

การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

พระณัฐพงศ์ กวิว์โส (กลางประพันธ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566
(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY

PHRA NATTAPONG KAVIVANGSO (KLANGPRAPAN)

A THESISE SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2023

(COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
ชื่อนักศึกษา	:	พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์)
ชื่อปริญญา	:	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	:	พุทธศาสนาและปรัชญา
ปีพุทธศักราช	:	2566
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	พระเทพวชิรวิมล, ดร.
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	พระครูสีลสราธิคุณ, ดร.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :
ประธานกรรมการ .....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส แก้วเกตุพงษ์)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา) .....
(พระเทพวชิรวิมล, ดร.)

กรรมการ .....
(พระครูสีลสราธิคุณ, ดร.)

กรรมการ .....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร แสนมี)

กรรมการ .....
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Topic	:	An Analysis Study of Elderly's Mental Health Promotion of Sa-At Somboon Sub-Distict People, Muang Roi Et District, Roi Et Province According to Theravada Buddhist Philosophy
Student's Name	:	Phra Nattapong Kavivangso (Klangprapan)
Degree Sought	:	Master of Arts
Program	:	Buddhism and Philosophy
Anno Domini	:	2023
Advisor	:	Phrathepvachiravimon, Dr.

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Buddhism and Philosophy)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Thesis Committee :

Chairman .....
(Asst.Prof.Dr.Prapas Kaewketpong)

Member (Advisor) .....
(Phrathepvachiravimon, Dr.)

Member .....
(Phrakhusirasarathikhun, Dr.)

Member .....
(Asst.Prof.Dr.Wichian Sanmee)

Member .....
(Assoc.Prof.Dr.Sowit Bamrungphak)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	**การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์)**
ชื่อปริญญา	:	**ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2566**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**พระเทพวชิรวิมล, ดร.**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**พระครูสีลสราธิคุณ, ดร.**

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพจิต 3) เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุหญิงและชายตำบลสะอาดสมบูรณ์ รวมทั้งสิ้นจำนวน 36 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุคือ มีความวิตก กังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย ปัญหาการนอนมักจะตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นเช้ามืด แล้วหลับต่ออีกไม่ได้ อาจนอนตอนกลางวันบ้าง โรคทางกายหลายโรคอาจเป็นปัญหารบกวนการนอนได้ทำให้เสียสุขภาพจิตที่ดี

2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพจิต ตามหลักพุทธธรรมแล้ว ใช้หลักกตัญญูกตเวทิตาธรรม แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ให้ความอุปการะที่เรียกว่า“บุพการีชน” กับบุคคลที่รับความอุปการะ ที่เรียกว่า “กตัญญูกตเวทีชน” กตัญญู หมายถึง การรู้จักระลึกถึงบุญคุณที่บุพพการีชนได้กระทำแล้วต่อตน กตเวที หมายถึง การตอบแทนบุญคุณท่านผู้เป็นบุพการีชนของตน

3. ผู้สูงอายุนำหลักพุทธธรรมมาใช้และจัดการอารมณ์เพื่อให้เกิดความสงบทางใจผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ฝึกสติ ฝึกสมาธิ บริหารจิตอย่างสม่ำเสมอ จากการศึกษาพบว่าจะมีผลต่อสุขภาพมาก และนอนหลับได้ดี มีระเบียบวิธีช่วยให้ผู้มีสุขภาพจิตปกติมีความงอกงามและพัฒนาการที่สูงขึ้น จนเข้าสู่ภาวะของความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ , หลักพุทธปรัชญาเถรวาท , ชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์

ABSTRACT

Thesis Topic	:	**An Analysis Study of Elderly's Mental Health Promotion of Sa-at Somboon Sub-district People, Muang Roi Et district, Roi Et Province According to Theravada Buddhist Philosophy**
Student's Name	:	**Phra Nattapong Kavivangso (Klangprapan)**
Degree Sought	:	**Master of Arts**
Program	:	**Buddhism and Philosophy**
Anno Domini	:	**2023**
Advisor	:	**Phrathepvachiravimon, Dr.**
Co-Advisor	:	**Phrakhrusilasarathikhun, Dr**

The objectives of this research were 1) to study the mental health problems of the elderly in Sa-at-Somboon sub-district elderly 2) to Study Theravada Buddhist philosophy related to mental health care and 3) to analyze the elderly's mental health promotion of the Sa-at-Somboon sub-district people, Mueang Roi Et district, Roi Et Province. It was action research. The main groups of informants were 36 elderly women and men at Sa-at-Somboon sub-district. The tools used to collect data included in-depth interviews. The research results were then presented using a descriptive analysis.

The results showed that :

1. The problems of the elderly were anxiety, easily stressed, frequently waking up in the middle of the night or early in the morning and not being able to fall back asleep, may sleep during the day, many physical diseases could cause slept disturbances and affect good mental health.

2. Theravada Buddhist philosophy related to promoting mental health according to Buddhist Principles, used the principles, showing the relationship between the persons providing support that was called "patron" and the person who received support was called "recipient". Gratitude meant how to remember the merits that parents had done to one patron. Repayment meant paying back gratitude to one's parents.

3. The elderly applied Buddhist principles and managed their emotions to achieve peace of mind through various activities such as practicing mindfulness, practicing training, managing your mind regularly. From the study it was found that it would have a great effect on health and slept well. There were methods to help people with normal mental health flourish and develop higher until entering the state of complete cessation of suffering.

Keywords: Elderly, Theravada Buddhist Philosophy, Sa-at Somboon sub-district people.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางการศึกษาด้านพุทธศาสนาและปรัชญา ระดับปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณ พระเทพวชิรวิมล, ดร. ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ พระครูสีลสราธิคุณ, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมได้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ คณาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาทุกท่าน รวมถึงคณาจารย์เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ที่เมตตาแนะนำให้ความรู้ ให้กำลังใจตลอดจนตรวจแก้ไข รูปแบบวิทยานิพนธ์จนเสร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ทุกท่านขอบพระคุณ พระครูสีลสราธิคุณ, ดร. ที่ช่วยดูเอกสารข้อมูลแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์เพื่อเก็บข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย และขอขอบพระคุณ เพื่อนนักศึกษา มมร. ทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจจึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องสักการบูชาคุณพระรัตนตรัย พระคุณของบิดา มารดา ครู อาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง และ ขอแผ่คุณความดีนี้ให้แก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทุกรูปทุกนาม พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวรในทุกภพทุกชาติด้วยเทอญ

พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์)

สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้ในการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525 และคำเต็มของคัมภีร์เรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ		คำเต็ม
พระวินัยปิฎก		
วิ.มหา.	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์ ปฐมภาค
วิ.ม.	=	วินัยปิฎก มหาวรรค ปฐมภาค
พระสุตตันตปิฎก		
ที.ม.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคฺค
ที.ปา.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺค
ที.สี.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค
อภิ.ปุ.	=	อภิธัมมปิฎก ปุคคลบัญญัติ
อภิ.สงฺ.	=	อภิธัมมปิฎก ธัมมสังคณี
ม.ม.	=	สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสก
ม.อุ.	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์
องฺ.เอกฺก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย เอกกนิปาต
องฺ.ปญฺจก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิปาต
อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก		
สำ.นิ.อ.	=	สังยุตตนิกาย สารตฺถปฺปกาสินี นิทานวคฺคอฏฺฐกถา
ขุ.ธ.อ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท อฏฺฐกถา
ขุ.อุ.อ.	=	ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี อุทานอฏฺฐกถา
ขุ.ขุ.อ.	=	ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถโชติกา ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา

การอ้างอิง

ชื่อย่อพระไตรปิฎกมี 3 ตอน คือ พระไตรปิฎกในวิทยานิพนธ์นี้ใช้การอ้างอิงแบบ 3 ตอน ได้แก่ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ม.อุ. 14/63/120 หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสก เล่มที่ 14 ข้อที่ 63 หน้าที่ 120 เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... จ

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ฉ

กิตติกรรมประกาศ..... ซ

สารบัญคำย่อ..... ฌ

สารบัญ..... ญ

บทที่ 1 บทนำ..... 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 4

1.3 ขอบเขตของการวิจัย..... 4

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย..... 5

1.5 เอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง 6

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 9

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย 10

บทที่ 2 สภาพปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุชาวตำบล ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด..... 11

2.1 สภาพปัญหา..... 11

2.2 ปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการถูกทอดทิ้ง..... 12

2.2.1 สาเหตุ..... 15

2.2.2 ผลกระทบ..... 15

2.3 ปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียชีวิตและการพลัดพราก..... 17

2.3.1 สาเหตุ..... 19

2.3.2 ผลกระทบ..... 20

2.4 ปัญหาเกี่ยวกับความว้าเหว่และซึมเศร้า..... 21

2.4.1 สาเหตุ..... 22

2.4.2 ผลกระทบ..... 23

2.5 บรรทัดฐานทางสังคมของผู้สูงอายุ..... 26

2.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ..... 29

2.7 สรุป..... 32

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 หลักธรรมทางพุทธปรัชญาที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ..... 35
3.1 สติสัมปชัญญะ..... 35
3.1.1 ความหมายของสติสัมปชัญญะ..... 35
3.1.2 ความสำคัญของสติสัมปชัญญะ..... 36
3.1.3. สารัตถะของสติสัมปชัญญะ..... 38
3.2 โภชเนมัตตัญญุตา..... 40
3.2.1 ความหมายของโภชเนมัตตัญญุตา..... 40
3.2.2 ความสำคัญของโภชเนมัตตัญญุตา..... 41
3.2.3 สารัตถะของโภชเนมัตตัญญุตา..... 43
3.3 โยนิโสมนสิการ..... 45
3.3.1 ความหมายของโยนิโสมนสิการ..... 46
3.3.2 ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ..... 53
3.3.3 สารัตถะของโยนิโสมนสิการ..... 53
3.4 สรุป..... 58
บทที่ 4 วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท..... 60
4.1 รู้สึกว้าเหว่และมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง..... 61
4.1.1 ไตรลักษณ์ 3 ประการ..... 62
4.1.2 กฎของไตรลักษณ์..... 65
4.2 กลัวเสียชีวิตและการพลัดพราก..... 68
4.2.1 หลักมรณานุสสติ..... 70
4.3 กลัวไม่มีโอกาสได้สั่งสมบุญบารมี..... 74
4.3.1 หลักไตรสิกขา..... 74
4.3.2 ความหมายของไตรสิกขา..... 75
4.4 สรุป..... 79
บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... 82
5.1 สรุปผลการวิจัย..... 82
5.2 อภิปรายผลการวิจัย..... 87
5.3 ข้อเสนอแนะ..... 88
5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย..... 88
5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อศึกษาวิจัยครั้งต่อไป..... 89

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บรรณานุกรม..... 90

ภาคผนวก..... **97**

ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย (IOC)..... 98

ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย..... 102

ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์..... 106

ภาคผนวก ง ภาพประกอบผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก..... 113

