รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

Developmental Model of The Mental Health of Buddhadhamma for the Old Aged People : A Case Study of Banprue Sub-District, Krasang District Buriram Province

โดย

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, ดร. (สวัสดี)
พระปลัดกิตติ ยุตฺติธโร, ดร.
ดร.ภัฏชวัชร์ สุขเสน
ดร.พีรพงษ์ มาลา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๕๘

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 610758049

รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

Developmental Model of The Mental Health of Buddhadhamma
for the Old Aged People : A Case Study of Banprue
Sub-District, Krasang District Buriram Province

โดย

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, ดร. (สวัสดี)

พระปลัดกิตติ ยุตฺติธโร, ดร.

ดร.ภัฏชวัชร์ สุขเสน

ดร.พีรพงษ์ มาลา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๕๘

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610758049

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

Developmental Model of The Mental Health of Buddhadhamma for the Old Aged People : A Case Study of Banprue Sub-District, Krasang District Buriram Province

By

Phrakhruwinaithorn Amnat Palapanyo, Dr.

Phramaha Bhatchawat Khemadassi, Dr.

Phrabalad Kitti Yuttitaro, Dr.

Dr.Peerapong Mala

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Buriram Buddhist College

B.E. 2558

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610758049

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย : รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ผู้วิจัย : พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, (สวัสดี) ดร., ดร.ภัฏชวัชร์ สุขเสน, พระปลัดกิตติ ยุตฺติธโร, ดร., ดร.พีรพงษ์ มาลา

ส่วนงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ปีงบประมาณ : ๒๕๕๘

ทุนอุดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

รายงานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓) เพื่อเสนอรูแปบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบลงพื้นที่สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

๑. หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ใช้หลักภาวนา ๔ คือ ๑) กายภาวนา เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี ๒) สีลภาวนา การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน พึ่งพาอาศัยหยิบยื่นน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ ๓) สมาธิภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และ๔) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทัน

เห็นโลกและสังคมปัจจุบัน ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ การใช้หมากพลูเคี้ยวเป่ารักษาพิษไข้ ที่เกิดจากฝี เริม งูสวัด โรงพยาบาลเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับผู้สูงอายุส่วนมากจะใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค ๒. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ นั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

๓. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต ทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย

Research Title : Developmental Model of The Mental Health of Buddhadhamma for the Old Aged People : A Case Study of Banprue Sub-District, Krasang District Buriram Province

Researcher : Phrakhruwinaithorn Amnat Palapanyo, Dr.
Dr. Bhatchawat Suksen, Phrabalad Kitti Yuttitaro, Dr.,
Dr.Peerapong Mala

Department : Mahachulalongkornrajavidyalaya University Buriram Buddhist College

Fiscal Year : 2015/2558

Research Scholarship Sponsor : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

Research Report on the Development of Mental Health of Elderly in Buddhism: A Case Study of Ban Prue Subdistrict, Krasang District, Buriram Province. The purpose research are 1) To study the principles of Buddhism and local wisdom in the development of mental health of the elderly. 2) To study the mental development process of the elderly in the temple and community of Ban Prue Subdistrict, Krasang District, Buriram Province. 3) To propose the development of mental health of the elderly in accordance with the Buddhist principles, local wisdom in the temple and community of Krasang District, Buriram Province. It is a qualitative research for interviewed to collecting data.

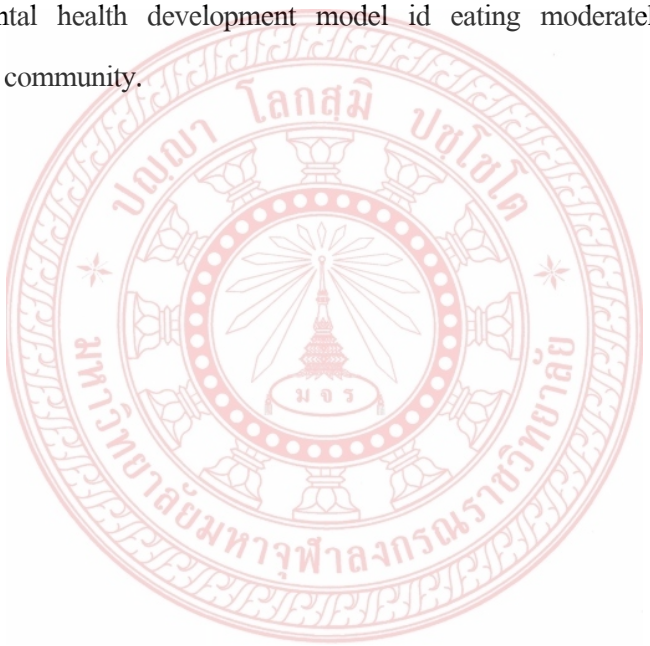
The research found that;

1. Buddhist principles and local wisdom in the development of mental health of the elderly use of four main development namely 1) Physical development with physical training that makes healthy living readily for life, 2) Moral development, training is set in the discipline by not doing bully or cause any damage to others, 3) Emotional development, training the mind, strength, stability, flourishing with virtues, compassion, diligence, patience, concentration and

refreshment, joyful, bright, have a good mind, and clear mental health, and 4) Intellectual development, training the wisdom to know the reality in nature and the world in the present. The local knowledge is happened from the experience, then inherited. It is based on the belief in Buddhism and the tradition, worship, culture, and important Buddhist days.

2. Mental Health Development Process of the Elderly In the temple and community of Ban Prue. The District Health Promotion Hospital Organize activities on important Buddhist days for the elderly have the opportunity to relax and often participate in activities such as exercise, massage, singing and dancing. They have smile and fun with friends at the same age.

3. Mental health development model id eating moderately and excercising. Participation in the community.



กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเล่มนี้สำเร็จด้วยดี ด้วยความเมตตายิ่งของ พระสุธีรัตนบัณฑิต, ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ พระมหาชุติภัค อภินนฺโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กราบขอบพระคุณ พระศรีปริยัติธาดา ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ที่เมตตาให้โอกาสในการทำวิจัย และขอบคุณเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกในการดำเนินงานวิจัย

ขออนุโมทนาขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระชัย ยศโสธร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ เสนารัตน์, รองศาสตราจารย์ ดร.เอกฉัท จารุเมธีชน, รองศาสตราจารย์ วิเชียร ชาบุตรบุณฑริก, ที่มีความอนุเคราะห์รับเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย และเอื้อประโยชน์ข้อมูลแนะนำการเขียนวิจัย ผู้วิจัยขอขอบคุณกัลยาณมิตร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ทุกท่าน ตลอดจนถึงเจ้าของผลการที่ได้ประพันธ์งานวิจัย หนังสือ ตำรา บทความวิชาการ และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยครั้งนี้ ขออนุโมทนาขอบคุณคณะผู้ร่วมวิจัยที่ได้ช่วยกันรวบรวมข้อมูลในการนำเสนอแต่ละบท และขอบคุณ ดร.สิริภพ สวนดง ที่ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลบางส่วน ขออนุโมทนาขอบคุณผู้สูงอายุตำบลบ้านปรือ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร ขอบคุณโยมแม่กิมลา เชื้อมาก และญาติพี่น้องทุกท่านที่เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา

ขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามและเป็นผู้มีส่วนในการดำเนินการวิจัยจนแล้วเสร็จ ขอให้มีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธศาสนาสืบไป

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, (สวัสดี) ดร. และคณะ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้คำย่อ

งานวิจัยเล่มนี้ ใช้พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

คำย่อ	**คำเต็ม**
วิ.ม. (ไทย)	วินยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)
วิ.ป. (ไทย)	วินยปิฎก ปริวารวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี)	สุตฺตนฺตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สำ.ส. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.ทุก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ทสก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธัมมบท (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (บาลี)	สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย เถรคาถาปาลิ (ภาษาบาลี)
ขุ.เถร. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)

ขุ.ม. (ไทย) สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)

ขุ.จู. (ไทย) สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ. (ไทย) อภิธัมมปิฎก ธัมมสังคณี (ภาษาไทย)

อภิ.วิ. (ไทย) อภิธัมมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ค

กิตติกรรมประกาศ ..... จ

อักษรชื่อย่อคัมภีร์ ..... ฉ

สารบัญ ..... ซ

บทที่ ๑ บทนำ ๑

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ๔

๑.๓ ปัญหาการวิจัย ๔

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย ๔

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ๖

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย ๗

๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย ๘

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๑๐

๒.๑ แนวคิดเรื่องหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๑๐

๒.๑.๑ ความหมายของหลักพุทธธรรม ๑๐

๒.๑.๒ ความสำคัญของพุทธธรรม ๑๒

๒.๑.๓ หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาสุขภาพจิต ๑๓

๒.๒ แนวคิดเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น ๑๗

๒.๒.๑ ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น ๑๗

๒.๒.๒ ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น ๑๘

๒.๒.๓ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากประสบการณ์ของชาวบ้าน ๒๑

๒.๒.๔ ความสัมพันธ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับมนุษย์ในสังคม ๒๓

๒.๓ แนวคิดเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ๒๔

๒.๓.๑ ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต ๒๕

๒.๓.๒ ความสำคัญของสุขภาพจิต ๓๒

๒.๓.๓ จุดมุ่งหมายของสุขภาพจิต ๓๐
๒.๓.๔ ความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิต ๓๒
๒.๓.๕ การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ๓๕
๒.๓.๖ แนวคิดการพัฒนาด้านพฤติกรรม ๓๙
๒.๓.๗ การพัฒนาด้านอารมณ์ ๔๒
๒.๓.๘ การพัฒนาด้านสุขศึกษา ๔๗
๒.๓.๙ การพัฒนาด้านสุขอนามัย ๔๙
๒.๔ ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรม ๕๕
๒.๔.๑ การพัฒนาปฏิบัติทางกาย ๕๕
๒.๔.๒ การพัฒนาปฏิบัติทางวาจา ๖๑
๒.๔.๓ การพัฒนาปฏิบัติทางจิต ๖๔
๒.๔.๔ การพัฒนาปฏิบัติด้านปัญญา ๖๘
๒.๕ ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักภาวนา ๔ ..... ๗๐
๒.๕.๑ การพัฒนากายภาวนา ๗๕
๒.๕.๒ การพัฒนาตามหลักศีลภาวนา ๗๕
๒.๕.๓ การพัฒนาตามหลักจิตภาวนา ๘๑
๒.๕.๔ การพัฒนาตามหลักปัญญาภาวนา ๘๑
๒.๖ วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๘๒
๒.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง ๘๒
๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ ๘๗
๒.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ ๙๒
๒.๗ สรุป ๙๕
๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๑๐๐

บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย ๑๐๑
๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๑๐๑
๓.๒ พื้นที่การวิจัย/ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๑๐๓
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑๐๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๑๐๙

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล ๑๑๐
๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย ๑๑๐

บทที่ ๔ ผลการศึกษาวิจัย ๑๑๑
๔.๑ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ... ๑๑๑
๔.๒ ผลการศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชน
ตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ๑๒๕
๔.๓ รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น
ในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ๑๔๔
๔.๔ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ๑๕๓

บทที่ ๕ สรุป และข้อเสนอแนะ ๑๕๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๕๖
๕.๒ อภิปรายผล ๑๖๐
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๑๖๔

บรรณานุกรม ๑๖๖
ภาคผนวก ๑๗๔
ภาคผนวก ก บทความวิจัย ๑๗๕
ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์ ๑๙๒
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ ๑๙๔
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๑๙๗
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรมในการวิจัย ๒๑๑
ภาค ฉ ประวัติผู้วิจัย ๒๑๙
ภาคผนวก ช แบบสรุปโครงการวิจัย ๒๒๕

บทที่ ๑
บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นปูชนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก ได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรม ท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแล ผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้กำลังนำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ ๑๐ ตั้งแต่ ปี ๒๕๔๘ เป็นต้นมาประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีนไป ร้อยละ ๑๐.๖ และใน ปี ๒๕๔๙ มีประมาณ ร้อยละ ๑๑[๑] คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง ๑๐.๗ ล้าน คน หรือ ร้อยละ ๑๕.๒๘ ใน ปี ๒๕๖๓ สรุปสาระข้อแนะนำเกี่ยวกับมาตรการส่งเสริมความร่วมมือ ระหว่างองค์การภาครัฐและเอกชนในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

ด้านการพัฒนานโยบาย รัฐบาลควรพัฒนานโยบายและแผนปฏิบัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งงบประมาณสนับสนุน โดยมีข้อเสนอจากองค์กรเอกชน เพื่อผู้สูงอายุและองค์การอื่นที่เกี่ยวข้อง รัฐบาลควรจัดตั้งหน่วยประสานงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุระดับชาติ เพื่อทำหน้าที่เกี่ยวกับนโยบายและแผนงาน โดยมีองค์การเอกชน เพื่อผู้สูงอายุร่วมอยู่ด้วยโดยช่วยคิดอย่างเข้มแข็ง การปฏิบัติงานระหว่างรัฐบาล และองค์กรเอกชนเพื่อผู้สูงอายุ ควรเน้นการสนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกันทุกขั้นตอน การกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ควรมีการปรึกษาหารืออย่างโปร่งใสด้วยความนับถือ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ระหว่างรัฐบาลและองค์การเอกชนเพื่อผู้สูงอายุ และ

---

[๑] มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

องค์กรเอกชนเพื่อผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่น ควรได้รับการส่งเสริมให้รวมกลุ่มกัน เพื่อร่วมกันนำเสนอข้อคิดเห็นต่อหน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้อง

เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมายอันเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและ สังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงานทั้ง ๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจ ที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีก จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกการ สูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่า (value) ของตนเองลดลงเกิดมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ส่วนปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ โรคระบบกล้ามเนื้อเส้นเอ็นกระดูกและโรคข้อเสื่อม โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็ยังสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ และมีจำนวนน้อยมากที่ไม่มีรายได้และอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข แต่ในบางรายเจ็บป่วยมีโรคประจำตัวดังกล่าวข้างต้น ที่ไม่มีรายได้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้และถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง

ผู้สูงวัย คือ บุคคลที่สูงวัยตามสภาพของอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแอ เป็นต้น สภาพทางจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพทางสังคมที่ถูกลดบทบาทลง ผู้สูงวัยมักจะมีภูมิคุ้มกันที่ ลดลง ความปราดเปรื่องก็เช่นกัน โดยในปัจจุบันมีการตั้งชมรมผู้สูงวัยขึ้นมาเพื่อให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ขณะเดียวกัน ผู้สูงวัยในตำบลบ้านปรือก็ได้ประสบกับปัญหาของผู้สูงวัยเช่นเดียวกัน ได้แก่ ปัญหาในด้านร่างกาย ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งจะช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังต่อไปนี้

(๑) หลักไตรลักษณ์ ๓ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน (๒) หลักอริยสัจ ๔ คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหาและรู้ผลดีของการแก้ปัญหา (๓) หลักบุญบาป/หลักกรรมมีความเชื่อว่าทำบุญได้สู่สุคติทำชั่วไปสู่ทุคติ แล้วรีบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีลและภาวนา (๔) หลักพรหมวิหารธรรม รู้จักมีเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม

(๕) ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีลเบญจธรรม เช่น ไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมึนเมา ขณะเดียวกันก็มีเมตตา ประกอบอาชีพสุจริต (๖) หลักอบายมุข ๖ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน เช่น ไม่เล่นหวย และ (๗) หลักสังคหวัตถุ ๔ รู้จักช่วยเหลือผู้สูงวัยด้วยกัน รู้จักพูดให้กำลังใจ รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศล และรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง นอกจากนั้นผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ มีการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาร่างกายหรือสุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้น บุตรหลานจึงควรเข้าใจในการปฏิบัติต่อท่านว่าผู้สูงวัยว่าสิ่งใดควรให้และไม่ควรให้เช่น งดเครื่องดื่มมึนเมาให้ออกกำลังกายเบา ๆ พูดให้เสียกำลังใจ ให้ความรักและความเคารพต่อท่าน คือ ดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การพัฒนาจิต (จิตใจ) ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต (จิตใจ) ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อ เมื่อท่านได้ศึกษาและทดลอง ฝึกปฏิบัติดู จะได้รับผลภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง

ดังนั้น ประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไข การคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๑ (๒) แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ และข้อ ๒ แห่งประกาศสำนักนายกรัฐมนตรีเรื่อง การกำหนดหน่วยงานผู้มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ พ.ศ. ๒๕๕๓ ลงวันที่ ๑๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ประกาศนี้เรียกว่า“ประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม การสนับสนุนผู้สูงอายุ ในการพระพุทธศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต”

ข้อ ๒ ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ข้อ ๓ จัดให้มีการส่งเสริม การสนับสนุนสำหรับผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนา ดังนี้

(๑) ส่งเสริมและสนับสนุนในการจัดกิจกรรมศึกษาปฏิบัติและเผยแพร่พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

(๒) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

(๓) จัดบริการ ข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาสำหรับ ผู้สูงอายุประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนาและ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิต

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น หน่วยงานภาครัฐจังหวัดบุรีรัมย์ ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาโดยตลอด ได้ร่วมกับส่วนราชการในพื้นที่ กลุ่มองค์กรภาคประชาชนในพื้นที่ในการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่นการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกาย ถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญ รดน้ำผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเห็นว่าหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องถือว่าการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นภารกิจหลักที่จะต้องดำเนินการอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม เช่น เด็ก เยาวชน และสตรี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในสังคมไทยต่อไป

ในการทำงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลของผู้สูงอายุในตำบลบ้านปรือ และข้อมูลทางด้านสาธารสุขประจำตำบล อำเภอ และจังหวัด ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแล การเยียวยา และการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุประจำแต่ละปีเช่นในวันสงกรานต์ เป็นต้น อีกทั้งได้นำข้อมูลทุติยภูมิอีกหลายเล่มมาศึกษาต่อยอดประกอบบางส่วนด้วย เพื่อความหลากหลายของเนื้อหาและเพื่อความชัดเจนของหลักธรรมในการพัฒนาสุขภาพจิตที่มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์” จะนำไปสู่คำตอบทางวิชาการ และเป็นประเด็นที่น่าสนใจเพื่อการทำงานวิจัยที่แพร่หลายทางด้านการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรมของ ผู้ที่สนใจในอนาคตสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๑.๒.๒ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

๑.๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัด และชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ได้อย่างไรบ้าง

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Interview Research) โดยแบ่งขอบเขตการวิจัยออกเป็น ดังนี้

๑. ศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ จากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี มหาจุฬาเตปิฎกำ พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และการสัมภาษณ์

๒. ศึกษาหลักการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธภูมิปัญญาท้องถิ่น จากบทความ เอกสาร หนังสือวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาวิจัยใน ตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์แบบเจาะจง ได้แก่

๑. บุคลากร/นักวิชาการ ๕ คน ได้แก่ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และ อาสาสมัครตำบลบ้านปรือ

๒. พระสงฆ์ ๖ รูป ได้แก่ เจ้าอาวาสในเขตตำบลบ้านปรือ

๓. ผู้สูงอายุ/ปราชญ์ชาวบ้าน ๔๙ คน ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ขึ้นไปและมีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำเนินชีวิต รวมทั้งหมด ๖๐ รูป/คน

บุคลากร/นักวิชาการ คือ บุคคลที่ได้รับการยอมรับในชุมชนหมู่บ้าน และมีความรู้เกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ในชุมชน โดยเกี่ยวข้องกับองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ และสามารถ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้

พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน คือ ผู้ที่มีความรู้ในหลักพุทธธรรม และมีความรู้ที่เกิดจากการศึกษาและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ทั้งทางตรงและทางอ้อม รู้จักวิเคราะห์การแก้ปัญหาจนเกิดความรู้ที่กลั่นกรองและรวบรวมเป็นความคิดของตนเอง สามารถนำมาพัฒนาและนำไปประยุกต์ถ่ายทอดความรู้ให้เกิดประโยชน์ตนเองและชุมชนได้

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ในการวิจัยครั้งนี้มีศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยและนำมาจำกัดความดังนี้

สุขภาพจิต หมายถึง สุขภาวะ อารมณ์ ความคิด เป็นสภาพของการเกิดขึ้นภายในบุคคลที่จะปรากฏในการแสดงออกมาภายนอก ส่งผลในการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ ที่ดีและไม่ดีในชีวิตแต่ละบุคคลนั่น ๆ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เป็นชายและหญิง โดยมีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักภาวนา ๔ ในทางพุทธศาสนาเถรวาทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพจิต การพัฒนาจิตใจในทางที่ดีขึ้นและมีความสุขทางการดำเนินชีวิต

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต หมายถึง กิจกรรมบริหารกายสบายจิต กิจกรรมพบปะ กิจกรรมสร้างคุณค่า สร้างความสุข กิจกรรมปรับตัวปรับใจ และกิจกรรมการเจริญสมาธิ โดยรู้จักและทำความเข้าใจตัวเองให้ดีที่สุด ฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจกว้าง ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับคนอื่นได้ บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง กลุ่มผู้รู้ในหมู่บ้าน ข้าราชการ พระสงฆ์หรือปัญญาชนผู้นำที่มีความสามารถนำวิธีการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรต่าง ๆ รวมทั้งการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ของพุทธศาสนิกชน ตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ปราชญ์ชาวบ้าน หมายถึง บุคคลที่เป็นเจ้าของภูมิปัญญาชาวบ้าน และนำภูมิปัญญาไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิตจนประสบความสำเร็จ สามารถถ่ายทอดเชื่อมโยงคุณค่าของอดีตกับปัจจุบันได้เหมาะสม

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยเรื่องศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

วิธีการดำเนินการวิจัยเรื่องศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ สำรวจรวบรวมข้อมูล

๑.๑ การดำเนินการออกแบบการวิจัย ประกอบด้วย

(๑) การศึกษาทบทวนเอกสาร

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปฎกำ, ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๙

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการ และเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องงานวิจัย

(๒) ออกแบบสัมภาษณ์ประเด็นที่สำคัญ

(๓) วิเคราะห์สรุปข้อมูล

๑.๒ วิธีการวิจัย

(๑) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจัดหมวดหมู่เพื่อศึกษาให้เห็นขั้นตอนการจัดกระบวนการของการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุของรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

(๒) การสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์แบบเจาะจงตามแบบสัมภาษณ์ที่ตั้งไว้

(๓) สัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ในประเด็นที่สำคัญ ต่อเนื่องจากการสนทนากลุ่มเพื่อศึกษาความเห็นในระดับลึกของแต่ละบุคคล

๑.๓ คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

คัดเลือกบุคคลที่ให้ข้อมูลแบบเจาะจงซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ บุคลากร/นักวิชาการ พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้สูงอายุจำนวน ๖๐ คน

ขั้นตอนที่ ๒ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากร/นักวิชาการ/พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน/ผู้สูงอายุโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวม ดังต่อไปนี้

๑) แบบสัมภาษณ์ที่ไม่เป็นทางการ ได้กำหนดหัวข้อไว้กว้าง ๆ เป็นการล่วงหน้าตามประเด็นการวิจัย เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

๒) กล้องถ่ายรูป เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมของการวิจัยให้เกิดความสมบูรณ์

๓) เครื่องมือบันทึกเสียง เพื่อใช้ในการเก็บเสียงสนทนา เพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ให้งานวิจัยมีเนื้อหาสมบูรณ์

๔) ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ๖ เดือน

ขั้นตอนที่ ๓ การดำเนินการวิจัย ดังนี้

(๑) สัมภาษณ์จากกลุ่มเป้าหมาย ได้จำนวน ๖๐ คน และกำหนดเกณฑ์คัดเลือก

๑.๑ เป็นพระสงฆ์ นักวิชาการที่มีความรู้และประสบการณ์ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เป็นบุคคลสามารถสรุปองค์ความรู้ได้ด้านศาสนาและความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

๑.๒ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา และมีประสบการณ์ความรู้ของตนเองด้านความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

(๒) การรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

๒.๑ ดำเนินการ โดยนำกระบวนการจากกรอบความคิดมาวิเคราะห์ เพื่อทำแผนการวิจัย

๒.๒ ดำเนินการวิจัย และตรวจสอบ แก้ไข ข้อบกพร่อง

๒.๓ สนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้นำหรือนักวิชาการแบบเจาะลึกตามกรอบที่ตั้งไว้

ขั้นตอนที่ ๔ สรุปผลการศึกษาและตรวจสอบความถูกต้อง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกแยกประเด็นข้อมูลตามความเหมาะสม แล้วพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูล แล้วรวบรวมข้อมูลแบบสังเคราะห์ตามประเด็นที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ ๕ เขียนรายงาน

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการวิเคราะห์เอกสารและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและกลุ่มเป้าหมายมาเขียนรายงานเชิงพรรณนาและจัดทำรูปเล่มแล้วนำเสนอรายงานการวิจัย

๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย

๑. ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๒. ทำให้ทราบกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

๓. ทำให้ได้รูปแบบของการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ และเป็นข้อมูลทางวิชาการในการศึกษาสืบค้นและข้อมูลในระบบสารสนเทศต่อไป

ปณฺณา โลกสฺมิ ปชฺโชโต มจร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์โดยวางกรอบการศึกษา ๖ ประเด็น คือ

๒.๑ แนวคิดเรื่องหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

๒.๒ แนวคิดเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น

๒.๓ แนวคิดเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๒.๔ ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรม

๒.๕ ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักภาวนา ๔

๒.๖วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ แนวคิดเรื่องหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

แนวคิด ทฤษฎีที่สำคัญตามหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการศึกษาไว้ ๕ ประเด็น ดังนี้ (๑) ความหมายของหลักพุทธธรรม (๒) ความสำคัญของพุทธธรรม (๓) หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาสุขภาพจิต (๔) ลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ และ (๕) หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๑.๑ ความหมายของหลักพุทธธรรม

หลักพุทธธรรม เป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้รู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต และให้รู้เท่าทันกฎธรรมชาติ จนสามารถอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข ซึ่งเมื่อนำมาปฏิบัติตามจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางกาย วาจา และสภาพจิตใจทำให้เกิดความสงบสุข ซึ่งเป็นพื้นฐานในการมาใช้ดำเนินชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดี

พุทธธรรม เป็นคำสอนในพระพุทธศาสนาที่มุ่งสำหรับคนทุกประเภท ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ลักษณะของพุทธธรรม สรุปได้ ๒ อย่าง คือ แสดงหลักความจริงสายกลางที่เรียกว่า

“มัชเฌนธรรม” หรือ “มัชเฌนธรรมเทศนา” ว่าด้วยความจริงตามแนวเหตุผลตามกระบวนการธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ทางปฏิบัติในชีวิตจริง และแสดงข้อปฏิบัติสายกลาง ที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต การปฏิบัติเป็นไปโดยสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น สภาพชีวิตของบรรพชิต หรือคฤหัสถ์[๑]

“พุทธธรรม” ความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้คำนิยามไว้ คือ

๑. ธรรมของพระพุทธเจ้า, คุณสมบัติของพระพุทธเจ้า คัมภีร์มหานิทเทสระบุจำนวนไว้มี ๖ ประการ

(๑) กายกรรม ทุกอย่างของพระพุทธเจ้าเป็นไปตามพระญาณ

(๒) วจีกรรม ทุกอย่างเป็นไปตามพระญาณ

(๓) มโนกรรม ทุกอย่างเป็นไปตามพระญาณ

(๔) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในอดีต

(๕) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในปัจจุบัน

(๖) ทรงมีพระญาณไม่ติดขัดในอนาคต

๒. ธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้า ได้แก่ พุทธการกธรรม คือ บารมี ๑๐ อย่าง

๓. ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือ สติปัฏฐาน ๔ มรรคมีองค์ ๘ ขันธ์ ๕ ปัจจัย ๒๔ เป็นอาทิ[๒]

การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริง ๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตน จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งร่างกายและจิตใจ พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้สมญานามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาว่า “มหาการุณิโก สตฺถา สพฺพโลกติ กิจฺฉโก” แปลว่า “พระศาสดา ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง ทรงเยียวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล”[๓]

---

[๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

[๒] พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๒.

[๓] **ขุ.เถร.** (บาลี) ๒๖/๗๒๒/๓๖๙ , **ขุ.เถร.** (ไทย) ๒๖/๗๒๒/๔๖๒.

หลักพุทธธรรมสำคัญ ๆ หลายหมวด ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก หลักธรรมแต่ละหมวด ทรงแสดงไว้มีเป้าหมายสูงสุด คือ นำไปสู่การดับทุกข์ทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรนำหลักพุทธธรรมเหล่านี้มาบำบัดรักษาโรคทั้งทางร่างกายและโรคทางใจ เพื่อให้การดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุข ทั้งในปัจจุบันและอนาคตเบื้องหน้าสืบต่อไป

๒.๑.๒ ความสำคัญของพุทธธรรม

ความสำคัญของพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมปฏิบัติให้อยู่ด้วยความเย็น ทำไปด้วยจิตสงบ ดีที่สุดของมนุษย์ก็คือทำลายตัวตนให้หมดสิ้นไป ไม่ต้องอยู่กับพระเจ้าที่ไหนความสิ้นสุดแห่งตัวตนในความรู้สึกของตนนั้นดีที่สุด เมื่อไม่มีความรู้สึกว่าตัวตน มันก็ไม่อยากได้อะไร มันก็ไม่ผิดหวังอะไร มันไม่เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลงได้อย่างไร เพราะว่ามันไม่มี “ตัวตน” ซึ่งจะแตกต่างไปจากศาสนาอื่นเช่น ศาสนาฮินดูในประเทศอินเดียที่มีอยู่ก่อนพระพุทธศาสนา เขาสอนเรื่องความมีตัวตน จุดสุดท้ายก็คือ ตัวตนได้ไปอยู่กับพระเจ้าหรือว่าไปรวมกับปรมาตมัน แต่ในทางพระพุทธศาสนาบอกว่า จุดสุดท้ายนั้นก็คือตัวตนสลายไป เพราะไม่มีความเข้าใจว่าเป็น “ตัวตน” หรือยึดถือเป็น “ตัวตน” แล้วก็ไม่ต้องมีความทุกข์อีกต่อไป ถ้าผู้ใดเข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง สามารถจะทำจิตใจของตนให้บรรลุถึงสภาพดังกล่าว รู้สึกได้ด้วยความรู้สึกในชาตินี้ เรียกว่า บรรลุนิพพานในทิฏฐธรรม คือในภาพในชาติที่ตนเห็น ที่ตนรู้สึกอยู่ นั่นแสดงว่าได้สำเร็จประโยชน์ในพระพุทธศาสนาแล้ว

พุทธธรรม นอกจากจะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังรวมถึงความเป็นไปในชนม์ชีพและพระปฏิปทาของพระพุทธองค์ ที่สะท้อนออกมาให้ปรากฏในพุทธธรรมอีกด้วย ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม มีดังนี้

๑) เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์

๒) นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้าน ครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน

๓) เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับ ชาวบ้านและพระภิกษุ

พุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่น เท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า

"เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น
ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วเพ่งพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้"[๔]

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้แสดงทัศนะว่า พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบ เพราะการแนะแนวพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะแนว[๕] หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพ สิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย[๖] มีสำรวมตาสำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้าน พฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล[๗] ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงามพร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไปด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สรุปความได้ว่า คำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และนำมาเผยแผ่สั่งสอนบุคคล ทั่วไปพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีเป็นจำนวนมากครอบคลุมตั้งแต่เรื่องพื้นฐานในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งถึงเรื่องสูงสุดที่เป็นจุดหมายของพุทธศาสนา คือ นิพพาน พุทธธรรมทุกเรื่องล้วนแต่มีคุณค่าต่อชีวิตและสังคมทั้งสิ้นเช่นทำให้เกิดความสุข ความเจริญ แก่ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบเรียบร้อยแก่สังคม โดยเมื่อนำมาปฏิบัติตามแล้วจะทำให้เกิดความสุขและความเจริญในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

๒.๑.๓ หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาสุขภาพจิต

สำหรับการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อไม่ต้องป่วยอย่างสิ้นเชิง คือ การปฏิบัติที่มุ่งหวังผลทางจิตใจให้สามารถเข้าถึงความปราศจากทุกข์ หรือโรคทางใจอย่างสมบูรณ์ เป็นการปฏิบัติ เพื่อให้

---

[๔] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

[๕] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว,** (กรุงเทพมหานคร : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้า คำนำ)

[๖] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๔๕๓-๔๖๓/๕๐๔-๕๑๐.

[๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘.

เกิดความรู้ความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ที่มีลักษณะพื้นฐานสำคัญร่วมกันคือ มีความไม่เที่ยงแท้ถาวร มีสภาพถูกบีบคั้นไม่สามารถดำรงสภาพเดิมอยู่ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลงไป และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ถาวรที่ยึดถือไว้ได้ สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นเพียงการประชุมกันมีความสัมพันธ์กันเป็นตามเหตุ ปัจจัยที่สนับสนุนเป็นจำนวนมาก ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นเองในจิตนี้ จะเป็นสิ่งที่กำจัด อวิชชา ตัณหา และอุปาทานที่หลงยึดถือว่าสิ่งต่าง ๆ มีตัวมีตนขึ้นมา จนกระทั่งเกิดความชอบ ความชัง ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ หรือโรค (ทางใจ) ทั้งปวงสุขภาพจิต กายกับใจมีความสัมพันธ์จนแยกไม่ออก สุขภาพกายไม่ดีก็ส่งผลถึงสุขภาพใจ ขณะเดียวกันหากสุขภาพกายไม่ดีด้วย ก็ส่งผลถึงความแปรปรวนทางอารมณ์ด้วย[๙] การแปรปรวนทางจิต เป็นอาการแปรปรวนทางจิตใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ อารมณ์ ความสามารถในการทำงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมและครอบครัวอาจทำให้เกิดการแตกแยกในครอบครัว ดังนั้น ผู้ที่มีอาการดังกล่าวจะต้องได้รับการบำบัดรักษาการแปรปรวนทางอารมณ์ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกวัน ได้แก่ อารมณ์ ดีใจ เสียใจ โกรธ ความเครียด การนอนไม่หลับ เป็นต้น “การเรียนรู้ถึงอารมณ์ของเราและหัดควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและดูแลสุขภาพจิตให้เป็นปกติ ไม่ปล่อยให้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นควบคุมจิตจนแสดงออกทางกาย”[๙]

การพัฒนาสุขภาพจิต เปรียบได้กับการพัฒนาชีวิต ซึ่งการพัฒนาชีวิต เพื่อการฝึกฝนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในการอบรมให้ชีวิตมีความเจริญก้าวหน้า ประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน การศึกษา ชีวิตครอบครัว และสังคมการเป็นอยู่โดยสันติสุขนั้น พอจะสรุปได้ ดังต่อไปนี้

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของการพัฒนาว่า เป็นสภาพที่กลาง ๆ ทำให้เจริญก้าวหน้า และการพัฒนานั้นต้องดับทุกข์ได้ด้วย ไม่มีดีมีชั่วปะปนอยู่ด้วย ดังความตอนหนึ่งว่า พัฒนาแปลว่าเจริญ หมายถึง มากขึ้นหรือเพิ่มขึ้นเท่านั้นเอง ไม่ได้หมายความว่าชั่วหรือดี เช่น ผมที่ศีรษะมันรกหนาแน่นขึ้นก็เรียกได้ว่าผมมันพัฒนาเหมือนกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าดี คำว่าพัฒนาเป็นคำกลาง ๆ คือ ต้องพัฒนาให้เป็นในทางที่ดับทุกข์ คือ ต้องไม่มีดีมีชั่ว ไม่มีบวกมีลบ[๑๐]

พระราชวรมุนี ได้ให้ความหมายของการพัฒนาไว้ว่า มีอยู่ ๔ ด้าน คือ พัฒนาด้านกายภาพ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านจิตใจและปัญญา ดังความตอนหนึ่งว่า

---

[๙] สุวิชญ์ ปรัชญาปารมิตา, **จิตภาพบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๓๑๗.

[๙] จิราภา เต็งไตรรัตน์,ผ.ศ. และคณะ, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด สามลดา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๓ – ๒๖๔.

[๑๐] พุทธทาสภิกขุ, **การสังคมสงเคราะห์ส่วนที่ยังขาดอยู่,** (นนทบุรี : พิมพ์ดี, ๒๕๓๗), หน้า ๓๓.

(๑) พัฒนาด้านกาย ได้แก่ ให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีพลานามัยสุขภาพดี

(๒) พัฒนาด้านศีล ได้แก่ ทำให้คนในสังคมมีระเบียบวินัย มีความประพฤติดี มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ดี รวมทั้งมีความสุจริตทั้งทางกาย วาจา และอาชีวะ

(๓) พัฒนาด้านจิตใจ ได้แก่ ฝึกจิตให้มีคุณภาพดี ให้มีสมรรถภาพดี และให้มีสุขภาพจิตดี

(๔) พัฒนาด้านปัญญา ได้แก่ ฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตรงตามที่มันเป็น ต้องฝึกปัญญาทั้งในแง่ที่ทำให้กระบวนการคิดการรับรู้ไม่ให้กิเลส เช่น โลภะ โทสะ โมหะ เข้าครอบงำ ทำให้เป็นการคิดที่ไม่มีอคติด้วยการใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาให้เห็นจริงด้วยปัญญา[๑๑]

หลักพุทธธรรมที่สำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิต ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักโยนิโสมนสิการ คำว่า “โยนิโสมนสิการ” เป็นคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หมายถึง ความคิดหรือการพิจารณาในใจโดยอุบายอันแยบคาย คิดพิจารณาอย่างไร และคิดแค่ไหน จึงจัดว่าเป็นความคิดโดยอุบายแยบคาย ในบทนี้จะให้ความหมาย คำที่เป็นไวพจน์หรือคำที่ใช้แทนคำว่าโยนิโสมนสิการ และบ่อเกิดหรือที่เกิดของโยนิโสมนสิการ พร้อมด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการต่าง ๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและที่อื่น ๆ

คำว่า โยนิโสมนสิการ เป็นคำสมาส แบ่งออกเป็น ๒ คำ คือ โยนิโส กับ มนสิการ

คำว่า โยนิโส มาจาก ศัพท์ว่า โยนิ ซึ่งแปลว่าเหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด[๑๒]

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำที่ให้ความหมายเดียวกับโยนิโสมนสิการปรากฏอยู่มากมาย เช่น พิจารณาโดยแยบคาย มนสิการโดยแยบคาย มนสิการ อุบายวิธีใส่ใจใคร่ครวญ ไตร่ตรอง คำนึงถึง เป็นต้น และจากกลุ่มคำที่มีความหมายเดียวกับโยนิโสมนสิการเหล่านี้ จะเห็นถึงระดับของการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ในความหมายต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ได้ดังต่อไปนี้

๑. การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อนบริโภคอาหาร เช่น พระพุทธองค์ได้เทศนาแก่พระอริยสาวก ให้พิจารณาโดยแยบคายในการฉันอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ของร่างกายเท่านั้น[๑๓]

---

[๑๑] พระราชวรมุนี, **สถาบันสงฆ์กับสังคมไทย,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๗), หน้า ๗๕ – ๘๑.

[๑๒] **ที.ม.อ.** (ไทย) ๒/๑๑/๕๕๖.

[๑๓] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗.

๒. การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิด ให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา เช่น ที่พระพุทธองค์ทรงย้ำให้มนสิการก่อนที่จะตอบ[๑๔] หรือ ให้ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนกล่าวติเตียนหรือกล่าวสรรเสริญผู้อื่น[๑๕]

๓. การไตร่ตรอง การคำนึงถึงในการเล่าเรียน เนื้อความแห่งธรรมอย่างถูกวิธี ถูกทาง ดังเช่นพุทธพจน์แสดงว่า “ภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรบางพวกในธรรมวินัยนี้ย่อมเล่าเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัพภูตธรรม และเวทัลละ พวกเขาเล่าเรียนธรรมนั้นแล้ว ย่อมไตร่ตรองเนื้อความแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา”[๑๖]

๔. การคำนึงถึงอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข เช่น ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้วให้ละ สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งที่มาไม่ถึงไม่ต้องนำมาคิดคำนึง[๑๗] หรือในขณะที่ใกล้จะตายให้คิดคำนึงแต่ในแง่มุมที่ดี ในกุศลที่ได้ทำสำเร็จแล้ว ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โภคทรัพย์ทั้งหลายเราได้บริโภคแล้ว คนที่ควรเลี้ยงเราได้เลี้ยงแล้ว อันตรายทั้งหลายเราได้ข้ามพ้นแล้วทักษิณาที่มีผลสูงขึ้นไปเราได้ให้แล้ว และพลีกรรม ๕ อย่างเราได้ทำแล้ว”[๑๘] ดังนี้จึงถือว่าเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ

๕. การพิจารณาอย่างสำรวม โดยการสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๕[๑๙]

๖. ความตั้งใจ มุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม[๒๐]

๗. การพิจารณาสาวหาตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุให้เกิดปัญญา[๒๑]

๘. การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่เป็นทุกข์[๒๒]

---

[๑๔] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๓๕๗/๓๕๔,

[๑๕] **องฺ.ทุก.** (ไทย) ๒๐/๑๓๕/๑๑๗.

[๑๖] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๒๕๔.

[๑๗] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕.

[๑๘] **องฺ.จตุกฺก.** (ไทย) ๒๑/๖๑/๑๐๔.

[๑๙] **ม. มู.** (ไทย) ๑๒/ ๒๓ / ๒๒.

[๒๐] **วิ.ม.** (ไทย) ๔ /๓๕/ ๔๔.

[๒๑] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

[๒๒] **ที.ปา.**(ไทย)๑๑/๑๔๕/๑๐๕.

๔. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออกด้วยความเพียร สัมปชัญญะและสติ[๒๓] เป็นต้น

๒.๒ แนวคิดเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น

การศึกษาเรื่องของภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น ผู้วิจัยได้วางกรอบการศึกษาคือ (๑) ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น (๒) ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น (๓) ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากประสบการณ์ของชาวบ้าน (๔) ความสัมพันธ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับมนุษย์ในสังคม โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญาจึงมีความจำเพาะเจาะจงกับคนในท้องถิ่นมีความเชื่อมโยงกับชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างแยกกันไม่ออก

มีนักวิชาการต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมคำว่า ภูมิปัญญาภูมิปัญญาพื้นบ้านภูมิปัญญาชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยให้ความหมายและใกล้เคียงของผู้รู้คือ

กัลป์ยานี ปฏิมาพรเทพ ได้กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญาไทย หมายถึง องค์ความรู้ความสามารถและทักษะของคนไทยอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้เลือกสรรปรุงแต่งพัฒนาและถ่ายทอดสืบต่อกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย[๒๔]

สุจารี จันทสุข และคณะ ให้ความหมายของคำว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่น” ว่าหมายถึง “ความรอบรู้ของชาวบ้านที่เกิดจากการเรียนรู้และมีประสบการณ์สืบต่อกันมาทั้งทางตรงคือการเรียนรู้ด้วยตนเองและทางอ้อมคือการเรียนรู้จากผู้ใหญ่หรือความรอบรู้ที่สะสมทำให้เกิดศักยภาพในการประสบความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆเข้ากับความรู้ที่มีมาแต่ดั้งเดิมจนสามารถแก้ไขปัญหาในแต่ละเรื่องแต่ละสถานการณ์แต่ละสภาพแวดล้อมที่มีเงื่อนไขเฉพาะแตกต่างกันไปหรืออาจกล่าวได้

---

[๒๓] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๐.

[๒๔] กัลยานี ปฏิมาพรเทพ, **รากแก้วแดนใต้ภูมิปัญญาไทย**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔.

ว่าเกิดการตกผลึกของความรู้ที่ทำให้สามารถเกิดทางเลือกใหม่ๆในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข[๒๕]

สุชาติ พิบูลแถว ได้กล่าวถึงความหมาย ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ที่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ (Situated Knowledge)เป็นเรื่องของกระบวนการเรียนรู้ที่มีการผสมผสานการปรับตัวการจัดการการผลิตซ้ำผลิตใหม่อยู่ตลอดเวลามิใช่ความรู้ที่เป็นอุดมคติและหยุดนิ่งตายตัวมีที่มาหลายแหล่งไม่ยึดติดกับความรู้ชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียวการดำรงอยู่ของภูมิปัญญาท้องถิ่นในลักษณะที่ถูกใช้ประโยชน์อย่างดีมายาวนานก็เพราะว่ามีกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเป็นกระบวนการของการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาช้าบ้างเร็วบ้างมีกระบวนการจัดการในลักษณะเชิงซ้อนประสานสัมพันธ์หลายระดับจะเกิดความสมดุลตามสภาพความหลากหลายที่ทำให้ไม่เกิดความขาดแคลน

เสรี พงศ์พิศ ได้ให้ความหมายว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่น” หรือ “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” หมายถึง “รากฐานของความรู้ของชาวบ้านซึ่งเชื่อมโยงเข้าด้วยกันอย่างมีเอกภาพ”กล่าวถึงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านได้ว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นมี๒ลักษณะดังนี้

๑. ลักษณะที่เป็นนามธรรมเป็นโลกทัศน์ชีวทัศน์เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิตเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิดแก่เจ็บตายคุณค่าและความหมายของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

๒. ลักษณะที่เป็นรูปธรรมเป็นเรื่องด้านต่าง ๆ ที่เห็นได้ชัดเจนเช่นการทำมาหากินการเกษตรหัตถกรรมศิลปะดนตรีและอื่นๆ[๒๖]

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญา

๒.๒.๒ ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

สมจิต พรหมเทพ ได้กล่าวว่า ความสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้านมีความสำคัญต่อชาวบ้านครอบครัวและชุมชนดังต่อไปนี้

---

[๒๕] สุจารี จันทรสุขและคณะ, **ภูมิปัญญาท้องถิ่น**, (ม.ป.ท. : ม.ป.ป.), หน้า ๑๑.

[๒๖] เสรี พงศ์พิศ, **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาเล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร : หมู่บ้าน, ๒๕๓๖), หน้า ๑๐.

๑. เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาแต่อดีตอันยาวนานจนกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวันของตนเองและชุมชนตลอดมา

๒. เป็นมรดกทางสังคมที่ได้จากการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการขัดเกลาของกลุ่มคนประพฤติปฏิบัติอย่างมองเห็นแนวทางที่ดีและอย่างมีความเชื่อสืบต่อกันมา

๓. เป็นทรัพย์สินทางปัญญาที่มีคุณค่ายิ่งไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความรู้ทางวิทยาศาสตร์

๔. เป็นข้อมูลพื้นฐานของการดำรงชีวิตและการพัฒนาอย่างยั่งยืนจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

๕. เป็นแนวทางนำไปสู่การปรับตัวของชุมชนช่วยพัฒนาเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเองของชุมชน

๖. ช่วยเพิ่มความสมดุลระหว่างธรรมชาติสิ่งแวดล้อมกับประชาชนเพราะต่างพึ่งพาอาศัยกันภูมิปัญญาชาวบ้านมีความสำคัญกับท้องถิ่นใน ๓ ประการดังนี้

ประการที่ ๑ มีความจำเพาะกับท้องถิ่นเนื่องจากภูมิปัญญาชาวบ้านสะสมขึ้นมาจากประสบการณ์หรือความชัดเจนในชีวิตและสังคมในท้องถิ่นหนึ่ง ๆ เพราะฉะนั้น ภูมิปัญญาชาวบ้านจึงมีความสอดคล้องกับเรื่องในท้องถิ่นมากกว่าภูมิปัญญาที่มาจากข้างนอก

ประการที่ ๒ มีความเชื่อมโยงและบูรณาการสูงเนื่องจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นภูมิปัญญาที่มาจากประสบการณ์จริงจึงมีความเป็นบูรณาการสูงในเรื่องของกายใจสังคมและสิ่งแวดล้อมเช่นความเชื่อเรื่องแม่ธรณีแม่คงคาแม่โพสพเป็นต้นทำให้เกิดพิธีกรรมต่าง ๆ ได้แก่พิธีลอยกระทงพิธีแรกนาขวัญฯลฯพิธีดังกล่าวเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านที่นำเอาธรรมชาติมาสร้างให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้คนเคารพธรรมชาติไม่ทำลายธรรมชาติ

ประการที่ ๓ มีความเคารพผู้อาวุโสเนื่องจากภูมิปัญญาชาวบ้านให้ความสำคัญแก่ผู้ที่มีประสบการณ์มีความเคารพผู้อาวุโสโดยยึดถือว่าผู้อาวุโสเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าผู้เยาว์[๒๗]

เอกวิทย์ ณ ถลาง ได้ให้ความสำคัญของภูมิปัญญาไว้ว่า ความรู้ความคิดความเชื่อความสามารถความชัดเจนที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ในการปรับตัวและดำรงชีพในระบบนิเวศหรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรมที่ได้มีการพัฒนาสืบสานกันมาภูมิปัญญาเป็นความรู้ความคิดความเชื่อความสามารถความชัดเจนที่เป็นผลของการใช้สติปัญญาปรับตัวกับสภาวะต่าง ๆ ในพื้นที่ที่กลุ่มชนนั้นตั้งหลักแหล่งถิ่นฐานอยู่และได้แลกเปลี่ยนสังสรรค์ทางวัฒนธรรมกับกลุ่มชนอื่น ๆ จากพื้นที่อื่นสิ่งแวดล้อมอื่นที่ได้มีการติดต่อสัมพันธ์กันแล้ว

---

[๒๗] สมจิต พรหมเทพ, “การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในพิธีสู่ขวัญของชาวอีสาน”, **รายงานการวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐.

รับเอาหรือปรับเปลี่ยนนำมาสร้างประโยชน์หรือแก้ปัญหาได้ในสิ่งแวดล้อมและบริบททางสังคมวัฒนธรรมของกลุ่มชนนั้นภูมิปัญญาจึงมีทั้งที่เกิดจากประสบการณ์ในพื้นที่ภูมิปัญญาที่มาจากภายนอกและภูมิปัญญาที่ผลิตใหม่หรือผลิตซ้ำเพื่อการแก้ปัญหาและการปรับตัวให้สอดคล้องกับความจำเป็นและความเปลี่ยนแปลงได้ให้แนวคิดในการศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้าน ๗ ประการ

๑. ภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อมธรรมชาติคือการใช้ความรู้หรืออุบายในการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อมธรรมชาติเช่นการเลือกที่ตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัยการหาแหล่งน้ำดื่มน้ำใช้การปลูกพันธุ์ไม้ไว้ในบริเวณบ้านเป็นต้น

๒. ภูมิปัญญาในการจัดเครือข่ายระบบความสัมพันธ์การพึ่งพา

๓. ภูมิปัญญาในด้านหัตถกรรมพื้นบ้าน

๔. ภูมิปัญญาในด้านสมุนไพร – ยากลางบ้าน

๕. ภูมิปัญญาในด้านโลกทัศน์และชีวทัศน์เป็นระบบรวบความคิดความอ่านความเชื่อทัศนคติที่บุคคลมีต่อโลกมีต่อสังคมมนุษย์เป็นนามธรรมอยู่ในจิตสำนึกของบุคคลอันเกิดจากความคิดและอารมณ์ซึ่งประสานหรือก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับมาเช่นโลกทัศน์และชีวทัศน์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติโลกทัศน์และชีวทัศน์เกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และสังคมเป็นต้น

๖. ภูมิปัญญาในการปลูกฝังคุณธรรมการกำหนดปทัสถานและการรักษาดุลยภาพของสังคม

๗. ภูมิปัญญาในการปรับตัวในบริบทที่เปลี่ยนแปลงแนวคิดในการจัดการภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ใช่การเก็บรวบรวมเนื้อหาภูมิปัญญาทั้งหมดอาจทำให้รู้อย่างกว้าง ๆ ว่ามีเนื้อหากลุ่มใดบ้างใครทำอยู่ที่ไหนหรือสามารถสืบค้นได้จากที่ใดหากแต่สิ่งที่มองทะลุลงไปคือกระบวนการได้มาของความรู้หรือปรัชญาแนวคิดที่อยู่เบื้องหลังความรู้นั้น ๆ การจัดการภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเรื่องที่คนในชุมชนหรือท้องถิ่นนั้นต้องเป็นผู้มีส่วนสำคัญในกานสร้างสืบสานหรือพัฒนาความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นให้สามารถเชื่อมต่อกับสมัยใหม่หรือมีการประยุกต์ให้สมสมัยมีฉะนั้น ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสมกันมาก็อาจขาดการสืบทอดและตายไปในที่สุดทั้งนี้การรวบรวมความรู้จำเป็นต้องอาศัยการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อที่จะสามารถย้อนรอยสืบสาวหรือสกัดความรู้เหล่านั้นออกมาได้ซึ่งอาจได้หลายแนวทางเช่นการดูที่ผลิตภัณฑ์สุดท้ายแล้วสืบค้นย้อนไปถึงที่มาของผลิตภัณฑ์นั้นว่าต้นตออยู่ที่ไหนวิธีการผลิตออกมาเป็นอย่างไรภูมิปัญญาที่อยู่เบื้องหลังคืออะไรซึ่งเก็บรวบรวมความรู้โดยตรงจากตัวบุคคลและโดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ที่มีความจำเป็นเร่งด่วนใน

การเก็บก็คือภูมิปัญญาจากปราชญ์ชาวบ้าน[๒๘] ดังนั้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมีความสำคัญ เพราะเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันเกิดจากพัฒนาการปรับตัว และปรับวิถีชีวิตของคน เป็นความรู้ที่เกิดจากการทดลองปฏิบัติจริงในห้องทดลองทางสังคม ความรู้เหล่านี้ถูกค้นพบ ลองใช้ ดัดแปลง ถ่ายทอดกนมาด้วยเวลายาวนาน ผ่านกระบวนการขัดเกลาของกลุ่มคนจึงมีค่าและมีความสำคัญยิ่งนัก นับเป็นมรดกทางปัญญาของมนุษย์ที่ทุกคนควรรู้ รักษา พัฒนา และนำมาปรับใช้พัฒนาชุมชนท้องถิ่นให้เข็มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้ที่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ เป็นเรื่องของกระบวนการเรียนรู้และความรู้เป็นความสามารถของคนในท้องถิ่นที่มีการสั่งสมขึ้นมา จากประสบการณ์การเรียนรู้ ถือเป็นสิ่งสำคัญและเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันเกิดจากการปรับตัวและปรับวิถีการดำเนินชีวิต และนำมาปรับใช้ในการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นให้เข้มแข็ง

๒.๒.๓ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากประสบการณ์ของชาวบ้าน

ภูมิปัญญาท้องถิ่นถือเป็นองค์ความรู้ที่มีความหมายเช่นเดียวกับองค์ความรู้พื้นบ้านเป็นของระบบความรู้พื้นบ้านว่าหมายถึงความคิดความเข้าใจทัศนคติที่ได้พัฒนาก่อนก่อรูปขึ้นมาโดยชาวบ้านเพื่อที่จะสามารถนำเอามาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความหมายเช่นเดียวกับความคิดหรือระบบคิดเชิงปฏิบัติ (Practical Thought) มีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการใช้เพื่อปรุงอาหารการสร้างบ้านการรักษาพยาบาลหรือการจัดสรรบทบาททางสังคมและการจัดความสัมพันธ์ทางสังคมระบบความรู้พื้นบ้านจะดีหรือจะมีประสิทธิภาพอย่างไรจะต้องวัดกันที่ว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตประจำวันมากน้อยเพียงใดวิธีการศึกษาระบบความรู้พื้นบ้านประสบการณ์ตรง สามารถจำแนกออกเป็น ๔ ประเภทคือ

๑. การสร้างระบบการจำแนกสรรพสิ่งเป็นวิธีการที่กลุ่มชาติพันธุ์หรือคนในสังคมกลุ่มหนึ่งจัดระบบปรากฏการณ์หรือจัดสรรพสิ่งต่าง ๆ ในโลกของความเป็นจริงที่อยู่ล้อมรอบตัวเขาเองความเชื่อหรือฐานคติเบื้องต้นของแนวทางการศึกษาที่เรียกว่า “วิทยาศาสตร์ชาติพันธุ์” (Ethno Science)

๒. วิธีการศึกษาระบบคิดพื้นบ้าน (Indigenous Conceptual System) เป็นวิธีการที่ไม่ได้ศึกษาเพียงการจำแนกประเภทแบบที่เรียกว่าเอธโนโซ (Ethno Science) เพียงเท่านั้นการศึกษาระบบพื้นบ้านเป็นการศึกษาระบบคิดซึ่งเป็นพื้นฐานของความเข้าใจกับประสบการณ์ของมนุษย์เช่น

---

[๒๘] เอกวิทย์ ณ ถลาง, **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการความรู้**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘.

แทนที่จะศึกษาแต่เพียงว่าระบบหรือว่าชาวบ้านมีวิธีจำแนกพืชและสัตว์หรือชีววิทยารอบตัวเขาอย่างไรแต่วิธีการศึกษาระบบคิดพื้นบ้านแนวนี้เป็นการศึกษาเรื่องระบบคิดศึกษาระบบเกษตรทั้งหมดว่าระบบเกษตรของชนกลุ่มนั้นเขามีความเข้าใจระบบทั้งหมดอย่างไรศึกษาระบบคิดกระบวนการของระบบและเป็นการศึกษาอย่างมีการเคลื่อนไหวอย่างไรก็ตามการศึกษาระบบคิดพื้นบ้านนี้ยังให้ความสำคัญกับการศึกษาทัศนะของคนในระบบนิเวศหรือคนในชุมชนโดยให้ความสนใจต่อวิธีการที่ชนกลุ่มนั้นหรือกลุ่มชาติพันธุ์กลุ่มหนึ่งในสังคมตีความและความหมายต่อระบบหรือที่เราเรียกว่าประสบการณ์ของมนุษย์กิจกรรมทางสังคมของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการเกษตรการแพทย์การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมหรือการจัดความสัมพันธ์ทางสังคมว่าคนในสังคมนั้นให้ความหมายและให้ความสำคัญอย่างไรเช่นระบบคิดพื้นบ้านเกี่ยวกับรักษาพยาบาลโดยศึกษาว่าชาวบ้านมีความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ได้อย่างไรเช่นโรคของอาการซึ่งเกิดจากการปวดท้องคำว่าเจ็บท้องความจริงคำว่าเจ็บท้องเป็นภาษาคำเมืองมากกว่าไทยกลางแทนความหมายคำว่าปวดท้องในภาษาเหนือจึงใช้คำว่า เจ็บท้องซึ่งเป็นการสื่อให้เห็นความหมายของอาการโรคอันเป็นวิธีการที่ชาวบ้านอาจตีความโดยอาศัยความเข้าใจในลักษณะที่เป็นสามัญสำนึกจะนำไปสู่วิธีการรักษาพยาบาลหรือการแก้ปัญหาดังกล่าวขึ้นมา

๓. การศึกษาระบบคุณค่าของพื้นบ้าน (Local Value System) มีความหมายเหมือนกับคำว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom) หรือภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นวิธีการศึกษาที่ต่างไปจากการศึกษาระบบคิดการศึกษาระบบคุณค่าหรือระบบภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นการศึกษาว่าคนในสังคมมองเห็นหรือให้คุณค่าต่อความสัมพันธ์ของเขากับคนอื่นในสังคมอย่างไรและระหว่างเขากับโลกที่เขาอาศัยอย่างไรบ้างรวมถึงความรู้พื้นบ้านซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิธีการที่ชาวบ้านปฏิบัติต่อกันและกันภูมิปัญญาชาวบ้านมีลักษณะของศักยภาพของชาวบ้านศักยภาพของชุมชนในการปรับตัวและในการแก้ไขปัญญาในการดำรงชีวิต

๔. การศึกษาระบบความรู้พื้นบ้านโดยการศึกษาผ่านการศึกษาโลกทัศน์หรือการศึกษาคอสโมโลจี (Cosmology) การตีความของชาวบ้านอาจจะเรียกว่าเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของมนุษย์ว่ามีความเชื่อพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างไรมีการตีความเกี่ยวกับเรื่องของเวลาเรื่องสถานที่และบุคคลในสังคมสิ่งที่จะนำมาศึกษาก็คือแนวความคิดเรื่องของเวลาว่าคนในสังคมมีวิธีการและระบบการทำงานให้สัมพันธ์กับเวลาและฤดูกาลและการสังเกตความสัมพันธ์ของกิจกรรมเหล่านี้ที่มี

ต่อสิ่งแวดล้อมการตีความและการให้คุณค่าของการเปลี่ยนแปลงในเชิงอายุหรือว่าการเปลี่ยนแปลงจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง[๒๙]

ดังนั้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมของประสบการณ์ของผู้รู้ในชุมชนและเป็นประสบการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่มีความรู้และจากสถาบันต่าง ๆ มากมายซึ่งมีอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ด้วยและมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน ภูมิปัญญาเป็นสิ่งที่มีมานานมีการปฏิบัติโดยผู้คนในชุมชนนั้นซึ่งการศึกษาในระยะแรก ๆ เป็นเรื่องของวัฒนธรรมในชุมชนเรื่องการพึ่งพาตนเองของชาวบ้านต่อมาได้ศึกษากว้างขึ้นในลักษณะของนักปราชญ์ชาวบ้านภูมิปัญญาชาวบ้านจึงเป็นสิ่งที่คนชุมชนสนใจและได้รับการรื้อฟื้นและเผยแพร่มากขึ้น

๒.๒.๔ ความสัมพันธ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับมนุษย์ในสังคม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของชุมชน โดยผ่านการถ่ายทอดไปตามยุคสมัย วิถีชีวิตของมนุษย์ทุกคนจะมีความเกี่ยวเนื่องและมีความสัมพันธ์กัน คือ ผูกพันเกี่ยวข้องกับการกระทำหรือการประกอบกิจกรรมระหว่างสิ่งสองสิ่งหรือสิ่งหลายสิ่งเพื่อให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์[๓๐] การมีความสัมพันธ์การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่วิถีการดำเนินชีวิตในสังคมดังต่อไปนี้

๑. ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์เป็นความเชื่อศีลปะศีลธรรมกฎหมายขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดถึงความสามารถของมนุษย์ที่ได้รับมาในฐานะที่เป็นสมาชิกของสังคมได้รับสืบทอดและถ่ายทอดภูมิปัญญากันมาหรือเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมทางสังคมในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งนั้นเองและเป็นการรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยมีแนวทางดังต่อไปนี้

๑. การเห็นคุณค่า โดยการปลูกจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าแก่นสาระและความสำคัญภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยสนับสนุนวัฒนธรรมต่าง ๆ สร้างจิตสำนึกของความเป็นคนท้องถิ่นนั้น ๆ ที่จะต้องร่วมกันอนุรักษ์ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น อันจะสร้างความภาคภูมิใจในท้องถิ่นตนเองด้วย

---

[๒๙] นางสาวกนกพร ฉิมพลี, รูปแบบการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านหัตถกรรมเครื่องจักสาน: กรณีศึกษาวิสาหกิจชุมชนจังหวัดนครราชสีมา, **ปรัชญาดุษฎีนิพนธ์บัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๕), หน้า ๙-๑๐.

[๓๐] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒,** (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๗๐.

๒. รักษาฟื้นฟู โดยการเสือกสรรภูมิปัญญาที่กำลังจะสูญหาย มาทำให้มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะพื้นฐานทางจริยธรรม คุณธรรมและค่านิยม

๓. การพัฒนา ควรริเริ่มสร้างสรรค์และปรับปรุงภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยใช้ภูมิปัญญาเป็นพื้นฐานในการร่วมกลุ่มการพัฒนาเพื่อการต่อยอด ในการอนุรักษ์ที่ผ่านมา

๔. การถ่ายทอด โดยการนำความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผ่านมาเลือกสรรกรองด้วยเหตุผลอย่างรอบคอบและรอบด้าน แล้วนำไปถ่ายทอด เพื่อเกิดการับรู้เข้าใจ ตระหนักในคุณค่าคุณประโยชน์และปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

๕. ส่งเสริมการจัดกิจกรรม โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดเครือข่ายการสืบสานและพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นต่าง ๆ เพื่อเป็นการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง ๖. การส่งเสริมปราชญ์ท้องถิ่น โดยการส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของผู้ดำเนินงาน ด้วยความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่[๓๑]

ดังนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ กระทำได้โดยการปลูกจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าแก่นสาระและความสำคัญภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยสนับสนุนวัฒนธรรมต่าง ๆ สร้างจิตสำนึกของความเป็นคนท้องถิ่นนั้น ๆ ที่จะต้องร่วมกันอนุรักษ์ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น เป็นการรักษาฟื้นฟูวัฒนธรรม ช่วยถ่ายทอด พร้อมทั้งส่งเสริมผู้ที่เป็นปราชญ์ท้องถิ่นมีความรู้ในการที่จะถ่ายทอดสืบต่อไป

๒.๓ แนวคิดเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้วางแนวทางในการศึกษาในประเด็นดังนี้ (๑) ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต (๒) ความสำคัญของสุขภาพจิต (๓) จุดมุ่งหมายของสุขภาพจิต (๔) ความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิต และ (๕) การพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

---

[๓๑] ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุทิศ เอี่ยมใส, ทุนทางศิลปวัฒนธรรมประเพณีกับการพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชนในจังหวัดเพชรบูรณ์, **รายงานการวิจัย**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗.

๒.๓.๑ ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต

สุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข การส่งเสริมสุขภาพจิตใจ ช่วยให้ปรับตัวในชีวิต ให้เป็นประโยชน์ ทั้งการเรียน การทำงาน สังคม ความคิดและอารมณ์เป็นปกติ ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช สุขภาพจิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข อยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองตอบความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจและมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาท และโรคจิตเท่านั้น

ฝน แสงสิงแก้ว กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมาก ๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ[๓๒]

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจซึ่งดูได้จากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอใจ ดังนี้

๑. การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

๒. พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสังคม

๓. รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็นเท่าที่ได้ ที่เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสบายใจ[๓๓]

ลักขณา สริวัฒน์ ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิต หมายถึง ความสมบูรณ์ทางจิตใจ ปราศจากอาการที่ผิดปกติ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมี

---

[๓๒] ฝน แสงสิงแก้ว, **เรื่องของสุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๘๙.

[๓๓] กรมการแพทย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา, **คู่มือสนับสนุนบทบาทด้านสุขภาพจิตสำหรับพระสงฆ์**, (สำนักพัฒนาสุขภาพจิตนครราชสีมา : อุบลยงสวัสดิ์ออฟเซท, ๒๕๔๓), หน้า ๓.

