทรงธรรม ทรงภูมิปัญญา และเป็นທີ່ปรึกษาหารือ

(๕) โภชนสปัปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น อาหารที่ถูกต้องกับร่างกาย อาหารที่เอื้อต่อสุขภาพ บริโภคไม่ยาก บางแห่งเรียกว่า อาหารสปัปายะ

(๖) อุตฺตสปัปายะ ดินฟ้าอากาศและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป

(๗) อิริยาบถสปัปายะ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมดุล

#### ๕.๑.๓ ผลการศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลการศึกษาการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า วิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน ๔ ด้าน คือ ๑) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริงว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ว่าการเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมี



ความอดทน ปลงตก และรู้จักการปล่อยวางปล่อยวาง ๒) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตน ด้วยการสวดมนต์ ทำบุญใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ เสียสละ ช่วยเหลืองานส่วนรวม รักษาศีล ๕ ประพฤติธรรม และ ปฏิบัติสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบ ๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุการรู้จักคบกับญาติมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธ ความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุ ดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักประมาณตน ไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข ทำตัวอยู่อย่างกินง่าย เลี้ยงง่าย และ รู้จักประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น

สรุป ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานต่อการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) บำเพ็ญบุญ ด้วยการสวดมนต์ ตักบาตรอยู่เป็นนิจ (๒) เป็นมิตรที่ดีต่อกัน รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (๓) มีความอดทน อดกลั้น รู้จักปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น (๔) ทำให้อาการซึมเศร้า อาการเจ็บป่วย และ สุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้ค้นพบประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่

### ๕.๒.๑ ผลการศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล ดังนี้

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกายเกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลต่อด้านจิตใจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวลว่าเหว่ ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสัมพันธ์ภาพทางครอบครัวเนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดูอีกทั้งมีรายไม่แน่นอน มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุบางท่านที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้อาจต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัวทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ และขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากทางราชการ เป็นต้น

## ๕.๒.๒ ผลการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล ดังนี้

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างสุขภาวะ โดยในงานวิจัยนี้จะได้นำมาประกอบ ๖ หลักธรรม ได้แก่ ไตรสิกขา ๓, ภาวนา ๔, อายุสสธรรม ๕, อิทธิบาท ๔, สปัปายะ ๗, และโพชฌงค์ ๗

กระบวนการไตรสิกขามีความสัมพันธ์กับการพัฒนากาย วาจา และใจ และมีความสัมพันธ์ในแง่ที่เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมกัน “ภิกษุผู้นั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้นสมารถศึกษาในสิกขาบททั้งหลายเธอทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

กระบวนการของภาวนา เริ่มจากกายภาวนามีความเกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง การพัฒนาทางร่างกาย การมีสุขภาพดี การจัดการความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รวมทั้งการบริหารชีวิตให้สัมพันธ์กับการบริโภคปัจจัยพื้นฐานอย่างรู้คุณค่าแท้ บริโภคอย่างประหยัดและเกิดประโยชน์เกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อม

หลักธรรมของอายุสสธรรม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายุวัฒนธรรม หมายถึง ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ หรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน จัดเป็นสุขภาวะในรูปของการมีอายุยืน ความไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ การปฏิบัติตามอายุสสธรรมเป็นแนวทางที่เกื้อกูลต่อชีวิต

หลักอายุสสธรรมเป็นกระบวนการที่ทำให้อายุยืน แต่ในความมีอายุยืนนั้นก็มีการแตกดับอยู่เสมอ เพียงแต่การแตกดับมันมีรอยต่อที่ละเอียด จึงทำให้ปิดบังทัศนระสามัญ แต่เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วก็จะทำให้เห็นความแตกดับได้อย่างชัดเจน ทำให้เห็นชีวิตเป็นสิ่งเล็กน้อย ไม่ยั่งยืน ไม่น่ายึดมั่นในชีวิต กระบวนการดำเนินชีวิตจึงเป็นเพียงการดูแลรักษาชีวิตเอาไว้ด้วยความพยายามขยายระยะเวลาของชีวิตให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีเวลาสร้างคุณประโยชน์เกื้อกูลต่อโลกมากยิ่งขึ้น

อิทธิบาทเป็นหลักธรรมที่มีลักษณะหนุนเนื่องสัมพันธ์กัน สามารถนำไปใช้ได้ทุกกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๑) ฉันทะ เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับการสำรวจปัจจัยส่วนบุคคล ว่ามีคุณสมบัติและมีคุณค่าอะไรบ้าง มีฐานะ บทบาท หน้าที่ มีบรรทัดฐานอะไรบ้าง หรือสำรวจสภาพความเป็นจริง การวิเคราะห์จุดด้อยเพื่อนำไปสู่การพัฒนา เข้าใจและรักษาจุดเด่นหรือความดีงามของตนเองเอาไว้ ฉันทะทำงานควบคู่ไปกับสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจในปัจจัยที่หามาได้อย่างสุจริต ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้มาด้วยความเพียรของตนเอง เมื่อได้มาแล้วก็

เกิดความภาคภูมิใจและพอใจในสิ่งนั้น ทั้งยังไม่เพ่งเล็งหาโอกาสและวิธีการเพื่อครอบครองของผู้อื่น ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลังและศักยภาพของตนเองเท่าที่จะทำได้ และบริโภคใช้สอยสิ่งนั้นตามสมควรแก่ฐานะ ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควรแก่ฐานะและแนวทางดำเนินชีวิต พอใจในคุณค่าแท้ของสิ่งที่มีอยู่เพื่อเป็นเครื่องมือในการบรรลุเป้าหมาย ๒) วิริยะ ความพากเพียรพยายามในการลดความชั่ว เพียรพยายามในการทำความดี และเพียรพยายามทำกิจหรือหน้าที่ให้สำเร็จ ไม่ย่อท้อและกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค วิริยะเป็นความเพียร ส่วนกระบวนการของวิริยะเป็นพลังขับเคลื่อนหรือเกื้อหนุนให้มีมรรควิธีที่ไม่ขาดตอน มีความเพียรอย่างต่อเนื่องเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ๓) จิตตะความมุ่งมั่น ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ทุกรายละเอียด ไม่ละทิ้งอุดมการณ์และเป้าหมาย เฝ้ารอวิงภัยคุกคามทุกรูปแบบ และเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้ความชั่วเข้ามาแทรกแซง ๔) วิมังสา การพิจารณาใคร่ครวญ สอบสวนหาเหตุผล ทดลอง พิสูจน์ ตรวจสอบ เพื่อให้ความเข้าใจความจริง เมื่อเข้าใจความจริงก็ยอมรับสภาพตามที่มันเป็น

หลักของสัปปายะเหล่านี้มีความเกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตใจ แต่หากมองในแง่ของการเสพปัจจัย ๔ ก็จะเป็นไปเพื่อความผ่อนคลาย หรือบรรเทาทุกข์ทุกขเวทนาเท่านั้น “เมื่อภิกษุใช้ไม่ได้ เกสัชที่เป็นสัปปายะอาหารจะกำเริบหรือถึงมรณภาพได้ ภิกษุใช้นั้นฉันทิลาเนสัชชาอาหารจะทุเลาหรือไม่ถึงมรณภาพ” และสัปปายะทั้งหมดจะมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ๗ ด้าน ดังต่อไปนี้ ๑) เกี่ยวกับสุขภาวะด้านที่อยู่อาศัย ๒) เกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรที่จะนำมาใช้อำนวยความสะดวก ๓) เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ๔) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคม ๕) เกี่ยวกับโภชนาการ ๖) เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ๗) เกี่ยวกับสุขภาพ โดยสัปปายะส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ และกระบวนการพัฒนาชีวิตทั้งทางกายภาพ ทางจิตใจ และทางสติปัญญา

โพชฌงค์จะมีลักษณะเป็นขั้นตอนของการตรัสรู้ ซึ่งถือว่าเป็นธรรมที่ทำให้บรรลุผลสูงสุด และเป็นสุขภาวะทางปัญญาอย่างแท้จริง เริ่มต้นจากมีสติ แล้วยกระดับไปสู่การเลือกเฟ้นหลักธรรม รวมไปถึงการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณา แยกแยะหลักธรรม และเลือกสรรหลักธรรมที่จะนำมาปฏิบัติ จากนั้นก็มีความเพียรละธรรมที่อยู่ตรงข้าม เช่น อกุศลธรรม และเพียรสร้างเสริมกุศลธรรมให้มากยิ่งขึ้น เมื่อได้สร้างกุศลธรรมมากขึ้นก็จะทำให้มีปีติ โดยปีติแบ่งออกเป็น ๕ ลักษณะ คือ ปีติเล็กน้อยที่ทำให้ขนลุกชันและน้ำตาไหล ปีติชั่วขณะเหมือนฟ้าแลบ ปีติเป็นระลอกเหมือนคลื่นซัดฝั่ง มีอาการชุ่มลง ปีติโลดโผนทำให้ใจฟูหรือตัวเบา และปีติซาบซ่านเอิบอาบไปทั่วร่าง เมื่อมีปีติแล้วก็จะทำให้กาย จิตใจ และอารมณ์สงบเย็น รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งจะทำให้วางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยการใช้เหตุผล และไม่เอนเอียงด้วยการรู้แจ้งตามความเป็นจริง จิตจึงหลุดพ้น และเป็นสุขภาวะอย่างถาวร