ประวัติผู้วิจัย..... **122**

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อกล่าวถึง “ผู้สูงอายุ” ภาพในมโนสำนึกเราเกือบทุกคนจะนึกถึงบุคคลที่มีสภาวะของสังขารที่ร่วงโรย มีริ้วรอยแห่งวัย และตรงข้ามกับสภาวะทางกายภาพที่รับรู้ได้เมื่อเทียบกับเด็กและวัยรุ่น พิจารณาถึงข้อมูลเชิงประจักษ์ ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา สถานการณ์ด้านประชากรของประเทศไทย มีสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มอย่างรวดเร็ว อันสืบเนื่องมาจากเมื่อ 50 ปีก่อน ผู้หญิงหนึ่งคนมีบุตรเฉลี่ยมากกว่า 6 คน แต่ปัจจุบันมีบุตรเฉลี่ยน้อยกว่า 2 คน จึงทำสัดส่วนและจำนวนประชากรวัยเด็กลดลงอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ จากที่มีสัดส่วนประชากรวัยเด็ก ร้อยละ 43.2 ในปีพ.ศ. 2503 ลงเหลือร้อยละ 19.8 ในปี พ.ศ. 2553 ในขณะเดียวกัน สัดส่วนประชากรสูงอายุจากร้อยละ 4.6 เพิ่มเป็น ร้อยละ 13.2 เมื่อเทียบจากปีเดียวกันตามลำดับ ประกอบกับข้อมูลประชากรสูงอายุไทย จากการคาด ประมาณประชากรในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (complete aged society) แล้วสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ความสำเร็จในการคุมกำเนิด การลดลงของภาวะเจริญพันธุ์ การมีอายุที่ยืนยาวขึ้นยังผลให้อัตราการเกิดและอัตราการตายลดลง ปรากฏการณ์นี้ตามมาด้วยความท้าทายในประเด็นคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นภาวะสุขภาพที่ถดถอยลงตามวัย การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และการอยู่ในภาวะทุพพลภาพ หรือมีข้อจำกัดในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน[1]

ผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด มีปัญหาเรื่องสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก ปัญหาความกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง และอาจจะพัฒนาเป็นโรคซึมเศร้าได้

ฉะนั้นผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ จึงให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพจิต ไม่แพ้สุขภาพร่างกาย เพราะจะส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก รวมถึงการรับมือกับความเครียดและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งใคร ๆ ก็สามารถมีสุขภาพจิตที่ดีได้ เพียงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตบางอย่าง และปรับมุมมองที่มีต่อโลกให้เป็นไปในแง่ดี เพื่อให้มีความสุขกับชีวิตมากยิ่งขึ้น

สุขภาพจิตที่ดี คือ สภาวะจิตใจที่เป็นสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไปได้ และใช้ชีวิตในสังคม

---

[1] สุรีรัตน์ ณ วิเชียร, “ผลของดนตรีบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ”, *วารสารสภาการพยาบาล*, ปีที่ 33 ฉบับที่ 3 (กรกฎาคม-กันยายน 2561) : 36 - 50.

ได้เป็นปกติ สุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม ทั้งวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หรือแม้กระทั่งวัยเด็ก ดังพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 แล้วก็ตาม แต่ยังมีข้อจำกัดต่าง ๆ จึงได้ยก “ร่าง พ.ร.บ. คุ้มครองส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มากขึ้น จะเห็นได้ว่า“คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ” มีความสำคัญมากจนต้องนำขึ้นตราเป็นกฎหมายในร่าง พ.ร.บ. ใหม่ฉบับนี้การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้เสนอแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการ และต่อมานักวิชาการได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาขอบข่ายความรู้กว้างขวางออกไปตามแนวคิดและกระบวนทัศน์ที่ผู้ศึกษาใช้ค้นคว้าและอธิบาย ไม่ว่าจะเป็น มุมมองที่มองสุขภาพจิตที่ดีซึ่ง หมายถึงความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นการมองคุณภาพชีวิตในมิติเดียว ไปจนถึงการมองในลักษณะพหุมิติ อันได้แก่ ความสุข (happiness) และการอยู่ดีมีสุข (well-being) ตลอดจนแนวคิดแบบแยกส่วน (reductionism) และแนวคิดแบบองค์รวม (holism) และแนวคิดแบบอภิมาน (meta-theory approach) ซึ่งมองคุณภาพชีวิตนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบแบบวัตถุพิสัย (objective domain) และจิตพิสัย (subjective domain) คุณภาพชีวิต คือ การรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อ สถานะในชีวิตของตน ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่ ทั้งยังมีความลื่นไหลและแตกต่างที่ขึ้นอยู่กับบริบทอีกด้วย[2]

นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด และมีอาการกำเริบของโรคเป็นระยะๆ ก่อให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อผู้ป่วยและครอบครัวการรักษา และการบรรเทาอาการที่มักปฏิบัติ คือ การใช้ยาประเภทต่างๆ จากรายงานขององค์การอนามัยโลก แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุโรคเรื้อรังมักได้รับยาจากแพทย์และบ่อยครั้งที่มักซื้อยามารับประทานเองซึ่งเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุได้รับยาเกินขนาดและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย ทำให้ส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและ จิตวิญญาณของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ตามมาได้ ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้โรคเรื้อรังของผู้สูงอายุมีความ รุนแรงมากขึ้นเกิดจากการปรับตัวไม่เหมาะสม การไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยว ไม่มีหลักหรือแนวคิดในการ ดำเนินชีวิตที่ดีจากประเด็นปัญหาดังกล่าว ทำให้มีผู้หาหนทางแก้ไขปัญหา โดยวิธีการแก้ปัญหา ประการหนึ่ง คือ การนำหลักพุทธธรรมอันได้แก่หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือแนวคิดทาง พระพุทธศาสนามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล ซึ่งท่ามกลางสภาพปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ทั้งปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ได้มีสถานปฏิบัติธรรมและวัดวาอารามหลายแห่ง ได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้หลัก พุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ มีการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหลัก อิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางใน การดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาศีล สมาธิและปัญญาส่งผลให้

---

[2] ดวงฤดี ลาศุขะ, *การพัฒนาคุณภาพชีวิต,* (กรุงเทพมหานคร : เกษมการพิมพ์, 2552), หน้า 43.

บุคคลนั้นมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นและมี คุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและ ผู้อื่น ผู้ศึกษาได้เลือกสถานปฏิบัติธรรมแห่ง หนึ่งในจังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อทำการศึกษา โดยสถานธรรมแห่งนี้ ในแต่ละปีจะมีผู้สูงอายุเลือกเข้ามาปฏิบัติธรรมและร่วมใน กิจกรรมต่างๆ ของสถานธรรมจำนวน มากกว่า 50 คนขึ้นไป ซึ่งผู้สูงอายุที่เข้า มาปฏิบัติธรรมนั้น มีสาเหตุในการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่าง กันไป อาทิเช่น มีความทุกข์ใจในเรื่องครอบครัว มีความเครียด มีปัญหาสุขภาพหรือต้องการความสุข ความสงบใจ เป็นต้น โครงการและ กิจกรรมต่างๆ ของสถานธรรมแห่งนี้มีตลอดทั้งปี ทั้งกิจกรรม ภายในและภายนอกสถานธรรม ทั้งที่เป็น รูปแบบของ การปฏิบัติธรรม คือ ฝึกการเจริญสติและสมาธิ และรูปแบบของการให้ทานในด้านต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้ ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกกิจกรรมที่ตนเองพึง พอใจและมีความสุขในสิ่งที่ตนได้กระทำ ตัวอย่างกิจกรรมอาทิเช่น การสนทนาธรรม การฟังธรรม การสวดมนต์และเจริญสมาธิภาวนา การ ปล่อยปลา การปลูกต้นไม้ การเดินทางไปทำบุญและเยี่ยม เยือนพระสงฆ์ในวัดต่างๆ การทำความสะอาดพระธาตุเจดีย์และวัดวาอาราม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมี กิจกรรมพิเศษสำหรับผู้สูงอายุ อาทิเช่นกิจกรรมรดน้ำดำหัวของชาวอิสานและขอขมากรรมในวันปี ใหม่ทาง เพื่อให้บุตรหลานหรือกัลยาณมิตรที่ เคารพรักซึ่งกันและกันได้แสดงความนอบน้อมและความ กตัญญูกตเวทีต่อบุพการี เป็นประเพณีวัฒนธรรมชาวอีสาน เพื่อส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุได้มีกำลังใจใน การใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่าด้วยความรัก ความเมตตาและความ ปรารถนาดีในวิถีแห่งพุทธ ธรรม[3]

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงหลักการและแนวทางการประยุกต์ใช้ หลักธรรม ของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนประสบการณ์การ ประยุกต์ใช้ หลักธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม เพื่อสนับสนุนให้ เกิดองค์ความรู้ที่ ถูกต้องดีงามในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ และสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมหรือชุมชน และเพื่อเป็นการส่งเสริม ให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ประกอบไปด้วย ปัญญาแห่ง ธรรม สามารถแก้ไขปัญหาและดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้าน มีความมั่นใจในการ ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ ด้วยคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อสร้างความสุขและประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับบุคคล ในครอบครัวและอยู่ ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุขและเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้กับอนุชน ตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งใน การสร้างความผาสุกให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

---

[3] พระพรหมคุณาภรณ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สยามสามไตร,* (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, 2545), หน้า 273.

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

1.2.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพจิต

1.3.3 เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงหลักการและแนว ทางการประยุกต์ใช้ การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใน การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

1.3.1 ขอบเขตด้านเอกสาร

ในการศึกษาวิเคราะห์เรื่องการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ครั้งนี้มีเอกสารงานวิจัยเกี่ยวข้องดังนี้

1) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกายประกอบด้วย (1) ไตรลักษณ์การรู้เท่าทันความจริงของชีวิต เป็นกฎของธรรมชาติ มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา มิให้ยึดมั่นในตัวตน (2) ขันธ์ 5 การรู้จักองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นรูปและนาม จึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (3) อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชนแก่ชีวิตใช้แก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผลด้วยวิธีการแห่งปัญญาของตนเอง

2) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย (1) การรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติดีงามสุจริตกาย วาจาและใจให้สงบเย็น ไม่คิดล่วงละเมิดและ เบียดเบียนผู้อื่น (2) ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติการฝึกอบรมด้านกาย วาจาและใจ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา (3) บุญกิริยาวัตถุเป็นที่ตั้งแหงการบำเพ็ญบุญ การทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา และ (4) การปฏิบัติกรรมฐานการฝึกธรรมเป็นที่ตั้งแหงสติ ใหมีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายใหรูเทาทัน ตามความจริงและจะนำไปสู่ความรูแจงในอริยสัจธรรม[4]

3) หลักธรรมที่สงเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู รวมกัน ประกอบด้วย (1) โลกธรรม 8 การรูเทาทันความเป็นไปของโลกที่เกิดขึ้นและผันแปรอยูเสมอ ที่เกี่ยวของกับมนุษย์ เมื่อ เผชิญและรูเทาทัน ยอมควบคุมความรูสึกของตนได้ (2) พรหมวิหาร 4 เป็น

---

[4] อัมพร เบญจพลพิทักษ์ และคณะ, *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2555), หน้า 120.