ความสุข ซึ่งผู้ที่มีความสามารถปรับตัวในสังคมได้ย่อมมีความสำเร็จในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมเป็นที่ยอมรับในสังคม[๓๔]

ดังนั้น สุขภาพจิตเป็นเรื่องที่มีความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยมีความรู้สึกหรือสภาวะทางจิตใจเกี่ยวข้องอยู่ด้วย การมีสุขภาพจิตที่ดี คือ การสามารถใช้กลไกในการปรับตัวที่ถูกต้อง สามารถปรับอารมณ์ความรู้สึกสู่สภาวะสมดุลได้โดยที่ตนเองและสิ่งแวดล้อมไม่เดือดร้อน

ผู้มีสุขภาพจิตดีนั้นต้องเป็นผู้มองโลกในแง่ดี พึ่งตนเองได้ พึ่งผู้อื่นได้บ้างและให้ผู้อื่นพึ่งได้บ้าง สามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับปัญหาอุปสรรคของชีวิตได้โดยไม่เสียดุลยภาพ เป็นผู้สำรวจตนเองเสมอ มองตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง รู้สึกในคุณค่าของตนเอง มีความพอใจในสถานภาพของตนและรู้สึกมีความมั่นคงในชีวิต พอใจในบทบาทและเพศแห่งตน เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตแล้วสามารถปรับปรุงแก้ไขตัวเองได้เสมอ มีความอยากรู้อยากเห็นหรือใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีความพอใจที่จะร่วมมือ สามารถประนีประนอมกับผู้อื่น กล้าแสดงออก และสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับลักษณะเพศ วัย และบทบาทของตน สุขภาพจิตจึงเป็นการปรับตัวของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง และมีต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพบุคคลต้องมีพฤติกรรมที่เป็นที่พึงพอใจ เบิกบานเอาใจใส่และระลึกถึงบุคคลอื่น มีความสามารถที่จะเผชิญและประสบต่อความกระทบกระเทือน ความแตกร้าว และความเครียดน้อยมาก ตลอดทั้งปราศจากพฤติกรรมที่แสดงถึงความบกพร่องทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี จะมีลักษณะดังนี้

๑. เกี่ยวกับตนเอง จะพึงพอใจในการกระทำที่พิจารณาว่าดีว่าถูกต้องแล้ว เข้าใจตนเองดี แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ได้

๒.เกี่ยวกับบุคคลอื่นย่อมยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น นับถือและมีความรักผู้อื่นอย่างจริงใจ มีความไว้วางใจผู้อื่น และทำให้ประโยชน์ให้แก่หมู่คณะตลอดจนรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ

๓. เกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิต ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมแก้ปัญหาของตนได้ มีความมุ่งหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน และรู้จักใช้ความสามารถของตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น[๓๕]

---

[๓๔] ลักขณา สริวัฒน์, **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าท์, ๒๕๔๔), หน้า ๗๙.

[๓๕] สุรางค์ จันทร์เอม, **สุขจิตวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรบัณฑิต, ๒๕๒๗), หน้า ๑๔.

มูลีย์ ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต หมายถึง การกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการของบุคคล เพื่อลดความตึงเครียดทางอารมณ์เพื่อการปรับตัวเพื่อสัมพันธภาพที่ดีงามระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น เพศ วัฒนธรรม เศรษฐกิจและสภาพสังคม[๓๖] จาฮาดา ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า สุขภาพจิต หมายถึง การที่มีสภาวะทางจิตที่สมบูรณ์ และการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ของแต่ละคนนั้น จะต้องพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้ง ๖ ประการ คือ เจนคติที่มีต่อตนเอง การสร้างความเจริญเติบโตและพัฒนาการให้บังเกิดขึ้นแก่ตนเองการสร้างบูรณาการแห่งบุคลิกภาพของตนเอง การมีอิสรภาพในการปกครองตนเอง การรับรู้ความเป็นจริง และความรอบรู้ในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว[๓๗]

สุขภาพจิตที่ดี จึงหมายถึง การมีสภาวะทางจิตที่สมบูรณ์และการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ของแต่ละบุคคลนั้น โดยจะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่าง ๆ ทั้ง ๖ ประการต่อไปนี้คือ ประการแรก คือ เจตคติที่มีต่อตนเอง สามารถที่จะยอมรับตนเอง สามารถที่จะยอมรับความอ่อนแอ และความบกพร่องของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง มีความภูมิใจในความสำคัญของตนเอง เคารพตนเองตลอดทั้งมีความเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง ประการที่สอง คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคลเป็นไปอย่างสมปรารถนาและสอดคล้องกับศักยภาพของตนเองสามารถประสบความสำเร็จและความมุ่งหวังที่พึงประสงค์ ตลอดทั้งสามารถพัฒนาความสามารถของตนเต็มที่ ประการที่สามคือความผสมผสานขององค์ประกอบบุคลิกภาพเป็นไปอย่างกลมกลืน ราบรื่น มีสติสัมปชัญญะ ไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของจิตไร้สำนึก มีความสามารถที่จะทนต่อความวิตกกังวลและความบีบคั้นภายใต้สภาพการณ์ใดสภาพการณ์หนึ่งได้ ประการที่สี่ คือ ความเป็นตัวของตัวเองและความเป็นอิสระในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ มีความเป็นอิสระจากอิทธิพลของสังคม ในการที่จะตัดสินใจโดยยึดมาตรฐาน ที่เป็นหลักประจำใจของตน มากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับการบีบคั้นของอิทธิพลภายนอก ประการที่ห้า คือ การยอมรับและเผชิญต่อความเป็นจริงไม่หลงมงายในความเพ้อฝันหรือความปรารถนาของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็มีความสนใจ เอาใจใส่ในสวัสดิภาพของบุคคลอื่น ๆ และประการสุดท้ายคือความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยสามารถที่จะรักและให้ความรักแก่บุคคลอื่นได้ สามารถที่จะรับความรักจากบุคคลอื่นและ สามารถที่จะอุทิศเวลาให้แก่งานตลอดทั้งการละเล่นต่าง ๆ ได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

---

[๓๖] Mouley, G. J. **Psychology for Effective Teaching.** New York: Holt Rinchart and Winstan, 1965, pp.165-167.

[๓๗] Jahada, Maric. **Current Concepts of Postion Mental Health.** New York: New York Book. 1970, pp.28-35.

สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีความพอใจในสภาพแวดล้อมของตนเอง เต็มใจที่จะหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาตลอดทั้งอุปสรรคที่จะต้องเผชิญในชีวิตของตน

สุขภาพจิตที่ดีจะทำให้บุคคลที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ ซึ่งสามารถแยกเป็นข้อ ๆ ได้คือ ประการแรก บุคคลจะสามารถยอมรับสภาพความเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุผล เคารพในเหตุผลของตนเอง และพยายามแสวงหาแนวทางที่จะปรับปรุงตนเอง ประการที่สองคือ บุคคลจะรู้จักประเมินค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริง ตั้งระดับความคาดหวัง ความสำเร็จของตนเอง อันเป็นการวางแผนชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองโดยแผนชีวิตนั้น ๆ จะไม่สูงหรือต่ำเกินความสามารถตามสภาพความเป็นจริงของตนเอง ประการที่สามคือบุคคลมีความรับผิดชอบในการที่จะตัดสินใจ ตลอดทั้งสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข และมีความสุขสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถดำเนินชีวิตได้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย เป้าหมายและอุดมคติของตนเอง ประการที่ห้าคือ สามารถที่จะทนต่อความบีบคั้น สภาพการณ์ที่บีบบังคับและกังวลใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวปรับใจให้ชนะเหตุการณ์ที่ฝังใจและความคับข้องใจต่าง ๆ ได้ ประการที่หกคือ มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น มีแนวความคิดที่ดีทั้งต่อตนเองและต่อสังคม ประการที่เจ็ดคือ สามารถแสวงหาอิสรภาพ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีแนวทางชีวิตที่เป็นตัวของตัวเอง ไม่เป็นบุคคลที่ทำตามบุคคลอื่นแต่ประการเดียว หรือมีความเห็นแก่ตัวเองมากเกินระดับคนปกติ ประการที่แปดคือ พยายามที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากกว่าที่จะหนีปัญหานั้น ๆ อีกทั้งจะต้องไม่พยายามใช้กลวิธานในการป้องกันตัว หรือกลไกทางจิตมากเกินไปหรือใช้บ่อยครั้งเกินไป และประการที่เก้าคือ คำนึงถึงวัฒนธรรม ระเบียบประเพณี และค่านิยมต่าง ๆ ของสังคมโดยนำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มาพิจารณาประกอบกับความรู้สึก สิทธิของตนเองทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อจะนำมาเป็นแนวทางในการพิจารณาว่าควรจะสนองความต้องการของชีวิตในระดับใดจึงจะมีชีวิตจิตใจอยู่อย่างสุขสมบูรณ์ได้

จะเห็นว่าคำว่า สุขภาพจิตมีความหมาย ๒ ประการ คือ ประการแรกมีความหมายในทางบวกหรือมีความหมายในทางที่ดี ที่ชื่นชอบ และประการที่สอง มีความหมายถึง ความสามารถในการปรับตัวตลอดทั้งความสามารถในการยอมรับความเป็นจริงและความสามารถของบุคคลในการมองเห็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้องระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อม ซึ่งถ้าบุคคลนั้นมีความสามารถในการปรับตัวดีก็แสดงถึง การมีสุขภาพจิตดีหรือมีสุขภาพจิตสมบูรณ์ แต่หากว่าบุคคลนั้นประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ปรับตัวไม่ได้ ปฏิบัติตนเบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานของสังคมไม่สามารถยอมรับความเป็นจริง และไม่สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้องระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ บุคคลนั้นก็จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดีหรือมีสุขภาพจิตเสื่อมในที่สุด

สรุปความได้ว่า จากความหมายของสุขภาพจิตดังกล่าวแล้วข้างต้น ผู้วิจัยขอสรุปความหมายของคำว่า“สุขภาพจิต” หมายถึง ความสมบูรณ์ทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวและอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ ตระหนักรู้ในตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบตามศักยภาพแห่งตน มีสมรรถภาพในการทำงานมีสัมพันธภาพต่าง ๆ ที่ดีกับบุคคลอื่นและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๓.๒ ความสำคัญของสุขภาพจิต

ในสังคมปัจจุบันนี้ทุกชีวิตต้องเผชิญปัญหามากมาย แก้ปัญหานี้เสร็จก็มีปัญหาอื่น ๆ เข้ามาให้ขบคิดมากมาย บางคนก็ค่อย ๆ สะสางปัญหาไปทีละปล้องทีละปล้องค่อย ๆ แก้ค่อย ๆ คลาย แต่บางคนยิ่งแก้ปัญหาก็ยิ่งพันตัว ดูวุ่นวายไปหมด และก็มีอีกหลายชีวิตที่ใช้วิธีแก้ปัญหาโดยการหันหลังให้กับความจริง และท้ายที่สุดก็ย้ายตัวเองไปอยู่บ้านใหม่ที่ตัวเองไม่รู้จักและไม่รู้จักใครอีกเลย มีหลายชีวิตที่แก้ปัญหาหนักไปอีกคือการทำร้ายตัวเอง ตั้งแต่เสพย์ยาเสพติดจนถึงการทำร้ายชีวิตตนคือการฆ่าตัวตาย ในโลกนี้ไม่มีใครที่ไม่มีปัญหาเพียงแต่ว่า เมื่อเกิดปัญหาแล้วตัวเรามีพลังใจ มีแรงกายที่จะคิดแก้ไขหรือไม่ ถ้ามีพลังที่จะแก้ไขปัญหาเราก็จะชนะ การจะชนะปัญหาใด ๆ ได้เราต้องเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ยอมรับความจริง รู้และเท่าทันโลกของการเปลี่ยนแปลง ทุกวันนี้มีคนไข้โรคประสาท โรคจิตเดินเข้าออกในโรงพยาบาลมากขึ้น ยิ่งสังคมเสื่อมเท่าไรมโนธรรมต่ำลงเท่าไร ความยับยั้งชั่งใจของคนก็ตกต่ำลงเท่านั้น ปัญหาต่าง ๆ ก็จะเข้ามารุมเร้ามีแนวทางหนึ่งที่จะประคองให้บุคคลพ้นจากความวิกฤตต่อปัญหาต่าง ๆ ลงบ้างได้แก่การรักษาสุขภาพจิตให้ดี รักษาร่างกายให้แข็งแรง มองโลกตามจริงแก้ปัญหาทีละขั้น เชื่อว่าปัญหาจะทุเลาลงได้แต่ใช่ว่าปัญหาจะหมดไป แนวทางหรือช่องทางในการแก้ปัญหาก็จะมีหลายวิธี จงสร้างความเข้มแข็งจากภายในให้เป็นเสมือนภูมิคุ้มกัน เมื่อนั้นทุกอย่างจะออกมาดี

ความสามรถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และไม่ขัดกับสภาพความเป็นจริงในสังคมที่บุคคลนั้นดำรงชีพอยู่

ความสำคัญของสุขภาพจิตของบุคคลย่อมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้

๑. สภาพร่างกายและจิตใจมีการพัฒนาการและเจริญเติบโตได้เหมาะสมกับวัย

๒. การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง และทำงานได้อย่างปกติ

๓. บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

สรุปความได้ว่า ความสำคัญของสุขภาพจิตเป็นภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความปกติในด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพส่วนใดส่วนหนึ่งมีความบกพร่องหรือมีสภาวะที่ผิดปกติไป ก็ถือว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้านขึ้น

๒.๓.๓ จุดมุ่งหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุข อยู่กับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสมอง ความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้คำว่า สุขภาพจิต มิได้หมายความ เฉพาะเพียงแต่ความปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น จะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการฝึกคิด ความรู้สึก และ การกระทำของบุคคล ในบางครั้งผู้ที่มีสุขภาพจิตปกติ อาจจะมีสุขภาพจิตดีขึ้นหรือเลวลงก็ได้

ประวัติและความเป็นมาของสุขภาพจิตในประเทศไทยเริ่มในปี พ.ศ. ๒๕๒๑ โดยคำอธิบายของศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ได้กล่าวว่า การศึกษาวิชาสุขภาพจิต คือ การศึกษาวิชาป้องกันโรคจิตโรคประสาท พึงต้องเข้าใจถึงโรคแห่งร่างกาย และพึงเข้าใจจิตวิทยาแห่งบุคคลกับเข้าใจสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมของบ้านเมืองไปด้วย โดยมีการแต่งตั้งคณะกรรมการผู้สอนวิชาสุขภาพจิตแห่งสหพันธ์สุขภาพจิตโลก ได้ประชุมพิจารณาแบ่งขอบเขตของวิชานี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน คือ การป้องกันในระยะแรกอันเกี่ยวกับเรื่องของร่างกายและเนื้อสมอง โดยป้องกันตั้งแต่ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น การป้องกันระยะสองเกี่ยวกับเรื่องของจิตใจและสังคมโดยป้องกันเมื่อเริ่มจะมีลักษณะอาการบ้างแล้ว กับการป้องกันระยะสามคือ เรื่องเกี่ยวกับการติดตามดูแลและฟื้นฟูหลังจากที่เป็นโรคจิต และได้รับการรักษามาแล้ว การเข้าใจโรคและเริ่มรักษาแต่ระยะต้นที่สุดคือแผนการป้องกันดีที่สุดและถูกต้องที่สุด[๓๘]

จะเห็นว่างานสุขภาพจิตจะร่วมทั้งการดูแลคนไข้ภายในโรงพยาบาล การดูแลคนไข้ในครอบครัวและชุมชน การป้องกันโรคจิต โรคประสาท และการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีของประชาชน นอกจากนี้ในปัจจุบันได้ขยายงานสุขภาพจิตไปสู่ชุมชนและท้องถิ่นมากขึ้น โดยให้เข้าถึงประชาชนมากที่สุด สำหรับความเคลื่อนไหวของงานจิตเวช และงานสุขภาพจิต

---

[๓๘] ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว, **“กรมสุขภาพจิต”,** ข่าวสาร, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑๘๗, เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๒, <https://www.dmh.go.th/download/dmhnews/dmhnews๕๒๐๗.pdf> ๑๒ September ๒๐๑๕.

จุดมุ่งหมายพื้นฐานของสุขภาพจิต

๑. การปรับตัวเป็นวิถีชีวิตของคนทั่วไปทุกคนที่จะต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาทุกคน ย่อมจะการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นไปตามครรลองแห่งตน แต่หลายคนย่อมประสบปัญหา และต้องแก้ปัญหาต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นบุคคลจึงต้องหาทางผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง อาจจะต้องมีการปรับตัวปรับใจให้ทันกับเรื่องต่าง ๆ คนที่ปรับตัวเก่งก็จะมีสุขภาพจิตดี คนที่มีสุขภาพจิตดีย่อมปรับตัวได้ดีดำรงตนในสังคมได้

๒. บุคคลแต่ละคนย่อมมีลักษณะประจำตัวที่แตกต่างกัน บางคนมีความอดทนต่อบางสิ่งไม่ได้บางคนสามารถทนต่อสิ่งแวดล้อมที่รุนแรงได้ ต่างคนต่างก็มีปฏิกิริยาต่อสภาพที่คับข้องใจต่างกัน มีวิธีการใช้ชีวิตที่ต่างกัน บุคคลแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน

๓. สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของบุคคลมากมาย เช่น ระบบสังคม วัฒนธรรม และในชุมชนก็มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของบุคคลมาก ถ้าวัฒนธรรมของเขาขัดกับคำสั่ง ย่อมเป็นปัญหาในทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต คนจนขาดแคลนถ้าต้องการให้สวมใส่เสื้อผ้าดี ๆ ย่อมลำบากที่จะหามาใส่แต่ผู้ที่มาจากสิ่งแวดล้อมทางสังคมดี ย่อมมีความสามารถในการปรับตัวได้ดีในสภาพการณ์ต่าง ๆ ดังนั้นคนจึงมีความแตกต่างกันวิธีการของบุคคลจึงเลือกวิธีที่ไม่เหมือนกัน

๔. ระบบศีลธรรมนับว่ามีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตมาก ถ้าวัฒนธรรมแตกต่างกันคนสองคนอาจขัดแย้งกันและไม่ทราบว่า จะถือปฏิบัติตามฝ่ายไหน อาจทำให้เสื่อมสุขภาพจิตได้

๕. พันธุกรรมก็เป็นตัวกำหนดลักษณะทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ติดตัวมาโดยแต่กำเนิดจึงเป็นการยากที่จะแก้ไข เช่น ตาบอดสี จิตทราม ปัญญาอ่อน เป็นต้นดังนั้นนักศึกษาจะต้องระมัดระวังในเรื่องหลักการพื้นฐานของสุขภาพจิต ทั้งห้าประการ[๓๙]

สรุปความได้ว่า จุดมุ่งหมายของสุขภาพจิต เป็นการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เกี่ยวกับการควบคุมการป้องกัน สุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการฝึกคิด ความรู้สึก และ การกระทำของบุคคล ในบางครั้งผู้ที่มีสุขภาพจิตปกติ อาจจะมีสุขภาพจิตดีขึ้นหรือเลวลงก็ได้ ย่อมส่งผลถึงการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุขในสังคม และประเทศชาติสืบต่อไป

---

[๓๙] อาจารย์ชนะ ธนะสาร และคณะ, การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในค่ายบุรฉัตร ราชบุรีหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, **รายงานการวิจัย**, (หลักสูตรคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘-๑๙.

๒.๓.๔ ความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิต

ผู้สูงอายุหรือผู้ที่อยู่ในวัยชราวัยสูงอายุเริ่มต้นตั้งแต่อายุประมาณ ๖๑ ปี ขึ้นไป ในระยะนี้จะมีลักษณะพัฒนาการที่ตรงกันข้ามกับระยะวัยเด็ก กล่าวคือ จะมีลักษณะของความเสื่อมโทรมและการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่ลักษณะที่แสดงความชรานั้นจะแตกต่างไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้เนื่องจากวัยนี้จะเป็นวัยที่แสดงให้เห็นผลของประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน รวมทั้งผลของพัฒนาการในช่วงวัย ที่ผ่านมา และผลของพันธุกรรมอีกด้วย ดังนั้นจึงมีผู้เรียกชื่อวัยนี้ไว้หลายชื่อด้วยกัน เช่น วัยท้าย วัยทอง วัยชรา หรือวัยแห่งความร่วงโรย เป็นต้น จากการเรียกชื่อดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าเป็นการสรุปว่าลักษณะของวัยชราน่าจะเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ที่ควรจะได้รับสิ่งที่ดีงามและมีความสุขอีกช่วงหนึ่งของชีวิตหรือวัยชราน่าจะเป็นวัยที่ว่างจากภารกิจต่าง ๆ ที่เคยรับผิดชอบ อันเนื่องจากอันเนื่องจากเป็นช่วงวัยของการเกษียณอายุจากการงานที่ทำเป็นประจำอยู่หรือวัยชรา เป็นช่วงวัยที่จะปรากฏลักษณะของความเสื่อมของพัฒนาการทุกด้านอย่างชัดเจน เป็นต้น ช่วงวัยนี้จะสั้นหรือยาวนั้นจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่ในปัจจุบันนี้มีแนวโน้มว่า มนุษย์มีอายุยืนมากขึ้นทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการและสำหรับในเรื่องพัฒนาการลักษณะพฤติกรรมโดยทั่วไปของบุคคลในวัยชรา มีดังนี้[๔๐]

๑. พัฒนาการทางร่างกาย เนื่องจากในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยา จึงทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงภายนอกที่ชัดเจนหลายประการ เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ศีรษะล้านและผมจะเปลี่ยนสีหรือที่เรียกว่าผมหงอกฟันผุหรือหักจนหมดทั้งปาก สายตาขุ่นมัว หรืออาจเป็นโรคตา เช่น ต้อหิน ต้อกระจก หรือหูตึงหูหนวก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเช่นเดินช้าลง ไม่กระฉับกระเฉงคล่องแคล่วและเดินเหนื่อยง่าย เป็นต้น และในบางรายอาจมีโรคประจำตัว เช่นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น

สภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ปรากฏในวัยชรานี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติของการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ก็ตามแต่นักวิชาการด้านต่าง ๆ เช่น แพทย์ นักพฤติกรรมศาสตร์ นักสังคมศาสตร์ นักปรัชญา เป็นต้น ได้ร่วมมือกันศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผู้สูงอายุและโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ รวมทั้งการป่วยตาม

---

[๔๐] ชนะ ธนะสาร และคณะ, การศึกษาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในค่ายบุรฉัตร ราชบุรีหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, **รายงานการวิจัย**, (หลักสูตรคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘- ๔๒.

สภาพแวดล้อมโดยธรรมชาติ เพื่อแสวงหาทางส่งเสริมให้บุคคลในวัยชรานี้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์และนักวิชาการต่าง ๆ ดังกล่าว ต่างก็มีความเห็นสอดคล้องกันว่า การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ทางกายนั้นเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกของการที่จะมีชีวิตในวัยชราได้อย่างผาสุก

๒. พัฒนาการทางอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกของสภาพอารมณ์และจิตใจของบุคคลในวัยชรานั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และลักษณะพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลโดยทั่วไปแล้ว สภาพความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจมักจะเกิดควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงหรือความเสื่อมทางร่างกาย ประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงานและบทบาทในสังคม อันมีผลกระทบต่อความมั่นใจในตนเองและสภาพทางเศรษฐกิจที่อาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมและในบางรายอาจพบกับความสูญเสียคู่ครองหรือผู้ใกล้ชิดหรือการแยกย้าย ของบุตรที่จะต้องไปประกอบอาชีพที่อื่นหรือการไปมีคู่ครองของบุตรธิดาของตน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อสภาพทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในวัยชราทั้งสิ้น

บุคคลในวัยชราที่มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างราบรื่น ตลอดวัยที่ผ่านมาและมีการเตรียมตัว เตรียมใจ กล่าวคือ มีการดูแลรักษาสุขภาพตนเองยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนเตรียมการใช้ชีวิตหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า เช่น วางแผนการใช้จ่าย การหางานอดิเรกทำตามความถนัดและความสามารถของตน การพักผ่อนหย่อนใจ การท่องเที่ยวและแนวทางการแสวงหาความสุขในบั้นปลายของชีวิตโดยการปฏิบัติธรรมทางศาสนา เป็นต้น พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุหรือบุคคลในวัยชราได้รับความสุขสงบ มีอารมณ์ที่สงบ และเยือกเย็น สำหรับบุคคลในวัยชราที่ขาดประสบการณ์ที่ดีในชีวิต หรือต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างมากมายตลอดชีวิตที่ผ่านมา ประกอบกับความเสื่อมทางกาย หรือความรู้สึกที่ต้องสูญเสียอำนาจ อาจทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตน ขาดการเตรียมตัว เตรียมใจดังกล่าว อาจทำให้บุคคลในวัยชรามีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิดหวาดระแวง เอาแต่ใจตนเอง เฉื่อยชา ใจน้อยโกรธง่ายและบางรายอาจมีการเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศอีกด้วย เป็นต้น

๓. พัฒนาการทางสติปัญญา จากการศึกษาเกี่ยวกับสติปัญญาของมนุษย์นั้น พบว่าความสามารถทางสติปัญญาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ และต่อเนื่องกันไปจนถึงอายุประมาณ ๒๕ ปี หลังจากนั้นความสามารถลดลง แต่ผู้ที่ใช้สมองอยู่เสมอจะไม่ปรากฏว่าร่องร่อยของความเสื่อมถอยในสมองจนกว่าอายุ ๖๐ ปี Rastide ได้ตั้งสมมติฐานว่า โรคชราซึ่งมีอาการเลอะ ๆ เลือน ๆ นั้น อาจมิใช่เพราะสาเหตุของความสูงอายุ แต่อาจเป็นเพราะสังคมยัดเยียดให้กับคนชราก็ได้ จากคำกล่าวนี้จะเห็นได้ว่า ลักษณะพฤติกรรมทางปัญญาและความคิดของบุคคลในวัยนี้

ย่อมมีลักษณะแตกต่างไปตามลักษณะเฉพาะบุคคลและอาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุของการสูงอายุเท่านั้น

โดยทั่วไปแล้วจะเห็นได้ว่า ในช่วงวัยทารกนั้นร่างกายทุกส่วนรวมทั้งเซลล์ของสมองจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระยะหนึ่งก็จะลดจำนวนลง ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดอาการขี้หลงขี้ลืมและความคิดที่เสื่อมถอยประกอบกับการที่สมองถูกใช้งานมากและไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ก็อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น มึนงง ปวดศีรษะ เป็นต้น และสำหรับบุคคลในวัยชรานี้ ผ่านประสบการณ์ ต่าง ๆ มากมายจึงอาจทำให้เกิดความรู้สึกขาดความปลอดภัย วิตกกังวลล่วงหน้ากลัวถูกทอดทิ้งกลัวลูกหลานรังเกียจกลัวไม่มีใครนับถือและอาจคิดหมกมุ่นเรื่องของตนเอง ในบางรายอาจคิดวิตกกังวลกับอนาคตที่ไม่มีจุดหมายปลายทางของตนจนทำให้คิดฆ่าตัวตายก็มีไม่น้อยเช่นกัน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า แม้ในวัยชราความสามารถบางประการจะลดลง เพราะเนื้อเยื่อในสมองจะเสื่อมลงตามธรรมชาติก็ตาม แต่บุคคลในวัยนี้ยังมีความสามารถในการคิดและการมองปัญหาได้ลึกซึ้งแต่อาจเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ ๆ ได้ยากกว่าในวัยอื่น

๔. พัฒนาการทางสังคม ศูนย์กลางของสภาพทางสังคมของบุคคลในวัยชราก็คือครอบครัวและเพื่อนร่วมวัยซึ่งอาจเป็นเพื่อนที่รู้จัก สนิทสนมกันตั้งแต่สมัยหนุ่มสาว หรือเพื่อนร่วมงานที่มีความสนใจและค่านิยมคล้าย ๆ กัน ดังนั้น พฤติกรรมทางสังคมของบุคคลในวัยนี้จะเน้นความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ได้แก่ความสัมพันธ์กับคู่ครอง บุตรธิดาของตนรวมทั้งบุตรเขย บุตรสะใภ้ และหลาน ๆ ถ้าสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่นก็ย่อมทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข นอกจากนั้นแล้วบุคคลในวัยชราอาจจำเป็นต้องเปลี่ยนบทบาทในครอบครัว ซึ่งเดิมเคยเป็นผู้นำหรือหัวหน้าครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบครอบครัวมาเป็นที่พึ่ง หรือเป็นเพียงที่ปรึกษาของบุตรหลาน ดังคำกล่าวว่าปู่ย่าตายายก็คือร่มโพธิ์ร่มไทรของบุตรหลาน

สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัยของคนในวัยชรานี้นับว่ามีความสำคัญยิ่งอีกประการหนึ่ง ทั้งนี้เพราะคนร่วมวัยย่อมสามารถเข้าใจปัญหาของกันและกันได้ดีกว่า โดยเฉพาะในสังคมอุตสาหกรรมหรือแม้แต่สังคมไทยในปัจจุบันนี้ ก็เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวรวมมาเป็นครอบครัวเดียว จึงทำให้คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้นฐานะทางสังคมของบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งของการของการเข้าสังคมและการร่วมกิจกรรมทางสังคมของบุคคลในวัยชรา เช่น บุคคลที่อยู่ในสังคมชั้นสูงจะมีโอกาสเป็นผู้บริหารหรือเป็นผู้นำได้มากกว่าบุคคลที่มีฐานะทางสังคมที่ด้อยกว่า

สรุปความได้ว่า ความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิต เป็นการเพื่อพัฒนา ๔ ประเภท คือ ความสำคัญพัฒนาการทางร่างกาย ความสำคัญพัฒนาการทางอารมณ์ ความสำคัญพัฒนาการทางสติปัญญา และความสำคัญพัฒนาการทางสังคม เพื่อให้เป็นการพัฒนาครบองค์รวม และนำมาปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๓.๕ การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวัยในลักษณะเสื่อมลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีความแตกต่างกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุมีลักษณะของความสูงอายุที่แตกต่างกัน นอกจากความเสื่อมถอยลงของระบบต่าง ๆ ตามวัยแล้ว การให้ความหมายของผู้สูงอายุจึงมีการกำหนดเกณฑ์อายุร่วมด้วย

ความหมายของ ผู้สูงอายุ คำว่า “ผู้สูงอายุ” ถูกบัญญัติขึ้นครั้งแรกในประเทศไทย โดย พล.ต.ต.อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๐๕ จนเป็นที่เข้าใจ ยอมรับและใช้กันแพร่หลายในปัจจุบัน[๔๑]

เบอร์เรน กล่าวว่า การกำหนดว่าใครเป็น “ผู้สูงอายุ” นั้น ควรจะพิจารณาประกอบกันทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านชีวภาพ ด้านจิต และด้านสังคมสำหรับด้านชีวภาพจะคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายเป็นเกณฑ์ ทางด้านจิตนั้นจะพิจารณาจากความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมความสอดคล้องในการรับรู้และการจดจำการรับความรู้ใหม่ ๆ การใช้เหตุผล การมองภาพพจน์ตนเองและแรงกระตุ้นในตนเอง ส่วนด้านสังคมก็จะพิจารณาจากบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบเป็นสำคัญถ้าจะใช้หลักของเบอร์เรน เกณฑ์ตัดสินว่าใคร คือ “ผู้สูงอายุ” ก็คือ เน้นการทำหน้าที่และการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลนั้นเอง[๔๒]

บรรลุ ศิริพานิช ได้เสนอว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตซึ่งวงจรชีวิตเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในสังคมดั้งเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยใช้บทบาทที่บุคคลนั้น ๆ ทำอยู่ในสังคมเป็นเกณฑ์ ซึ่งบทบาทเหล่านี้มักจะเป็นบทบาทที่แสดงถึงความเป็นผู้นำความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ เกณฑ์นี้ก็แตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละ

---

[๔๑] สุรกุล เจนอบรม, **วิทยาการผู้สูงอายุ,** (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๓.

[๔๒] ปิยะนุช แก้วเรือง และอันฟามร์ ศิริโต, **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ในชมรมดอกลำดวน ตำบลคูบัว อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี**, (นครปฐม : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

ประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด ๕๕ ปี บางประเทศกำหนด ๖๕ ปี หรือ ๗๐ ปี และตัวเลขเหล่านี้คือ เกณฑ์อายุที่จะปลดเกษียณตนเองออกจากการปฏิบัติงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง[๔๓]

ฟอง เกิดแก้ว ได้ให้หลักเกณฑ์ในการพิจารณาเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ว่าต้องประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

๑. เมื่อใดที่กำลังกายและสุขภาพของร่างกายเริ่มลดลงก็แสดงว่าเริ่มเข้าสู่วัยชรา

๒. ขาดหน้าที่ทางเศรษฐกิจทำมาหาเลี้ยงชีพได้น้อยกว่าเดิมในลักษณะที่ร่างกายไม่เอื้ออำนวย

๓. มีปัญหาทางด้านจิตใจเกิดขึ้น เป็นต้นว่า มีสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และการแยกตัวอยู่ตามลำพัง ขาดการติดต่อกับสังคมโดยรวม[๔๔]

ในปัจจุบันนี้ได้มีหน่วยงานทั้งของรัฐและเอกชนที่ได้เล็งเห็นความสำคัญและปัญหาของบุคคลในวัยชรานี้มากขึ้น โดยการจัดบริการต่าง ๆ ให้แก่บุคคลในวัยนี้ เช่น การจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราและการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการให้มีโอกาสเตรียมตัว เตรียมใจ รับกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่จะพบในการดำรงชีวิต ทั้งนี้เพื่อช่วยให้บุคคลในวัยนี้สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามควรแก่อัตภาพหลังจากต้องเกษียณจากงานแล้วบุคคลในวัยชรานี้ ถ้าหากนับจากอายุตามปฏิทินซึ่งแต่เดิมจะใช้เกณฑ์ตั้งแต่ ๖๑ ปีขึ้นไปแต่ในปัจจุบันจะใช้เกณฑ์ ๖๕ ปี ทั้งนี้เนื่องจากสภาพการดำเนินชีวิตและการแพทย์เจริญขึ้นมาก แต่จะเห็นได้ว่าบุคคลในวัยนี้จะมีความแตกต่างกัน บางคนถึงแม้จะอายุเลย ๖๕ ปีไปแล้วก็ยังมีสุขภาพแข็งแรงคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงในขณะที่บางคนอ่อนแอ มีโรคภัยไข้เจ็บหรือตามคำกล่าวของคนทั่วไปว่าบางคนแก่เร็วบางคนแก่ช้าในขณะที่มีอายุเท่ากัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยสำคัญหลายประการ เช่นพันธุกรรม ทำให้บุคคลบางคนเกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือมีโรคประจำตัวหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนลักษณะพัฒนาการในช่วงวัยที่ผ่านมา เป็นต้น จึงมีผลทำให้บุคคลในวัยนี้มีสภาพที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามถ้าหากพิจารณาลักษณะพฤติกรรมของบุคคลในวัยชรานี้อาจแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท ดังต่อไปนี้

---

[๔๓] บรรลุ ศิริพานิช, **ระบาดวิทยาของคนพิการและผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๒๕**, (กรุงเทพมหานคร : ชนะการพิมพ์, ๒๕๒๖, หน้า ๔๐.

[๔๔] ฟอง เกิดแก้ว, **อนามัยส่วนบุคคล,** (กรุงเทพมหานคร : วัฒนพานิช, ๒๕๒๕) ,หน้า ๑๒๔.

๑) วัยท้าย - วัยทอง คือ บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับความจริงและบังคับตนเองได้ดำรงความเป็นเอกลักษณ์และความสามารถของตนได้ วัยชรานี้เป็นวัยที่มีความสุขที่สุด เพราะสามารถนำประสบการณ์เก่า ๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ ช่วยให้มองความสัมพันธ์ระหว่างจุดเริ่มต้นและจุดจบของชีวิตได้ดี บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะสามารถปรับตัวได้ดี พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมหรือเลือกทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสามารถของตน เช่น ผู้ที่เกษียณจากงานประจำแล้วจะปลูกต้นไม้หรือเลี้ยงสัตว์ในยามว่างและในที่สุดสามารถมีรายได้ดีจากการทำงานอดิเรกนี้ หรือในบางรายอาจแสวงหาความสุขทางใจโดยการศึกษาธรรมะหรือร่วมกิจกรรมเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ในท้องถิ่นของตน เป็นต้น

๒) วัยท้าย - วัยหวาดหวั่น คือ บุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และมีความหวาดวิตกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นบุคคลประเภทนี้จะพยายามต่อสู้ไม่ยอมแพ้และจะต่อต้านความชราอยู่เสมอ ดังคำกล่าวที่ว่าไม่ยอมแก่ โดยจะพยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเคยมีความสามารถทำได้เมื่อยังหนุ่มสาว

๓) วัยท้าย - วัยหวังพึ่งพา คือ บุคคลที่มีความรู้สึกว่า สภาพต่าง ๆ ของตนเปลี่ยนแปลงไป เช่น กำลังวังชาลดน้อยลง เคลื่อนไหวช้าลง หรืออาจมีโรคประจำตัวเป็นต้น ประกอบกับบุตรชายหญิงก็เจริญเติบโตแล้วมีงานทำหมดแล้ว ย่อมควรที่จะต้องดูแลตนเป็นการตอบแทน ดังนั้นบุคคลประเภทนี้จึงจะแสดงพฤติกรรมให้เห็นว่าไม่สามารถช่วยตนเองได้และต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลาและจะไม่ร่วมกิจกรรมทางสังคมใด ๆ แต่จะพอใจและเป็นสุขเมื่อมีผู้คอยดูเอาใจใส่แต่ถ้าขาดคนช่วยเหลือ หรือรู้สึกว่าตนสิ้นหวังที่จะพึ่งพาผู้อื่น หรือไม่รู้จะพึ่งพาใครจึงมักจะแสดงออกโดยการฆ่าตัวตายในที่สุด

๔) วัยท้าย - วัยเสื่อม คือ บุคคลที่มีพฤติกรรมอันแสดงถึงความเสื่อมทั้งร่างกายและจิตใจโดยเฉพาะสภาพของกายที่ปรากฏชัดเจน เช่น การมีโรคประจำตัว หรือมีโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่สามารถช่วยตนเองได้ รวมทั้งการถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างเดียวดาย หรือการตายจากของคู่ครองหรือการพ้นจากฐานะทางสังคม เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้คนชารู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังและคนชราประเภทนี้มักจะมีชีวิตอยู่อย่างขมขื่นและท้อถอย

จากลักษณะพฤติกรรมของบุคคลวัยชราทั้ง ๔ ประเภทนี้ จะเห็นได้ว่าลักษณะของคนชรามีความแตกต่างกันและความชราเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นขั้นหนึ่งของพัฒนาการมนุษย์ที่ต่อเนื่องกันของบุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับตลอดมา ดังนั้น พฤติกรรมของคนชราจะเป็นเช่นใดนั้น ขึ้นอยู่กับพัฒนาการจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้จึงมีนักวิชาการในหลายสาขาที่ได้ศึกษาค้นคว้าและแสวงหาหนทางที่จะ

ส่งเสริมให้คนชราสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและได้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีประพฤติปฏิบัติเพื่อใช้ชีวิตในวัยชราอย่างผาสุกซึ่งอาจจะสรุปได้ดังนี้

๑. เอาใจใส่ดูแลสุขภาพทางกายทั้งด้านโภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกายการดูแลสุขภาพ และการเยียวยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งนี้เพราะสุขภาพทางกายจะมีผลต่อสุขภาพจิตและสถานภาพด้านสังคมอีกด้วย

๒. ยอมรับความจริงและปรับตัวให้เข้ากับสภาพที่เปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยชราทำจิตใจให้แจ่มใสและช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด โดยคิดว่าตนเองยังมีความสามารถไม่ท้อแท้และไม่หวังพึ่งผู้อื่น

๓. มีการเตรียมตัวล่วงหน้าทั้งด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย ซึ่งอาจต้องอาศัยการวางแผนล่วงหน้าตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ เช่น การเก็บออมเงินเพื่อไว้ใช้ในยามชรา เป็นต้น หรืออาจมีการเตรียมงานอดิเรกทำในยามว่างหลังจากการเกษียณจากงานประจำแล้ว

๔. มีความกระตือรือร้นและใฝ่หาประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่เสมอ เช่น การติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนแปลงของโลก เป็นต้น เพราะจะช่วยให้สามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ทันโลก ทันคน ทั้งยังเป็นการบริหารความคิดและสมองอีกด้วย

๕. ไม่ปล่อยเวลาให้ว่าง แต่ควรทำงานที่ช่วยสร้างความสุขและความเพลิดเพลินซึ่งเป็นงานที่ไม่ต้องใช้กำลังกายมากนัก เช่น การปลูกต้นไม้ การช่วยดูแลบุตรหลาน เป็นต้น

๖. แบ่งเวลาให้เหมาะสม ในวันหนึ่ง ๆ คนชราควรแบ่งเวลาในการทำงานมีเวลาพักผ่อนอย่างพอเพียงและเหมาะสมกับสภาพของตน แบ่งเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

๗. สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ไม่หมกมุ่นเฉพาะกับบุคคลในครอบครัวหรือวุ่นวายกับชีวิตของบุตรหลานจนเกินขอบเขต และให้ความสนใจกับชุมชนบำเพ็ญประโยชน์ให้กับสังคมตามความเหมาะสมของกำลังกาย และตามสภาพของตน[๔๕]

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในประเด็นความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพจิตนั้น ซึ่งเป็นวัยระยะสุดท้ายของการพัฒนาทางด้านต่าง ๆ อันเป็นผลอันเนื่องมาจากพัฒนาการในระยะวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัย ผู้ใหญ่ ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการพัฒนาแต่ละช่วงวัยด้วยดีตลอดมา บุคคลในวัยชราจะสามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตและการงานของตน ทำประโยชน์ให้แก่สังคม ดังนั้น วัยชราจึงควรเป็นระยะที่มนุษย์ควรจะคิดถึงด้วยความสุขและความหวัง ถึงแม้ว่าจะเป็นระยะของความเสื่อมหรือเสื่อมถอยลงไปตามธรรมชาติ แต่ประสบการณ์ต่าง

---

[๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

ๆ ในชีวิต รวมทั้งความคิดที่เฉียบแหลม รอบคอบ ลึกซึ้งของคนชราอาจเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานรวมทั้งเป็นที่พึ่งพาหรือเป็นแบบอย่างให้แก่บุคคลรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี

๒.๓.๖ แนวคิดการพัฒนาด้านพฤติกรรม

พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งสังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ ได้แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

๑. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain)

๒. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain)

๓. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain)

พฤติกรรมสุขภาพ เป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อป้องกัน หรือควบคุมความเจ็บป่วย ตั้งแต่การตื่นนอน การนอน การทำความสะอาดร่างกาย การรับประทานอาหาร พฤติกรรมสุขภาพมี ๒ แบบ คือ ถูกสุขลักษณะ และไม่ถูกสุขลักษณะทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่านิยม ความเชื่อ ความต้องการและแรงจูงใจ[๔๖]

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึก และการแสดงออกของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ เป็นกิจกรรมหรือปฏิกิริยาใด ๆ ของบุคคลที่สามารถวัดได้ ระบุได้ และทดสอบได้ว่าเป็นความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อ ความรู้สึก หรือการกระทำในเรื่องสุขภาพ[๔๗] ดังนั้น การกระทำหรือกิจกรรมใด ๆ เพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ ได้แก่การได้รับอาหารที่เพียงพอ การออกกำลังกาย การพักผ่อน การผ่อนคลาย ความเครียด เป็นต้น เป็นพฤติกรรมที่ ถือปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และการดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ การฟื้นฟู และการส่งเสริมสุขภาพ หรือทำให้ภาวะสุขภาพดีขึ้น เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นปกติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอน การทำความสะอาดร่างกาย การออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดและการพักผ่อน หรือการนอน เป็นกิจกรรมที่สามารถวัดได้ ระบุได้

---

[๔๖] ศิวาภรณ์ อุบลเขตต์, **การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพจังหวัดเชียงใหม่**, (เชียงใหม่ : คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๒), (อัดสำเนา).

[๔๗] สมจิตต์ สุพรรณทัสน์, การวิจัยทางสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ, **วารสารสุขศึกษา**, ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๕๕ (๒๕๔๓), หน้า ๒๖-๒๙.

และทดสอบได้ มีทั้งถูกสุขลักษณะ และไม่ถูกสุขลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่านิยม ความเชื่อ ความรู้ ความเข้าใจ ความต้องการ และแรงจูงใจ[๔๘]

กล่าวโดยสรุป การดูแลสุขภาพตนเอง หรือ การดำเนินกิจกรรมทางด้านสุขภาพด้วยตนเองของปัจเจกบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มผู้ร่วมงานและชุมชน จะโดยการปฏิบัติด้วยตนเองหรือผู้อื่นช่วยเหลือ โดยรวมถึงกระบวนการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัย การรักษาโรค และการปฏิบัติตนภายหลังการรับบริการ ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและมีความเป็นอยู่ที่ดีแม้ว่าการดูแลสุขภาพตนเองจะเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย แต่การดูแลสุขภาพตนเองนั้น จะกลายเป็นสุขนิสัยติดตัวได้ ถ้าได้กระทำไปสักระยะหนึ่ง บุคคลนั้นอาจจะกระทำโดยไม่ได้ระลึกถึงเป้าประสงค์ของการกระทำ การที่จะปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อดำรงรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับเป้าหมายและสร้างสุขนิสัยในการปฏิบัติ และเมื่อสร้างสุขนิสัยในการปฏิบัติได้ บุคคลจะกระทำได้โดยไม่ต้องใช้ความพยายามหรือรู้สึกเป็นภาวะอีกต่อไป

การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติและยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี อาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ ถือเป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

- การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค

๒. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ การขอคำแนะนำ แสวงหาความรู้จากผู้รู้ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขต่าง ๆ ในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติ หรือการรักษาเบื้องต้นให้หายจากความเจ็บป่วย ประเมินตนเองได้ว่าเมื่อไรควรไปพบแพทย์ เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือบุคลากรสาธารณสุข เพื่อบรรเทา

---

[๔๘] กฤษดา พรหมวรรณ์, ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยลักษณะบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เขตตำบลป่าว, **เอกสารทางวิชาการ**, (น่าน : สถานีอนามัยตำบลป่าว, ๒๕๔๗), (อัดสำเนา).

ความเจ็บป่วย และประชาชนทั่วไปที่สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้นั้นจำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย เพื่อบำรุงรักษาตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงรู้จักที่จะป้องกันตัวเองมิให้เกิดโรค และเมื่อเจ็บป่วยก็รู้วิธีที่จะรักษาตัวเองเบื้องต้นจนหายเป็นปกติ หรือรู้ว่าเมื่อไรต้องไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข[๔๙]

โดยทั่วไปมนุษย์มีความต้องการที่จะดูแลตนเอง เพื่อดำรงชีวิตและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่สมบูรณ์ รวมทั้งเพื่อหลีกเลี่ยงภยันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิต การส่งเสริมการดูแลตนเองของบุคคลจึงเป็นการช่วยให้บุคคลมีความสามารถและรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัวและชุมชน การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการที่ทุกคนสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาตนเอง ซึ่งรวมไปถึงการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจหลังการเจ็บป่วย กระบวนการดูแลสุขภาพตนเองนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิตของทุกคน ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะครั้งคราว[๕๐] เป็นกิจกรรมใด ๆ ที่กระทำขึ้นโดยบุคคล การดูแลสุขภาพตนเองเป็นการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีแบบแผน การดูแลสุขภาพตนเองเชื่อว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงการกระทำพฤติกรรมเหล่านั้นล้วนเป็นไปเพื่อการป้องกันโรค หรือค้นให้พบโรค ในขณะที่โรคนั้นยังไม่แสดงออกอาการออกมา[๕๑] เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการที่จะดำรงชีวิต สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลทำอย่างจงใจและมีเป้าหมาย มีระบบระเบียบเป็นขั้นตอน และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่พัฒนาการดำเนินไปได้ถึงขีดสุดของแต่ละบุคคล[๕๒]

กล่าวได้ว่าการดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการที่จะดำรงไว้ หรือทำให้ดีขึ้นเกี่ยวกับชีวิต สุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้น การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคล และครอบครัวมีความริเริ่มที่จะรับผิดชอบ

---

[๔๙] สำนักส่งเสริมสุขภาพ, **การดูแลสุขภาพตนเอง**, (กรุงเทพมหานคร : กรมอนามัย, ๒๕๔๕), (อัดสำเนา).

[๕๐] เอื้อมพร ทองกระจาย, **"การดูแลสุขภาพตนเอง : แนวคิดการประยุกต์", เอกสารประกอบการประชุมทางวิชาการพฤติกรรมสุขภาพ สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน**, (นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓), หน้า ๒๑.

[๕๑] มัลลิกา มัติโก, **คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ**, (นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล,๒๕๓๔), หน้า ๗๑.

[๕๒] สุวัฒเสัน รักขันโท พร้อมคณะ, "พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระภิกษุในเขตภาคใต้ตอนบน", **รายงานการวิจัย**, (สุราษฎร์ธานี : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

ในการพัฒนาการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การดูแลสุขภาพตนเองยังหมายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้ป่วยได้ปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากโรคตลอดจนเป็นกระบวนการที่บุคคลทำหน้าที่เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันและตรวจค้นเกี่ยวกับโรค และการรักษา[๕๓] การดูแลสุขภาพพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การขาดความสมดุลของธาตุตามธรรมชาติเป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอ และเป็นบ่อเกิดแห่งโรค การดูแลสุขภาพก็คือการทำให้ร่างกายได้สมดุล ซึ่งมีการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารการงดอาหารในบางครั้งคราว การงดเว้นจากของแสลงที่ทำให้ร่างกายเสียดุล การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค การทำบุญเพื่อทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ อันจะเป็นเหตุให้สุขภาพจิตดี การสวดมนต์ เพื่อเพิ่มกำลังใจ และวิธีอื่น ๆ อีกมากมายที่ส่งเสริมให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีเป็นหลัก[๕๔]

สรุปได้ว่า การพัฒนาปฏิบัติทางพฤติกรรม เป็นการปรับเปลี่ยนเพื่อให้พฤติกรรมหรือการกระทำนั้นดีขึ้นทั้งทางร่างหายและจิตใจ พฤติกรรมจะเป็นไปด้วยดี ต้องอาศัยความเคยชินเป็นจุดเริ่มต้น พฤติกรรมเคยชินที่ดี มักเกิดจากการหล่อหลอมทางสังคมและวัฒนธรรม หากพฤติกรรมที่ดีนั้นจะมีความมั่นคงก็ต่อเมื่อมีสภาพจิตที่ดีมารองรับ ได้แก่ คุณธรรม เช่นความเตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก่อความสุขความพอใจในการปฏิบัติและแสดงออกของพฤติกรรมนั้น ๆ ยิ่งถ้ามีปัญญารู้แจ้ง รู้จริงรู้เหตุผล รู้คุณค่าว่า ทำไมตนเองจึงควรจะมีพฤติกรรมที่ดีงามเช่นนี้ด้วยก็ยิ่งเต็มใจ และจริงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นด้วยความสุข

๒.๓.๗ การพัฒนาด้านอารมณ์

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เป็นกระบวนการทางจิต (Psychological Functioning) ในเรื่องการพัฒนาการความฉลาดทางอารมณ์นั้นนักจิตวิทยามีความสนใจศึกษาร่วมไปกับความฉลาดทางปัญญา และบุคลิกภาพโดยได้ศึกษาถึง ความฉลาดทางอารมณ์ กับสติปัญญาและบุคลิกภาพ ที่เกี่ยวกับจิตลักษณะของคน (Human mentality) ซึ่งนักจิตวิทยาได้มุ่งแนวความสนใจศึกษาออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่การศึกษาเกี่ยวกับสมองจิตใจ และแรงจูงใจ ดังนี้

---

[๕๓] P. J., Pender, **Health Promotion in nusing Practice**, 3 d ed, (Toront : Prentice Hall Cabada, 1996), pp.67-68.

[๕๔] มยุรี วัฒนกุล พร้อมคณะ, รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในพระสงฆ์เขตเทศบาลตำบลป๋ว อำเภอป๋ว จังหวัดน่าน, **รายงานการวิจัย**, (น่าน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๔๘), หน้า ๑๕.

๑. สมอง ได้แก่ในส่วนเกี่ยวกับความจำ เหตุผล การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การวิเคราะห์ การคิดในเชิงนามธรรม ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงของความฉลาดทางปัญญาในเรื่องของความเก่ง

๒. จิตใจ ได้แก่บุคลิกภาพ ภาวะอารมณ์ (Mood) อารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์โดยตรง

๓. แรงจูงใจ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านชีวะวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรม การมุ่งสู่เป้าหมายต่าง ๆ ของมนุษย์[๕๕]

ความเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ได้ว่า ผู้มีความฉลาดทางอารมณ์จะมีลักษณะ ดังนี้

ด้านจิตใจ มีสุขภาพจิตดี เช่น แสดงออกในด้านการให้ความร่วมมือ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีอัธยาศัยดีต่อเพื่อนบ้าน มีความเมตตา กรุณา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบทำบุญให้ทานรักษาศีล สวดมนต์ไหว้พระปฏิบัติธรรม และชอบฟังธรรม เช่น งานเทศน์มหาชาติ เทศน์ในงานบุญต่าง ๆ เป็นต้นด้านพัฒนาการทางอารมณ์และสังคม มีศีลธรรมด้านศาสนาของตน เช่น ศีล ๕ ในพุทธศาสนา พูดตามความสัตย์จริง และประพฤติปฏิบัติสอดคล้องกับคำพูดด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดีตรงไปตรงมาไม่พูดโกหก มีพฤติกรรมการแสดงออกต่อสังคมเป็นไปในทางสร้างสรรค์ มีอารมณ์ดี อารมณ์แจ่มใส มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เอื้ออาทร การมีอารมณ์ขัน การให้ความร่วมมือร่วมใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม เช่นงานบุญ งานประเพณีต่าง ๆ และงานที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เป็นต้น

ด้านปัญญา มีศักยภาพในด้านการโต้ตอบที่ดี มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ใช้ปัญญา และความฉลาดในทางที่ถูกต้อง มีเหตุมีผล มีหลักการ และใช้ตรรกะต่าง ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผลจากประสบการณ์ที่ผ่านมา มีสติสัมปชัญญะที่ดี ไม่เป็นคนหลงลืมง่าย

ด้านสุขภาพกาย เมื่อบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีเชื่อได้ว่าเป็นผลจากสุขภาพจิตที่ดี ความมีสุขภาพจิตดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายให้ดีไปด้วย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ฉลาดเฉลียว ไม่เจ็บป่วยง่าย ส่วนมากชอบออกกำลังกาย กวาดบ้าน ปลูกต้นไม้ ปลูกผัก รดน้ำต้นไม้ ไม่ปล่อยเวลาให้ว่างมากจนเกินไป มักหางานทำเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่ตลอดเวลา พยายามไม่ทำให้ตนเองเครียดหรือคิดมาก จึงส่งผลดีต่อสุขภาพกาย ต่อระบบหัวใจ หลอดโลหิต ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาท ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น เพิ่มความตึงตัวและช่วยผ่อน

---

[๕๕] วีรวัฒน์ ปันนิตามัย, **เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุข และความสำเร็จของชีวิต,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : เอ็กซเปอร์เนท, ๒๕๔๒), หน้า ๓๗.

คลายกล้ามเนื้อ เพิ่มหรือลดอัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มหรือลดสาร ขับหลั่งในร่างกายที่เรียกว่า สารเอนโดฟิน (Endophine) การทำสมาธิก็เช่นกันเมื่อจิตมีสมาธิจะหลั่งสารเอนโดฟิน (Endophine) ออกมา ซึ่ง สารเอนโดฟิน (Endophine) นี้จะทำให้เกิดความสุข

วีรวัฒน์ ปันนิตามัย กล่าวถึงลักษณะของผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีว่า

๑. รู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง

๒. ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเอง ให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

๓. สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กันเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่มไม่ย่นระย่อหรือ ท้อถอยง่าย

๔. แสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้าง และรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

๕. มีทักษะทางสังคมที่ดีซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาในขั้นแรก ๆ ทำให้เป็นผู้มี EQ สูง สามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีมารยาท มีอารมณ์ขัน มีรอยยิ้ม สามารถแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีไหวพริบสร้างความร่วมมือร่วมใจจากคนหลาย ๆ ฝ่ายได้

จากคุณลักษณะทั้ง ๕ ข้อ จะเห็นได้ว่าผู้มีความฉลาดทางอารมณ์สูง (EQ–Wise) จะเป็นผู้ที่ รู้จักตน ตัดสินใจได้ดี ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง บริหารความเครียดได้ แสดงความเอื้ออาทร เปิดเผยตนเอง มีมุมมองที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนทำ เป็นผู้ฟังที่ดี ตรงไป ตรงมา ซึ่งเมื่อพิจารณาความเหมือน และความต่างระหว่างเพศหญิง และชายแล้วในภาพรวม พบว่าโดยเฉลี่ย แล้วเพศหญิงเป็นผู้รู้จักภาวะอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าชาย เพศหญิงมีการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล แสดงความมีน้ำใจมากกว่าชาย ในขณะที่เพศชายเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะเชื่อมั่นใน ตนเอง อดทนต่อความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ได้ดีกว่าเพศหญิง[๕๖]

ความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนา เชื่อในศักยภาพมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่ฝึกฝนอบรมได้ และกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาตนเอง หรือจะเรียกว่าเป็นศาสนาแห่งการฝึกฝนอบรมตนหรือศาสนาแห่งการศึกษาก็ได้[๕๗] แต่เมื่อมนุษย์ได้รับการ

---

[๕๖] วีรวัฒน์ ปันนิตามัย, **ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จในชีวิต,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : เอ็กซเปอร์เนท, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๓.

[๕๗] พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), **พัฒนาตน,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทรพริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๐), หน้า ๑๓.

พัฒนาตามหลักพุทธศาสนาแล้วจะทราบได้อย่างไร ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าเกิดความแตกต่างของบุคคลทั้งก่อนและหลังการพัฒนาตามหลักพุทธศาสนาอย่างแน่นอนไม่มากก็น้อย และการที่จะมองถึงผลที่ออกมาจากการพัฒนาตนหรือชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น กับบุคคลนั้นหรือไม่อย่างไรก็คือดูที่ตัวความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ที่แสดงออก มานั่นเอง

ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) มองการพัฒนาตนเพื่อให้เกิดความความฉลาดทางอารมณ์แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ภาวิตกาย หรือพัฒนากาย (Physical growth) ภาวิตศีล หรือพัฒนาศีล (Social growth) ภาวิตจิต หรือ เจริญจิต หรือ พัฒนาจิต (Emotional growth) และภาวิตปัญญา หรือ พัฒนาปัญญา (Intellectual growth) ความเจริญทั้ง ๔ ด้านนี้เมื่อแบ่งการมองออกเป็นมิติต่าง ๆ ได้ ๔ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางสังคม มิติทางอารมณ์ และมิติทางปัญญา การที่จะชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาจึงมองถึงความเจริญในมิติต่าง ๆ ของบุคคลนั้น ๆ ดังนี้

๑) มิติทางกาย ความเป็นผู้มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึง เป็นผู้มีสุขภาพดีไม่เจ็บป่วย ปราศจากโรคภัยมีร่างกายแข็งแรงและในพุทธศาสนายังหมายครอบคลุมไปถึงเป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นไปอย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น มีการใช้ทรัพยากรสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์ ในการบริโภคปัจจัย ๔ ก็เป็นผู้บริโภคอย่างพอเพียงอันเป็นคุณประโยชน์ในการเสริมคุณภาพกายให้มีสุขภาพดีสามารถทำกิจการงานในหน้าที่ให้ได้ผลดี ในเรื่องการใช้ก็มองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่กินที่ใช้ว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริงเป็นการนำเอาคุณค่าที่แท้จริงมาใช้พัฒนาชีวิตไม่ใช่กินหรือใช้ไปเพื่อความอร่อย เพื่อความมัวเมา เพื่อความโก้หรู เพื่อสนองตัณหาความอยากเพื่อปรนเปรอตนซึ่งเป็นการกินการใช้แบบชนิดที่ว่าไม่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

๒) มิติทางสังคม ความเป็นผู้มีศีลที่เจริญแล้ว หมายความว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว เช่น เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความสุจริตกาย วาจา มีสัมมาอาชีวะ หรือมีการร่วมสร้างสังคมให้มีการพัฒนา เช่น เป็นผู้ร่วมสร้างระเบียบวินัยของสังคม สร้างความประพฤติที่ดีงาม ความสุจริตกาย วาจา อาชีวะ ในกลุ่มสังคม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม ไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ศีลนี้นอกจากเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมแล้วยังเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางอารมณ์ได้ดีด้วย

๓) มิติทางอารมณ์ ความเป็นผู้มีความเจริญงอกงามทางอารมณ์ หมายถึงเป็นผู้ได้พัฒนาจิตใจให้พร้อมด้วยคุณสมบัติ ๓ ประการ คือ มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิต สุขภาพจิตที่ดี ผู้มีคุณภาพจิตที่ดี เช่น เป็นผู้มีจิตใจดีงาม มีจิตใจที่สูงประณีต มีคุณธรรม มีขันติหิริโอตตัปปะ มีเมตตา ความ

รักความเป็นมิตรความปรารถนาเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ มีจาคะน้ำใจเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี มีคารวะ เห็นความสำคัญของผู้อื่นรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น มีมัทวะความอ่อนโยน มีกตัญญูรู้คุณ ผู้มีสมรรถภาพจิตที่ดี เช่น มีจิตที่เหมาะแก่การใช้งานได้ดี คล่องตัวเป็นจิตของผู้ที่มีความเพียรสู้งาน มีสติดี มีวิริยะ มีขันติความอดทน มีสมาธิ มีจิตใจแน่วแน่ มีสัจจะมีจุดมุ่งหมายที่เด็ดเดี่ยว มีความหนักแน่นเข้มแข็งมั่นคงของจิตใจที่จะทำงานให้ได้ผลสมบูรณ์โดยเฉพาะงานทางด้านปัญญา ผู้มีสุขภาพจิตที่ดี เช่น เป็นผู้มีจิตใจที่แต่ความสุข สดชื่น ผ่องใส ร่าเริง มีความปลอดโปร่งเบิกบานใจ สงบ พร้อมที่จะยิ้มแย้ม มีปีติความอิ่มใจ มีปราโมทย์ ความแช่มชื่น มีปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย ไม่คับข้องขุ่นมัว ไม่หม่นหมองหดหู่ โศกเศร้า คนที่มีความสุขนี้ยังส่งผลให้เป็นผู้มีจริยธรรม และมีแนวโน้มที่จะแผ่ความสุขไปยังผู้อื่นด้วยไม่ว่าจะโดยการรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม เป็นผลให้มิติทางสังคมเกิดความดีงามลดความขัดแย้งในสังคมไปด้วย

๔) มิติทางปัญญา ความเป็นผู้มีปัญญาที่เจริญแล้ว พัฒนาแล้วซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ระดับขั้นตามระดับปัญญาของบุคคลดังนี้

ปัญญาในขั้นที่ ๑ สำหรับปุถุชนโดยทั่วไปหมายถึงเป็นผู้มีปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ ความรู้ทางวิชาการวิชาชีพชนิดที่เรียกว่ารู้จริงเข้าใจจริง การรับรู้ก็รู้จักเลือกรับ คัดสรรกลั่นกรองประมวลข้อมูลได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ในการดำเนินชีวิตการประกอบกิจการงานอาชีพก็เป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในทางวิชาการวิชาชีพชนิดที่ว่ารู้จริงเข้าใจจริงประกอบสัมมาอาชีพได้

ปัญญาในขั้นที่ ๒ เป็นผู้มีความสามารถในการคิดได้ชัดเจนในเรื่องราวต่าง ๆ โดยรู้จักคิดวิเคราะห์องค์ประกอบสามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของเรื่องนั้น ๆ ได้ดี ในการรับรู้นั้นจะเป็นการรับรู้ที่บริสุทธิ์ คือ เป็นผู้รู้จักรับ เรียนรู้ และคิดวิเคราะห์สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยความไม่มีอคติ ไม่บิดเบือน ไม่ถูกกิเลสตัณหาอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้าครอบงำ เป็นผู้ที่เข้าใจขบวนการปฏิจจสมุปบาทเข้าใจถึงสาระแห่งความเป็นไปของโลก และชีวิต รู้ทางเสื่อมทางเจริญ และเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และสามารถละหรือตัดขบวนการปฏิจจสมุปบาทได้

ปัญญาในขั้นที่ ๓ เป็นผู้มีปัญญารู้ และเข้าใจสาระแห่งความเป็นไปของโลก และชีวิตเข้าถึงความจริงแท้ของสิ่งทั้งหลาย รู้ความเสื่อมความเจริญว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องรู้ถึงวิธี แก้ปัญหาและสร้างสรรค์ความสำเร็จ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นผู้มีความสามารถในการโยงความรู้และความคิดแต่ละด้านเข้ารวมกันให้ได้ภาพรวมที่ชัดเจน และสามารถปรุงแต่งเป็นความรู้ใหม่อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อไป

มิติทั้ง ๔ ด้านนี้จัดได้ว่าเป็นตัวชี้วัดความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนา หมายความว่าบุคคลผู้มีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านแล้วดังกล่าว จัดเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ในทาง

พระพุทธศาสนา และปัญญาที่แบ่งเป็นระดับนั้นก็ด้วยเหตุว่า มนุษย์ที่เกิดมาไม่สามารถมีปัญญาหรือพัฒนาปัญญาได้เท่าเทียมกัน ผู้มีปัญญาตามลำดับขั้นดังกล่าวมาถือได้ว่าเป็นผู้มีปัญญาที่พัฒนาแล้วตามเหตุปัจจัยที่ตนมี

ในพุทธศาสนามีปัญญาขั้นสุดท้ายอีกขั้นหนึ่งจัดเป็นปัญญาขั้นสูงสุดซึ่งผู้ปัญญาถึงขั้นนี้แล้วจัดเป็นผู้อยู่เหนือความฉลาดทางอารมณ์อย่างสูงสุด คือ เป็นผู้มีปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดาของสังขาร คือโลก และชีวิต เข้าถึงความจริงแท้ของการที่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยผู้มีปัญญาในขั้นนี้จะเป็นผู้คลายความยึดมั่นถือมั่น เป็นผู้วางใจได้ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลาย มีความคิดที่ปลอดโปร่งเรียกว่า ปัญญาอิสระ สามารถแยกจิตออกมาเป็นอิสระได้ไม่เอาตัวเองมาเป็นตัวกำหนดแต่เป็นอยู่และ ทำการด้วยปัญญาเป็นขั้นที่จิตใจของบุคคลนั้นเข้าถึงอิสรภาพหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสมบูรณ์ซึ่งพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัญญาอิสระนี้มากเพราะเป็นตัวตัดสินชี้ขาดในการที่จะบรรลุ เป้าหมายของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้น หรือวิมุตติ มีความเป็นอิสรภาพที่แท้จริง มีความสดชื่น ผ่องใสตลอดเวลา[๕๘]

สรุปได้ว่า การพัฒนาอารมณ์ เป็นการรู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่นจุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กันเอง มองโลกใน แง่ดี มีความคิดริเริ่มไม่ย่นระย่อ หรือท้อถอยง่าย และแสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้าง และรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

๒.๓.๘ การพัฒนาด้านสุขศึกษา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขศึกษา หมายถึง การมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ และสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดี ซึ่งไม่เพียงแต่ปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น แต่ในปัจจุบันอนามัยจะเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวและรอบตัวของมนุษย์ ดังนั้น คำว่า "อนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health)" หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์ กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์

มนุษย์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้น งานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัย ดังนี้

---

[๕๘] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๔๑), หน้า ๘๘-๑๐๘, ๑๕๖-๑๕๗.