สุขภาวะทางพระพุทธศาสนาทั้ง ๔ ด้าน ประกอบด้วย ๑) สุขภาวะทางด้านร่างกาย ได้แก่ มีความสุขในชีวิตประจำวัน ใช้การกายบริหารที่สอดคล้องสัมพันธ์กับการตื่นรู้ การหมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ การมีวิถีชีวิตและอิริยาบถที่ผ่อนคลาย การเสพบริโภคปัจจัย ๔ อย่างเหมาะสม คือการรู้จักประมาณและการสันโดษ ๒) สุขภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ มีคุณภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยสุขภาวะขั้นต้นเป็นสุขเวทนา ชั้นกลางคือความสงบสุข ปลอดโปร่ง โล่ง ผ่อนคลาย และเบาสบาย ส่วนขั้นสูงคือจิตเป็นอิสระและพ้นทุกข์ ๓) สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การอยู่ในสังคมที่มีระเบียบกฎเกณฑ์ มีความสัมพันธ์อันดี มีความอนุเคราะห์เกื้อกูลกัน ความเป็นธรรมทางสังคม โครงสร้างทางสังคมเอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในขณะเดียวกันก็อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสมต่อการดำรงชีพ รวมทั้งมีความเข้าใจสิ่งแวดล้อมในฐานะที่เป็นสภาวะธรรม ๔) สุขภาวะทางด้านปัญญา มีปัญญาระดับโลกียะที่เกื้อกูลต่อชีวิตและโลก และปัญญาระดับโลกุตระที่เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จนหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสุขภาวะที่ยั่งยืน

### ๕.๒.๓ ผลการศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีประเด็นการค้นพบมาอภิปรายผล ดังนี้

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ไตรสิกขา ๓, ภาวนา ๔, อายุสธรรม ๕, อิทธิบาท ๔, สัปายะ ๗, และโพชฌงค์ ๗ จากภาพรวมของหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาพอสรุปได้ ดังนี้

จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข มีหลักธรรมที่สำคัญๆ เช่น ข้อ ๑) การรักษาศีล ๕ ศีลขั้นพื้นฐาน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน อีกทั้งเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง (๒) ใช้ขันติ อดทนคือ หมั่นเพียร ไม่หวั่นไหว ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกย่ำถูกหยัน ด้วยถ้อยคำเสียดสีถากถาง (๓) มีอุเบกขาความวางเฉย คือ ความมีใจเป็นกลาง การดูอย่างสงบหรือดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น (๔) มีกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนที่ดี จะแนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง และเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่น (๕) มีจาคะ หรือ จิตอาสา คือ การมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์งานส่วนรวม ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย (๖) หมั่นบำเพ็ญบุญกิริยา ทำบุญตักบาตร สวดมนต์ไหว้พระอยู่เป็นนิจ และฟังธรรม (๗) การอยู่อย่างสันโดษ ความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น



หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจ เพราะระบบจริยธรรม จึงต้องประสานต่อเนื่องกันโดยตลอด ทั้งด้านจิตใจ และความประพฤติทางกาย และวาจาในภายนอก จิตใจจึงเป็นจุดเริ่มต้นการเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เพื่อเป็นการป้องกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุใช้วิธีแก้ไขปัญหาโดยการประพฤติปฏิบัติชอบ ไม่เป็นทาสของตัณหา ช่วยขัดเกลากิเลส เพื่อให้เกิดสงบ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัย เป็นความถูกต้อง เพื่อความดีงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในจังหวัดเพชรบูรณ์ จึงนำหลักธรรมที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อใช้แก้ไขปัญหของตนเอง เป็นการฝึกฝนอบรม พัฒนากายและจิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุพ้นจากอาการต่าง ๆ ของความทุกข์ เช่น ความซึมเศร้า ความร้อนใจ ความวิตกกังวล เป็นต้น และทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หยดยิ่งจากความกลัดกลุ้ม วิตกกังวล จึงเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้สบายมีความสุขช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิต และใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ ทั้งนี้ เพราะร่างกายกับจิตใจต้องอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน การปฏิบัติตนตามหลักธรรม จึงช่วยแก้ไขปัญหผู้สูงอายุให้บรรเทาเบาบางหรือหมดไปได้ ทั้งปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจการและรายได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคน ที่จะสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

##### ๑) การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนาที่เหมาะสม เพื่อป้องกันและแก้ปัญหาดังกล่าว ของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ มีดังต่อไปนี้

(๑) การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย สิ่งที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ การดำเนินชีวิตจะต้องดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือช่วยเหลืองานส่วนรวมให้เป็นกิจวัตร รู้จักการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

(๒) การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ สิ่งที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ คือ พระสงฆ์จะต้องเข้ามาช่วยดูแลด้านจิตใจโดยการฝึกสมาธิให้ผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีการรักษาศีล ๕ ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน ไปด้วยอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้พึงเล็งอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ให้มีสติควบคุมการกระทำทุกอริยาบถ ทั้งทางกาย วาจา และใจ

(๓) การแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุควรประพฤติปฏิบัติธรรมคือการมองโลกในแง่ดีเสมอ การอยู่ร่วมกับหมู่คณะ จะต้องเข้าใจกันเห็นใจกัน ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น รู้จักการปล่อยวาง และลดความขัดแย้งกับผู้อื่น

(๔) การแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุควรดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย ควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด และใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น

## ๒) การจัดสวัสดิการและการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว

การป้องกันและแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ ทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือกัน ดังนี้

(๑) ระดับปัจเจกชน ผู้สูงอายุจะต้องคำนึงอยู่เสมอว่าตนเป็นใคร มีหน้าที่และบทบาทอย่างไร แล้วปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ถูกต้องสมบูรณ์ ตามหลักศีลธรรมและมนุษยธรรม

(๒) ระดับครอบครัว โดยผู้นำครอบครัวต้องยึดหลักศีลธรรม ประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ให้ความสนใจต่อผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมในครอบครัวไม่ให้เกิดปัญหา เพื่อรักษาแบบแผนประเพณีวัฒนธรรมในครอบครัว ที่ต้องกตัญญูทวดเทวีต่อบุพการี ซึ่งเป็นคุณธรรมและเอกลักษณ์ของคนไทยที่ต้องยึดถือเป็นสำคัญ

(๓) ระดับชุมชน ผู้นำท้องถิ่นจะต้องมีบทบาท ให้คำแนะนำด้านศีลธรรมให้กับสมาชิกในชุมชน ในขณะที่เดียวกันก็มีบทบาทชื่นชม ส่งเสริม ยกย่องบุคคล และครอบครัวที่ดำรงอยู่ในศีลธรรมและสนับสนุนให้มีอาสาสมัครชุมชน ฝึาดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ให้สามารถอยู่ร่วมในท้องถิ่นกำเนิดได้อย่างภาคภูมิใจ

### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตในครอบครัวไทยปัจจุบัน

๒) ควรทำการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่รับเบี้ยยังชีพ สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๓) ควรทำการศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการให้บริการสูงอายุของบุคลากรภาครัฐ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือดูแลตนเองเรื่องทำอย่างไรเมื่อใจเป็นทุกข์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ร.ส.พ., ๒๕๔๔.

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

คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา. รายงานพิจารณาศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางการแก้ไข พ.ศ. ๒๕๓๔.

จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.

จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์. พระพุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อมทางสังคม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, ๒๕๕๒.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และคณะ. สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑.

มอง-พรองซ์ เรอเวล และมัตติเยอ ริการ. ฝึกอยู่กับนักปรัชญา. แปลโดย งามพรรณ เวชชาชีวะ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ออร์คิด, ๒๕๔๓.

ตุ้ย ชุมสาย, ศ.ม.ล. จิตวิทยาปฏิกาย. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดลับไทย, ๒๕๒๗.

ทักษิณาร์ ไกรราช. กระบวนการสร้างคุณค่าผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบคลินิกชุมชนอุทัยทิศ จังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๓.

ธรรมปราโมทย์. **ชีวิตกับสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. **ธรรมชาติบำบัดกับสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐.

ธีรโชติ เกิดแก้ว. **พระพุทธศาสนากับปัญหาสังคม**. ปทุมธานี: โรงพิมพ์บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๗.

บรรลุ ศิริพานิช. **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_. **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัททีคิวพี จำกัด, ๒๕๕๓.

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์. **โลกยามเช้าและแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข**. เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๓๘.

ประเวศ วะสี. **พระสงฆ์กับการรู้เท่าทันสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_. **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ, ๒๕๔๓.

พระครูภาวนาโพธิคุณ. **การเมืองใหม่วิถีพุทธ**. ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๓.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. **พุทธศาสนากับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **นิติศาสตร์แนวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_. **ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๑๙๔๒.

พระพยอม กัลป์ยาโน. **การสร้างคุณค่าให้ชีวิต และหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.พ.



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_. พื้นสภาวะยามสังคมิวิฤต. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี: บริษัท สหมิตรพรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. สมาริฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_. สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

พระพิจิตธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธรรมวณโณ). แก่อย่างมีคุณค่าชราอย่างมีคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๖.

พระไพศาล วิสาโลและคณะ. สันติ-สุขภาพ : สันติวิถีกับการจัดการความขัดแย้งในระบบสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ, ๒๕๕๐.

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. การบูรณาการพุทธปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). พุทธศาสนากับปรัชญา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระอาจารย์มีชูโอะ คเวสโก. สุขกาย สุขใจ. กรุงเทพมหานคร: พีเพิลมีเดีย, ๒๕๕๕.

พระอุปติสสเถระ, พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ แปล. วิมุตติมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๕.  
สำนักพิมพ์สยาม: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑.

พุทธทาสภิกขุ. การกลับมาแห่งศีลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ . คู่มือมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ . ธรรมะกับสุขภาพ ความมีสุขภาพอนามัยและจิตที่ดี. ม.ป.ท.: ธรรมทานมูลนิธิ,  
๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . ธัมมิกสังคมนิยม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๙.

\_\_\_\_\_ . พุทธศาสนิกกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๓.