หลักธรรมของผู้ที่มีจิตใจ กว้างขวางและยิ่งใหญ่ที่มีความปรารถนาดีกับผู้อื่น (3) สังคหะวัตถุ 4 ธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่ง กันและกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

4) หลักธรรมที่สงเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ประกอบด้วย (1) อิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหนาที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่ง ไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย ด้วยการประกอบกุศลกรรม อานิสงส์จะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวตอไป (2) ละเวนจากอบายมุข 6 คือ ทางแห่งความเสื่อม จึงควรละเพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา คุณภาพชีวิต และเกิดความเสื่อมในโภคทรัพย์ทุกอยางในที่สุด

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาพฤติกรรมและนิสัยอุปนิสัยผู้สูงอายุบ้านสงยาง ในส่วนที่เกี่ยวกับปัญหาสาเหตุการพัฒนาสุขภพจิตผู้สูงอายุชาวบ้านสงยางตามหลักพุทธปรัชญาและผลกระทบที่มีต่อผู้สูงอายุชาวบ้านสงยางในปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละกิเลสในใจตนให้เบาบางตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิตย่อมส่งผลให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถี พุทธที่ยั่งยืน

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากร (Person) ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ศึกษาและเป็นผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) สำหรับการศึกษาวิจัย การได้มาซึ่งกลุ่มประชากรกลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเจาะจง (Purposive Sampling)

(1) พระสงฆ์	จำนวน 5 รูป
(2) นักวิชาการ	จำนวน 2 คน
(3) ปราชญ์ชาวบ้าน	จำนวน 2 คน
(4) ผู้นำชุมชน	จำนวน 7 คน
(5) ชาวบ้านทั่วไป	จำนวน 20 คน
รวมประชากร	จำนวน 36 รูป/คน

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative field Research) โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1.4.1 ศึกษาข้อมูลเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยการสังเกตวิเคราะห์ บันทึกข้อมูล และ เก็บหลักฐานข้อมูลที่สามมารถนำมาใช้

1.4.2 ค้นคว้าจากห้องสมุด ในพระไตรปิฎก

1.4.3 ศึกษาศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถร วาท จากเอกสารต่างๆ ทั้งในภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ได้แก่ หนังสือ วิทยานิพนธ์ บทความ ข้อเขียน และ เอกสารอื่นๆ

1.4.4 ศึกษาปรัชญาแนวความคิด การที่จะเข้าใจถึงสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุได้นั้นสิ่งสำคัญคือ การเข้าใจถึงการให้ความหมายและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากแต่ละบุคคลได้ให้ ความหมายของผู้สูงอายุไว้ใกล้เคียงและแตกต่างกันไป

1.4.5 ขั้นตติยภูมิ การศึกษาข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่ได้ จากการสัมภาษณ์บุคคลผู้มีความรู้ ผู้นำชุมชนตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอ เมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

1.4.6 สรุปผลการวิจัยและนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่ได้จากการวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทและหลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ ใช้หลักการสร้างกุศลและปฏิบัติธรรมจากง่ายไปสู่ยากตามแนวทางของคฤหัสถ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา

1.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.5.1 เอกสารเกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) โยนิโสมนสิการที่ หมายถึงการคิดหรือการกระทำไว้ในใจโดย อุบายอันแยบคาย โดยมีสติไตร่ตรองพิจารณาอย่างรอบด้าน และมีเหตุมีผลสมบูรณ์ที่สุดจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยในการจัดการเรียน การสอนเพื่อพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีระบบระเบียบ ตรงตามสภาวะและเหตุปัจจัยทุกขั้นตอน สามารถพิสูจน์หรือจำแนกแยกแยะออกมาอธิบายให้เห็นจริงได้ซึ่งได้เสนอวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไว้ในหนังสือพุทธธรรมทั้งหมด 10 วิธีคือ 1) วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย 2) วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ 3) วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา 4) วิธี คิดแบบแก้ปัญหา 5) วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ 6) วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก 7) วิธีคิดแบบรู้ คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม 8) วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม 9) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน 10) วิธีคิดแบบวิภัชชวาท ซึ่งวิธีคิดดังกล่าวอาศัยกัน และสัมพันธ์กันเมื่อเผชิญสถานการณ์และ แก้ปัญหาจะต้องบูรณาการรูปแบบวิธีการคิดมาผสมผสานกลมกลืนกัน เพื่อนำไปสู่แนวทางปฏิบัติที่ ถูกต้องอีกทั้งวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดถูก วิธีคิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล[5]

---

[5] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *โยนิโสมนสิการที่,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย,. 2541), หน้า 591.

พระครูนิภาสธรรมาธิมุต (อำพร ปริมุตฺโต) ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม หมายถึง สภาพความคุณงามความดีการปฏิบัติตนและประพฤติตนตามศีลธรรมอันดีและยึดหลัก จริยธรรม ความถูกต้องและดีงาม อุปนิสัยอันดีงาม ซึ่งสั่งสม อยู่ในดวงจิตอุปนิสัยอันนี้ได้มาจากความพยายาม และความประพฤติ ติดต่อกันมาเป็นเวลานาน คุณธรรมสัมพันธ์กับหน้าที่อย่างมาก การทำหน้าที่จน เป็นนิสัยจะกลายมาเป็นอุปนิสัยอันดีงามที่สั่งสมในดวงจิตเป็นบารมีลักษณะอย่างเดียวกันนี้ถ้าเป็น ฝ่ายชั่วเรียกว่า “อาสวะ” คือ กิเลสที่บ่มเพาะในดวงจิต ย้อมจิตให้เศร้าหมองเกรอะกรังด้วยความชั่ว นานาประการ กลายเป็นสันดานชั่ว ทำให้แก้ไขยาก สอนยากกล่าวโดยสรุป คุณธรรม คือ ความล้ำเลิศ แห่งอุปนิสัย ซึ่งเป็นผลของการกระทำหน้าที่จนกลายเป็นนิสัยนั่นเอง๓ ถือเป็นสภาวธรรมของคุณงาม ความดีซึ่งประมวลจากการประชุมระดมความคิดสรุปได้ ว่า คุณธรรม คือ สิ่งที่มีคุณค่ามีประโยชน์เป็น ความดีงาม เป็นมโนธรรม เป็นเครื่องประคับประคองใจ ให้เกลียดความชั่ว กลัวบาป ใฝ่ความดีและ เป็นเครื่องกระตุ้น ผลักดันให้เกิดความรู้สึกผิดชอบเกิดจิตสำนึกที่ดีมี[6]

ประสพ รัตนากร กล่าวว่า “วัยสูงอายุ” อาจเรียกว่า วัยงาม หรือวัยวัฒนา ต่างประเทศใช้ คำว่า Golden Age ในสังคมสมัยใหม่ มักใช้อายุเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุซึ่งก็ แตกต่าง กันไปในแต่ละสังคม เช่น มาเลเซีย อาฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ค กำหนด 70 ปี สหรัฐอเมริกา 65 ปี ซึ่งตัวเลขอายุเหล่านี้ คือ เกณฑ์อายุปลดเกษียณของแต่ละประเทศนั่นเอง[7]

พิสมัย พลายงาม กล่าวในการล่วงเข้าสู่วัยชรา หรือการเป็นผู้สูงอายุในแต่ละประเทศ ก็จะแตกต่างกันไป นอกจากจะพิจารณาจากเกณฑ์อายุปลดเกษียณแล้ว ยังอาจพิจารณาจาก อายุ เฉลี่ยของประชากประกอบด้วย ยกตัวอย่างเช่น ในประเทศกำลังพัฒนา ดังเช่น ประเทศไทย จะอยู่ที่ ประมาณ 75 ปีสำหรับเพศหญิง และ 70 ปีสำหรับเพศชาย ซึ่งนับเป็นอายุเฉลี่ยที่ต่ำว่าเกณฑ์ ของ ประชากรในประเทศที่พัฒนาแล้วตัวอย่างเช่น อายุเฉลี่ยของคนญี่ปุ่น ประชากรจะมีอายุเฉลี่ยที่ 85 ปี ขึ้นไป เป็นต้น ดังนั้นการล่วงเข้าสู่วัยชราภาพของผู้สูงอายุไทยจึงน่าจะเร็วกว่าของประเทศ ตะวันตกด้วย[8]

ปราโมทย์ ประสาทกุล กล่าวว่าได้ให้ข้อสังเกตว่า การระบุให้ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปนั้น การเหมารวมเช่นนั้นเป็นการมอง ผู้สูงอายุที่หยาบเกินไป ซึ่งจะทำให้เรามอง ภาพผู้สูงอายุได้ไม่ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปัจจุบัน ผู้คนมีชีวิตยืนยาวขึ้น อายุคาดเฉลี่ยเมื่อเกิดได้ เพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก จาก 58 ปี เมื่อ 50 ปีก่อน เป็น 73 ปีในปัจจุบัน ชีวิตที่เหลืออยู่เมื่อคนมีอายุ สูงขึ้นก็ยาวนานขึ้นด้วยเช่นกัน[9]

---

[6] พระครูนิภาสธรรมาธิมุต, *ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, (2541), หน้า 6.

[7] ประสพ รัตนากร, *วัยสูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บำรุงสาส์น), 2525 หน้า 16.

[8] พิสมัย พลายงาม, *วัยสูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร 2539), หน้า 19.

[9] ปราโมทย์ ประสาทกุล, *ผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์และปกเจริญผล 2556), หน้า 4.

เรวดี สุวรรณนพเก้า กล่าวได้ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้นนั้นสามารถวัดได้เป็นองค์รวม (composite index) หรือวัดจำแนกตามองค์ประกอบ ของคุณภาพชีวิต 4 ด้านตามแนวคิดการวัดคุณภาพชีวิตด้านวัตถุวิสัย สามารถวัดได้จากความมี สุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ โดยไม่เป็นภาระใคร เช่น การอาบน้ำการแต่งตัว การรับประทานอาหาร การขับถ่าย เป็นต้น อีกทั้งสามารถวัดได้จากสถานภาพทาง เศรษฐกิจ ลักษณะของครอบครัว รวมไปถึงสภาวะสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่[10]

นพมาศ แซ่เสี้ยว กล่าวได้สรุปรวบรวมความหมายต่าง ๆ การศึกษาคุณภาพชีวิตและได้ให้ความเห็นว่า การศึกษาคุณภาพชีวิต ส่วนใหญ่นิยมศึกษาในแง่ความพึง พอใจในชีวิตของบุคคล คุณภาพชีวิตที่ดี จึงหมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล หรือ ความรู้สึกเป็นสุข (well-being) ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การวัดคุณภาพชีวิต ของบุคคล ใช้การวัดผลของกระบวนการพิจารณาตัดสินใจเกี่ยวกับลักษณะต่าง ๆ ในการดำเนิน ชีวิตของบุคคล โดยใช้เกณฑ์ที่ บุคคลกำหนดขึ้นเอง (หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิต) เมื่อเปรียบเทียบ เกณฑ์ดังกล่าว กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของตน แล้วรับรู้ว่ามีระดับใกล้เคียงกันมากเท่าใด บุคคลก็จะมีความพึงพอใจในชีวิตมากเท่านั้น[11]

1.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศรินยา สุริยะฉาย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการทางกายภาพ เช่น การบำรุงร่างกายและออกกำลังกายมีมากเป็นอันดับแรก (PNI = 0.3664) มีการตรวจสุขภาพและเฝ้าระวังเป็นอันดับสอง (PNI=0.3048) และด้านการมีเงินเพียงพอ ต่อการใช้จ่ายเป็นอันดับที่สาม (PNI=0.2984) ส่วนการมีเครื่องนุ่งห่มอย่างเพียงพอเป็นอันดับสุดท้าย (PNI= 0.1324) ด้านความมั่นคงปลอดภัยและความเป็น อยู่อย่างเพียงพอเป็นอัน ดับแรก (PNI=0.4152) ด้านการมีอาชีพต่อการดำรงชีวิตเป็นอันดับที่สอง (PNI=0.3223) และด้านแหล่งรายได้ มีความมั่นคงและต่อเนื่องเป็นอันดับที่สาม (PNI=0.2930) ส่วนด้านความสามัคคีของบุคคลใน ครอบครัวและเพื่อนบ้านเป็นอันดับสุดท้าย (PNI=0.1700) ด้านความรักความอบอุ่นมีมากเป็นอันดับ แรก (PNI=0.2346) ด้านการได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อบ้านเป็นอันดับสอง (PNI=0.2246) และด้านการมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติและเพื่อนเป็นอันดับสาม (PNI=0.2212) ด้านการให้ความรักแก่ผู้อื่นเป็นอันดับสุดท้าย (PNI=0.1388) ด้านการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว มีมากเป็นอันดับแรก (PNI=0.2382) มีความภาคภูมิใจในตนเองเป็นอันดับสอง (PNI=0.1964) บุคคลรอบข้างยอมรับว่ามีคุณ๕เป็นอันดับ

---

[10] เรวดี สุวรรณนพเก้า, *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา 2556), หน้า 83.