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นงานที่มุ่งเน้นการรักษาคุณภาพของสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการป้องกันมิให้เชื้อโรคหรือสารเคมีที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายมนุษย์โดยการป้องกันมิให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น การจัดหาน้ำสะอาด การกำจัดอุจจาระและสิ่งปฏิกูล การสุขาภิบาลอาหาร เป็นต้น[๕๙]

ดังนั้น ควรมีการจัดกิจกรรมสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้สำหรับผู้สูงวัย ญาติและประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบเกิดความตระหนัก เกิดความสนใจ รับรู้ และมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติของตนเองด้วยความสมัครใจ เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมโดยกิจกรรมสุขศึกษาที่จัดขึ้นต้องสอดคล้องกับปัญหาสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการปรับเปลี่ยน รวมทั้งตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้ต้องผ่านกระบวนการค้นหาปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพมาก่อนแล้วกิจกรรมสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่มุ่งให้เกิดการเรียนรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง การจัดกิจกรรมที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายในชุมชน (ประชาชนกลุ่มเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ในแผนการจัดกิจกรรม) และหรือในสถานบริการสาธารณสุข มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้มาจากการทำจริง การฝึกหัดหรือการดูแบบอย่างโดยเกิดการเปลี่ยนแปลง ๓ ด้าน คือ[๖๐]

๑) การเรียนรู้ทางปัญญา (Cognitive Domain) เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ตั้งแต่ความจำ ความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า เช่น การบรรยาย การใช้แบบเรียนรู้ด้วยตนเอง การจัดนิทรรศการ

๒) การเรียนรู้ด้านอารมณ์ ความคิด จิตใจ (Affective Domain) เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจหรืออารมณ์หรือความรู้สึก ได้แก่ การเกิดความพอใจ เกิดเจตคติค่านิยม ความภูมิใจความศรัทธา ซาบซึ้ง เห็นคุณค่า เช่น การศึกษาดูงานการอภิปรายกลุ่ม บริการให้คำปรึกษา

---

[๕๙] ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, **“แนวคิดเกี่ยวกับอนามัยสิ่งแวดล้อม”,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา, <http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclassuploads>, [๒๙ กันยายน ๒๕๕๙].

[๖๐] กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข, **“มาตรฐานงานสุขศึกษาโรงพยาบาลศูนย์/โรงพยาบาลทั่วไป พ.ศ. ๒๕๕๒”,** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘.

๓) การเรียนรู้ด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านการปฏิบัติ สามารถปฏิบัติหรือกระทำได้อย่างถูกต้องโดยอัตโนมัติ เช่น การฝึกวิธีปรุงอาหารสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค การฝึกออกกำลังกายแบบต่าง ๆ

สรุปความว่า การศึกษาด้านสุขศึกษา เป็นการศึกษาเพื่อเข้าใจเกี่ยวกับพลานามัยพร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไปที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดขึ้น ในด้านการป้องกัน เพื่อส่งให้สิ่งแวดล้อมโดยทั่ว ๆ ไปปราศจากพิษภัยต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ ซึ่งเป็นผลที่ทำให้คุณภาพชีวิตนั้นอ่อนแอและเกิดสภาวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายนั้นเสื่อมสภาพลง

๒.๓.๕ การพัฒนาด้านสุขอนามัย

การดำเนินชีวิตตามหลักสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสุขภาพอนามัยที่ดีต้องมาควบคู่กับการมีสุขภาพจิตหรือสุขภาพใจที่ดีด้วย เพราะทั้งสองประการเป็นสิ่งที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน เป็นหลักปฏิบัติอย่างง่ายที่ทำให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่ในสภาวการณ์ปัจจุบันหลักปฏิบัติดังกล่าวมิได้ถูกนำมาปฏิบัติให้เกิดผลได้จริง เพราะสภาพสังคมที่มีการแข่งขันสูง บุคคลให้ความสำคัญกับการทำงานและค่าตอบแทน ประกอบกับภาวะความเครียด การติดต่อสื่อสาร และการสื่อสารมวลชน โดยเฉพาะในเขตชุมชนเมือง ทำให้เวลาในการดูแลสุขภาพของบุคคลลดลง

ในการดูแลสุขภาพที่มีพื้นฐานสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ การขาดความสมดุลของธาตุตามธรรมชาติเป็นเหตุให้ร่างกายอ่อนแอ และเป็นบ่อเกิดแห่งโรค การดูแลสุขภาพ ก็คือ การทำให้ร่างกายได้สมดุล ซึ่งมีการพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารการงดอาหารในบางครั้งคราว การงดเว้นจากของแสลงที่ทำให้ร่างกายเสียดุล การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค การทำบุญเพื่อทำให้จิตใจมีความบริสุทธิ์ อันจะเป็นเหตุให้สุขภาพจิตดี การสวดมนต์ เพื่อเพิ่มกำลังใจ และวิธีอื่น ๆ อีกมากมายที่ส่งเสริมให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีเป็นหลัก ในปัจจุบันการดำเนินชีวิตตามหลักสุขภาพอนามัยนั้นจะแบ่งออกเป็น ๖ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข

(๑) อาหาร อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทั้งเพื่อการเจริญเติบโต การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และให้มีพลังสำหรับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ดังนั้น เราควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อภาวะสุขภาพที่ดี แต่ในปัจจุบันคนไทยยังประสบปัญหาทางด้านโภชนาการอยู่มากไม่ว่าจะเป็นการขาดอาหาร เช่น โรคขาดโปรตีนและพลังงาน โรคขาดสารไอโอดีน โรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

โรคเหล่านี้ทำให้เด็กไทยเจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางร่างกายอ่อนแอ สมรรถภาพในการทำงานต่ำในขณะเดียวกันภาวการณ์โภชนาการเกินกำลัง เป็นปัญหาใหม่ที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อันจะนำไปสู่โรคที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทยในลำดับต้น ๆ

การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ โปรตีนจากเนื้อ นมไข่ ไขมันจากพืชหรือเนื้อสัตว์ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว แป้ง วิตามินและเกลือแร่จากผัก ผลไม้ เป็นต้น โดยอาหารต้องถูกสุขลักษณะ สะอาดปลอดภัยจากสารปนเปื้อนหรือสารพิษต่อร่างกาย ต้องคำนึงความเหมาะสมด้านปริมาณ คือ บริโภคให้เพียงพอในแต่ละวัน การรับประทานอาหารให้ตรงเวลาโดยเฉพาะมื้อเช้าเป็นมื้ออาหารที่สำคัญ ในยุคปัจจุบันด้วยสภาพสังคมที่มีความรีบเร่งไม่เอื้ออำนวยต่อพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกสุขอนามัย การรับประทานอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปที่ประกอบด้วยสารกันบูดหรือวัตถุปรุงแต่งรสอาหารที่หากบริโภคในปริมาณมากเกินไปอาจเป็นโทษต่อร่างกาย การบริโภคอาหารควรมีความหลากหลาย และควรคำนึงถึงความเหมาะสมเฉพาะบุคคลด้วย เช่น วัยสูงอายุ คนป่วย คนอ้วนหรือผอมเกินไป ผู้ที่มีโรคประจำตัว เพราะบุคคลบางกลุ่มต้องมีการควบคุมอาหารหรือบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอาหารประเภทไขมัน การควบคุมปริมาณน้ำตาลและคลอเรสเตอรอล อาหารรสจัด เช่น รสเค็มจัด

(๒) ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่งได้เคลื่อนไหว หรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหวเพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยที่กิจกรรมที่เลือกมานั้นต้องเหมาะสมกับวัยเพศและสภาพความพร้อมของร่างกายเพื่อช่วยกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ มีสมรรถภาพในการทำหน้าที่ที่ดียิ่งขึ้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นการช่วยเสริมสร้างสุขภาพ และส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกคน จึงควรที่จะส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตประชาชนอีกทางหนึ่งด้วย

การออกกำลังกายเป็นวิธีการง่าย ๆ ที่ทำให้สุขภาพดี โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ สามารถทำได้แทบทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน บ้านที่มีบริเวณสามารถใช้การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างสุขภาพและความอบอุ่นในครอบครัวได้โดยสมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายร่วมกัน การทำงานบ้านแบบต่าง ๆ นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างยิ่งและได้ประโยชน์ทั้งสองประการ คือ ร่างกายแข็งแรง และบ้านสะอาดเป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีเพิ่มขึ้น สถานที่

ทำงานก็สามารถออกกำลังกายได้ เช่น การขึ้น ลง บันได การออกกำลังกายแบบเบา ๆ โดยใช้อุปกรณ์สำนักงานเป็นเครื่องมือสำหรับทำกายบริหาร ในช่วงเวลาพักสั้น ๆ

ดังนั้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒-๓ ครั้ง ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ครั้งละประมาณ ๓๐ นาที เพราะเป็นเวลาที่เหมาะสมร่างกายสามารถเผาผลาญพลังงานได้เต็มที่ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายควรเลือกสรรให้เหมาะสมกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น วัย แต่ละช่วงวัยจะมีวิธีการออกกำลังกายที่ให้ประสิทธิภาพต่างกัน ประเภทของกีฬาหรือการออกกำลังกาย ข้อจำกัดของบุคลที่มีโรคประจำตัว ระยะเวลา ช่วงเวลาที่เหมาะสม การออกกำลังกายช่วงเช้าช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี ร่างกายปลอดโปร่ง

(๓) อารมณ์ ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ส่งผลถึงกันและกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “สะอาดกายเจริญวัยสะอาดใจเจริญสุข” จิตใจและอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะละเลยมิได้ ถึงแม้ท่านจะรับประทานอาหารดีและถูกต้อง ไม่เสพของมึนเมาเป็นพิษ ไม่หักโหมร่างกายในการทำงาน แต่ทว่าเป็นคนจิตใจไม่ดี อารมณ์ เคร่งเครียดหน้าตาบูดบึ้งเสมอ ก็มีสิทธิ์จะอายุสั้นเช่นกัน ถ้าร่างกายเปรียบเหมือนรถจิตใจก็คือคนขับรถยนต์จะดีวิเศษอย่างไรแต่ถ้าคนขับไร้สติหงุดหงิดหุนหันพลันแล่นเอาแต่อารมณ์ขับรถอย่างไม่ปราณีรถที่ว่าดีเลิศสักเพียงไรก็พังได้ในพริบตา ทั้งหมดดังกล่าวมาล้วนแล้วแต่เป็นเหตุที่ทำให้คนเราอายุสั้นสุขภาพไม่ดี พบว่าคนปกติที่มีเคยเจ็บป่วยร้ายแรงใด ๆ แต่หากต้องตกอยู่ในสภาพการณ์ ดังกล่าว คือกินอาหารไม่ถูกต้อง ได้รับสารพิษเป็นประจำ ทำงานหนักเกินไปอารมณ์เครียดตลอดเวลา ถ้าเป็นอย่างนี้ติดต่อกัน ไม่นานก็จะเสียชีวิตได้เช่นกัน

เมื่อสังเกตได้ว่ามีความเครียดเกิดขึ้นแล้ว เราควรหาวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมาดังกล่าว ซึ่งในที่นี้จะขอเสนอวิธีการจัดการกับความเครียด ดังนี้ เช่น

๑. เรียนรู้วิธีพักผ่อน หางานอดิเรกที่น่าสนใจทำในยามว่าง รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๒. ควบคุมความเครียด และค้นหารูปแบบของความเครียดที่เหมาะสม ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละคน

๓. ขจัดอารมณ์เสียออกไป โดยการผ่อนคลายหรือระบายความเครียดในทางที่เหมาะสม เช่น การพูด หรือระบายความรู้สึกไม่พอใจ เศร้าเสียใจ ท้อแท้ สิ้นหวังให้กับคนใกล้ชิดฟัง เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และอาจทำให้ได้รับฟังข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์มากขึ้น

๔. นอนพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ ๖-๘ ชั่วโมง

๕. แบ่งเวลาให้เป็น โดยควรทำงานอย่างเต็มที่วันละ ๘ ชั่วโมง การทำงานมากเกินไปจะเป็นการเพิ่มความเครียด และความเครียดจะสะสมมากขึ้นถ้าไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

๖. การออกกำลังกาย เป็นการลดความเครียดที่ได้ผลดี โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบการเต้นแอโรบิค อย่างน้อย ๒๐ นาที

๗. หัดเป็นคนใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มองคนโลกในแง่ดี

๘. รู้จักการให้และรับความรักและมิตรภาพ รู้จักให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น

๙. ควรหาเวลาอยู่คนเดียวบ้างในแต่ละวัน และใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย

๑๐. เข้าร่วมกิจกรรมส่วนรวม และช่วยเหลืองานสังคมตามโอกาส

๑๑. ฝึกการสร้างอารมณ์ขัน สร้างจินตนาการในสิ่งที่ต้องการความคิดเห็นเหล่านี้จะส่งผลต่อประสบการณ์และการกระทำ

๑๒. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ฝึกทำสมาธิเพื่อความสงบและพักผ่อนอย่างแท้จริง

๑๓.การเปลี่ยนแปลงสภาพสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนบรรยากาศรอบตัวบ้าง เช่น บรรยากาศห้องทำงานหรือที่บ้าน อาจมีการใช้หลัก ๕ ส. เช่น สะสาง สะอาด สะดวก สุขลักษณะ และสร้างสุขนิสัย เปลี่ยนแปลงสิ่งรอบตัวเท่าที่เราจะทำได้ เช่น ปลูกต้นไม้ ทำสวน จัดตู้ โต๊ะเตียงใหม่ รวมทั้งอาจหยุดไปพักผ่อนทั้งกาย ใจ อาจเป็นทะเล ภูเขา สถานที่สงบ วัด ชนบทเป็นต้น

อารมณ์เป็นสิ่งที่บุคคลแสดงออก สามารถบ่งบอกสภาวะด้านร่างกาย และจิตใจ หากสุขภาพกายดี สุขภาพจิตย่อมดีตามไปด้วย และในทางกลับกันการมีสุขภาพจิตดีย่อมส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ความเครียด อาการหงุดหงิดฉุนเฉียว ความวิตกกังกล ส่งผลกระทบต่อกระบวนการทำงานหรือระบบในร่างกาย เช่น การย่อยอาหาร การหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ร่างกายหลั่งสารเคมีบางอย่างมากเกินไปส่งผลเสียและก่อให้เกิดโรค ดังนั้น การควบคุมอารมณ์ การทำจิตใจให้สบาย การมองโลกในแง่ดีและการมีอารมณ์ขัน รู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำงานอดิเรก ทำจิตใจให้ผ่องใสเบิกบานออกกำลังกาย ท่องเที่ยวตามโอกาสที่เหมาะสม เป็นวิธีการง่าย ๆ ที่ทำไรอารมณ์ดี

(๔) อากาศ อากาศมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีพของมนุษย์ สัตว์ และพืช หากมีสารมลพิษปนเปื้อนในอากาศ ย่อมส่งผลกระทบตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรงได้ มลพิษทางอากาศ ประกอบด้วยอนุภาคต่าง ๆ และก๊าซ / ไอ ซึ่งมีแหล่งกำเนิดจาก ๒ แหล่งสำคัญคือ แหล่งกำเนิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ และแหล่งกำเนิดจากธรรมชาติการเกิดมลพิษทางอากาศมีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลและเอื้ออำนวย ทำให้เกิดภาวะมลพิษทางอากาศ ได้แก่ ด้านอุตุนิยมวิทยาและสภาวะอากาศ ด้านลักษณะภูมิประเทศและด้านการเปลี่ยนแปลง

สภาพบรรยากาศของโลก มนุษย์เป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดมลพิษทางสิ่งแวดล้อม การแก้ไขและควบคุมคุณภาพอากาศให้ได้ผล ควรเริ่มต้นที่การสร้างจิตสำนึกที่ดีแก่มนุษย์และลงมือป้องกันแก้ไขร่วมกัน[๖๑] ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอาจมีผลต่อสุขภาพของมนุษย์อย่างกว้างขวางเนื่องจากสุขภาพขึ้นอยู่กับอาหารที่เพียงพอ น้ำดื่มที่สะอาด ที่อยู่อาศัย สภาพสังคมที่ดีและสิ่งแวดล้อมกับเงื่อนไขของสังคมที่เหมาะสมในการควบคุมเชื้อโรคติดต่อ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศสามารถส่งผลกระทบต่อปัจจัยเหล่านี้ได้

ประชาชนต้องปรับตัวเพื่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพน้อยที่สุด มีมาตรการที่มีประสิทธิภาพหลายมาตรการ เช่น การสร้างโครงสร้างพื้นฐานด้านสุขภาพในประเทศที่ปัญหาสุขภาพมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น การกำหนดกลยุทธ์ในการปรับตัวรวมถึงการสอดส่องดูแลโรคระบาด โปรแกรมสุขอนามัย การเตรียมพร้อมด้านอุบัติภัย ต่าง ๆ การศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนอุปนิสัยของมนุษย์การฝึกอบรมบุคลากรด้านสาธารณสุขและการนำเอาเทคโนโลยีด้านการป้องกันมาใช้ปรับปรุงที่อยู่อาศัย ระบบปรับอากาศ การทำน้ำให้สะอาดและการฉีดวัคซีน เป็นต้น อย่างไรก็ดี แนวโน้มสภาวะด้านเศรษฐกิจและสังคมย่อมส่งผลกระทบต่อความล่อแหลมของประชาชนต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศรวมถึงสภาพทางธรรมชาติอื่น ๆ อีกด้วย

(๕) อนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นปัจจัยที่มีผลโดยตรงต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การอยู่อาศัยในสถานแวดล้อมที่ดีช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดีตามไปด้วย สิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ความสะอาด ปลอดภัย จากเชื้อโรค ฝุ่นละออง ควันพิษ มลภาวะอันได้แก่ อากาศเสีย น้ำเสีย สถานที่เสียงดังรบกวน แหล่งเสื่อมโทรม ผิดหลักสุขลักษณะ วิธีการง่าย ๆ ในการดูแลสิ่งแวดล้อมก็เริ่มจากสถานที่ใกล้ตัว บ้านพักอาศัย รักษาความสะอาดภายในและภายนอกบริเวณ สภาพแวดล้อมของบ้านฝุ่นละออง แสงสว่าง สัตว์มีพิษ แมลงนำโรค เช่นแมลงสาบ หรือหนู เหล่านี้มีล้วนมีผลต่อผู้อยู่อาศัยอนามัย (Health) หมายถึง การมีสุขภาพสมบูรณ์ดีทั้งร่างกาย และจิตใจ และสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ด้วยดี ซึ่งไม่เพียงแต่ปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น

สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรม (จับต้องและมองเห็นได้) และนามธรรม (วัฒนธรรม ประเพณี แบบแผน

---

[๖๑] ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, **มลพิษทางอากาศ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา, http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass. [๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๙].

ความเชื่อ) ดังนั้น คำว่า "อนามัยสิ่งแวดล้อม (Environmental Health)" หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพอนามัยของมนุษย์ กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมนุษย์[๖๒]

มนุษย์มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้น งานด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพอนามัย ดังนี้

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อมเป็นงานที่มุ่งเน้นการรักษาคุณภาพของสิ่งแวดล้อมให้มีคุณภาพที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการป้องกันมิให้เชื้อโรคหรือสารเคมีที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายมนุษย์โดยการป้องกันมิให้สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

- งานอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นงานที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เช่น การจัดหาน้ำสะอาด การกำจัดอุจจาระและสิ่งปฏิกูล การสุขาภิบาลอาหาร เป็นต้น

(๖) อบายมุข พฤติกรรมการบริโภคเหล้า บุหรี่ และสารเสพติดยังมีมาก แม้มีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องและก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของประชาชนอย่างมาก พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ.๒๕๓๕ ได้ให้ความหมายบุหรี่ไว้ว่า บุหรี่ หมายถึง บุหรี่ซิกการ์แรต บุหรี่ซิกการ์ บุหรี่อื่น ๆ ยาเส้น หรือยาเส้นปรุง ตามกฎหมายว่าด้วยยาสูบ มีส่วนประกอบที่เป็นสารเคมีหลายร้อยชนิดและสารเคมีนี้จะเพิ่มมากขึ้นเมื่อจุดบุหรี่ เนื่องจากมีการเผาไหม้ของยาสูบ และส่วนประกอบอื่น ๆ ของบุหรี่ ซึ่งส่วนประกอบที่สำคัญของบุหรี่เมื่อเกิดการเผาไหม้ หรือเวลาที่สูบบุหรี่ก็คือ สารนิโคติน ส่วนที่เป็นน้ำมันหรือยางของใบยาสูบในควันบุหรี่และส่วนที่เป็น ก๊าซแอมโมเนียมซัลไฟด์ อาร์เซนิฟินอล และ สารกัมตรังสี เช่น Lead – ๒๑๐, Polonium – ๒๑๐ นอกจากนี้ยังมีสารอื่นอีกเป็นจำนวนมาก บุหรี่เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งตามคำนิยามของคำว่า สารเสพติดขององค์การอนามัยโลก ซึ่งนิยามไว้ว่า สารเสพติด คือ ยาหรือสารเคมีที่เสพเข้าสู่ร่างกายแล้วทำให้เกิดพิษเรื้อรังแก่ร่างกายของผู้เสพ และก่อให้เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจของผู้เสพ และยังก่อความเสื่อมโทรมไปถึงสังคมอีกด้วยองค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ไว้ว่าคนที่สูบบุหรี่ ๔ คน จะต้องตายด้วยโรคจากบุหรี่ ๑ คน อย่างแน่นอน หรือนาทีละ ๒๐ คน และผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสตายจากหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหัวใจตาย หรือหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันประมาณ ๒.๔ เท่า ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า ๔๐ มวน / วัน จะมีอัตราเสี่ยงสูงขึ้น[๖๓]

---

[๖๒] มล. สมชาย จักรพันธุ์, **“สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพจิต”,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.healthcarethai.com/[๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๙].

[๖๓] อ้างแล้ว, **การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดก้าวหน้าของผู้ประกอบวิชาทางสุขภาพ**, หน้า ๕๒.

สรุปความได้ว่า การการพัฒนาตามหลักสุขภาพอนามัย เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะหลักการปฏิบัตินั้นจะเน้น อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข เมื่อปฏิบัติตามแล้วยอมส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดี และเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพโดยตรงพร้อมทั้งส่งผลถึงการมีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข

๒.๔ ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรม

กระบวนการพัฒนาตามหลักพุทธธรรมผู้วิจัยได้วางกรอบการศึกษาวิจัยในประเด็นดังต่อไปนี้ (๑) การพัฒนาปฏิบัติทางกาย (๒) การพัฒนาปฏิบัติทางวาจา (๓) การพัฒนาปฏิบัติจิต (๔) การพัฒนาปฏิบัติด้านความสันโดษ และ (๕) การพัฒนาปฏิบัติด้านสัมมาทิฏฐิ โดยจะได้อธิบายตามลำดับ ดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ การพัฒนาปฏิบัติทางกาย

พระพุทธศาสนา เห็นว่า มนุษย์ถูกครอบงำด้วยสัญชาตญาณ (instinct) เป็นสัตว์โลกที่สามารถฝึกหัด และพัฒนาได้โดยผ่านกระบวนการที่เรียกว่า “ฝึก” “ศึกษา” “สิกขา” หรือ “ภาวนา” ซึ่งในสมัยใหม่ใช้คำว่า “เรียนรู้และฝึกหัดพัฒนา” อันเป็นกระบวนการพัฒนาสัญชาตญาณไปในทางที่สร้างสรรค์ ให้มีความรู้และประสบการณ์ สามารถทำเป็น คิดเป็น และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึก ดังพระพุทธพจน์ว่า “ในกองขยะที่เขาทิ้งไว้ข้างทางใหญ่ ยังมีดอกบัวมีกลิ่นหอมรื่นรมย์ใจเกิดขึ้นมาได้ ฉันใด ในหมู่ปุถุชนผู้มืดมนซึ่งเปรียบได้กับกองขยะ ก็ยังมีสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเจริญรุ่งเรืองอยู่ด้วยปัญญา ฉันนั้น”[๖๔] และ “ตนนั่นแหละเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้ ด้วยการฝึกไว้ดีแล้ว บุคคลได้ที่พึ่งที่หายาก”[๖๕]

กายภาวนา (Physical Development)[๖๖] หมายถึง การเจริญ การพัฒนาทางด้านร่างกาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอก ทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี ปฏิบัติต่ออินทรีย์ทั้งห้าในทางที่เป็นคุณ ให้มีความเจริญงอกงามในกุศลธรรมและให้อกุศลธรรมเสื่อมสิ้นไป รวมทั้งพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติและบุคคลให้เป็นไปด้วยดี “โดยไม่จำเป็นที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง

---

[๖๔] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๕๘-๕๙/๔๕.

[๖๕] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๕.

[๖๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๐.

โดยเหตุนี้จึงมีปราชญ์หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป”[๖๗] ด้วยมีผู้เข้าใจผิดคิดว่าการปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องหลีกหนีออกจากชีวิตประจำวัน ด้วยการปฏิบัติในวัดในที่เปลี่ยวเงียบสงบที่ต้องหลีกหนีออกจากสังคม จากความสนุกเพลิดเพลินแต่ “กรรมฐานที่แท้จริงไม่ใช่การหลีกหนีหรือปลีกตัวออกจากสังคมแต่อย่างไร หากแต่เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตและกิจวัตรในชีวิตประจำวันของเรา ตลอดจนการประกอบการงานที่เป็นไปด้วยสติปัญญา”[๖๘]

วิธีการปฏิบัติกายภาวนา ด้วยอาศัยกายเป็นที่ตั้งเพื่อให้เกิดสติในปัจจุบันขณะด้วยความเพียรตามหลักการของมหาสติปัฏฐาน โดยมีกายและใจหรือรูปนามขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ มีสติในปัจจุบันขณะกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกาย และสภาวะของจิตระลึกรู้เท่าทันความนึกคิด การกระทำต่าง ๆ จากอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เช่น รู้เท่าทันในปัจจุบันขณะเมื่อตาเห็นรูป ในขณะฟังเสียง ในขณะได้กลิ่น ในขณะลิ้มรส ในขณะสัมผัส และในขณะนึกคิด เพื่อให้มีสติในปัจจุบันขณะต่อการรับรู้ ก่อให้เกิดความสงบและมีสติในปัจจุบันต่อการเคลื่อนไหวอิริยาบถและการนึกคิด นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ในสภาวธรรมปัจจุบันซึ่งจำแนกเป็นขณะปัจจุบัน คือปัจจุบันในขณะหนึ่ง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่ดับไป และอัทธาปัจจุบัน คือ ปัจจุบันโดยระยะกาลตลอดชีวิต เมื่อการกำหนดรู้ปัจจุบันมีกำลังแก่กล้าแล้ว นักปฏิบัติจะรู้ธรรมที่เป็นอดีตและอนาคตได้ด้วย[๖๙]

สภาวธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดภายในร่างกาย และปรากฏทางทวารทั้ง ๖ การกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะจึงสามารถเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามได้ชัดเจน การเจริญวิปัสสนาในสภาวธรรมปัจจุบัน จึงเป็นการละกิเลสโดย ตทังคปหาน คือ ละได้ชั่วคราวในเวลาที่กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ

(๑) การเดินจงกรม

---

[๖๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๑๒.

[๖๘] Venerable Dr., Rahula, **What the Buddha Taught,** (Bangkok : Haw Trai Foundation Bangkok,2542), p. 67.

[๖๙] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๙.

สภาวะการยืน[๗๐] คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ด้วยการยืนให้ตรง ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไขว้หลัง หรือวางมือขวาลงบนมือซ้ายตรงบริเวณสะดือเพื่อเก็บมือ ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก หน้าตรง ลืมตา สติจับอยู่ที่อาการยืน แล้วกำหนด ยืนหนอ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะดูอาการยืน คืออาการที่ตั้งตรงของกายทุกส่วนที่เป็นวาโยธาตุ มีลักษณะตึง ถ้ามีความฟุ้งซ่าน ความเจ็บปวด เมื่อยควรกำหนดรู้อาการนั้น ๆ กำหนดรู้อาการยืนด้วยจิตที่เป็นปัจจุบันขณะ ปัญญาจะประจักษ์ว่าอาการยืนและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน จากนั้นจะเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการยืน และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปัญญาที่เกิดได้รู้แจ้งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตา ของสภาวธรรมเหล่านั้น ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก มีสติในปัจจุบันขณะจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน

การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมา อย่างมีสติสัมปชัญญะ[๗๑] ทั้งนี้เพื่อเป็นการเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันซึ่งปรากฏอาการเคลื่อนไหวในขณะยกเท้า ย่างเท้า และเหยียบเท้า เป็นการกำหนดในอิริยาบถบรรพ[๗๒] ในคำว่า “ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน หรือ เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน[๗๓] พร้อมกับกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ เป็นการปฏิบัติตามสัมปชัญญะ ปัพพะ ที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ตัวในการก้าวไปการถอยกลับ”[๗๔] มีข้อปฏิบัติ ดังนี้

การเดินจงกรมเริ่มจากการเดินระยะที่ ๑ ก่อน แล้วเพิ่มขึ้นตามลำดับ เพื่อเป็นการปรับอินทรีย์ให้เท่ากัน จึงควรที่จะต้องเริ่มเดินจากระยะที่กำหนดอย่างหยาบๆ ไปจนถึงการกำหนดระยะที่ละเอียด เพื่อให้จิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะได้แนบแน่น มีสมาธิยิ่ง ๆ ขึ้น แต่มิได้หมายความว่าจะต้องเดินทั้ง ๖ ระยะทุกครั้งที่เดินจงกรม การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๓ กำหนดว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

---

[๗๐] พระสมภาร สมภาโร, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด), หน้า ๑๒๙.

[๗๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑.

[๗๒] พระคันธสาราภิวงศ์, **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๙-๑๐.

[๗๓] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๗๔] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

จุดประสงค์ของการเดินจงกรมเพื่อการบริหารกายสามารถสรุปหลักการเดินจงกรมได้ดังนี้คือ

๑. กำหนด ด้วยการมีสติในปัจจุบันขณะว่ากำลังอยู่ในอิริยาบถยืน หรือเดิน เช่นยืนก็กำหนดรู้ว่ายืน

๒. จดจ่อ ด้วยการจับจ้องอาการนั้น ๆ อย่างแนบแน่น เช่น เมื่อเท้าขวาก้าวไปก็จดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวานั้น

๓. ต่อเนื่อง ด้วยการมีสติในปัจจุบันขณะไม่ขาดช่วงในขณะที่เท้าขวานั้นเคลื่อนไหว เพราะการมีสติอย่างต่อเนื่องทำให้การตามรู้อาการที่เคลื่อนไหวปรากฏได้ชัดเจน

๔. เท่าทัน ด้วยการกำหนดอาการทุกอย่างได้ทันท่วงทีในปัจจุบันขณะ ไม่ปล่อยให้เผลอสติ กำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวอย่างเท่าทัน เช่นเมื่อเท้าขวาเหยียบพื้นก็รู้เท่าทันอาการที่เท้าเหยียบพร้อมกับการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะการที่เท้าเหยียบพื้น

(๒) การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เป็นวิธีการปฏิบัติใน กายานุปัสสนา หมวดอิริยาบถบรรพ ที่จะต้องมีความเพียร พร้อมด้วยสติและสัมปชัญญะเกิดขึ้นร่วมกันในปัจจุบันขณะ ด้วยการ “นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”[๗๕] หลักการในการนั่งสมาธิ ให้นั่งขัดสมาธิ ศีรษะและลำคอตั้งตรง เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง จะนั่งเก้าอี้หรือพับเพียบก็ได้ เมื่อนั่งก็กำหนดรู้ว่านั่ง ดังคำกล่าวที่ว่า “เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง”[๗๖] เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา มีสติในปัจจุบันขณะอยู่ที่ท้อง เมื่อหายใจเข้า ท้องพองให้กำหนดว่า “พองหนอ” ใจที่รู้กับท้องที่พองต้องทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลัง เวลาหายใจออก ท้องยุบให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้กับอาการที่ยุบให้ทันกัน ข้อสำคัญคือ จะต้องมีสติในปัจจุบันขณะจับที่อาการพอง ยุบ อีกทั้งพิจารณาเวทนา ความปวดเมื่อย ความคัน ความเจ็บ และสิ่งที่จิตนึกคิดต่าง ๆ ด้วยการเห็นสภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นต้น

(๓) อิริยาบถย่อย

สัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว[๗๗] หมายถึง อิริยาบถย่อย อาการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเรียกว่า อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ การทำความ

---

[๗๕] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

[๗๖] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๗๗] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

รู้สึกตัว เวลาลุกขึ้นจากที่นอน พับผ้า ล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ รับประทานอาหารเป็นต้น ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า[๗๔]

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่นการพูด การนิ่ง เพื่อเห็นกายในตนเองและผู้อื่น เพื่อการดับทุกข์ เพียงเพื่ออาศัยการเจริญญาณเจริญสติ เท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

วิธีปฏิบัติในการกำหนดอิริยาบถย่อย จะต้องกำหนดให้มีสติในปัจจุบันขณะทันต่ออิริยาบถที่เคลื่อนไหวหรือกระทำการใด ๆ ก็ตาม เช่น เมื่อดื่มน้ำ ล้างแก้ว เอี้ยวตัว คู้ก้ม เหยียด ย่อตัวลุกขึ้น ด้วยอิริยาบถที่ต้องเนื่องต่อการกำหนดรู้ เคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยช้า ๆ เหมือนคนป่วยหนัก และกำหนดรู้อาการไปด้วยทุกๆ ระยะที่เคลื่อนไหวจะทำให้รู้สภาวะเบา หนักได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา ดังมีภาษิตที่พระกัจจายนเถระ[๗๕] กล่าวไว้ว่า “ผู้เป็นปราชญ์นั้นถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนใบ้ถึงมีกำลัง ก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ”

ในทุก ๆ ขณะของการปฏิบัติ จึงควรกำหนดรู้สภาวธรรมในปัจจุบันขณะ ในการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัส เดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนก็จะปรากฏให้เห็นโดยนักปฏิบัติจะต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ ด้วยการใช้กายภาวนาเป็นหลัก จะทำให้หลุดพ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยให้กระทำอกุศลกรรมเกิดขึ้น การดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีสติ รู้ตัวทั่วพร้อมสามารถปฏิบัติได้ในทุกขณะของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นขณะที่หายใจขณะรับประทานอาหาร ขณะกำลังดื่มน้ำ ขณะกำลังล้างจาน ขณะกำลังทำสวน หรือกระทั่งขณะขับรถ เมื่อมีสติอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดสันติภาพและความสุขอยู่ภายใน พร้อมที่จะแบ่งปันการดำเนินชีวิตเยี่ยงนี้แก่ผู้อื่นได้ด้วย ช่วงขณะปัจจุบันก็จะเป็นช่วงเวลาอันน่ามหัศจรรย์เหตุที่ต้องฝึกเจริญสติ เพราะในชีวิตประจำวัน จะไม่สามารถเจริญสมาธิได้ตลอดเวลาจึงจำเป็นจะต้องเจริญสติในขณะทำกิจต่าง ๆ ไปด้วย เพื่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งการมีความปลอดภัยของชีวิต ทรัพย์สิน และการไม่มีความทุกข์ทั้งทาง

---

[๗๔] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

[๗๕] **ขุ.เถร.** (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

ร่างกายและทางจิตใจที่รุนแรง อีกทั้งการปฏิบัติธรรมเพื่อคืนสภาพจิตกลับสู่สภาพเดิม ต้องรู้ทุกอย่างที่จิตรู้ แต่อย่าไปคิด จิตจะเป็นปัจจุบันตลอด ถ้าไปคิดเป็นอดีตทันที รู้ปัจจุบันนี้ รู้ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ใช่รู้แบบทื่อ ๆ แต่รู้นี้ไม่มีบัญญัติ ไม่มีชื่อเรียก ท่านจึงเรียกว่า ตถตา มันเป็นเช่นนั้นเอง ความลังเลสงสัย อยู่ในจิตเป็นนิวรณ์ ถ้าอยู่ในใจใครก็ไม่ปลอดโปร่ง ผลของการปฏิบัติกายหรือกายภาวนา ได้แก่

๑. การเดินจงกรมส่งผลให้จิตสงบไม่ฟุ้งซ่านและเกิดปัญญาเข้าใจสภาวะของธาตุลม พร้อมทั้งกำจัดความเห็นผิดในตัวตน เป็นการปรารภความเพียรที่ความง่วง ความเกียจคร้านไม่สามารถเข้าครอบงำได้ มีอานิสงส์ ๕ ประการ[๙๐] คือ ๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓. เป็นผู้มีอาพาธน้อย ๔. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย ๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

๒. สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการทำกิจวัตรต่าง ๆ เช่น การบิณฑบาต กวาดลานวัด ในอิริยาบถเดิน ต้องใช้สติในปัจจุบันขณะเข้าไปกำหนดให้ทันต่อสภาวะในการเคลื่อนไหว ในแต่ละย่างก้าว มีจิตที่มั่นคงในปัจจุบันขณะ ด้วยเดินก็รู้ว่าเดินเหยียด คู้ เดินหน้า ถอยหลัง ก็รู้ มีสติตั้งมั่น กำหนดรู้ทันทุกอากัปกิริยา ทำให้เกิดสมาธิในชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ที่ยังต้องประกอบอาชีพ การจะปลีกตัวออกไปเพื่อปฏิบัติธรรมตามที่ต่าง ๆ นั้น เป็นไปได้ยาก ถ้าตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบันทุกขณะแล้วสามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะได้ในที่ทุกสถาน ทุกอิริยาบถด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน หรือแม้กระทั่งการอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของตนเอง ด้วยความมีสติอยู่ในปัจจุบัน หรือแม้กระทั่งการเข้าครัวเพื่อประกอบอาหาร การซักผ้า ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน อาบน้ำ หวีผม ทำสวน ขุดดิน การดื่มน้ำ หรือแม้กระทั่งรถติด การมีจิตอยู่ในปัจจุบัน มีสติระลึกรู้ทุกขณะของการกระทำด้วยจิตที่ตื่นรู้ ก็สามารถที่จะเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก แม้รถจะติดก็สามารถที่จะใช้วิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยการรู้ตามความเป็นจริง ณ ที่นี้ ถ้านิวรณ์เข้าครอบงำทำให้หงุดหงิด ก็รู้ว่าหงุดหงิด ถ้าโกรธ ก็รับรู้ถึงความโกรธ ด้วยความตื่นรู้ ไม่ปรุงแต่งไปตามความชอบใจไม่ชอบใจความหงุดหงิด ความโกรธก็จะหายไป เมื่อรู้เท่าทันถึงสภาวะที่เกิดขึ้น ทำให้จิตเข้มแข็ง มั่นคง สงบเยือกเย็น ผ่องใส จิตใจเบิกบาน เข้าใจตนเองและผู้อื่นด้วยความเป็นจริง ทำให้เกิดประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตและก่อให้เกิดการพัฒนาจิตที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. ขณะที่เจริญสติในปัจจุบัน นิวรณ์หรืออกุศลจิตต่าง ๆ ได้แก่ ความง่วงนอน ความลังเลสงสัย ความโกรธ ความเบียดเบียน ด้วยอำนาจของตัณหา ทิฏฐิ ไม่สามารถเกิดขึ้น ในขณะนั้น

---

[๙๐] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

เกิดปัญญา ทำให้รู้ว่าอาการทางกายเป็นคนละส่วนกับจิตที่ตามรู้ อาการที่เกิดทางกายและจิตที่ตามรู้นั้นได้เกิดดับอย่างรวดเร็ว เกิดปัญญารู้แจ้งไตรลักษณ์ว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ละคลายความผูกพันเห็นตามความจริงสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัส รู้แจ้งตามความเป็นจริง

๔. พบว่าผู้ปฏิบัติได้รับผลดี มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมจิตใจ ดังผลจากงานวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ภาวะสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง และพบว่าชีพจร การหายใจ ความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลอง ช่วยบำบัดรักษาโรคทางกายที่ร้ายแรงบางชนิดได้ เช่น โรคมะเร็ง และโรคเครียด ซึ่งมีสมุฏฐานมาจากจิตที่คิดวิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ เป็นปัญหาคุกคามสังคมในปัจจุบัน อันเป็นสาเหตุของโรคทางกายหลายชนิด เช่น โรคนอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคปอด เบาหวานกำเริบ เป็นต้น[๙๑]

สรุปความได้ว่า การพัฒนาปฏิบัติทางกาย เป็นการระลึกตัวในการระวังใน อิริยาบถต่าง ๆ ในการ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยการให้รู้จักบ่มเพาะฝึกอบรมตัวกายของเราที่จะติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างปกติ เป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษเป็นไปในทางที่เป็นคุณ และความพยายามสร้างหรือบ่มเพาะให้คนในองค์กรมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกับทางกายภาพได้อย่างราบรื่น เป็นเรื่องของเราคนเดียวที่จะมีการดำรงท่าทีต่อสิ่งที่มากระทบ แกร่งในที่นี่คือทั้งในเรื่องของความ แข็งแกร่งของร่างกายและความแข็งแกร่งในความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ ไม่ได้เจอปัญหาแล้วท้อถอยง่าย เพราะหลายที่เราจะเห็นว่าคนเก่งเวลาไปเจอปัญหาอุปสรรคอาจหยุดหรือไม่อยากจะเดินต่อ บางคนดีที่ไม่มีเรื่องของความอุตสาหะ พอไปเจอสังคมที่อาจจะไม่ใช่ สังคมคนดีโดยส่วนใหญ่ก็พยายามที่จะถอยกลับออกมาอยู่ในที่มั่นของตัวเอง โดยที่ไม่พยายามไปเปลี่ยนแปลงคนไม่ดีเหล่านั้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องถือว่าเรื่องของความแกร่งเป็นอีกเครื่องหนึ่งที่สำคัญ

๒.๔.๒ การพัฒนาปฏิบัติทางวาจา

เนื่องจากวาจาเป็นทักษะในการสื่อสารประจำวันของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ผู้พูดและผู้ฟังโดยมีวาจาเป็นเครื่องมือในการสื่อสารนั้น วาจาจึงเป็นองค์ประกอบในการมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม จะดีหรือไม่อย่างไร ขึ้นอยู่กับการพูดของบุคคลนั้นว่ามีจุดมุ่งหมายไปในทางที่เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ และเพราะว่าการสื่อสารด้วยวาจาเป็นกระบวนการที่สะดวก

---

[๙๑] ประเวศ วะสี และพระอาจารย์คำ เขียน สุวณฺโณ, **วิธีแก้เซ็งสร้างสุขกับการเจริญสติ,** (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๗-๑๙.

ง่ายดายกว่าการสื่อสารด้วยวิธีอื่น วาจาจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะทำให้ตัวเราและบุคคลอื่นได้รู้เจตนาในความหมายนั้น ๆ

วาจา (Speech) ความหมายโดยทางศัพท์ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายไว้ว่า "วาจา" หมายถึง "ถ้อยคำ คำกล่าว คำพูด "[๘๒] ที่ใช้ในการสื่อสารระหว่างผู้พูดและผู้ฟัง

ปิ่น มุทุกันต์ กล่าวว่า "วาจา หมายถึง การเจรจา คือการแสดงเจตนาของตนให้คนอื่นเข้าใจ, โดยตรงได้แก่การพูด โดยทางอ้อมได้แก่การแสดงออกแทนคำพูดทุกวิธี เช่น การใช้ใบ้ (ภาษาท่าทาง) ส่ายหน้าเมื่อปฏิเสธ พยักหน้าเมื่อรับ การบอกกล่าวด้วยอักษร เช่นการเขียนหนังสือ การทำเครื่องหมายด้วยภาพหรือด้วยแสงด้วยสี การแสดงโดยปฏิญญา เช่น การครองผ้ากาสาวะอย่างนักบวช การแต่งเครื่องแบบอย่างทหาร การแต่งเครื่องแบบตำรวจ การแสดงตัวเป็นข้าราชการ กิริยาเหล่านี้ ถ้าทำเพื่อให้ผู้อื่นเชื่อว่าตนเป็นเช่นนั้น ก็อนุโลมเป็นวาจา"[๘๓]

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นจึงสรุปได้ว่า วาจาหรือการพูด คือขบวนการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้พูดไปสู่ผู้ฟัง ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงวาจา ซึ่งเป็นคำพูดหรือคำที่เปล่งออกมาจากการกล่าวถ้อยคำต่าง ๆ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วจี สำหรับในทางพระพุทธศาสนา การกล่าววจีนั้นจะต้องกล่าวด้วยถ้อยคำที่สุจริต เป็นวจีสุจริต เพื่อเป็นการพัฒนาให้เกิดประโยชน์ในทางการอยู่ในปัจจุบันสำหรับการอยู่ร่วมกันในชุมชนหรือสังคม

ผลจากการพัฒนาปฏิบัติทางวาจา ซึ่งเป็นความจริงที่ว่า การเข้าถึงปรมัตถธรรมหรือการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาไม่ว่าจะเกิดขึ้นในโลกนี้หรือโลกหน้า แต่กำลังใจและปัญญาของมนุษย์นั้นต่างระดับกัน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบบุคคลดังเช่นบัวสี่เหล่า หรือแม้แต่ว่า การได้เข้าสู่สุคติโลกสวรรค์จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้ก้าวไปสู่หนทางแห่งนิพพาน

๑. ผลทางธรรม ผลทางธรรมหรืออานิสงส์ของการกระทำความดีในการประพฤติสุจริตทั้งกาย วาจา ไม่เบียดเบียนทำร้ายซึ่งกันและกัน ความดีดังกล่าวมีลักษณะที่เห็นได้ดังปรากฏอยู่ในพาหิติยสูตรดังนี้คือ

๑. วิญญูชนไม่ติเตียน (อโนปารมฺโภ)

๒. เป็นกุศล (กุสล)

๓. ไม่มีโทษ (อนวชฺช)

---

[๘๒] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน,** (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๖๖.

[๘๓] ปิ่น มุทุกันต์, **แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี,** (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๔), หน้า ๑๓๐ – ๑๓๑.

๔. ไม่ก่อเวรก่อภัย (อพยาปชฺโฌ)

๕. มีผลเป็นสุข (สุขวิปาโก)

๖. ไม่เบียดเบียนตนเอง (เนวตฺตพยาพาธ)

๗. ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (น ปรพยาพาธ)

๘. ไม่เบียดเบียนทั้งสองฝ่าย (น อุภยพยาพาธ)

๙. ความชั่วเสื่อม (อกุสลธมฺมปริหาย)

๑๐. ความดีเจริญ (กุศลธมฺมาภิวฒฺเน)[๙๔]

ในขณะเดียวกันผลทางธรรมย่อมก่อให้เกิดความสมบูรณ์แบบเพราะนอกจากการประพฤติดีงาม ถึงพร้อมทั้งกายสุจริต และวาจาสุจริตแล้ว ยังหมายความรวมถึงการให้ความสำคัญในการใช้ปัญญาเพื่อให้ผู้ประพฤติปฏิบัติได้ประโยชน์และเข้าถึงธรรมอันสมบูรณ์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า เป็นความงามหรือความดีหรือประโยชน์สุขที่ให้ผลใน ๓ ระดับดังนี้ คือ

๑. อาทิกัลยาณะ หรือความดีขั้นต้น คือประโยชน์ในปัจจุบัน ได้แก่การแบ่งปัน กล่าววาจาที่เป็นปิยวาจาต่อกันเพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีเมตตาและหวังดีกันด้วยความจริงใจและเป็นมิตร รู้จักเปรียบเทียบว่า อะไรควรไม่ควร สิ่งใดที่เราไม่ชอบ คนอื่นก็ไม่ชอบเช่นเดียวกัน สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นพื้นฐานจริยธรรมทางสังคม ที่ทุกคนรู้และเข้าใจได้ว่าทุกคนย่อมรักสุข เกลียดทุกข์ เราจึงควรที่จะทำดีต่อคนอื่น เหมือนที่ต้องการให้คนอื่นทำดีต่อเราเหมือนกัน

๒. มัชเฌกัลยาณะ หรือความดีขั้นกลาง คือประโยชน์ภายภาคหน้าหรือประโยชน์ระยะยาว ได้แก่ การควบคุมกายวาจาใจ ด้วยศีลห้า หรือ กรรมบถ ๑๐ เพื่อเป็นการฝึกอบรมตนเอง ยึดถือความถูกต้องและดีงามในการสร้างอุปนิสัยที่ดีให้เกิดขึ้น เว้นจากการเบียดเบียนผู้อื่น การมองเห็นประโยชน์ของการทำดีในขั้นนี้ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเชื่อในกฎของกรรมและ เข้าถึงหลักที่ยอมรับการทำดีละชั่ว และเป็นการพัฒนาตนไปสู่หนทางแห่งความสุขในขั้นสูงต่อไป

๓. ปริโยสานกัลยาณะ หรือความดีขั้นสูง คือประโยชน์อย่างยิ่ง ได้แก่การรู้เท่าทันและเข้าใจความจริง คือกฎของธรรมดา และใช้ความรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ต่อจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นเอาตัวตนเข้าไปยึดติดไว้ และใช้ปัญญาที่เกิดขึ้นนั้นไประงับดับเหตุและกำจัดทุกข์ด้วยการประพฤติปฏิบัติถึงพร้อมด้วยกายวาจาใจที่เป็นความดีอันเป็นที่สุดนั่นเอง

๒. ผลทางกรรม คือ ผลของการกระทำที่บุคคลจะได้รับจากสิ่งที่ตนเองกระทำ เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันโดยหลักธรรมชาติ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กฎแห่งกรรม หรือกรรม

---

[๙๔] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๕๕๓ – ๕๕๕/๓๗๘ – ๓๘๐.

นิยามอันเป็นผลจากกระบวนการแห่งเจตจำนงหรือความคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ที่เป็นเหตุและให้ผลที่สืบเนื่องออกไปอันสอดคล้องต้องกันนั่นเอง พื้นฐานเรื่องกรรมหรือการกระทำ จึงเป็นหลักสำคัญในทางพุทธศาสนา เพราะการกระทำไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย (กายกรรม) ทางวาจา (วจีกรรม) หรือทางใจ (มโนกรรม) ย่อมมาจากเจตนาของบุคคลผู้กระทำดังได้อธิบายแล้วในบทข้างต้น กรรมจึงเป็นผลในทางจริยธรรมเพื่อให้บุคคลรู้จักใช้ความระมัดระวังในการกระทำของตน เพราะสิ่งใดที่ตนทำย่อมให้ผลเช่นนั้น ดังปรากฏในพุทธพจน์ว่า “ก็บุคคลทำกรรมใด ด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ กรรมนั่นแหละเป็นของ ๆ เขา และเขาย่อมพาเอากรรมนั้นไป อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตน เพราะฉะนั้น บุคคลจึงควรทำกรรมดี”[๙๕]

สรุปได้ว่า กรรมเป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นถึงกฎแห่งการกระทำด้วยเจตนาไม่ว่าจะด้วยกาย วาจา หรือใจ ว่าให้ผลเป็นไปตามเหตุที่กระทำนั้น ๆ การกระทำใด ๆ จึงควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการ กระทำความดี เพราะความดีเท่านั้นที่จะส่งผลให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น และ ยังอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นให้เสื่อมไป อันเป็นทางนำไปสู่ความสุขของบุคคลทั้งหลาย ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น ดังนั้น การพัฒนาปฏิบัติทางวาจาซึ่งเป็นเครื่องป้องกันของการกล่าวคำพูดต่าง ๆ ซึ่งจะเกี่ยวเนื่องด้วย วจีสุจริต สัมมาวาจา เป็นไปในทางที่ชอบของการพูดจาต่าง ๆ ซึ่งเมื่อปฏิบัติดีแล้วย่อมมีอานิสงส์หรือมีผลในทางธรรม ผลทางกรรม อันเป็นเครื่องยืนยันให้เกิดความมั่นใจในการประพฤติปฏิบัติธรรมที่บุคคลสามารถกระทำได้ด้วยตนเอง ควบคุมตนเองในการเลือกประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่ตนสะดวก และหวังผลในการกระทำได้อย่างแน่นอนให้สมประโยชน์ที่ตนปรารถนา และสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างสมบูรณ์ตามที่ตนต้องการ

๒.๔.๓ การพัฒนาปฏิบัติทางจิต

สิกขา คือ จิตอันยิ่งข้อปฏิบัติเพื่อการสำหรับฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิเป็นจิตที่ต้องผ่านการฝึกฝนมีสมาธิจนมีกำลังเกิดเป็นปัญญาในการประหัตประหารกิเลสสมาธิตามความหมายนั้นหมายถึงการกำหนดจิตให้แน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเพื่อทำจิตใจให้เกิดความสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวไม่ให้จิตฟุ้งซ่านเมื่อทำจิตให้เกิดเป็นสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่งได้แล้วในทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้ว่าจะมีผลทำให้จิตใจได้รับความสงบประณีตบริสุทธิ์มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวควรแก่การงานทุกชนิดนับว่าเป็นลักษณะของสุขภาพจิตที่ดีนั่นเองเมื่อสุขภาพจิตดีจิตไม่เครียดจิตไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ ย่อมส่งผล

---

[๙๕] **สำ.ส.**(ไทย) ๑๕/๓๙๒/๑๓๐.

ต่อเนื่องไปสู่กายให้ได้รับความสงบระงับตามไปด้วยเพราะกายกับใจมีความสัมพันธ์ที่ต่างอิงอาศัยเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันอยู่อย่างต่อเนื่องเมื่อใจมีความสงบระงับกายซึ่งเนื่องกับใจก็จะได้รับความสงบระงับลงตามไปด้วยกายที่สงบย่อมส่งผลทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายค่อย ๆ ปรับสู่สภาพสมดุล อันเป็นเหตุให้มีสุขภาพกายที่ดีสมาธินับว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงจัดรวมไว้ในหมวดธรรมใหญ่ ๆ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ประกอบด้วย ๑. สติ ความระลึกได้สำนึกพร้อมอยู่ใจอยู่กับกิจจิตอยู่กับเรื่อง, ๒. ธัมมวิจยะ ความเฟ้นธรรมความสอดส่องสืบค้นธรรม, ๓. วิริยะ ความเพียร, ๔. ปิติความอิ่มใจ, ๕.ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ, ๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่นจิตแน่วแน่ในอารมณ์, ๗. อุเบกขาความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริงแต่ละข้อเรียกเต็มมีสัมโพชฌงค์ต่อท้ายเป็นสติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น และอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยถือว่าสมาธินี้เป็นบาทฐานที่สำคัญในการเจริญปัญญาเพื่อนำไปสู่การตรัสรู้ได้นอกจากนี้ยังพบว่าพระองค์ทรงนำสมาธินี้มาใช้ประโยชน์ในทางการบำบัดและรักษาโรคอีกด้วยดังปรากฏในครั้งที่พระองค์ทรงพระประชวรอย่างหนักพระองค์ทรงใช้อธิวาสนขันติคือความอดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนาและทรงใช้สมาธิด้วยวิธีการเข้าสู่เจโตสมาธิ[๙๖] เพื่อใช้ระงับดับเวทนาและอาการพระประชวรหนักครั้งนี้ให้ระงับดับหายไปได้ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้นก็เพราะในเวลาที่ตถาคตเข้าเจโต สมาธิอันไม่มีนิมิตเพราะไม่ใส่ใจนิมิตทุกอย่างเพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”[๙๗]

การเจริญสมาธิจนสามารถเอาผลของสมาธิมาใช้ประโยชน์ได้ อาทิเช่น ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิแบบอานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกอย่างละเอียดและประณีต) ไว้ว่าสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในด้านการรักษาสุขภาพอนามัยอันนำมาซึ่งร่างกายที่แข็งแรงสวยงามได้หลายประการอาทิเช่น

ก.ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่คือการทำสมาธิเพียงแค่ ๑ ชั่วโมงจะช่วยทำให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

ข.ช่วยในการขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอกและขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

---

[๙๖] **เจโตสมาธิ** หมายถึง สมาธิที่เกิดจากการเพ่งด้วยจิตล้วนๆซึ่งวิธีการเจริญสมาธิด้วยวิธีนี้ท่านพุทธทาสได้อธิบายว่าคนส่วนใหญ่ไม่สามารถที่จะบำเพ็ญสมาธิประเภทเจโตสมาธิได้จะบำเพ็ญได้แต่สมาธิแฝงอยู่ในปัญญาที่เรียกว่า “อนันตริยสมาธิ” ซึ่งถือว่าเป็นคู่ที่ตรงข้ามกับ “เจโตสมาธิ”, พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), ทานศีลสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์), หน้า๑๒๒-๑๒๓.

[๙๗] **องฺ.ทสก.**(ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๓-๒๒๔.

ค.ช่วยในการบรรเทาหรือประทังการไหลของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่าง ๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ให้เลือดไหลออกช้าและออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นประกอบเป็นต้น[๙๘]

การพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น คือการทำสมาธิ สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด

ดังนั้น การเจริญสมาธิเป็นการพักผ่อนทั้งกายและใจซึ่งมีวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔๐อย่างอย่างหนึ่งเช่นอานาปานสติโดยใช้ลมหายใจซึ่งทุกคนต้องหายใจอยู่แล้วเป็นอุปกรณ์ที่อยู่กับตัวและจะปฏิบัติเมื่อไรก็ได้พอเริ่มลงมือปฏิบัติกายใจจะผ่อนคลายได้พักจิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อย ๆ อานาปานสติกรรมฐานเกื้อกูลแก่สุขภาพช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนได้เป็นอย่างดีและระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นดังพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มากกายก็ไม่เมื่อยตาก็ไม่เหนื่อย”[๙๙]

ท่านพระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายประโยชน์ของสมาธิไว้ว่า ชื่อว่าสมาธิ เพราะอรรถว่าตั้งมั่น หมายความว่า “การตั้งอยู่เสมอด้วย โดยชอบด้วย ของจิตและเจตสิกในอารมณ์อันเดียว เหตุนั้น จิตและเจตสิกทั้งหลาย โดยชอบในอารมณ์อันเดียว คือ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระจัดกระจาย ด้วยอานุภาพแห่งธรรมใด ธรรมนี้ ชื่อว่า ความตั้งมั่น”[๑๐๐] หรือชื่อว่า “สมาธิ เพราะอรรถว่า ตั้งมั่น (สมาธานำ) หมายความว่า การวาง การตั้ง ซึ่งจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์เดียวโดยชอบด้วยดี ฉะนั้น จิตและเจตสิก จึงไม่ฟุ้งไป ไม่เกลื่อนกล่น ตั้งอยู่โดยชอบด้วยดีในอารมณ์เดียว” เพราะเหตุนั้น พึงทราบว่า จิตและเจตสิกเป็นธรรมชาติที่ไม่ซัดส่ายและไม่ซ่านไป ตั้งอยู่สม่ำเสมอและถูกทาง ด้วยอานุภาพแห่งธรรมใด การตั้งอยู่แห่งจิตและเจตสิก สม่ำเสมอและถูกทาง ด้วยอานุภาพแห่งธรรมนั้น ชื่อว่า ความตั้งมั่น

การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่นให้มีกำลังที่เข้มแข็งมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นต้นควรทราบถึงคุณสมบัติของจิตโดยสังเขปจากนั้นพึงทราบเป้าหมายในการพัฒนาจิตดังต่อไปนี้

---

[๙๘] พุทธทาสภิกขุ, **การใช้อานาปนสติให้เป็นประโยชน์ในบ้านเรือน,** (สุราษฎ์ธานี : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๑๒๒ - ๑๒๓.

[๙๙] **สำ.ม.** (ไทย) ๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑.

[๑๐๐] **วิสุทธิ.** ๑/๒-๓.

๑.คุณสมบัติของจิต เมื่อกล่าวถึงคุณสมบัติของจิตย่อมมีลักษณะที่พิเศษหลายประการ ได้แก่ดิ้นรนกวัดแกว่งรักษายากห้ามยากดิ้นรนไปมาเห็นได้ยากละเอียดยิ่งนักเที่ยวไปไกลเที่ยวไปดวงเดียวไม่มีรูปร่างอาศัยอยู่ในถ้ำ[๖๑]

๒. เป้าหมายในการพัฒนาจิต คือ ทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ถึงเป้าหมายได้ใน ๓ ลักษณะดังนี้

ก.ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่างที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงามเป็นจิตใจที่สูงประณีตเช่นมีเมตตามีความรักความเป็นมิตรมีกรุณาอยากช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นมีจาคะคือมีน้ำใจเผื่อแผ่มีคารวะมีความกตัญญูเป็นต้น

ข.ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถเช่นมีสติดีมีวิริยะคือความเพียรมีขันติคืออดทนมีสมาธิคือจิตตั้งมั่นแน่วแน่มีสัจจะคือจริงจังมีอธิษฐานคือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำเป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญาคือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

ค.ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดีมีความสุขสดชื่นร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่งสงบผ่องใสพร้อมที่จะยิ้มแย้มได้มีปีติปราโมทย์ไม่เครียดไม่กระวนกระวายไม่คับข้องใจไม่ขุ่นมัวเศร้าหมองไม่หดหู่โศกเศร้าเป็นต้น

การพัฒนาจิตใจก็ต้องโยงว่า เมื่อพัฒนาจิตใจดี ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียด ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลก และสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้น เช่น เมื่อมีสมาธิ ใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป[๖๒]

ในการพัฒนาจิตนั้น ทำให้สุขภาพจิตและสุขภาวะทางจิตดีขึ้น การควบคุมตนเองความมีชีวิตชีวา และสุขภาพทั่วไปดีขึ้นขึ้น, ช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิต, มีผลทำให้เกิดการลดละกิเลสตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ, ถ้าทรงอารมณ์สมาธิได้จะรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงและจะทำให้เกิดปัญญา, “ช่วยลดความเจ็บปวด ความวิตกกังวลความทุกข์ทรมาน, เป็นการทำให้จิตใจสงบ เป็นการกระทำความดี ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความ

---

[๖๑] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗

[๖๒] พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ,** พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐ - ๘๑.

เป็นจริง”[๖๓] ทำให้คลื่นสมองมีระเบียบดีขึ้นโดยเฉพาะผู้ฝึกกรรมฐานจนได้สมาธิขั้นสูงคลื่นสมองจะมีระเบียบดีมาก[๖๔] ก่อให้เกิดผลดีในด้านต่าง ๆ สามารถแยกออกได้ดังนี้คือ[๖๕]

ก. คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวทิตา คารวะ หิริโอตตัปปะฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้งอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

ข. สมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถ เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ความระลึก นึกทัน ตื่นตัว ควบคุมตนได้ (สติ) ความตั้งมั่น แน่วแน่ ใส สงบ อยู่ตัวของจิต (สมาธิ) รวมทั้งความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญา

ค. สุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง เร่าร้อน เป็นต้น สดชื่น เอิบอิ่ม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน “สามารถควบคุมอารมณ์และเพิ่มระดับความฉลาดทางอารมณ์ได้ดีขึ้น”

สรุปว่า การพัฒนาทางจิต การทำจิตให้เจริญนี้ก็อย่างหนึ่งหรือจะเรียกว่าสมาธิภาวนา คือ การทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิคือใช้สมาธิให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ จะเรียกว่า จิตตภาวนาก็ได้เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญเรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิถ้าว่าแยกออกไปอีกมันก็กลายเป็นเรื่องสมถะคือทำในส่วนจิตและเป็นเรื่องวิปัสสนาทำในส่วนที่เป็นปัญญา

๒.๔.๔ การพัฒนาปฏิบัติด้านปัญญา

ปัญญาภาวนา (Insight Development) หมายถึง พัฒนาปัญญา ฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีความเห็น ความคิดตามความเป็นจริงด้วยเหตุผล รู้เท่าทันและเห็นแจ้งในชีวิตตามสภาวะ เป็นตัวแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา อันนำไปสู่จุดหมายแห่งความ

---

[๖๓] มุทิตา คงปั้น, “ผลของการปฏิบัติธรรมต่อสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วม หลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”, **วารสารพุทธศาสน์ศึกษา,** ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน, ๒๕๕๓), หน้า ๔๓-๔๗.

[๖๔] พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **ปาฐกถาธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๗๘.

[๖๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

เป็นอิสระและสันติสุข เป็นตัวที่ปรับพฤติกรรมและจิตใจให้มีความสอดคล้องลงตัวกัน ช่วยขจัดความเชื่อและค่านิยม แนวคิดที่ผิด ๆ ที่เป็นไปในทางที่ส่งเสริมให้เกิดกิเลสอันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ การพัฒนาปัญญา มีความสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ กล่าวคือ การที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจต่อการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นย่อมมีความเชื่อ ทัศนคติ ความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ตามความคิด ความเข้าใจ แล้วดำเนินพฤติกรรมไปตามขอบเขตของความรู้นั้น

การมีสติในปัจจุบันขณะในการพิจารณาด้วยปัญญาในธรรมทั้งหลายอันได้แก่ “ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้น ๆ เช่น มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างไร”[๙๖] ในที่นี้จะแสดงวิธีการปฏิบัติปัญญาภาวนาด้วย อริยสัจ ๔ แสดงให้เห็นถึงการอยู่ในปัจจุบันขณะเกิดปัญญาตามความเป็นจริงด้วยการพิจารณา ดังนี้

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ[๙๗] ได้แก่ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความในพระสูตร[๙๘] ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธนี้ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” ด้วยการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้คือ

๑. ทุกขอริยสัจ[๙๙] ขั้นกำหนดรู้ปัญหาหรือกำหนดรู้ทุกข์ ด้วยการจำแนกทุกข์ ๑๒ ประการ คือ ๑) ชาติ (ความเกิด) ๒) ชรา (ความแก่) ๓) มรณะ (ความตาย) ๔) โสกะ (ความโศก) ๕) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ๖. ทุกข์ (ความทุกข์กาย) ๗) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) ๘) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) ๙) อัปปิยสัมปโยค การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ๑๐) ปิยวิปโยค ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็น ทุกข์ ๑๑) การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ๑๒) อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าการมีปัญญาที่เพียบพร้อมในปัจจุบันขณะจึงเป็นหนทางที่แสวงหาความจริง และสามารถแก้ปัญหาให้อยู่ในสภาวะที่ดับทุกข์ได้ ตั้งแต่ระดับต้นเพื่อให้ได้ทิพยสมบัติหรือมนุษย์สมบัติเท่านั้น ยังเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติจนถึงระดับสูงสุดเพื่อความสุขที่แท้จริงคือการบรรลุถึงนิพพานในที่สุด และผลของการปฏิบัติปัญญา[๑๐๐]

---

[๙๖] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๑๑๖-๑๑๙/๑๑๔-๑๑๘.