\_\_\_\_\_ . อีทัปปัจจยตา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๗.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐.

ระพีพรรณ คำหอม. ปัจจัยที่มีผลต่อความ ต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขต  
ชนบท. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,  
๒๕๔๗.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์  
พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

วนิดา รัตตบุรณินท์. อยู่ร้อยปีไม่แก่ : ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร:  
ธรรมสภา, ๒๕๔๗.

วิจิตร บุนนยะโหดระ. คู่มือเกษียณอายุ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สัมพันธ์ที่ ๖,  
๒๕๓๗.

ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. จิตวิทยาผู้สูงอายุทุกช่วงวัย เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร:  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
๒๕๔๔.

ศิริวรรณ ศิริบุญ และชเนตตี มลินาทงกูร. **ทำไมสังคมไทยต้องให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุ.**

กรุงเทพมหานคร: ฐานข้อมูลประชากรฝ่ายวิจัยและศูนย์สารสนเทศ, ๒๕๕๑.

ศุภรา จันทร์ชิดฟ้า. **ความรุนแรงในสายหมอก : สิ่งที่เห็นและเป็นไปในสามจังหวัดชายแดนใต้.**

กรุงเทพมหานคร: โครงการจัดพิมพ์คบไฟ, ๒๕๔๙.

ส.ศิริรักษ์. **ทางออกแห่งยุคสมัย.** กรุงเทพมหานคร: ส่องสยาม, ๒๕๔๒.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. “สธ-สช. : ไปไม่ตันเดียวกัน”. **เอกสารประกอบการสัมมนา.**

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน.** กรุงเทพมหานคร: Be Healthy, ๒๕๔๘.

สุเทพ สุวีรางกูร. **ปัญหาสังคม.** กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๑.

สุรกุล เจนอบรม. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย.**

กรุงเทพมหานคร: นิซินแอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑.

สุรางค์ โค้วตระกูล. **ปัญหาผู้สูงอายุ.** สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.

กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖.

อัมพร โอตระกูล. **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. สุขศึกษา ๗.** (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๒๗)

อาภา ใจงาม. **การพยาบาลผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖.

อุบลรัตน์ เฟ็งสถิตย์. **จิตวิทยาผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

๒๕๔๓.

## (๒) วิทยานิพนธ์:

จิรวุฒิ ศิริรัตน์. “การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ในทัศนะของ

ผู้ปฏิบัติงาน”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย:

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

เดชา เสี่ยงเมือง. “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร**

**มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘.

เทียมศรี คำจักร. “พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหา**

**บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๖.

ธนเนตร ฉันทลักษณ์. “ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ที่ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๖.

พรเทพ สารหงส์. “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราवासนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๐.

พัชรินทร์ บุญเสริม. “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้าจังหวัดชัยภูมิ”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๖.

ยุวดี แจ่มกังวาล. “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

แสงรุ่ง ผ่องใส. “การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุและสถานสงเคราะห์คนชรากรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

### (๓) วารสาร/บทความ:

จิราพร เกศพิชญวัฒนา. “การพยาบาลและสุขภาพผู้สูงอายุ: มุมมองจากการประชุมการพยาบาลนานาชาติ”. **วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๕).

จิราภรณ์ เกศพิชญวัฒนะและคณะ. “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ”. **วารสารพฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. (มีนาคม-พฤษภาคม ๒๕๕๓).

เพื่อนใจ รัตตากร. “วิธีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”. **วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์มหาวิทยาลัทยธรรมศาสตร์**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม, ๒๕๕๙).

### (๔) เอกสารอัดสำเนา:

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. **รายงานกิจกรรมประจำปี ๒๕๕๙**. ๒๕๕๐. หน้า ๕๖, (อัดสำเนา).



กองสาธารณสุขต่างประเทศกระทรวงสาธารณสุข. รายงานการประชุมกรรมการประสานงานด้าน  
สหประชาชาติ. ๒๕๓๒. (อ็ดสำเนา)

(๕) สัมภาษณ์:

จ.ส.ต.พันพนา เหลลาสา. รับราชการ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอล่มสั๊ก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์. รับราชการบ้านาญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง.  
สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นางกริธา เกียรติณรงค์. นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองล่มสั๊ก. สัมภาษณ์, ๑๙  
กันยายน ๒๕๖๒.

นางกุหลาบ แหยมนาค. รับราชการบ้านาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอล่มสั๊ก  
จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางเกศินี อุดพัวย. รับราชการบ้านาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอล่มสั๊ก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางเกษแก้ว น้อยละมุด. รับราชการบ้านาญ ครูใหญ่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว.  
สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางคำปลิว พิลา. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอล่มสั๊ก จังหวัดเพชรบูรณ์.  
สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นางคำผ่าน แก้วจันทร์. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลข้างตะลูต อำเภอล่มสั๊ก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางคำมล กุลเกี้ยว. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลข้างตะลูต อำเภอล่มสั๊ก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางจันทร์รอน เจริญใจ. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลข้างตะลูต อำเภอล่มสั๊ก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางดอกไม้ ทองยวง. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลล่มเก่า อำเภอล่มเก่า จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

นางต้อย พวงแก้ว. เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบุงคล้า. สัมภาษณ์, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางถ่อง อินจันทร์. เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางท้วม อ่อนโสม. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางทองพูล เสนา. เกษตรกรรม นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางทองใส ชัยวรรณ. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นางทองใส มีมาก. ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบุงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางทองใส สอนเผ่า. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นางนียนา บัวแดง. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นางบัวลอง จงธรรม. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นางบัวเลื่อน พาวงค์. เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางบุญมา จันทร์เต้อย. เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย. สัมภาษณ์, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางประคอง อิ่มทองใบ. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

นางปิยะนันท์ ลาไชย. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางเปี่ยม คำสิงห์. เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย.  
สัมภาษณ์, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางผาย ขวัญต่อ. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางพรรณทิวา เกิดชา. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางพรรรัตน์ จันทรวงศ์. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นางพวงมณี พวงคำ. รับจ้างทั่วไป โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นางพัชรินทร์ พรเจริญ. รับจ้างทั่วไป โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นางพิมพ์า จำรี. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

นางพีระจิตร เหมือนรักษา. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางไพรทอง พาอึ้ง. ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์.  
สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นางฟองจันทร์ คงคาน้อย. เกษตรกร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางมะลิวัลย์ มโนขันธุ์. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นางระมัด โนนคำ. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่ม  
สัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นางละม่อม เทพวันดี. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒.

- นางละมัย สาดา. นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.
- นางลำไพ คำโฉม. เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.
- นางลำไพ บุตรงาม. เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๒.
- นางสมคิด ผุยเพชรพุย. เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.
- นางสมบัติ มารอด. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.
- นางสมาน คนเกณท์. เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.
- นางสว่าง บุญคล้าย. เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดู่, เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.
- นางเสีียม จันทรัตน์กุล. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.
- นางเสริมศรี เจริญพุดิ. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.
- นางเสีียง จิตรเสีียม. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.
- นางแสงอรุณ คงปัญญา. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.
- นางหลอ พรหมเมือง. เกษตรกร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ่งคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒.
- นางอุตร ทองย้อย. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.



นายกรีธา เกียรติณรงค์. เกษตรกรรม โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นายจำเนียร บุญสิงห์. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอ หล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

นายจิรพงษ์ รักษาบุญ. ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นายชำนาญ อภิน. เกษตรกร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายถวัลย์ แก่นชา. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายทรงเดช สอนสุภาพ. ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่ผู้สูงอายุสร้างสุขตำบลบึงคล้า. สัมภาษณ์, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายทองเลื่อน บุตรงาม. ข้าราชการบำนาญ นักเรียนโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว. สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายทองเลื่อน บุตรงาม. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๗ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายหุ่ณ แสนใจ. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายพนัญญ์ ลาไชย. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายพนรัตน์ ลาไชย. ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายบุญทัน กำจัด. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายบุญมา จันทร์เต้อย. ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายบุญเล็ง สายจันทร์ย่น. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นายประยูร กลมจันทร์. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นายประสิทธิ์ อุบล. ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายเปี่ยม คำสิงห์. ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายพ่าย กุลเกี้ยว. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายมนัส พรหมศิริ. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายรัมย์ คำดี. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นายละม้าย สงดา. รับจ้างทั่วไป โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นายศักดิ์ดา จีวิน. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายสง่า โสมกา, ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลปลั่ง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายสนธยา ดีพรมมา. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

นายสมชัย จันทร์มินทร์. ข้าราชการบำนาญ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นายสมเดช คงปัญญา. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายสมบุรณ์ กันหา. ข้าราชการบำนาญ ครูใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย.  
สัมภาษณ์, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายสมบุรณ์ อนุจร. การเกษตร โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลช้างตะลูด อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายสมพงษ์ รอดถนอม. เกษตรกร โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ่งคล้า อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์.  
สัมภาษณ์, ๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายสมยีน ทองสุข. ค้าขาย โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์.  
สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

นายสมศรี บุญสารี. ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์.  
สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายสมชัย เสาสิน. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

นายสวัสดิ์ บุญเสริม. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

นายสว่าง บุญคล้าย, เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายสหัส ยอดคำ. เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายสี สาพู. เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์.  
สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายสุรินทร์ คำหล่อ. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นายสุวรรณ ตาเดช. เกษตรกรรม โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายแสง อ่อนเมือง. ทำไร่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง อำเภอหล่มสัก จังหวัด  
เพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๒.

นายหน่อ อินแนน. ทำนา โรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมือง อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๒.

นายหรั่ง ศรีมังกร. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒.

นายหลอด จียอง. ทำนา โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๒.