[11] นพมาศ แซ่เสี้ยว, *การศึกษาคุณภาพชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย2550), หน้า 92.

สาม (PNI=0.1934) เป็นที่พึ่งของบุตรหลานเป็นอันดับสุดท้าย (PNI=0.1521) ต้องการแสวงหาตนเอง หรือ บทบาททางสังคมมีมากเป็นอันดับแรก (PNI=0.2288) เมื่อมีปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาได้เป็นอันดับ สอง (PNI=0.2041) การเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความปรารถนาเป็นอันดับสาม (PNI= 0.1934)[12]

สุทธิพงศ์ บุญผดุง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดย ใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ ค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และ ด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามล าดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วย ตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความว้าเหว่ อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกาย สบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ใน ครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน[13]

เบญจพร สุธรรมชัย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การสังเคราะห์รูปแบบบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบระบบ บริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการของประเทศไทย มีสองรูปแบบคือ (1)การจัดบริการดูแล สุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการจัดบริการที่เน้นเรื่องการดูแลที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ การเจ็บป่วย หรือการ ให้บริการดูแลเมื่อผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากทีมสุขภาพหรือบุคลากรทางสาธารณสุข[14]

1.6 ประโยชน์คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ทำให้ทราบสภาพและปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุบ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

1.6.2 ทำให้เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักการทางจริยศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

1.6.3 ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุบ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

---

[12] ศรินยา สุริยะฉาย, “การศึกษาวิจัยเรื่องการประเมินผลความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ“, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศิลปากร), 2552, หน้า 13.

[13] สุทธิพงศ์ บุญผดุง, “การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง”, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา), 2554 หน้า 20.

[14] เบญจพร สุธรรมชัย, “การศึกษาวิจัยเรื่องการสังเคราะห์รูปแบบบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ”, *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, ปีที่ 24 ฉบับที่ 6 (พฤศจิกายน 2558) : 24

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1.7.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

1.7.2 สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่เป็นปกติสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและการดำรงชีวิตในสังคมด้วยดี ซึ่งเป็นการมองสุขภาพที่มีการเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม การที่บุคคลจะมี สุขภาพดีนั้นต้องมีองค์ประกอบในทุกด้านที่สมดุลกัน

1.7.3 การสร้างเสริมสุขภาพจิต หมายถึง กระบวนการปฏิบัติและสร้างเสริมให้บุคคลเพิ่มความสามารถในการดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ก่อให้เกิดภาวะสุขภาพที่สมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ในที่สุด

1.7.4 หลักพุทธปรัชญา หมายถึง พุทธปรัชญาการแสวงหาความรู้โดยอาศัยหลักความจริงภายนอก และความจริงภายใน เป็นหลักในการแสวงหาองค์ความรู้ซึ่งต้องกำกับโดยสติและ ปัญญาอันมีพื้นฐานการรับรู้ที่ได้จากอารมณ์และประสบการณ์ในการนำไป พิจารณาไตร่ตรอง ทั้งนี้ก็แล้วแต่กระบวนการเรียนรู้และการฝึกฝนในการใช้จิตใน การเรียนรู้ความจริงภายในของแต่ละบุคคล

บทที่ 2
สภาพปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

ผู้วิจัยศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด 1) สภาพปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ 2) ปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการถูกทอดทิ้ง 3) ปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียชีวิตและการพลัดพราก 4) ปัญหาเกี่ยวกับความว้าเหว่และซึมเศร้า 5) บรรทัดฐานทางสังคม 6) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และสรุปดังต่อไปนี้

2.1 สภาพปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ปัญหาการมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ส่วนในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการ และกิจกรรมต่างๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสัมมาทิฏฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตาม แนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครบองค์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สีลภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา ในด้านประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มาปฏิบัติธรรม ผลการศึกษาพบว่า เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามาสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจ มาทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิถีพุทธธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงามทั้งสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจในปั้นปลายแห่งชีวิต ส่วนในด้านการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีลหรือสังคม 3) ด้านจิตใจ 4) ด้านปัญญา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายสูงสุด ในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละกิเลสในใจตน ให้เบาบางตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภาวนา 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุข ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธที่ยั่งยืน[1]

---

[1] ไตรพัฒน์ อึ๊งปรมธนากูล, *ผู้สูงอายุนำเสนอใหม่ด้วยมุมมองทางสังคมวิทยา หนังสือประมวลบทความ (Proceeding) การประชุมทางวิชาการด้านผู้สูงอายุระดับชาติ ครั้งที่ 7,* (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร, 2559), หน้า 163.

2.2 ปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลการถูกทอดทิ้ง

มีความวิตกกังวลที่ต้องพึ่งพาลูกหลาน มักแสดงออกเด่นชัดเป็น ความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กลัวไม่มีคนเคารพยกย่องนับถือกลัว ว่าตนเองไร้ค่ากลัวถูกทอดทิ้งกลัวเป็นคนงก ๆ เงิ่น ๆ กลัวถูกทำ ร้ายกลัวนอน ไม่หลับ กลัวตายความวิตกกังวลแสดงออกทางด้านร่างกายเช่น เป็นลม แน่น หน้าอก หายใจไม่ออก อาหารไม่ย่อย ไม่มีแรง อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ กระสับ กระส่าย

วิตก กังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย เนื่องจากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ยาก ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง มักแสดงออกเป็นความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคิดย้ำทำ ความวิตกกังวลอาจแสดงออกทางร่างกาย วิงเวียน นอนไม่หลับ เป็นต้น มักตรวจไม่พบสาเหตุทางร่างกายชัดเจนหรือรุนแรงมากพอ บางครั้งการที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น ผู้สูงอายุจะเกิดปัญหาทางจิตใจตามมา อาจรู้สึกเบื่อหน่ายการบำบัดที่ยืดเยื้อยุ่งยาก เจ็บตัว เสียเงิน เสียทอง โดยรักษาไม่หายขาด ทำให้ไม่ยอมร่วมมือในการกินยา หรือฉีดยา จนอาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว การรักษาไม่ได้ผล ทนทุกข์ทรมาน คุณภาพชีวิตแย่ลง ลูกหลานผู้ดูแลจะรู้สึกผิด หรือโทษกันเองหาทางออกไม่ได้

ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่เป็นลักษณะของบุคคลและเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่เข้ามาคุกคาม โดยสิ่งที่คุกคามนั้นอาจเกิดขึ้นจริงหรืออาจเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าและประเมินว่าจะเป็นอันตราย ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ตึงเครียด กลัว อึดอัด ไม่สบายใจ ซึ่งมีผลต่อความสมดุลทางด้านร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ถ้าบุคคลไม่สามารถแก้ไขได้ ความวิตกกังวลยังคงอยู่ จะทำให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพและชีวิตได้

การสูญเสียและพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลอันเป็นที่รัก อาทิ คู่ชีวิต เพื่อน สมาชิกในครอบครัวความรู้สึกเศร้าและกังวลว่าตนเองจะถึงแก่ความตายในอนาคตอันใกล้ความรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิตเนื่องจากไม่ได้ทำงาน สภาวะทางการเงินที่เปลี่ยนไป การขาดรายได้ การสูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมการรู้สึกว่าตนเองต้องเป็นภาระ ความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ น้อยใจ กลัวถูกทอดทิ้ง ฟุ้งซ่านการคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับเรื่องในอดีต อยากย้อนเวลาไปแก้ไขเหตุการณ์บางอย่างการเก็บตัว ปลีกวิเวก ไม่กล้าเข้าสังคม

สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่เสื่อมถอยลง หย่อนสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ มีข้อจำกัด ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาคนอื่น เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ความจำแย่ลงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ต้องพบกับความสูญเสียและการพลัดพรากของคู่ชีวิต ญาติสนิทหรือเพื่อนฝูง เกิดความเหงา ขาดที่พึ่งทางใจ ขาดคนพูดคุยปรึกษาหารือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม สูญเสียบทบาททางสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ต้องปรับตัวกับบทบาทใหม่จากเดิมที่เคยเป็นผู้นำครอบครัว ช่วยเหลือตัวเองได้ทุกอย่างต้องกลายมาเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย ไม่ได้รับการเคารพ

นับถือ หรือปรึกษาหารือจากคนรุ่นหลัง เนื่องจากค่านิยมที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคล และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นล้าสมัยไม่ทันการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้นภาวะทางจิต ผู้สูงอายุบางรายที่มีโรคภัยไข้เจ็บรุนแรง หรือหลายโรค โดยเฉพาะมีผลต่อการทำงานของสมองอาจเกิดอาการทางจิตเฉียบพลัน เป็นลักษณะสับสน วุ่นวาย เห็นภาพหลอน จำคนไม่ได้ หรือบางรายมีอาการหลงผิดระแวงคู่ครองมีชู้ หรือคิดว่ามีใครปองร้ายเอาชีวิต โดยทั่วไปแล้วแม้อาการจะดูรุนแรงน่าตกใจในช่วงแรก หากได้รับการบำบัดรักษาทางจิตควบคู่กับโรคทางกายแล้ว มักจะดีขึ้น และอาจหายเป็นปกติได้[2]

นอนไม่หลับ โดยธรรมชาติคนเราเมื่ออายุมากขึ้น การนอนรวดเดียวในตอนกลางคืนจะสั้นลง ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนมักจะตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นเช้ามืด แล้วหลับต่ออีกไม่ได้ อาจแอบงีบตอนกลางวัน โรคทางกายหลายโรคอาจรบกวนการนอนได้ เช่น ปวดเมื่อยตัว ปวดหลัง ท้องอืด หอบเหนื่อย หายใจลำบาก นอนราบไม่ได้ เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุและผู้ป่วยติดเตียง มีชมรมฟุตบอลสะอาดสมบูรณ์ มีแหล่งเรียนรู้ สวนเกษตรผสมผสาน กลุ่มเมล็ดพันธุ์ข้าวกองทุนธนาคารข้าว และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านแมต ที่เป็นศูนย์ต้นแบบของจังหวัดร้อยเอ็ด”นี่คือข้อมูลเบื้องต้น ที่ตำบลสะอาดสมบูรณ์มีแหล่งเรียนรู้อันหลากหลายให้เข้าไปท่องเที่ยวเก็บเกี่ยวประสบการณ์เพื่อนำกลับไปใช้ในชุมชนของตนเองทางความคิดก่อให้เกิดตัวแบบเพื่ออธิบายและวิเคราะห์การพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุจำนวนมาก ที่สำคัญคือตัวแบบทางการแพทย์ (medical model) ที่อธิบายและวิเคราะห์ความพิการว่ามาจากความเสื่อมถอยบกพร่องของร่างกายหรือจิตใจ มองคนพิการเสมือนเป็นผู้ป่วยเรื้อรัง ส่งผลต่อการจำกัดการปฏิบัติตามกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือกิจกรรมหลายกิจกรรมในชีวิตประจำวัน แต่ตัวแบบนี้ถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างมากจากบุคคลที่คำนึงถึงผู้สูงอายุบ้านสงยาง เพราะเห็นว่า เป็นการกีดกันผู้สูงอายุด้วยอคติและความเกินกว่าเหตุนั้นมีปรากฏอยู่ทั่วไปในสภาพแวดล้อมทั้งหลาย ทั้งทางกายภาพและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลทั่วไป การที่จะเข้าใจถึงสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุได้นั้น สิ่งสำคัญคือ การเข้าใจถึงการให้ความหมายและแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากแต่ละบุคคลได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ใกล้เคียงและแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับเกณฑ์ต่างๆที่ใช้เป็นตัวกำหนด นักวิจัย นักวิชาการ ตลอดจนองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ได้ให้ความหมายและเกณฑ์ที่จะกำหนดการเป็นผู้สูงอายุไว้หลายรูปแบบ ซึ่งจะได้นำไปสนับสนุนการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เพื่อผู้สูงอายุจำกัดไม่เอื้อประโยชน์กับผู้สูงอายุบ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด[3]

---

[2] วีณา เที่ยงธรรม, *การพัฒนาศักยภาพชุมชน แนวคิดและการประยุกต์ใช้*, (กรุงเทพมหานคร : แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น, 2554), หน้า 45.