[๙๗] อ้างแล้ว, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๕๕.

[๙๘] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

[๙๙] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๙๙/๓๒๔-๓๒๘.

[๑๐๐] อ้างแล้ว, **การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน**, หน้า ๑๒๓-๑๒๕.

สรุปได้ว่า การพัฒนาปฏิบัติทางด้านปัญญาเพื่อการพัฒนามนุษย์มาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ในการดำเนินงานต่าง ๆ เป็นผลจากการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาความประพฤติของมนุษย์นำไปสู่ความดีงามเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สร้างสรรค์ประโยชน์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติอีกทั้งยังเป็นการพัฒนาตนเองและสังคมควบคู่กันไป ส่งผล ๒ ด้าน คือ ร่างกายก่อให้เกิดความสงบระงับ มีความสำรวมและความปรกติทางกาย และทางจิตใจ ย่อมยังสมาธิให้เกิด สร้างสรรค์ความรู้ความคิด มีจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะประกอบด้วยสติปัญญาในการเผชิญปัญหา รู้เห็นตามความเป็นจริง การมีปัญญาโดยมีความเห็นชอบและปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะทำให้มีลักษณะนิสัย ที่จะส่งผลเป็นผลให้เกิดความสุข สงบ สันติเป็นเบื้อง

จะเห็นว่า บุคคลผู้มีปัญญาเห็นถูกเป็นสัมมาทิฏฐิ จะมีลักษณะที่กอปรด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความกตัญญูกตเวทิตาต่อผู้มีพระคุณ อันได้แก่ มารดาบิดา ครูอาจารย์ ฯลฯ มีศรัทธามั่นว่าทำดีได้ดีจริง ทำชั่วได้ชั่วจริง มีหิริ โอตตัปปะ ขยันหมั่นเพียรในการประกอบสัมมาอาชีวะ หมั่นทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ซึ่งเป็นปัญญาทางธรรม ย่อมมีผลให้เกิดปัญญาทางโลก ด้วยอย่างแน่นอน แม้จะไม่ร่ำรวย ก็สามารถพึงตนเองได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ ไม่ต้องเป็นภาระ ทั้งไม่เป็นพิษภัยต่อสังคมหรือต่อใคร ๆ เพราะเขาเป็นคนดี มีความรับผิดชอบในขณะเดียวกันก็อาจเป็นที่พึ่ง เป็นผู้ชี้ทางสว่างสร้างสันติสุขให้แก่สังคมได้อีกด้วย

๒.๕ ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักภาวนา ๔

ในการศึกษาวิจัยรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้เสนอหลักภาวนา ๔ ดังต่อไปนี้

พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา กล่าวคือมนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ดังนั้น ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าเป็นการกระทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม

หลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาการของชีวิตอย่างชัดเจนในแต่ละขั้นตอน คือ (๑) การดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา (๒) การดำเนินชีวิตตามหลักศีลภาวนา (๓) การดำเนินชีวิตตามหลักจิตภาวนา (๔) การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ภาวนาในพระพุทธศาสนามี ๔ อย่าง ในพระพุทธศาสนาท่านจำแนกไว้ว่า คนเรานี้จะต้อง มีภาวนา ๔ ด้าน คือ

๑. พัฒนาด้านกาย เรียกว่า กายภาวนา ได้แก่ Physical development

๒. พัฒนาด้านศีล เรียกว่า ศีลภาวนา หรือ พัฒนาทางสังคม ได้บอกแล้วว่า ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัยจึงได้แก่ Social development

๓. พัฒนาด้านจิต เรียกว่า จิตภาวนา หรือ พัฒนาทางอารมณ์ เรื่องอารมณ์ที่เพี้ยนมาในภาษาไทยปัจจุบัน ก็คือเรื่องของจิตใจนั่นเอง พัฒนาด้านนี้ จึงได้แก่ Emotional development

๔. พัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา หรือพัฒนาการทางปัญญา ได้แก่ Intellectual development

คำว่า “ภาวนา” ก่อนที่จะแปลว่าเจริญภาวนา ถ้าแปลตามตัวอักษร แปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่า อันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น อันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความเลยไปว่า การทำให้เพิ่มพูนขึ้น ทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้ เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า “ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม” ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าสิกขาเพราะฉะนั้น สิกขากับภาวนา จึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกัน บางทีเหมือนกันแทนกันเลยทีเดียว นี้เป็นการโยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ ในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ว่า ภาวิตกาโย ภาวิตสีโล ภาวิตจิตฺโต ภาวิตปญฺโญ คือคำว่า ภาวนา เวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็น ภาวิตะ ภาวิตกาโย ผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้ว ภาวิตสีโล ผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้ว ภาวิตจิตโต ผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้ว ภาวิตปญฺโญ ผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้ว ถ้าเป็นคำนาม ๔ อันนี้ก็คือ

๑. กายภาวนา คนเป็นภาวิตกาโย ตัวการกระทำเป็นกายภาวนา

๒. ศีลภาวนา คนเป็นภาวิตสีโล ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา

๓. จิตภาวนา คนเป็นภาวิตจิตโต ตัวกระทำเป็นจิตภาวนา

๔. ปัญญาภาวนา คนเป็นภาวิตปญฺโญ ตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา[๑๐๑]

ภาวนา เป็นคำในภาษบาลี ที่มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วฑฺเฒติ ซึ่งก็คือ วัฒนา หรือ การพัฒนา ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นครึ่ง, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนา เพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น[๑๐๒] โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติตนทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน[๑๐๓]

ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว ทรงเป็นภาวิตัตต หรือ พระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว เป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอบรมพระวรกาย อบรมศีลอบรมจิตใจ อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่าทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)[๑๐๔] ดังนั้น ความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมถะและวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตนที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ

๑. กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

๒. ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมนุษย์ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้เกิดการตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

---

[๑๐๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **“พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต”**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

[๑๐๒] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๓.

[๑๐๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาตน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐ และ ๑๕.

[๑๐๔] **ขุ.จู.**(ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

๓. จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

๔. ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจอย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง[๑๐๕]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือ **ภาวนา** หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภท คือ

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรม ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให□เข็มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รูเท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง[๑๐๖]

๑. กายภาวนา (Physical development) หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น

---

[๑๐๕] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

[๑๐๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

ที่มนุษย์ควรจะใช้ ๒. ศีลภาวนา (Social development) หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยที่ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นเขา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดีมีความสุข ๓. จิตภาวนา (Emotional development) หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข ๔. ปัญญาภาวนา (Cognitive development) หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เห็นอย่างเท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง[๑๐๗]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวนา ๔ (การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development) ๑) กายภาวนาการเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development ๒) สีลภาวนา การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development ๓) จิตภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development ๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา[๑๐๘]

กายที่อบรมมาดีแล้ว จะมีปฏิสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” ศีลที่อบรมมาดีแล้ว สามารถสื่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างชาญฉลาดและ

---

[๑๐๗] ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** (ฉบับเติม) พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑. และ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๗๐. และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาตน,** หน้า ๗๐-๗๗.

[๑๐๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) **“พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม”,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, ๒๕๔๕, หน้า ๗๐.

รู้เท่าทัน เข้าใจกฎเกณฑ์ของสังคมและโลก จิตที่อบรมมาดีแล้ว มีความพร้อมในการทำงานมีขันติ คือความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะ คือมีความเพียร สติ คือ มีความระลึกเท่าทัน และ ปัญญาที่อบรมมาดีแล้ว ย่อมมีความรู้ความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต ที่เรียกว่า มองโลก มองเรา ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในสังคมได้โดยไม่ยึดติด

กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อการดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนานั้น มีเนื้อหาความครอบคลุมและกว้างขวาง แต่หลักการดำเนินชีวิตแบบพุทธศาสนาที่ทำให้สุขภาพจิตดีและมีความสุขโดยทั่วไปนี้ผู้วิจัยเสนอใน ๔ หลัก คือ (๑) การพัฒนากายภาวนา (๒) การพัฒนาจิตภาวนา (๓) การพัฒนาตามหลักฌาน (๔) การพัฒนาตามหลักโพชฌงค์ โดยจะได้อธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้เป็นหลักธรรมที่ส่งผลให้การพัฒนาสุขภาพจิตที่ดีสมบูรณ์และอายุยืน ดังต่อไปนี้

๒.๕.๑ การพัฒนากายภาวนา

พัฒนากาย ได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มแต่ปัจจัย ๔ เป็นต้นไป อย่างถูกต้องดีงามในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งความอร่อย อวดโก้ แสดงฐานะ สัมพันธ์กับโทรทัศน์ โดยดูเพื่อติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเอาเป็นเครื่องมือเล่นการพนันแต่เป็นการฝึกอบรมกาย การพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเกื้อกูล เป็นคุณ ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย ๔ (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอร่อย หรือโก้หรู ซึ่งอาจส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจในการติดต่อ หรือใช้สอยอุปกรณ์ เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้ปัญหาสังคม ไม่ใช่เสพบริโภคเพียงเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

๒.๕.๒ การพัฒนาตามหลักศีลภาวนา

พัฒนาศีล หมายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป การมีผิวพรรณให้ผ่องใสและมีร่างกายและจิตใจบริสุทธิ์นั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาให้ยึดหลักการปฏิบัติตามศีล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นพระศาสดาองค์

แรกที่ทรงประกาศ “ศีล” หรือ ข้อห้ามให้ชาวชมพูทวีปในครั้งพุทธกาลได้ทราบทั่วกันสำนักเจ้าลัทธิต่าง ๆ ที่มีมากมายในขณะนั้นยังไม่มีกฎข้อห้ามที่ชัดเจนนักบวชในครั้งพุทธกาลเก็บผลไม้กินเองประกอบอาหารกันเองทานอาหารวันละหลายครั้งรับเงินรับทองแสวงหาลาภด้วยกิริยาอาการไม่ดีไม่งามต่าง ๆ เมื่อพระองค์ทรงประกาศหลักปฏิบัติแนวทางคือ “ศีล” ให้พุทธบริษัท ๔ อันประกอบด้วยพระภิกษุภิกษุณีอุบาสกอุบาสิกาไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติแล้วพระองค์ก็ทรงสั่งสอนให้ชาวพุทธยึดมั่นรักษาศีลเอาไว้ให้ดีให้เป็นแบบฉบับเฉพาะของชาวพุทธอุบาสกอุบาสิกาในฐานะที่เป็นหนึ่งใน ๔ ของพุทธบริษัทจึงควรปฏิบัติรักษาศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีลอุโบสถโดยให้ทุกคนถือเอาศีลเป็นแนวทางเป็นปทัฏฐานในการดำรงชีวิต

การนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันตามลักษณะของปัญหาตามสติปัญญาและความประสงค์ของแต่ละบุคคลดังนั้นระดับคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงมีหลายระดับทั้งที่เป็นสัจธรรมเบื้องต้นเบื้องกลางและเบื้องสูงมีทั้งส่วนที่เรียกว่าเป็นโลกียธรรมและโลกุตรธรรมศีลเป็นคำสอนระดับเบื้องต้นหรือระดับพื้นฐานคำสอนทั้งหมดเป็นระบบการปฏิบัติเพราะเหตุที่คำสอนเป็นสัจธรรมคือเกิดจากประสบการณ์จริงคำสอนจะให้ผลอย่างแท้จริงเฉพาะผู้ที่นำไปปฏิบัติเท่านั้นศีลก็อยู่ในลักษณะเดียวกันแม้ว่าจะเป็นคำสอนระดับพื้นฐานแต่ถ้าคนนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้วจะมีความสัมพันธ์กับระบบอื่น ๆ และพัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับสูงสุด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

> “ศีลมีลักษณะอย่างนี้สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ปัญญามีลักษณะอย่างนี้สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐานย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มากจิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลายคือกามาสวะภวาสวะและอวิชชาสวะ[๑๐๙]

ความหมายของคำว่า “ศีล” ในพระพุทธศาสนานั้นมีปรากฏอยู่ในหลักธรรมคำสั่งสอนคือ ในพระไตรปิฎก รวมไปถึงคำอธิบายความที่ปรากฏในคัมภีร์พระอรรถกถา ฎีกา ทั้งนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงความหมายของศีลไว้หลายแห่งด้วยกันดังนี้

ในมหานามสูตรอังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องศีล โดยเฉพาะศีล ๕ โดยทรงมุ่งถึงการรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยว่า “มหานามะ เมื่อใดแลอุบาสกเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกามเป็นผู้เว้น

---

[๑๐๙] **ที.ม.**(ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

ขาดจากการพูดเท็จ เป็นผู้เว้นขาดจากการเสพของมึนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เมื่อนั้นอุบาสกชื่อว่าผู้มีศีล ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล”[๑๑๐]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายความหมายของศีลไว้ว่าคำว่า “ศีล” นี้แปลว่าปกติคือทำกายและวาจาให้เป็นปกติให้เรียบร้อยไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้ใด, แปลว่าเย็นคือทำให้เป็นคนเยือกเย็นทำให้เย็นกายเย็นใจไม่ต้องเดือดร้อนเพราะขาดศีล, แปลว่าเกษมคือปลอดภัยทำให้เบากายเบาใจอีกอย่างหนึ่งคำว่าศีลนี้มีความหมายเป็นสีลนะกล่าวคือเป็นมูลรากส่วนคำว่า “สีลนะ” นี้ก็คือกิริยาที่รวมเอาไว้อย่างดีหมายถึงความที่กรรมในทวารมีกายกรรม เป็นต้นไม่กระจัดกระจายโดยความมีระเบียบอันดีอย่างหนึ่งคือความเข้าไปรับไว้หมายถึงความเป็นที่รองรับโดยความเป็นที่ตั้งอาศัยแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย หรืออีกนัยหนึ่งว่า

ศีล คือ เจตนาหมายถึงเจตนางดเว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาตเป็นต้น

ศีล คือ เจตสิก (ได้แก่กุศลธรรมคือความไม่โลภความไม่พยาบาทความเห็นชอบ) ของบุคคลผู้งดเว้นจากบาปธรรมมีปาณาติบาตเป็นต้น

ศีล คือ การสำรวมหมายถึงความสำรวมในปาติโมกข์ความสำรวมอย่างมีสติสำรวมด้วยความรู้สำรวมด้วยความอดทนและสำรวมด้วยความเพียรพยายาม

ศีล คือ ความไม่ล่วงละเมิด หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดด้วยกาย หรือด้วยวาจาของผู้ที่สมาทานศีลแล้ว[๑๑๑]

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ กล่าวความหมายของศีลไว้ว่า[๑๑๒]

ศีล หมายถึง ศีรษะ ความเย็น สันติ ดีเลิศ การกระทำปกติและสภาพปกติตามธรรมชาติของทุกข์และสุข

ศีล หมายถึง ความเย็น มีอธิบายว่า ไม้จันทน์ที่มีความเย็นมากที่สุดช่วยทุเลาความร้อนของพิษไข้ในร่างกายได้ฉันใด ศีลก็ฉันนั้น คือ ช่วยทุเลาไข้ใจที่เกิดจากความสะดุ้งกลัวหลังจากศีลขาดและก่อให้เกิดปราโมทย์

ศีล หมายถึง สันติ มีอธิบายว่า ถ้าบุคคลมีศีล เขาจะมีความประพฤติเรียบร้อยไม่สร้างความหวาดกลัวให้เกิดขึ้น

---

[๑๑๐] **องฺ.อฏฺ.ก.**(ไทย) ๒๓/๒๕/๒๖๙.

[๑๑๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้งจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐ - ๑๑.

[๑๑๒] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค,** แปลโดย คณาจารย์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙ - ๑๐.

ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ, สันสฤต ให้ความหมายของศีลไว้ว่า “ศีล คือความปกติของธรรมชาติ ธรรมชาติอันสัตบุรุษพึงทรงไว้ สภาวะความสำรวม”[๑๑๓]

พุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของศีลไว้ว่า ศีล หมายถึง ความเป็นปกติ หรือปกติภาวะตามธรรมดา หมายความว่า ทำทุกอย่างอยู่ตามหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่อยู่ในภาวะปกติ คือไม่เดือดร้อนไม่กระวนกระวายไม่ระส่ำระสาย ไม่มีความสกปรกความเศร้าหมองใด ๆ เกิดขึ้น โดยเนื้อความ ศีล หมายถึง ระเบียบที่ได้บัญญัติขึ้นไว้สำหรับประพฤติปฏิบัติกัน เพื่อให้เกิดภาวะปกติขึ้นมาที่กาย ที่วาจา ศีล คือการปฏิบัติเกี่ยวกับระเบียบการเป็นอยู่ทางภายนอก ศีลพัฒนาที่กาย ที่วาจา ให้เป็นกาย วาจา ที่น่าดู เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว เราจึงจะมีจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย ถ้ามีศีลดีสมาธิก็มีง่าย[๑๑๔]

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก ทรงแสดงทัศนะเรื่องความหมายของศีลไว้ว่า

ศีล แปลตามศัพท์ว่า ปกติ หมายความว่า ความเป็นปกติเรียบร้อย (อย่างหนึ่ง) ความเคยชินลงรูปลงตัวติดอยู่ประจำอยู่ เป็นปกติ (อย่างหนึ่ง) ความเป็นปกติเรียบร้อย หมายถึง ความปกติเรียบร้อยของความประพฤติ เพราะเว้นการที่ควรเว้น ประพฤติการณ์ที่ควรประพฤติ

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล คือความประพฤติชอบทางกาย และวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน[๑๑๕]

ความหมายของคำว่า “ศีล” หมายถึงข้อบัญญัติที่กำหนดการปฏิบัติทางกายและวาจาทางพระพุทธศาสนาเช่นศีล ๕ ศีล ๘” แต่โดยทั่วไปมักให้ความหมายว่าปกติคือปกติของกายวาจาใจ[๑๑๖]

ความหมายของ คำว่า “ศีล” หมายถึง ความประพฤติดีทางกายและทางวาจา, การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย,ข้อปฏิบัติสำหรับการควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม,

---

[๑๑๓] พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาจันทบุรีนฤนาท, **ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต,** (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, ๒๕๑๓), หน้า ๘๓๗.

[๑๑๔] พุทธทาสภิกขุ, **ทานศีลภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๕), หน้า ๕๖ - ๕๗.

[๑๑๕] สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ความจริงที่ต้องเข้าใจ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๕.

[๑๑๖] ราชบัณฑิตยสถาน**, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์อจท. จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๗๘๔.

การรักษาปกติตามระเบียบวินัย,ปกติมารยาทปราศจากโทษ, ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น, ความสุจริตทางกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น,ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ, มักใช้เป็นคำเรียกอย่างง่ายสำหรับคำว่าอธิศีลสิกขา[๑๑๗]

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงศีลกับเจตนารมณ์ทางสังคมว่าศีลมี ๒ ระดับ คือหนึ่งระดับทั่วไปได้แก่ระดับธรรมหรือระดับที่ยังเป็นธรรมคือเป็นข้อแนะนำสั่งสอนหรือหลักความประพฤติที่แสดงและบัญญัติไปตามกฎธรรมดาแห่งความดีความชั่วที่เรียกว่ากฎแห่งกรรมผู้ทำดีทำชั่วหรือตามกฎแห่งกรรมนั้นสองระดับเฉพาะได้แก่ระดับวินัยหรือระดับที่เป็นวินัยคือเป็นแบบแผนข้อบังคับที่บัญญัติหรือวางหรือกำหนดขึ้นไว้เป็นทำนองประมวลกฎหมายสำหรับกำกับความประพฤติของสมาชิกในหมู่ชนหรือชุมชนหนึ่งโดยสอดคล้องกับความมุ่งหมายของหมู่คณะหรือชุมชนนั้นโดยเฉพาะ[๑๑๘]

กล่าวโดยสรุปว่า เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ ส่งเสริมสันติสุข ด้วยสังคหวัตถุ ๔ (ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคม

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวเรื่องอานิสงส์ของศีล ๕ ไว้ว่า

ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะทำให้มีพลานามัยแข็งแรงปราศจากโรคภัยอายุยืนยาว ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บไม่มีอุบัติเหตุต่างๆที่จะทำให้บาดเจ็บหรือสิ้นอายุเสียก่อนวัยอันสมควร

ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๒ เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพมักจะประสบช่องทางที่ดี มั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่าง ๆ เช่นอัคคีภัย วาตภัย โจรภัย ฯลฯ

ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๓ เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบรักแท้ที่จริงจังจริงใจ ไม่อกหัก มีบุตรธิดา ก็ว่านอนสอนง่าย ไม่ดื้อด้าน ไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวงฉุดคร่าอนาจารไปทำให้เสียหาย บุตรธิดาย่อมเป็นอภิชาตบุตร ซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

---

[๑๑๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส.อาร์.พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๕.

[๑๑๘] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔๓๑.

ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๔ เมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุ่มเสียงไพเราะ พูดจามีน้ำมีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผล ชนิดที่เป็น “พุทธวาจา” มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจาความสิ่งใดก็มีผู้เชื่อฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๕ เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ เป็นผู้ที่มีสมองประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใสจะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉาน และทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมฟั่นเฟือนและเลอะเลือน ไม่เสียสติวิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทราม ปัญญาอ่อนหรือปัญญานิ่ม[๑๑๙]

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ยังได้กล่าวอีกว่า อานิสงส์ของศีล ๕ มีดังกล่าวข้างต้น สำหรับศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่ง ๆ ขึ้น ตามระดับและประเภทของศีลที่รักษา แต่ศีลนั้นแม้จะมีอานิสงส์เพียงไรก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้นกลาง ๆ ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นแต่เพียงระบบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายวาจาเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้นศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการภาวนานั้น เป็นการรักษาใจ รักษาจิต และชักฟอกจิตให้เบาบางจนหมดกิเลสคือ ความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงที่สุด ประเสริฐที่สุด ได้บุญมากที่สุด เป็นกรรมอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า “มหัคคกรรม” อันเป็นมหัคคตกุศล[๑๒๐]

วศิน อินทสระ กล่าวถึง อานิสงส์ของศีลว่า ศีลมีความไม่เดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์เย็นกายเย็นใจ เพราะไม่เห็นโทษเครื่องเสร้าหมองใด ๆ ของตน เหมือนบุรุษหรือสตรีผู้ได้อาบน้ำชำระล้างร่างกายเรียบร้อยแล้ว บริโภคอาหารประณีตอันเป็นที่พอใจแล้ว ได้นั่งพัก ณ ร่มไทรใหญ่ริมลำธารอันมีน้ำใสสะอาด เมื่อรักษาศีลดีแล้วย่อมเป็นผู้มีศีลประจำใจ ประจำตน ศีลจะกลับมารักษาเราเหมือนเราปลูกต้นไม้ รักต้นไม้ รักษาต้นไม้ด้วยดี เมื่อต้นไม้เติบโตขึ้นย่อมหวนมารักษาผู้ปลูกนั้นเอง[๑๒๑]

สรุปได้ว่า การรักษาศีลนั้นส่งผลถึงการสำรวมกายและวาจาให้เป็นปกติ และเมื่อร่างกายปกติแล้วย่อมส่งผมถึงความสุขทางใจ ส่งผลถึงความบริสุทธิ์ทั้งกายและใจ เมื่อร่างกายมีความสมบูรณ์แล้วจะมีความจิตใจผ่องใส มีความสดชื่อเบิกบานใจ เพราะศีลเป็นข้อปฏิบัติเพื่อ

---

[๑๑๙] สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, **วิธีสร้างบุญบารมี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นพรัตน์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙.

[๑๒๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐ -๒๒.

[๑๒๑] วศิน อินทสระ, **พุทธจริยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔.

ควบคุมความประพฤติทางกายทางวาจาให้สงบเรียบร้อยอันจะส่งผลให้มีสงบเรียบร้อยเมื่อผู้รักษาศีลเป็นผู้มีศีลมีความประพฤติเรียบร้อยทางกายทางวาจาศีลย่อมกลายเป็นธรรมอันเป็นพื้นฐานของผู้รักษาศีลอันจะเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณธรรมในระดับที่สูงขึ้น

๒.๕.๓ การพัฒนาตามหลักจิตภาวนา

เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ การพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดีได้แก่จิตที่มีศรัทรา เมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา ความเคารพ อ่อนน้อม กตัญญูกตเวที เสียสละ มีหิริโอตตัปปะ สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่จิตใจเข็มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดีได้แก่ การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบสุข

การพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพรั่งพร้อมทั้ง ๓ ด้าน[๑๒๒] คือ

๑. คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูงละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู รวมทั้งมุ่งพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ เป็นต้น ๒. สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือ ความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดมุ่งหมาย เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ ดังกล่าว

๓. สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่งสงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

๒.๕.๔ การพัฒนาตามหลักปัญญาภาวนา

เป็นการฝึกอบรมด้านการพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส ดำเนินชีวิตอยู่โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดทุกข์ปราศจากปัญหา พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้

---

[๑๒๒] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **การศึกษาเครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๑.

แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ (ความลำเอียง) คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมดาของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง หลักภาวนา ๔ เป็นหลักที่ควรนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้าและมีความสุข จึงเป็นธรรมที่ควรเข้าใจและควรบรรลุ (นิโรธ)

สรุปความว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตและชีวิตที่ดีงามต้องรู้จักการปล่อยวางทำจิตให้ว่าง สร้างความสุขให้แก่ตนเอง จึงถือได้ว่าเป็นการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ที่สมบูรณ์ คือ

๑. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว หมายถึงพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้เทคโนโลยีและการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อมได้ดี

๒. ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว คือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความสัมพันธ์ที่ดีงามเกื้อกูล

๓. ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว ทั้งด้านคุณธรรมความดีงาม สมรรถภาพ และประสิทธิภาพของจิต และภาวะจิตใจที่มีความสุขสดชื่น เบิกบาน

๔. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว รู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงของโลกและชีวิต จนวางจิตใจ มีท่าทีต่อชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี มีดุลยภาพและเป็นอิสระ

๒.๖ วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ดังนี้

๒.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมฺมวณฺโณ) ได้กล่าวในหนังสือ “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจนแต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวัน จัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็น ความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเจาะทำลายของโมหะ อวิชชาก็แก่เสียเปล่าการมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้แก่ฟัก แก่แฟง แก่แตงแก่น้ำเต้า เติบโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคน ๆ นั้น

ไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดคุณมากที่สุด[๑๒๓]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวในหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” สรุปความว่า ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี้จึงจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เงียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วุ่นวาย เจ้ากี้เจ้าการ ตอนนี้ ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์[๑๒๔]

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก่อย่างฉลาดและมีความสุข” สรุปไว้ว่า ในพระพุทธศาสนานี้ ยกย่องและให้เกียรติผู้สูงอายุเป็นอย่างพิเศษ เรียกว่าเป็น รัตตัญญู แปลว่าเป็นผู้รู้ราตรีมากหรือนาน เพราะอายุมันผ่านวันคืนมานาน มันก็รู้วันคืนนั่นมาก อย่างนี้เรียกว่ารัตตัญญูซึ่งพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญถึงกับว่า เป็นเอตทัคคะตำแหน่งหนึ่ง[๑๒๕]

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์ ได้กล่าวในหนังสือ “โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข” สรุปความไว้ว่า การสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย แบ่งออกได้เป็น ๕ ประเภท คือ ๑) ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร ๒) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้ ๓) ผู้ชราออกงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ ๔) ผู้ชราที่อาศัยกับครอบครัวของบุตรหรือญาติต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง ๕) ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชนถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบาก งานสังคมสงเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้ว ได้แก่การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการผู้สูงอายุ (คลินิกผู้สูงอายุ)[๑๒๖]

มูลนิธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ได้กล่าวในหนังสือ “สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕” สรุปความว่า ความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน มีอิทธิพลต่อการ

---

[๑๒๓] พระพิจิตธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมฺมวณฺโณ), **แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

[๑๒๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมะ สำหรับผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

[๑๒๕] พุทธทาสภิกขุ, แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข, (กรุงเทพมหานคร : อัมมโย, ๒๕๒๗), หน้า ๓๑.

[๑๒๖] บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, **โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข**, (เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๗.

ดำเนินชีวิต และเป็นปัจจัยสร้างความเข้มแข็งแก่ประชาชนมากกว่าการให้บริการจากสถาบัน ดังนั้น แนวโน้มนโยบายด้านผู้สูงอายุ จึงควรนำแนวคิดเรื่องการใช้ชุมชนและครอบครัวเป็นพื้นฐาน มาเป็นกรอบในการจัดบริการ โดยเชื่อว่าครอบครัวเป็นระบบเกื้อหนุนที่สำคัญของบุคคล เป็นสถาบันพื้นฐานที่มีหน้าที่ดูแล ปกป้อง คุ้มครอง รวมทั้งเป็นตัวแทนเรียกร้อง และจัดสรรทรัพยากรทางสังคมที่สำคัญ ส่วนชุมชนนั้น เป็นการมุ่งใช้คุณลักษณะเด่น และทรัพยากรในชุมชนเป็นเครื่องมือ ในการสร้างจิตสำนึกร่วมของประชาชน ให้เกิดการแก้ไขปัญหาพัฒนาการบริการ และแสวงหาความร่วมมือในทุกระดับ[๑๒๗]

ประภาเพ็ญ สุวรรณ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย” กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่เกี่ยวกับสุขภาพที่มนุษย์แสดงออกทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งจะสามารถสังเกตหรือวัดได้โดยทางตรงและทางอ้อม พฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่สังเกตมองเห็นได้นั้น อาจแยกประเภทได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ การปฏิบัติตามปกติวิสัยในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเป็นการปฏิบัติที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค อีกประการหนึ่งคือ การปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วยซึ่งจะรวมถึงการปฏิบัติตนโดยทั่ว ๆ ไป และการไปรับบริการรักษาพยาบาลและการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หรือบุคลากรทางสาธารณสุข[๑๒๘]

อุทัย สุดสุข ได้กล่าวถึง พุทธธรรมในหนังสือเรื่อง “พุทธธรรมนำสุขภาพองค์รวม” มีเนื้อหาประกอบด้วยหลักการพื้นฐานของพระพุทธศาสนา การสาธารณสุขในสมัยพุทธกาล ความสำคัญและหลักการสาธารณสุขในปัจจุบัน สภาวะสุขภาพของพระภิกษุสามเณร นโยบายการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของพระภิกษุสามเณร ในบริบทของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เชิดชูธรรมนำสุขภาพ : มิติใหม่การสร้างเสริมสุขภาพของสังคมไทยการพัฒนาบทบาทของพระสังฆาธิการในการส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสุขภาพในวัดและชุมชน[๑๒๙]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น” กล่าวไว้ว่า ให้เรียนรู้จากการใช้ชีวิตของพระสงฆ์ ที่มีการฝึกฝนพัฒนาตนเกี่ยวกับปัจจัยสี่

---

[๑๒๗] มูลนิธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๔.

[๑๒๘] ประภาเพ็ญ สุวรรณ, **ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีระพัฒนา, ๒๕๓๒), หน้า ๒๐๒.

[๑๒๙] อุทัย สุดสุข,ดร.นายแพทย์, **พุทธธรรมนำสุขภาพองค์รวม**, (กรุงเทพมหานคร: กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒-๑๕.

ในการบริโภคอาหารควรบริโภค โดยพิจารณาว่าบริโภคเพื่ออะไร ซึ่งควรเป็นการบริโภคด้วยปัญญาเพื่อให้มีสติ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิต ไม่ใช่เพียงเพื่อตัณหา ซึ่งจะทำให้เป็นการบริโภคที่พอดี ที่เรียกว่า โภชเนมัตตัญญุตา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค ต้องพิจารณาเวลาบริโภคของทุกอย่าง แต่ที่เน้นมากคือเรื่องอาหาร สาระสำคัญคือให้การรับประทานอาหารเพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุน ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดีงามได้ยิ่งขึ้นไป หากรับประทานอาหาร เพื่อสนองตัณหาอาจตามมาด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้[๑๓๐]

พินิจ กุลละวณิชย์ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายในด้านการป้องกันโรค คือ ช่วยลดความเสี่ยงและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดความดันโลหิตสูง ความอ้วน ฯลฯ อันเป็นผลมาจากการขาดการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายน้อย ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุข จึงเล็งเห็นว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกันโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสบายทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้คนเราดูดีขึ้น รู้สึกดี และมีความเพลิดเพลินในชีวิต นอกเหนือจากนี้การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชราแม้ในคนป่วย ยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้ฟื้นสภาพเร็วยิ่งขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดในวัยชราได้ เช่น อาการปวดเมื่อย[๑๓๑]

วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “หลักและวิธีการสอน วิชาพลศึกษา” กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือเบาแค่ไหน[๑๓๒]

---

[๑๓๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑.

[๑๓๑] พินิจ กุลละวณิชย์, “**การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**” ในคู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ๑๑-๑๓, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย, บรรณาธิการ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔-๑๙.

[๑๓๒] วรศักดิ์ เพียรชอบ, **หลักและวิธีการสอน วิชาพลศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๕๓), หน้า ๓๗.

สุรางค์ โค้วตระกูล ได้กล่าวไว้ในงานวิจัย เรื่อง “ปัญหาผู้สูงอายุ” ว่าผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบ็นสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด ที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่น ๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น[๑๓๓]

เอื้อมพร ทองกระจาย ได้เขียนหนังสือเรื่อง “การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิด นโยบาย และยุทธวิธีเพื่อการพัฒนาสาธารณสุขในยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง” กล่าวไว้ว่า การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึงกระบวนการที่ประชากรสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเองมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาตนเองนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดจนช่วงชีวิตของบุคคล ไม่ได้เกิดเฉพาะครั้งคราว[๑๓๔]

ได้กล่าวในบทความวิชาการ เรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุในปริมณฑลส่วนตัวและสาธารณะ” ว่าการปฏิบัติการดูแลผู้สูงอายุเป็นปฏิบัติการของการช่วยเหลือ เกื้อกูลผู้สูงอายุทั้งในปริมณฑล ส่วนตัว และสาธารณะทั้งนี้ บ้าน ถูกมองว่าเป็นพื้น ส่วนตัวสำหรับดูแลผู้สูงอายุ แต่เมื่อบ้านถูกปรับเปลี่ยนความหมายที่ตรึงไว้แค่ความเป็นส่วนตัวกลายเป็นพื้นที่ทางสังคมจึงเป็นกลไกให้ความเป็นสาธารณะสามารถเข้ามาในบ้านเพื่อนาไปสู่การจัดการดูแลผู้สูงอายุในลักษณะการช่วยเหลือ คุ้มครองผู้สูงอายุให้ได้รับบริการตามสิทธิที่สมควรได้รับ และตามหลักมนุษยธรรม โดยความเป็นสาธารณะนี่เองที่ทำให้สถาบันทางสังคม ผู้ปฏิบัติงานในชุมชนไปให้การช่วยเหลือที่บ้าน ทำให้บ้านซึ่งเดิมเป็นปริมณฑลส่วนตัวได้ขยายไปสู่ความเป็นปริมณฑลสาธารณะ แม้บ้านจะถูกปรับเปลี่ยนความหมาย แต่ยังคงสภาพเป็นพื้นที่ส่วนตัวสำหรับผู้สูงอายุอยู่นั่นเองอย่างไรก็ตาม การ

---

[๑๓๓] สุรางค์ โค้วตระกูล, **ปัญหาผู้สูงอายุ**, สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

[๑๓๔] เอื้อมพร ทองกระจาย, **การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิด นโยบาย และยุทธวิธีเพื่อการพัฒนาสาธารณสุขในยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓), หน้า ๔๕.

ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว ชุมชน และสถาบันทางสังคมต่างมีบทบาทหนุนเสริมเพื่อดูแลผู้สูงอายุซึ่งกันและกันการดูแลในครอบครัวซึ่งถือว่าเป็นพื้นที่ส่วนตัว และการร่วมดูแลจากคนในชุมชนอันเป็นการนำความเป็นสาธารณะเข้ามาในบ้านทำให้ทั้งปริมณฑลส่วนตัวและสาธารณะเชื่อมโยงอย่างกลมกลืนกัน[๑๓๕]

๒.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประยงค์ ลิ้มตระกูลและกรรณิกา พงษ์สนิท สรุปผลการวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุที่บ้านชุมชนศรีวิชัยอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” พบว่าสาเหตุที่ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพนั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่ การปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง คือ ไม่ดูแลเอาใจใส่บำรุงสุขภาพ มีโรคประจำตัวและลักษณะทางกรรมพันธุ์โดยส่วนใหญ่ สุขภาพของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขภาพกายกับสุขภาพจิต แต่มนุษย์เรามักจะให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายมากว่าสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจสุขภาพทั้งสองอย่าง มีความสัมพันธ์กัน ถ้าสุขภาพไม่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายแน่นอน หากจิตใจไม่ปกติ เกิดทุกข์ เศร้าโศก วิตก กังวล เครียด ก็ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับสุขภาพก็จะเสื่อมโทรมไปได้ โดยในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบมากขึ้น[๑๓๖]

สุทธิพงศ์ บุญผดุง ได้กล่าวไว้ในงานวิจัย เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)” ว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัด คุณภาพชีวิตสาหรับผู้สูงอายุซึ่งจำแนกเป็น ๖ ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ๑) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ ค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรกรองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดีและด้านสภาพร่างกายที่ดีตามลาดับในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ๒) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความว้าเหว่อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกายสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการ

---

[๑๓๕] วรรณลักษณ์ เมียนเกิด, “การดูแลผู้สูงอายุในปริมณฑลส่วนตัวและสาธารณะ”, **วารสารสังคมสงเคราะห์ศาสตร์**, ปีที่ : ๒๓ ฉบับที่ : ๑, พ.ศ.๒๕๕๘, หน้า : ๑๔๖-๑๗๖.

[๑๓๖] ประยงค์ ลิ้มตระกูลและกรรณิกา พงษ์สนิท, การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ชุมชนศรีวิชัยอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, **รายงานวิจัย**, (คณะสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒.

รวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดารงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิดและปัจจัยการเลือกทาในสิ่งที่ต้องการ ๓) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง[๑๓๗]

พัฒนพงศ์ นิราราช และคณะ ได้กล่าวไว้ในงานวิจัย เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน บ้านบุไทย ตำบลห้วยยาง อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา” ว่าชุมชนยังขาดความร่วมมือ และรูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม หลังการพัฒนาเกิดเครือข่ายหลักและมีรูปแบบ เครือข่าย ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ชัดเจน กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อการพัฒนาเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุทุกกลุ่มมีผลการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันดีขึ้น ซึ่งแนวทางพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนประกอบด้วย ๑) การสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อแกปัญหา ๒) การสร้างเครือข่ายการพัฒนา หรือทีมงาน ๓) การคืน หรือ สะท้อนข้อเท็จจริงกับเจ้าของปัญหา ๔) การประเมินผลติดตามอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินงานการพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน ครั้งนี้ คือ การรวมตัวของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน ในรูปแบบชมรมหรือกลุ่มเพื่อสร้างให้เกิดการมีส่วนร่วมทีมจากผู้เผชิญปัญหาเองหลังจากนั้นจึงพัฒนากิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ด้วยการบริการและดูแลระหว่างกัน รวมทั้งการสนับสนุนเกื้อกูลกันเอง ในกลุ่มเป้าหมาย[๑๓๘]

จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนาและคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย” ได้กล่าวว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ ๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ๒) ความก้าวหน้าของของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยดูแลในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถ

---

[๑๓๗] สุทธิพงศ์ บุญผดุง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)”, **บทความวิจัย**, (คณะสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒.

[๑๓๘] พัฒนพงศ์ นิราราช และคณะ, “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านบุไทย ตำบลห้วยยาง อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา” **บทความวิจัย วารสารพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา,** (ปีที่ ๑_ ฉบับที่ ๓ กันยายน - ธันวาคม, ๒๕๖๐), หน้า ๑๑๗.

ขัดขวาง หรือควบคุมได้การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว[๑๓๙]

เพื่อนใจ รัตตากร ได้ศึกษาวิจัย “เรื่องวิธีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุบ้านปิยะมาลย์ จังหวัดเชียงใหม่” ได้กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับศักยภาพ ที่มีความต้องการเพื่อตนเองเปลี่ยนไป เป็นความต้องการเห็นความสำเร็จของผู้ใกล้ชิด หรือช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องมีสุขภาพดี พึ่งตนเองได้ ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเชื่อและศรัทธาศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยึดถือศีลธรรมเคร่งครัด เป็นผู้นำทางความคิดทำงานเพื่อชุมชนทำประโยชน์แก่ส่วนรวม[๑๔๐]

นริสา วงศ์พนารักษ์ ได้ศึกษา “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” ผลศึกษาพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ

ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุก ๆ มิติ สุขภาวะทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ทั้งนี้เพื่อทำให้เป็นสังคมผู้สูงวัยที่มีคุณค่า ไม่เป็นสังคมชราภาพที่เป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เสริมสร้างสังคมไทยให้มีความเข้มแข็งต่อไป ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ควรมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเองตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เตรียมครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และที่สำคัญควรมีการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงรุกที่ตรงความต้องการ เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่าง และ

---

[๑๓๙] จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะ และคณะ, “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ”, **บทความวิจัยจากวารสารพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ,** (ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๔๓), หน้า ๒๗.

[๑๔๐] เพื่อนใจ รัตตากร, “วิธีคิดของผู้สูงอายุ และภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”, **วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**, (ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗.

การคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ[๑๔๑]

รัตนา คัมภิรานนท์, ฐิติมา เดียววัฒนวิวัฒน์, นารีรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อาจดี ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๖๐ คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๖๓.๑ รองลงมาอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ ๒๒.๕ และอยู่ในระดับสูง ร้อยละ ๑๔.๔ ตามลำดับ และประมาณครึ่งหนึ่งมีความสุขในระดับมากกว่าคนทั่วไป ร้อยละ ๔๘.๑ รองลงมามีความสุขเท่ากับคนทั่วไปร้อยละ ๓๕ และน้อยกว่าคนทั่วไปร้อยละ ๑๖.๙ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจในความเป็นอยู่ในศูนย์ฯ มาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ เนื่องจากรู้สึกว่าที่ศูนย์แห่งนี้อุดมสมบูรณ์ทุกอย่าง ขาดแต่ญาติพี่น้อง อาจรู้สึกเหงาบ้างในบางครั้ง แต่ก็เปรียบเสมือนบ้านหรือครอบครัว มีพี่เลี้ยงคอยดูแล และมีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้ พบว่า อาชีพก่อนเข้าสถานสงเคราะห์ สถานทางการเงิน การมาเยี่ยมในรอบปีที่ผ่าน และการเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ (x^2 = ๒๐.๓๐๒, ๑๖.๑๐๔, ๑๕.๓๐๖ และ ๗.๙๙๒) และบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยก่อนเข้าสถานสงเคราะห์มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ (x^2 = ๒๕.๙๘๑) ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม การร่วมกิจกรรมออกกำลังกายการร่วมกิจกรรมนันทนาการมีความสัมพันธ์กับความสุขของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ (x^2 = ๑๕.๕๑๘, ๗.๕๔๗ และ ๖.๘๙๓) และพบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ด้านการดำเนินชีวิต และด้านความศรัทธาต่อศาสนา มีความสัมพันธ์กับความสุขในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๑ (r = ๐’๓๗๘, ๐.๔๗๗ และ ๐.๒๒๕)[๑๔๒]

พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร) ได้ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า

---

[๑๔๑] นริสา วงศ์พนารักษ์ , “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” **วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, ปีที่ ๖, ฉบับที่ ๒ เดือน เมษายน – เมษายน ๒๕๕๖.

[๑๔๒] รัตนา คัมภิรานนท์, ฐิติมา เดียววัฒนวิวัฒน์, นารีรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อาจดี, ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี, **รายงานการวิจัย**, (วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

๑. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๑) ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ๒) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน และ ๓) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ มี ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย ๑.๑) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว ๑.๒) การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว ๑.๓) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว ๑.๔) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

๒. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่า ๑) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ = ๔.๓๑) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การพูดคุย ปรึกษาหารือและตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\overline{X}$ = ๔.๓๒) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมีระดับค่าเฉลี่ยระดับสูงสุด คือ การให้ความสำคัญกับความรู้สึกของเพื่อนเสมอ จากการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว ประกอบด้วย ด้านการพูดคุยปรึกษาหารือหรือตัดสินในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ด้านความสำคัญกับเพื่อน ด้านการใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิก และด้านการแสดงออกซึ่งความรัก มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง คือ .๗๘๗ และตัวแปรอิสระทั้ง ๔ ตัว อธิบายความผันแปรที่เกิดขึ้นของระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ได้ร้อยละ ๖๑.๘

๓. รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา มี ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ปัจจัยที่เอื้อต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ๒) แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ๘ แนวทาง คือ ๑) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ๒) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้านร่วมกัน ๓) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ๔) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายและเล่นกีฬาร่วมกันกับผู้สูงอายุ ๕) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุ ๖) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพาผู้สูงอายุไปเยี่ยมญาติมิตรและเพื่อนต่างจังหวัด ๗) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวร่วมพิธีกรรมหรืองานบุญในโอกาสต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และ ๘) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรม

บำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ และ ๓) การประยุกต์หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ในด้านความรู้สึกต่อชีวิต ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็น ด้านความผาสุกในศาสนาที่ยึดมั่น[๑๔๓]

จากการทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องไม่ปรากฏพบเอกสารและรายงานวิจัยในเรื่องที่จะศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม อีกทั้งยังพบว่ามีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพจิตผู้สูงอายุ ภูมิปัญญาท้องถิ่น บางส่วนที่เกี่ยวข้องกับประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมในท้องถิ่นหรือชุมชน อย่างเพียงพอต่องานวิจัยนี้

๒.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

Fisher ได้ศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของพยาบาลและผู้ดูแลด้านจิตวิญญาณในที่ทำงาน โดยใช้เครื่องมือวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ SHALOM (Spiritual health and life orientation measure) ซึ่งมีองค์ประกอบทางจิตวิญญาณทั้งหมด ๔ องค์ประกอบ คือ ความสัมพันธ์ภายในตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และความสัมพันธ์กับพระเจ้า ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อและการมองโลกของพยาบาลและผู้ดูแลด้านจิตวิญญาณมีผลต่อความคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณมากกว่า อายุ เพศ และสถานที่ทำงาน อีกทั้งความคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณมีผลต่อประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ[๑๔๔]

Hungelmann et al. ได้ศึกษาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ โดยใช้เครื่องมือวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณของเขา ประกอบด้วยข้อคำถามทางด้านบวกและลบ จำนวน ๒๑ ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า ๖ ระดับ เป็นการประเมิน ๓ ด้าน ได้แก่ ความศรัทธาและความเชื่อ ความรับผิดชอบต่อตนเองและชีวิต และความพึงพอใจในชีวิตและความสำเร็จแห่งตน[๑๔๕]

---

[๑๔๓] พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร), “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

[๑๔๔] Fisher, J. Nurses’ and carers’, **spiritual well-being in the workplace**. Australian Journal of Advanced Nursing, 4,(25), 2008, 49-57.

[๑๔๕] Hunglmann, J., Kenkle-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R. **Focus on spiritual well-being : Harmonious interconnectedness of mind-body-spirit of the JAREL spiritual well-being scale**. Geriatric Nursing, 17(6), 1996, 262-266.

Fulton ได้ทำการศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลและอาจารย์พยาบาล กับการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย โดยเป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน ๒๒๕ คน และอาจารย์พยาบาลจำนวน ๔๑ คน จากโรงเรียนพยาบาลที่สอนในระดับปริญญาตรี ในรัฐเพนซิลวาเนีย จำนวน ๔ แห่ง ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณระหว่างนักศึกษาพยาบาล และอาจารย์พยาบาลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ และพบว่า ประเภทของโรงเรียนพยาบาลและอายุของนักศึกษาพยาบาลมีอิทธิพลมากที่สุดต่อคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล[๑๔๖]

Fehring ได้ทำการศึกษาสภาวะสุขภาพจิต และความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง โดยเป็นการศึกษาเชิงความสัมพันธ์ในนักศึกษา ๒ กลุ่ม เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะของจิตวิญญาณ และสภาวะของสุขภาพจิตในการตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงชีวิตในชีวิต ในการศึกษาครั้งแรกผู้วิจัยได้ใช้ดัชนีชี้วัดความผาสุกทางจิตวิญญาณแบบวัดวุฒิภาวะทางจิตวิญญาณ ดัชนีชี้วัดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและแบบวัดความเครียด โดยนำไปวัดกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๙๕ คน ดัชนีชี้วัดความผาสุกทางจิตวิญญาณประกอบด้วย แบบวัด ๒ ส่วน คือแบบวัดความผาสุกเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา แบบวัดความผาสุกเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ ในการศึกษาครั้งที่ ๒ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดทัศนะทางจิตวิญญาณและดัชนีวัดสภาวะของจิตใจ โดยนำไปวัดกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ ๑ กลุ่มที่เคยวัดในครั้งแรกและนำไปวัดในนักศึกษาในวิทยาลัยที่ได้มาจากการสุ่ม จำนวน ๗๕ คน ผลการศึกษาพบว่า มีจุดอ่อนระหว่างความสัมพันธ์เชิงบวกของความเปลี่ยนแปลงในชีวิตกับความเครียด ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาก่อนหน้านี้ ที่พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความผาสุกเกี่ยวกับชีวิตและความเป็นอยู่และทัศนะทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ในทางกลับกันอย่างมากกับสภาวะของจิตใจในเชิงลบ ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นว่าตัวแปรทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ[๑๔๗]

Paloutzian & Ellisonศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความโดดเดี่ยว ความผาสุกทางจิตวิญญาณ และคุณภาพชีวิต โดยใช้แบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณซึ่งที่พวกเขาพัฒนาขึ้นประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด ๒๐ ข้อ โดยมีข้อคำถามทางด้านบวก ๑๐ ข้อ และข้อคำถามทางลบ

---

[๑๔๖] Fulton, R. **Spiritual well-being of baccalaureate nursing students and nursing faculty and their responses about spiritual well-being of persons**. Unpublished doctoral dissertion widener University Chester, PA, 1992.

[๑๔๗] Fehring, R.J., et al. **Psychological and Spiritual Well-Being in College students**. Research in Nursing & Health, 10, 391-198, 1987.

๙ ข้อ ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตรส่วนประมาณค่า ๖ ระดับ เป็นการประเมิน ๒ ด้าน ได้แก่ ด้านการมีความผาสุกทางศาสนา ๑๐ ข้อ และด้านการมีความผาสุกในการดำรงชีวิต ๑๐ ข้อ ถ้าระดับคะแนนสูง แสดงถึงการมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ แต่ถ้าระดับคะแนนต่ำจะแสดงถึงการมีความบีบคั้นทางจิตวิญญาณ แบบวัดดังกล่าวได้รับการพัฒนาให้มีความเหมาะสมโดยมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .๘๙[๑๔๘]

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นนี้พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตวิญญาณที่พบส่วนใหญ่เป็นการศึกษาโดยใช้เครื่องมือวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณที่ศึกษาโดยใช้แนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันออกยังไม่พบมากนัก งานวิจัยส่วนใหญ่ที่พบยังเป็นการศึกษาโดยใช้แนวคิดและใช้เครื่องมือประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันตก นอกจากนั้นงานวิจัยส่วนใหญ่ที่พบเป็นงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มผู้ใหญ่ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และเป็นงานวิจัยทางด้านการพยาบาล จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ และปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ตามแนวคิดตะวันออกซึ่งเกิดจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยมีหลักว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่บุคคลมีความสุขในทุกอณูของร่างกายอย่างลึกซึ้งและประณีต เป็นความสุขที่เกิดจากความดีและความไม่เห็นแก่ตัว ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตใจมีความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่มีกระแสการรับรู้ที่ไวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย ศีล สมาธิ ปัญญา และพระนิพพาน เป็นต้น อันจะมีผลต่อสุขภาวะทางกายและทางสังคมตามไป ความผาสุกทางจิตวิญญาณถึงแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรมแต่ก็สามารถประเมินด้วยการวัดตามการรับรู้ของบุคคลได้ จากองค์ประกอบ ๓ ด้าน ได้แก่ ด้านที่ ๑ ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว ด้านที่ ๒ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านที่ ๓ การมีสติ สมาธิ และปัญญา โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะภาพครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

---

[๑๔๘] Polouzian, R. F., & Ellison, C. W. Loneliness, **spiritual well-being and quality of life**. In C. W. Ellison (Ed.), Spiritual well-being: Conceptualization and measurement (pp. 330-340). Psychology and Theology, 11(4), 1982, 330-340.

๒.๗ สรุป

หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. แนวคิดหลักพุทธธรรม

๑.๑ ความหมายของพุทธธรรม เป็นหลักพุทธธรรมสำคัญ ๆ หลายหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก หลักธรรมแต่ละหมวด ทรงแสดงไว้มีเป้าหมายสูงสุด คือ นำไปสู่การดับทุกข์ทั้งสิ้น ส่วนความสำคัญของพุทธธรรม คือ เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์ นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้านครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน และเป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

๑.๒ ความสำคัญของพุทธธรรม

คำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และนำมาเผยแผ่สั่งสอนบุคคล ทั่วไปพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีเป็นจำนวนมากครอบคลุมตั้งแต่เรื่องพื้นฐานในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งถึงเรื่องสูงสุดที่เป็นจุดหมายของพุทธศาสนา คือ นิพพาน พุทธธรรมทุกเรื่องล้วนแต่มีคุณค่าต่อชีวิตและสังคมทั้งสิ้นเช่นทำให้เกิดความสุข ความเจริญ แก่ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบเรียบร้อยแก่สังคม โดยเมื่อนำมาปฏิบัติตามแล้วจะทำให้เกิดความสุขและความเจริญในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

๑.๓ พุทธธรรมสำหรับพัฒนาสุขภาพจิต คือหลักของโยนิโสมนสิการนั้น ซึ่งมุ่งพัฒนาด้านความคิดของปัญญาโดยการเน้นกำจัดอวิชชา และเป็นเครื่องนำไปสู่ทางหลุดพ้น หรือเป็นแนวคิดเกี่ยวกับระดับปัญญาเพื่อพัฒนาไปสู่สัจธรรม และอีกประการหนึ่ง ซึ่งมุ่งพัฒนาสภาพจิตให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรม หรือเป็นเครื่องนำไปสู่การพัฒนาทางโลก และเป็นแนวคิดเกี่ยวกับระดับปัญญาพัฒนาไปสู่ศีลธรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

๑.๔ ลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ วัยสูงอายุจัดเป็นวัยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต ลักษณะและพัฒนาการในวัยนี้จะตรงข้ามกับวัยเด็ก กล่าวคือ เป็นระยะที่มีแต่ความเสื่อมโทรม และต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และมีการเปลี่ยนแปลงตลอด คือ เปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกายทรุดโทรม และสึกหลอ เปลี่ยนแปลงทางสุขภาพจิต มีการหลงลืม ความจำคลาดเคลื่อน

๑.๕ สาเหตุและสภาพปัญหาของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ปัญหาของผู้สูงอายุ มาจากสาเหตุการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ ผู้สูงอายุกลัวความจริง และ ความรับผิดชอบตนเอง ซึ่งสาเหตุเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมโดยสภาพ

และส่งผลกระทบถึงสุขภาพจิตภายใน เพราะผู้สูงอายุไม่ปรับเปลี่ยนการกระทำต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล

๑.๖ **พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ** เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นมี เพื่อเป็นการเสริมสภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมบูรณ์ ได้แก่ หลักศีล ๕ หลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หลักโลกธรรม ๘ หลักพรหมวิหาร ๔ และหลักภาวนา ๔

๒. แนวคิดเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความหมายและความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

ความเชื่อตามแนวพุทธซึ่งมีทั้งคุณและโทษผสมกันอยู่แต่ส่วนใหญ่แล้วจะให้คุณมากกว่าโทษเพราะความเชื่อไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครซึ่งสามารถยกตัวอย่างประโยชน์ของความเชื่อมีลักษณะ ดังนี้

๑. ความเชื่อก่อให้เกิดพลังบางคนเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อมีการรักษาด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์ก็จะเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจมีพลังในการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

๒. ความเชื่อก่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อได้รับการเสริมแรงจากความเชื่อเช่นการดูฤกษ์ยามในงานพิธีต่าง ๆ ทำให้เกิดความมั่นใจว่าพิธีที่จัดขึ้นนี้ถูกต้อง

๓. ความเชื่อทำให้เกิดความสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องของความเชื่อเช่นการสร้างเจดีย์รูปปั้นเป็นสัญลักษณ์แทนความเชื่อคนอีสานจะมีจินตนาการในเชิงสร้างสรรค์

๔. ความเชื่อก่อให้เกิดความสามัคคีความเชื่อในเรื่องของการขอฝนเมื่อเกิดความแห้งแล้งคนอีสานสามารถรวมตัวทำกิจกรรมร่วมกันเช่นคนทำพิธีบุญบั้งไฟการแห่ผีตาโขน

๕. ความเชื่อทำให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้นเช่นการจะให้เกิดการอนุรักษ์ป่าไม้พิธีกรรมและความเชื่อเป็นส่วนสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเกิดขึ้นเพื่อจัดระเบียบการจัดการทรัพยากรโดยการเสริมสร้างความผูกพันทางศีลธรรมและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างชุมชนกับป่า

๖. ความเชื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาความเชื่อก่อให้เกิดการคิดค้นหาวิธีการซึ่งกระบวนการคิดค้นก็คือการใช้ปัญญานั่นเองเช่นคนอีสานคิดหาวิธีจุดบั้งไฟไปให้สูงที่สุดและไกลที่สุดเพื่อบูชาพญาแถนขอฝน

๗. ความเชื่อทำให้การนับถือศาสนามั่นคงในรอบ ๑ ปีซึ่งมี ๑๒ เดือนของคนอีสานจะมีประเพณีฮีตสิบสองซึ่งสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของชาวอีสานในรูปของความเชื่อเช่นถ้าพระสงฆ์เข้ากรรมในเดือนอ้ายชาวบ้านที่ได้ดูแลพระสงฆ์ในช่วงอยู่กรรมจะได้บุญมากหรือถ้าใครก็ตามสามารถฟังเทศน์มหาชาติได้ครบ ๑๓ กัณฑ์จะได้ขึ้นสวรรค์สิ่งเหล่านี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความเชื่อของ พุทธศาสนาทั้งสิ้นซึ่งทำให้คนเกิดความศรัทธาและนับถือศาสนาอย่างยึดมั่น[๑๔๕]

๓. แนวคิดเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิต

๓.๑ การพัฒนาสุขภาพจิต เป็นความสมบูรณ์ทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวและอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางอารมณ์ ตระหนักรู้ในตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบตามศักยภาพแห่งตน มีสมรรถภาพในการทำงานมีสัมพันธภาพต่าง ๆ ที่ดีกับบุคคลอื่นและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๒ ความสำคัญของสุขภาพจิต เป็นภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความปกติในด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพส่วนใดส่วนหนึ่งมีความบกพร่องหรือมีสภาวะที่ผิดปกติไป ก็ถือว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้านขึ้น

๓.๓ จุดมุ่งหมายของสุขภาพจิต เพื่อเป็นการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เกี่ยวกับการควบคุมการป้องกันสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับการฝึกคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคล ในบางครั้งผู้ที่มีสุขภาพจิตปกติ อาจจะมีสุขภาพจิตดีขึ้นหรือเลวลงก็ได้

๓.๔ การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยระยะสุดท้ายของการพัฒนาทางด้านต่าง ๆ อันเป็นผลอันเนื่องมาจากพัฒนาการในระยะวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัย ผู้ใหญ่ ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการพัฒนาแต่ละช่วงวัยด้วยดีตลอดมา บุคคลในวัยชรา จะสามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตและการงานของตน ทำประโยชน์ให้แก่สังคม

๔. ทฤษฎีหลักภาวนา ๔

---

[๑๔๕] ยศ สันตสมบัติ, **ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน**, (เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์นพบุรีการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๕.

เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสิ้น โดยการปฏิบัติ กายภาวนา คือ การมีสุขภาพร่างกายที่พร้อมต่อการดำเนินชีวิต สีลภาวนา คือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้องดีงามตามบรรพบุรุษ สมาธิภาวนา คือ มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และปัญญาภาวนา คือ การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยความคิดรอบคอบ จากการทำงานทุกอาชีพนั้นต้องมีทั้งหลัก สีล สมาธิ ปัญญา และกาย ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ การทำงานต่าง ๆ หรือการดำเนินชีวิตก็อาจจะมีปัญหาได้

กายภาวนา พระพุทธศาสนาไม่เน้นที่การทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่น ๆ ต่อไป

การมีร่างกายที่ระบบภายในต่าง ๆ ทำงานเรียบร้อยดี ท่านเรียกว่าเป็น ปธานิยังคะอย่างหนึ่ง คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต แต่การพัฒนากายไม่ใช่แค่นั้น การพัฒนากายนี่ ท่านเน้นที่อะไร

การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกาย ที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้น การพัฒนากาย ในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ การพัฒนากาย จะต้องไม่ลืมเรื่องนี้

การพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การศึกษาจะต้องมีกายภาวนา ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเพียงฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็น นอกจากนั้น การพัฒนาทักษะต่างๆ ในทางอาชีพก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย แต่ที่เป็นแกนกลางก็คือการพัฒนาที่เป็นอินทรีย์นี้ จนพูดได้ว่า การพัฒนากายก็คือการพัฒนาอินทรีย์

ส่วน ศีลภาวนา ที่ว่าเป็นการพัฒนาทางสังคมนั้น ไม่มุ่งแต่การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีโดยไม่เบียดเบียนกันเท่านั้น แต่มุ่งถึงการฝึกอบรมกายวาจา ให้เป็นฐานในการพัฒนาจิตต่อด้วย กล่าวคือการฝึกอบรม ให้รู้จักควบคุมตนในเรื่องกาย วาจานั้น เริ่มด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี เป็นไปในทางที่เกื้อกูลต่อกันในสังคม อันนี้เป็นศีลขั้นพื้นฐาน แต่นอกเหนือจากนั้น ยังมีการศึกษาอบรมกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก โดยที่ความสามารถในการฝึกพฤติกรรมทางกายวาจาของตนนั้น จะเป็นฐานแก่การพัฒนาจิตใจต่อไปด้วย

เมื่อเรารู้จักควบคุมฝึกหัดกายและวาจาของเรา เราจะได้ฝึกฝนพัฒนาจิตใจพร้อมไปด้วย มันจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ หมายความว่าภาวนา ๔ ด้านนี้จะต้องโยงเป็นระบบ

เดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้านๆ ไม่ใช่เป็นความคิดแบบ reductionist เพราะพวกนั้นแยกแล้วไม่โยง คือแยกภาวนา หรือพัฒนา ๔ ด้าน แยกออกไปได้หมด แต่ไม่ได้ดูว่า ๔ ด้านนั้น สัมพันธ์กันอย่างไร ทางที่ถูกต้องโยงด้วยว่า ๔ ด้านนี้เกื้อกูลและอาศัยกันอย่างไรอีกที แยกแล้วต้องโยงด้วย

ทางด้านการพัฒนาจิตใจก็ต้องโยงว่า เมื่อพัฒนาจิตใจดี ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียด ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลก และสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้น เช่น เมื่อมีสมาธิ ใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป

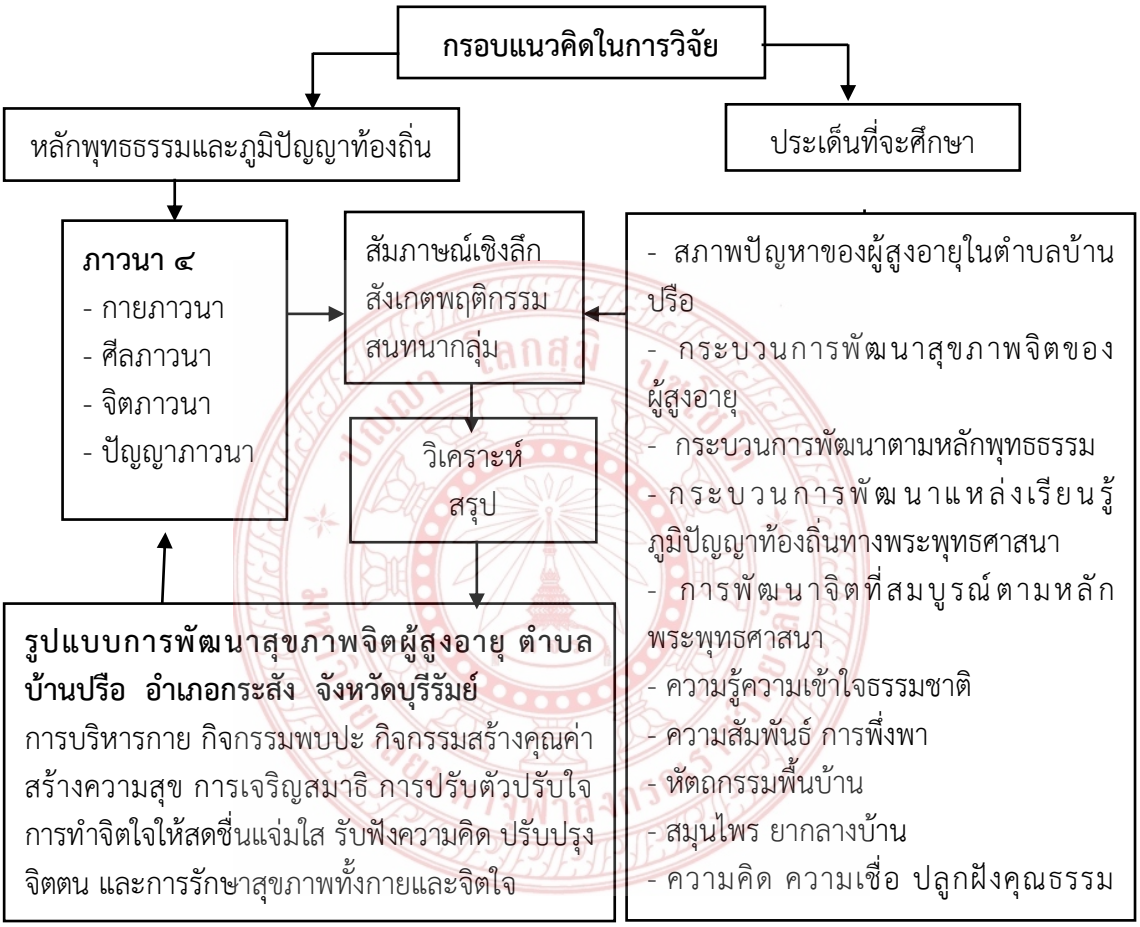
เมื่อพัฒนาปัญญาดีแล้ว ก็ทำให้จิตใจเป็นอิสระ เพราะรู้ว่าจะทำจะปฏิบัติต่ออะไรอย่างไร แก้ไขข้อติดขัดขจัดปัญหา หายอึดอัดหลุดโล่งไปได้ ตลอดจนรู้เท่าทันชีวิตและโลกตามเป็นจริง รู้เท่าทันเหตุปัจจัย มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัย ก็ไม่มีอะไร มาบีบคั้นตัว อย่างน้อยก็ไม่ค่อยมีการกระทบกระแทก เพราะทำตามปัญญา ไม่ใช่ทำตามใจอยาก

การพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนานี้ จะใช้คำว่า intellectual ก็ไม่ค่อยตรง เพราะคำว่า intellectual เน้นไปที่ความคิดเหตุผล ซึ่งเป็นเพียงขั้นหนึ่งหรือด้านหนึ่งของปัญญา

ปัญญาในพระพุทธศาสนา มีอยู่หลายขั้น เริ่มตั้งแต่การรู้จักรับ รู้ประสบการณ์ให้ตรงตามเป็นจริง การคิดตามเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ หรือโลภะ โทสะ โมหะ จนถึงความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยเหตุนี้ ปัญญาภาวนาอาจจะต้องใช้คำว่า wisdom development ดังนั้น หลักภาวนา ๔ นี้จึงเป็นหลักที่เหมาะสมสำหรับการสร้างรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน เพราะว่าสามารถฝึกปฏิบัติได้ง่ายและเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงอายุทุกคน

๒.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



บทที่ ๓
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) และการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๒. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

๓. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

การวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้เป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลภายใต้กรอบการศึกษาที่กำหนดไว้แล้วตามวัตถุประสงค์ข้างต้น เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการศึกษาและสัมภาษณ์เจาะลึก การบันทึกและนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์จะดำเนินตามระเบียบวิธีวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑) รูปแบบการวิจัย
๒) พื้นที่การวิจัย/ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
๓) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๔) การเก็บรวบรวมข้อมูล
๕) การวิเคราะห์ข้อมูล
๖) สรุปกระบวนการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทางคณะผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) โดยเป็นกระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) อันประกอบไปด้วย

๑) การวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research)

๒) การสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) สำหรับการนำเสนอระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) นั้นในส่วนนี้คณะผู้วิจัยได้กำหนดกรอบและขอบเขตของระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) ตลอดจนเหตุผลประการสำคัญของการนำระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) ดังกล่าวข้างต้นมาใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ อันมีสาระสำคัญโดยสรุปดังต่อไปนี้

๑. วิธีการวิจัยสำหรับการกำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) ตามโครงการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) อันประกอบไปด้วย กระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) และกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) โดยมีเหตุผลประการสำคัญของการนำระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) ดังกล่าวข้างต้นมาใช้ในการดำเนินการกระบวนการวิจัย อันมีสาระสำคัญโดยสรุปดังต่อไปนี้

๑.๑ การวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) สำหรับการกำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยกระบวนวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) นั้น โดยเบื้องต้นทางคณะผู้วิจัยได้ดำเนินกระบวนการวิจัย ตามระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยกระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) โดยการทบทวนแนวความคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และหลักภาวนา ๔

โดยในส่วนที่เกี่ยวกับแนวความคิดหลักพุทธธรรม ความหมาย ภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุนั้นได้ดำเนินการศึกษาจากเอกสารทางวิชาการ ผลงานวิจัยและบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ทั้งเอกสารทางวิชาการประเภทต่าง ๆ ภายในประเทศและเอกสารทางวิชาการประเภทต่าง ๆ จากต่างประเทศ รวมทั้งข้อมูลทางวิชาการที่ได้จากการสืบค้นทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือทางเว็บไซต์ต่าง ๆ อันประกอบไปด้วยข้อมูลทางวิชาการ อันมีสาระสำคัญโดยสรุปดังต่อไปนี้

๑) แนวคิดเรื่องหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

๒) แนวคิดเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น

๓) แนวคิดเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๔) ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรม

๕) ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักภาวนา ๔

๖) วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๒ การสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) สำหรับการกำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) นั้น ในการกำหนดกระบวนวิธีการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดให้มีกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้แบบสัมภาษณ์ที่มีลักษณะเป็นการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) โดยมีการออกแบบโครงสร้างของข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้ในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง หรือการสัมภาษณ์แบบชี้นำ (guided interview) กล่าวคือ เป็นการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างหรือเป็นการสัมภาษณ์แบบปลายเปิด ซึ่งเป็นกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) ที่มีความยืดหยุ่นและเปิดกว้างหรือมีการนำคำสำคัญ (keywords) มาใช้ประกอบในการชี้นำคำสัมภาษณ์ กล่าวคือ มีการร่างข้อคำถามที่มีลักษณะปลายเปิดที่มีคำสำคัญพร้อมกับลักษณะของข้อคำถามที่มีความยืดหยุ่นและพร้อมที่จะมีการปรับเปลี่ยนถ้อยคำของข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยหรือผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนในแต่ละสถานการณ์ที่มีเหตุการณ์หรือมีสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ ตลอดจนบุคคลที่มีความสำคัญหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ตอบข้อคำถามจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) อันทำให้มาได้ซึ่งข้อมูลที่มีความหลากหลายในมิติต่าง ๆ และข้อเท็จจริงในทางปฏิบัติที่มีทั้งมิติของความลึกและมิติของความกว้างในเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) นั้น

๓.๒ พื้นที่การวิจัย/ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากศึกษาข้อมูลจากเอกสารแล้ว ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาวิจัยของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์ของกลุ่มต่อไปนี้

บุคลากร/นักวิชาการ คือ บุคคลที่ได้รับการยอมรับในชุมชนหมู่บ้าน และมีความรู้เกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ในชุมชน โดยเกี่ยวข้องกับองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ และสามารถ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้

พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน คือ ผู้ที่มีความรู้ในหลักพุทธธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และมีความรู้ที่เกิดจากการศึกษาและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ทั้งทางตรงและทางอ้อม รู้จักวิเคราะห์ การแก้ปัญหาจนเกิดความรู้ที่กลั่นกรองและรวบรวมเป็นความคิดของตนเอง สามารถนำมาพัฒนาและ นำไปประยุกต์ถ่ายทอดความรู้ให้เกิดประโยชน์ตนเองและชุมชนได้

ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปและเป็นกลุ่มคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีการออกกำลังกาย เข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยสำหรับการกำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ครั้งนี้ ได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจากผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ ตลอดจนบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องและมีความสำคัญในกระบวนการส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนหรือตำบลบ้านปรือ ทั้งนี้ เพื่อให้ทราบถึงนัยของแนวความคิดด้านหลักพุทธธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยดำเนินกระบวนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive random) อันเป็นการเลือกตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิจารณาเลือกตัวอย่างด้วยตนเองเพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้รับจากกระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ดังกล่าวมาดำเนินการประมวลผลข้อมูลอันนำไปสู่ข้อค้นพบต่อไปโดยในส่วนของการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับกระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ครั้งนี้ ได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการสัมภาษณ์เจาะลึกจากประชากรดังต่อไปนี้

๑. บุคลากร/นักวิชาการ	๕	คน
๒. พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน	๒๐	รูป/คน
๓. ผู้สูงอายุ	๓๕	คน
รวมทั้งหมด	๖๐	รูป/คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับเครื่องมือที่มีความเหมาะสมในการนำมาใช้สำหรับกำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) ครั้งนี้ เนื่องจากการวิจัยได้กำหนดกระบวนวิธีการวิจัย

(methodology) โดยการใช้กระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) นั้น ประกอบไปด้วยการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแนวทางหนึ่ง โดยการศึกษาและค้นคว้าจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี มหาจุฬาเตปิฎกำ พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เอกสารทางวิชาการ ตำรา บทความ หนังสือวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผลงานวิจัยประเภทต่าง ๆ รวมทั้งข้อมูลจากการค้นคว้าทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือข้อมูลที่ได้จากเว็บไซต์ทางอินเตอร์เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการสร้างพื้นฐานขององค์ความรูอย่างบูรณาการในทางวิชาการเกี่ยวกับแนวคิดหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยเบื้องต้นก่อน อันเป็นแนวทางประการสำคัญในการนำไปสู่การสร้างเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการที่มีประสิทธิภาพต่อไป ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามกระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) อีกแนวทางหนึ่งนั้น ได้แก่แบบสัมภาษณ์ที่มีลักษณะเป็นการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) โดยมีการออกแบบโครงสร้างของข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้ในกระบวนการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง หรือ การสัมภาษณ์แบบชี้นำ (guided interview) อันเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ไม่มีการกำหนดโครงสร้างของข้อคำถามที่มีความชัดเจนตายตัว โดยเป็นแต่เพียงการกำหนดแนวข้อคำถามแบบเปิดกว้าง หรือเป็นการใช้แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยสำหรับกระบวนการในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนวิธีการวิจัยนั้น เนื่องจากระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนวิธีการวิจัย (methodology) ครั้งนี้ได้กำหนดให้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) โดยกระบวนวิธีการสัมภาษณ์แบบชี้นำ (guided interview) อันเป็นกระบวนวิธีการสัมภาษณ์ที่ไม่มีรูปแบบข้อคำถามที่ตายตัว หรือกระบวนวิธีการสัมภาษณ์ที่มีลักษณะที่ไม่มีข้อคำถามที่เป็นมาตรฐาน (unstructured or unstandardized interview) กล่าวคือ เป็นกระบวนการวิธีสัมภาษณ์ที่ไม่มีการกำหนดโครงสร้างของข้อคำถามที่นำมาใช้ในการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) อย่างชัดเจน เพียงแต่มีการกำหนดลักษณะของข้อคำถามที่มีลักษณะเปิดกว้างมีความยืดหยุ่น และมีการนำคำสำคัญ (keywords) มาใช้ประกอบในการชี้นำในกระบวนการสัมภาษณ์ โดยที่ลักษณะของข้อคำถามเช่นว่านี้ สามารถที่จะปรับเปลี่ยนถ้อยคำหรือให้มีความสอดคล้องกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยหรือผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละคนตามสถานการณ์ที่มีการขับเคลื่อนหรือเปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลา

ส่วนการกำหนดกระบวนการและขั้นตอนในการออกแบบการวิจัย (research design) หรือการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการวิจัยนั้น คณะผู้วิจัยได้กำหนดกระบวนการและขั้นตอนในการดำเนินกระบวนการวิจัย อันมีสาระสำคัญโดยสรุปดังต่อไปนี้

๑. การศึกษาวิจัยข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและผลงานวิจัยที่เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๒ การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๓. การดำเนินการเพื่อกำหนดกระบวนการ ขั้นตอนและแนวทางในการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยหรือผู้ให้สัมภาษณ์

๔. การออกแบบการวิจัย (research design) หรือ การสร้างแบบสัมภาษณ์ สำหรับนำไปใช้ในกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึก โดยการออกแบบหรือสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างหรือการสัมภาษณ์แบบชี้นำ ซึ่งมีลักษณะเป็นกระบวนวิธีการสัมภาษณ์ที่มีแบบหรือลักษณะที่ไม่เป็นมาตรฐาน ทั้งนี้ ได้มีการกำหนดให้นำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวมาดำเนินกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องชัดเจนในเชิงเนื้อหาให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยในเบื้องต้นก่อน เพื่อที่จะนำแนวความคิดหรือข้อเสนอแนะ อันเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิมาใช้ในการปรับปรุงข้อคำถามของแบบสัมภาษณ์

โดยข้อคำถามสำหรับนำไปใช้ในกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) นั้นได้ดำเนินการออกแบบการวิจัย (research design) หรือ การสร้างแบบสัมภาษณ์ สำหรับนำไปใช้ในกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) โดยการออกแบบหรือสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างหรือเป็นกระบวนวิธีการสัมภาษณ์ที่มีรูปแบบหรือมีลักษณะที่ไม่เป็นมาตรฐาน (unstructured or unstandardized interview) หรือการสัมภาษณ์แบบชี้นำ (guided interview)ในการกำหนดโครงสร้างของข้อคำถาม สำหรับนำไปใช้ในกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) นั้น ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน ๔ ตอน อันได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ ๓ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ ๔ รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....

๑.๒ อายุ……..……ปี พรรษา….....

๑.๓ ผู้มีความรู้ด้าน ☐ บุคลากร/นักวิชาการ

☐ พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน

☐ ผู้นำ/ผู้สูงอายุ

๑.๔ การศึกษา ( ) ศาสนศึกษา นักธรรม..... ( ) สามัญศึกษา.....

( ) เปรียญธรรม..... ( ) อื่น ๆ ..... ( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย ( ) ปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี ( ) อื่น ๆ .....

๑.๕ ที่อยู่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

๑.๖ ตำแหน่ง.....อาชีพ.....

๑.๗ มีความรู้ความสามารถด้าน.....

๑.๘ มีประสบการณ์เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นประมาณ.....ปี

๑.๙ มีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพระพุทธศาสนาประมาณ.....ปี

๑.๑๐ มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นประมาณ.....ปี

๑.๑๑ มีผู้มาเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นประมาณ.....รูป/คน

ตอนที่ ๒ หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๒.๑ พุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา

(๑) หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนากาย ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

(๒) หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาจิตใจ ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

(๓) หลักพุทธธรรมสำหรับการครองตน ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

(๔) หลักพุทธธรรมสำหรับการอยู่ในชุมชน ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

๒.๒ ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ปรากฏในตำบลบ้านปรือ

(๑) ด้านประสบการณ์ของชาวบ้าน

(๒) ด้านความรู้ความคิดในการสร้างสรรค์

(๓) ด้านยึดหลักการพึ่งตนเอง

(๔) ด้านผสมผสานความรู้เดิมและความรู้ใหม่

๒.๓ ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดำรงชีวิต

(๑) ด้านมีความรู้

(๒) ด้านมีประสบการณ์

(๓) ด้านมีส่วนร่วม

(๔) ด้านแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๒.๔ ควรส่งเสริมในมีการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ หรือไม่

๒.๖ ความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือข้อเสนอแนะ

ตอนที่ ๓ สภาพปัญหาและกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชน

๓.๑ สภาพปัญหาปัจจุบันของผู้สูงอายุในตำบลบ้านปรือ

๓.๑.๑ สภาพปัญหาด้านร่างกาย

๓.๑.๒ สภาพปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์

๓.๑.๓ สภาพปัญหาด้านครอบครัว

๓.๑.๔ สภาพปัญหาด้านสังคม

๓.๑.๕ สภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจ

๓.๒ ในปัจจุบันสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๓.๓ ในปัจจุบันชุมชนผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีรูปแบบกิจกรรมมีอย่างไร บ้าง

๓.๔ ท่านคิดว่าควรมีรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชนหรือไม่

๓.๕ ข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นเพิ่มเติม

ตอนที่ ๔ รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ๔.๑ ท่านใช้วิธีใดในการพัฒนาการสุขภาพกาย และสุขภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ในลักษณะอย่างไร

๔.๒ ท่านจะมีแนวทางการพัฒนาการสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่มีผลต่อการสร้างความมั่นคงทางพระพุทธศาสนาและชุมชน อย่างไร

๔.๓ ความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือข้อเสนอแนะ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับกระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดกระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลใน ๓ ลักษณะ อันได้แก่ กระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและข้อมูลจากสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ และกระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสัมภาษณ์เจาะลึก โดยกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเป็นกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวทางของกระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ อันมีสาระสำคัญโดยสรุปดังต่อไปนี้

๓.๔.๑ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและข้อมูลจากสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ สำหรับกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางวิชาและข้อมูลจากสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น จากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ไม่ว่าจะเป็นข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ รายงานการศึกษาวิจัยและผลงานวิจัยประเภทต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบหรือสร้างแบบสัมภาษณ์เจาะลึกรวมทั้งเพื่อนำมาใช้เป็นส่วนประกอบในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลในการวิจัยในส่วนต่อไปนี้

๓.๔.๒ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึกสำหรับแนวทางประการสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) นั้น ทางผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางประการสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการขอความร่วมมือจากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านเพชร ตำบลบ้านปรือที่เป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เพื่อขอสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ไม่ว่าจะเป็นนักวิชาการ ปราชญ์ชาวบ้าน พระสงฆ์และผู้สูงอายุ ตลอดจนบุคคลที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุและการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต กระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ทางผู้วิจัยได้ดำเนินกระบวนการบันทึกข้อมูลโดยวิธีการจดบันทึกข้อมูล การบันทึกเสียง การถ่ายภาพนิ่ง การถ่ายวีดีโอ ของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยการขออนุญาตจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและผู้ให้สัมภาษณ์ ก่อนทำการบันทึกเสียงหากได้รับอนุญาตเพื่อนำมาใช้ในกระบวนการตรวจสอบและตรวจทานความถูกต้องย้อนกลับในภายหลังได้

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับกระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) นั้น คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) นั้น มาใช้ในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร (documentary research) โดยกระบวนการและวิธีการวิเคราะห์ อันจะได้ดำเนินกระบวนการตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ อันได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาประเด็นหลัก (major themes) หรือแบบแผนหลัก (major pattern) ที่พบในข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด จากนั้นจึงนำประเด็นหลัก (major themes) มาพิจารณาแบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อย (sub-themes) และหัวข้อย่อย (categories) อันเป็นกระบวนการวิเคราะห์ โดยการเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อยของกระบวนการวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ในระหว่างการดำเนินกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ทางผู้วิจัยได้ดำเนินกระบวนการสะท้อน (reflecting) ควบคู่ไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดำเนินกระบวนการสะท้อน (reflecting) ในแต่ละช่วงหรือในแต่ละขั้นตอนควบคู่ไปกับการดำเนินกระบวนการวิจัย เพื่อเสริมสร้างให้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยการใช้กระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) ที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีความแกร่งและแม่นตรง (rigor) เพื่อให้กระบวนการวิจัยครั้งนี้ มีความเข้มข้น (intensive process) มากยิ่งขึ้น รวมทั้ง คณะผู้วิจัยจะได้ดำเนินกระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) โดยการพรรณนาข้อมูลตามปรากฏการณ์ร่วมด้วยเพื่อแสวงหา หรือให้ได้มาซึ่งข้อค้นพบ จากกระบวนวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ อันเป็นแนวทาง ประการสำคัญที่สามารถนำไปสู่การจัดทำข้อเสนอแนะในการกำหนดสาระสำคัญของรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัด และชุมชนอำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ต่อไป

๓.๖ สรุปกระบวนการวิจัย

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ในรูปของการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) จำแนกประเด็นเนื้อหาตามความมุ่งหมายและพื้นที่ของการวิจัย

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ และเพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ผู้วิจัยได้ศึกษาและเก็บรวบรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกจากบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยการสัมภาษณ์เจาะลึก หรือการสัมภาษณ์แบบชี้นำ จากนักวิชาการ พระสงฆ์ ปราชญ์ชาวบ้านและผู้สูงอายุ ตลอดจนศึกษาข้อมูลทุติยภูมิจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้แนวคิดหลักพุทธธรรม ความหมาย ภูมิปัญญาท้องถิ่นและการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสอบถามมาวิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบของการพรรณนาวิเคราะห์ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๔.๑ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาข้อมูลจากเอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุมากมายที่สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพจิต เช่นการรู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกฎธรรมชาติ การดำเนินชีวิตตามหลักสายกลางหลักพุทธธรรมที่ทำให้มีสุขภาพจิตดี คือ โยนิโสมนสิการ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔๐ โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ มรรคมีองค์ ๘ ขันธ์ ๕ อริยสัจ ๔ การสำรวมอินทรีย์และการฝึกสมาธิ ดังนั้น หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีเป็นจำนวนมากครอบคลุมตั้งแต่เรื่องพื้นฐานในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งถึงเรื่องสูงสุดที่เป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน ล้วนแต่มีความเกี่ยวโยงต่อการพัฒนากาย

พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา สำหรับผู้ที่ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมดังกล่าวย่อมส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี เมื่อจิตเข้มแข็งย่อมส่งผลให้มีร่างกายแข็งแรง

๔.๑.๑ หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนากาย

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ นักวิชาการ ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตำบลบ้านปรือจากการสนทนาสามารถแยกหลักของการพัฒนากายได้ ๒ กลุ่ม ดังนี้

- **กลุ่มแรก** ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีการออกกำลังกายด้วยการปลูกผักรดน้ำผักผลไม้ ปั่นจักรยาน ตัดฟืน วิ่งเบา ๆ ตอนเช้า เย็น กวาดลานบ้าน สานตะกร้า ซึ่งนายสุข แก้วยก ได้กล่าวว่าตนอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ต้องปลูกผักสวนครัว เช่น ปลูกยาสูบ ปลูกพริก ต้นหอม กระเทียม และผักชี ซึ่งทำให้ตนได้ตื่นมามีงานทำได้หาบน้ำรดผักและเก็บเอาไปขายสร้างรายได้ให้กับครอบครัว[๑] นายเมือย โกศรีงาม กล่าวว่า ตนเองมีสุขภาพ ไม่ค่อยแข็งแรงเนื่องจากเป็นวัณโรคมักเหนื่อยหอบง่าย เมื่อก่อนชอบเลี้ยงวัว เลี้ยงควายได้เดินตามทุกวันไม่ว่าฝนจะตกแดดจะออกก็ต้องไปบางวันต้อนไปกินหญ้าไกลมากประมาณ ๑๐ กว่ากิโลเมตร ตนเลยตัดไม้ไผ่แบกเดินตามวัวควายช่วงที่ว่างก็เหลาไม้ไผ่ทำเบ็ด ตะกร้า สุ่มไก่ กระด้ง จัดสานทุกชนิดที่เกี่ยวกับไม้ไผ่ แล้วแต่คนสั่งทำให้ตนได้ออกกำลังกายทุกวันและก็มีรายได้จากงานดังกล่าวไว้เป็นค่าอาหาร ค่ายารักษาโรค[๒] นางกิมลา เชื้อมาก กล่าวว่า ตนชอบกวาดลานบ้านตอนเช้า ปลูกกล้วย มัน เผือก ฟักทอง ฟัก ถั่ว และมะเขือ เป็นต้น เพราะว่าปลูกแก้เหงา อยู่บ้านไม่มีอะไรทำเลยหางานที่พอทำได้ไม่หนักเกินไปอีกอย่างก็ได้ออกกำลังกายด้วย และได้เก็บไปขายพอมีเงินเก็บไว้รักษาตัวเองเนื่องจากเป็นมะเร็งเต้านม ต้องใช้จ่ายมากแต่พอได้ปลูกพืชต่าง ๆ ก็ทำให้ลืมอาการเจ็บและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงลืมว่าตนเป็นโรคอะไร[๓]

ส่วน นางไอ ลวงเลิศ[๔] กล่าวว่า ตนเองชอบไปช่วยงานวัด งานสังคม เช่น เวลามีงานแต่งงานบวช งานขึ้นบ้านใหม่ชอบไปรำหน้างาน ได้ยืดเส้นยืดสาย และช่วยทำบายศรี ทำพิธีบวงสรวงต่าง ๆ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงวัยส่วนมากแล้วมีลักษณะคล้ายกันคือ เหงาอยู่เฉย ๆ แล้วทำให้เครียดซึมเศร้า คิดมาก เบื่อหน่ายชีวิต เลยต้องหาอะไรทำแก้เหงา พอทำแล้วเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและมีรายได้ก็ทำให้ลืมอาการที่เจ็บป่วย หรืออาการปวดเมื่อยต่าง ๆ

ส่วนพระสงฆ์มีความเห็นที่ตรงกันคือการบิณฑบาต การกวาดลานวัด ถูพื้นศาลาการเปรียญ รดน้ำต้นไม้ เดินจงกรม นั่งสมาธิ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ของพระสงฆ์ล้วนแต่เป็นการ

---

[๑] นายสุข แก้วยก, อายุ ๗๑ ปี, บ้านปรุ หมู่ ๙, สัมภาษณ์,๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๒] นายเมือย โกศรีงาม, อายุ ๗๕ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๓] นางกิมลา เชื้อมาก, อายุ ๗๓ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๔] นางไอ ลวงเลิศ, อายุ ๗๗ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

พัฒนาทางกาย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเกื้อกูลอนุเคราะห์สังคม การพิจารณากายในกายไม่ให้หลงอยู่ในวัตถุต่าง ๆ พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อตนเองและชุมชนจึงจะสามารถอยู่ได้[๕]

- **กลุ่มที่สอง** คือ กลุ่มที่เป็นคนไข้ติดเตียง หรือผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ส่วนมากมีอาการซึมเศร้า เครียด กังวลใจ คิดมาก แต่มีอาสาสมัครหมู่บ้านและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คอยแวะเวียนมาดูแลมาให้กำลังใจคนป่วย ด้วยวิธีการบริหารกายให้หัดเดิน หัดนั่งรถเข็ญ ฝึกให้ช่วยตนเองในยามที่ไม่มีคนอยู่ดูแลก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้[๖] นายเลือน เชิญรัมย์ กล่าวว่า ตนเองไม่สบายมาหลายปีสายตาไม่ดีหลง ๆ ลืม ๆ ลูกหลานเลยกักบริเวณให้ตนอยู่แต่ในบ้านเพราะกลัวพลัดตกน้ำ ตกบันไดบ้านก็จะมี อสม. แวะมาเยี่ยมเยียนดูแลให้กำลังใจบ่อย ๆ แนะนำให้บริหารร่างกายด้วยวิธีเดินรอบ ๆ ภายในบ้านและหากะลามาให้นวดเท้าแก้เครียด[๗] ส่วนนางอิน สถิตสุข กล่าวว่า ตนนั้นนอนอยู่กับเตียงมา 5-6 ปีแล้วลุกเดินไม่ได้เลยลูกหลานพยายามช่วยกันนวดแขน นวดขา ให้ตนพยายามพลิกไปพลิกมา ได้แต่ลุกนั่งแกว่งเท้า และออกมานอนนอกบ้าน[๘]

สรุป จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุและบุคคลที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่ามีการดำเนินชีวิตตามหลักกายภาวนา มีการพัฒนากาย บริหารกาย ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับสภาพสังคมได้ด้วยการปรับตัว ปรับวิธีคิดจนทำให้มีความสุขทั้งทางกายและทางใจ

๔.๑.๒ หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาจิตใจ

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ นักวิชาการ ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตำบลบ้านปรือ จากการสนทนาสอบถามสามารถสรุปหลักของการพัฒนาจิตใจสำหรับผู้สูงอายุได้ดังต่อไปนี้ คือ

การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ในสังคมสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่ทุกคนต้องมีและยอมรับร่วมกัน คือกฎระเบียบของบ้านเมือง ของชุมชนที่กำหนดร่วมกัน การไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนให้ตนเอง ครอบครัวและสังคม การทำจิตของตนให้ดีขึ้น ทำจิตของตนให้เจริญขึ้น ทำจิตของตนให้ประเสริฐ ทำจิตของตนให้ดีเด่น ทำจิตของตนให้พ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายทั้งปวง[๙]

---

[๕] พระครูสุทธิธรรมนิเทศ, เจ้าคณะตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๖] นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๗] นายเลือน เชิญรัมย์, อายุ ๘๔ ปี, บ้านปรุ หมู่ ๘, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๘] นางอิน สถิตสุข, อายุ ๘๔ ปี, บ้านปรุ หมู่ ๘, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๙] พระครูกัลยาณธรรมาภิรม, เจ้าอาวาสวัดกัลยาณวัฒน์, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ปัจจุบันนี้ผู้สูงอายุมีการเข้าวัดสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรม สนใจอยากทำบุญอยากช่วยเหลือเกื้อกูลและชอบทำบุญโรงทาน ทำบุญสร้างศาลาการเปรียญ สร้างโบสถ์ หรือทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมต่าง ๆที่ชุมชนจัดขึ้นแสดงถึงน้ำใจในการเอื้ออารีต่อกัน[๑๐] ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ดูแลควรจะใส่ใจ และหมั่นสังเกตความเปลี่ยนแปลงเพื่อดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีอยู่เสมอ ผู้มีสุขภาพจิตดีจะสามารถจัดระเบียบชีวิตได้เหมาะสมกับตัวเองและสังคมทั่วไป ทำให้เกิดความพอใจในชีวิต สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ รู้จักยอมรับความจริงของชีวิต รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเอง ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี จึงมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นอย่างมาก[๑๑]

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่ควรเอาใจใส่ ให้กำลังใจ ให้มีบทบาทในสังคม เพราะผู้สูงอายุจะความรู้ความสามารถรวบรวมประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา และเมื่อหันกลับไปมองชีวิตตัวเองแล้วก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป ภาคภูมิใจในชีวิตของตนที่ผ่านมา ภาวะที่บุคคลบรรลุถึงจุดนั้นได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับภาวะของความสิ้นหวังท้อแท้ บางคนตกอยู่ในภาวะที่มีความรู้สึกกลัวตาย รู้สึกว่าชีวิตที่ผ่านมาของตนนั้นล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง การเข้าวัดรักษาศีล อบรมฝึกประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยจึงทำให้มีความสุข[๑๒] การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตยอมรับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น บุตรหลานที่เติบโตแยกครอบครัว การมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งแวดล้อม เหล่านี้ล้วนเป็นวิธีการที่สำคัญ เพื่อดำรงรักษาสุขภาพจิตให้มีความสุขตามควรแก่ฐานะของแต่ละคน การสูญเสียคนใกล้ชิด คู่ชีวิต ทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุหวั่นไหวไปด้วยรู้สึกเศร้า และเกิดความรู้สึกกลัวว่าตนเองจะเสียชีวิตตามกันไป การเข้าวัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลจึงทำให้จิตใจสงบลงได้[๑๓]

นางนวง เพชรพราว กล่าวว่า ตนเสียใจมากตอนที่ลูกชายประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเพราะมีลูกชายแค่คนเดียว บางวันก็นั่งเหม่อลอยจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเหมือนไม่มีชีวิตชีวาการได้เข้าวัดรักษาศีล ให้ทาน ฟังธรรม การได้ช่วยเหลือเกื้อกูลงานบุญงานกุศล การได้เดินทำบุญตามวัดต่าง ๆ ทำให้จิตใจเย็นลงและคิดอยากช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากทำ

---

[๑๐] นายช่วง สมอ่อน, อายุ ๖๔ ปี, บ้านกะนัง หมู่ ๔, สัมภาษณ์, ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๑๑] นายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๑๒] พระครูกัลยาณธรรมาภิรม, เจ้าอาวาสวัดกัลยาณวัฒน์, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๑๓] นายเติม บุญมาโนน, อายุ ๗๘ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

ให้ลืมเรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับครอบครัวของตนเองลงได้บ้าง[๑๔] การให้ความเคารพ นับถือ ยกย่อง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ากับคนในครอบครัว ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว และสังคม หมั่นทำกิจกรรมร่วมกัน กระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ปรึกษาของบุคคลในครอบครัว เนื่องจากเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า มีความสุขุมรอบคอบ เป็นหลักให้ความอบอุ่นแก่ครอบครัว หมั่นทำกิจกรรมร่วมกัน[๑๕] โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ มิฉะนั้น จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพจิตของตนเองและสัมพันธภาพกับลูกหลานและคนอื่น ๆ ในครอบครัว และคนรอบข้างจึงทำจิตใจให้สบาย ๆ ไม่ต้องคิดอะไรมากอะไรจะเกิดมันก็เกิดปล่อยวาง[๑๖] จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลายคนมีความเห็นที่ตรงกันคือไม่ชอบการเบียดเบียน ชอบความสงบ ชอบการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน หากทุกคนมีศีลเหมือนกันก็ทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ที่สำคัญคืออยากมีส่วนร่วมในสังคมไม่อยากให้คนรุ่นใหม่ลืมคนรุ่นเก่า[๑๗] เพราะจะทำให้มีชีวิตชีวามีความสดชื่นแจ่มใสร่าเริง

ส่วนนางสิม บุญมาโนน กล่าวว่าตนชอบเข้าวัดปฏิบัติธรรมมานานแล้วการได้นั่งสมาธิการได้ฝึกอบรมจิตทำให้ตนมีความสุข จิตใจเข้มแข็งรู้สึกเบิกบานทำให้ไม่เครียด ไม่ท้อแท้ มีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป[๑๘] สอดคล้องกับการสัมภาษณ์นางไอ ลวงเลิศ นางเยียบ แก้วยก และนางเบน เชื้อมากที่ชอบมาทำบุญตักบาตรรักษาศีลทุกวันพระไม่เคยขาด เพราะชอบการได้ทำบุญอยู่แล้ว และอีกอย่างได้ฝึกอบรมจิตใจของตนเองให้มีความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายทำให้จิตใจมีความเข้มแข็งมากขึ้น การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สะอาด สว่าง สงบ ปราศจากกิเลสเพราะคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วจนนับชาติไม่ถ้วน และเกิดในภพภูมิที่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบใด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุขประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการอบรม ปล่อยไปตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อความเดือนร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะให้ไปเกิดในภพชาติที่ต่ำลงไป ต้องประสบความทุกข์ ความเดือนร้อนในภพชาติต่อไปด้วย[๑๙]

---

[๑๔] นางนวง เพชรพราว, อายุ ๖๖ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๑๕] นายยอม จันทร์กลิ่น, อายุ ๖๔ ปี, บ้านเพชร หมู่ ๓, สัมภาษณ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

[๑๖] นางเชื้อ บุญไกร, อายุ ๗๘ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๑๗] นางวัน มิดชอบ, อายุ ๗๑ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๑๘] นางสิม บุญมาโนน, อายุ ๗๘ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๑๙] หลวงพ่อสมุทร ธมฺมิสฺสโร, วัดอินทบูรพา, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

การใช้สมาธิฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยการใช้สติ เป็นตัวควบคุม กำกับการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ทำให้จิตสงบ สว่าง และสะอาด หรือเรียกอีกชื่อว่า สมาธิภาวนา ในการฝึกจิตนั้นต้องเข้าใจธรรมชาติของจิตว่าเป็นคนละตัวกับสมอง จิตเป็นตัวที่สั่งการสมอง จิตเป็นตัวสั่งสมบุญและบาป และจิตมีลักษณะที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา

สรุปจากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ นักวิชาการและบุคคลที่เกี่ยวข้อง หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงวัยนั้น มีการพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ แต่ข้อนี้เป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีงามอย่างที่ว่ามาแล้ว ที่ว่าศีลคือการไม่เบียดเบียน มุ่งที่จะไม่เบียดเบียนก็ทำให้จิตใจมีความสุขเป็นการปฏิบัติตามหลักของศีลภาวนา และการฝึกความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน การพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส จัดเป็นจิตตภาวนา

๔.๑.๓ หลักพุทธธรรมสำหรับการครองตนและการอยู่ในชุมชน

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ นักวิชาการ ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตำบลบ้านปรือ จากการสนทนาสอบถามสามารถสรุปหลักของการครองตนและการอยู่ในชุมชน คือ การอยู่ร่วมกันจะต้องมีความรู้ความเข้าใจสังคมในหมู่บ้านและสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและหลุดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาอย่างมีเหตุมีผล[๒๐] ผู้สูงอายุอยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม[๒๑] แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่น ร่มเย็นเป็นที่เคารพนับถือ ผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ ต้นไทร ที่มีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งได้ทั้งกายและทางใจให้แก่ลูกหลาน[๒๒] สังคมไทยปัจจุบันให้การยกย่องผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน คือการมีวันผู้สูงอายุ ที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้อยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือน

---

[๒๐] นายพอก บุญมาโนน, อายุ ๗๖ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๒๑] นางใบ เทียมเลิศ, อายุ ๘๑ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๒๒] นายบุญ เชื้อมาก, อายุ ๗๗ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

ศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลาน เมื่อสังคมและครอบครัวยกย่องท่านเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงต้องวางตัวให้ดี ไม่ให้ลูกหลานตำหนิได้ ครองตัวให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี จะได้รับการยกย่อง และยอมรับจากสังคมและชุมชน[๒๓] ไปที่ใดผู้คนก็ยังเรียกขานว่า ตา-ยาย หรือ ลุง-ป้า อันเป็นลักษณะเฉพาะของสังคมไทยที่แสดงถึงการให้ความเคารพยกย่อง[๒๔] จากการสัมภาษณ์นางฮวง แก้วยก นางสำรัด เทียมเลิศ นางทองวาส บุญมาโนน นายสมพงษ์ บุญมาโนน และนายพอก บุญมาโนน บ้านปรือ หมู่ที่ ๑ กล่าวตรงกันว่า ผู้สูงอายุควรต้องสวมบทบาทของการเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในกรอบของคุณธรรม ไม่กินเหล้าเมายา เล่นการพนันไม่ประพฤติให้เสื่อมเสีย ไม่พูดมากไร้สาระ ส่อเสียด ไม่ทำตัวจุ้นจ้าน ไม่ทำตัวให้ลูกหลานอับอาย ขายหน้า ไม่ทำตัวให้ผู้อื่นดูถูกเหยียดหยาม ต้องทำตัวให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานและผู้คนอื่น ๆ อีกทั้งยังต้องเป็นผู้เสียสละอุทิศตนเพื่อชุมชน ที่สำคัญต้องมีจิตใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้คนทั่วไป เป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรี เพราะเป็นผู้ที่มีความประพฤติดี ผู้ที่ทำตัวดีจนเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เช่น ไม่เล่นการพนัน ไม่เที่ยวเตร่ ไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้ใด ไม่โกหก ไม่ทำตัวเป็นปัญหาแก่ใคร และยังเป็นผู้ที่ทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและชุมชน โดยทั่วไปเป็นคนไม่อยู่นิ่งดูดาย จะดูแลครอบครัว ทำงานในบ้านเท่าที่จะทำได้ ด้านศาสนา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้อยู่ในศีลในธรรม เข้าวัด ฟังธรรม มีเมตตาธรรม เอื้ออาทร ผู้ที่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้ใด สร้างบุญสร้างกุศล การที่ท่านเป็นผู้ที่สั่งสมความดีงาม มีความประพฤติที่ดี ทำตัวพลเมืองดี ทำหน้าที่ทางสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงได้รับการยกย่องจากผู้คน และเป็นอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีในชุมชนและสังคม[๒๕]

๔.๑.๔ ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ปรากฏในตำบลบ้านปรือ

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พระสงฆ์ และปราชญ์ชาวบ้านในด้านการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุปรากฏว่ามีผู้สูงอายุหลายคนที่มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผสมผสานดูแลสุขภาพด้วยการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ การรักษาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย การบำรุงผิวพรรณ การรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยการนำภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษมาช่วยรักษา ดังนี้

๑) ด้านประสบการณ์ของชาวบ้าน นายเติม บุญมาโนน และ นายเติม บุญมาโนนกล่าวว่า ตนเป็นพี่น้องกันได้เรียนรู้วิธีการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยการต้มยาสมุนไพรดื่ม และอาบจากพ่อของตนที่เป็นหมอยาสมุนไพรสมัยโบราณ ยาที่ตนและน้องชายจำได้เพราะพ่อของตนเคยใช้ให้ไปเก็บและนำไปช่วยรักษาโรคปวดหลัง ปวดเอว อีสุก อีไส บำรุงร่างกาย โรคมะเร็ง

---

[๒๓] นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๒๔] นางวัน มิดชอบ, อายุ ๗๑ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๒๕] นางฮวง แก้วยก, และคณะผู้สูงอายุ บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

โรคเบาหวาน การนวดไทยเพื่อบำบัดและบรรเทาการเจ็บปวด การประคบสมุนไพรรักษา อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก หรือการอยู่ไฟเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้หญิงหลังคลอดบุตร[๒๖] มีการเชื่อมโยงอย่างแนบแน่นกับวิถีวัฒนธรรมและทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ มีลักษณะเป็นองค์รวมอย่างบูรณาการ คือ ภูมิปัญญาปัจจัยสี่อันเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีรากของการปฏิบัติที่มีความหลากหลายไม่ตายตัว ถ่ายทอดโดยการพาทำจริง ตอบสนองความจำเป็นในการดำรงชีวิต ทั้งทางกายและใจของมนุษย์ การทอผ้าพื้นบ้าน การจักสานไซดักปลา ข้องใส่ปลา ตะกร้า กระจาด กระด้ง ตระแกรง สุ่มไก่ ฯลฯ[๒๗] มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น เป็นฐานที่เกื้อกูลและพัฒนาต่อคุณภาพชีวิตทั้งภายในและภายนอก

๒) ด้านความรู้ความคิดสร้างสรรค์ การนำสมุนไพรนวดหน้าขัดผิวเนียน ใช้สำหรับนวดหรือขัดใบหน้าและผิวกาย และสมุนไพรพอกหน้า – ผิวเนียน ใช้สำหรับพอกหน้า ซึ่งผลิตขึ้นมาทดลองใช้เองก่อน โดยเอาตัวเองเป็นตัวทดลอง หลังจากใช้เป็นประจำทุกวัน ประมาณ ๑ เดือนเต็ม ปรากฏว่าจากใบหน้าที่มีสิวและฝ้าหนาเตอะ ก็ค่อย ๆ หาย และหายเกลี้ยงเกลาในที่สุด ทำให้รู้สึกดีใจและภูมิใจมากว่า จากเดิมที่มีการผลิตครีมสมุนไพรขึ้นมาทดลองใช้เอง แล้วผลเป็นที่พอใจ หลังจากนั้นก็มีการพัฒนาและคิดค้นสูตรการแปรรูปสมุนไพรตัวใหม่ออกมา เช่น แชมป์พูสมุนไพรดอกอัญชัน สบู่เหลวสมุนไพร สมุนไพรแท้ ลบเลือนริ้วรอย ว่านหอมโลชั่น ลูกประคบสมุนไพร สมุนไพรอบไอน้ำ (ชีวจิต) และน้ำพริกปลาร้า (สูตรแม่วัฒนา) เป็นต้น โดยภายใน ๒ ปีแรกจะผลิตและจำหน่ายส่วนตัวก่อน โดยทดลองใช้กับตนเอง และทดลองใช้กับคนข้างเคียง ต่อไปก็ขยายเป็นคนภายในหมู่บ้าน ตำบล และอำเภอตามลำดับ จนได้รับการตอบรับจากผู้บริโภคเป็นอย่างดี ทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นจึงเกิดความคิดว่า ถ้าเราทำเพียงคนเดียวคงไม่ดีแน่ เพราะจะขาดอะไรอีกหลายอย่าง เช่น การสนับสนุนจากทางราชการ แหล่งเงินทุนต่าง ๆ รวมทั้งกำลังการผลิตในกรณีที่ยอดขายเพิ่มขึ้นจึงได้ชักชวนแม่บ้านมารวมกลุ่มกัน มีการระดมเงินทุนด้วยการเข้าหุ้น ๆ ละ ๑๐ บาท อย่างน้อยคนละ ๑๐ หุ้น มากที่สุดคนละ ๑๐๐ หุ้น แรกเข้าในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ มีสมาชิก ๒๐ คน ๔๕๐ หุ้น เงินทุน ๔,๕๐๐ บาท จากการดำเนินงานดังกล่าวทำให้พี่น้องสตรีในหมู่บ้านมีอาชีพเสริม มีรายได้เพิ่มขึ้น เกิดความรัก ความสามัคคีกัน มีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน[๒๘]

---

[๒๖] นายเติม บุญมาโนน อายุ ๗๘ ปี และนายพอก บุญมาโนน, อายุ ๗๖ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๒๗] นายเมือย โกศรีงาม, อายุ ๗๕ ปี, และนายบอน ลวงเลิศ. อายุ ๗๗ ปี บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๒๘] นางวัฒนา การกระสัง, อายุ ๗๕ ปี, บ้านระกาใต้ หมู่ ๑๐, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

๓) ด้านยึดหลักพึ่งตนเอง ผู้สูงอายุส่วนมากไม่มีรายได้จากการทำงานรับจ้างรายวันแต่สามารถหารายได้เลี้ยงชีพตนเองและครอบครัวได้ ซึ่งบางรายไม่มีการดูแลจากลูก ๆ หลาน ๆ เลย อาศัยอยู่เพียงลำพัง ๒ ตายาย บางครอบครัวก็ต้องแบกภาระเลี้ยงหลานอยู่บ้าน ความจำเป็นเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความขยันหมั่นเพียร อดทน อดออม ต่อสู้เพื่อความอยู่รอดด้วยการจักสาน ตัดฟืนเผาถ่าน ทอผ้า เลี้ยงไหม ปลูกยาสมุนไพร ทำไม้กวาดทางมะพร้าว ทอเสื่อกก ทำปูนกินหมาก เป็นต้น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีใครพาไปหาหมอต้องดูแลรักษาตัวเองด้วยการเก็บสมุนไพรมาต้มกินเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ[๒๙]

๔.๑.๕ ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดำเนินชีวิต

๑. ปัจจัยต่อการพัฒนาของภูมิปัญญา

๑) การมีความรู้เดิมในเรื่องนั้น ๆ ผสมผสานกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ

๒) การสั่งสมการสืบทอดในความรู้ในเรื่องนั้น

๓) การมีประสบการณ์เดิม

๔) สถานการณ์ที่ไม่มั่นคงหรือมีปัญหาที่ยังหาทางออกไม่ได้

๕) รากฐานพระพุทธศาสนา วัฒนธรรม และความเชื่อ

๒. ขอบข่ายองค์ประกอบของภูมิปัญญา

๑) เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ ความเชื่อ และพฤติกรรมสร้างสม สืบทอดและพัฒนาองค์ความรู้ของคนในชาติ

๒) แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม และคนกับสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ลักษณะภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อมแสดงออกมาในลักษณะภูมิปัญญาในการดำเนินวิถีชีวิตขั้นพื้นฐาน (ด้านปัจจัย ๔) เป็นต้น ส่วนภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคนอื่นในสังคม แสดงออกมาในลักษณะจารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะ นันทนาการ ภาษา วรรณกรรม และการสื่อสารต่าง ๆ

๓) เป็นองค์ความรู้หรือกิจกรรมทุกอย่างในชีวิต

๔) เป็นเรื่องการแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัว การเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชน และสังคม

๕) เป็นแกนหลักหรือกระบวนการทัศน์ในการมองชีวิต เพื่อพื้นความรู้ในเรื่องต่าง ๆ

๖) มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในการพัฒนาสังคมตลอดเวลา

---

[๒๙] นางเบน เชื้อมาก, นายสุข แก้วยก, นางสุเลียง พิศเพลิน, บ้านปรุ หมู่ ๘, สัมภาษณ์,, สัมภาษณ์ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

๗) มีลักษณะเฉพาะหรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง

๓. ความสำคัญของภูมิปัญญา

๑) ภูมิปัญญาช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่น

๒) สร้างความภูมิใจและศักดิ์ศรีแก่คนไทย

๓) สามารถประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางศาสนามาไว้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

๔) สร้างความสมดุลระหว่างคนกับสังคมและธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน

๕) เปลี่ยนแปลงผสมผสานได้ตามยุคสมัย

๔. การพัฒนาภูมิปัญญา

๑) การประยุกต์ คือ การปรับหรือการผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่เข้าด้วยกัน ให้เหมาะสมกับสมัยใหม่

๒) การอนุรักษ์ คือ การบำรุงรักษาสิ่งที่ดีงามไว้เช่น ประเพณีต่าง ๆ หัตถกรรม และคุณค่าหรือการปฏิบัติตนเพื่อความสัมพันธ์อันดีกับคนและสิ่งแวดล้อม

๓) การฟื้นฟู คือ การรื้อฟื้นสิ่งที่ดีงามที่หายไป เลิกไป หรือกำลังจะเลิก ให้กลับมาเป็นประโยชน์

ดังนั้น การมีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความสามารถให้แก่คนที่มีส่วนร่วมในกระบวนการจัดการที่นำไปสู่การเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการพัฒนามิติอื่น ๆ ของชุมชนอย่างรู้เท่าทัน มีอำนาจต่อรอง มีความสามารถในการพึ่งตนเองได้และการจัดการตัวเองได้ในทุกระดับ รวมไปถึงการพัฒนาทางจิตใจให้สามารถยกระดับคุณธรรมและจริยธรรมที่ทำให้ชุมชนสงบร่มเย็นร่วมกันได้เป็นปกติอย่างยาวนาน ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนานั้น ผู้นำสามารถถ่ายทอดออกมาเกี่ยวกับช่วยกันจัดงาน ประสานงาน หรือทำให้ดูเป็นตัวอย่าง และก็อธิบายทุกขั้นตอนต่าง ๆ เกี่ยวกับลำดับขั้นตอน พิธีกรรม พร้อมทั้งใช้สื่ออุปกรณ์ วัสดุ เพื่อสร้างออกมาเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้บุคคลที่เข้าร่วมงานนั้นรับรู้ได้ และนำไปปฏิบัติตามเพื่อเป็นการรักษาสืบต่อไป

๕. การมีประสบการณ์ตรง ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจนที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ในการปรับตัวและดำรงชีพในระบบนิเวศ หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรมที่ได้มีการพัฒนา สืบสานกันมา ภูมิปัญญาเป็นความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจนที่เป็นผลของการใช้สติปัญญาปรับตัวกับสภาวะต่าง ๆ ในพื้นที่ที่กลุ่มชนนั้นตั้งหลักแหล่งถิ่นฐานอยู่และได้แลกเปลี่ยนสังสรรค์ทางวัฒนธรรมกับกลุ่มชนอื่น ๆ จากพื้นที่อื่น สิ่งแวดล้อมอื่น ที่ได้มีการติดต่อสัมพันธ์กัน แล้วรับ

เอาหรือปรับเปลี่ยนนำมาสร้างประโยชน์หรือแก้ปัญหาได้ในสิ่งแวดล้อมและบริบททางสังคมวัฒนธรรมของกลุ่มชนนั้นภูมิปัญญาจึงมีทั้งที่เกิดจากประสบการณ์ในพื้นที่ ภูมิปัญญาที่มาจากภายนอก และภูมิปัญญาที่ผลิตใหม่ หรือผลิตซ้ำ เพื่อการแก้ปัญหาและการปรับตัวให้สอดคล้องกับความจำเป็นและความเปลี่ยนแปลงได้ให้แนวคิดในการศึกษาภูมิปัญญาชาวบ้าน ๗ ประการ

๑. ภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อมธรรมชาติ คือ การใช้ความรู้หรืออุบายในการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อมธรรมชาติ เช่น การเลือกที่ตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัย การหาแหล่งน้ำดื่มน้ำใช้ การปลูกพันธุ์ไม้ไว้ในบริเวณบ้าน เป็นต้น

๒. ภูมิปัญญาในการจัดเครือข่ายระบบความสัมพันธ์ การพึ่งพา

๓. ภูมิปัญญาในด้านหัตถกรรมพื้นบ้าน

๔. ภูมิปัญญาในด้านสมุนไพร – ยากลางบ้าน

๕. ภูมิปัญญาในด้านโลกทัศน์และชีวทัศน์ เป็นระบบรวบความคิด ความอ่าน ความเชื่อ ทัศนคติที่บุคคลมีต่อโลก มีต่อสังคมมนุษย์เป็นนามธรรม อยู่ในจิตสำนึกของบุคคล อันเกิดจากความคิดและอารมณ์ ซึ่งประสานหรือก่อตัวขึ้นจากประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับมา เช่น โลกทัศน์และชีวทัศน์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โลกทัศน์และชีวทัศน์เกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และสังคม เป็นต้น

๖. ภูมิปัญญาในการปลูกฝังคุณธรรม การกำหนดปทัสถาน และการรักษาดุลยภาพของสังคม

๗. ภูมิปัญญาในการปรับตัวในบริบทที่เปลี่ยนแปลงแนวคิดในการจัดการภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ใช่การเก็บรวบรวมเนื้อหาภูมิปัญญาทั้งหมด อาจทำให้รู้อย่างกว้าง ๆ ว่ามีเนื้อหากลุ่มใดบ้าง ใครทำ อยู่ที่ไหน หรือสามารถสืบค้นได้จากที่ใด หากแต่สิ่งที่มองทะลุลงไป คือ กระบวนการได้มาของความรู้หรือปรัชญาแนวคิดที่อยู่เบื้องหลังความรู้นั้น ๆ การจัดการภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเรื่องที่คนในชุมชนหรือท้องถิ่นนั้นต้องเป็นผู้มีส่วนสำคัญในกานสร้างสืบสาน หรือพัฒนาความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นให้สามารถเชื่อมต่อกับสมัยใหม่ หรือมีการประยุกต์ให้เหมาะสมกับยุค ฉะนั้น ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสมกันมาก็อาจขาดการสืบทอดและตายไปในที่สุด ซึ่งการเก็บรวบรวมความรู้โดยตรงจากตัวบุคคล และโดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ที่มีความจำเป็นเร่งด่วนในการเก็บ ก็คือภูมิปัญญาจากปราชญ์ชาวบ้านที่ได้จากประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา

การมีประสบการณ์เป็นความรู้ที่ได้เคยทำมาของภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา เพราะประสบการณ์ช่วยให้เกิดความรู้ที่ผ่านมาแล้วนำมาผสมผสานกับความรู้ใหม่ที่เกิดจากการรับรู้ในปัจจุบัน จะทำให้มีความรู้เพิ่มเติม สามารถปรับเปลี่ยนประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพราะการจัดกิจกรรมทางศาสนาในปัจจุบันนั้นสามารถปรับเปลี่ยนให้เท่าทันสมัยใหม่

๖. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Knowledge Sharing) คือ การที่กลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกัน มารวมตัวกันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยความสมัครใจ เพื่อร่วมสร้างความเข้าใจหรือพัฒนาแนวปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการจัดการความรู้ ด้วยเหตุนี้องค์กรต่าง ๆ ที่มีการจัดการความรู้ในองค์กรจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการจัดให้บุคลากรในองค์กรมีการแบ่งปันความรู้ซึ่งกันและกัน จนเกิดเป็นเครือข่ายทางสังคมที่รวมตัวกันเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ให้ได้ทั้งนี้องค์กรจะต้องมีการเก็บรวบรวมประสบการณ์ความรู้มีการจัด การฐานความรู้ การสะสมและรวบรวมองค์ความรู้เพื่อให้เกิดการนำความรู้เหล่านั้นมาแบ่งปัน และแลกเปลี่ยนกันเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน[๓๐]

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นด้านผู้รู้นี้เป็นการเพิ่มความรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ประสบมาพูดคุย เสวนา หรือสนทนากันด้านความรู้ต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านการจัดงานประเพณี พิธีกรรมและวัฒนธรรม หลักการ วิธีการ ที่ถูกต้อง เป็นต้น เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่เพิ่มเติมที่ยังไม่รู้หรือยังไม่ทราบ ลักษณะการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ดีนั้นต้องมีความสำคัญในด้านการพัฒนางาน การพัฒนาคน การสร้างองค์ความรู้ และการสร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม[๓๑]

๗. การมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมในการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ในวัดหรือชุมชนเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ซึ่งระเบียบแบบแผนหรือแบบอย่างที่พึงปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ศาสนพิธีต่าง ๆ ช่วยทำให้ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนิกชนมีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นเป็นสิ่งตอกย้ำใจให้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยได้อย่างดีเยี่ยม จึงเป็นระเบียบแบบแผนอันดีงามที่ควรรักษาไว้คู่กับพระพุทธศาสนาตลอดไป การมีส่วนร่วมของชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของการจัดงานที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนาด้านการประกอบพิธีกรรม เป็นการสืบสานพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเกี่ยวเนื่องด้วยความสัมพันธ์ชุมชนกับวัด ถือเป็นการช่วยเหลือและสนับสนุนเพื่อให้เกิดความสำเร็จความสำคัญของพิธีกรรมสามารถให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนั้น แสดงออกถึงการมีความร่วมมือทั้งการดำเนินงาน วางแผนงาน เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์[๓๒]

การประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ นั้นชุมชนจะต้องแสดงออกเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น เพื่อให้พิธีกรรมของการจัดงานที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนาเกิด

---

[๓๐] นายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๓๑] พระครูสุทธิธรรมนิเทศ, เจ้าคณะตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๓๒] นายช่วง สมอ่อน, อายุ ๖๔ ปี, บ้านกะนัง หมู่ ๔, สัมภาษณ์, ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๐.

เรียบร้อย เพราะการมีส่วนร่วมนั้นเป็นการเปิดโอกาสให้ชุมชนตัดสินใจ เพื่อทำหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ และเป็นสิ่งสำคัญของหมู่คณะ ที่จะพัฒนาชุมชนเพื่อให้เกิดมีประสิทธิภาพ[๓๓]

ดังนั้น การเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพุทธศาสนานั้น สามารถช่วยให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนั้นแสดงความคิดเห็น การแสดงออกทางใจ เพื่อเป็นการพัฒนาในส่วนต่าง ๆ ผู้เกี่ยวข้องได้เข้ามามีบทบาทในการดำเนินการแสดงความคิดเห็น หรือการรักษาสิทธิต่าง ๆ ของตน เพื่อการแก้ไขปัญหาที่เป็นปัญหาของชุมชนหรือท้องถิ่นนั้นๆ ที่ตรงกับความต้องการที่แท้จริง และทำให้เกิดการคิดริเริ่มที่จะทำงานเพื่อส่วนรวมของประชาชนมากขึ้น ทำให้เกิดการร่วมด้วยช่วยกันในการดำเนินงานหรือกิจกรรมต่างๆ ของประชาชนที่อยู่ในชุมชนหรือท้องถิ่นนั้น ๆ มากขึ้น เพื่อการรักษาหรือการทำให้เกิดผลประโยชน์สูงสุดแก่ชุมชนหรือท้องถิ่นของตน ตรงตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ชุมชนหรือท้องถิ่นต้องการ

๘. การสมัครสมานสามัคคี การเข้าร่วมประกอบพิธีกรรมที่จัดขึ้นของภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนานั้น ยังสามารถเชื่อมถึงจิตใจของผู้เกี่ยวข้องในการเห็นความสำคัญ การร่วมงานการจัดกิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนาแสดงถึงความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะของชุมชนนั้น ๆ เพราะชุมชนของสังคมไทยพื้นฐานก็มีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แสดงออกของความมีน้ำใจ[๓๔] การสร้างความรักสามัคคีเป็นการสร้างความรักพร้อมทั้งพิธีกรรมยังสามารถเชื่อมชุมชนต่อชุมชน เป็นการสร้างความพอใจร่วมกัน

ลักษณะของความสามัคคีตามทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ แนวความคิดและการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการกระทำโดยตรง และเพื่อส่งเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของความสามัคคีได้อย่างถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ การแสดงออกซึ่งการกระทำจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งของความสามัคคี และเป็นหลักสำคัญที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงแนวความคิดเรื่องความสามัคคีในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้อย่างตรงไปตรงมา ความสามัคคีในการกระทำ ๓ ข้อ ดังนี้ ๑. การกระทำทางกาย (กายกรรม) คือความสามัคคีร่วมแรงกายของผู้คนในสังคมในการกระทำต่าง ๆ ที่ถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์แก่ตนและส่วนรวม เช่น การร่วมแรงกันทำความสะอาดถนน สวนสาธารณะ แหล่งน้ำ เป็นต้น

๒. การกระทำทางวาจา (วจีกรรม) คือ ความสามัคคีของผู้คนในสังคมในการพูดจาติดต่อสื่อสารกันด้วยคำพูดที่จริง เหมาะสม อ่อนหวาน เช่น การข้าราชการพูดไพเราะต่อประชาชนผู้มาติดต่อราชการต่าง ๆ ฝ่ายประชาชนก็พูดชัดเจน ไพเราะอ่อนหวานตอบ เป็นต้น

---

[๓๓] พระครูกัลยาณธรรมาภิรม, เจ้าอาวาสวัดกัลยาณวัฒน์, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๓๔] นายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

๓. การกระทำทางใจ (มโนกรรม) คือ ความสามัคคีของผู้คนในสังคมในการคิดพิจารณาในการแก้ไขปัญหา และการปฏิบัติที่มีประโยชน์ต่อสังคมประเทศชาติ เช่น ร่วมใจกันปฏิบัติธรรมเนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ มีการทำสมาธิ ฟังพระธรรมเทศนา งานเทศน์มหาชาติ

ดังนั้น การประกอบพิธีทางศาสนาสามารถเชื่อมบุคคลที่เกี่ยวข้องที่เข้าร่วมงานพุทธศาสนาที่จัดกิจกรรมขึ้นนั้น เกิดความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะ สร้างความเข้าใจความปรองดอง ความเอื้อเฟื้อในชุมชน และยังสามารถจัดงานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้

การประกอบพิธีกรรมของงานที่จัดขึ้นเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา การจัดงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องด้านพิธีกรรม ในลำดับพิธีกรรมบางครั้งต้องใช้แบบประยุกต์ เพราะยุคสมัยเปลี่ยนไปตามโลกาภิวัตน์ ลำดับพิธีกรรมก็อาจจะใช้แบบผสมผสานเพื่อให้เข้ายุคสมัยใหม่ แต่ก็ต้องรักษาพิธีกรรมที่ถูกต้องเอาไว้ เพียงแต่เพิ่มเติมบางส่วนเพื่อความสะดวกของงาน ทุกวันนี้การจัดกิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา ต้องอาศัยความรู้ทั้งของเดิมและความรู้ด้านศาสตร์สมัยใหม่ เข้ามามีบทบาทในการจัดกิจกรรม เพื่อเป็นการประยุกต์ให้งานมีสีสัน และเป็นการช่วยด้านประชาสัมพันธ์ เป็นการบูรณาการผสมผสานความรู้เดิมและความรู้ใหม่เข้าด้วยกัน[๓๕]

ดังนั้น การผสมผสานบูรณาการนั้น เป็นการประยุกต์การประกอบพิธีกรรมทั้งของเก่าและของใหม่ที่ปรับเปลี่ยนให้เป็นไปอย่างปัจจุบัน จะเห็นได้จากการจัดงานเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนาในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ การประกอบพิธีกรรมทางศาสนานั้นจึงได้ประยุกต์บางครั้งต้องนำความรู้สมัยใหม่มาประยุกต์ช่วย(เทคโนโลยี) เพื่อเป็นการบูรณาการผสมผสานอย่างลงตัว

๕. รักษาคุณค่าพิธีกรรม โดยทั่วไปผู้คนมักจะเข้าใจกันว่าเป็นเรื่องที่มีระเบียบการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดประการหนึ่ง หรือเข้าใจกันว่าเป็นเรื่องของการปฏิบัติต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา ซึ่งโดยมากมนุษย์เรามักจะคิดถึงความหมายประการหลังมากกว่า พิธีกรรมเป็นระเบียบการดำเนินการตามคำสอนของบรรพบุรุษที่สืบทอดต่อ ๆ กันมาซึ่งก่อให้เกิดความสำเร็จอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นภายหลังจากการดำเนินการตามวิธีการของคำสอนนั้นแล้ว การประกอบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นลำดับขั้นตอนของความเชื่อตามแบบอย่างที่เคยปฏิบัติกันมา เพราะมีความเชื่อ และความดี แล้วปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง และได้แสดงออกทางกาย วาจา และจิตใจ[๓๖]

ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการประกอบพิธีกรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น จะทำให้เกิดคุณค่าทางด้านจิตใจที่อยากช่วยกันรักษาพิธีกรรมนั้นไว้ เพราะเมื่อเข้าร่วมพิธีกรรมต่าง ๆ

---

[๓๕] พระครูอินทบูรพาภิรม, เจ้าอาวาสวัดอินทบูรพา, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๓๖] พระครูกัลยาณธรรมาภิรม, เจ้าอาวาสวัดกัลยาณวัฒน์, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ที่ชาวบ้านจัดขึ้นแล้ว ทำให้จิตใจมีการพัฒนาไปในทางที่ดี มีจิตเป็นบุญกุศล โดยมองเห็นคุณค่าความเชื่อของพิธีกรรม มีการสำรวมทางกาย วาจา มีความคิดรอบคอบ มีการเสียสละ และทำให้เกิดปัญญามีความสุขทางกายและจิตใจพร้อมทั้งช่วยกันรักษาพิธีกรรมต่าง ๆ ให้สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่า การประกอบพิธี ซึ่งเป็นระเบียบแบบแผนโดยอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สร้างความสมัครสมานสามัคคี เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา โดยสามารถผสมผสานบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ปัจจุบันได้อย่างลงตัว

๔.๒ ผลการศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชน ตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชน ตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ จากการลงพื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการสัมภาษณ์บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องพบประเด็นที่น่าสนใจดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ หน่วยงาน และบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องปรากฏว่ามีความเห็นที่สอดคล้องกันในด้านกระบวนการต่าง ๆ ที่ชุมชน วัด และหน่วยงานภาครัฐได้ร่วมมือกันดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้านนายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ กล่าวว่าตั้งแต่ตนมาเป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือได้นำพาผู้นำท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล วัด และ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จัดโครงการดูแลสุขภาพผู้สูงวัยในวันปีใหม่ วันสงกรานต์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยสนทนากับญาติ ๆ อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน มีการรักษาศีล ทำบุญตักบาตร ฟังธรรม ในภาคเช้าหลังจากเสร็จกิจกรรมทางศาสนา ทุกคนก็เข้าร่วมกิจกรรมต่อที่เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ได้มาแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพต่อ[๓๗] กิจกรรมตั้งแต่เช้าจนถึงเย็นจะมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดูแลสุขภาพด้วยการบริหารกาย การเต้นออกกำลังกาย การนวดฝ่าเท้า การนวดศีรษะ การประคบสมุนไพร การนวดหน้า การนำสมุนไพรมาต้มดื่ม การทำน้ำคลอโรฟิลล์ เพื่อสุขภาพ เป็นต้น กระบวนการต่าง ๆ ก็จะหมุนเวียนไปตามวัดต่าง ๆ ในตำบลบ้านปรือ เพื่อให้ผู้สูงวัยมีโอกาสได้

---

[๓๗] นายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนบรรยากาศซึ่งทุกครั้งจะมีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อยู่ดูแลอย่างใกล้ชิด บางครั้งก็จะมีการสวดมนต์ไหว้พระปฏิบัติธรรม การละเล่น การฟ้อนรำ สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกัน เพื่อให้ผู้สูงวัยไม่เครียดกับกิจกรรมที่ทำอยู่[๓๘]

การพัฒนากายแยกได้หลายอย่าง อย่างง่ายที่สุดก็คือพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดีหายโรคหายภัย ปราศจากโรคเท่าที่เป็นไปได้ ซึ่งในแง่นี้มักจะเป็นความหมายของการพัฒนากายในแบบของการศึกษาสมัยใหม่ทั่วไป แต่พระพุทธศาสนายังพูดต่อไปอีกถึงการพัฒนากายในความหมายว่า เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์อันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่ใช่ว่าพัฒนากายให้แข็งแรงเท่านั้นแต่พัฒนาให้กายนี้มีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เพราะสิ่งแวดล้อมมิใช่มีเฉพาะทางสังคมเท่านั้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ทางวัตถุขั้นพื้นฐานก็คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ใน สังคม การพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาในด้านการมีชีวิตอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคม พัฒนาศีลเบื้องต้น ก็คือ ไม่ก่อการ เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม นี่เป็นขั้นง่ายที่สุด เป็นฝ่ายลบ ต่อมาในทางบวกก็คือ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น การมีระเบียบ วินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดีและการประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ศีลในพุทธศาสนาไม่ใช่แค่ เพียงการยกเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจา เท่านั้น แต่หมายถึงอาชีวะด้วย ได้แก่ สัมมาวาจา วาจา ชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยง ชีพชอบ นี่เป็นศีล เป็นอันว่า พัฒนาศีล ก็คือการพัฒนาการ อยู่ร่วมในสังคมด้วยดีมีระเบียบวินัย อยู่ในกฎเกณฑ์กติกา มีชีวิตที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดย ประกอบสัมมาชีพพัฒนาศีลนี่ปัจจุบันเขาเรียกว่า การพัฒนาการทางสังคม

การพัฒนาจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เจริญงอกงาม เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พรั่งพร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง 3 ด้าน

การพัฒนาปัญญา เป็นความรู้ ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ หรือความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพที่ว่าให้รู้จริง ให้เข้าใจจริง ตลอดจนเรื่องราว ข่าวสารทั่ว ๆ ไป ซึ่งในเบื้องต้นก็เป็นเพียงความรู้ความเข้าใจให้เต็มหรือครบถ้วน ตามที่ได้รับการบอกเล่าหรือ ถ่ายทอดมา เรียกว่าเป็นเพียงการรับเอาสุตะ (การฟัง) จากเขาเข้ามา ต่อจากนั้นลึกซึ้งลงไปอีกคือ การรับรู้เรียนรู้ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงการพัฒนาด้านพฤติกรรม ได้แก่ การพัฒนาปฏิบัติทางพฤติกรรม เป็นการปรับเปลี่ยนเพื่อให้

---

[๓๘] นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

พฤติกรรมหรือการกระทำนั้นดีขึ้นทั้งทางร่างหายและจิตใจ พฤติกรรมจะเป็นไปด้วยดี ต้องอาศัยความเคยชินเป็นจุดเริ่มต้น พฤติกรรมเคยชินที่ดี มักเกิดจากการหล่อหลอมทางสังคมและวัฒนธรรม หากพฤติกรรมที่ดีนั้นจะมีความมั่นคงก็ต่อเมื่อมีสภาพจิตที่ดีมารองรับ ได้แก่ คุณธรรม เช่นความเตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก่อความสุขความพอใจในการปฏิบัติและแสดงออกของพฤติกรรมนั้น ๆ ยิ่งถ้ามีปัญญารู้แจ้ง รู้จริงรู้เหตุผล รู้คุณค่าว่า ทำไมตนเองจึงควรจะมีพฤติกรรมที่ดีงามเช่นนี้ด้วยก็ยิ่งเต็มใจ และจริงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นด้วยความสุข

๓. การพัฒนาด้านอารมณ์ เป็นการรู้จักตนเอง รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตน รู้จุดเด่น จุดด้อยในความเป็นตัวของตัวเอง ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การแสดงออกของตนเองได้ให้ถูกกับกาลเทศะ ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี สามารถสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กันเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่มไม่ย่นระย่อ หรือท้อถอยง่าย และแสดงความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักรู้ในความรู้สึกความต้องการของผู้อื่นได้ดี สร้าง และรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

๔. การพัฒนาด้านทัศนคติ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เกิดจากการเรียนรู้ การอบรมเลี้ยงดู และบุคคลผู้ใกล้ชิด ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติ ทาให้เกิดความโน้มเอียงเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ เกิดจากการแยกแยะความแตกต่าง แยกสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี เกิดจากวัฒนธรรมหรือสังคมที่สืบทอดจากชนรุ่นหนึ่งสู่อีกชนรุ่นหนึ่ง เกิดจากประสบการณ์ ทำให้เกิดความรู้ใหม่ ความคิดใหม่ เกิดจากการเลียนแบบจากสิ่งต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเตอร์เน็ต ย่อมมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติของบุคคลได้เช่นเดียวกัน

๕. การพัฒนาด้านสุขศึกษา เป็นการศึกษาเพื่อเข้าใจเกี่ยวกับพลานามัยพร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไปที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดขึ้น ในด้านการป้องกัน เพื่อส่งให้สิ่งแวดล้อมโดยทั่ว ๆ ไปปราศจากพิษภัยต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ ซึ่งเป็นผลที่ทำให้คุณภาพชีวิตนั้นอ่อนแอและเกิดสภาวะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายนั้นเสื่อมสภาพลง

๖. การพัฒนาด้านสุขอนามัย ได้แก่ การการพัฒนาตามหลักสุขภาพอนามัย เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะหลักการปฏิบัตินั้นจะเน้น อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข เมื่อปฏิบัติตามแล้วยอมส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีและเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพโดยตรงพร้อมทั้งส่งผลถึงการมีชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข

๗. กระบวนการพัฒนาตามหลักพุทธธรรม

การพัฒนาปฏิบัติทางกาย เป็นการระลึกตัวในการระวังในอิริยาบถต่าง ๆ ในการ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยการให้รู้จักบ่มเพาะฝึกอบรมตัวกายของเราที่จะติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างปกติ เป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษเป็นไปในทางที่เป็นคุณ และความพยายามสร้างหรือบ่มเพาะให้คนในองค์กรมี ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกับทางกายภาพได้อย่างราบรื่น เป็นเรื่อง

ของเราคนเดียวที่จะมีการดำรงท่าทีต่อสิ่งที่มากระทบ แกร่งในที่นี่คือทั้งในเรื่องของความแข็งแกร่งของร่างกายและความแข็งแกร่งในความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ

การพัฒนาปฏิบัติทางวาจา ซึ่งเป็นเครื่องป้องกันของการกล่าวคำพูดต่าง ๆ ซึ่งจะเกี่ยวเนื่องด้วย วจีสุจริต สัมมาวาจา เป็นไปในทางที่ชอบของการพูดจาต่าง ๆ ซึ่งเมื่อปฏิบัติดีแล้วย่อมมีอานิสงส์หรือมีผลในทางธรรม ผลทางกรรมและผลทางสังคม อันเป็นเครื่องยืนยันให้เกิดความมั่นใจในการประพฤติปฏิบัติธรรมที่บุคคลสามารถกระทำได้ด้วยตนเอง ควบคุมตนเองในการเลือกประพฤติปฏิบัติตามแนวทางที่ตนสะดวก และหวังผลในการกระทำได้อย่างแน่นอนให้สมประโยชน์ที่ตนปรารถนา และสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างสมบูรณ์ตามที่ตนต้องการ

การพัฒนาปฏิบัติทางจิต การทำจิตให้เจริญนี้ก็อย่างหนึ่งหรือจะเรียกว่าสมาธิภาวนา คือการทำให้เกิดคุณค่าด้วยอำนาจของสมาธิคือใช้สมาธิให้เกิดคุณค่าต่าง ๆ จะเรียกว่า จิตตภาวนาก็ได้เพราะว่ามันต้องทำด้วยจิตที่เจริญเรียกว่าทำด้วยสมาธิก็ได้เพราะทุกอย่างนั้นต้องทำด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ถ้าว่าแยกออกไปอีกมันก็กลายเป็นเรื่องสมถะคือทำในส่วนจิตและเป็นเรื่องวิปัสสนาทำในส่วนที่เป็นปัญญา การพัฒนาปฏิบัติทางด้านปัญญาเพื่อการพัฒนามนุษย์มาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ในการดำเนินงานต่าง ๆ เป็นผลจากการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาความประพฤติของมนุษย์ นำไปสู่ความดีงามเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม สร้างสรรค์ประโยชน์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น ทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติอีกทั้งยังเป็นการพัฒนาตนเองและสังคมควบคู่กันไป ส่งผล ๒ ด้าน คือ ร่างกาย ก่อให้เกิดความสงบระงับ มีความสำรวมและความปรกติทางกาย และทางจิตใจ ย่อมยังสมาธิให้เกิด สร้างสรรค์ความรู้ความคิด มีจิตตั้งมั่นในปัจจุบันขณะประกอบด้วยสติปัญญาในการเผชิญปัญหา รู้เห็นตามความเป็นจริง

๔.๒.๒ สภาพปัญหาด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายแม้จะเป็นไปตามธรรมชาติของสังขารและอายุก็ตามก็มิควรละเลยที่จะดูแลตนเอง โรคหลายโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้ สิ่งที่ต้องจำไว้คือ เมื่อผู้สูงอายุเป็นโรคแล้วมักจะต้องใช้เวลารักษานานกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้น การป้องกันโรคและใส่ใจดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในการพัฒนาดูแลสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษา มีสภาพที่เสื่อมสูญ เสียหาย ร่างกายมีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมดาที่อยู่คู่กับความมีชีวิต เพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข การทำความเข้าใจเรื่องของชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นมีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพราะความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นหลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเรา เมื่อเข้าใจชีวิต

ผิด การแก้ไขปัญหาก็ผิดไปด้วย เป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้

ผู้สูงอายุต้องเข้าใจหลักของความจริงผ่านชีวิตหลักไตรลักษณ์ และขันธ์ ๕ คือ พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความความเจ็บ ความแก่ และความตายเป็นธรรมดา ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัวเรา[๓๙] ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาความจริงของสังขาร หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยการศึกษาเรียนรู้เพราะการเรียนรู้พิจารณาความจริงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิต อีกอย่างหนึ่งการพิจารณาความจริงของชีวิตในการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การเปลี่ยนแปลงของร่างกายคนเรานี้ มันเป็นไปตามธรรมชาติย่อมตกอยู่ในอำนาจของกฎไตรลักษณ์ ตามหลักพระพุทธศาสนาที่เราเคยเรียนกันมา ไม่มีใครหนีกฎตัวนี้ไปได้ แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ตามไป เพราะถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะแล้วความหลงในส่วนต่าง ๆ ของรูปร่างกายเกิด ยึดว่าเป็นตัวเราของเรา เมื่อนั้นจะทำให้เกิดความทุกข์ที่ยาวนานแน่นอน เพราะมันฝังลึกลงไปแล้วยากที่จะถอนขึ้นมาได้[๔๐]

๑) ศีลธรรมเป็นพื้นฐาน การมีศีลธรรมเป็นการวางรากฐานของการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นไปโดยความสุขทั้งกายและใจ จะต้องมีแนวหรือหลักปฏิบัติตามหลักทางพระพุทธศาสนาได้วางแบบอย่างเอาไว้ เพื่อควบคุมความประพฤติต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เป็นปกติสุข เพื่อประโยชน์ในการอยู่ในวัดและชุมชน โดยไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่หยิบฉวยโอกาสเอาของบุคคลอื่น ไม่ประพฤติผิดในกามคุณ ไม่กล่าวคำโกหก และไม่ดื่มของมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท การเข้าวัดก็เพื่อทำใจให้บริสุทธิ์ แต่ความเป็นจริงแล้วการมีคุณธรรมในใจเรานี้ อยู่ที่ไหนก็ปฏิบัติได้ และสามารถมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ด้วย โดยเฉพาะศีล ๕ เราก็ยึดมันอยู่ในการปฏิบัติตามปกติของเรา ก็จะสามารถมีความสุขได้[๔๑]

ศีลธรรมในระดับที่ต้องปฏิบัติของผู้สูงอายุ คือ เบญจศีล ศีล ๕ คือเว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ เว้นประพฤติผิดในกาม เว้นพูดปด เว้นของมึนเมา ดังนั้น ความประพฤติชอบทางกายและวาจา การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ต้องมีกฎหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนที่อยู่ร่วมกัน เพื่อความสงบเรียบร้อย แต่มนุษย์เรานั้นมีทั้งกายและจิตซึ่งสังคมโดยทั่วไปต้องใช้กฎหมายเพื่อเป็นการจัดระเบียบให้พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ให้ไปละเมิดสิทธิของผู้อื่น แต่ในด้านสภาวะจิตใจต้องมีการจัดระเบียบเช่นเดียวกัน คือ ศีลธรรม[๔๒] เพื่อเป็นการควบคุมจิตใจ ไม่ให้คิดไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น

---

[๓๙] หลวงพ่อสมุทร ธมฺมิสฺสโร. วัดอินทบูรพา. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๔๐] พระครูสิทธิธรรมนิเทศ, เจ้าคณะตำบลบ้านปรือ, เจ้าอาวาสวัดปทุมคงคา, สัมภาษณ์,๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๔๑] พระครูปัญญาวีราภรณ์, เจ้าอาวาสวัดระกามังคลาราม, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๔๒] นายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์,๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

พระครูอินทบูรพาภิรม กล่าวว่า ศีลธรรม เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ เพราะเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต และศีลยังช่วยในการพัฒนาปรับพฤติกรรม ทัศนคติ เพื่อให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เมื่อมีความปกติเรียบร้อยแล้ว ย่อมจะส่งผลถึงสมาธิ ด้วยความตั้งมั่น และทำให้เกิดปัญญา คือ ความรู้แจ้งและเห็นตามความเป็นจริงขอบชีวิต[๔๓] ซึ่งสอดคล้องในทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึง “ศีลเป็นพื้นฐานที่ผู้ประพฤติ ปฏิบัติดีแล้วย่อมทำให้เกิดสมาธิ และปัญญาเจริญงอกงาม”[๔๔] ผู้มีศีลจึงเป็นบุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนทั้ง กาย และใจ เป็นผู้มีจิตใจเยือกเย็น ส่งผลให้ความรู้ความเห็นต่อสรรพสิ่งทั้งหลายมีความเที่ยงตรงตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ

ผู้วิจัยจึงสรุปความเห็นดังกล่าวว่า ผู้สูงอายุเมื่อมีการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลแล้วจะทำให้การดำเนินชีวิตดี และมีจิตใจที่งดงาม ปราศจากเวรภัยเพราะศีลเป็นพื้นฐานของบุคคลทั่วไป เพื่อทำให้สังคมมนุษย์และสัตว์อยู่ร่วมกันได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน หรือแม้กระทั่งมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกันก็จะอยู่ร่วมกันได้โดยปกติสุข และการที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้นั้น จะต้องมีศีลเป็นแนวทางในการปฏิบัติ การรักษาศีลห้าจึงมีความมุ่งหมายในการป้องกันรักษาตนไม่ให้เสียหาย ของทุกสิ่งทุกอย่าง จะดีหรือจะเสีย จะคงทนถาวรหรือชำรุดหักพังโดยง่าย สำคัญอยู่ที่พื้นฐานของสิ่งนั้น

๒) ทานอาหารพอประมาณ ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารหรือการกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดี และเป็นเวลา การบริโภคที่เป็นประโยชน์ คือ รับประทานของย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ และดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอ ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษ คือไม่รับประทานของหวาน ของมัน ไม่ดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษ หรือของแสลงต่อร่างกายตน[๔๕] การรับประทานอาหารก็ควรรับประทานแต่พอสมควร โดยเฉพาะอายุมาก ทานมากไปก็อืดอัด หายใจลำบาก เกิดอาการจุกแน่นท้องอาหารไม่ย่อย เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียนอนก็เหมือนไม่ได้นอน เวลากลางคืนก็นอนไม่ค่อยหลับ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น กรดไหลย้อน โรคเครียด ความดัน เบาหวาน และก็เป็นกันมากด้วยในหมู่พระสงฆ์ปัจจุบันดังนั้น ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย และรับประทานพอประมาณ[๔๖]

จะเห็นได้ว่า การรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายก็เป็นส่วนสำคัญของผู้สูงอายุ เพราะเมื่อมีการเข้าใจปรับความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ด้วยการรับประทานแล้วย่อมส่งผลถึงสภาพ

---

[๔๓] พระครูอินทบูรพาภิรม, เจ้าอาวาสวัดวัดอินทบูรพา, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๔๔] **ที.ม.** (ไทย).๑๐/๑๔๒/๘๙.

[๔๕] นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๔๖] หลวงพ่อสมุทร ธมฺมิสฺสโร, วัดอินทบูรพา, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ร่างกายที่พอดี มีจิตใจเป็นปกติ โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่เป็นโทษทางร่างกายนั้น จะส่งผลถึงสภาพร่างกายที่ใช้พลังงานมากไป ย่อมเป็นผลเสียต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้

๓) สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สถานที่สภาพแวดล้อมควรเป็นที่สัปปายะ หรือมีความสะดวกสบาย สะอาด ร่มรื่น เพราะผู้สูงอายุควรอยู่ในสมถานที่เหมาะสม โดยมีสิ่งแวดล้อมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและสุขภาพใจ เพื่อให้ร่างกายมีการแข็งแรง และจิตใจมีความสงบสุข มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก หรือ สถานที่ไม่มีมลพิษ มีต้นไม้ร่มรื่น เพื่อเป็นการกรองฝุ่นละออง สถานที่แวดล้อมนี้เป็นส่วนสำคัญสำหรับร่างกายและสุขภาพ โดยเฉพาะสภาพบรรยากาศรอบ ๆ ที่พักอาศัยนั้นจะต้องสดชื่น โปร่ง โล่ง มีลมพัดผ่าน ร่างกายได้รับธรรมชาติที่ดี ย่อมส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีด้วย[๔๗] นอกจากนี้สถานที่ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ต้องเป็นที่รื่นรมย์ โดยอาศัยตนเองหรือพึ่งตนเองในการเลือกสถานที่อันเหมาะสม เมื่อเลือกสภาพแวดล้อมแล้วถือว่าเข้าใจสภาวะที่จะเอื้ออำนวยประโยชน์แก่ตนเอง จะสามารถมีความสุขสบายในการปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดสมาธินั้น สถานที่ก็สำคัญ สัปปายะ ร่มรื่น มีสิ่งแวดล้อมที่ดี สังเกตจากวัดที่มีการปฏิบัติธรรม จะปลูกต้นไม้ หรือมีต้นไม้มาก เพราะช่วยให้เกิดสมาธิในการปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ หรือพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรม ถือว่าสิ่งแวดล้อมนี้มีความสำคัญมากในการทำให้สภาพจิตใจเข้าถึงความสงบและมีความสุขทางใจมากขึ้น ด้วยเหตุนี้แหละทางวัดบ้านสำโรงจึงได้ปลูกต้นไม้ ไม้ประดับ และพัฒนาสภาพโดยรอบบริเวณวัดให้ดูรื่นรมย์[๔๘]

ดังนั้น สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และมีอากาศที่ดี ร่มรื่นเหมาะแก่การประพฤติวัตรปฏิบัติธรรม สถานที่สัปปายะ สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการประพฤติปฏิบัติทางจิต ย่อมส่งผลถึงความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่ดีและสามารถทำให้สุขภาพจิตมีความสงบมีความสุขมากขึ้น

๔) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และออกกำลังที่เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือช่วยเหลืองานส่วนร่วม บางครั้งอาจจะเป็นการประกอบอาชีพอย่างที่เคยทำมา เช่น การปลูกผักสวนครัว เป็นต้น โดยทำให้เป็นกิจวัตร เพื่อสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง หลักสำคัญคือต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายด้วย ไม่ออกกำลังกายมากเกินไปจะทำให้ร่างกายไม่สามารถรับได้ เกิดอาการบาดเจ็บหรือไม่สบายขึ้น การเดินจงกรมนั้น ถือเป็นการออกกำลังทางกายได้ เพราะร่างกายมีการขยับส่วนต่าง ๆ และยังส่งผลถึงการรู้สำรวจด้วยจิต โดย

---

[๔๗] หลวงพ่อจุม ธมฺมโชโต, หัวหน้าที่พักสงฆ์ตารางฤทธิ์ประชาสรรค์, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๔๘] พระครูกัลยาณธรรมาภิรม, เจ้าอาวาสวัดกัลยาณวัฒน์, สัมภาษณ์,๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

พิจารณาการเคลื่อนไหว ไปตามจังหวะการเดิน รู้ตัวทุกขณะจิตที่เดินอยู่ การเดินจงกรมก็เป็นการส่งเสริมสุขภาพได้ด้วย[๔๙]

องค์การส่วนบริหารส่วนตำบลบ้านปรือและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้านเพชร จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพผู้สูงอายุในตำบล จึงมีนโยบายในการจัดโครงการร่วมกับวัด ชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้บริหารกาย และให้อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม) ลงพื้นที่สำรวจแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง[๕๐] สำหรับผู้สูงอายุบางท่านที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงบางเวลาก็ออกไปวิ่งเบา ๆ ปั่นจักรยาน กวาดลานบ้าน ปลูกผัก รดน้ำผักผลไม้ เช้าเย็น เป็นประจำทุกวันจึงทำให้ร่างกายแข็งแรง จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่ต้องการมีสุขภาพดี ควรมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกาย ที่ใช้พลังงานในระดับที่เหมาะสม ที่จะมีผลส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้โดยกิจกรรมดังกล่าวอาจถูกพิจารณาว่าเป็นการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือแม้แต่กิจกรรมที่ก่อให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายต่าง ๆ ย่อมจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี และแข็งแรง

๕) การดูแลรักษา ยามเจ็บป่วย ผู้สูงอายุมักปฏิเสธความเจ็บป่วย หรือกลัวต่อการรักษา หรือไม่จำเป็นต่อการรักษา เพราะคิดว่าตนเองอายุมากแล้ว โดยมีความคิดไปเองว่า แก่แล้วอายุมากแล้วคิดเองว่าเป็นได้ เดียวก็หายได้เอง ซึ่งเป็นการคิดที่ปฏิเสธการไปรักษาหรือไปตรวจร่างกาย ถึงอย่างไรก็ตามแต่ควรไปตรวจร่างกายหรือไปพบแพทย์เป็นประจำเพื่อตรวจสุขภาพ จะได้รู้เท่าทันการเจ็บป่วย และง่ายต่อการรักษาบำบัดที่ถูกต้องควบคู่กันไป แต่เมื่อมีอาการเจ็บปวดตามโรคของคนแก่ ส่วนมาก ก็เห็นมาพบแพทย์ประจำตำบล เบื้องต้นก็จะตรวจร่างกาย วัดความดัน ตรวจชีพจร ชั่งน้ำหนัก และก็สอบถามอาการ บางท่านก็ต้องฉีดยา และบางท่านก็รับยามารับประทานเองที่บ้าน การไปพบแพทย์ถือเป็นการรักษาตามกระบวนการ เป็นการใส่ใจดูแลรักษาสุขภาพของตน[๕๑] เป็นสิ่งที่สมควรอย่างยิ่ง

เมื่ออายุมากขึ้น โรคภัยก็มากขึ้นตามอายุ ต้องไปพบหมอเป็นประจำ เพราะโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ต้องรับประทานยาตามหมอสั่งหรือหมอนัดไปพบ แต่เมื่อศึกษาธรรมะทางพระพุทธศาสนา มีการสนทนาธรรมกับพระคุณเจ้า ก็เข้าใจในหลักของความเป็นธรรมดา เกี่ยวกับ

---

[๔๙] พระครูปัญญาวีราภรณ์, เจ้าอาวาสวัดระกามังคลาราม, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๕๐] นายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๕๑] นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

การรักษาด้วยระบบทางจิตใจ คือการปฏิบัติธรรม พิจารณาความเป็นจริงของสภาพอันที่เปลี่ยนแปลงไปของร่างกายสังขาร ก็ทำให้จิตใจเราไม่ฟุ้งซ่าน[๕๒]

นอกจากนี้ การเตรียมความพร้อมส่วนตัว มีความจำเป็นมาก สำหรับผู้สูงอายุต้องมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม หรือพฤติกรรม เป็นการสร้างความดี ใฝ่ดี ความดีหรือบุญเก่าเป็นทุนเดิม สถานที่หรือที่โคจรไป บุคคลที่ควรคบหาสมาคมด้วย หรือกัลยาณมิตรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการพัฒนา ทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนความไม่ประมาทในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอด้วยสติสัมปชัญญะ มี ๖ ประการ ดังนี้

(๑) ความพร้อมเรื่องส่วนตัว คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชน และรู้บุคคลเรื่องราวที่ตนไปเกี่ยวข้อง

(๒) ความพร้อมด้านสถานที่ทำกิจกรรม คือ การไม่ไปในสถานที่อันไม่เหมาะสม เช่น การเที่ยวกลางคืน การเล่นการพนัน การดื่มสุรา เพราะเป็นแหล่งสร้างความรุนแรงด้านความรู้สึกทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง แต่ควรไปวัดไปทำบุญ ไปฟังเทศน์ ไปโรงเรียนสถานศึกษาต่าง ๆ เป็นต้น

(๓) ความพร้อมด้านแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี (กัลยาณมิตร) ได้แก่ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทางหรือเป็นตัวอย่างที่ดีที่ถูกต้อง สามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่าก็ตาม

(๔) ความพร้อมด้านแรงจูงใจใฝ่รู้สร้างสรรค์ (ฉันทสัมปทา) ได้แก่ ความพร้อมด้านพึงพอใจ รู้จักวิจารณญาณควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบจิตใจมีสติสัมปชัญญะ

(๕) ความพร้อมด้านทัศนคติ และค่านิยมให้รับแนวเหตุผล (ทิฏฐิสัมปทา)

(๖) ความพร้อมด้านสติ ความตื่นตัวในการทำกิจ (อัปปมาทสัมปทา) ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างมีสติ ความไม่เผลอ ความไม่เลินเล่อเผลอสติ ความไม่ปล่อยปละละเลย ความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ เป็นคนรอบคอบ

สรุปความได้ว่า รูปแบบการพัฒนาด้านสภาพร่างกายต้องยึดประเด็นดังต่อไปนี้ คือ พิจารณาความจริงของชีวิต มีศีลธรรมพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยถิ่นที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ และยามเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตามนี้แล้วย่อมส่งผลถึงสภาพร่างกายและจิตใจ และเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านเรื่องส่วนตัว สถานที่ทำกิจกรรม ด้านทัศนคติ แหล่งความรู้ แรงจูงใจต่าง ๆ เพื่อให้มีความสุขความสมบูรณ์ทั้ง ๒ อย่างสามารถมีชีวิตที่ดีงามและดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

---

[๕๒] พระครูอินทบูรพาภิรม, เจ้าอาวาสวัดอินทบูรพา, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

๔.๒.๓ ด้านสภาพจิตใจ

ผู้ที่ได้ชื่อว่าสุขภาพดีจะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ร่างกายดีอย่างเดียวไม่ได้ จิตใจต้องดีด้วย การมีจิตใจที่ผ่องใสที่ดี เป็นความสามารถในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับตัว และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองโดยตรงหรือเกี่ยวข้องได้ ไม่มีความตรึงเครียดของสุขภาพจิต มีอารมณ์แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องส่วนมากให้คำตอบที่สอดคล้องกันในด้านรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

๑. การทำบุญให้ทาน การทำบุญให้ทานนั้นย่อมเป็นบุญกุศล โดยเฉพาะผู้สูงอายุมักจะมีกิจวัตรประจำวัน คือ ทำบุญตักบาตรตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งของให้กับผู้อื่นอยู่เสมอ เพราะถูกหล่อหลอมจิตใจมาตั้งแต่เด็ก ๆ ให้มีความเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันและกัน จึงทำให้เกิดความผูกพันกับ ทางวัดและชุมชน เช่น การบริจาคทรัพย์แก่ผู้ยากไร้ หรือทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ให้ความเมตตา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น รวมไปถึงการทำทานตามกาลสมัย เช่น เป็นเจ้าภาพทอดกฐินถวายสังฆทาน ทำบุญเทศน์มหาชาติพระเวสสันดรชาดก[๕๓] เป็นการสร้างความสุขทางใจและมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้มีอายุยืนเพราะมีจิตใจเบิกบาน สดใส ดังนั้น การทำทานเป็นการสละความตระหนี่ โดยขจัดความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่เกิดขึ้นในตัวตน สละออกจากใจ โดยไม่มีการหวงแหนต่าง ๆ

การทำบุญให้ทานถือเป็นเรื่องสำคัญของพุทธศาสนิกชน เพราะเกิดมาก็อาศัยบุญเก่าที่ทำให้เราเกิด ดังนั้น เมื่อวัดมีการจัดกิจกรรมในวันสำคัญต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนาก็ควรร่วมทำบุญให้ทาน รักษาศีล หรือเทศกาลวันสำคัญ เช่น วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา วันวิสาขาบูชา เป็นต้น ชาวบ้านก็จะมาร่วมกิจกรรมทางวัดที่จัดขึ้น ถือว่าให้ความสำคัญเกี่ยวกับการทำบุญให้ทาน เพราะเมื่อทำแล้ว ก็ถือเป็นการสร้างสมบารมีให้แก่ตนเอง ญาติพี่น้องที่ล่วงลับไปแล้ว และบุญยังทำให้จิตใจเรามีความสุข มีความอิ่มเอิบใจในชาติปัจจุบันอีกด้วย[๕๔] พระครูสุทธิธรรมนิเทศการทำบุญเพื่อให้เกิดประโยชน์ขึ้นกับตัวเอง ทั้งในชาตินี้และในชาติหน้านั้น เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ

๑) ทานมัย บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยการให้ทาน

๒) สีลมัย บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยการรักษาศีล

๓) ภาวนามัย บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยการเจริญภาวนา[๕๕]

---

[๕๓] นายสุข แก้วยก, อายุ ๗๑ ปี, บ้านปรุ หมู่ ๕, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๕๔] นายช่วง สมอ่อน, อายุ ๖๔ ปี, บ้านกะนัง หมู่ ๔, สัมภาษณ์, ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๕๕] พระครูสุทธิธรรมนิเทศ, เจ้าคณะตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

เมื่อถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา วันเข้าพรรษา กิจกรรมของชุมชนหมู่บ้านเราก็ไปร่วมกันทำบุญที่วัด ในตอนเช้าก็มีการตักบาตรพระสงฆ์ ถวายอาหาร ฟังพระธรรมเทศนา กรวดน้ำรับพรเป็นประจำทุก ๆ ปี โดยถือเป็นประเพณีนิยมที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยปู่ ย่า ตา ยาย และมีความเชื่อว่าพระพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ[๕๖]

เมื่อถึงวันอุโบสถ ก็ไปร่วมจำศีลที่วัดเป็นประจำทุกปี โดยมิได้ขาด เพราะอยากได้บุญกุศล อายุมากแล้ว เมื่อไปวัดก็เห็นพระสงฆ์ สามเณร หรือเพื่อนบ้านเดียวกันที่มาเข้าจำศีลด้วยกัน ก็ดีใจ มีโอกาสได้สนทนากัน สวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรม พร้อมกันรู้สึกมีความสุข ทั้งกายและใจ[๕๗] การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน ไม่ว่าจะเป็นเงินทองข้าวของเครื่องใช้หรือสิ่งอื่นใด และไม่ว่าจะให้แก่ใครก็ถือเป็นบุญทั้งสิ้น เพราะการให้ทานเป็นการลดความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ถี่เหนียว และความคับแคบในจิตใจให้น้อยลง อีกทั้งสิ่งที่เราบริจาคหรือให้ทานแก่ผู้อื่นก็จะช่วยบรรเทาความเดือดร้อน และเป็นประโยชน์ต่อผู้รับและสังคมโดยส่วนรวม และทำให้จะทำให้เกิดความปีติอิ่มเอิบใจ การสงเคราะห์ ล้วนเป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลกันระหว่างชีวิตต่อชีวิต มีความรักต่อเพื่อมนุษย์บนพื้นฐานของการให้เป็นพื้นฐานความดี ที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าต่อไป[๕๘]

จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการทำบุญกุศลภายในชุมชนของตนเองและในวัด เมื่อถึงวันสำคัญต่าง ๆ ก็มาเข้าจำศีล รับศีล อยู่วัดเป็นประจำทุกปี ย่อมส่งผลถึงสภาพจิตใจที่สะอาดและมีสุขภาพจิตที่ดี จากการที่ได้ประพฤติปฏิบัติด้วยการทำบุญให้ทาน เพราะการให้ทานนั้นย่อมเป็นที่รักของผู้รับเสมอ

๒. ปฏิบัติงานสม่ำเสมอ ความสุขที่เกิดจากการทำงานหรือได้ปฏิบัติงานนั้นเป็นความสุขที่ไม่มีโทษ ย่อมเป็นมงคลแก่ตัวเองผู้สูงอายุควรฝึกฝนให้ทีความสุขกับงาน การอยู่ว่างหาอะไรทำอยู่เสมอ เป็นประโยชน์หลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่ได้ทำงานทางกายก็สามารถทำงานทางจิตได้ เช่น การสวดมนต์ การแผ่เมตตาถึงสรรพสัตว์ หรือนั่งสมาธิกรรมฐานเพื่อให้จิตใจปลอดจากนิวรณ์หรือความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ซึ่งงานทางจิตนี่เองถือเป็นงานอันประเสริฐ ยังผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนประเสริฐนอกจากการทำงานทางโลกอันเป็นการอาชีพหน้าที่ต่าง ๆ ยังควรทำงานทางธรรม คือ “การปฏิบัติธรรมหรือประพฤติธรรม” ซึ่งหมายถึงการทำงานทางกาย วาจาและใจที่ไม่มีโทษ ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนหรือสร้างทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่ง

---

[๕๖] นายยอม จันทร์กลิ่น, อายุ ๖๔ ปี. บ้านเพชร หมู่ ๓, สัมภาษณ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

[๕๗] นายเติม บุญมาโนน, อายุ ๗๘ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์,๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๕๘] พระครูกัลยาณธรรมาภิรม, เจ้าอาวาสวัดกัลยาณวัฒน์, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “ธรรมนั่นเองย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ธรรมที่เขาประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้” ธรรมจึงมีความหมายมากมายที่สุดในชีวิตคน

ผู้สูงอายุ ส่วนมากก็จะประกอบอาชีพที่ตนถนัด เพราะเคยทำมาก่อนแล้ว แต่บางท่านไม่มีงานทำ ว่างงานทำให้ขาดรายได้จึงตกเป็นภาระของลูกหลาน ส่วนบุคคลที่มีอาชีพประจำก็จะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และเป็นการตั้งใจทำงานตามหน้าที่ ที่ต้องทำเป็นประจำทุกวันเช่นการตัดฟืน การหาบน้ำรดผัก[๕๙] ผู้สูงอายุ บางท่านมีโอกาสได้ทำงานร่วมกันในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หรือ เทศกาลที่สำคัญต่าง ๆ โดยมาช่วยเตรียมงานเพื่อประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น งานบุญเทศน์มหาชาติ งานบุญทอดกฐิน งานแห่เทียนเข้าพรรษา เป็นต้น หากมีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำอยู่สม่ำเสมอ ก็จะส่งผลให้สุขภาพร่างกายและจิตใจที่จดจ่ออยู่กับการทำงาน เพราะการมีงานให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม ถือเป็นการช่วยเหลือครอบครัวอีกทางหนึ่ง ผู้สูงอายุก็จะไม่เป็นผู้ที่ว่างงานเหมือนอย่างที่ผ่านมา[๖๐]

๓. อย่าทุกข์ล่วงหน้า การหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่วงหน้า อันเป็นการคิดของตนเอง ถือว่าเป็นความทุกข์กินเปล่า ที่เสียเวลา เสียเวลางาน เสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องปัจจุบัน หรือเรื่องที่ทำอยู่ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าของชีวิต ผู้สูงอายุมักมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหู กระทบตา ก็เก็บเอามาคิดทำให้จิตใจไม่สงบ เมื่อครุ่นคิดมาก ๆ กับสิ่งที่ไม่ดี เช่น เก็บเอาคำพูดที่ไม่ดีมาคิดอาจทำให้จิตใจเศร้าหมอง แต่หากได้ยินสิ่งที่เรารักเราชอบก็ทำให้จิตใจเป็นสุข สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะได้ยิน หรือได้ฟังอะไรมาก็ตามสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจของตนเองได้เสมอ ความคิดของผู้สูงอายุย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะบางท่านเป็นโรคกังวลใจ กลัวความเปลี่ยนแปลงกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ทำให้สุขภาพจิตอ่อนแอ ส่งผลให้เกิดโรคความเครียด การแก้ปัญหาได้ดีที่สุดก็คือการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการปลูกผัก ปลูกยาสูบ หรือ สวดมนต์ ทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ ไม่กังวล หรือคิดมากจนทำให้เกิดโรคเครียดหรือโรคอื่น ๆ ตามมาได้[๖๑] ผู้สูงอายุบางท่านก็กังวลเกินไปเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เพราะกลัวลูกหลานจะรังเกียจ โดยคิดเองล่วงหน้า เวลาลูกหลานพูดเสียงดังก็น้อยใจนั่งซึมเศร้าคนเดียว โดยไม่พูดจา กับใคร เป็นสาเหตุหนึ่งในการทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน[๖๒]

---

[๕๙] นายบอน ลวงเลิศ, อายุ ๗๗ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๖๐] นายพอก บุญมาโนน, อายุ ๗๖ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์,๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๖๑] นายสุข แก้วยก, อายุ ๗๑ ปี. บ้านปรุ หมู่ ๕, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๖๒] นางสุเลียง พิศเพลิน, อายุ ๖๘ ปี. บ้านปรุ หมู่ ๕, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

อารมณ์ความคิด เป็นสิ่งสำคัญเพราะจะมีผลถึงส่งไปสู่จิตในการคิดเรื่องราวต่าง ๆ แล้วแสดงออกมาภายนอกแล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะแสดงออกมาด้วยอารมณ์ที่มีความกลัวแอบแฝง และความกลัวเป็นความรู้สึกที่เกิดมาจากจิตใต้สำนึกภายในเป็นสัญชาตญาณ การป้องกันตัวของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ความกลัวเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกรงว่าจะมีภัยมาถึงตัว หรือเมื่อเกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในสิ่งใด ๆ ก็ตามที่ประสบอยู่ บุคคลทั่วไปนั้นย่อมมีความกลัวเป็นธรรมดา

ดังนั้น ผู้สูงอายุควรมีการฝึกสมาธิอบรมจิตเป็นประจำทุกวันในการดำเนินชีวิต เพราะชีวิตของทุกคนควรใช้สติควบคุมกำกับไว้ตลอดเวลา และเมื่อบุคคลที่ฝึกฝนและพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ถึงเป้าหมาย ๓ อย่าง ตามที่ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ “ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ” คือ จิตมีคุณภาพ มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงามเป็นจิตที่สูงประณีต มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีการวะ มีความกตัญญู จิตมีสมรรถภาพ มีความสามารถ มีสติดี มีความเพียร มีความอดทน มีความตั้งมั่นแน่วแน่ มีความจริงจัง แน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำเป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา และด้านสุขภาพของจิต ทำให้จิตมีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปีติปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า

หากผู้สูงอายุมีการฝึกคิดในสิ่งที่ดี ๆ ย่อมช่วยส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรงและช่วยป้องกันโรคได้ เพราะร่างกายกับจิตนั้นต้องอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกันปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักไปอีก แม้ในเวลาร่างกายปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ ที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายแค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย[๖๓] สำหรับผู้ที่มีสมาธิดีสามารถระงับความทุกข์ทางกายไว้ได้จะทำให้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ร่างกายเอิบอิ่ม ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี มีภูมิต้านทานโรคไปในตัว[๖๔] การที่มีจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีด้วย โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิต เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธี

---

[๖๓] พระครูสุทธิธรรมนิเทศ. เจ้าคณะตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๖๔] นางกิมลา เชื้อมาก, อายุ ๗๓ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้น ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวธรรมประกอบอยู่ด้วย[๖๕]

จะเห็นว่า การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยการรักษาศีล ปฏิบัติธรรม เพื่อควบคุมความประพฤติอันดีงาม สุจริตทั้งกาย วาจา การประกอบอาชีพในทางสุจริตด้วย รวมทั้งการฝึกฝนอบรมด้านศีล สมาธิ ปัญญา การทำความดีด้วยการบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ และการปฏิบัติธรรมช่วยแก้ไขปัญหาความทุกข์ด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างดียิ่ง

สรุปได้ว่า ด้านสภาพจิตใจ ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดสภาพจิตใจที่ดี ส่งผลต่อสุขภาพจิตให้แจ่มใส เบิกบาน โดย ขยันทำบุญให้ทาน ปฏิบัติงานสม่ำเสมอ อย่าทุกข์ล่วงหน้า และทำใจสงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตามกระบวนการนี้แล้วจะส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีต่อผู้ปฏิบัติและบุคคลรอบข้างอีกด้วย

๔.๒.๔ ด้านสภาพสังคม

เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งจำเป็น โดยผู้วิจัยขอแสนอรูปแบบการพัฒนาสังคมของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

๑. อย่าตามใจอารมณ์ เรื่องสภาพจิตใจนั้นผู้สูงอายุย่อมแปรปวนตลอดเวลา อารมณ์มักมีอารมณ์ฟุ้งซ่าน หรือในสภาพปัจจุบันสิ่งยั่วยุของสภาพทางวัตถุนิยมก็เพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของสภาพผู้สูงอายุก็ย่อมถูกทางโลกครอบงำหากไม่ได้พิจารณา ถือเป็นเรื่องของ มายาธรรม คือสิ่งที่ปรากฏอยู่ในโลกย่อมไม่ใช่สัจจะที่แท้จริง เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอันเจือด้วยอามิสหรือเครื่องล่อ สิ่งเหล่านี้เป็นสมบัติของโลกไม่เที่ยงแท้จริงจัง

ทุกวันนี้สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่เหมือนสมัยก่อน กระแสความเปลี่ยนแปลงของวัตถุนิยมได้เข้ามามีบทบาทมากมาย ทำให้ผู้ที่มีจิตใจที่หลงใหลไปตามกิเลสต้องขวนขวาย ดิ้นรนแสวงหา สำหรับผู้สูงอายุแล้วถ้าอยากอยู่อย่างมีความสุขต้องรู้จักปรับสภาพจิตใจให้เข้ากับกระแสหลักของโลกยุคใหม่ โดยฝึกจิตใจให้มีความหนักแน่น แน่วแน่ในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาหรือพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงวัตถุภายนอกเท่านั้น ทำจิตใจให้สบายปล่อย

---

[๖๕] นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

วาง ไม่คิดมาก ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย และไม่ยึดมั่นถือมั่นว่ากายนี้เป็นของเรา เท่านี้ก็ทำให้ชีวิตเราอยู่อย่างมีความสุขแล้ว[๖๖]

การมีจิตใจที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวในเรื่องของความโลภ ความโกรธและความหลงนั้น ย่อมมีจิตที่มั่นคง ไม่เกิดอารมณ์ที่ใคร่ปรารถนา ไม่อยากได้เอามาครอบครอง มีการดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอดีหากคิดกันแบบนี้ทุกคนชีวิตก็จะมีแต่ความสุข[๖๗] การไม่ยึดติดในทรัพย์สินเงินทอง หรือบ้านเรือน ไร่นา ย่อมเป็นผู้ได้ชื่อว่า ลดความหลง ตัดอารมณ์ความอยากในจิตใจได้เท่านี้ก็มีความสุขแล้ว คือไม่ต้องไปห่วงหรือกังวลใจอะไร ลูกหลานก็เลี้ยงมาจนเติบโตแล้ว ให้บ้านให้ที่อยู่ ที่ทำกินแบ่งให้เท่า ๆ กันไปแล้วใครอยากได้อะไรก็หาเพิ่มเอาเอง อายุมากแล้วก็เดินทำบุญ เดินสนทนาบ้านนั้นบ้านนี้บ้างใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้มีความสุข เพราะว่าเมื่อตายไปแล้วไม่เห็นมีใครเอาอะไรไปได้ซักคนนอกจากบุญกุศลและความดี[๖๘] การจัดแจงทรัพย์ของผู้สูงอายุ ถือเป็นการจัดการไว้ในวันข้างหน้า บางท่านก็แบ่งให้กับลูก ๆ หรือญาติมิตรที่เคยอยู่ด้วยกันมา ย่อมสละออกจากใจ เพราะจะได้ไม่ยุ่งยากในวันข้างหน้า แบ่งเพื่อให้ลูกหลานได้ทำมาหากินต่อไป[๖๙]

๒. อย่าขบคิดในเรื่องเล็กน้อย คือ รู้จักให้อภัยไม่ถือไม่ถือสาเอาเรื่องกับสิ่งเล็ก ๆ น้อยๆ ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่มีใจเมตตา กรุณา โดยอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดีเป็นมูลฐานของการให้อภัย มองกันและกันอย่างเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรูต่อกัน บุคคลที่มีเมตตากรุณาเป็นนิสัย อยู่ร่วมกันในสังคม ก็เป็นเหมือนสายลมอันแผ่วเบา จากท้องฟ้าลอยลงมาสู่ดวงใจของคนที่อยู่รวมกัน หน้าตาผิวพรรณ ของผู้ที่มีใจเต็มเปี่ยมด้วยเมตตากรุณานั้น ย่อมยิ้มแย้มแจ่มใส มีสง่าชวนให้น่านับถือ การอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมยังความสุขให้เกิดขึ้นแก่กันและกันได้ ดังนั้น การพูดจาต้องระวัง โดยเฉพาะการพูดกับผู้สูงอายุ เพราะอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย หรือแม้แต่การแสดงออกทางกายนี้ จะต้องสำรวมหรือค่อย ๆ เพื่อเป็นการประนีประนอมต่อการอยู่ร่วมกัน[๗๐]

ผู้สูงอายุบางท่านเก็บเรื่องเก่าไว้ในใจมานาน แล้วแสดงออกมาแต่ละครั้ง ทำให้บ้านแตก เพราะเก็บกดมานาน ต้องอาศัยมีความรัก เมตตา ต่อกันไว้ เพื่อจะได้ไม่ทะเลาะกัน ไม่คิดเล็กคิดน้อย เพราะการแสดงออกถึงความรักต่อครอบครัว หรือสังคมก็ช่วยเชื่อมสานสัมพันธ์อันดีงาม

---

[๖๖] นายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ, นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๖๗] นางอิน สถิตสุข, อายุ ๘๔ ปี, บ้านปรุ หมู่ ๘, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๖๘] นางเชื้อ บุญไกร, อายุ ๗๘ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๖๙] นายเมือย โกศรีงาม, อายุ ๗๕ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๗๐] นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ได้ การมีเมตตาต่อกันนั้น เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติของกันและกัน โดยอาศัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ถือเป็นการปรับความดีงามเข้าด้วยกัน[๗๑]

จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดี และต้องอาศัยหลักเมตตา ความรัก ความปรารถนาดีต่อกันและกันเพื่อเป็นการเชื่อมสัมพันธไมตรีต่อกันและกัน โดยมีทัศนคติที่ดีต่อกัน แสดงออกถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติร่วมกันในสังคม

๓. คบเพื่อนดีเป็นมิตร การมีเพื่อนหรือการคบหากัลยาณมิตรที่ดี ย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข กล่าวคือ การมีมิตรที่ดี ย่อมจะเป็นผู้นำแต่สิ่งที่ดี และมีประโยชน์ รวมทั้ง ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือน ให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักแยกแยะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญาอย่างถูกต้อง ในเรื่องงสุขภาพก็เช่นเดียวกัน กัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือนะแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพแก่เราได้ เช่น แนะนำวิธีเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติสมาธิหรือคลายความเครียด กัลยาณมิตรที่ดี ย่อมเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุได้ทำแต่สิ่งที่ดีงามสร้างกุศลต่อตนเองและผู้อื่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป

การมีญาติมิตรหรือเพื่อนดีก็ย่อมพากันไปสู่ที่ดี บางครั้งเพื่อนก็ชวนไปทำบุญกุศลต่าง ๆ ช่วยกันไปรักษาศีลในวันพระ ถือเป็นความดีของผู้สูงอายุที่แสวงหาแต่ประโยชน์ทางความสุขความเจริญของชุมชน[๗๒] เวลาไปตักบาตรตอนเช้า เพื่อน ๆ ก็เดินตามกันไปวัด ไปแล้วช่วยเตรียมสำรับกับข้าวถวายพระ รับศีล รับพรแล้วก็กลับบ้าน ทำเป็นประจำทุกวัน แล้วก็จะสนทนากันแต่เรื่องบุญกุศลต่าง ๆ สร้างความเพลิดเพลินกันในหมู่คณะ[๗๓] ความสุขของผู้สูงอายุจะเห็นได้จากการถามข่าวคราว เมื่อเวลาเจอกันหรือห่างเหินกันไปนาน บางครั้งก็เจอกันในเวลาหมอนัด คุยกันสนุกสนานตามประสาของคนสูงอายุ[๗๔]

จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขต้องพบปะกันในรุ่นราวคราวเดียวกัน มีการพูดคุยสนทนากัน ถามความเป็นมา หรือญาติมิตร เพื่อนฝูงกัน ความสุขจากการได้สนทนากันเป็นการคบหาเพื่อนที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีอะไรก็เล่าสู่กันฟัง ถือเป็นการพัฒนาสุขภาพทางจิตใจอีกทางหนึ่ง

๔. มีความอดทนและขันติ ขันติ คือ ความอดทน หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนได้เมื่อถูกกระทบด้วยอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ ไม่แสดงอาการไม่พอใจออกมาให้เห็น โดยเฉพาะต้องอดทนต่อความยากลำบาก (ไม่ท้อแท้ ไม่หมดหวัง) อดทนต่อความเจ็บไข้ อดทนต่อความเจ็บใจ

---

[๗๑] พระครูปัญญาวีราภรณ์, เจ้าอาวาสวัดระกามังคลาราม. สัมภาษณ์, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๗๒] นางประจวบ เกือกรัมย์, อายุ ๖๐ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๗๓] นางไอ ลวงเลิศ, อายุ ๗๗ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๗๔] นางวัน มิดชอบ, อายุ ๗๑ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

และอดทนต่อสิ่งยั่วยุใจ ผู้สูงอายุที่มีความอดทน ไม่โกรธง่าย จะทำให้อารมณ์เป็นคนอารมณ์ดี จิตใจชื่นบาน มีจิตใจงาม เมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็งาม เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายใจ

การอดทนเป็นการชนะกิเลสทุกอย่างที่เข้ามาสู่ในจิตใจ โดยเฉพาะความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่อมากระทบจิตใจ แล้วให้เราพิจารณาภายใน แล้วเอาสติยับยั้งเพื่อมิให้ใจนั้นตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเสเหล่านี้ การฟังธรรมะทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะตอนเช้า ได้ยินสถานีวิทยุกระจายเสียง ก็จะทำให้จิตใจสะอาด และมีธรรมมะของพระพุทะศาสนา ก็สามารถนำมาปฏิบัติ ในแต่ละประจำวันได้ ถ้าวันไหนไม่ได้ฟังก็เหมือนจะขาดอะไรไปวันนั้น[๗๕] อาการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ มักจะมาเป็นประจำตามสังขารที่เปลี่ยนแปลงไป แต่บางท่านก็อดทนได้ บางท่านก็น่าสงสารเจ็บป่วยทางกาย แต่ทุกข์มากไปถึงทางใจ ทำใจให้เศร้าหมอง แต่เมื่อจิตใจนึกถึงบุญกุศลก็จะทำให้ใจบริสุทธิ์ เพราะเคยปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ก็พอจะทุเลาลงได้[๗๖]

จะเห็นได้ว่า การแก้ไขปัญหาการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ ด้วยการรู้เท่าทันโลกธรรมอยู่ร่วมด้วยความรัก ความเมตตา สงเคราะห์เกื้อกูล เคารพในความเป็นมนุษย์และใช้ความอดทน โดยยึดหลัก มนุษยธรรมซึ่งจะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกันในสังคมกับ หมู่คณะได้อย่างปกติสุข

๔.๒.๕ ด้านสภาพเศรษฐกิจ

สถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเกษียณอายุราชการ การออกจากงาน หรือปัญหาสุขภาพ ล้วนมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ นั่น คือ มีรายได้ที่ลดลง ในขณะที่รายจ่ายที่จำเป็นมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับความทุกข์ ความวิตกกังวลและไม่สบายใจ ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจ และรายได้ จึงจำเป็น โดยผู้วิจัยออกแบบในการพัฒนาด้านสภาพเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ดังนี้

๑. งดเว้นเลิกละอบายมุข ทุกชีวิตเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุด ไม่ควรที่จะให้เสื่อมเสียไปกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ การได้เกิดมาเป็นคนทั้งที ถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐสุด ควรที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามเข้ามาพูนให้ชีวิตมีความสุขสาระ และแก่นสารถึงที่สุด อบายมุข ๖ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์

การดูแลตนเองโดยเฉพาะให้พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการณ์ทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย การขับถ่ายเป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุประมาณ ๖๕ ปี เป็นต้นไป[๗๗]

---

[๗๕] นายช่วง สมอ่อน, อายุ ๖๔ ปี, บ้านกะนัง หมู่ ๔, สัมภาษณ์, ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๗๖] นางเยียบ แก้วยก, อายุ ๖๕ ปี, บ้านปรุ หมู่ ๕, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๗๗] นายสุข แก้วยก, อายุ ๗๑ ปี, บ้านปรุ หมู่ ๕, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

เมื่อก่อนก็เคยดื่มเหล้าบ้าง และสูบบุหรี่ทุกวัน เมื่อเข้าพบหมอเป็นประจำตามที่หมอนัด และมีการแนะนำในการดูแลสุขภาพ โดยการบริหารกายทุกเช้าด้วยการเดินและการแกว่งแขน หมอได้สั่งห้ามดื่มเหล้า และงดสูบบุหรี่ ปัจจุบันดูเหมือนว่าสุขภาพร่างกาย ระบบหายใจดีขึ้น ไม่เหนื่อยไม่หอบเหมือนเมื่อก่อน ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น[๗๘]

จะเห็นได้ว่า อบายมุขหากผู้สูงอายุยังดื่มอยู่ เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่ว ผิดศีลธรรม มีผลเสียหาย โดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเอง ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น จะนำความเจ็บป่วย ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ อีกทั้งยังทำให้สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ขาดความเคารพนับถือจากผู้น้อย เสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

๒. ดำเนินชีวิตด้วยความสุข คนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน จนไม่หวาดหวั่นพรั่นพรึงแม้ต่อความตาย ก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุด และได้ใช้ชีวิตนั่นให้เกิดคุณประโยชน์คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นผู้อยู่อย่างผู้มีชัย ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต คนเช่นนั่นคือผู้ที่ได้เข้าถึงจุดหมายแห่งการมีชีวิต และดำเนินชีวิตของตน สำหรับผู้สูงอายุ การมีสุขภาพแข็งแรง ความสามารถในการพึ่งตนเอง ลดภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็น แม้จะเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบัน แต่ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรตระเตรียมเอาไว้ ด้วยการหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดี

สุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด คนที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ย่อมมีจิตใจร่าเริง สนุกสนาน ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่แข็งแรง ย่อมเจ็บป่วยเสมอ ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิด รำคาญใจ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรรักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอโดยการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ มีการพักผ่อนเพียงพอ รักษาความสะอาดของร่างกายและเครื่องใช้ ตลอดจนหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ[๗๙]

ควรสำรวจตัวเองว่า เป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แค่ไหน มีความสนใจและต้องการสิ่งใด มีอะไรเป็นข้อดีและข้อเสีย พยายามหาทางแก้ไขข้อบกพร่องและส่งเสริมส่วนที่ดี จะทำให้เราตั้งเป้าหมายของชีวิตได้เหมาะสมกับความเป็นจริง ตลอดจนมีโอกาสพบกับความสำเร็จและความสมหวังได้มากควรตั้งความหวังไว้เสมอ แม้เวลาที่อยู่เพียงลำพังก็อย่าไปคิดถึงอดีตที่ตกต่ำมาก จงคิดหวังเสมอว่าจะไม่อยู่ในสภาพเช่นนี้ตลอดไป สักวันหนึ่งอาจจะดีขึ้นได้[๘๐]

---

[๗๘] นายเมือย โกศรีงาม, อายุ ๗๕ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๗๙] นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๘๐] นางเชื้อ บุญไกร. อายุ ๗๘ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

ในชีวิตของเรานี้มีสิ่งต่าง ๆ มากมาย ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว เมื่อรู้สึกกลัวอะไรก็ตามแต่ต้องพยายามค้นหาความจริงว่าสิ่งนั้นคืออะไร อย่าปล่อยจิตใจให้หวาดกลัวโดยไม่มีเหตุผล การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง จะช่วยให้เรายอมรับข้อบกพร่อง หรือความผิดพลาดของตนเอง และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่นได้จึงทำให้ชีวิตมีความสุข[๙๑]

จะเห็นได้ว่า การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทางพระพุทธศาสนาคือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุด ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันปรวนแปรต่าง ๆ ไม่ผิดหวังโศกเศร้าบีบคั้นจิต เพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใด และมีความปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส เบิกบานใจตลอดเวลา

๓. จับจ่ายรายได้ให้เป็น เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักเกิดปัญหาสุขภาพ อีกทั้งยังมีเวลาว่างเพิ่มขึ้น จึงเป็นโอกาสที่จะทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น การไปวัดทำบุญปฏิบัติธรรม หรือการทำงานอดิเรกอื่น ๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีค่าใช่จ่ายมากน้อยแตกต่างกันไป ดังนั้น การรู้จักใช้จ่ายทรัพย์ที่มาหมาได้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดจึงเป็นสิ่งจำเป็น เราต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้น โดยถือหลักการแบ่งทรัพย์

ผู้สูงอายุในหมู่บ้านส่วนมากไม่ค่อยมีรายได้ที่สามารถทำงานหาเงินเอง แต่จะมีรายได้จากเงินผู้สูงอายุ เดือนละ ๖๐๐ – ๑,๐๐๐ บาท ต่อเดือน และลูกหลานให้ใช้บ้างในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาออกพรรษาปีใหม่ สงกรานต์ เป็นต้น ก็แบ่งเงินนั้นเก็บบ้าง และทำบุญบริจาคตามกำลังศรัทธา บางครั้งก็ทำอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไป แค่ได้ทำบุญก็ดีใจ และมีความสุข ส่วนที่เหลือก็เก็บไว้ซื้อหมาก พลู ยารักษาโรค และค่าอาหารในแต่ละวัน[๙๒] ส่วนมากรายได้ไม่ค่อยมี บางครั้งเวลาเจ็บป่วยก็ต้องไปขอลูกหลานหรือยืมญาติมิตร เพื่อจะไปหาหมอ เพราะไม่มีรายได้ประจำนอกจากเงินเดือนของผู้สูงอายุ[๙๓]

สำหรับรายได้ของผู้สูงอายุ บางท่านมีรายได้จากการประกอบอาชีพที่ทำมาเป็นประจำแล้วก็สามารถที่จะเก็บไว้ในยามจำเป็น แต่บางท่านไม่ได้มีอาชีพประจำก็ต้องหารายได้ไปวันต่อวัน ก็น่าเห็นใจเพราะต้องรับจ้างตลอด เพราะไม่ได้วางแผนในการทำมาหากินเอาไว้[๙๔] การรู้จักใช้จ่ายเป็นการเตรียมการวางแผนในการดำเนินชีวิต เพราะเวลาจำเป็นก็ต้องใช้ หากวางแผนหรือมีเงินฝาก

---

[๙๑] หลวงพ่อสมุทร ธมฺมิสฺสโร, วัดอินทบูรพา, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๙๒] นางกิมลา เชื้อมาก, อายุ ๗๓ ปี, บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓, สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

[๙๓] นางเบน เชื้อมาก, อายุ ๗๗ ปี, บ้านปรุ หมู่ ๘, สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

[๙๔] นายช่วง สมอ่อน, อายุ ๖๔ ปี, บ้านกะนัง หมู่ ๔, สัมภาษณ์, ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๐.

ประจำก็ไม่น่าเป็นห่วง เพราะรู้จักเก็บรักษาทรัพย์ที่หามาได้ ในยามจำเป็นที่ต้องใช้จริง ๆ ก็ไม่ลำบากและเดือดร้อนตนเองและครอบครัว[๙๕]

จะเห็นได้ว่า การรู้จักเก็บหรือวางแผนในการใช้จ่ายจะเป็นการช่วยเหลือเมื่อยามจำเป็น เมื่อถึงเวลาเจ็บป่วย หรือความทุกข์ยากต่าง เข้ามาก็จะเป็นโอกาสที่จะนำมาเสริมได้ในยามขัดสน ดังนั้น ผู้สูงอายุเมื่อรู้จักใช้จ่าย รู้จักเก็บรักษาเอาไว้ย่อมนำประโยชน์ตนและเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน

๔. เน้นความพอเพียงเรียบง่าย คนหลายคนมีอายุอยู่ในโลกนี้นาน ๆ แล้วหมดอิสรภาพ เพราะไม่สามารถมีความสุขด้วยตนเอง ต้องเอาความสุขไปขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก กับวัตถุต่าง ๆ และนับวันยิ่งต้องการเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อชีวิตและความสุขไปขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกกับวัตถุต่างก็ลำบาก ชีวิตพะรุงพะรังไปหมด ไม่เป็นตัวของตัวเองในการที่จะมีความสุข วิธีการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่จะเข้าถึงความสุขภายในได้นั้น ผู้สูงอายุต้องดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุข ขวนขวายในการทำสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศล ยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาอาศัยคนอื่นให้น้อยที่สุด ไม่เป็นภาระให้กับผู้อื่น การใช้ชีวิตแบบพอเพียง ไม่สุรุ่ยสุหร่ายเรียบง่ายมีความเป็นอยู่ที่พอดี พอประมาณในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย ไม่มีจิตใจที่ลุ่มหลงมัวเมาไปตามกิเลสของตนเอง การรู้จักใช้ชีวิตที่พอเพียงหรือพอดีย่อมนำความสุขทั้งทางกายและทางใจมาสู่ตนเอง[๙๖] การมีความเป็นอยู่ที่พอดี ยินดีในสิ่งมีอยู่เมื่อจิตของผู้สูงอายุมีความพอใจในสิ่งนั้นแล้ว ย่อมทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี

๔.๓ รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อการดำเนินชีวิตในวัดและชุมชน ผู้สูงอายุควรยึดหลักปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ (๑) การพัฒนาด้านสภาพร่างกาย คือการพิจารณาความจริง มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารพอประมาณ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และ ยามเจ็บป่วยดูแลรักษา (๒) การพัฒนาด้านสภาพจิตใจนั้น ขยันทำบุญให้ทาน ปฏิบัติงานอยู่เสมอ อย่าทุกข์ล่วงหน้า อย่ายอมเป็นทาสของอดีต และ ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา (๓) การพัฒนาด้านสภาพสังคม คือ อย่าตามใจอารมณ์ อย่าขบคิดในเรื่องเล็กน้อย คบเพื่อนดีเป็นมิตร มีความ

---

[๙๕] นายยอม จันทร์กลิ่น, อายุ ๖๔ ปี, บ้านเพชร หมู่ ๓, สัมภาษณ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

[๙๖] พระครูสุทธิธรรมนิเทศ, เจ้าคณะตำบลบ้านปรือ, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

อดทนอดกลั้น และ (๔) การพัฒนาด้านสภาพเศรษฐกิจ ได้แก่ งดเว้น เลิกละอบายมุข ดำเนินชีวิตด้วยความสุข จับจ่ายรายได้ให้เป็น และเน้นความพอเพียงเรียบง่าย ดังแผนภูมิสรุปต่อไปนี้

แผนภาพ ๔.๑ รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อการดำเนินชีวิตในวัดและชุมชน

๔.๓.๑ รูปแบบการพัฒนาความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์บุคลากร/นักวิชาการ พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้สูงอายุ โดยนำผลวิเคราะห์มาสังเคราะห์ทำให้ได้การพัฒนารูปแบบการทำกิจกรรมในหมู่บ้าน ต้องมีรูปแบบที่เหมาะสมเกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เป็นการปฏิบัติให้เกิดทักษะ ความรู้ ความสามารถ จึงต้องมีรูปแบบการทำกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชนตามโครงสร้างต่อไปนี้

แผนภาพ ๔.๒ รูปแบบการพัฒนาความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน

๑) การเข้าร่วมกิจกรรม

การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นรูปแบบของการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น สามารถปฏิบัติตามหลัก ดังต่อไปนี้ (๑) มีความศรัทธาเชื่อมั่น (๒) การจัดกิจกรรมพิธี (๓) มีการประกอบพิธี และ (๔) มีความรอบรู้ประชาสัมพันธ์

๑) มีความศรัทธาเชื่อมั่น

ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใส โดยทั่ว ๆ ไปแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. ศรัทธาโดยไม่ต้องใช้ปัญญาแสวงหาความจริง

๒. ศรัทธาโดยใช้ปัญญาแสวงหาความจริงไปพร้อม ๆ กัน

๓. ศรัทธาต่อเมื่อมีประสบการณ์ด้วยตนเองจริง ๆ แล้ว”[๙๗]

---

[๙๗] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๙๓.

การจัดกิจกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชนในตำบลบ้านปรือ ที่เกี่ยวเนื่องกับพระพุทธศาสนา เป็นการที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ถือเป็นการรักษาประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมทางด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นเฉพาะตน เพราะเกิดจากความเชื่อหรือความมีศรัทธาแล้วกระทำตามกันมา สืบทอดต่อ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบันนี้[๙๘]

ด้านผู้สูงอายุ พระสงฆ์ ผู้นำ และปราชญ์ชาวบ้านที่มีความรู้ในด้านต่าง ๆ ต้องมีความรักความศรัทธาที่จะสนับสนุนความรู้ของท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น เพราะเป็นตัวที่ส่งเสริมและเป็นปัจจัยที่สำคัญ พร้อมทั้งเป็นการรักษาประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรม เป็นต้น การมีศรัทธาของผู้รู้ในการจัดงานภูมิปัญญาท้องถิ่นต้องประกอบไปด้วย ดังนี้

๑. มีความเชื่อด้านหลักธรรมพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งที่มีคนเป็นจำนวนมากเลื่อมใส มีความเชื่อและยอมตนที่จะประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดา และเรียกผู้ที่มีความเชื่อความเลื่อมใสศรัทธาต่อพระศาสนานั้นว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าบ้าง พุทธศาสนิกชนบ้าง โดยเรียกรวมว่า พุทธบริษัท พระพุทธศาสนานั้นมุ่งสอนเพื่อให้คนมีความเชื่อนั่นเอง เพราะถ้าหากไม่มีคนเชื่อในพระพุทธศาสนาแล้ว พระพุทธศาสนาก็ไม่มีความเจริญสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น ความเชื่อที่ปรากฏอยู่ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และน่าศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในทุกแง่ทุกมุมของหลักคำสอนเรื่องศรัทธาหรือความเชื่อ ความเลื่อมใสในทางธรรมคือเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อเชื่อด้วยเหตุด้วยผลเชื่อมั่นในคุณความดีมีความเชื่อความเลื่อมใสในความจริงและความดีงามเพื่อที่จะไม่ให้บุคคลลู่ไหลไปตามสิ่งที่ยั่วยวนและลักษณะอาการที่เป็นไปในภายนอก ความเชื่อความศรัทธา นี้ได้แก่ ความมั่นใจในประโยชน์ของตนที่กระทำอยู่ เมื่อกระทำอะไรก็ตามต้องมีศรัทธาเป็นปัจจัยสำคัญ ถ้าเรามีศรัทธาหรือความเชื่อและมีความเข้าใจในความหมายของงานที่ทำ มีความเชื่อมั่นในคุณค่าในประโยชน์ของงานนั้น งานที่เรากระทำก็จะมีความก้าวหน้าและบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ ความมีศรัทธา มีความเชื่อมั่น มีความมั่นใจต่อความหมายของวิถีชีวิตของเราว่าชีวิตแบบไหนเป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่มีคุณค่า ถ้าเรามีความเชื่อมั่นในวิถีชีวิตของเราแบบใดแล้วได้ดำเนินชีวิตไปในวิถีชีวิตในรูปแบบนั้น แบบที่เราเห็นว่าดีมีคุณค่า ศรัทธาก็เกิดขึ้น

จะเห็นได้ว่า การยอมรับนับถือในเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเหตุผลและอารมณ์ความรู้สึกซึ่งบุคคลได้ประสบเองหรือได้รับรู้มาแล้วความเชื่อนั้นต้องประกอบด้วยปัญญา เช่น ความศรัทธาของพุทธศาสนิกชนมีความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาก็ย่อมจะต้องเข้าไปใกล้เข้าไปศึกษาถึงความเป็นมาของพระรัตนตรัยพุทธประวัติอันเป็นที่ระลึกทางใจและแสวงหาความรู้ความเข้าใจเพื่อเพิ่มพูนศรัทธาความเลื่อมใสให้แน่นแฟ้นยิ่ง ๆ ขึ้นไป

---

[๙๘] นายเติม บุญมาโนน, อายุ ๗๘ ปี, บ้านปรือ หมู่ ๑, สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

๒. ความเชื่อทางพิธีกรรม คำว่า พิธีกรรม (Ritual) นับเป็นการแสดงออกของสังคมที่มีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ และความเอื้ออาทร ทั้งในระดับมนุษย์ต่อมนุษย์ มนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม และมนุษย์กับอำนาจเหนือธรรมชาติให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขได้ “ทั้งยังเป็นสื่อสำคัญในการถ่ายทอดค่านิยมที่สังคมยกย่อง ขจัดความเดือดร้อน ถ่ายทอดอุดคติที่การมีสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในชุมชนนั่น ๆ ให้สืบเนื่องต่อไป”[๘๙]

พิธีกรรมมีความสัมพันธ์กับความเชื่อเพราะพิธีกรรมต้องมีความเชื่อเป็นพื้นฐานของการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อต่อสิ่งใดพิธีกรรมในสังคมไทยมีขอบเขตอยู่ ๒ ประการ คือ

๑. พิธีกรรมส่วนรวม คือ มีแบบแผนการกระทำคล้ายคลึงกันทั้งประเทศ

๒. พิธีกรรมจำเพาะถิ่น คือ มีแบบแผนการกระทำเป็นเอกลักษณะเฉพาะถิ่นใดถิ่นหนึ่ง แต่องค์ประกอบของพิธีกรรมทั้งสองประเภทจะเหมือนกันคือ มีความเชื่อเป็นรากฐานการกระทำ โดยผู้ประกอบพิธี อุปกรณ์ในพิธี วิธีดำเนินการ และผู้ร่วมพิธี[๙๐]

การมีความเชื่อทางพิธีกรรมของงานที่จัดขึ้นของภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธสาสนานั้น ถือว่าผู้รู้จะต้องมีส่วนร่วมภายในงานที่จัดขึ้น เพราะผู้รู้ในงานของชุมชนนั้น จะมีส่วนร่วมเกี่ยวกับพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา ถือว่ามีส่วนช่วยงานภายในชุมชนของตนเอง และยังได้ประโยชน์จากการมีส่วนร่วมดังนี้ คือ

๑. ก่อให้เกิดการพึ่งตนเองในที่สุด เนื่องจากเกิดการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาและสร้างความเจริญให้กับชุมชนหรือหมู่บ้านของตน ผ่านกิจกรรมกระบวนการทำงานตามโครงการ

๒. ส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนา เป็นการสะท้อนถึงความจริงใจของรัฐที่มีต่อการสนับสนุนให้ประชาชนมีเสรีภาพในการตัดสินใจ

๓. เป็นช่องทางสะท้อนปัญหาความต้องการที่แท้จริงของท้องถิ่น ได้ถูกต้อง และตรงประเด็น

๔. เป็นการสร้างข้อตกลงที่เกิดจากการยอมรับร่วมกันภายในกลุ่ม

๕. เป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคล มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อคิดเห็นระหว่างกัน

๖. เป็นการสนับสนุนการพัฒนาความรักท้องถิ่นและความรับผิดชอบต่อสังคม

---

[๘๙] พระยาอนุมานราชธน, **วัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ ของไทย**, (พระนคร : คลังวิทยา, ๒๕๑๔), หน้า ๓๗.

[๙๐] จารุวรรณ ธรรมวัตร, **คติชาวบ้าน,** (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม, ๒๕๓๐), หน้า ๑๙๐.

๗. เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของผลงานที่จัดทำขึ้นในหมู่บ้าน[๖๑]

จะเห็นได้ว่า การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุควรจะช่วยกันสืบสาน อนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีประโยชน์ต่อความเชื่อทางพิธีกรรม การจัดกิจกรรม การ่วมกลุ่ม หน่วยงานในชุมชน เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุหรือประชนในท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และพึ่งตนเองพร้อมทั้งมีส่วนในการแสดงออกได้ ย่อมเกิดความรักความรู้ท้องถิ่นและความรับผิดชอบต่อชุมชน และเป็นเจ้าของผลงาน

๓. ความเชื่อทางประเพณี เป็นความเชื่อ ความคิด การกระทำ ค่านิยม ทัศนคติศีลธรรม จารีต ระเบียบ แบบแผน และวิธีการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนถึงการประกอบพิธีกรรมในโอกาสต่าง ๆ ที่กระทำกันมาแต่ใน อดีต ลักษณะของประเพณี ถือเป็นสิ่งที่ปฏิบัติเชื่อถือมานานจนกลายเป็นแบบอย่างความคิด หรือการกระทำที่สืบต่อกันมา และยังมีอิทธิพลอยู่ในปัจจุบัน

ประเพณี เป็นเรื่องของความประพฤติของกลุ่มชน ยึดถือเป็นแบบแผนสืบต่อกันมานาน ถ้าใครประพฤตินอก แบบถือเป็นการผิดประเพณี เป็นการแสดงถึงเอกลักษณ์ของชาติอีกอย่างโดยเนื้อหาสาระแล้ว ประเพณี กับ วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่กลุ่มชนในสังคมร่วมกันสร้างขึ้น แต่ประเพณีเป็นวัฒนธรรมที่มีเงื่อนไขที่ค่อนข้าง ชัดเจน กล่าวคือ เป็นสิ่งที่สังคมสร้างขึ้นเป็นมรดกคนรุ่นหลังจะต้องรับไว้ และปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปรวมทั้งมีการเผยแพร่แก่คนในสังคมอื่น ๆ ด้วย[๖๒]

การมีความเชื่อทางด้านประเพณีของภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา เป็นการสร้างความรักความศรัทธาที่มีชุมชนหมู่บ้านของตนเอง พร้อมทั้งประเพณียังสร้างความสามัคคีในหมู่คณะในชุมชน หรือผู้ที่มาร่วมงานประเพณีซึ่งสร้างความสามัคคีระหว่างหมู่คณะเป็นการเผยแพร่เอกลักษณ์ของท้องถิ่นให้คนทั่วไปได้รู้เห็นชื่นชมช่วยสืบทอดงานช่างท้องถิ่นไม่ให้สูญหายไป แต่ในลักษณะภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนานี้ ปัจจุบันก็เปลี่ยนแปลงรูปแบบบ้างในการถ่ายทอดของประเพณีแต่ก็ยังถือว่าสร้างความสามัคคีในชุมชนของคนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง ได้

ความเชื่อทางประเพณี คือ ความเชื่อทั้งแบบดั้งเดิมและความเชื่อตามแนวพุทธซึ่งมีทั้งคุณ และโทษผสมกันอยู่แต่ส่วนใหญ่แล้วจะให้คุณมากกว่าโทษ เพราะความเชื่อไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครซึ่งสามารถยกตัวอย่างประโยชน์ของความเชื่อมีลักษณะ ดังนี้

---

[๖๑] คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, **วัฒนธรรมพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดอุตรดิตถ์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๕.

[๖๒] พระสุขี ชาครธมฺโม (ศรีมาตย์), ศึกษาวิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงของประเพณีฮีตสิบสอง : ศึกษากรณี ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๗.

๑. ความเชื่อก่อให้เกิดพลัง บางคนเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อมีการรักษาด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์ก็จะเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีพลังในการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

๒. ความเชื่อก่อให้เกิดความมั่นใจ เมื่อได้รับการเสริมแรงจากความเชื่อ เช่น การดูฤกษ์ยามในงานพิธีต่างๆ ทำให้เกิดความมั่นใจว่าพิธีที่จัดขึ้นนี้ถูกต้อง

๓. ความเชื่อทำให้เกิดความสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องของความเชื่อ เช่น การสร้างเจดีย์ รูปปั้นเป็นสัญลักษณ์แทนความเชื่อคนอีสานจะมีจินตนาการในเชิงสร้างสรรค์

๔. ความเชื่อก่อให้เกิดความสามัคคี ความเชื่อในเรื่องของการขอฝน เมื่อเกิดความแห้งแล้ง คนอีสานสามารถรวมตัวทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น คนทำพิธีบุญบั้งไฟ การแห่ผีตาโขน

๕. ความเชื่อทำให้เป็นรูปธรรมธรรมชัดเจนขึ้น เช่น การจะให้เกิดการอนุรักษ์ป่าไม้ พิธีกรรมและความเชื่อเป็นส่วนสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเกิดขึ้นเพื่อจัดระเบียบการจัดการทรัพยากร โดยการเสริมสร้างความผูกพันทางศีลธรรมและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างชุมชนกับป่า

๖. ความเชื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา ความเชื่อก่อให้เกิดการคิดค้นหาวิธีการซึ่งกระบวนการคิดค้นก็คือการใช้ปัญญานั่นเอง เช่น คนอีสานคิดหาวิธีจุดบั้งไฟไปให้สูงที่สุดและไกลที่สุด เพื่อบูชาพญาแถนขอฝน

๗. ความเชื่อทำให้การนับถือศาสนามั่นคง ในรอบ ๑ ปี ซึ่งมี ๑๒ เดือนของคนอีสานจะมีประเพณีฮีตสิบสอง ซึ่งสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของชาวอีสานในรูปของความเชื่อ เช่น ถ้าพระสงฆ์เข้ากรรมในเดือนอ้าย ชาวบ้านที่ได้ดูแลพระสงฆ์ในช่วงอยู่กรรมจะได้บุญมาก หรือถ้าใครก็ตามสามารถฟังเทศน์มหาชาติได้ครบ ๑๓ กัณฑ์ จะได้ขึ้นสวรรค์ สิ่งเหล่านี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความเชื่อของพุทธศาสนาทั้งสิ้น ซึ่งทำให้คนเกิดความศรัทธาและนับถือศาสนาอย่างยึดมั่น

๘. ความเชื่อก่อให้เกิดฤทธิ์ ทางใจ ความเชื่อทำให้จิตใจฮึกเหิม พร้อมที่จะฟันฝ่าอุปสรรคที่ยากลำบาก ซึ่งโดยปกติจะทำไม่ได้ แต่เมื่อเกิดความเชื่อจะเกิดแรงบันดาลใจทำให้สามารถทำได้ เช่น

เชื่อว่าถ้าใช้การต่อชะตาแล้วจะหายเจ็บไข้ได้ป่วย[๙๓]

จะเห็นได้ว่า การมีความเชื่อทางประเพณีนั้น สามารถสร้างความสามัคคีในหมู่คณะและชุมชนนั้นได้ เพราะการปฏิบัติประเพณีที่เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดหรือชุมชนนั้น เป็นงานร่วมกันของหมู่บ้าน วัด และชุมชน สามารถรวมบุคคล ประชาชนและชุมชนของหน่วยงานผู้รู้เข้ามาร่วมงานในแต่ละครั้งได้มาก ๆ

---

[๙๓] ยศ สันตสมบัติ, **ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน,** (เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์นพบุรีการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๕.

๔. ความเชื่อทางวัฒนธรรม วัฒนธรรม โดยทั่วไปจะ หมายถึง รูปแบบกิจกรรมของมนุษย์ และก็เป็นโครงสร้างเชิงสัญลักษณ์ที่ทำให้กิจกรรมนั้นเด่นชัด และมีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตที่คนในหมู่ได้ผลิตสร้างขึ้น ด้วยการเรียนรู้จากกันและกัน และร่วมกันใช้อยู่ในหมู่พวกของตน ส่วนหนึ่งสามารถแสดงออกผ่าน ดนตรี วรรณกรรม จิตรกรรมประติมากรรม การละคร และภาพยนตร์ บางครั้งอาจมีผู้กล่าวว่า วัฒนธรรม คือเรื่องที่ว่าด้วยการบริโภค และสินค้าบริโภค เช่น วัฒนธรรมระดับสูง วัฒนธรรมระดับต่ำวัฒนธรรมพื้นบ้าน หรือวัฒนธรรมนิยม คุณค่าของวัฒนธรรมนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประการ คือ

๑. วัฒนธรรม หมายถึง มรดกทางสังคม เป็นลักษณะพฤติกรรมของมนุษย์ที่ได้สะสมไว้ในอดีต และได้ตกทอดมาเป็นสมบัติที่มนุษย์ปัจจุบันนำเอามาใช้ในการครองชีวิต

๒. วัฒนธรรม หมายถึง แบบแผนแห่งการครองชีวิต[๖๔]

วัฒนธรรม ยังมีองค์ประกอบสำคัญที่จะบ่งบอกว่า วัฒนธรรมของคนในชาตินั้นได้ประพฤติปฏิบัติในลักษณะอย่างไร สร้างคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ หรือว่าทำความเสื่อมเสียให้แก่ประเทศ โดยพฤติกรรมของพลเมืองส่วนนี้สามารถดูได้จากการกระทำในลักษณะสำคัญ ๓ อย่าง ต่อไปนี้

๑) สัญลักษณ์ หมายถึง การใช้สิ่งหนึ่งมาสื่อความหมายแทนถึงอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องการกล่าวถึง สัญลักษณ์มีประโยชน์คือ ช่วยให้เราสามารถสื่อสารกันได้สะดวก สามารถวางแผนทำงานร่วมกันและสามารถถ่ายทอดความคิดที่เป็นนามธรรมได้

๒) ภาษา เป็นอีกรูปหนึ่งของสัญลักษณ์ ที่แสดงออกด้วยการพูด การฟัง และการเขียน มนุษย์จัด เป็นสัตว์ประเภทเดียวที่สามารถใช้ภาษาได้ ความสามารถทางภาษาของมนุษย์ทำให้เราแตกต่างจากสัตว์อย่างมาก เพราะเราสามารถสร้างสรรค์อารยธรรมให้เกิดขึ้นและเจริญก้าวหน้าได้ไม่หยุดยั้งในขณะที่สัตว์ไม่มีภาษาทำให้พวกมันไม่สามารถพัฒนาอารยธรรมได้

๓) ค่านิยม วัฒนธรรมเป็นความคิดรวบยอดที่ตัดสินว่าสิ่งใดมีค่า หรือไม่มีค่านั้นมีพื้นฐานมาจากค่านิยมอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งค่านิยมนี้ จะมีส่วนกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นแนวทางในการพัฒนาสังคม อารยธรรมของเรา เป็นบรรทัดฐาน เป็นกฎระเบียบที่สังคมกำหนดและคาดหวังให้เราปฏิบัติ หากเราไม่ปฏิบัติตาม จะมีการต่อต้านหรือลงโทษ การลงโทษจะมีความรุนแรงมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับสังคมกำหนดว่าพฤติกรรมนั้นมีผลกระทบต่อสังคมอย่างไร และเทคโนโลยี เป็นการใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาประดิษฐ์คิดค้น เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์

---

[๖๔] ไพฑูรย์ เครือแก้ว, **ลักษณะสังคมไทยและการพัฒนาชุมชน,** (กรุงเทพมหานคร : เกื้อกูลการพิมพ์, ๒๕๑๕), หน้า ๗.

ให้สบายขึ้นเทคโนโลยีมีผลต่อระบบความคิด และการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาก และระบบความคิดของสังคมมีผลต่อความเจริญทางเทคโนโลยีด้วยเช่นกัน[๖๕]

จะเห็นได้ว่า การมีความเชื่อทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมและแสดงออกมาเป็นรูปธรรมของภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนานั้น สามารถสร้างความรักความเชื่อทางวัฒนธรรม ยังเป็นเรื่องที่พลเมืองในวัดหรือชุมชนต้องช่วยกันรักษา และปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดความสามัคคี เกิดความปรองดองของคนในชุมชนนั้น ๆ และเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่ต้องกระทำให้เกิดขึ้นในวัดและชุมชน

สรุปความได้ว่า การมีความศรัทธาของผู้สูงอายุ ถือเป็นก้าวแรกที่จะสามารถเข้าถึงหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยได้มีหลักปฏิบัติจะเกี่ยวเนื่องด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดขึ้นในวัดและชุมชน ๆ ความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตต่าง ๆ ส่งผลถึงการพัฒนาทั้งสภาพร่างกายและจิตใจในการประพฤติปฏิบัติออกมาเป็นรูปแบบของพิธีกรรม ประเพณี และวัฒนธรรมของท้องถิ่นในวัดและชุมชน

๒) มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

ความรู้ ความคิด ความเชื่อที่ท้องถิ่นได้สั่งสมและ สืบทอดต่อกันมา ซึ่งเรียนรู้มาจากปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง และความเฉลียวฉลาดของแต่ละคน หรือผู้มีความรู้ในหมู่บ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ อันเป็นศักยภาพหรือความสามารถ วิธีการ เครื่องมือเพื่อใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหาของการดำรงชีวิตให้มีความสงบสุขของบุคคลในท้องถิ่นให้อยู่รอดเรียกว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวอำเภอเมืองชัยภูมินี้ ความรู้ของชาวบ้านในท้องถิ่น ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ และความเฉลียวฉลาดของชาวบ้าน รวมทั้งความรู้ที่สั่งสมมาแต่บรรพบุรุษ สืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ระหว่างการสืบทอดมีการปรับ ประยุกต์และเปลี่ยนแปลง จนอาจเกิดเป็นความรู้ใหม่ตามสภาพการณ์ทางสังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม

การอนุรักษ์การถ่ายทอดด้านการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา เป็นการสืบสานรักษาของเดิมที่มีอยู่ในท้องถิ่นโดยใช้ความรู้ ความสามารถ มาปรับเปลี่ยน พัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ สติปัญญา ความคิด ความสามารถ ทักษะ ความชำนาญ ทั้งหมดของชาวบ้านอันเกิดจากการสะสมรวมทุกด้านที่ผ่านกระบวนการสืบทอด ปรับปรุง พัฒนา และเลือกสรรมาแล้วที่เป็นอย่างดีของวิถีชีวิตในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่มีอยู่แล้วมาปรับใช้ให้เหมาะสมในยุคสมัยปัจจุบันต้องใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพุทธศาสนา

---

[๖๕] ไพฑูรย์ มีกุศล, **แนวคิดทฤษฎีในการศึกษาสังคมวัฒนธรรมไทย**, (สถาบันวิจัยศิลปและวัฒนธรรมอีสาน : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

๔.๔ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ สามารถสรุปได้ ๔ รูปแบบการพัฒนาได้ดังนี้

๑. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อการดำเนินชีวิตในวัดและชุมชน มีดังนี้ (๑) การพัฒนาด้านสภาพร่างกาย ได้แก่ พิจารณาความจริงเกิดขึ้นสำหรับร่างกายของตัวตนเพื่อเป็นการละความยึดมั่นถือมั่น ศีลธรรมเป็นพื้นฐานโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทานอาหารพอประมาณเพื่อเป็นประโยชน์เกี่ยวระบบร่างกาย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทำให้สดชื่นทั้งกายใจ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการปรับระบบในร่างกายเพื่อความสมดุล และยามเจ็บป่วยดูแลรักษาเพื่อเท่าทันในยามเจ็บป่วยที่จะมาในข้างหน้า (๒) การพัฒนาด้านสภาพจิตใจ ได้แก่ ขยันทำบุญให้ทานเป็นการแสดงออกถึงการมีความเมตตาต่อกันและกัน ปฏิบัติงานอยู่เสมอเพื่อจะได้ไม่ว่างจากการเสียเวลาเปล่า อย่าทุกข์ล่วงหน้าเป็นการปรับสติให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะ อย่ายอมเป็นทาสของอดีตไม่นึกถึงความหลังที่ผ่านมาในการแก้ไขอะไรไม่ได้ และ ทำใจสงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาเพื่อความสะอาดและบริสุทธิ์ใจอย่างมั่นคง (๓) การพัฒนาด้านสภาพสังคม ได้แก่ อย่าตามใจอารมณ์ลดละความอยากที่เกิดขึ้นในตัวตน อย่าขบคิดในเรื่องเล็กน้อยลดทิฏฐิมานะปรับทัศนคติ คบเพื่อดีเป็นมิตรเป็นประโยชน์ช่วยแนะนำทางที่ดีขึ้น และมีความอดทนและขันติเป็นธรรมอันช่วยให้ไปสู่ความสำเร็จ และ (๔) การพัฒนาด้านสภาพเศรษฐกิจ ได้แก่ งดเว้นเลิกละอบายมุขเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีมีการประหยัดเพิ่มขึ้น ดำเนินชีวิตด้วยความสุขคือหมั่นปรับความสุขทางใจเพื่อไม่ฟุ่มเฟือยในการเสียปัจจัยในทางไม่ดี จับจ่ายรายได้ให้เป็น คือจัดระบบรายจ่ายและเก็บไว้ในยามจำเป็น และเน้นความพอเพียงเรียบง่ายเพื่อความสมดุลความพอดี พอมี พออยู่พอกิน และสามารถปรับสภาพคล่องของการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน

๒. รูปแบบการพัฒนาการทำกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ (๑) การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่วัด บ้านชุมชนจัดขึ้นและมีการนำสมุนไพรที่ค้นพบของแต่ละคนหรือที่เรียนรู้จากการสืบทอดต่อ ๆ กันมาจากบรรพบุรุษ หรือครูบาอาจารย์ โดยการนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการใช้และทดลองใช้ร่วมกัน (๒) พิธีกรรมทางศาสนา คนในชุมชนมีความเชื่อดั้งเดิมในเรื่องของไสยศาสตร์ การทำพิธีกรรมทางศาสนาโดยเฉพาะเรื่องการบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งที่มองไม่เห็นเมื่อเวลามีคนถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย เป็นไข้นอนซมรักษาไม่หาย มีอาการเพ้อหรือจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจเหม่อลอย ตามความเชื่อของคนในชุมชนคือถูกคุณไสย มีการทำพิธีกรรมต่าง ๆ เช่นสรวงบูชาด้วยเครื่องสังเวย มีการเล่นแม่มด หรือมีการทำพิธีเรียกขวัญ หรือให้อาจารย์

ผู้เชี่ยวชาญด้านคาถาอาคมเสกคาถาเป่าด้วยน้ำหมาก ซึ่งเป็นกิจกรรมรวมกลุ่มกันในชุมชนโดยมีผู้สูงอายุเป็นผู้นำประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเป็นห่วงเป็นใยคนในชุมชนเดียวกันต่างก็สรรหายาและวิธีรักษาแบบแผนโบราณ ทั้งต้มยาสมุนไพรให้ดื่มเพื่อรักษา และมีการทำพิธีปัดเป่ารังควานตามความเชื่อของชุมชนเขมรดั้งเดิม

๓. รูปแบบการพัฒนาการปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ ว่า (๑) ด้านความสัมพันธ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ ด้านอุดมคติเป็นการยึดถือมาตรฐานแห่งความดี ความงาม และความจริงเป็นเป้าหมายแห่งชีวิต มีความเสียสละเพื่อประโยชน์แต่ตนและส่วนรวม มีเครือข่ายการประชาสัมพันธ์บอกกล่าวเชิญชวนมาทำความดี และมีการสร้างอานุภาพเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันของวัดและชุมชนทางดี (๒) ด้านการมีประสบการณ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าใจการบริหารจัดการจากงานที่จัดกิจกรรมตามลำดับ มีการพัฒนาตนเองเป็นการสร้างปัญญาความรอบรู้ให้เกิดมากขึ้น มีคุณธรรมต่อตนเองและชุมชนสร้างความเจริญเป็นหมู่คณะ และรักษาคุณค่าประเพณีเห็นสิ่งที่ปฏิบัติมาแล้วสืบสานต่อไป (๓) ด้านการจัดทำเอกสาร ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การทำคู่มือภูมิปัญญาท้องถิ่นประจำตำบลเป็นแหล่งข้อมูลที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำสถานที่แหล่งเรียนรู้ประจำตำบลศึกษาเรียนรู้ได้ง่าย การทำคู่มือด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการค้นคว้าและจัดเก็บได้ง่ายขึ้น และการส่งเสริมสู่การเรียนรู้สมัยใหม่เพื่อก้าวทันยุคสมัยปัจจุบัน และ (๔) ด้านการประชาสัมพันธ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การอบรมความรู้ของผู้รู้เพื่อเพิ่มความรู้ของผู้นำ/พระสงฆ์ และปราชญ์ชาวบ้าน การเข้าร่วมของหน่วยงานเพื่อเป็นการเชื่อมงานเครือข่าย ตรวจสอบความถูกต้องจากนักวิชาการ และการประชาสัมพันธ์การเผยแผ่เพื่อเป็นการพัฒนาสู่ตำบลหรืออำเภออื่น ๆ เข้ามาศึกษาดูงาน

๔. รูปแบบการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ (๑) สภาพปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ ผู้รู้และปราชญ์ท้องถิ่น ผู้นำและนักวิชาการจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้ศึกษาเล่าเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่น สภาพแวดล้อมทั่วไปโดยการดูพื้นที่สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีเครือข่ายศูนย์การเรียนรู้ชุมชน การมีความรู้ทางเทคโนโลยี ด้านสังคม และด้านวัฒนธรรมเพื่อเป็นการประสานงานเครือข่ายบอกชี้แจงข้อมูลข่าวสาร (๒) กระบวนการถ่ายทอด ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การกำหนดสิ่งที่ต้องเรียนรู้ การสร้างและแสวงหาความรู้ การจัดความรู้ให้เป็นระบบ การจัดเก็บข้อมูลเทคโนโลยีสมัยใหม่ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และแบ่งปัน การสร้างจิตสำนึกในการถ่ายทอด การมีองค์ความรู้เฉพาะถิ่นและฝึกหัดปฏิบัติจริง และการอบรมความรู้เดิมกับหลักปฏิบัติศาสตร์สมัยใหม่ด้วยการกระจายความรู้ (๓) การสังเกตและมีส่วนร่วม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าร่วมกิจกรรมท้องถิ่น มีส่วนร่วมของการฝึกอบรม การแสดงความคิดเห็น และมีความรู้อย่างลึกซึ้ง และ (๔) ประโยชน์และ

คุณค่าที่ปรากฏ ยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้ คุณค่าทางพระพุทธศาสนา คุณค่าทางวัฒนธรรมประเพณี คุณค่าทางจิตใจ คุณค่าสังคม และคุณประโยชน์ที่สังคมยอมรับร่วมกันซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้

บทที่ ๕
สรุป และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) และการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก สรุปผลได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ สรุปผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. ศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุคือภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสิ้น โดยการปฏิบัติ กายภาวนา คือ การมีสุขภาพร่างกายที่พร้อมต่อการดำเนินชีวิต สีลภาวนา คือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้องดีงามตามบรรพบุรุษ สมาธิภาวนา คือ มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และปัญญาภาวนา คือ การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยความคิดรอบคอบ จากการทำงานทุกอาชีพนั้นต้องมีหลักในการดำเนินชีวิตทั้ง สีล สมาธิ ปัญญา และกาย ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ การทำงานต่าง ๆ หรือการดำเนินชีวิตก็อาจจะมีปัญหาได้ ดังนั้น หลักภาวนา ๔ จึงเป็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า การสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนา

ด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรมวัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อตามแนวพุทธซึ่งมีทั้งคุณและโทษผสมกันอยู่แต่ส่วนใหญ่แล้วจะให้คุณมากกว่าโทษเพราะความเชื่อไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครซึ่งสามารถยกตัวอย่างประโยชน์ของความเชื่อมีลักษณะคือ ๑) ความเชื่อก่อให้เกิดพลังบางคนเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อมีการรักษาด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์ก็จะเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจมีพลังในการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ ๒) ความเชื่อก่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อได้รับการเสริมแรงจากความเชื่อเช่นการดูฤกษ์ยามในงานพิธีต่าง ๆ ทำให้เกิดความมั่นใจว่าพิธีที่จัดขึ้นนี้ถูกต้อง ๓) ความเชื่อทำให้เกิดความสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องของความเชื่อเช่นการสร้างเจดีย์รูปปั้นเป็นสัญลักษณ์แทนความเชื่อคนอีสานจะมีจินตนาการในเชิงสร้างสรรค์ ๔) ความเชื่อก่อให้เกิดความสามัคคีความเชื่อในเรื่องของการขอฝนเมื่อเกิดความแห้งแล้งคนอีสานสามารถรวมตัวทำกิจกรรมร่วมกันเช่นคนทำพิธีบุญบั้งไฟ การแห่ผีตาโขน ๕) ความเชื่อทำให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้นเช่นการจะให้เกิดการอนุรักษ์ป่าไม้พิธีกรรมและความเชื่อเป็นส่วนสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเกิดขึ้นเพื่อจัดระเบียบการจัดการทรัพยากรโดยการเสริมสร้างความผูกพันทางศีลธรรมและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างชุมชนกับป่า ๖) ความเชื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาความเชื่อก่อให้เกิดการคิดค้นหาวิธีการซึ่งกระบวนการคิดค้นก็คือการใช้ปัญญานั่นเองเช่นคนอีสานคิดหาวิธีจุดบั้งไฟไปให้สูงที่สุดและไกลที่สุดเพื่อบูชาพญาแถนขอฝน ๗) ความเชื่อทำให้การนับถือศาสนามั่นคงในรอบ ๑ ปีซึ่งมี ๑๒ เดือนของคนอีสานจะมีประเพณีฮีตสิบสองซึ่งสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของชาวอีสานในรูปของความเชื่อเช่นถ้าพระสงฆ์เข้ากรรมในเดือนอ้ายชาวบ้านที่ได้ดูแลพระสงฆ์ในช่วงอยู่กรรมจะได้บุญมากหรือถ้าใครก็ตามสามารถฟังเทศน์มหาชาติได้ครบ ๑๓ กัณฑ์จะได้ขึ้นสวรรค์สิ่งเหล่านี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความเชื่อของพุทธศาสนาทั้งสิ้นซึ่งทำให้คนเกิดความศรัทธาและนับถือศาสนาอย่างยึดมั่น

๒. ศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์เป็นการพัฒนากายแยกได้หลายอย่าง อย่างง่ายที่สุดก็คือพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดีหายโรคหายภัย ปราศจากโรคเท่าที่เป็นไปได้ ซึ่งในแง่นี้มักจะเป็นความหมายของการพัฒนากายในแบบของการศึกษาสมัยใหม่ทั่วไป แต่พระพุทธศาสนายังพูดต่อไปอีกถึงการพัฒนากายในความหมายว่า เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์อันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่ใช่ว่าพัฒนากายให้แข็งแรงเท่านั้นแต่พัฒนาให้กายนี้มี ความสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เพราะสิ่งแวดล้อมมิใช่มีเฉพาะทางสังคมเท่านั้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ทางวัตถุขั้นพื้นฐานก็คือ ปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ใน สังคม การพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาในด้านการมีชีวิตอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคม พัฒนาศีลเบื้องต้น ก็คือ ไม่ก่อการ เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม นี่เป็นขั้นง่ายที่สุด เป็นฝ่ายลบ ต่อมาในทางบวกก็คือ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น การมีระเบียบ วินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดีและการประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ศีลในพุทธศาสนาไม่ใช่แค่ เพียงการยกเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจา เท่านั้น แต่หมายถึงอาชีวะด้วย ได้แก่ สัมมาวาจา วาจา ชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยง ชีพชอบ นี่เป็นศีล เป็นอันว่า พัฒนาศีล ก็คือการพัฒนาการ อยู่ร่วมในสังคมด้วยดีมีระเบียบวินัย อยู่ในกฎเกณฑ์กติกา มีชีวิตที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดยประกอบสัมมาชีพ พัฒนาศีลนี่ปัจจุบันเขาเรียกว่า การพัฒนาการทางสังคม

การพัฒนาจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เจริญงอกงาม เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พรั่งพร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง ๓ ด้าน

การพัฒนาปัญญา เป็นความรู้ ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ หรือความรู้ทางวิชาการและวิชาชีพที่ว่าให้รู้จริง ให้เข้าใจจริง ตลอดจนเรื่องราว ข่าวสารทั่ว ๆ ไป ซึ่งในเบื้องต้นก็เป็นเพียงความรู้ความเข้าใจให้เต็มหรือครบถ้วน ตามที่ได้รับการบอกเล่าหรือ ถ่ายทอดมา เรียกว่าเป็นเพียงการรับเอาสุตะ (การฟัง) จากเขาเข้ามา ต่อจากนั้นลึกซึ้งลงไปอีกคือ การรับรู้เรียนรู้ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

๓. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อการดำเนินชีวิตในวัดและชุมชน มีดังนี้ (๑) การพัฒนาด้านสภาพร่างกาย ได้แก่ พิจารณาความจริงเกิดขึ้นสำหรับร่างกายของตัวตนเพื่อเป็นการละความยึดมั่นถือมั่น ศีลธรรมเป็นพื้นฐานโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทานอาหารพอประมาณเพื่อเป็นประโยชน์เกี่ยวระบบร่างกาย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทำให้สดชื่นทั้งกายใจ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการปรับระบบในร่างกายเพื่อความสมดุล และยามเจ็บป่วยดูแลรักษาเพื่อเท่าทันในยามเจ็บป่วยที่จะมาในข้างหน้า (๒) การพัฒนาด้านสภาพจิตใจ ได้แก่ ขยันทำบุญให้ทานเป็นการแสดงออกถึงการมีความเมตตาต่อกันและกัน ปฏิบัติงานอยู่เสมอเพื่อจะได้ไม่ว่างจากการเสียเวลาเปล่า อย่าทุกข์ล่วงหน้าเป็นการปรับสติให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะ อย่ายอมเป็นทาสของอดีตไม่นึกถึงความหลังที่ผ่านมาในการแก้ไขอะไรไม่ได้ และ ทำใจสงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาเพื่อความสะอาดและบริสุทธิ์ใจอย่างมั่นคง (๓) การพัฒนาด้านสภาพสังคม ได้แก่ อย่าตามใจอารมณ์ลดละความอยากที่เกิดขึ้นในตัวตน อย่าขบคิดในเรื่องเล็กน้อยลดทิฏฐิมานะปรับทัศนคติ คบเพื่อดีเป็นมิตรเป็นประโยชน์ช่วยแนะนำทางที่ดีขึ้น และมีความอดทนและขันติเป็นธรรมอันช่วยให้ไปสู่ความสำเร็จ และ (๔) การพัฒนาด้านสภาพเศรษฐกิจ ได้แก่ งดเว้นเลิกละอบายมุขเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีมีการประหยัดเพิ่มขึ้น ดำเนินชีวิตด้วยความสุขคือหมั่นปรับความสุขทางใจเพื่อไม่ฟุ่มเฟือยในการเสียปัจจัยในทางไม่ดี จับจ่ายรายได้ให้เป็น คือจัดระบบรายจ่ายและเก็บไว้ในยามจำเป็น และเน้นความพอเพียงเรียบง่ายเพื่อความสมดุลความพอดี พอมี พออยู่พอกิน และสามารถปรับสภาพคล่องของการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน นอกจากนี้การมีความศรัทธาเพื่อมีความเชื่อพัฒนาตามหลักกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่นทางหลักธรรม มีการจัดกิจกรรมพิธีซึ่งเป็นกิจกรรมร่วมกลุ่มกันในชุมชนโดยมีผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนั้นอย่างตั้งใจ มีการประกอบพิธีอาศัยร่วมด้านพิธีกรรม ประเพณีและวัฒนธรรม และมีความรู้สติปัญญาสามารถเพิ่มความรู้ได้อย่างถูกต้อง (๒) การศึกษาเรียนรู้ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ มีศรัทธาเข้าไปหาผู้รู้ต้องทำตามผู้ที่เคยมีความรู้มาก่อนและปฏิบัติตาม จดจำเรื่องที่ศึกษาโดยการอ่าน เขียน เพื่อเป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย เกิดความเพียรเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมทั้งกำลังกายและใจ และเกิดฉันทะ (ความพอใจ) มีความพอใจในการปฏิบัติงานกิจกรรมทุกอย่าง (๓) การฝึกอบรมหลักธรรม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เป็นการเพิ่มความรู้เป็นการเพิ่มความเข้าใจเป็นการเพิ่มทักษะ และเป็นการเพิ่มปฏิภาณไหวพริบ และ (๔) การนำมาฝึกหัดปฏิบัติจริง ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าใจปัญหาจากประสบการณ์ กลุ่มเรียนรู้ที่เข้มแข็ง การกระตุ้นแนวทางแก้ไข และเรียนรู้ต่อเนื่องเอื้อประโยชน์โดยยึดหลักปฏิบัติดังนี้ ด้านอุดมคติเป็นการยึดถือมาตรฐานแห่งความดี ความงาม และความจริงเป็นเป้าหมายแห่งชีวิต มีความเสียสละเพื่อ

ประโยชน์แต่ตนและส่วนรวม มีเครือข่ายการประชาสัมพันธ์บอกกล่าวเชิญชวนมาทำความดี และมีการสร้างอานุภาพเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันของวัดและชุมชนทางดี (๒) ด้านการมีประสบการณ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าใจการบริหารจัดการจากงานที่จัดกิจกรรมตามลำดับ มีการพัฒนาตนเองเป็นการสร้างปัญญาความรอบรู้ให้เกิดมากขึ้น มีคุณธรรมต่อตนเองและชุมชนสร้างความเจริญเป็นหมู่คณะและรักษาคุณค่าประเพณีเห็นสิ่งที่ปฏิบัติมาแล้วสืบสานต่อไป (๓) ด้านการจัดทำเอกสาร ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การทำคู่มือภูมิปัญญาท้องถิ่นประจำตำบลเป็นแหล่งข้อมูลที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำสถานที่แหล่งเรียนรู้ประจำตำบลศึกษาเรียนรู้ได้ง่าย การทำคู่มือด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการค้นคว้าและจัดเก็บได้ง่ายขึ้น และการส่งเสริมสู่การเรียนรู้สมัยใหม่เพื่อก้าวทันยุคสมัยปัจจุบัน และ (๔) ด้านการประชาสัมพันธ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การอบรมความรู้ของผู้รู้เพื่อเพิ่มความรู้ของผู้นำ/พระสงฆ์ และปราชญ์ชาวบ้าน การเข้าร่วมของหน่วยงานเพื่อเป็นการเชื่อมงานเครือข่าย ตรวจสอบความถูกต้องจากนักวิชาการ และการประชาสัมพันธ์การเผยแผ่เพื่อเป็นการพัฒนาสู่ตำบลหรืออำเภออื่น ๆ เข้ามาศึกษาดูงาน การจัดสภาพแวดล้อมทั่วไปโดยการดูพื้นที่สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีเครือข่ายศูนย์การเรียนรู้ชุมชน การมีความรู้ทางเทคโนโลยี ด้านสังคม และด้านวัฒนธรรมเพื่อเป็นการประสานงานเครือข่ายบอกชี้แจงข้อมูลข่าวสาร (๒) กระบวนการถ่ายทอด ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การกำหนดสิ่งที่ต้องเรียนรู้ การสร้างและแสวงหาความรู้ การจัดความรู้ให้เป็นระบบ การจัดเก็บข้อมูลเทคโนโลยีสมัยใหม่ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และแบ่งปัน การสร้างจิตสำนึกในการถ่ายทอด การมีองค์ความรู้เฉพาะถิ่นและฝึกหัดปฏิบัติจริง และการอบรมความรู้เดิมกับหลักปฏิบัติศาสตร์สมัยใหม่ด้วยการกระจายความรู้ (๓) การสังเกตและมีส่วนร่วม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าร่วมกิจกรรมท้องถิ่น มีส่วนร่วมของการฝึกอบรม การแสดงความคิดเห็น และมีความรู้อย่างลึกซึ้ง และ (๔) ประโยชน์และคุณค่าที่ปรากฏ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ คุณค่าทางพระพุทธศาสนาคุณค่าทางวัฒนธรรมคุณค่าทางพิธีกรรมคุณค่าทางประเพณี และประโยชน์ในทางพระพุทธศาสนา

๕.๒ อภิปรายผล

รายงานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุคือ ภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสิ้น โดยการปฏิบัติ กายภาวนา คือ การมีสุขภาพร่างกายที่พร้อมต่อการดำเนินชีวิต สีลภาวนา คือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้องดีงามตามบรรพบุรุษ สมาธิภาวนา คือ มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และปัญญาภาวนา คือ การแก้ไข

ปัญหาชีวิตด้วยความคิดรอบคอบ จากการทำงานทุกอาชีพนั้นต้องมีหลักในการดำเนินชีวิตทั้ง สีล สมาธิ ปัญญา และกาย ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ การทำงานต่าง ๆ หรือการดำเนินชีวิตก็อาจจะมีปัญหาได้ ดังนั้น หลักภาวนา ๔ จึงเป็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า การสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาสอดคล้องกับพระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร) ได้ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ประกอบด้วย ๑) ความรู้สึกต่อชีวิต คู่ชีวิต บุตรหลานหรือบุคคลสำคัญของชีวิต ๒) ความผาสุกในสิ่งที่เป็นปัจจุบัน และ ๓) ความผาสุกในการมีศาสนายึดมั่น การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ มี ๒ ด้าน คือ ๑) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ประกอบด้วย ๑.๑) การใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว ๑.๒) การพูดคุย ปรึกษาหารือ และตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว ๑.๓) การแสดงออกซึ่งความรักและความเอื้ออาทรกัน ทั้งทางกาย วาจา และใจของสมาชิกในครอบครัว ๑.๔) การปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ที่เหมาะสมของสมาชิกในครอบครัว และ ๒) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน[๑] นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ **นริสา วงศ์พนารักษ์** ได้ศึกษา “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” ผลศึกษาพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ทำให้

---

[๑] พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร), “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ก.

เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุก ๆ มิติ สุขภาวะทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ทั้งนี้เพื่อทำให้เป็นสังคมผู้สูงวัยที่มีคุณค่า ไม่เป็นสังคมชราภาพที่เป็นภาระของสังคม ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี เสริมสร้างสังคมไทยให้มีความเข้มแข็งต่อไป ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ควรมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเองตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เตรียมครอบครัว ชุมชน และสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี และที่สำคัญควรมีการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงรุกที่ตรงความต้องการ เหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่างและการคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ[๒]

กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์เป็นการพัฒนากายแยกได้หลายอย่าง อย่างง่ายที่สุดก็คือพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดีหายโรคหายภัย ปราศจากโรคเท่าที่เป็นไปได้ ซึ่งในแง่นี้มักจะเป็นความหมายของการพัฒนากายในแบบของการศึกษาสมัยใหม่ทั่วไป แต่พระพุทธศาสนายังพูดต่อไปอีกถึงการพัฒนากายในความหมายว่า เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์อันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่ใช่ว่าพัฒนากายให้แข็งแรงเท่านั้นแต่พัฒนาให้กายนี้มี ความสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เพราะสิ่งแวดล้อมมิใช่มีเฉพาะทางสังคมเท่านั้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ทางวัตถุขั้นพื้นฐานก็คือ ปัจจัย ๔ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ใน สังคม การพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาในด้านการมีชีวิตอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคม พัฒนาศีลเบื้องต้น ก็คือ ไม่ก่อการ เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม นี่เป็นขั้นง่ายที่สุด เป็นฝ่ายลบ ต่อมาในทางบวกก็คือ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น การมีระเบียบ วินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดีและการประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ศีลในพุทธศาสนาไม่ใช่แค่ เพียงการยกเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจา เท่านั้น แต่หมายถึงอาชีวะด้วย ได้แก่ สัมมาวาจา วาจา ชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยง ชีพชอบ นี่เป็นศีล เป็นอันว่า พัฒนาศีล ก็คือการพัฒนาการ อยู่ร่วมในสังคมด้วยดีมี

---

[๒] นริสา วงศ์พนารักษ์ , “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” **วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, ปีที่ ๖, ฉบับที่ ๒ เดือน เมษายน – เมษายน ๒๕๕๖.

ระเบียบวินัย อยู่ในกฎเกณฑ์กติกา มีชีวิตที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดย ประกอบสัมมาชีพพัฒนาศีลนี่ปัจจุบันเขาเรียกว่า การพัฒนาการทางสังคม

การพัฒนาจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เจริญงอกงาม เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พรั่งพร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง ๓ ด้าน

การพัฒนาปัญญา เป็นความรู้ ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ หรือความรู้ทางวิชาการและ วิชาชีพที่ว่าให้รู้จริง ให้เข้าใจจริง ตลอดจนเรื่องราว ข่าวสารทั่ว ๆ ไป ซึ่งในเบื้องต้นก็เป็นเพียงความรู้ความเข้าใจให้เต็มหรือครบถ้วน ตามที่ได้รับการบอกเล่าหรือ ถ่ายทอดมา เรียกว่าเป็นเพียงการรับเอา สุตะ (การฟัง) จากเขาเข้ามา ต่อจากนั้นลึกซึ้งลงไปอีกคือ การรับรู้เรียนรู้ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงสอดคล้องกับ **สุทธิพงศ์ บุญผดุง** ได้กล่าวไว้ในงานวิจัย เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)” ว่าเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัด คุณภาพชีวิตสาหรับผู้สูงอายุซึ่งจำแนกเป็น ๖ ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ๑) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ ค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดีและด้านสภาพร่างกายที่ดีตามลาดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ๒) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความว้าเหว่อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกายสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการดารงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิดและปัจจัยการเลือกทาในสิ่งที่ต้องการ ๓) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง[๓] นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ**พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสฺสโร)** ได้ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา พบว่ารูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา มี ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) ปัจจัยที่เอื้อต่อ

---

[๓] สุทธิพงศ์ บุญผดุง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)”, **บทความวิจัย**, (คณะสังคมศาสตร์ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒.

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ๒) แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ๘ แนวทาง คือ ๑) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ ๒) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำงานบ้านร่วมกัน ๓) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ๔) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวออกกำลังกายและเล่นกีฬาร่วมกันกับผู้สูงอายุ ๕) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวพักผ่อนหย่อนใจนอกบ้านร่วมกับผู้สูงอายุ ๖) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวพาผู้สูงอายุไปเยี่ยมญาติมิตรและเพื่อนต่างจังหวัด ๗) แนวทางสนับสนุนสมาชิกในครอบครัวร่วมพิธีกรรมหรืองานบุญในโอกาสต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และ ๘) แนวทางส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ และ ๓) การประยุกต์หลักบุญกิริยาวัตถุ ๗ ในด้านความรู้สึกต่อชีวิต ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็น ด้านความผาสุกในศาสนาที่ยึดมั่น[๔]

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. องค์การบริหารส่วนจังหวัด และองค์การบริหารส่วนตำบล ควรกำหนดเป็นนโยบายและแผนพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยมีการดูแลและจัดอบรมทุก ๆ เดือน

๒. รัฐบาลควรมีนโยบายให้ผู้นำชุมชน และพระสงฆ์ จัดกิจกรรมร่วมกันทุกเดือนในการบริหารกาย การรักษาศีล การอบรมจิต การอบรมปัญญา และให้หน่วยงานของรัฐมีแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการปลูกฝังจิตสำนึก เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน และสามารถพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้

๓. ควรมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาสุขภาพจิต ระหว่างชุมชน โรงพยาบาล กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นต้น เพื่อหาแนวทางส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาพุทธวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยตามแนวทางภูมิปัญญาท้องถิ่น

---

[๔] อ้างแล้ว “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา”, หน้า ก..

๒. ศึกษาปัญหาและผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยปัจจุบัน

๓. ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ส่งเสริมและสร้างรายได้ให้กับชุมชน

บรรณานุกรม

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ

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

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ

๑) หนังสือทั่วไป

กชกร สังขชาติ. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.** ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๓๖.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. **แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔.** กรุงเทพมหานคร : สหกรณ์กลาโหม, ๒๕๒๕.

กรมประชาสงเคราะห์. **ปัญหาแบะความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนดินแดง.** กรุงงเทพมหานคร : กองสวัสดิการสงเคราะห์, ๒๕๒๘.

กัลป์ยานี ปฏิมาพรเทพ. **รากแก้วแดนใต้ภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๔๘.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘.

จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ. **การพยาบาลผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.

นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ**. ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ (Database on Ageing Population)**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

บรรลุ ศิริพานิช. **ระบาดวิทยาของคนพิการและผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๒๕**. กรุงเทพมหานคร : ชนะการพิมพ์, ๒๕๒๖.

_____. **๒๐ ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คบไฟ, ๒๕๔๓.

ปราโมทย์ ประสาทกุล. และคณะ. **โครงสร้างอายุและเพศของประชากรสูงอายุในประเทศไทย.** กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.

ปรีชา อุปโยคินและคณะ. **ไม้ใกล้ฝั่ง : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย.** กรุงเทพมหานคร : เจริญดีการพิมพ์, ๒๕๔๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๒.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑.

_____.**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เอส.อาร์. พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์, ๒๕๕๑.

พระพิจิตธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมฺมวณฺโณ). **แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๓๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธวิธีในการสอน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑.

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

_____. **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานค : ศยาม, ๒๕๔๖.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์.พริ้นติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

_____. **พุทธธรรมนำสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

_____. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

_____. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

_____. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๘.

_____. **ทางเดินของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๕๒.

ฝน แสงสิงแก้ว. **เรื่องของสุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๓๒.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐.

ยศ สันตสมบัติ. **ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน**. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์นพบุรีการพิมพ์, ๒๕๔๐.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖.

รัตนา เพ็ชรอุไรและคณะ. **ผู้สูงอายุในประเทศไทย : นามานุกรมหน่วยงานส่งเสริมและฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : ศุภวนิชการพิมพ์, ๒๕๔๔.

สวง ทัพกฤษณ์. **การให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ**, นิตยสารการประชาสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๑.

สมจิต พรหมเทพ. “การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในพิธีสู่ขวัญของชาวอีสาน”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, ๒๕๔๕.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. **ทฤษฎีสังคมวิทยา : เนื้อหาและแนวการใช้เบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๒, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

สำนักนายกรัฐมนตรี. **สาระสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ.๒๕๓๕ - ๒๕๕๔)**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.๒๕๓๗.** กรุงเทพมหานคร : สำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๓๗.

สุจารี จันทรสุขและคณะ. **ภูมิปัญญาท้องถิ่น**, (ม.ป.ท. : ม.ป.ป..

สุภาณี ทิวัฒนานนท์. **สิทธิ์ที่จะตายของผู้สูงอายุ : ปัญหาจริยธรรม.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

สุรกุล เจนอบรม. **วิทยาการผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

เสรี พงศ์พิศ. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาเล่ม** ๑. กรุงเทพมหานคร : หมู่บ้าน, ๒๕๓๖.

เสนอ อินทรสุขศรี. **หนังสือเพื่อบุคคลที่เคารพรักผู้สูงวัย.** นนทบุรี : สำนักพิมพ์พิมพ์ทอง, ๒๕๒๗.

โสภาพรรณ รัตนัย. **เตรียมกายใจสู่วัยสูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพื่อนสุขภาพ, ๒๕๔๘.

ศรีเรือน แก้วกังวล. **ตัวแปรทางสังคม – จิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย : ในเมือง ชนบท**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๕.

ศรีทับทิม รัตนโกศลพานิชพันธ์. **บริการสังคมกับผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : ครุปริทัศน์, ๒๕๒๕.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิต. **จิตวิทยาผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการความรู้**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๔๖.

๒) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/รายงานวิจัย/บทความวิจัย

กฤษณา บูรณะพงศ์. “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

กันยารัตน์ อุบลวรรณ. “พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

เกื้อ วงศ์บุญสิน. “การพัฒนาประชากรวัยเรียนและวัยแรงงานเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย”**. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

จันทิมา จารณศรี. **สุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.** (จิตวิทยาการศึกษา), กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๙.

ดาราวรรณ เจียมเพิ่มพูน. “การวิจัยผู้สูงอายุในประเทศไทย : นามานุกรมหน่วยงานส่งเสริมและฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ผู้สูงอายุ”**. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

เดชา เส็งเมือง. “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙.

นายภิรมย์ เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

นารีรัตน์ จิตรมนตรี. “การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังเข้ารับบริการในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”. **งานวิจัยอิสระ.** มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.

_____. “ความต้องการการบริการของผู้สูงอายุเขตบางกอกน้อย”. **งานวิจัยอิสระ.** มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

นริสา วงศ์พนารักษ์. “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ”. **วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. ปีที่ ๖. ฉบับที่ ๒ เดือน เมษายน – เมษายน ๒๕๕๖.

ประเสริฐ ชัยสิทธิดา. “ความคิดเห็นของพระสงฆ์ต่องานสุขภาพจิตสำหรับประชาชน”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘.

ประยงค์ ลิ้มตระกูล และกรรณิกา พงษ์สนิท. **รายงานวิจัย การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ชุมชนศรีวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.** เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖.

ประอรนุช เชื่อถือ. “ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘.

ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ. “ปัญหาและแนวทางพัฒนาชมรมผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖.

พระครูใบฎีกาโสภา กิจฺจสาโร (จันทร์เพ็ง). “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระบุญทรง หมีดำ (ปุญฺญธโร). “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙.

พัทรินทร์ บุญเสริม. “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้าจังหวัดชัยภูมิ”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖.

ภัสสร ลิมานนท์. “บทบาทของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ในการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุไทย”**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๐.

ภิรมณ์ เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในดารดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

มาริสา ไกรฤกษ์. “การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมระบบบริการสุขภาพเพื่อการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔.

ยาจินต์ สินสุภา. “ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมของวัดเพื่อสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

รัตนา คัมภิรานนท์. ฐิติมา เดียววัฒนวิวัฒน์. นารีรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อาจดี. ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. **รายงานการวิจัย**. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕.

ลดารัตน์ สาภินันท์. “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวตายเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

ลีลาวดี อัครเศรณี. “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘.

วันเพ็ญ วงศ์จันทรา. “แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๙.

สมนึก แสงเขียว. “การจัดสวัสดิการสังคมของรัฐเกี่ยวกับผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปะศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔.

สิริพร ทาชาติ. “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแซง จังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐.

แสงรุ้ง ผ่องใส. “การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุและสถานสงเคราะห์คนชรา”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

อภิชาต ผลเรือง. “การเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้สูงอายุในการพัฒนาสังคม ศึกษาเฉพาะกรณีที่อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๗.

ฤตินันท์ นันทธีโร. “บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๓.

๓) บทความจากเว็บไซต์ (Web Site) :

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ออนไลน์, แหล่งที่มา, : http://www.anamai.moph.go.th/, ๑๗ กันยายน ๒๕๕๙.

เมืองทอง แขมมณี, “สรุปสาระข้อแนะนำเกี่ยวกับมาตรการส่งเสริมความร่วมมือ ระหว่างองค์การภาครัฐและเอกชนในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ”, ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๖.
<http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/network/topic005.php>
(16 August 16, 2013)

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.), “ประกาศ/ระเบียบ ที่ออกตามความในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖”, หน้า ๒๘. ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘
<http://www.oppo.opp.go.th/info/law_55.pdf> (16 August 16, 2015)

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว. **“กรมสุขภาพจิต”.** ข่าวสาร, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๑๘๗, เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๒ , <https://www.dmh.go.th/download/dmhnews/dmhnews5207.pdf> 12 September 2015.

๔) ภาษาอังกฤษ

Fehring, R.J., et al. Psychological and Spiritual Well-Being in College students. Research in Nursing & Health**.** 10, 391-198, 1987.

Fisher, J. Nurses’ and carers’ spiritual well-being in the workplace. Australian Journal of Advanced Nursing, 4.(25), 2008.

Fulton. R. Spiritual well-being of baccalaureate nursing students and nursing faculty and their responses about spiritual well-being of persons. Unpublished doctoral dissertion widener University Chester, PA, 1992.

Hunglmann, J. . Kenkle-Rossi. E. . Klassen. L. . & Stollenwerk, R. Focus on spiritual well-being : Harmonious interconnectedness of mind-body-spirit of the JAREL spiritual well-being scale. Geriatric Nursing, 17(6), 1996.

Polouzian, R. F.. & Ellison. C. W. Loneliness, spiritual well-being and quality of life. InC. W. Ellison (Ed.), Spiritual well-being: Conceptualization and measurement (pp. 330 - 340). Psychology and Theology, 11(4), 1982.

๔) สัมภาษณ์

พระครูสุทธิธรรมนิเทศ. เจ้าคณะตำบลบ้านปรือ. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

พระครูอินทบูรพาภิรม. เจ้าอาวาสวัดอินทบูรพา. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

พระครูปัญญาวีราภรณ์. เจ้าอาวาสวัดระกามังคลาราม. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

พระครูกัลยาณธรรมาภิรม. เจ้าอาวาสวัดกัลยาณวัฒน์. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

หลวงพ่อจุม ธมฺมโชโต. หัวหน้าที่พักสงฆ์ตารางฤทธิ์ประชาสรรค์. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

หลวงพ่อสมุทร ธมฺมิสฺสโร. วัดอินทบูรพา. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

นายจักรชัย ชาติวัฒนศิริ. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ. สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

นายนิติวุฒิ ขจรเกียรติวัฒนา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร, สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

นางนวง เพชรพราว. อายุ ๖๖ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางประจวบ เกือกรัมย์. อายุ ๖๐ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นายพอก บุญมาโนน. อายุ ๗๖ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นายเติม บุญมาโนน. อายุ ๗๘ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางสิม บุญมาโนน. อายุ ๗๘ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางวัน มิดชอบ. อายุ ๗๑ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางฮวง แก้วยก. อายุ ๖๔ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางสำรัด เทียมเลิศ. อายุ ๖๖ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางทองวาส บุญมาโนน. อายุ ๖๗ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นายสมพงษ์ บุญมาโนน. อายุ ๗๐ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางใบ เทียมเลิศ. อายุ ๘๑ ปี. บ้านปรือ หมู่ ๑. สัมภาษณ์, ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นายเมือย โกศรีงาม. อายุ ๗๕ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓. สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นายบอน ลวงเลิศ. อายุ ๗๗ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓. สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางกิมลา เชื้อมาก. อายุ ๗๓ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓. สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางเชื้อ บุญไกร. อายุ ๗๘ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓. สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางไอ ลวงเลิศ. อายุ ๗๗ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓. สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นายบุญ เชื้อมาก. อายุ ๗๗ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓. สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางเชลียม ทิศรัมย์. อายุ ๖๕ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓. สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางชลอม เชื้อมาก. อายุ ๖๗ ปี. บ้านสมบูรณ์ หมู่ ๑๓. สัมภาษณ์, ๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นายยอม จันทร์กลิ่น. อายุ ๖๔ ปี. บ้านเพชร หมู่ ๓. สัมภาษณ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

นายช่วง สมอ่อน. อายุ ๖๔ ปี. บ้านกะนัง หมู่ ๔. สัมภาษณ์, ๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๐.

นางอิน สถิตสุข. อายุ ๘๔ ปี. บ้านปรุ หมู่ ๙. สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

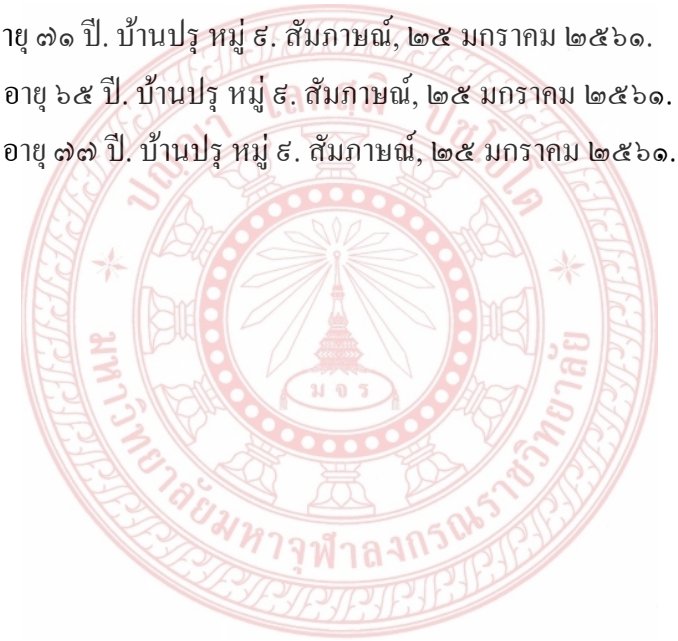
นางสุเลียง พิศเพลิน. อายุ ๖๘ ปี. บ้านปรุ หมู่ ๙. สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

นายเลือน เชิญรัมย์. อายุ ๘๔ ปี. บ้านปรุ หมู่ ๙. สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

นายสุข แก้วยก. อายุ ๗๑ ปี. บ้านปรุ หมู่ ๙. สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

นางเยียบ แก้วยก. อายุ ๖๕ ปี. บ้านปรุ หมู่ ๙. สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

นางเบน เชื้อมาก. อายุ ๗๗ ปี. บ้านปรุ หมู่ ๙. สัมภาษณ์, ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

บทความวิจัย

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

Developmental Model of The Mental Health of Buddhadhamma for the Old Aged People : A Case Study of Banprue Sub-District, Krasang District, Buriram Province

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, (สวัสดี) ดร.,[1]
พระมหาภัฏชวัชร์ เขมทสฺสี, ดร.,[2]
พระปลัดกิตติ ยุตฺติธโร, ดร.[3]

บทคัดย่อ

รายงานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ 3) เพื่อเสนอรูแปบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบลงพื้นที่สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ใช้หลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี 2) สีลภาวนา การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน พึ่งพาอาศัยหยิบยื่นน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ 3) สมาธิภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และ 4) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและสังคมปัจจุบัน ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ การใช้หมากพลูเคี้ยวเป่า

---

[1] ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[2] อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[3] อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รักษาพิษไข้ ที่เกิดจากฝี เริม งูสวัด โรงพยาบาลเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับผู้สูงอายุส่วนมากจะใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค

2. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ นั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

3. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต ทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ภาวนา 4

Developmental Model of The Mental Health of Buddhadhamma for the Old Aged People : A Case Study of Banprue Sub-District, Krasang District Buriram Province

Phrakhruwinaithorn Amnat Palapanyo, Dr.[4]
Phramaha Bhatchawat Khemadassi, Dr.
Phrabalad Kitti Yuttitaro, Dr.
Dr.Voravech Siriprasertsri

Abstract

Research Report on the Development of Mental Health of Elderly in Buddhism: A Case Study of Ban Prue Subdistrict, Krasang District, Buriram Province. The purpose research are 1) To study the principles of Buddhism and local wisdom in the development of mental health of the elderly. 2) To study the mental development process of the elderly in the temple and community of Ban Prue Subdistrict, Krasang District, Buriram Province. 3) To propose the development of mental health of the elderly in accordance with the Buddhist principles, local wisdom in the temple and community of Krasang District, Buriram Province. It is a qualitative research for interviewed to collecting data.

---

[4] Phrakhruwinaithorn Amnat Palapanyo, Dr. Program Director, Master of Arts (Buddhist Studies), Lecturer at Buriram Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

The research found that 1.Buddhist principles and local wisdom in the development of mental health of the elderly use of four main development namely 1. Physical development with physical training that makes healthy living readily for life, 2.Moral development, training is set in the discipline by not doing bully or cause any damage to others, 3. Emotional development, training the mind, strength, stability, flourishing with virtues, compassion, diligence, patience, concentration and refreshment, joyful, bright, have a good mind, and clear mental health, and 4.Intellectual development, training the wisdom to know the reality in nature and the world in the present. The local knowledge is happened from the experience, then inherited. It is based on the belief in Buddhism and the tradition, worship, culture, and important Buddhist days.

2. Mental Health Development Process of the Elderly In the temple and community of Ban Prue. The District Health Promotion Hospital Organize activities on important Buddhist days for the elderly have the opportunity to relax and often participate in activities such as exercise, massage, singing and dancing. They have smile and fun with friends at the same age.

3. Mental health development model id eating moderately and excercising. Participation in the community.

Keywords: Buddhadhamma, Local wisdom, Mental Health Development of the Elderly, Four Developments.