นายเหลื่อ เพชรประทุม. เกษตรกรรม นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนสร้างสุขตำบลบึงคล้า. สัมภาษณ์, ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๒.

พันโทอำนาจ พุฒกลาง. ข้าราชการบำนาญ นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก. สัมภาษณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒.

## ๒. ภาษาอังกฤษ

### (1) Books:

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

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

UNESCO. **Quality of Life : Orientation to Population Education**. Bangkok: UNESCO, 1981.

### (2) Report of the Research:

WHO. Expert committee. "Health of the Elderly". **WHO. technical Report series**. No. 779, 1989.

Moorman, R.H. The Role of Cognition and Dispositional as Predictors of Organizational Behavior: A Study of Personality and Perceived Fairness. **Doctoral dissertation**. Indiana University, 1990.

### (4) Electronic:

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



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

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







## แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
จังหวัดเพชรบูรณ์

\*\*\*\*\*

ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุ เพศชาย / เพศหญิง ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

## ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

วัน เดือน ปี สัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....ปี.....พ.ศ.....เวลา.....น.

โรงเรียน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณฺโณ, ดร. อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ่อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

## ส่วนที่ ๒ ข้อมูลด้านสถานะภาพ

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ.....ปี เพศ.....การศึกษาสูงสุด.....

สถานะภาพ.....ปัจจุบันประกอบอาชีพ.....อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....ปี

## ส่วนที่ ๓ หัวข้อสัมภาษณ์

๓.๑ สาเหตุที่ท่านต้องตัดสินใจเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด

.....  
.....

๓.๒ ปัญหาของท่านก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง

(๑) ด้านร่างกาย ท่านเจ็บป่วยอะไรและมีอาการอย่างไรบ้าง

.....  
.....

(๒) ด้านจิตใจ ท่านมีอาการอย่างไร เช่น เหงาว่าเหว เศร้า หรือมีอาการอย่างไร

.....  
.....

(๓) ด้านสังคมการอยู่ร่วมกับครอบครัว หรือผู้อื่นเป็นอย่างไร

.....  
.....



(๔) ด้านเศรษฐกิจหรือการมีรายได้ เป็นอย่างไร

.....  
.....

๓.๓ หลังจากเข้ามาอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุแล้ว ท่านยังมีปัญหาอะไรบ้าง

(๑) ด้านร่างกาย

.....  
.....

(๒) ด้านจิตใจ

.....  
.....

(๓) ด้านสังคมหรือการอยู่ร่วมกัน

.....  
.....

(๔) ด้านเศรษฐกิจการมีรายได้

.....  
.....

๓.๔ ท่านได้นำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ ใช้การแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ขณะที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

๑. แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....  
.....

๒. แก้ไขปัญหาด้านจิตใจท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....  
.....

๓. แก้ไขปัญหาทางสังคมหรือการอยู่ร่วมกัน ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....  
.....

๔. แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....  
.....



### แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
จังหวัดเพชรบูรณ์

\*\*\*\*\*

ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุ เพศชาย / เพศหญิง ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

#### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

วัน เดือน ปี สัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

โรงเรียน.....

ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์, ดร. อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่นเมือง เพชรบูรณ์

#### ส่วนที่ ๒ ข้อมูลด้านสถานะภาพ

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

เพศ.....การศึกษาสูงสุด.....เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ.....

สถานะภาพ.....ปัจจุบันประกอบอาชีพ.....อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....ปี

#### ส่วนที่ ๓ หัวข้อสัมภาษณ์

๓.๑ สาเหตุที่ท่านต้องตัดสินใจเข้ามาดูแลและช่วยเหลือโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะเหตุใด

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

๓.๒ ปัญหาที่ท่านเห็นก่อนที่จะเข้ามาดูแลและช่วยเหลือโรงเรียนผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง

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

๓.๓ ปัญหาที่ท่านเห็นหลังที่เข้ามาดูแลและช่วยเหลือโรงเรียนผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง

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

๓.๔ ท่านได้นำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ในขณะที่ท่านดูแลและช่วยเหลือผู้สูงอายุ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๓.๕ จากการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้แก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ผลเป็นอย่างไร และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

๓.๖ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ประพฤติดุปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดความสงบสุข ท่านมีความเห็นอย่างไร

.....

.....

.....

ขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม





ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญ, รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ, รายชื่อผู้ให้ข้อมูลวิจัย และอื่น ๆ



ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพโรสณศัศิกดาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์" ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุของท่าน จำนวน ๑๐ คน แบ่งเป็นผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิง จำนวน ๕ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒

มือถือ ๐๘-๙๙๕๙-๒๙๓๙

มิสเตอร์ กวสัชดาพงศ์  
วิไล  
(อภยสิทธิ์พงษ์ อภยสิทธิ์)  
อภยสิทธิ์

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พืชมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพโรสณฑ์ศึกษาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิมงคล กิตติคุณ โณ,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมเจ้าหน้าที่พยาบาล และผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุของท่าน แบ่งเป็นเจ้าหน้าที่พยาบาล ๑ คน ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุ จำนวน ๑ คน รวมเป็น ๒ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิมงคล กิตติคุณ โณ, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พืชมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๗๐-๒๑๓๒

มือถือ ๐๘-๙๙๕๙-๒๙๓๙

อ. วิวัฒน์ วิวัฒน์  
อ. พ. พ. พ.  
(นางสาวอรุณรัตน์ มานะ)  
นางสาววิภาณี

๑. อ. วิวัฒน์ วิวัฒน์  
(ทพ.ศิริพงษ์ วัชรานนท์)  
อ. วิวัฒน์

๒. อ. วิวัฒน์ วิวัฒน์  
อ. วิวัฒน์  
อ. วิวัฒน์

## ประวัติผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

งานวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

\*\*\*\*\*

## ๑. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ นวสว ฉัตรวงษ์ นามสกุล นวสว  
เกิดวันที่ 11 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2521 อายุ 41 ปี  
สถานที่เกิดบ้านเลขที่ 109 หมู่ที่ 4 บ้าน  
ตำบล เข้มแก้ว อำเภอ เข้มแก้ว จังหวัด เพชรบูรณ์  
รหัสไปรษณีย์ 67120 โทรศัพท์ 089 844728  
ที่อยู่ปัจจุบันเลขที่ 109 หมู่ที่ 4 บ้าน  
ตำบล เข้มแก้ว อำเภอ เข้มแก้ว จังหวัด เพชรบูรณ์  
รหัสไปรษณีย์ 67120 โทรศัพท์บ้าน  
โทรศัพท์ที่ทำงาน มือถือ 089 844728  
Email: nwsaw@gmail.com

## ๒. วุฒิการศึกษา

ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียน บ้านเข้มแก้ว  
มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียน เข้มแก้ว พิเศษ  
ปริญญาตรีสาขาวิชา พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
อัสสัมชัญ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2545  
ปริญญาโทสาขาวิชา อักษรย่อ  
จากมหาวิทยาลัย อักษรย่อ  
ปริญญาเอกสาขาวิชา อักษรย่อ  
จากมหาวิทยาลัย พ.ศ.  
๓. ความรู้/ความสามารถพิเศษ  
๔. ตำแหน่งปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จากหน่วยงาน กองอนามัยเข้มแก้ว  
๕. ปัจจุบันประกอบอาชีพ รับราชการ

ลงชื่อ นวสว นวสว เจ้าของประวัติ  
( นวสว นวสว นวสว )  
19 / มิถุนายน / 2562



## ประวัติผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

งานวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

\*\*\*\*\*

## ๑. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ..... นางสาว สนิทจิตร .....นามสกุล..... ทองดี .....  
 เกิดวันที่..... - .....เดือน..... - .....ปี..... พ.ศ. ๒๕๓๑ .....อายุ..... ๓๘ .....ปี  
 สถานที่เกิดบ้านเลขที่..... ๕ .....หมู่ที่..... - .....บ้าน..... ศรีสมเด็จ .....  
 ตำบล..... หนองบัว .....อำเภอ..... หนองบัว .....จังหวัด..... เพชรบูรณ์ .....  
 รหัสไปรษณีย์..... ๖๗๑๐ .....โทรศัพท์..... ๐๙๙-๕๓๔๘๙๗๔ .....  
 ที่อยู่ปัจจุบันเลขที่..... ๕ .....หมู่ที่..... - .....บ้าน..... ศรีสมเด็จ .....  
 ตำบล..... หนองบัว .....อำเภอ..... หนองบัว .....จังหวัด..... เพชรบูรณ์ .....  
 รหัสไปรษณีย์..... ๖๗๑๐ .....โทรศัพท์บ้าน..... - .....  
 โทรศัพท์ที่ทำงาน..... - .....มือถือ..... ๐๙๙-๕๓๔๘๙๗๔ .....  
 Email:.....

## ๒. วุฒิการศึกษา

ประถมศึกษาปีที่..... ๖/๔ .....จากโรงเรียน..... ทองหมื่นศรีวิทยา .....  
 มัธยมศึกษาปีที่..... ๖-๘ .....จากโรงเรียน..... ศรีวิไลหนองบัว .....  
 ปริญญาตรีสาขาวิชา..... .....อักษรย่อ.....  
 จากมหาวิทยาลัย..... - .....พ.ศ.....  
 ปริญญาโทสาขาวิชา..... .....อักษรย่อ.....  
 จากมหาวิทยาลัย..... .....พ.ศ.....  
 ปริญญาเอกสาขาวิชา..... .....อักษรย่อ.....  
 จากมหาวิทยาลัย..... .....พ.ศ.....  
 ๓. ความรู้/ความสามารถพิเศษ.....  
 ๔. ดำรงตำแหน่งปัจจุบัน..... จากหน่วยงาน.....  
 ๕. ปัจจุบันประกอบอาชีพ.....