[3] ศิริวรรณ ศิบุญ. “การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ”, งานวิจัย, (กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์), 2543, หน้า 9.

ในอดีตการใช้คำเรียกบุคคลที่มีอายุมากจะใช้คำว่า “วัยชรา” ซึ่งมีความหมายตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมนัก โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและนักวิชาการ เพราะคำนี้ก่อให้เกิดความหดหู่และถดถอยสิ้นหวัง ดังนั้น ในที่ประชุมคณะแพทย์ผู้อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่างๆ โดยมี พลตำรวจตรีหลวงอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เป็นประธาน จึงได้กำหนดคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นใช้แทนคำว่า “คนแก่”“คนชรา” เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2505 ซึ่งคำนี้ ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิและประสบการณ์ ส่วนในภาษาอังกฤษก็มีความคล้ายคลึงกับภาษาไทย คือให้ใช้คำว่า “Older adults” หรือ “Older people” ซึ่งมีความหมายในทางบวกแทนคำอื่นๆ เช่นElderly หรือ Senior ซึ่งมีความหมายในทางลบ และจากสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในหลายประเทศ มุมมองต่อความเป็นผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นไปในทางการสร้างภาพลักษณ์ที่เป็นบวก ทดแทนภาพลักษณ์ในอดีตที่มักเป็นในด้านลบ เพื่อสร้างคุณค่าและความหมายของความสูงอายุแก่กลุ่มประชากรที่จะมีขนาดจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในการที่จะสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไป[4]

ตามเกณฑ์ลักษณะทางสังคมจิตวิทยาและชีววิทยากำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุแบ่งเป็น 4 ช่วง ได้แก่

(1) ช่วงสูงอายุ ตอนต้น (young-old) อายุประมาณ 60 ถึง 69 ปี ผู้สูงอายุจำนวนมากมีสภาพร่างกายแข็งแรงแต่เผชิญปัญหาความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่สำคัญคือ การเกษียณอายุการทำงาน การสูญเสียสถานภาพทางสังคม มีรายได้ลดลง การสูญเสียเพื่อนฝูงรุ่นราวคราวเดียวกัน ความสามารถในการปรับตัวทำให้เข้าร่วมกิจกรรมสังคมอย่างต่อเนื่อง

(2) ช่วงสูงอายุตอนกลาง (middle-age old) อายุ 70 ถึง 79 ปี ช่วงนี้บุคคลเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น การจากไปของเพื่อนสนิท การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมลดลง

(3) ช่วงสูงอายุตอนปลาย (old-old) อายุ 80 ถึง 89 ปี บุคคลต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้นเพราะต้องการความเป็นส่วนตัวและต้องการความช่วยเหลือเพิ่มมากขึ้น

(4) ช่วงสูงอายุตอนปลายสุดท้าย (very old-old) อายุตั้งแต่ 90 ปีช่วงนี้มีปัญหาสุขภาพมากขึ้นทำ ให้ต้องทำกิจกรรมที่พอใจและต้องการทำในชีวิตประจำวัน

ความเป็นผู้สูงอายุมาจากการประกอบสร้างทางสังคม (social-construction) นำไปสู่การจัดแบ่งผู้สูงอายุตามการ รับรู้เกี่ยวกับอายุของบุคคลเป็นห้าเกณฑ์ ประกอบด้วย 5 อย่างดังนี้

(1) อายุตามปฏิทิน คือ อายุนับตั้งแต่เกิดตามวัย

---

[4] ดวงกมล ทองอยู่, การปรับตัวของผู้สูงอายุในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ, (นนทบุรี : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558), หน้า 8.

(2) อายุทาง ชีววิทยา คือ อายุที่อธิบายด้วยความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางกายภาพตามสภาพร่างกาย

(3) อายุทางสังคม คือ อายุที่อธิบายความเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคม

(4) อายุทางอัตวิสัย คือ อายุที่วัดประเมินหรือบ่งชี้จาก ประสบการณ์ส่วนบุคคลของบุคคลนั้น ๆ

(5) การสูงอายุในมิติอื่น อาทิ จากการคาดการณ์อายุที่ยืนยาวขึ้นของประชากรใน ประเทศไทย ทำให้มีการเสนอให้ใช้เกณฑ์จำนวนปีที่คาดว่าบุคคลนั้นจะมีชีวิตต่อไปข้างหน้า (remaining life expectancy) เป็นต้น คำว่าผู้สูงอายุในประเทศหลายประเทศแต่เดิมไม่มีการกำหนดเกณฑ์อายุ แต่ภายหลังการกำหนดสวัสดิการสังคม สิทธิประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุบ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด นำไปสู่การกำหนดผู้สูงอายุ จากแนวคิดที่ว่าเมื่อประชากรสูงอายุจะมีความเสื่อมทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ ความสามารถการทำงานลดลง ทำให้รัฐต้องให้สวัสดิการ นำไปสู่การกำหนดนิยามว่าผู้สูงอายุหมายถึงวัย เกษียณจากการทำงาน ผู้สูงอายุมาจากแนวคิดเรื่องวัยชราที่มีความหมายถึงแก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม

2.2.1 สาเหตุ

หากเกิดอาการเจ็บปวดนิดหน่อยก็กลับมีความกังวล เช่น กลัวจะเป็นโรคร้าย ทั้งที่จริงๆแล้วไม่ได้ป่วยทางกาย แต่ป่วยทางจิต อาการโรควิตกกังวลเกินเหตุ อาจเกิดเป็นพักๆ ทำให้เหงื่อออก ใจสั่น วูบเหมือนจะเป็นลม อาการแบบนี้จะส่งผลทำให้เสียสุขภาพจิต และนำไปสู่ภาวะอื่นๆได้ เช่น ภาวะซึมเศร้าและ ติดสารเสพติดความวิตกกังวลเกิดจากการคิดซ้ำไปซ้ำมา ก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล แต่ทำให้เสียเวลาชีวิตไปกับพฤติกรรมเหล่านั้นไม่น้อย อาการย้ำคิดย้ำทำแบบนี้กลับพบบ่อยในคนวัยทำงาน เช่น คิดว่าลืมล็อคประตูบ้านต้องเดินกลับไปดูว่าล็อคหรือยัง คิดว่าลืมปิดก๊อกน้ำต้องกลับไปเช็คอีกครั้ง เป็นต้น[5]

2.2.2 ผลกระทบ

ผลกระทบสุขภาพจิตผู้สูงอายุนอนไม่หลับ โดยธรรมชาติคนเราเมื่ออายุมากขึ้น การนอนรวดเดียวในตอนกลางคืนจะสั้นลง ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนมักจะตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นเช้ามืดแล้วหลับต่ออีกไม่ได้ อาจแอบงีบตอนกลางวัน โรคทางกายหลายโรคอาจรบกวนการนอนได้ เช่น ปวดเมื่อยตัว ปวดหลัง ท้องอืด หอบเหนื่อย หายใจลำบาก นอนราบไม่ได้ เป็นต้น วิตก กังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย มักแสดงออกเป็นความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคิดย้ำทำ ความวิตกกังวล

---

[5] สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว, *กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, รายงานการสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทยภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัชรินทร์ พี.พี. 2557), หน้า 2.

อาจแสดงออกทางร่างกาย โดยการเจ็บป่วยไม่สบายก็ได้ ภาวะเจ็บป่วยทางกายที่เกี่ยวข้องกับจิตใจมีหลายโรคในผู้สูงอายุที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจโดยตรงหรือโดยอ้อม เช่น อาการปวดต่าง ๆ วิงเวียน นอนไม่[6]หลับ เป็นต้น มักตรวจไม่พบสาเหตุทางร่างกายชัดเจนหรือรุนแรงมากพอ บางครั้งการที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น ผู้สูงอายุจะเกิดปัญหาทางจิตใจตามมา อาจรู้สึกเบื่อหน่ายการบำบัดที่ยืดเยื้อยุ่งยาก เจ็บตัว เสียเงิน เสียทอง โดยรักษาไม่หายขาด ทำให้ไม่ยอมร่วมมือในการกินยา หรือฉีดยา จนอาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว การรักษาไม่ได้ผล ทนทุกข์ทรมาน คุณภาพชีวิตแย่ลง ลูกหลานผู้ดูแลจะรู้สึกผิดหรือโทษกันเองหาทางออกไม่ได้

การเปลี่ยนแปลงทั้งทางค้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุนี้มีผลทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับภาวะความรู้สึกต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ประการคือ

1. ความรู้สึกเหงา (Loneliness) ผู้สูงอายุจะรู้สึกเหงา อ้างว้าง รู้สึกไม่มีคนเข้าใจและเห็นใจ รู้สึกถูกทอดทิ้งให้เผชิญภาวะทุกข์ทรมานใจโดยลำพังตนเอง โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องอยู่คนเดียว เนื่องจากคู่ชีวิตตายจากไป หรือลูกหลานแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ๆ

2. ความรู้สึกไม่มั่นใจ ขาดเสถียรภาพความมั่นดงทางจิตใจ (Insecure) ภาวะไม่มีเสถียรภาพทางจิตใจเกิดจากการที่ต้องพึ่งพาอาศัยในด้านการคำเนินชีวิตประจำวันค้านเศรษฐกิจด้านความคุ้มครองให้ความปลอดภัย ทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย สะเทือนใจง่าย ด้วยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำให้กลายเป็นคนหยุมหยิม ใจน้อย ฉุนเฉียว โกรธง่าย และวุ่นวายในกิจการของผู้อื่น เป็นสาเหตุนำไปสู่การขัดแย้งกับลูกหลาน หรือผู้ดูแลได้

3. ความรู้สึกกลัวตาย ความกลัวตายทำให้ผู้สูงอายุกังวลกับความเจ็บป่วยเด็ก ๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้น จึงมักจะต้องพบแพทย์บ่อย ๆ เพราะความกลัวดายนี้ทำให้ผู้สูงอายุหาโรคภัยไข้เจ็บใส่ตนเอง จนบางครั้งถูกหลายอาจจะขุ่นเคือง และรำคาญได้

4. ความรู้สึกหมดหวัง สิ้นหวัง (Helplessness and Hopelessness) เนื่องจากความเสื่อมของสมรรถภาพทางค้านร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุอาจมีความคิดอยากสร้างสรรค์ สิ่งทีเป็นประโยชน์ให้แก่ถูกหลาน ให้แก่สังคม อยากกระทำตนให้เป็นประโยชน์ แต่ถูกจำกัดด้วยความเสื่อมถอยทางร่ายกาย และจิตใจ ที่ผู้สูงอายุไม่อาจจะขับยั้งได้ ความรู้สึกหดหู่ และเศร้าใจ เกิดขึ้นจากสาเหตุหลาย ๆ สาเหตุ และหลายระดับ คือระดับหดหู่ใจเล็กน้อย เศร้าใจเล็กน้อย จนถึงขั้นภาวะเศร้าอย่างรุนแรงกับมีอาการมองโลกในแง่ร้ายภาวะเศร้าของผู้สูงอายุมักจะเกิดจากการสูญเสีย ทั้งที่เป็นการสูญเสียงริง และการสูญเสียที่จินตนาการขึ้นเอง ความสูญเสียจริง ได้แก่ การสูญเสียดวามสมบูรณ์

---

[6] มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พลับชิง, 2557), หน้า 6.