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นปูชนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก ได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรม ท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่อง ให้การดูแล ผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรูhจักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้กำลังนำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมาประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 และใน ปี 2549 มีประมาณร้อยละ 11 (นายภิรมย์ เจริญผล, 2553) คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง 10.7 ล้าน คน หรือ ร้อยละ 15.28

ใน ปี 2563 สรุปสาระข้อแนะนำเกี่ยวกับมาตรการส่งเสริมความร่วมมือ ระหว่างองค์การภาครัฐและเอกชนในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

ด้านการพัฒนานโยบาย รัฐบาลควรพัฒนานโยบายและแผนปฏิบัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งงบประมาณสนับสนุน โดยมีข้อเสนอจากองค์กรเอกชน เพื่อผู้สูงอายุและองค์การอื่นที่เกี่ยวข้อง รัฐบาลควรจัดตั้งหน่วยประสานงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุระดับชาติ เพื่อทำหน้าที่เกี่ยวกับนโยบายและแผนงาน โดยมีองค์การเอกชน เพื่อผู้สูงอายุร่วมอยู่ด้วยโดยช่วยคิดอย่างเข้มแข็ง การปฏิบัติงานระหว่างรัฐบาล และองค์กรเอกชนเพื่อผู้สูงอายุ ควรเน้นการสนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกันทุกขั้นตอน การกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ควรมีการปรึกษาหารืออย่างโปร่งใส ด้วยความนับถือ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ระหว่างรัฐบาลและองค์การเอกชนเพื่อผู้สูงอายุ และองค์กรเอกชนเพื่อผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่น ควรได้รับการส่งเสริมให้รวมกลุ่มกัน เพื่อร่วมกันนำเสนอข้อคิดเห็นต่อหน่วยงานรัฐบาลที่เกี่ยวข้อง (เมืองทอง แขมมณี, ออนไลน์, 2559)

เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมาย อันเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและ สังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงานทั้ง ๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีกจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกการสูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่า (value) ของตนเองลดลงเกิดมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ส่วนปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวที่สำคัญ ได้แก่โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ โรคระบบกล้ามเนื้อเส้นเอ็น กระดูกและโรคข้อเสื่อม โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็ยังสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้และมีจำนวนน้อยมากที่ไม่มีรายได้และอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข แต่ในบางรายเจ็บป่วยมีโรคประจำตัวดังกล่าวข้างต้น ที่ไม่มีรายได้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้และถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน (นายภิรมย์ เจริญผล, 2553 : 1-2) เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง

ผู้สูงวัย คือ บุคคลที่สูงวัยตามสภาพของอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแอ เป็นต้น สภาพทางจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพทางสังคมที่ถูกลดบทบาทลง ผู้สูงวัยมักจะมีภูมิคุ้มกันที่ลดลง ความปราดเปรื่องก็เช่นกัน โดยในปัจจุบันมีการตั้งชมรมผู้สูงวัยขึ้นมาเพื่อให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ขณะเดียวกันผู้สูงวัยในตำบลบ้านปรือก็ได้ประสบกับปัญหาของผู้สูงวัยเช่นเดียวกัน ได้แก่ ปัญหาในด้านร่างกาย ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งจะช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังต่อไปนี้

(1) หลักไตรลักษณ์ 3 ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน (2) หลักอริยสัจ 4 คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหาและรู้ผลดีของการแก้ปัญหา (3) หลักบุญบาป/หลักกรรม มีความเชื่อว่า

ทำบุญได้สู่สุคติทำชั่วไปสู่ทุคติ แล้วรีบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีลและภาวนา (4) หลักพรหมวิหารธรรม รู้จักมีเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม (5) ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล เบญจธรรม เช่น ไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมึนเมา ขณะเดียวกันก็มีเมตตา ประกอบอาชีพสุจริต (6) หลักอบายมุข 6 ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน เช่น ไม่เล่นหวย และ (7) หลักสังคหวัตถุ 4 รู้จักช่วยเหลือผู้สูงวัยด้วยกัน รู้จักพูดให้กำลังใจ รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศล และรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง นอกจากนั้นผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ มีการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาร่างกายหรือสุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้น บุตรหลานจึงควรเข้าใจในการปฏิบัติต่อท่านว่าผู้สูงวัยว่าสิ่งใดควรให้และไม่ควรให้เช่น งดเครื่องดื่มมึนเมาให้ออกกำลังกายเบา ๆ พูดให้เสียกำลังใจ ให้ความรักและความเคารพต่อท่าน คือ ดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจ (พระครูใบฎีกาโสภา กิจฺจสาโร (จันทร์เพ็ง), 2533 : 13-50)

การพัฒนาจิต (จิตใจ) ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต (จิตใจ) ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อ เมื่อท่านได้ศึกษาและทดลอง ฝึกปฏิบัติดู จะได้รับผลภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง

ดังนั้น ประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไข การคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 11 (2) แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และข้อ 2 แห่งประกาศสำนักนายกรัฐมนตรีเรื่อง การกำหนดหน่วยงานผู้มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 พ.ศ. 2553 ลงวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2553 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ประกาศนี้เรียกว่า“ประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม การสนับสนุนผู้สูงอายุ ในการพระพุทธศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต”

ข้อ 2 ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ข้อ 3 จัดให้มีการส่งเสริม การสนับสนุนสำหรับผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนา ดังนี้

(1) ส่งเสริมและสนับสนุนในการจัดกิจกรรมศึกษาปฏิบัติและเผยแพร่พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

(2) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

(3) จัดบริการ ข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาสำหรับ ผู้สูงอายุประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนาและ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ต่อการดำเนินชีวิต

ประกาศ ณ วันที่ 24 สิงหาคม 2554 (นายนพรัตน์ เบญจวัฒนานันท์) ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.), 2546)

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น หน่วยงานภาครัฐจังหวัดบุรีรัมย์ ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาโดยตลอด ได้ร่วมกับส่วนราชการในพื้นที่ กลุ่มองค์กรภาคประชาชนในพื้นที่ในการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่นการ

ตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกาย ถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญ รดน้ำผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเห็นว่าหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องถือว่าการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นภารกิจหลักที่จะต้องดำเนินการอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม เช่น เด็ก เยาวชน และสตรี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในสังคมไทยต่อไป

ในการทำงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลของผู้สูงอายุในตำบลบ้านปรือ และข้อมูลทางด้านสาธารสุขประจำตำบล อำเภอ และจังหวัด ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแล การเยียวยา และการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุประจำแต่ละปีเช่นในวันสงกรานต์ เป็นต้น อีกทั้งได้นำข้อมูลทุติยภูมิอีกหลายเล่มมาศึกษาต่อยอดประกอบบางส่วนด้วย เพื่อความหลากหลายของเนื้อหาและเพื่อความชัดเจนของหลักธรรมในการพัฒนาสุขภาพจิตที่มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์” จะนำไปสู่คำตอบทางวิชาการ และเป็นประเด็นที่น่าสนใจเพื่อการทำงานวิจัยที่แพร่หลายทางด้านการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรมของ ผู้ที่สนใจในอนาคตสืบต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Interview Research) โดยแบ่งขอบเขตการวิจัยออกเป็น ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร

กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นอย่างไร

2. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้อย่างไรบ้าง

พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี มหาจุฬาเตปิฎกำ พุทธศักราช 2500 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539

3. บทความ เอกสาร หนังสือวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากศึกษาข้อมูลจากเอกสารแล้ว ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาวิจัย โดยเน้นการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์ของกลุ่มต่อไปนี้

1. บุคลากร/นักวิชาการ 5 คน

2. พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน 20 รูป/คน

3. ผู้สูงอายุ 35 คน

รวมทั้งหมด 60 รูป/คน

บุคลากร/นักวิชาการ คือ บุคคลที่ได้รับการยอมรับในชุมชนหมู่บ้าน และมีความรู้เกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ในชุมชน โดยเกี่ยวข้องกับองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือและสามารถ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้

พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน คือ ผู้ที่มีความรู้ในหลักพุทธธรรม และมีความรู้ที่เกิดจาก การศึกษาและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ทั้งทางตรงและทางอ้อม รู้จักวิเคราะห์การแก้ปัญหาจนเกิดความรู้ที่กลั่นกรองและรวบรวมเป็นความคิดของตนเอง สามารถนำมาพัฒนาและ นำไปประยุกต์ถ่ายทอดความรู้ให้เกิดประโยชน์ตนเองและชุมชนได้

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยเรื่องศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สำรวจรวบรวมข้อมูล

1.1 การดำเนินการออกแบบการวิจัย ประกอบด้วย

(1) การศึกษาทบทวนเอกสาร

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปฎกำ, 2500 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. 2539

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ ภาคนิพนธ์ รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการ และเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องงานวิจัย

(2) ยกร่างกรอบแนวคิดของกระบวนการวิจัย

(3) สัมภาษณ์ประเด็นที่สำคัญ

(4) วิเคราะห์สรุปข้อมูล

1.2 วิธีการวิจัย

(1) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจัดหมวดหมู่เพื่อศึกษาให้เห็นขั้นตอนการจัดกระบวนการของการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุของรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

(2) การสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์ แบบกลุ่มตามประเด็นที่ตั้งไว้

(3) สัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ในประเด็นที่สำคัญ ต่อเนื่องจากการสนทนากลุ่มเพื่อศึกษาความเห็นในระดับลึกของแต่ละบุคคล

1.3 คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

โดยคัดเลือกเป็นบุคลากร/นักวิชาการ พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้สูงอายุจำนวน 60 คน

ขั้นตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) แบบสัมภาษณ์ที่ไม่เป็นทางการ ได้กำหนดหัวข้อไว้กว้าง ๆ เป็นการล่วงหน้าตามประเด็นการวิจัย เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

2) กล้องถ่ายรูป เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมของการวิจัยให้เกิดความสมบูรณ์

3) เครื่องมือบันทึกเสียง เพื่อใช้ในการเก็บเสียงสนทนา เพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ให้งานวิจัยมีเนื้อหาสมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการวิจัย ดังนี้

(1) สัมภาษณ์จากกลุ่มเป้าหมาย ได้จำนวน 60 คน และกำหนดเกณฑ์คัดเลือก

1.1 เป็นพระสงฆ์ นักวิชาการที่มีความรู้และประสบการณ์ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เป็นบุคคลสามารถสรุปองค์ความรู้ได้ด้านศาสนาและความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

1.2 ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา และมีประสบการณ์ ความรู้ของตนเองด้านความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

(2) การรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

2.1 ดำเนินการโดยนำกระบวนการจากกรอบความคิดมาวิเคราะห์ เพื่อทำแผนการวิจัย

2.2 ดำเนินการวิจัย และตรวจสอบ แก้ไข ข้อบกพร่อง

2.3 สนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้นำหรือนักวิชาการแบบเจาะลึกตามกรอบที่ตั้งไว้

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการศึกษาและตรวจสอบความถูกต้อง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกแยกประเด็นข้อมูลตามความเหมาะสม แล้วพิจารณา ความสัมพันธ์ของข้อมูล แล้วรวบรวมข้อมูลแบบสังเคราะห์ตามประเด็นที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 5 เขียนรายงาน

โดยผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ด้วยตนเอง แล้วให้ที่ปรึกษาตรวจสอบเพื่อตรวจก่อนนำไป ให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความความถูกต้อง เชิงเนื้อหาภาษาโครงสร้างก่อนนำไปใช้สัมภาษณ์ กลุ่มเป้าหมาย แล้วเขียนรายงานเชิงพรรณนาและจัดทำรูปเล่มแล้วนำเสนอรายงานการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ความหมายและความสำคัญของพุทธธรรม เป็นหลักพุทธธรรมสำคัญ ๆ หลายหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก หลักธรรมแต่ละหมวด ทรงแสดงไว้มีเป้าหมายสูงสุด คือ นำไปสู่การดับทุกข์ทั้งสิ้น ส่วนความสำคัญของพุทธธรรม คือ เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์ นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้านครอบคลุม และ

เป็นระบบอย่างชัดเจน และเป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

2. พุทธธรรมสำหรับพัฒนาสุขภาพจิต คือ หลักของโยนิโสมนสิการนั้น ซึ่งมุ่งพัฒนาด้านความคิดของปัญญาโดยการเน้นกำจัดอวิชชา และเป็นเครื่องนำไปสู่ทางหลุดพ้น หรือเป็นแนวคิดเกี่ยวกับระดับปัญญาเพื่อพัฒนาไปสู่สัจธรรม และอีกประการหนึ่ง ซึ่งมุ่งพัฒนาสภาพจิตให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรม หรือเป็นเครื่องนำไปสู่การพัฒนาทางโลก และเป็นแนวคิดเกี่ยวกับระดับปัญญาพัฒนาไปสู่ศีลธรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ วัยสูงอายุจัดเป็นวัยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต ลักษณะและพัฒนาการในวัยนี้จะตรงข้ามกับวัยเด็ก กล่าวคือ เป็นระยะที่มีแต่ความเสื่อมโทรม และมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกาย ทรุดโทรม เปลี่ยนแปลงทางสุขภาพจิต มีการหลงลืม ความจำคลาดเคลื่อน

4. สาเหตุและสภาพปัญหาของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ปัญหาของผู้สูงอายุ มาจากสาเหตุการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ ผู้สูงอายุกลัวความจริง และความรับผิดชอบตนเอง ซึ่งสาเหตุเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมโดยสภาพและส่งผลกระทบถึงสุขภาพจิตภายในเพราะผู้สูงอายุไม่ปรับเปลี่ยนการกระทำต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล

5. พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นมี เพื่อเป็นการเสริมสภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เกิดความสมบูรณ์ ได้แก่ หลักศีล 5 หลักบุญกิริยาวัตถุ 10 หลักโลกธรรม 8 หลักพรหมวิหาร 4 และหลักภาวนา 4

6. ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้นเกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

7. ความสำคัญของสุขภาพจิต และการพัฒนาสุขภาพจิต เป็นภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความปกติในด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพส่วนใดส่วนหนึ่งมีความบกพร่องหรือมีสภาวะที่ผิดปกติไป ก็ถือว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้านขึ้น ส่วนในประเด็นการพัฒนาสุขภาพจิตนั้น เป็นการส่งผลอันเนื่องมาจากพัฒนาการในระยะวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัย ผู้ใหญ่ ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการพัฒนาแต่ละช่วงวัยด้วยดีตลอดมา บุคคลในวัยชราจะสามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตและการงานของตน ทำประโยชน์ให้แก่สังคม

8. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

1. สภาพบริบททั่วไปของตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง

ตำบลบ้านปรือ มีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบลุ่มและมีความลาดชันเล็กน้อยในบางพื้นที่มีป่าบริเวณลำน้ำชี เป็นพื้นที่ป่าที่สำคัญ ซึ่งเป็นเขตเชื่อมต่อระหว่างองค์การบริหารส่วนตำบล บ้านปรือกับตำบลสวาย อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ และมีแหล่งน้ำที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติที่สำคัญ

2. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

การพัฒนากายแยกได้หลายอย่าง อย่างง่ายที่สุดก็คือพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดีหายโรค หายภัย ปราศจากโรคเท่าที่เป็นไปได้ ซึ่งในแง่นี้มักจะเป็นความหมายของการพัฒนากายในแบบของการศึกษาสมัยใหม่ทั่วไป แต่พระพุทธศาสนายังพูดต่อไปอีกถึงการพัฒนากายในความหมายว่า เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์อันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่ใช่ว่าพัฒนากายให้แข็งแรงเท่านั้นแต่พัฒนาให้กายนี้มี ความสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เพราะสิ่งแวดล้อมมิใช่มีเฉพาะทางสังคมเท่านั้น สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ทางวัตถุขั้นพื้นฐานก็คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

สรุปผลการวิจัย

1) หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ คือภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสิ้น โดยการปฏิบัติ กายภาวนา คือ การมีสุขภาพร่างกายที่พร้อมต่อการดำเนินชีวิต สีลภาวนา คือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้องดีงามตามบรรพบุรุษ สมาธิภาวนา คือ มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และปัญญาภาวนา คือ การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยความคิดรอบคอบ จากการทำงานทุกอาชีพนั้นต้องมีหลักในการดำเนินชีวิตทั้ง สีล สมาธิ ปัญญา และกาย ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ การทำงานต่าง ๆ หรือการดำเนินชีวิตก็อาจจะมีปัญหาได้ ดังนั้น หลักภาวนา 4 จึงเป็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า การสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม

2) ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อตามแนวพุทธซึ่งมีทั้งคุณและโทษผสมกันอยู่แต่ส่วนใหญ่แล้วจะให้คุณมากกว่าโทษเพราะความเชื่อไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครซึ่งสามารถยกตัวอย่างประโยชน์ของความเชื่อมีลักษณะ ดังนี้

1. ความเชื่อก่อให้เกิดพลังบางคนเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อมีการรักษาด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์ก็จะเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจมีพลังในการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

2. ความเชื่อก่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อได้รับการเสริมแรงจากความเชื่อเช่นการดูฤกษ์ยามในงานพิธีต่าง ๆ ทำให้เกิดความมั่นใจว่าพิธีที่จัดขึ้นนี้ถูกต้อง

3. ความเชื่อทำให้เกิดความสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องของความเชื่อเช่นการสร้างเจดีย์รูปปั้นเป็นสัญลักษณ์แทนความเชื่อคนอีสานจะมีจินตนาการในเชิงสร้างสรรค์

4. ความเชื่อก่อให้เกิดความสามัคคีความเชื่อในเรื่องของการขอฝนเมื่อเกิดความแห้งแล้งคนอีสานสามารถรวมตัวทำกิจกรรมร่วมกันเช่นคนทำพิธีบุญบั้งไฟการแห่ผีตาโขน

5. ความเชื่อทำให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้นเช่นการจะให้เกิดการอนุรักษ์ป่าไม้พิธีกรรมและความเชื่อเป็นส่วนสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเกิดขึ้นเพื่อจัดระเบียบการจัดการทรัพยากรโดยการเสริมสร้างความผูกพันทางศีลธรรมและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างชุมชนกับป่า

6. ความเชื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาความเชื่อก่อให้เกิดการคิดค้นหาวิธีการซึ่งกระบวนการคิดค้นก็คือการใช้ปัญญานั่นเองเช่นคนอีสานคิดหาวิธีจุดบั้งไฟไปให้สูงที่สุดและไกลที่สุดเพื่อบูชาพญาแถนขอฝน

7. ความเชื่อทำให้การนับถือศาสนามั่นคงในรอบ 1 ปีซึ่งมี 12 เดือนของคนอีสานจะมีประเพณีฮีตสิบสองซึ่งสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของชาวอีสานในรูปของความเชื่อเช่นถ้าพระสงฆ์เข้ากรรมในเดือนอ้ายชาวบ้านที่ได้ดูแลพระสงฆ์ในช่วงอยู่กรรมจะได้บุญมากหรือถ้าใครก็ตามสามารถฟังเทศน์มหาชาติได้ครบ 13 กัณฑ์จะได้ขึ้นสวรรค์สิ่งเหล่านี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความเชื่อของพุทธศาสนาทั้งสิ้นซึ่งทำให้คนเกิดความศรัทธาและนับถือศาสนาอย่างยึดมั่น (ยศ สันตสมบัติ, 2540 : 55)

3) การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ใน สังคม การพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาในด้านการมีชีวิตอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคม พัฒนาศีลเบื้องต้น ก็คือ ไม่ก่อการ เบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม นี่เป็นขั้นง่ายที่สุด เป็นฝ่ายลบ ต่อมาในทางบวกก็คือ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น การมีระเบียบ วินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดีและการประกอบอาชีพ สุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียร ศีลในพุทธศาสนาไม่ใช่แค่ เพียงการยกเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจา เท่านั้น แต่หมายถึงอาชีวะด้วย ได้แก่ สัมมาวาจา วาจาชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ นี่เป็นศีล เป็นอันว่า พัฒนาศีล ก็คือการ พัฒนาการ อยู่ร่วมในสังคมด้วยดีมีระเบียบวินัย อยู่ในกฎเกณฑ์กติกา มีชีวิตที่เกื้อกูลเป็นประโยชน์และมีอาชีพที่ถูกต้องโดย ประกอบสัมมาชีพ พัฒนาศีลนี่ปัจจุบันเขาเรียกว่า การพัฒนาการทางสังคม

4) การพัฒนาจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เจริญงอกงาม เป็นการฝึกอบรมเสริมสร้างจิตใจให้พรั่งพร้อมสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง 3 ด้าน

5) การพัฒนาปัญญา เป็นความรู้ ความเข้าใจในศิลปะวิทยาการ หรือความรู้ทางวิชาการและ วิชาชีพที่ว่าให้รู้จริง ให้เข้าใจจริง ตลอดจนเรื่องราว ข่าวสารทั่ว ๆ ไป ซึ่งในเบื้องต้นก็เป็นเพียงความรู้ความเข้าใจให้เต็มหรือครบถ้วน ตามที่ได้รับการบอกเล่าหรือ ถ่ายทอดมา เรียกว่าเป็นเพียงการรับเอา สุตะ (การฟัง) จากเขาเข้ามา ต่อจากนั้นลึกซึ้งลงไปอีกคือ การรับรู้เรียนรู้ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

6) รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

1. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อการดำเนินชีวิตในวัดและชุมชน มีดังนี้ (1) การพัฒนาด้านสภาพร่างกาย ได้แก่ พิจารณาความจริงเกิดขึ้นสำหรับร่างกายของตัวตนเพื่อเป็นการละความยึดมั่นถือมั่น ศีลธรรมเป็นพื้นฐานโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทานอาหารพอประมาณเพื่อเป็นประโยชน์เกี่ยวระบบร่างกาย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทำให้สดชื่นทั้งกายใจ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการปรับระบบในร่างกายเพื่อความสมดุล และยามเจ็บป่วยดูแลรักษาเพื่อเท่าทันในยามเจ็บป่วยที่จะมาในข้างหน้า (2) การพัฒนาด้านสภาพจิตใจ ได้แก่ ขยันทำบุญให้ทานเป็นการแสดงออกถึงการมีความเมตตาต่อกันและกัน ปฏิบัติงานอยู่เสมอเพื่อจะได้ไม่ว่างจากการเสียเวลาเปล่า อย่าทุกข์ล่วงหน้าเป็นการปรับสติให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะ อย่ายอมเป็นทาสของอดีตไม่นึกถึงความหลังที่ผ่านมาในการแก้ไขอะไรไม่ได้ และ ทำใจสงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาเพื่อความสะอาดและบริสุทธิ์ใจอย่างมั่นคง (3) การพัฒนาด้านสภาพสังคม ได้แก่ อย่าตามใจอารมณ์ลดละความอยากที่เกิดขึ้นในตัวตน อย่าขบคิดในเรื่องเล็กน้อยลดทิฏฐิมานะปรับทัศนคติ คบเพื่อดีเป็นมิตรเป็นประโยชน์ช่วยแนะนำทางที่ดีขึ้น และมีความอดทนและขันติเป็นธรรมอันช่วยให้ไปสู่ความสำเร็จ และ (4) การพัฒนาด้านสภาพเศรษฐกิจ ได้แก่ งดเว้นเลิกละอบายมุขเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีมีการประหยัดเพิ่มขึ้น ดำเนินชีวิตด้วยความสุขคือหมั่นปรับความสุขทางใจเพื่อ ไม่ฟุ่มเฟือยในการเสียปัจจัยในทางไม่ดี จับจ่ายรายได้ให้เป็น คือจัดระบบรายจ่ายและเก็บไว้ในยามจำเป็น และเน้นความพอเพียงเรียบง่ายเพื่อความสมดุลความพอดี พอมี พออยู่พอกิน และสามารถปรับสภาพคล่องของการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน

2. รูปแบบการพัฒนาการทำกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ (๑) การเข้าร่วมกิจกรรม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ มีความศรัทธาเพื่อมีความเชื่อพัฒนาตามหลักกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่นทางหลักธรรม มีการจัดกิจกรรมพิธีซึ่งเป็นกิจกรรมร่วมกลุ่มกันในชุมชนโดยมีผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนั้นอย่างตั้งใจ มีการประกอบพิธีอาศัยร่วมด้านพิธีกรรม ประเพณีและวัฒนธรรม และมีความรู้สติปัญญาสามารถเพิ่มความรู้ได้อย่างถูกต้อง (2) การศึกษาเรียนรู้ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ มีศรัทธาเข้าไปหาผู้รู้ต้องทำตามผู้ที่เคยมีความรู้มาก่อนและปฏิบัติตาม จดจำเรื่องที่ศึกษาโดยการอ่าน เขียน เพื่อเป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย เกิดความเพียรเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมทั้งกำลังกายและใจ และเกิดฉันทะ (ความพอใจ) มีความพอใจในการปฏิบัติงานกิจกรรมทุกอย่าง (3) การฝึกอบรมหลักธรรม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เป็นการเพิ่มความรู้เป็นการเพิ่มความเข้าใจเป็นการเพิ่มทักษะ และเป็นการเพิ่มปฏิภาณไหวพริบ และ (4) การนำมาฝึกหัดปฏิบัติจริง ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าใจปัญหาจากประสบการณ์ กลุ่มเรียนรู้ที่เข้มแข็ง การกระตุ้นแนวทางแก้ไข และเรียนรู้ต่อเนื่องเอื้อประโยชน์

3. รูปแบบการพัฒนาการปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ว่า (1) ด้านความสัมพันธ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ ด้านอุดมคติเป็นการยึดถือมาตรฐานแห่งความดี ความงาม และความจริงเป็นเป้าหมายแห่งชีวิต มีความเสียสละเพื่อประโยชน์แต่ตนและส่วนรวม มีเครือข่ายการประชาสัมพันธ์บอกกล่าวเชิญชวนมาทำความดี และมีการสร้างอานุภาพเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันของวัดและชุมชนทางดี (2) ด้านการมีประสบการณ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าใจการบริหารจัดการจากงานที่จัดกิจกรรมตามลำดับ มีการพัฒนาตนเองเป็นการสร้างปัญญาความรอบรู้ให้เกิดมากขึ้น มีคุณธรรมต่อตนเองและชุมชนสร้างความเจริญเป็นหมู่คณะ และรักษา

คุณค่าประเพณีเห็นสิ่งที่ปฏิบัติมาแล้วสืบสานต่อไป (3) ด้านการจัดทำเอกสาร ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การทำคู่มือภูมิปัญญาท้องถิ่นประจำตำบลเป็นแหล่งข้อมูลที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำสถานที่แหล่งเรียนรู้ประจำตำบลศึกษาเรียนรู้ได้ง่าย การทำคู่มือด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการค้นคว้าและจัดเก็บได้ง่ายขึ้น และการส่งเสริมสู่การเรียนรู้สมัยใหม่เพื่อก้าวทันยุคสมัยปัจจุบัน และ (4) ด้านการประชาสัมพันธ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การอบรมความรู้ของผู้รู้เพื่อเพิ่มความรู้ของผู้นำ/พระสงฆ์ และปราชญ์ชาวบ้าน การเข้าร่วมของหน่วยงานเพื่อเป็นการเชื่อมงานเครือข่าย ตรวจสอบความถูกต้องจากนักวิชาการ และการประชาสัมพันธ์การเผยแผ่เพื่อเป็นการพัฒนาสู่ตำบลหรืออำเภอ อื่น ๆ เข้ามาศึกษาดูงาน

4. รูปแบบการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ (1) สภาพปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ ผู้รู้และปราชญ์ท้องถิ่น ผู้นำและนักวิชาการจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้ศึกษาเล่าเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่น สภาพแวดล้อมทั่วไปโดยการดูพื้นที่สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีเครือข่ายศูนย์การเรียนรู้ชุมชน การมีความรู้ทางเทคโนโลยี ด้านสังคม และด้านวัฒนธรรมเพื่อเป็นการประสานงานเครือข่ายบอกชี้แจงข้อมูลข่าวสาร (2) กระบวนการถ่ายทอด ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การกำหนดสิ่งที่ต้องเรียนรู้ การสร้างและแสวงหาความรู้ การจัดความรู้ให้เป็นระบบ การจัดเก็บข้อมูลเทคโนโลยีสมัยใหม่ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และแบ่งปัน การสร้างจิตสำนึกในการถ่ายทอด การมีองค์ความรู้เฉพาะถิ่นและฝึกหัดปฏิบัติจริง และการอบรมความรู้เดิมกับหลักปฏิบัติศาสตร์สมัยใหม่ด้วยการกระจายความรู้ (3) การสังเกตและมีส่วนร่วม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าร่วมกิจกรรมท้องถิ่น มีส่วนร่วมของการฝึกอบรม การแสดงความคิดเห็นและมีความรู้อย่างลึกซึ้ง และ (4) ประโยชน์และคุณค่าที่ปรากฏ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ คุณค่าทางพระพุทธศาสนา คุณค่าทางวัฒนธรรมคุณค่าทางพิธีกรรมคุณค่าทางประเพณี และประโยชน์ในทางพระพุทธศาสนา

อภิปรายผล

รายงานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบลงพื้นที่สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์

หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ คือภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติแล้วจะมีผลดีต่อสุขภาพ และวิถีการดำเนินชีวิต โดยการปฏิบัติ คือ 1. กายภาวนา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุส่วนมากให้ข้อมูลที่สอดคล้องกัน คือ ชอบทำงานแก้เหงา และแก้เครียด เช่น การปลูกผักกินเอง ปลูกสมุนไพรไว้ต้มกินเวลาป่วย ปลูกกล้วย กวาดลานบ้าน เป็นต้น เพราะถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปในตัวเพื่อสุขภาพของตนเอง

๒. สีลภาวนา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุส่วนมากให้ข้อมูลที่สอดคล้องกัน คือ การช่วยเหลือเกื้อกูล การแบ่งปัน การช่วยดูแลสอดส่องบ้านใกล้เรือนเคียง เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจมีความสุขและได้รับความรัก ความอบอุ่นจากเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้ชิดกัน

๓. สมาธิภาวนา ผู้สูงอายุส่วนมากที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกันมากในด้านการทำสมาธิ เนื่องจากมีอายุมากและถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง หรือบางครอบครัวก็อยู่กับหลาน ยิ่งในช่วงเปิดเทอมหลานไปเรียนหนังสือกันหมด ยิ่งทำให้เหงาและบางครั้งที่ไม่สบายจิตใจก็หดหู่ สิ่งที่ทำได้คือการนั่งพิจารณากายว่าเป็นของไม่เที่ยงสักวันต้องแตกดับ จากการที่นั่งเหม่อลอยจิตใจฟุ้งซ่านทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ก็หันมาฝึกจิต โดยการไม่ยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางและทำจิตใจให้สบาย ก็ทำให้ทีความสุขเมื่อมีความสุขร่างกายก็แข็งแรง

๔. ปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุให้การสัมภาษณ์ที่แตกต่างกันอยู่ ๒ ลักษณะ คือ กลุ่มที่เป็นอุบาสิกา มีความรู้ความเข้าใจชีวิต ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดีรู้เท่าทันโลกตามความเป็นจริงและยอมรับสภาพของร่างกายได้เนื่องจากมีโอกาสเข้าวัดฟังธรรมบ่อย ๆ จะคิดจะพูดหรือทำอะไรก็มีความรอบคอบ ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นและตามมาในภายหลัง ส่วนกลุ่มที่เป็นอุบาสก มีทั้งที่สามารถแก้ปัญหาชีวิตด้วยการเข้าใจสภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามความเป็นจริงได้ และที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้เนื่องจากในช่วงยังแข็งแรงอยู่ไม่ค่อยมีโอกาสเข้าวัดฟังธรรม เพราะมัวแต่เร่งทำงานเลี้ยงครอบครัว เมื่อถึงวัยชราภาพมักมีสุขภาพที่อ่อนแอเจ็บป่วยได้ง่ายเพราะเกิดจากความเครียดหลาย ๆ อย่าง

ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. องค์การบริหารส่วนจังหวัด และองค์การบริหารส่วนตำบล ควรกำหนดเป็นนโยบายและแผนพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยมีการดูแลและจัดอบรมทุก ๆ เดือน

2. รัฐบาลควรมีนโยบายให้ผู้นำชุมชน และพระสงฆ์ จัดกิจกรรมร่วมกันทุกเดือนในการบริหารกาย การรักษาศีล การอบรมจิต การอบรมปัญญา และให้หน่วยงานของรัฐมีแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการปลูกฝังจิตสำนึก เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน และสามารถพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้

3. ควรมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาสุขภาพจิต ระหว่างชุมชน โรงพยาบาล กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นต้น เพื่อหาแนวทางส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาพุทธวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยตามแนวทางภูมิปัญญาท้องถิ่น
2. ศึกษาปัญหาและผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยปัจจุบัน
3. ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ส่งเสริมและสร้างรายได้ให้กับชุมชน

เอกสารอ้างอิง

1. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

2. ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือทั่วไป

กชกร สังขชาติ. (2536). **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.** ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2525). **แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544.** กรุงเทพมหานคร : สหกรณ์กลาโหม.

กรมประชาสงเคราะห์. (2528). **ปัญหาแบะความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนดินแดง.** กรุงงเทพมหานคร : กองสวัสดิการสงเคราะห์.

กัลป์ยานี ปฏิมาพรเทพ. (2548). **รากแก้วแดนใต้ภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528). **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.

บรรลุ ศิริพานิช. (2543). **20 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ.** พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คบไฟ.

ปรีชา อุปโยคินและคณะ. (2541). **ไม้ใกล้ฝั่ง : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย.** กรุงเทพมหานคร : เจริญดีการพิมพ์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. (2551). พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.

_____.**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** (2551). พิมพ์ครั้งที่ 16, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เอส.อาร์. พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์.

พระพิจิตธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมฺมวณฺโณ). (2536). **แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. (2535). กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

_____. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. (2541). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

_____. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. (2548). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.

ฝน แสงสิงแก้ว. (2532). **เรื่องของสุขภาพจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย.

ยศ สันตสมบัติ. (2540). **ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน**. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์นพบุรีการพิมพ์.

เสรี พงศ์พิศ. (2536). **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาเล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร : หมู่บ้าน.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2546). **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการความรู้**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์.

๒) วิทยานิพนธ์

กฤษณา บูรณะพงศ์. (2540). "ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร". **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จันทิมา จารณศรี. (2539). **สุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.** (จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เดชา เสิ่งเมือง. (2539). "พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท". **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นายภิรมย์ เจริญผล. (2553). "ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม". **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูใบฎีกาโสภา กิจฺจสาโร (จันทร์เพ็ง). (2553). "การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น". **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ฤตินันท์ นันทธีโร. (2543). "บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์". **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภาคผนวก ข
กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. กิจกรรมการเผยแพร่ผลการวิจัย

๑.๑ เผยแพร่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเวปไซต์ของวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

๑.๒ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะจากศึกษาค้นคว้าองค์ความรู้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อนำไปสู่การทบทวนและปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับการปฏิบัติจริง

๒. กิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย

๒. กิจกรรมการถ่ายทอดผลการวิจัยสู่กลุ่มเป้าหมาย ดำเนินการ ดังนี้

๒.๑ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รับทราบผลการวิจัยและนำไปเผยแพร่ต่อสังคมทั่วประเทศ

๒.๒ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ประสานงานคณะสงฆ์ เพื่อขอความร่วมมือในการถ่ายทอดองค์ความรู้จากการวิจัยไปสู่พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน

๒.๓ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป โดยให้มีการดำเนินงาน ดังนี้

๑ ควรมีการส่งเสริมพุทธวิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยตามแนวทางภูมิปัญญาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

๒.๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้สนับสนุนให้มีการเรียนการสอนนอกห้องเรียน โดยการให้นิสิตมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

๓. กิจกรรมด้านการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา

- สามารถนำกระบวนการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ในการเรียนการสอนในรายวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- อาจารย์ นักวิชาการ นิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้นำผลงานวิจัยไปทำการศึกษาต่อยอดองค์ความรู้ในเรื่องการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑. ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ/ทุติยภูมิจาก	ทำให้ทราบสภาพปัจจุบันภาพรวมเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์	ข้อที่ ๑-๒-๓	สามารถวิเคราะห์สภาพปัจจุบันภาพรวมเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์
๒. เขียนโครงการวิจัยนำเสนอต่อสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์	สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์อนุมัติทุนอุดหนุนการวิจัย	ข้อที่ ๑-๒-๓	สามารถนำโครงการวิจัยมาค้นคว้าและวิเคราะห์ตามลำดับ
๓. ผู้วิจัยศึกษาศึกษาองค์ความรู้และสาระสำคัญงานวิจัย	ประมวลข้อมูลเชิงประจักษ์จากผลการค้นคว้าหนังสือและงานวิจัย	ข้อที่ ๑-๒-๓	ได้รับข้อเสนอแนะการทำวิจัยจากผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ แล้วลงนามทำสัญญาการวิจัย ปีงบประมาณ ๒๕๕๘
๕. ส่งร่างรายงานความก้าวหน้าการวิจัยครั้งที่ ๑ ให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ตรวจสอบความถูกต้องในบทที่ ๑-๓	ได้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขปรับปรุงร่างรายงานความก้าวหน้าการวิจัย	ข้อที่ ๑-๒-๓	ปรับปรุงร่างรายงานความก้าวหน้างานวิจัยบทที่ ๑-๓ ให้ถูกต้องตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
๗. รวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยจากข้อมูลเชิงเอกสาร	ทราบผลการวิจัยข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยจากข้อมูลทั้งเชิงเอกสารและภาคสนาม	ข้อที่ ๑-๒-๓	ได้ผลการวิจัยองค์ความรู้และประยุกต์ในการวิจัย

๘. วิเคราะห์ข้อมูลแล้วเรียบเรียงงานวิจัย สรุปเป็นผลการวิจัย	ได้ผลการวิจัยเชิงเอกสารและภาคสนาม แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ตรวจสอบร่างวิจัยฉบับสมบูรณ์	ข้อที่ ๑-๒-๓	ได้รับข้อเสนอแนะการปรับปรุงและแก้ไขงานวิจัยจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วแล้วแก้ไขร่างวิจัยฉบับสมบูรณ์ (ครั้งที่ ๒)
๙. ปรับปรุงแก้ไขงานและสรุปผลการวิจัยตามข้อเสนอแนะส่งให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ตรวจสอบความถูกต้อง	งานวิจัยมีความสมบูรณ์และถูกต้องตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ	ข้อที่ ๑-๒-๓	งานวิจัยมีรูปแบบถูกต้องตามหลักการวิจัยและเผยแผ่ต่อสาธารณชน
๑๐. นำเสนอผลการนำงานวิจัยไปใช้ประโยชน์	กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องรับทราบผลการวิจัยไปพัฒนาต่อยอด	ข้อที่ ๑-๒-๓	ได้นำเสนอผลงานให้เป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชนและมหาวิทยาลัย
๑๑. ส่งฉบับสมบูรณ์ให้สถาบันอนุมัติจบโครงการวิจัย	จัดพิมพ์ทำรูปเล่มและเผยแพร่ผลงานวิจัย	ข้อที่ ๑-๒-๓	บรรลุวัตถุประสงค์การวิจัยของมหาวิทยาลัยและผู้วิจัย

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

.....

แบบสัมภาษณ์เรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งงานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนางานการศึกษาสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

แบบสัมภาษณ์แบ่งรายละเอียดเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ ๓ กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ ๔ รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....

๑.๒ อายุ.....ปี พรรษา.....

๑.๓ ผู้มีความรู้ด้าน ☐ บุคลากร/นักวิชาการ

☐ พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน

☐ ผู้นำ/ผู้สูงอายุ

๑.๔ การศึกษา ( ) ศาสนศึกษา นักธรรม..... ( ) สามัญศึกษา.....

( ) เปรียญธรรม..... ( ) อื่น ๆ ..... ( ) ประถมศึกษา

( ) มัธยมศึกษาตอนต้น ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย ( ) ปริญญาตรี

( ) สูงกว่าปริญญาตรี ( ) อื่น ๆ .....

๑.๕ ที่อยู่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

๑.๖ ตำแหน่ง.....อาชีพ.....

๑.๗ มีความรู้ความสามารถด้าน.....

๑.๘ มีประสบการณ์เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นประมาณ.....ปี

๑.๙ มีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านพระพุทธศาสนาประมาณ.....ปี

๑.๑๐ มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นประมาณ.....ปี

๑.๑๑ มีผู้มาเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นประมาณ.....รูป/คน

ตอนที่ ๒ หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๒.๑ พุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นทางพระพุทธศาสนา

(๑) หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนากาย ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

.....

.....

.....

.....

(๒) หลักพุทธธรรมสำหรับพัฒนาจิตใจ ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

.....

.....

.....

.....

(๓) หลักพุทธธรรมสำหรับการครองตน ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

.....

.....

.....

.....

(๔) หลักพุทธธรรมสำหรับการอยู่ในชุมชน ท่านมีความเข้าใจอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๒.๒ ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ปรากฏในตำบลบ้านปรือ

(๑) ด้านประสบการณ์ของชาวบ้าน

.....

.....

(๒) ด้านความรู้ความคิดในการสร้างสรรค์

.....

.....

(๓) ด้านยึดหลักการพึ่งตนเอง

.....

.....

(๔) ด้านผสมผสานความรู้เดิมและความรู้ใหม่

.....

.....

๒.๓ ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการดำรงชีวิต

(๑) ด้านมีความรู้

.....

.....

(๒) ด้านมีประสบการณ์

.....

.....

(๓) ด้านมีส่วนร่วม

.....

.....

(๔) ด้านแลกเปลี่ยนเรียนรู้

.....

.....

๒.๔ ควรส่งเสริมในมีการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๖ ความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ สภาพปัญหาและกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชน

๓.๑ สภาพปัญหาปัจจุบันของผู้สูงอายุในตำบลบ้านปรือ

๓.๑.๑ สภาพปัญหาด้านร่างกาย

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๑.๒ สภาพปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์

.....

.....

.....

.....

๓.๑.๓ สภาพปัญหาด้านครอบครัว

.....

.....

.....

๓.๑.๔ สภาพปัญหาด้านสังคม

.....

.....

.....

๓.๑.๕ สภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจ

.....

.....

.....

๓.๒ ในปัจจุบันสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๓.๓ ในปัจจุบันชุมชนผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีรูปแบบกิจกรรมมีอย่างไร บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๔ ท่านคิดว่าควรมีรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชน หรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

๓.๕ ข้อเสนอแนะหรือความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๔ รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน

๔.๑ ท่านใช้วิธีใดในการพัฒนาการสุขภาพกาย และสุขภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาในลักษณะอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๔.๒ ท่านจะมีแนวทางการพัฒนาการสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่มีผลต่อการสร้างความมั่นคงทางพระพุทธศาสนาและชุมชน อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

๔.๓ ความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือข้อเสนอแนะ

.....

.....

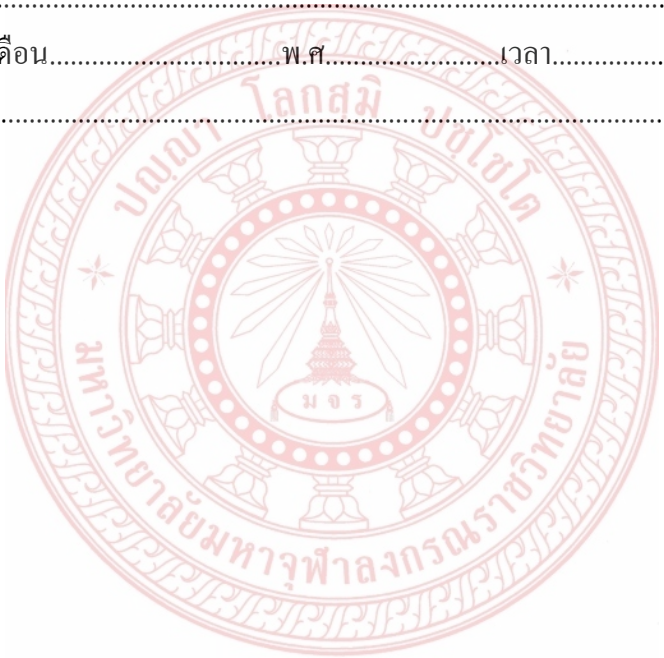
.....

.....

ผู้สัมภาษณ์.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

สถานที่ให้สัมภาษณ์.....



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระชัย ยศโสธร อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ เสนารัตน์ อาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

๓. รองศาสตราจารย์ ดร.เอกฉัท จารุเมธีชน อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

๔. รองศาสตราจารย์ วิเชียร ชาบุตรบุณฑริก อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ **โทรศัพท์** ๐๘๘-๕๘๐-๘๓๕๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๐ **วันที่** ๙ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.เอกฉัท จารุเมธีชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์งานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย พระมหาอำนาจ สวัสดี อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ รับทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง **"รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์"** และเพื่อช่วยให้การวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามความทราบแล้วนั้น

ผู้วิจัยได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ในด้านการวิจัยอย่างดียิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเอกสารและเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, ดร.)
อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดพระพุทธบาทเขากระโดง
ถนนบุรีรัมย์-ประโคนชัย ตำบลเสม็ด
อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๔๖๓ ๗๒๕๖

ที่ พิเศษ / ๒๕๖๐

๙ มกราม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระชัย ยศโสธร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์งานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย พระมหาอำนาจ สวัสดี อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ รับทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง **"รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์"** และ เพื่อช่วยให้การวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามความทราบแล้วนั้น

ผู้วิจัยได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ในด้านการวิจัยอย่างดียิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเอกสารและเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, ดร.)
อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

- ยินดี
- ปรับตรงตามที่แก้ไขแล้ว
ว. ๑๐ พ.ค.
10 พ.ค. 60

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดพระพุทธบาทเขากระโดง
ถนนบุรีรัมย์-ประโคนชัย ตำบลเสม็ด
อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๔๔๖๓ ๗๒๕๖

ที่ พิเศษ / ๒๕๖๐

๙ มกราม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันท์ เสนารัตน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์งานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย พระมหาอำนาจ สวัสดี อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ รับทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง **"รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์"** และ เพื่อช่วยให้การวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามความทราบแล้วนั้น

ผู้วิจัยได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ในด้านการวิจัยอย่างดียิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเอกสารและเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, ดร.)
อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

๑ อินดี้
๒ ไอโซเวสรอมแก
แก้ไขแล้ว
ผ
๑ ผศ. ดร. สุนันท์ เสนา
10 มค. 60

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ **โทรศัพท์** ๐๘๘-๕๘๐-๘๓๕๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๐ **วันที่** ๙ มกราคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รองศาสตราจารย์ วิเชียร ชาบุตรบุณฑริก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์งานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย พระมหาอำนาจ สวัสดี อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ รับทุนอุดหนุนการวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๘ จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง **"รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์"** และเพื่อช่วยให้การวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามความทราบแล้วนั้น

ผู้วิจัยได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ในด้านการวิจัยอย่างดียิ่ง จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเอกสารและเครื่องมือวิจัยครั้งนี้

เจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

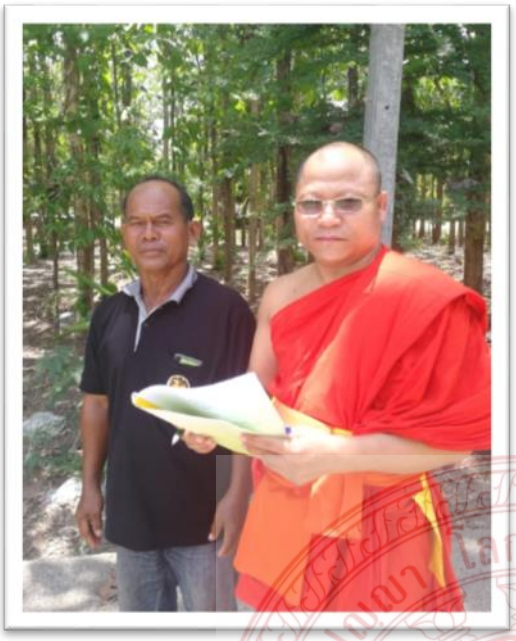
(พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, ดร.)
อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ได้ตรวจสอบแล้ว

ภาคผนวก จ

ภาพกิจกรรมในการวิจัย

โครงการผู้สูงวัย ใส่ใจสุขภาพ



กิจกรรมพัฒนากายด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นแช่น้ำอุ่นด้วยน้ำสมุนไพร การนำหลักการดูแลสุขภาพด้วยหลักแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมให้มีกิจกรรมและผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตัวเองได้

กิจกรรมการพัฒนากาย การบริหารกายเพื่อสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเพชร มีการดำเนินงานหน่วยบริการสุขภาพผู้สูงอายุจัดเป็นคลินิกผู้สูงอายุที่มีมาตรฐานบริการทางการแพทย์ ที่ต้องมีได้แก่ การให้คำปรึกษา การประเมินการคัดกรองการบริการช่องพิเศษ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการบำบัดรักษาท้องถิ่นมีส่วนสนับสนุนผู้สูงอายุในชุมชนในเรื่องการพัฒนาศักยภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุ ให้มีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้ ผู้ที่มาดูแลให้ได้รับการดูแลทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ ช่วยเหลือทางด้านสวัสดิการและการบริการสังคม ดูแลให้ผู้สูงอายุได้รับเบี้ยยังชีพ ส่งเสริมอาชีพ สนับสนุน

อุปกรณ์/ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุ สถานออกกำลังกาย ลานออกกำลังกาย รถบริการฉุกเฉิน และดูแลค่าตอบแทนผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนโดยมี ๒ ช่องทางคือ การรับผ่านระบบธนาคารและรับด้วยตนเองตามความสะดวก และให้บริการดูแลผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง

ภาคผนวก ฉ

ประวัติผู้วิจัย

๑. ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย (สัดส่วน ๘๐%)

๑. ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ (สวัสดี) ดร.

๒. วัน เดือน ปีเกิด : วันพฤหัสบดี ที่ 3 สิงหาคม พ.ศ. 2521

๓. ประวัติการศึกษา : สายสามัญ

พ.ศ. 2534 จบชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนวัดอินทบูรพา

พ.ศ. 2549 ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขาปรัชญา) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2552 รัฐศาสตรบัณฑิต (สาขารัฐศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. 2552 ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2555 ศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต (ศน.ด.) สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2560 รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (รม.) จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง

: ปริยัติธรรม

พ.ศ. 2544 สอบได้นักธรรมชั้นเอก

พ.ศ. 2549 สอบได้เปรียญธรรม 3 ประโยค

พ.ศ. 2552 สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรวุฒิบัตรพุทธศาสน์ศึกษาทางไกล วิชา อภิธัมมัตถสังคหะ ของอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มจร.

๔. ประวัติการทำงาน :- อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มจร.

๕. ตำแหน่งปัจจุบัน :- ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

- อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
- อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
- เจ้าอาวาสวัดทุ่งสว่าง ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
- เจ้าคณะตำบลเสม็ด เขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

๖. ที่อยู่ปัจจุบัน : 1 หมู่ 3 วัดทุ่งสว่าง ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000

๗. หน่วยงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ 281 หมู่ 13 ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000
มือถือ 08-8580-8359 E-mail. Pm.amnat3589@hotmail.com

๒. ประวัติผู้ร่วมโครงการวิจัย (สัดส่วน ๑๐%)

1. ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : ดร.ภัฏชวัชร์ สุขเสน

2. วัน/เดือน/ปี : ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

3. ภูมิลำเนาเดิม : ๑๑๘ หมู่ ๑๔ บ้านหนองเกาะ-สวาท ตำบลทับทัน อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๑๕๐

4. ที่อยู่ปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ 281 หมู่ 13 ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000

5. ประสบการณ์ : พ.ศ. ๒๕๔๙-ปัจจุบัน เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกธรรม-บาลี สำนักเรียนวัดพรหมวงศาราม เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๓ เป็นอาจารย์ใหญ่สำนักเรียนวัดพรหมวงศาราม

6. ประวัติการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๐ เปรียญธรรม ๙ ประโยค วัดพรหมวงศาราม เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร พ.ศ. ๒๕๕๑ ปริญญาศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๕๒ ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร
พ.ศ. ๒๕๕๘ ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

7. ปัจจุบัน : เป็นอาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. ประวัติผู้ร่วมโครงการวิจัย (สัดส่วน 5%)

1. ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : พระปลัดกิตติ ยุตฺติธโร, (ทีรักษา) ดร.

2. ปัจจุบัน : อาจารย์/เจ้าอาวาสวัดเทพสุรรณ ตำบลสาวะถี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

3. หน่วยงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ 281 หมู่ 13 ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000
มือถือ 08-7954-2055 E-mail. kittiteeraksa@gmail.com

4. ประวัติการศึกษา : พ.ศ. 2545 สอบได้นักธรรมชั้นเอก จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2549 จบปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2551 จบประกาศนียบัตรบัณฑิต วิชาชีพครู (ป.บัณฑิต วิชาชีพครู) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. 2553 จบศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญา) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
พ.ศ. 2559 จบปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

5. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์/อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาและสาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

4. ประวัติผู้ร่วมโครงการวิจัย (สัดส่วน 5%)

1. ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : ดร.พีรพงษ์ มาลา

2. ปัจจุบัน : อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

3. หน่วยงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ 281 หมู่ 13 ตำบลเสม็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ 31000 มือถือ 083-063-1688

4. ประวัติการศึกษา :

พ.ศ. ๒๕๓๔ จบมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.๖) จากโรงเรียนกระสังพิทยาคม อ.กระสัง จ.บุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๓๖ สอบได้นักธรรมเอก จากสำนักเรียนคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา วัดโสธรวราราม วรวิหาร

พ.ศ. ๒๕๓๗ สอบได้ ประโยค ป.ธ.๓ สำนักเรียนคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา วัดโสธรวราราม วรวิหาร

พ.ศ. ๒๕๔๒ พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาปรัชญา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๔๗ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจริยศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. ๒๕๕๔ Doctor of Philosophy in the faculty of Social Scince Magadh University , India

5. ตำแหน่งปัจจุบัน :

พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๔๖ เจ้าหน้าที่โครงการหลักสูตรนานาชาติ บัณฑิตวิทยาลัย มจร.

พ.ศ. ๒๕๔๗ – ๒๕๕๖ อาจารย์ประจำ มจร.ห้องเรียนวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา

พ.ศ. ๒๕๔๗ – ๒๕๕๖ กรรมการบริหารโครงการขยายห้องเรียน มจร. ห้องเรียนวัดโสธรวราราม

พ.ศ. ๒๕๕๓ – ๒๕๕๖ หัวหน้าสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มจร. ห้องเรียนวัดโสธรวราราม

พ.ศ. ๒๕๕๖ – ปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นกรรมการประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นรักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ภาคผนวก ช

แบบสรุปโครงการวิจัย

แบบสรุปโครงการวิจัย

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่	**MCU RS 610758049**
ชื่อโครงการ	รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์
หัวหน้าโครงการ	พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ, (สวัสดี) ดร., และคณะ วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โทรศัพท์ ๐๘๘-๕๘๐๘๓๕๙ Email : pm.amnat3589”Hotmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์” เกิดขึ้นจากความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น เพราะผู้สูงอายุถือว่าเป็นปูชนียบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก ได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อนมีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรม ท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแล ผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ในขณะเดียวกันผู้สูงวัยในตำบล บ้านปรือก็ได้ประสบกับปัญหาของผู้สูงวัยเช่นเดียวกัน ได้แก่ ปัญหาในด้านร่างกาย ปัญหาด้าน ครอบครัวปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้สูงวัยได้ ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาใน การดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งจะช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากการที่องค์กรภาครัฐจังหวัดบุรีรัมย์ ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาโดยตลอด ได้ร่วมกับส่วนราชการในพื้นที่ กลุ่มภาคประชาชนในพื้นที่ในการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกาย ถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญ รดน้ำผู้สูงอายุใน

วัน สงกรานต์ จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเห็นว่าหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องถือว่าการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นภารกิจหลักที่จะต้องดำเนินการอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม

วัตถุประสงค์โครงการ

๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

๓) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและ ชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ผลการวิจัย

๑) หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ คือ ภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติผู้ได้ปฏิบัติตามได้แล้วจะมีผลดีทั้งสิ้น โดยการปฏิบัติ กายภาวนา คือ การมีสุขภาพร่างกายที่พร้อมต่อการดำเนินชีวิต สีลภาวนา คือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้องดีงามตามบรรพบุรุษ สมาธิภาวนา คือ มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และปัญญาภาวนา คือ การแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยความคิดรอบคอบ จากการทำงานทุกอาชีพนั้นต้องมีหลักในการดำเนินชีวิตทั้ง สีล สมาธิ ปัญญา และกาย ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ การทำงานต่าง ๆ หรือการดำเนินชีวิตก็อาจจะมีปัญหาได้ ดังนั้น หลักภาวนา ๔จึงเป็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า การสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม

๒) ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของ

การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อตามแนวพุทธซึ่งมีทั้งคุณและโทษผสมกันอยู่แต่ส่วนใหญ่แล้วจะให้คุณมากกว่าโทษเพราะความเชื่อไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใครซึ่งสามารถยกตัวอย่างประโยชน์ของความเชื่อมีลักษณะดังนี้

๑. ความเชื่อก่อให้เกิดพลังบางคนเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อมีการรักษาด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์ก็จะเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจมีพลังในการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

๒. ความเชื่อก่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อได้รับการเสริมแรงจากความเชื่อเช่นการดูฤกษ์ยามในงานพิธีต่าง ๆ ทำให้เกิดความมั่นใจว่าพิธีที่จัดขึ้นนี้ถูกต้อง

๓. ความเชื่อทำให้เกิดความสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องของความเชื่อเช่นการสร้างเจดีย์รูปปั้นเป็นสัญลักษณ์แทนความเชื่อคนอีสานจะมีจินตนาการในเชิงสร้างสรรค์

๔. ความเชื่อก่อให้เกิดความสามัคคีความเชื่อในเรื่องของการขอฝนเมื่อเกิดความแห้งแล้งคนอีสานสามารถรวมตัวทำกิจกรรมร่วมกันเช่นคนทำพิธีบุญบั้งไฟการแห่ผีตาโขน

๕. ความเชื่อทำให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้นเช่นการจะให้เกิดการอนุรักษ์ป่าไม้พิธีกรรมและความเชื่อเป็นส่วนสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเกิดขึ้นเพื่อจัดระเบียบการจัดการทรัพยากรโดยการเสริมสร้างความผูกพันทางศีลธรรมและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างชุมชนกับป่า

๖. ความเชื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาความเชื่อก่อให้เกิดการคิดค้นหาวิธีการซึ่งกระบวนการคิดค้นก็คือการใช้ปัญญานั่นเองเช่นคนอีสานคิดหาวิธีจุดบั้งไฟไปให้สูงที่สุดและไกลที่สุดเพื่อบูชาพญาแถนขอฝน

๗. ความเชื่อทำให้การนับถือศาสนามั่นคงในรอบ ๑ ปีซึ่งมี ๑๒ เดือนของคนอีสานจะมีประเพณีฮีตสิบสองซึ่งสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของชาวอีสานในรูปของความเชื่อเช่นถ้าพระสงฆ์เข้ากรรมในเดือนอ้ายชาวบ้านที่ได้ดูแลพระสงฆ์ในช่วงอยู่กรรมจะได้บุญมากหรือถ้าใครก็ตามสามารถฟังเทศน์มหาชาติได้ครบ ๑๓ กัณฑ์จะได้ขึ้นสวรรค์สิ่งเหล่านี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความเชื่อของพุทธศาสนาทั้งสิ้นซึ่งทำให้คนเกิดความศรัทธาและนับถือศาสนาอย่างยึดมั่น

๓) กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรืออำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ นั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรม

บ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

๔) รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต ทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย

๕) รูปแบบการพัฒนาการทำกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ (๑) การเข้าร่วมกิจกรรม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ มีความศรัทธาเพื่อมีความเชื่อพัฒนาตามหลักกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่นทางหลักธรรม มีการจัดกิจกรรมพิธีซึ่งเป็นกิจกรรมร่วมกลุ่มกันในชุมชนโดยมีผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนั้นอย่างตั้งใจ มีการประกอบพิธีอาศัยร่วมด้านพิธีกรรมประเพณีและวัฒนธรรม และมีความรู้สติปัญญาสามารถเพิ่มความรู้ได้อย่างถูกต้อง (๒) การศึกษาเรียนรู้ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ มีศรัทธาเข้าไปหาผู้รู้ต้องทำตามผู้ที่เคยมีความรู้มาก่อนและปฏิบัติตามจดจำเรื่องที่ศึกษาโดยการอ่าน เขียน เพื่อเป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย เกิดความเพียรเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมทั้งกำลังกายและใจ และเกิดฉันทะ (ความพอใจ) มีความพอใจในการปฏิบัติงานกิจกรรมทุกอย่าง (๓) การฝึกอบรมหลักธรรม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เป็นการเพิ่มความรู้เป็นการเพิ่มความเข้าใจเป็นการเพิ่มทักษะ และเป็นการเพิ่มปฏิภาณไหวพริบ และ (๔) การนำมาฝึกหัดปฏิบัติจริง ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าใจปัญหาจากประสบการณ์ กลุ่มเรียนรู้ที่เข้มแข็ง การกระตุ้นแนวทางแก้ไขและเรียนรู้ต่อเนื่องเอื้อประโยชน์

๖) ผลการศึกษากลุ่มแรก ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีการออกกำลังกายด้วยการปลูกผักรดน้ำผักผลไม้ ปั่นจักรยาน ตัดฟืน วิ่งเบา ๆ ตอนเช้า เย็น กวาดลานบ้าน สานตะกร้า การปลูกยาสูบ ปลูกพริก ต้นหอม กระเทียม และผักชี ซึ่งทำให้ตนได้ตื่นมามีงานทำได้หาบน้ำรดผักและเก็บเอาไปขายสร้างรายได้ให้กับครอบครัว การกวาดลานบ้านตอนเช้า ปลูกกล้วย มัน เผือก ฟักทอง ฟัก ถั่ว และมะเขือ เป็นต้น เพราะว่าปลูกแก้เหงา อยู่บ้านไม่มีอะไรทำเลยหางานที่พอทำได้ไม่หนักเกินไปอีกอย่างก็ได้ออกกำลังกายด้วย และได้เก็บไปขายพอมีเงินเก็บไว้รักษาตัวเอง เนื่องจากเป็นมะเร็งเต้านม ต้องใช้จ่ายมากแต่พอได้ปลูกพืชต่าง ๆ ก็ทำให้ลืมอาการเจ็บและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงลืมว่าตนเป็นโรคอะไร กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มที่เป็นคนไข้ติดเตียง หรือผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงส่วนมากมีอาการซึมเศร้า เครียด กังวลใจ คิดมาก แต่มีอาสาสมัครหมู่บ้านและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คอยแวะเวียนมาดูแลมาให้กำลังใจคนป่วย ด้วยวิธีการบริหารกาย ให้หัดเดิน หัดนั่งรถเข็ญ ฝึกให้ช่วยตนเองในยามที่ไม่มีคนอยู่ดูแลก็สามารถช่วยเหลือตนเองได้

๗) ผลการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ปรากฏในตำบลบ้านปรือ

๑) ด้านประสบการณ์ของชาวบ้าน กล่าวว่า ตนเป็นพี่น้องกันได้เรียนรู้วิธีการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยการต้มยาสมุนไพรดื่ม และอาบ จากพ่อของตนที่เป็นหมอยาสมุนไพรสมัยโบราณ ยาที่ตนและน้องชายจำได้เพราะพ่อของตนเคยใช้ให้ไปเก็บและนำไปช่วยรักษาโรคปวดหลัง ปวดเอว อีสุก อีไส บำรุงร่างกาย โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน การนวดไทยเพื่อบำบัดและบรรเทาการเจ็บปวด การประคบสมุนไพรรักษา อาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก หรือการอยู่ไฟเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้หญิงหลังคลอดบุตร มีการเชื่อมโยงอย่างแนบแน่นกับวิถีวัฒนธรรมและทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ มีลักษณะเป็นองค์รวมอย่างบูรณาการ คือ ภูมิปัญญาปัจจัยสี่อันเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีรากของการปฏิบัติที่มีความหลากหลายไม่ตายตัว ถ่ายทอดโดยการพาทำจริง ตอบสนองความจำเป็นในการดำรงชีวิต ทั้งทางกายและใจของมนุษย์ การทอผ้าพื้นบ้าน การจักสานไซดักปลา ข้องใส่ปลา ตะกร้า กระจาด กระด้ง ตระแกรง สุ่มไก่ ฯลฯมีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น เป็นฐานที่เกื้อกูลและพัฒนาต่อคุณภาพชีวิตทั้งภายในและภายนอก

๒) ด้านความรู้ความคิดสร้างสรรค์ การนำสมุนไพรนวดหน้าขัดผิวเนียน ใช้สำหรับนวดหรือขัดใบหน้าและผิวกาย และสมุนไพรพอกหน้า – ผิวเนียน ใช้สำหรับพอกหน้า ซึ่งผลิตขึ้นมาทดลองใช้เองก่อน โดยเอาตัวเองเป็นตัวทดลอง หลังจากใช้เป็นประจำทุกวัน ประมาณ ๑ เดือนเต็ม ปรากฏว่าจากใบหน้าที่มีสิวและฝ้าหนาเตอะ ก็ค่อย ๆ หาย และหายเกลี้ยงเกลาในที่สุด ทำให้รู้สึกดีใจและภูมิใจมากว่า จากเดิมที่มีการผลิตครีมสมุนไพรขึ้นมาทดลองใช้เอง แล้วผลเป็นที่พอใจ หลังจากนั้นก็มีการพัฒนาและคิดค้นสูตรการแปรรูปสมุนไพรตัวใหม่ออกมา เช่น แชมป์พูสมุนไพรดอกอัญชัน สบู่เหลวสมุนไพร สมุนไพรแท้ ลบเลือนริ้วรอย ว่านหอมโลชั่น ลูกประคบสมุนไพร สมุนไพรอบไอน้ำ (ชีวจิต) และน้ำพริกปลาร้า (สูตรแม่วัฒนา) เป็นต้น โดยภายใน ๒ ปีแรกจะผลิตและจำหน่ายส่วนตัวก่อน โดยทดลองใช้กับตนเอง และทดลองใช้กับคนข้างเคียง ต่อไปก็ขยายเป็นคนภายในหมู่บ้าน ตำบล และอำเภอตามลำดับ จนได้รับการตอบรับจากผู้บริโภคเป็นอย่างดี ทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้นจึงเกิดความคิดว่า ถ้าเราทำเพียงคนเดียวคงไม่ดีแน่ เพราะจะขาดอะไรอีกหลายอย่าง เช่น การสนับสนุนจากทางราชการ แหล่งเงินทุนต่าง ๆ รวมทั้งกำลังการผลิตในกรณีที่ยอดขายเพิ่มขึ้น จึงได้ชักชวนแม่บ้านมารวมกลุ่มกัน มีการระดมเงินทุนด้วยการเข้าหุ้น ๆ ละ ๑๐ บาท อย่างน้อยคนละ ๑๐ หุ้น มากที่สุดคนละ ๑๐๐ หุ้น แรกเข้าในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ มีสมาชิก ๒๐ คน ๔๕๐ หุ้น เงินทุน ๔,๕๐๐ บาท จากการดำเนินงานดังกล่าวทำให้พี่น้องสตรีในหมู่บ้านมีอาชีพเสริม มีรายได้เพิ่มขึ้น เกิดความรัก ความสามัคคีกัน มีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน

๓) ด้านยึดหลักพึ่งตนเอง ผู้สูงอายุส่วนมากไม่มีรายได้จากการทำงานรับจ้างรายวันแต่สามารถหารายได้เลี้ยงชีพตนเองและครอบครัวได้ ซึ่งบางรายไม่มีการดูแลจากลูก ๆ หลาน ๆ เลย อาศัยอยู่เพียงลำพัง ๒ ตายาย บางครอบครัวก็ต้องแบกภาระเลี้ยงหลานอยู่บ้าน ความจำเป็นเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความขยันหมั่นเพียร อดทน อดออม ต่อสู้เพื่อความอยู่รอดด้วยการจักสาน ตัดฟืนเผาถ่าน ทอผ้า เลี้ยงไหม ปลูกยาสมุนไพร ทำไม้กวาดทางมะพร้าว ทอเสื่อกก ทำปุนกินหมาก เป็นต้น เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยไม่มีใครพาไปหาหมอต้องดูแลรักษาตัวเองด้วยการเก็บสมุนไพรมาต้มกินเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. องค์การบริหารส่วนจังหวัด และองค์การบริหารส่วนตำบล ควรกำหนดเป็นนโยบายและแผนพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยมีการดูแลและจัดอบรมทุก ๆ เดือน

๒. รัฐบาลควรมีนโยบายให้ผู้นำชุมชน และพระสงฆ์ จัดกิจกรรมร่วมกันทุกเดือนในการบริหารกาย การรักษาศีล การอบรมจิต การอบรมปัญญา และให้หน่วยงานของรัฐมีแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการปลูกฝังจิตสำนึก เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน และสามารถพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้

๓. ควรมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาสุขภาพจิต ระหว่างชุมชน โรงพยาบาล กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นต้น เพื่อหาแนวทางส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

การประชาสัมพันธ์

มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเตอร์เน็ต

ส่วนการประชาสัมพันธ์ทางสิ่งตีพิมพ์อยู่ในระหว่างการดำเนินการ