ลงชื่อ..... สมิทธิ .....เจ้าของประวัติ  
 ( นางสาว สนิทจิตร ทองดี )  
 ..... ๑๙ / กันยายน / ๒๕๖๒ .....

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พูนมาเมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพโรสณฑ์คักดาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตประชาสัมพันธ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบ้านตัว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขออนุญาตประชาสัมพันธ์ให้ท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุของท่าน จำนวน ๑๐ คน แบ่งเป็นผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิง จำนวน ๕ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พูนมาเมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒

มือถือ ๐๘-๙๙๕๕๙-๒๙๓๙

(นางเกษแก้ว ห่อผลพลอ)

ครูใหญ่ ร.ร.ส.อ. ต.บ้านตัว

17 ต.ค. 62

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พูนผาเมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพรสนต์คีตคาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุของท่าน จำนวน ๑๐ คน แบ่งเป็นผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิง จำนวน ๕ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พูนผาเมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๓๐-๒๑๓๒

มือถือ ๐๘-๙๙๕๙-๒๙๓๙

ธนิตินันท์ สัมภักดิ์  
call  
(ดร. วิรัตน์ (ดิท/ส/น))



ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พูนผาเมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพรสนต์ศึกษาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมเจ้าหน้าที่พยาบาล และผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุของท่าน แบ่งเป็นเจ้าหน้าที่พยาบาล ๑ คน ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุ จำนวน ๑ คน รวมเป็น ๒ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พูนผาเมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒  
มือถือ ๐๘-๙๙๕๙๙-๒๙๓๙  
จิราพร สัมมา  
(๗๑๙๙ ๖๗๙๙)  
๒๗ ก.ย.๖๒

นิตินันท์ สัมมา  
จ  
(หมอนิ่ง นาม)  
๒๗ ก.ย. ๖๒

นิตินันท์ สัมมา  
จ  
(ดร. นิตินันท์ สัมมา)  
๒๗ ก.ย. ๖๒



## ประวัติผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

งานวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

\*\*\*\*\*

## ๑. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นางสาวรัตน์ พามา.....นามสกุล.....  
เกิดวันที่ 11 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2520 อายุ 42 ปี  
สถานที่เกิดบ้านเลขที่ 54/1 หมู่ที่ 1 บ้านหนองไผ่  
ตำบล หนองไผ่ อำเภอ บึงสามพัน จังหวัด ศรีสะเกษ  
รหัสไปรษณีย์ 33000 โทรศัพท์ 085-176677๖  
ที่อยู่ปัจจุบันเลขที่ 67/1 หมู่ที่ 4 บ้านหนองไผ่  
ตำบล หนองไผ่ อำเภอ บึงสามพัน จังหวัด เพชรบูรณ์  
รหัสไปรษณีย์ 67110 โทรศัพท์บ้าน -  
โทรศัพท์ที่ทำงาน 056-756159 ต่อ 108 มือถือ 085-176677๖  
Email: atepama@hotmail.com

## ๒. วุฒิการศึกษา

ประถมศึกษาปีที่ 1-6 จากโรงเรียน วัดแก้วพิกุล  
มัธยมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียน กศน. จังหวัดศรีสะเกษ  
ปริญญาตรีสาขาวิชา รัฐประศาสนศาสตร์ อักษรย่อ รปศ.  
จากมหาวิทยาลัย มนารทศาสตร์ศรีนครสวรรค์ พ.ศ. 2547  
ปริญญาโทสาขาวิชา รัฐศาสตร์การเมือง จากมหาวิทยาลัย อักษรย่อ  
จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง สาขาวิทยบริการจังหวัดเพชรบูรณ์ พ.ศ. 2554  
ปริญญาเอกสาขาวิชา..... อักษรย่อ.....  
จากมหาวิทยาลัย..... พ.ศ.....

๓. ความรู้/ความสามารถพิเศษ งานแปลต้นฉบับหนังสือทาง  
๔. ตำแหน่งปัจจุบัน หัวหน้างาน กอ.สวัสดิการสังคม จากหน่วยงาน คมท. มากโต  
๕. ปัจจุบันประกอบอาชีพ รับราชการ คมท. มากโต ทำแนว ๕๐ กอ.สวัสดิการสังคม

ลงชื่อ.....  
(นางสาวรัตน์ พามา)  
27 / 11 / 2562

## ประวัติผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

งานวิจัย เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

\*\*\*\*\*

## ๑. ประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....นาง ศุภจิรา.....นามสกุล.....จงธรรพ์.....  
 เกิดวันที่.....19.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.....2517.....อายุ.....47.....ปี  
 สถานที่เกิดบ้านเลขที่.....63.....หมู่ที่.....2.....บ้าน.....ทับขี้.....  
 ตำบล.....ทับขี้.....อำเภอ.....หล่มสัก.....จังหวัด.....เพชรบูรณ์.....  
 รหัสไปรษณีย์.....67110.....โทรศัพท์.....0841788576.....  
 ที่อยู่ปัจจุบันเลขที่.....47.....หมู่ที่.....14.....บ้าน.....ปากช่อง.....  
 ตำบล.....ปากช่อง.....อำเภอ.....หล่มสัก.....จังหวัด.....เพชรบูรณ์.....  
 รหัสไปรษณีย์.....67110.....โทรศัพท์บ้าน.....-.....  
 โทรศัพท์ที่ทำงาน.....0864490710.....มือถือ.....  
 Email:.....Pakchong\_phe@hotmail.com.....

## ๒. วุฒิการศึกษา

ประถมศึกษาปีที่.....2529.....จากโรงเรียน.....ทับขี้.....  
 มัธยมศึกษาปีที่.....2535.....จากโรงเรียน.....หล่มสักวิทยาคม.....  
 ปริญญาตรีสาขาวิชา.....มนุษยศาสตร์.....อักษรย่อ.....  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....กิตติคุณ พนทศ บรมราชบัณฑิตยสถาน.....พ.ศ.....2541.....  
 ปริญญาโทสาขาวิชา..........อักษรย่อ.....  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....พ.ศ.....  
 ปริญญาเอกสาขาวิชา..........อักษรย่อ.....  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....พ.ศ.....

## ๓. ความรู้/ความสามารถพิเศษ

๔. ดำรงตำแหน่งปัจจุบัน.....พนทศวิทยานิพนธ์.....จากหน่วยงาน.....ธม. สก. ปากช่อง.....  
 ๕. ปัจจุบันประกอบอาชีพ.....นักเขียน.....

ลงชื่อ.....นาง ศุภจิรา.....เจ้าของประวัติ  
 (.....นาง ศุภจิรา จงธรรพ์.....)  
 27 / 09 / 2562

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พืชมณีเมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพรสมณต์ศึกษาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๒๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลบึงคล้า

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง "การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์" ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุของท่าน จำนวน ๑๐ คน แบ่งเป็นผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิง จำนวน ๕ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พืชมณีเมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒

มือถือ ๐๘-๙๙๕๙-๒๙๓๙

รับทราบพร้อม  
๑: ๕๐๗๖๖ ๕๐๗๖๖  
ณ ๑๔ 23/๙๓๖ ๒.

ดร. มี รร สร สร  
วัด. มิ่งค้ำ. อ. หล่มสัก.



ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพรสมณต์ศึกษาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหล่มเก่า

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิมิ่งษ์ กิตติวณฺโณ,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุของท่าน จำนวน ๑๐ คน แบ่งเป็นผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิง จำนวน ๕ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิมิ่งษ์ กิตติวณฺโณ, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒

มือถือ ๐๘-๙๙๕๙-๒๙๓๙

(พระปลัดวุฒิมิ่งษ์ กิตติวณฺโณ, ดร.)



ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์พูนผาเมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพรสมณศึกษาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุพูนผาเมืองตำบลบ้านหวาย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุของท่าน จำนวน ๑๐ คน แบ่งเป็นผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิง จำนวน ๕ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พูนผาเมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒

มือถือ ๐๘-๙๙๕๙-๒๙๓๙

อนันต์ ใจธรรมรักษ์  
คณบดี  
วิทยาลัยสงฆ์พูนผาเมือง  
จังหวัดเพชรบูรณ์

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่นเมือง เพชรบูรณ์  
วัดไพโรสณฑ์ศัคาราม อำเภอหล่มสัก  
จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐

๒ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลงานวิจัย

เจริญพร ครูใหญ่ โรงเรียนผู้สูงอายุสุขสันต์ตำบลข้างตะลูด

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณฺโณ,ดร. และคณะ ได้รับอนุมัติจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ให้ดำเนินการทำวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” ซึ่งขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย ข้อมูลที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านหรือองค์กรของท่านแต่อย่างใด เพราะจะนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านได้ให้การสัมภาษณ์ พร้อมนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุของท่าน จำนวน ๑๐ คน แบ่งเป็นผู้ชายจำนวน ๕ คน ผู้หญิง จำนวน ๕ คน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดเก็บข้อมูลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ประเมินผล เป็นลำดับไป ขอเจริญพรขอบคุณและอนุโมทนาล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพราเพื่อโปรดพิจารณาให้การสัมภาษณ์ต่อไป

เจริญพร

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณฺโณ, ดร.)

ประธานหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่นเมือง เพชรบูรณ์

โทร. ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒

มือถือ ๐๘-๙๙๕๕๙-๒๙๓๙

มีมติให้สัมภาษณ์  
  
 (นาย... ..)  
 ดร. ... ..  
 16/09/2019



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ โทร.๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒ โทรสาร.๐-๕๖๗๐-๒๙๖๖

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูสิริพัชรโสภิต, ดร. รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

ตามที่มหาวิทยาลัย ได้อนุมัติให้กระผม พระปลัดวุฒิมพงษ์ กิตติวัฒนโธ, ดร. หัวหน้าโครงการ ตามสัญญาเลขที่ ว.๑๙๔/๒๕๖๑ (คู่มือสัญญา) เรื่อง การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลัก พระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ (โครงการย่อยที่ ๑) ภายใต้แผนงานวิจัย โรงเรียน ผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยกำหนดให้นักวิจัย ส่งรายงานการวิจัยฉบับความก้าวหน้าให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย เพื่อตรวจสอบพิจารณา ความทราบแล้วนั้น

เพื่อให้งานวิจัยของกระผมมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักของวิจัยสถาบันวิจัยพุทธ ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทางกระผมพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลผู้เชี่ยวชาญ การตรวจเครื่องมือการวิจัย ดังนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ดังกล่าวข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณที่ ช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

พระปลัดวุฒิมพงษ์ กิตติวัฒนโธ, ดร.

ศาสตราจารย์

พระครูสิริพัชรโสภิต, ดร.

(พระปลัดวุฒิมพงษ์ กิตติวัฒนโธ, ดร.)

หัวหน้าโครงการ





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พวนผาเมือง เพชรบูรณ์ โทร.๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒ โทรสาร.๐-๕๖๗๐-๒๙๖๖

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.รังสรรค์ เพ็งทัด กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยาลัยสงฆ์พวนผาเมือง เพชรบูรณ์

ตามที่มหาวิทยาลัย ได้อนุมัติให้อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร. หัวหน้าโครงการ ตามสัญญาเลขที่ ว.๑๙๔/๒๕๖๑ (คู่มือสัญญา) เรื่อง การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ (โครงการย่อยที่ ๑) ภายใต้แผนงานวิจัย โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยกำหนดให้นักวิจัยส่งรายงานการวิจัยให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบพิจารณา ความทราบแล้วนั้น

เพื่อให้งานวิจัยของอาตมาภาพมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักงานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทางอาตมาภาพพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ดังนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าวข้างต้น

จึงเจริญพามาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณที่ช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการ

อิมดีวัน/ปณ.วิ.ท.ร.ค.ค.ค.ค.  
อรรดาตรีโอ มีโอ วิจัย

(ผศ.ดร. วิชิตรังสรรค์เพ็งทัด)





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ โทร.๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒ โทรสาร.๐-๕๖๗๐-๒๙๖๖

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

ตามที่มหาวิทยาลัย ได้อนุมัติให้อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณฺโณ,ดร. หัวหน้าโครงการ ตามสัญญาเลขที่ ว.๑๙๔/๒๕๖๑ (ดูคู่สัญญา) เรื่อง การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ (โครงการย่อยที่ ๑) ภายใต้แผนงานวิจัย โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยกำหนดให้นักวิจัยส่งรายงานการวิจัยให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบพิจารณา ความทราบแล้วนั้น

เพื่อให้งานวิจัยของอาตมาภาพมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักงานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทางอาตมาภาพพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ดังนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าวข้างต้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณที่ช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณฺโณ,ดร.)

หัวหน้าโครงการ

ว่าพกรกรทแลล อมฺชาต

นินทํโศภนกรกบรณฺคณ

(ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์)



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พหุชนผาเมือง เพชรบูรณ์ โทร.๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒ โทรสาร.๐-๕๖๗๐-๒๙๖๖

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ วิทยาลัยสงฆ์พหุชนผาเมือง เพชรบูรณ์

ตามที่มหาวิทยาลัย ได้อนุมัติให้อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒนโธ,ดร. หัวหน้าโครงการ ตามสัญญาเลขที่ ว.๑๙๔/๒๕๖๑ (ตุคุสัญญา) เรื่อง การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ (โครงการย่อยที่ ๑) ภายใต้แผนงานวิจัย โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยกำหนดให้นักวิจัยส่งรายงานการวิจัยให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบพิจารณา ความทราบแล้วนั้น

เพื่อให้งานวิจัยของอาตมาภาพมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักงานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทางอาตมาภาพพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ดังนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าวข้างต้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณที่ช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒนโธ,ดร.)

หัวหน้าโครงการ

ว่านภรตพรหแลล ๐พษ๑๓

ในหน้าที่การงานกับวิทยาลัย

Callh  
(ดร.วิรัตน์ ฉัตรวิโรจน์)



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ โทร.๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒ โทรสาร.๐-๕๖๗๐-๒๙๖๖

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร นายสุพล ศิริ รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาลัย

ตามที่มหาวิทยาลัย ได้อนุมัติให้อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ,ดร. หัวหน้าโครงการ ตามสัญญาเลขที่ ว.๑๙๔/๒๕๖๑ (ดูคู่สัญญา) เรื่อง การดูแลสถานะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ (โครงการย่อยที่ ๑) ภายใต้แผนงานวิจัย โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสถานะของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยกำหนดให้นักวิจัยส่งรายงานการวิจัยให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบพิจารณา ความทราบแล้วนั้น

เพื่อให้งานวิจัยของอาตมาภาพมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักงานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทางอาตมาภาพพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ดังนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าวข้างต้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณที่ช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความ  
ขอขอบคุณ  
ที่ช่วยเหลือนักวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(ขออภัย ๒๖)

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการ





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พูนผลเมือง เพชรบูรณ์ โทร.๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒ โทรสาร.๐-๕๖๗๐-๒๙๖๖

ที่ พิเศษ/๒๕๖๒

วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เจริญพร นายสมบูรณ์ กัณหาครุฑใหญ่โรงเรียนผู้สูงอายุพูนผลเมืองตำบลบ้านหวาย

ตามที่มหาวิทยาลัย ได้อนุมัติให้อาตมาภาพ พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์,ดร. หัวหน้าโครงการ ตามสัญญาเลขที่ ว.๑๙๔/๒๕๖๑ (ตุคสัญญญา) เรื่อง การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ (โครงการย่อยที่ ๑) ภายใต้แผนงานวิจัย โรงเรียนผู้สูงอายุ: รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยกำหนดให้นักวิจัยส่งรายงานการวิจัยให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อตรวจสอบพิจารณา ความทราบแล้วนั้น

เพื่อให้งานวิจัยของอาตมาภาพมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักงานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทางอาตมาภาพพิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นบุคคลผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ดังนั้น จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยดังกล่าวข้างต้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขอขอบคุณที่ช่วยเหลือด้านวิชาการมา ณ โอกาสนี้

(พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์,ดร.)

หัวหน้าโครงการ

พระอดิศักดิ์ ปิยะธรรม

เก็บข้อมูลเพื่อที่มรอสื่อ

(นายสมบูรณ์ กัณหาค)



รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
 Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

โรงเรียน ผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก  
 ตำบล หล่มสัก อำเภอ หล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์

\*\*\*\*\*

๑. พนิก. อิงอ วัฒนกุล  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30 -
๒. ศาสตราจารย์ นันทพรพร  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30
๓. น.พรวิมล จันทร์แดง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30
๔. น.อ.วิมล นันแดง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30
๕. น.อ.พรหมดี ทองดี  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30
๖. น.อ.วิมล นันแดง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30
๗. น.อ.วิมล นันแดง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30
๘. น.อ.วิมล นันแดง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30
๙. น.อ.วิมล นันแดง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30 น.
๑๐. น.อ.วิมล นันแดง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 19 ก.ย. 62 เวลา 09.30 น.

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

โรงเรียน วิทยาลัยสงฆ์เพชรบูรณ์เขตบ้านไร่  
ตำบล บ้านไร่ อำเภอ เขาค้อ จังหวัด เพชรบูรณ์

\*\*\*\*\*

๑. นายทองหล่อ นทรอน  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2562 เวลา 10.00 น.
๒. นายเสถียร สิงห์  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.00 น.
๓. นายสุวิมล ทาไชย  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.00 น.
๔. นายสิริศักดิ์ ยอดคำ  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.10 น.
๕. นายสว่าง นพดล  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.15 น.
๖. นายวิวัฒน์ นทรอน  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.00 น.
๗. นายแก้วเสียน นทรอน  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.10 น.
๘. นายวิมล นพพร  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.10 น.
๙. นายวิมล นพพร  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.15 น.
๑๐. นายวิวัฒน์ วิวัฒน์  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม เวลา 10.10 น.

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
 Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

โรงเรียน ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ดินแดนปากช่อง  
 ตำบล ปากช่อง อำเภอ นครราชสีมา จังหวัด เพชรบูรณ์  
 \*\*\*\*\*

๑. นาง อรุณดา กงสงรัมย์  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๗ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๒. นาง อำนวยจิต จิตต์  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๗ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๓. นาง วิมลมาศ สอนพิน  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๗ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๔. นาง เสาวนีย์ กิตติสุข  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๗ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๕. นาง อรุณดา ชัยวรรณ  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๗ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๖. นาย รุสมี คำดี  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๗ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๗. นาง สุวิมล คำแดง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๖ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๘. นาง นพมาณี สารจันทร์  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๖ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๙. นาย ประจักษ์ กงสงรัมย์  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๗ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.
๑๐. นาง เจริญ อ่อนเมือง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๖ ก.ย. ๖๒ เวลา ๐๙.๐๐ น.



รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
 Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

โรงเรียน.....โรงเรียนอเนกชนนาลัย อ.พลสงคราม จ.เพชรบูรณ์  
 ตำบล.....นพ.ดล อำเภอ.....นพ.สงคราม จังหวัด.....เพชรบูรณ์

\*\*\*\*\*

- ๑.....นางสาว พงษ์ทอง ธิงกา  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ต.ค 62 เวลา 10.00 น.
- ๒.....นายทรงเดช สอนรัมย์  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ต.ค 62 เวลา 10.30 น.
- ๓.....นายสุวิทย์ นพ.ดล  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 21 ต.ค 62 เวลา 12.00 น.
- ๔.....นายสมพงษ์ รอดงาม  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 21 ต.ค 62 เวลา 13.00 น.
- ๕.....นายวิชาญ อมรัตน์  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ต.ค 62 เวลา 10.00 น.
- ๖.....นายศักดิ์ เพชรธงทอง  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ต.ค 62 เวลา 11.00 น.
- ๗.....นายสิงห์ ภิรมย์  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 20 ต.ค 62 เวลา 11.30 น.
- ๘.....นายพลวัฒน์ ดงคน้อย  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 21 ต.ค 62 เวลา 15.00 น.
- ๙.....นางจรูญ พรมใส  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 22 ต.ค 62 เวลา 9.00 น.
- ๑๐.....นายเฉลิม เทพวิเชียร  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 22 ต.ค 62 เวลา 9.30 น.



รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

โรงเรียน..... โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองไผ่  
ตำบล..... หนองไผ่ อำเภอ..... หนองไผ่ จังหวัด..... เพชรบูรณ์

\*\*\*\*\*

- ๑. นางประจวบ อิ่มทองนิ  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๒. นาง เสริมศรี เจริญพันธ์  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๓. นาง พิมพ์ภา กิ่ง  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๔. นาง อุดร ทองหอม  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๕. นาง ดอกไม้ ทองขาว  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๖. นางศศิณี รามเสริม  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๗. นางเรียว ศรีม่วง  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๘. นางศศิมา ด้วงฉาย  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๙. นางศศิมา ไชยสิน  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.
- ๑๐. นางศศิมา ไชยสิน  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... 12 กันยายน 2562 เวลา..... 10.00 น.

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

โรงเรียน.....โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบล  
ตำบล.....ตำบล อำเภอ.....จังหวัด.....

\*\*\*\*\*

- ๑.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 09.44 น.
- ๒.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 09.44 น.
- ๓.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 09.44 น.
- ๔.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 09.44 น.
- ๕.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ต.ค. 2562 เวลา 09.44 น.
- ๖.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 09.44 น.
- ๗.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 09.44 น.
- ๘.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 9.44 น.
- ๙.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 9.50 น.
- ๑๐.....  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2562 เวลา 9.56 น.

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

โรงเรียน โรงเรียนคุณพ่อคุณแม่บ้านเมือง  
ตำบล บ้านห้วย อำเภอ หล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์

\*\*\*\*\*

- ๑. นางพรรณทิพย์ เกิดธา สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๘.๐๐ น.
- ๒. นายภักดิ์ วัฒนศิริ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๘.15 น.
- ๓. นางกนกฉ่าง นามนาค สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๘.3๐ น.
- ๔. นางเกศิณี คุตพัชร์ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๘.45 น.
- ๕. นางประสิทธิ์ นามนรักษา สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๙.๐๐ น.
- ๖. นางโพธิ์ทอง พาอึ้ง สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา ๙.15 น.
- ๗. นายเปี่ยม ทวีสิน สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา 13.05 น.
- ๘. นายภูมมา สันทรเทื้อ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา 13.๒๐ น.
- ๙. นายเด่น อิ่มแก้ว สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา 13.3๐ น.
- ๑๐. นายสมศรี นวลสวัสดิ์ สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ เวลา 14.๒๐ น.



## รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์  
 Elderly Health Care With Buddhist Principle in Elderly School of Phetchabun Province

โรงเรียน วังธารลุดสิงห์สินธุ์  
 ตำบล วังธารลุด อำเภอ หล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์

\*\*\*\*\*

๑. นายสมนทรณ์ มนจา  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 07.30 - 08.00 ชม.
๒. นายสมเดช คงขวัญ  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 0
๓. นายคึกคัก จิวะ  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 08.10 - 09.00 ชม.
๔. นายพายุ กุลเกษม  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 10.30 - 11.00 ชม.
๕. นายสมศักดิ์ พัทธมศิริ  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 09.00 - 10.10 ชม.
๖. นางแสงอรุณ คงขวัญ  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 11.10 - 11.45 ชม.
๗. นางคำต่า แซ่จันทน์  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 08.10 - 09.00 ชม.
๘. นางพายุ ขวัญจาม  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 12.00 - 12.30 ชม.
๙. นางคามล กุลเกษม  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 12.00 - 12.30 ชม.
๑๐. นางจันทรรณน เจริญใจ  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 09.00 - 10.10 ชม.
๑๑. นางจันทรรณน เจริญใจ  
 สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 16 พ.ย. 62 เวลา 12.40 - 13.10 ชม.







เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า







เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลตำบลห่มเกล้า







เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก







เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลเมืองหล่มสัก





เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง







เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุสร้างสรรค์ตำบลปากช่อง





เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิบุญ







เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลท่าอิฐ







เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านต๊าว







เก็บข้อมูลโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านต๋าว







เก็บข้อมูลโรงเรียนผู้สูงอายุลูกพ่อขุนผาเมืองตำบลบ้านหวาย







เก็บข้อมูลโรงเรียนผู้สูงสร้างสรรคผู้สูงอายุตำบลช้างตะลูด





ภาคผนวก ง  
การรับรองการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์

## การรับรองการนำไปใช้ประโยชน์

### ๑. กิจกรรมด้านการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา

- สามารถนำกระบวนการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนรายวิชาต่าง ๆ เช่น พระพุทธศาสนากับภูมิปัญญาไทย พระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน และพระพุทธศาสนากับการวิจัยชั้นสูง ทั้งในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

### ๒. กิจกรรมด้านการพัฒนาการของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

- สามารถพัฒนาเป็นโครงการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนผู้สูงอายุ

- สามารถนำผลการวิจัยไปสะท้อนแก่องค์การบริหารส่วนตำบลและท้องถิ่น และเทศบาล เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาและสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ได้

### ๓. กิจกรรมด้านวิชาการ

- มีการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

- มีการพัฒนาทักษะในการวิจัยให้กับทีมงานวิจัยในครั้งนี้

- มีการศึกษาร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์



ภาคผนวก จ

ผลลัพธ์ ผลผลิต และผลกระทบจากการวิจัย



## ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากการวิจัย (Output/ Outcome /Impact)

### ๑. ผลผลิต (Output) ของงานวิจัย

- จากที่ทำงานวิจัยผลที่เกิดจากที่ผู้วิจัยได้ออกเก็บข้อมูลได้ผลตอบรับว่างานวิจัยเรื่องที่ทำอยู่นี้เป็นงานที่ผู้สูงอายุควรจะเรียนรู้และนำเอาหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี
- พูดถึงคุณภาพงานวิจัยเรื่องนี้ถือว่าเป็นงานวิจัยที่มีคุณภาพอีกเรื่องที่สังคมทุกวันนี้ยอมรับว่าผู้สูงอายุในสังคมเริ่มมีมากขึ้น
- สมรรถภาพของนักเรียนผู้สูงจะแตกต่างกันออกไป เนื่องจากวุฒิการศึกษาบ้าง ประสบการณ์บ้าง ตลอดจนแนวคิด ทักษะที่แตกต่างกันจำเป็นที่ผู้สูงอายุจะต้องผ่านกระบวนการฝึกอบรมให้จิตใจของตัวเองดีขึ้น

### ๒. ผลลัพธ์ (Outcome) ของวิจัย

- ผู้สูงอายุได้เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องนี้เพิ่มมากขึ้น และนำไปปฏิบัติกับตัวเองมากขึ้น
- ผู้สูงอายุใฝ่ที่จะสนใจการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ตัวเองมีความสุขกับการมาเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุและสามารถนำไปปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมปัจจุบันได้
- ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นกิจกรรมของโรงเรียนเมื่อได้ไปเรียนแล้วเกิดความเพลิดเพลินบันเทิงใจตัวเอง และทำให้ตัวเองเกิดความสุขกับสิ่งที่ตนทำ

### ๓. ผลกระทบจากงานวิจัย (Impact)

- งานวิจัยเรื่องนี้ทำให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงเป้าหมายของการอยู่ร่วมกัน และการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเชื่อมโยงเข้ากันเพื่อเกิดสันติสุขได้
- งานวิจัยเรื่องนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมดี ๆ ทำเพื่อทำให้ตัวเองไม่อยู่คนเดียวเหมือนแต่ก่อนหน้าเข้ามาเรียน
- งานวิจัยเรื่องนี้ทำให้ทุกคนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อกัน และทำให้ชีวิตของตัวเองดีขึ้นจากการได้เข้ามาศึกษาหาความรู้ที่มีทั้งความบันเทิง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเอง



ภาคผนวก ฉ  
สรุปโครงการ

สัญญาเลขที่ ว. ๑๙๔/๒๕๖๑

ชื่อโครงการ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

หัวหน้าโครงการ พระปลัดวุฒิมงคล กิตติวัฒน์, ดร. และคณะ

คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

โทรศัพท์ ๐๘-๙๙๕๕-๒๓๓๙ Email: wut.2939@hotmail.com

### ความเป็นมาและความสำคัญ

การวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์” เกิดขึ้นจากความสนใจที่จะศึกษาเพื่อจะทราบสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ การนำหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ตามนโยบายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขสงบทั้งด้านภาวะสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาและการดูแลผู้สูงอายุของตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้านขณะที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุจนสามารถพึ่งตนเองได้บ้างตามสมควรและเกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ทางกายและทางจิตใจซึ่งจะทำให้การมีชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่เพื่อเป็นการพักผ่อนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ผู้สูงอายุเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ

### วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์
๒. เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๘ แห่ง มีสาเหตุและสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน ด้วยบริบทและแนวคิดของผู้สูงอายุแต่ละโรงเรียน แต่ละท่านได้พูดถึงสาเหตุและสภาพปัญหาที่ผู้สูงอายุอยากเข้ามาเรียน คืออยากมีความรู้ อยากมีกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย อยากมีเพื่อน อยากมีวิชาชีพทำกับเพื่อน ๆ เพื่อคลายเหงาและ ซึมเศร้าของผู้สูงอายุเอง

ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๘ แห่ง คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ออกไป แต่ส่วนมากในอยู่หัวข้อธรรมทางพระพุทธศาสนาเหล่านี้ คือ ไตรสิกขา ๓ ภาวนา ๔ อายุส ธรรม ๕ อิทธิบาท ๔ สัปปายะ ๗ โพชฌงค์ ๗ หลักธรรมทั้งหมดผู้สูงอายุนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต ของตนเองที่แตกต่างกันออกไป

ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง ๘ แห่ง คณะผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ส่วนมาก แนวคิดของแต่ละท่านจะแตกต่างกันออกไป จากจำนวนโรงเรียนทั้ง ๘ แห่ง แต่ละแห่งโรงเรียน ผู้สูงอายุมีแนวคิดแตกต่างกันทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านทางจิตใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม เศรษฐกิจและมีรายได้ ในแต่ละด้านผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้ง ๘ แห่ง มี แนวคิดการนำหลักธรรมมาใช้ของแต่ละท่านแตกต่างกันออกไป

สรุปผลการศึกษา การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์ จากความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ทั้ง ๘ แห่ง มีสาเหตุและสภาพปัญหาที่แตกต่างกันออกไปตามแนวความคิด หลักธรรมที่นำมาใช้ในการ ดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน การวิเคราะห์ ประเมินผลการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการ ดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันออกไปตามแนวคิดของผู้สูงอายุ ส่วนปัญหาต่าง ๆ และอยากให้ผู้วิจัยช่วย แก้ไขปัญหา คือ ให้ช่วยแก้ปัญหาทางด้านงบประมาณเพราะงบประมาณไม่มีเพียงพอสำหรับโรงเรียน ผู้สูงอายุ มีครูทำการสอนที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น ให้มีหลักสูตรผู้สูงอายุที่ได้มาตรฐาน อยากให้มี พยาบาลเข้ามาช่วยรักษาเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนอยากให้พระสงฆ์เข้ามาช่วยพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุให้ มากขึ้น ทั้งหมดเป็นปัญหาและให้ช่วยแก้ไขของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์



### การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ สามารถนำชุดความรู้ สามารถนำกระบวนการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ในการเรียนการสอนรายวิชาต่าง ๆ เช่น พระพุทธศาสนากับภูมิปัญญาไทย พระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน และพระพุทธศาสนากับการวิจัยชั้นสูง ทั้งในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

๒) กิจกรรมด้านการพัฒนาการของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สามารถพัฒนาเป็นโครงการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนผู้สูงอายุสามารถนำผลการวิจัยไปสะท้อนแก่องค์กรบริหารส่วนตำบลและท้องถิ่น และเทศบาลและเจ้าหน้าที่รับผิดชอบ เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาและสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ได้

๓) กิจกรรมด้านวิชาการ มีการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีการพัฒนาทักษะในการวิจัยให้กับทีมงานวิจัยในครั้งนี้ มีการศึกษาร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมวิเคราะห์และวางแผนพัฒนาการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

๔) อาจารย์ นักวิชาการ นิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และครูอาจารย์ตามสถานที่ต่าง ๆ ให้ความสนใจและนำข้อมูลการวิจัยไปพัฒนากิจกรรมในพื้นที่ของตนเอง เช่น การสอนในคาบเรียนการเข้าถึงมวลชน การพัฒนาเครือข่ายในเขตรับผิดชอบของแต่ละหน่วยงาน

๕) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กรศาสนา ภาคเอกชน และนักปฏิบัติธรรม ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ศึกษา ในโรงเรียนของตนเอง

### ๖) การประชาสัมพันธ์

ตีพิมพ์บทความวิชาการทางวารสารทางวิชาการ มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเทอร์เน็ต และเว็บไซต์วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์

## ประวัติผู้วิจัย

### หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) : พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒนโณ, ดร. (ผลไม้)  
(ภาษาอังกฤษ) : Phrapalad Wutthipong Kittivanno, Dr. (Pholamai)
๒. หมายเลขบัตรประชาชน : เลขที่ -
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
ศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์  
พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ ๙๑ ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก  
อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐  
- โทรศัพท์ ๐๘-๙๙๕๕-๒๙๓๙  
- E-mail : wut.2939@hotmail.com
๕. ประวัติการศึกษา  
- น.ธ.เอก  
- ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาการ  
สอนสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๐  
- ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาการ  
บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ. ๒๕๔๘  
- ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.)  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๘
๖. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ  
- พระพุทธศาสนา/ภาษาไทย
๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ  
- หัวหน้าโครงการวิจัย : เรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาใน  
โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

## ประวัติผู้ร่วมวิจัย

## ผู้ร่วมโครงการวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) : พระครูปริยัติพัชรธรรม สุธมโม (ทองสี)  
(ภาษาอังกฤษ) : Phrakhru Pariyatphatcharatham Suthammo (Thongsi)
๒. หมายเลขบัตรประชาชน : เลขที่ -
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิชาศาสนา
๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์  
พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ ๙๑ ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก  
อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐  
- โทรศัพท์ ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒  
ที่อยู่เลขที่ ๓๐๔ ตำบลนางิ้ว อำเภอเมือง จังหวัด  
เพชรบูรณ์ รหัสไปรษณีย์ ๖๗๐๐๐  
- โทรศัพท์ ๐๘-๙๑๙๔-๗๖๘๓
๕. ประวัติการศึกษา
- น.ธ.เอก: วัดทับหลวง ตำบลทับหลวง อำเภอบ้านไร่  
จังหวัดอุทัยธานี สำนักเรียนคณะจังหวัดอุทัยธานี  
พ.ศ. ๒๕๓๘
  - ป.ธ. ๔: วัดราษฎร์ศรัทธา ตำบลนางิ้ว อำเภอเมือง  
จังหวัดเพชรบูรณ์ สำนักเรียนคณะจังหวัดเพชรบูรณ์  
พ.ศ. ๒๕๕๑
  - ปริญญาตรี: พุทธศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ ๒  
สาขาวิชาศาสนา (พธ.บ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๖
  - ปริญญาโท: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา  
เปรียบเทียบ (พธ.ม.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๘
๖. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ
- วิชาการทางศาสนา/ภาษาบาลี





## ประวัติผู้ร่วมวิจัย

### ผู้ร่วมโครงการวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) : พระมหาธนกร กิตติปัญญา (สร้อยศรี)  
(ภาษาอังกฤษ) : PhramahaThanakorn kittipanyo (Soisri)
๒. หมายเลขบัตรประชาชน : เลขที่ -
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
ศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์  
พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ ๙๑ ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก  
อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐  
- โทรศัพท์ ๐๙-๔๕๕๓-๙๙๖๒  
- E-mail : thanagorn\_s@hotmail.com
๕. ประวัติการศึกษา : เปรียญธรรม ๔ ประโยค  
- ปริญาตรี: พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๕  
- ปริญาโท: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนา  
เปรียบเทียบมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๕๗
๖. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ  
- วิชาการทางศาสนา/ภาษาบาลี
๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ  
- หัวหน้าโครงการวิจัย : เรื่อง “การสืบค้นและจัดระบบการอนุรักษ์ เอกสารคัมภีร์โบราณของวัด  
และการถ่ายทอดภูมิปัญญาภาคเหนือตอนล่าง เพื่อสร้างแหล่งเรียนรู้ ในท้องถิ่นของกลุ่มจังหวัด  
ภาคเหนือตอนล่าง”  
- ผู้ร่วมงานวิจัย : เรื่อง “การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียน  
ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์”

## ประวัติผู้ร่วมวิจัย

## ผู้ร่วมโครงการวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) : พระสมุห์ชาญชัย ญาณชาโต (เพชรดี)  
(ภาษาอังกฤษ) : Phrasamu Chanchai Yanachato (Phetdee)
๒. หมายเลขบัตรประชาชน : เลขที่ -
๓. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา  
ศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
๔. หน่วยงานและสถานที่ติดต่อ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์  
พ้อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์ ๙๑ ถนนพิทักษ์ ตำบลหล่มสัก  
อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ๖๗๑๑๐  
- โทรศัพท์ ๐-๕๖๗๐-๒๑๗๒  
ที่อยู่เลขที่ ๘๑/๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด  
เพชรบูรณ์ รหัสไปรษณีย์ ๖๗๐๐๐  
- โทรศัพท์ ๐๘-๖๒๑๐-๙๑๔๓
๕. ประวัติการศึกษา
- น.ธ.เอก: วัดช้างเผือก ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด  
เพชรบูรณ์ สำนักเรียนคณะจังหวัดเพชรบูรณ์ พ.ศ.  
๒๕๔๔
  - ปริญญาตรี: เกษตรศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาส่งเสริม  
การเกษตร (กษ.บ.)มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ.  
๒๕๕๒
  - ปริญญาตรี: พุทธศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ ๑  
สาขาวิชาศาสนา (พธ.บ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๖
  - ปริญญาตรี: ศีลศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการแนะ  
แนว (ศษ.บ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช) พ.ศ.  
๒๕๕๘
  - ปริญญาโท: เกษตรศาสตรมหาบัณฑิต (กษ.ม.)  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ. ๒๕๕๖

- ปริญญาโท: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา  
เปรียบเทียบ (พธ.ม.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๘

**๖. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ**

- พระพุทธศาสนา/ภาษาไทย

**๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ**

- งานวิจัยที่กำลังทำ : เรื่อง “การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาใน  
โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์”