และความแข็งแรงของร่างกายสูญเสียเพื่อนฝูง มิตรสหาย สูญเสียคู่ชีวิต สูญเสียลูกหลานที่เคยอยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตาที่ต้องแยกย้ายกันไปสร้างครอบครัวใหม่ สูญเสียความไม่มั่นคงทางใจ การสูญเสียในจินตนาการ ได้แก่ การสูญเสียความนับหน้าถือตาที่ตนเคยได้รับ สูญเสียความภาคภูมิไงในตนเอง สูญเสียเกียรติยศชื่อเสียงที่เคยได้รับจากตำแหน่งหน้าที่การงาน สูญเสียคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ภาวะเศร้าในผู้สูงอายุอาจเป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุกระทำอัตวินิบาตกรรม และเป็นสาเหตุการตายที่ค่อนข้างสูงในผู้สูงอายุที่เป็นชาย[7]

2.3 ปัญหาเกี่ยวกับการสูญเสียชีวิตและการพรัดพราก

ปัญหาที่ผู้สูงอายุจะต้องพบมีหลายด้านด้วยกันเช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพที่เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางร่างกาย ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้แต่ในความเป็นจริงปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไม่ได้เกิดจากอายุที่มากขึ้นเพียงอย่างเดียวแต่เกิดจากพฤติกรรม การใช้ชีวิตที่ผ่านมาและสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวผู้สูงอายุด้วย ผู้สูงอายุส่วนมากมักมีปัญหาสุขภาพในช่องปากคือ ฟันแท้เหลือน้อยลงเพราะการดูแลสุขภาพในช่องปากไม่ดีเท่าที่ควรทำให้มีความยากลำบากในการเคี้ยวอาหารซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ค่อยกินอาหารส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารและมีน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบได้มากคืออาการปวดข้อและปวดหลังเรื้อรัง ส่วนโรคที่ไม่ติดต่อแต่เป็นโรคเรื้อรังที่พบมากได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสมองที่สำคัญของผู้สูงอายุอีกอย่างคือ โรคสมองเสื่อมที่ทำให้เกิดอาการหลงลืม การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีได้นั้นต้องอาศัยการปรับวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเข้าใจในธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ[8]

ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนมากผู้สูงอายุจะรู้สึกว้าเหว่และมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลความอบอุ่นจากลูกหลานและคนในครอบครัวทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าขี้น้อยใจ โมโหง่ายและเอาแต่ใจตัวเอง เนื่องจากสถานะที่เปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยทำงานมีรายได้มีสถานะเป็นผู้นำของครอบครัวให้คนอื่นพึ่งพิงได้ต้องกลับมาเป็นผู้ที่ต้องรับความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว ปัญหาทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เรื่องความนับหน้าถือตาที่ผู้สูงอายุเคยได้รับการยกย่อง

---

[7] กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559), หน้า 2.

[8] ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, *การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ*, (นนทบุรี : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558) หน้า 10-2.

และนับถือเมื่อตอนที่ยังทำงานอยู่ เมื่อออกจากงานมาแล้วสิ่งที่เคยได้รับก็หายไปด้วยทั้ง อำนาจ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา การยกย่อง ทำให้รู้สึกเหมือนว่าตนเองไม่มีความสำคัญอีกต่อไป

ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีสวัสดิการเช่น บำเหน็จ บำนาญ ประกันสังคม ประกันชีวิต ฯลฯ สามารถนำเงินที่ได้มาใช้จ่ายประคับประคองชีวิตในวัยสูงอายุได้ ค่าใช้จ่ายของผู้สูงอายุจะมีค่าใช้จ่ายที่สูงมากสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้วางแผนการใช้จ่ายเงินไว้ล่วงหน้าอาจทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจได้ปัญหาของผู้สูงอายุจะแก้ไขได้หากแต่ละฝ่ายมีการพูดคุยและพยายามปรับตัวเข้าหากัน ตัวผู้สูงอายุเองก็ต้องพยายามปรับตัวและเข้าใจว่าลูกหลานแต่ละคนก็มีภาระหน้าที่การงานที่ต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว การดูแลผู้สูงอายุอาจมีการขาดตกบกพร่องไปบ้างก็อย่าน้อยใจ ผู้สูงอายุต้องพยายามเข้าใจคนในครอบครัว ส่วนคนในครอบครัวก็ต้องพยายามเข้าใจธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเช่นกัน การดูแลผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่คนในครอบครัวต้องเอาใจใส่มีการตกลงกันอย่างชัดเจนว่า ใครมีความเต็มใจและพร้อมที่สุดที่จะเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีความเข้าใจ อีกทั้งเรื่องค่าใช้จ่ายของผู้สูงอายุมีการแชร์กันช่วยเหลือกันระหว่างคนในครอบครัวมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้ก็เพื่อดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจพร้อมกับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั่นเอง[9]

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีเวลาว่างมากขึ้นแต่กิจกรรมลดลง ดังนั้นจึงมีผลกระทบสู่จิตใจ การเข้าสังคมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัว ซึ่งผู้สูงอายุมีความต้องการหลากหลายด้านเพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม อีกทั้งเป็นวัยที่มีความสามารถในการดูแลตัวเองลดลง มีทัศนคติต่อตนเองในแง่ลบ เริ่มมีโรคประจำตัวเกิดขึ้นและต้องมีการพบแพทย์เป็นประจำ

ดังนั้นบุคคลในครอบครัวควรให้การดูแลอย่างใกล้ชิดอย่างไรก็ตาม ในบางครอบครัวมีเงื่อนไขที่แตกต่างกันทำให้ไม่สามารถดูแลได้อย่างเต็มที่ เช่น การต้องออกไปท างานในช่วงเวลากลางวันทาให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพังเกิดความเหงา ว้าเหว่ ไม่มีกิจกรรม การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมลดลง และรายได้ที่เคยมีกลับลดน้อยลงจนถึงขั้นไม่มีรายได้ ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ไม่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและด้านจิตใจ เช่นอารมณ์ที่แปรปรวน ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ขี้เหงา ขี้น้อยใจ ขี้หงุดหงิดโมโหร้าย สะเทือนใจง่าย เป็นต้น

กลุ่มผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทุกเรื่อง ผู้สูงอายุที่ติดบ้านที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในบางเรื่อง และผู้สูงอายุติดเตียงที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลยต้องพึ่งพาครอบครัว ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ ต้องการปัจจัย 4 และปัจจัยพื้นฐานที่ควรจะได้รับ รวมถึงความต้องการ

---

[9] อุทัยทิพย์ เจี่ยวิวรรธน์กุล, *สถานการณ์ของวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ*, (นนทบุรี : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558), หน้า 2-10.

ทางด้านสังคมในการพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกัน ได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัวและบุคคลรอบข้าง เป็นต้น

ปัญหาของผู้สูงอายุกับการจัดสวัสดิการชุมชนในเขตเมืองนอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางเศรษฐกิจโดยเฉพาะการหารายได้ด้วยตนเองที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและไม่ตกเป็นภาระของลูกหลาน รวมถึงอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุกด้านเพื่อเป็นหลักประกันในการใช้ชีวิต จึงจาเป็นต้องจัดสวัสดิการผู้สูงอายุเพื่อเข้ามาดูแลในส่วนนี้ โดยครอบคลุมทั้งด้านการศึกษาเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลตัวเองจะได้มีสุขภาพที่ดีด้านเศรษฐกิจมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรายได้จากการท างาน ด้านสังคมและวัฒนธรรม และด้านสวัสดิการโดยผู้สูงอายุต้องได้รับการดูแลพื้นฐานจากครอบครัวเนื่องจากเป็นสถาบันที่สำคัญและใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด และการดูแลจากภาครัฐที่เข้ามาช่วยเหลือ รวมถึงจากชุมชนที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมภายในชุมชน ทำให้การดูแลนั้นทั่วถึงและสามารถเข้าช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงทีกว่าการรอสวัสดิการจากรัฐบาลเพียงอย่างเดียวในปัจจุบันสวัสดิการสังคมได้ถูกด าเนินการโดยรัฐบาลเพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแต่เนื่องด้วยกระบวนการมีความล่าช้าท าให้สวัสดิการที่มีไม่ทั่วถึงและไม่ครอบคลุมต่อความต้องการ

จากการศึกษาวัฒนธรรมในชุมชนของคนไทยที่มีมาช้านานแสดงให้เห็นว่าสังคมไทยมีนิสัยการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เมื่อบ้านไหนต้องการความช่วยเหลือคนในชุมชนจะเข้ามาช่วยเหลือด้วยความเต็มใจดั่งเครือญาติ ซึ่งสิ่งนี้ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างกัน ดังนั้นชุมชนในเมืองจึงได้มีการจัดสวัสดิการชุมชนขึ้นเพื่อเป็นหลักประกันความมั่นคงในชีวิตไม่ว่าจะรูปแบบเงินทองหรือลักษณะของการกระท าที่ดีต่อกันทำให้คนในชุมชนเกิดความไว้วางใจกันและเกิดเป็นความสัมพันธ์ในเชิงบวกอันจะนำมาซึ่งความสามัคคีและความสบายใจ อีกทั้งยังเป็นพื้นฐานให้คนในชุมชนสามารถพึ่งพาตัวเองเป็นหลัก ไม่เพียงรอการช่วยเหลือจากหน่วยงานภายนอกเพียงอย่างเดียว การดำเนินการจัดสวัสดิการสังคมโดยชุมชนมีความเข้าใจและความเข้าถึงความต้องการที่แท้จริงของคนในชุมชนอย่างลึกซึ้งทำให้สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกและยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ โดยเน้นการให้อย่างมีคุณค่าและรับอย่างมีศักดิ์ศรีนำมาสู่การพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน[10]

2.3.1 สาเหตุ

สาหตุที่เกิดจากกระบวนการสูงวัย กระบวนการสูงวัย (Aging process) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของ เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนเจริญเติบโตเป็นทารก และเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ในช่วงเวลาเหล่านี้ เซลล์จะเปลี่ยนแปลงในทางเสริมสร้างการเจริญเติบโต เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้วจะมีผลการสลายเซลล์มากกว่าการสร้าง จึงพบว่าผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ใน

---

[10] วิภาพร ตัณฑสวัสดิ์, เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ, (นนทบุรี : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2566), หน้า 1-15.

ร่างกายที่เสื่อมลง เกิดพยาธิสภาพ หลายระบบ จึงพบว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงแบบเสื่อมถอยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการหกล้มได้ง่าย ดังนี้

สาหตุการเปลี่ยนแปลงในระบบสมองและประสาท พบว่าความไวของการรับรู้ ความรู้สึกลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ตำแหน่งความสามารถในการรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และการตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมร่างกายให้อยู่ในดุลยภาพ (Homeostasis) พบว่ามีการเสื่อมลงในวัยสูงอายุ โดยจำนวนประสาทซิมพาเทติก และอัตราการนำพลังของเส้นประสาทลดลงถึงร้อยละ 10-15 เป็นผลให้ผู้สูงอายุมีปฏิกิริยาต่อสิ่งเร้าเชื่องช้า เช่น ความดันโลหิตต่ำขณะเปลี่ยนท่า (Postural hypotension) ทำให้ผู้สูงอายุหน้ามืด วิงเวียน เกิดการหกล้มตามมา ภาวะซึมเศร้าและภาวะสมองไม่สามารถคิดและหาเหตุผลได้ (Cognitive impairment) จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการสียชีวิตได้ราว 2 เท่า ส่วนผู้ป่วยที่มีภาวะสมองเสื่อม (Dementia) จะหกล้มได้ง่ายจากการตัดสินใจที่ไม่ดี การกะระยะผิดพลาด ทำให้ผู้ป่วยสูญเสียการทรงตัวได้ง่าย

สาหตุการมองเห็น จะพบการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมลงของสายตา ได้แก่ เกิดการหนาตัว ขุ่นและแข็งขึ้นของเลนส์มีผลต่อการปรับสายตาเกี่ยวกับความชัดเจน การรับรู้ความตื้นลึก ความไวต่อแสง และการปรับตัวต่อความมืดจอตาที่ลดลง ซึ่งลดลงอย่างเด่นชัดในช่วงอายุ 70-79 ปี สาเหตุของการมองเห็นที่ทำให้หกล้มบ่อย ๆ เช่น ต้อกระจก โรค Macular degeneration สายตายาวจากความชรา การใช้แว่นตาที่เสื่อมสมรรถภาพ หรือใช้เลนส์ไม่เหมาะสม หรือการเดินในที่มืด

2.3.2 ผลกระทบ

ผู้สูงอายุการเปลี่ยนแปลงแบบเสื่อมถอยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและความเสื่อมของสติปัญญา หลงลืม ทำให้ผู้สูงอายุเกิดโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนทั้งทางร่างกายและจิตใจและภาวะซึมเศร้าและการหกล้มที่จะได้รับอันตรายทั้งทางด้านร่างกาย ตั้งแต่เล็กน้อย รุนแรง จนถึงเสียชีวิต และมีผลกระทบด้านจิตใจ สังคม และเศรษฐกิจด้วย สำหรับผลกระทบด้านร่างกาย อาจได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย ได้แก่ ฟกช้ำเคล็ดขัดยอก ไปจนถึงบาดเจ็บรุนอย่างรุนแรง เช่น ข้อเคลื่อน กระดูกหักการบาดเจ็บของสมอง จนถึงอาจเสียชีวิตได้ การบาดเจ็บที่รุนแรงที่พบบ่อยคือกระดูกสะโพกหัก นอกจากนี้ยังส่งผลให้ต้องนอนโรงพยาบาล และเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา เช่น การติดเชื่อ แผลกดทับ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่เกิดการหกล้มยังมีการสูญเสียความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน ส่งผลกระทบต่อจิตใจสูญเสียความมั่นใจในตนเองเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวอย่างปลอดภัย มีความกังวลว่าตนเองจะเกิดการหกล้มฟกซ้ำทำให้เกิดภาวะความกลัวการหกล้ม (Fear of falling) รวมถึงภาวะซึมเศร้า และการมีคุณภาพชีวิตทีแย่ลง ส่วนปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ การหกล้มและภาวะกระดูกหักนอกจากจะนำมาซึ่งความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยแล้วยังทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ทั้งต่อครอบครัวของผู้สูงอายุเอง และต่อสังคมส่วนรวมได้แก่ค่า

รักษาพยาบาลขณะอยู่ในโรงพยาบาล การสูญเสียเวลาทำงานของญาติ การดูแลในระยะยาวเมื่อเกิดความพิการมีการคาดประมาณผลกระทบทางเศรษฐกิจของการหกล้มในผู้สูงอายุที่ฮ่องกง พบว่ามีความสูญเสียถึง 71 ล้านเหรียญสหรัฐต่อปี ขณะที่ในสหรัฐอเมริกามีการศึกษาผลกระทบของการหกล้มในผู้สูงอายุในปี ค.ศ. 2000 พบการเปลี่ยนแปลงแบบเสื่อมถอยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนทั้งทางร่างกายและจิตใจและภาวะซึมเศร้าและการหกล้มที่จะได้รับอันตรายทั้งทางด้านร่างกาย พบอุบัติการณ์ของการหกล้มที่ทำให้เสียชีวิต 10,300 ราย เมื่อคิดเฉพาะ ค่ารักษาพยาบาจะเท่ากับ 200 ล้านเหรียญ ส่วนอุบัติการณ์ของการหกล้มที่ไม่ทำให้เสียชีวิตเท่ากับ 2.6 ล้านราย คิดเป็นค่ารักษาพยาบาลเท่ากับ 19,000 ล้านเหรียญ นอกจากนี้การศึกษาของประเสริฐอัสสันตชัยและคณะ (2544) พบว่าผู้สูงอายุที่หกล้มมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยคนละ 1,200 บาทต่อปีและผู้สูงอายุที่หกล้มและต้องผ่าตัดรักษากระดูกสะโพกหักมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยคนละ 60,000 บาท ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงแบบเสื่อมถอยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจและหลงลืมในการจดจำ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนทั้งทางร่างกายและจิตใจและภาวะซึมเศร้าหกล้มจึงนับได้ว่าเป็นการสูญเสียเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติ

2.4 ปัญหาเกี่ยวกับความว้าเหว่และซึมเศร้า

ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านสงยาง โดยแยกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความเสื่อมของสติปัญญา สาเหตุสำคัญ ได้แก่ ภาวะสับสน สมองเสื่อมและภาวะซึมเศร้า การแยกหาสาเหตุจำเพาะเป็นสิ่งสำคัญ แต่บางครั้งทำได้ยากเนื่องจากมักจะพบสาเหตุร่วมกันได้บ่อย ดังนั้นจึงต้องคอยสอดส่องและแก้ไขปัญหาทุกประการที่อาจเป็นสาเหตุพฤติกรรมที่อันตราย เช่น การเปิดเตาแก๊สทิ้งไว้การออกไปโดยไร้จุดหมายและหลงทาง ต้องได้รับการแก้ไขโดยการวางแผนการดูแลที่ดี แม้ว่าในปัจจุบันยังไม่มียาที่รักษาอาการเสื่อมของสมองอย่างมีประสิทธิภาพ แต่การแก้ไขจุดบกพร่องและการลดยาที่ไม่จำเป็นทุกชนิดและการรักษาอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่ ยังเป็นสิ่งจำเป็นซึ่งแพทย์สามารถช่วยเหลือได้การเสื่อมลงของสติปัญญาอย่างเฉียบพลันจำเป็นต้องตรวจหาสาเหตุเสมอโดยเฉพาะการใช้ยาหรืออาการเจ็บป่วยที่เป็นใหม่ อาการเจ็บปวดที่ดูจะไม่รุนแรงในคนทั่วไป มีผลกระทบต่อสมองของผู้ป่วยสูงอายุได้มาก เช่น ฝีใต้เล็บนิ้วเท้า ช่องคลอดอักเสบหรือแผลกดทับหรือแม้แต่การใช้ยาขนาดผิดปกติและยาอื่นๆ ที่แพทย์ไม่ได้สั่ง ความผิดปกติของเกลือแร่ในเลือด ระดับน้ำตาล ฮอร์โมนไทรอยด์และการขาดออกซิเจน การขาดอาหาร ท้องผูกปัสสาวะไม่ออก ความเจ็บปวด การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมก็ล้วนมีผลเช่นกัน จึงต้องควรมองหาและแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วย

2. อาการซึมเศร้า เกิดได้ร้อยละ 5 - 10 ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยเช่น อัมพาต ผู้สูงอายุที่ไม่มีใครดูแล และเข้าอยู่ในบ้านพักคนชรา การวินิจฉัยอาการซึมเศร้าต้องพบว่ามีอารมณ์เศร้าไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์ร่วมกับมีอาการหลายอย่างต่อไปนี้ได้แก่ ความผิดปกติของการนอน ขาดความสนใจ รู้สึกผิด ขาดพลังงาน ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร อาการกระวนกระวายหรือนิ่งเฉยต้องการฆ่าตัวตาย

3. อาการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่ได้ชั่วคราวพบได้บ่อยเนื่องจากการขับปัสสาวะต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ ได้แก่ การเคลื่อนไหว ความรู้สึกตัวความต้องการจะปัสสาวะและการปัสสาวะ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบภายนอก ได้แก่ การอักเสบของทางเดินปัสสาวะช่องคลอดหรือทางเดินปัสสาวะและอักเสบและผลข้างเคียงของการใช้ยารักษาหลายโรค เช่น ยาคลายเครียด ยารักษาอาการซึมเศร้า หรือยารักษาความดันบางชนิด ยาขับปัสสาวะเองทำให้ปัสสาวะมากก็อาจทำให้ปัสสาวะไม่ทันได้ นอกจากนี้ยังมีภาวะปัสสาวะไม่สะดวกเรื้อรังซึ่งเป็นผลจากความผิดปกติของกระเพาะปัสสาวะซึ่งต้องตรวจวินิจฉัยและรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ[11]

2.4.1 สาเหตุ

ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย การฟื้นตัวจะใช้ระยะเวลานานกว่าปกติดังนั้นการป้องกันการนอนบนเตียงที่นานเกินจำเป็น จึงมีความสำคัญมากและเน้นการเคลื่อนไหวให้ใกล้เคียงภาวะปกติมากที่สุด

1) การเคลื่อนไหวลำบาก อันเนื่องจากอาการปวด อ่อนแอ การเสียการทรงตัวและปัญหาทางจิตทำให้ผู้สูงอายุต้องนอนอยู่เฉยๆ อาการอ่อนแรงอาจมีสาเหตุจากโรคของกล้ามเนื้อภาวะทุพลภาพโภชนาการ ความผิดปกติของเกลือแร่ โลหิตจาง ความผิดปกติของระบบประสาทหรือกล้ามเนื้อ นอกจากนี้อาจมีสาเหตุร่วมจากโรคทางข้อ เช่น รูมาตอยด์ เก๊าท์ โรคพากินสันและยารักษาโรคจิต อาการเจ็บปวดจากสาเหตุหลายประการ ทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากเคลื่อนไหวได้

2) ผลกระทบจากการใช้ยา ด้วยเหตุผลหลายประการ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสจะได้รับผลข้างเคียงจากการใช้ยามากกว่าคนทั่วไป 2 - 3 เท่า การกำจัดของเสียในร่างกายช้าลงมาก เนื่องจากการทำงานของไตและตับเสื่อมลง การตอบสนองต่อยาก็ต่างจากคนทั่วไปเช่น จะไวต่อยาตระกูลฝิ่นและยาต้านการแข็งตัวของเลือด แต่จะตอบสนองต่อยาต้าน มีความต้านลดลงกว่าปกติ ผู้ป่วยสูงอายุอาจมีภาวะผิดปกติหลายอย่าง จึงมีโอกาสได้รับยาหลายขนานทั้งที่แพทย์สั่งและซื้อกินเอง โอกาสเกิดผลข้างเคียงจึงมากขึ้น ดังนั้นการเลือกใช้ยาเท่าที่จำเป็นและอย่างเหมาะสมจึงจำเป็นมาก เพื่อ

---

[11] วิภาพร ตัณฑสวสัดิ์, *ธรรมชาติของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในเอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ*, (นนทบุรี : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558), หน้า 3-11.

หลีกเลี่ยงผลเสียดังกล่าวจะเห็นว่าผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหาต่างๆ มากมายทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

2.4.2 ผลกระทบ

จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุดังกล่าว ทำให้มีผู้หาหนทางแก้ไขปัญหาโดยการนำหลักพุทธธรรม อันได้แก่ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนามาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตและดูแลรักษาสุขภาพ เพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่ทำให้ตัดสินใจเลือกเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรม

การมีบุตรหลานที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ นับเป็นการดูแลและแบ่งปันความหมายและอำนาจที่มีความหมายต่อชีวิตความสำคัญของผู้สูงอายุมีหลายประการ ประกอบด้วย

ประการแรก การเป็นผู้มีประสบการณ์มาก ผู้สูงอายุมีเนื้อหาสาระและประสบการณ์ที่มากกว่าคนรุ่นอื่น และช่วงต้นของชีวิตที่ได้รับประสบการณ์ที่มีการขัดเกลาทางวัฒนธรรม การสะสมความรู้และองค์ความรู้ กิจกรรม และวิถีชีวิต ทำให้มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ความรู้สึก หรืออื่นใด สู่คนรุ่นอื่น ผ่านกระบวนการการถ่ายทอดความรู้ ระบบพี่เลี้ยง ทักษะ ทำให้สังคมปัจจุบันมีการแบ่งปันความรู้ระหว่างกัน

ประการที่สอง ผู้สูงอายุนับเป็นวัยที่มีศักยภาพสูงสุด เพราะเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์อย่างมากมาย ทำให้สั่งสมประสบการณ์เป็นจำนวนมาก จากวัยเด็ก สู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนเข้าสู่วัยชรา ความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการท้าทายความเปลี่ยนแปลงต่อความเจริญเติบโตนับตั้งแต่อดีต การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันนับเป็นการจรรโลงคุณภาพของผู้สูงอายุเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทัศนคติ มุมมอง ความเชื่อ ด้วยความคิด สติปัญญา และปฏิภาณไหวพริบ[12]

ประการที่สาม ผู้สูงอายุนับเป็นบุคคลที่มีความต้องการเฉพาะ เพราะผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจนับเป็นลักษณะที่แตกต่างจากวัยเด็กและวัยรุ่น ท าให้การศึกษาผู้สูงอายุเป็นความท้าทายที่สำคัญ

ประการที่สี่จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เพิ่มการขยายโอกาสทางอาชีพ เพราะการเพิ่มอายุขัยของประชากรผู้สูงอายุย่อมหมายถึงความต้องการผู้เชี่ยวชาญ ความรู้ และองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ส่งผลต่ออาชีพผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น

---

[12] พระครูปลัดสุนทร สุนฺทโร, “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง - ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2555, หน้า 20.

ประการที่ห้า การเพิ่มปริมาณผู้สูงอายุทางสหวิชาชีพ จากความต้องการที่หลากหลายของผู้สูงอายุ ทำให้เพิ่มโอกาสงานที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์หลากหลาย เช่น สถาปนิกที่ออกแบบบ้านให้ผู้สูงอายุ แพทย์และพยาบาลที่เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ เป็นต้น

ความต้องการของผู้สูงอายุ ได้เน้นถึงความต้องการของผู้สูงอายุโดยยึดแนวคิดของคลาร์ค (Clark) โดยสรุปพบว่า ผู้สูงอายุต้องการในสิ่งต่อไปนี้

1. ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
2. ต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและสังคม
3. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ
5. ต้องการการยอมรับนับถือ
6. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตนแบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นด้านต่างๆ โดยสรุปดังนี้

1. ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจรวมทั้งเศรษฐกิจ จึงต้องหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของตนเองควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์การภาครัฐและองค์การภาคเอกชน

2. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้วจะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิตไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

3. ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

4. ความต้องการที่ลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งพาตนเองไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

5. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่

1) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและกลุ่มสังคม

2) ความต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม

3) ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชนและของสังคม

4) ความต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลานในครอบครัวและสังคมได้

5) ความต้องการมีโอกาสทำในสิ่งที่ตนปรารถนา

6. ความต้องการทางกายและจิตใจ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย 4 ความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัย โดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย คลายจากความวิตกกังวลและความหวาดกลัว ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้า โดยเฉพาะในเรื่องของความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

7. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับการช่วยเหลือด้านการเงินจากบุตรหลานเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้เพื่อตนจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ ช่วยให้ตนพ้นจากภาวะบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบันจากความต้องการของผู้สูงอายุดังกล่าว สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางศึกษาถึงความต้องการของผู้สูงอายุของสถานปฏิบัติธรรมวัดป่าห้วยเงิน ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อปรับสมดุลการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมตลอดจนในมิติต่าง ๆที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม[13]

การพัฒนางานด้านนันทนาการของผู้สูงอายุบ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ดจังหวัดร้อยเอ็ด นับเป็นงานที่มีความสำคัญนับตั้งแต่การพัฒนาสมองด้วยดนตรี การพัฒนาสมองด้วยการทำสิ่งใหม่ เช่น การเรียนศิลปะ ภาษา เต้นรำ ดนตรี และกีฬา เป็นต้น การพัฒนาสมองด้วยการบริหาร จิต เช่น การเล่นหมากรุก การเล่นเกมลับสมอง การเล่นเกมปริศนา เป็นต้น การฝึกจำ การแบ่งกิจกรรมจัดแบ่งออกเป็น

(1) ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ เป็นกลุ่มติดสังคม จัดเป็นกลุ่ม ชมรม หรืออื่นใด เพื่อทำงานเฉพาะเจาะจงหรือทำงานทั่วไป ทำงานสังคม ช่วยเหลือผู้อื่น

(2) ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือกลุ่มติดบ้าน มีรูปแบบกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาและ ฟื้นฟูร่างกายที่ถดถอยให้กลับคืนมา

---

[13] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 56-57.

(3) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือผู้ป่วยติดเตียง เป็นการเน้นกิจกรรมที่ประคับประคอง เช่น การฟังเทปคำสอนทางศาสนา การอ่านหนังสือ การพูดคุยกับพรรคพวกเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้อง การดู โทรทัศน์และสื่อสังคมออนไลน์ เป็นต้น

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างเหมาะสมสำหรับใช้ในการดูแล รักษาสุขภาพร่างกาย ปรับตัวเข้ากับครอบครัว ลูกหลาน ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ชุมชน สังคม บริบท และสภาพแวดล้อมที่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เทคโนโลยี และนวัตกรรมกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่สำคัญแบ่งตามรูปแบบกิจกรรมที่สำคัญ ดังต่อไป

การบริการด้านการส่งเสริมอาชีพและรายได้สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ดจะมีความหลากหลาย เช่น การฝึกอบรมให้ การศึกษาแก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการบริหารเงินออมทรัพย์และการลงทุน การบริหารเงินเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัย เกษียณ มีการประสานสัมพันธ์ระหว่างภาคีเครือข่ายองค์การเอกชนในการจัดการศึกษาด้วยการจัดพิมพ์เอกสารด้าน หลักประกันและความมั่นคงที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อการศึกษาตามอัธยาศัยออกเผยแพร่ สำหรับประเทศไทยมีหลักสูตร การศึกษานอกระบบด้านหลักประกันและความมั่นคงที่หลากหลายให้ผู้สูงอายุเลือกรับบริการ เช่น การส่งเสริมการประกอบ อาชีพ ที่สำคัญ คือ ช่างเชื่อม ช่างยนต์ ช่างแอร์ การประกอบอาหาร ทำขนม เย็บปักถักร้อย เสริมสวย แปรรูปอาหาร ศิลปะประดิษฐ์ จักสาน หัตถกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพ การทำบัญชีครัวเรือน การคำนวณวาง แผนการลงทุนภายหลังการเกษียณ เทคโนโลยีพื้นบ้าน ศิลปะพื้นบ้าน

2.5 บรรทัดฐานทางสังคมของผู้สูงอายุ

บรรทัดฐานทางสังคม (Social norm) เป็นลักษณะของวัฒนธรรมที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป การที่ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมจึงได้กำหนดบรรทัดฐานหรือแนวทางที่สมาชิกในสังคมได้ประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ 3 ประการคือ

1. วิถีประชา (Folkways) เป็นลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์ที่ได้รับการอบรมขัดเกลาจากสมาชิกรุ่นก่อนๆ นำมาปฏิบัติจนเคยชินเป็นนิสัย เช่น การยกมือไหว้ ทำอย่างอัตโนมัติต่อผู้สูงอายุ

2. จารีต (Mores) มีลักษณะคล้ายกับวิถีประชา ที่บุคคลมีความประพฤติมาหลายชั่วรุ่นอายุตลอดจน มีความสลับซับซ้อน มีขั้นตอน มีพิธีรีตองมากขึ้น ตลอดจนมีข้อห้ามต่างๆ ด้วยเช่น การเลี้ยงดูผู้สูงอายุและทำบุญอุทิศส่วนกุศลเมื่อถึงแก่กรรม ในสังคมชนบทได้กำหนดบรรทัดฐานให้สมาชิกในสังคมต้องปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในฐานะผู้อาวุโสในหมู่บ้าน มีความเคารพนับถือ มีความกตัญญูรู้คุณต่อผู้สูงอายุ

3. กฎหมาย (Laws) เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล อะไรควรละเว้นและอะไรต้องทำ ซึ่งได้กำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น กฎหมายมรดกที่ผู้สูงอายุจะมอบให้แก่บุตรธิดาที่เลี้ยงดูตนบรรทัดฐานทางสังคมถือเป็นแนวทางในการศึกษาถึงลักษณะของวัฒนธรรมชุมชนของสถานปฏิบัติธรรม ตลอดจนการกำหนดบรรทัดฐานหรือแนวทางวิถีพุทธที่สมาชิกในชุมชนได้ยอมรับและประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุซึ่งทำให้มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาปฏิบัติธรรม[14]

จากปัจจัย 3 ด้านที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในส่วนของงานอดิเรกและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว รวมทั้งสังคม ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุ ที่ควรมีต่อสังคม ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีคุณค่าในชีวิตและเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุ อาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

(1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal Activity) เช่น การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัวและการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนและญาติ เป็นต้น[15]

(2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) เช่น เข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม ซึ่งเป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว เป็นต้น

(3) กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary activity) เช่น การทำงานในยามว่างกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัวและกิจกรรมภายในบ้าน เป็นต้น

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้านคือปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สามารถนำไปศึกษาถึงรูปแบบและกิจกรรมต่างๆ ของสถานปฏิบัติธรรม ที่ส่งเสริมคุณค่าในชีวิตและความพึงพอใจของ
ผู้สูงอายุที่ควรมีต่อสังคม ครอบครัวและชุมชน

คุณค่าของผู้สูงอายุ (value) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม การที่กำลังลดถอย การหยุดหรือการปลด จากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำมาในช่วงเวลา 20–30 ปี การลด กิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆ ลงสังคมแคบ ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียทางบทบาท ซึ่งอาจมีผล กระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจทำให้ความมั่นใจในตนเองในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงมุมมองของตัวผู้สูงอายุเองในเรื่องของคุณค่าในตัวผู้สูงอายุ

---

[14] อุทัยทิพย์ เจี่ยวิวรรธน์กุล, *สถานการณ์ของวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและ ผู้สูงอายุ*, (นนทบุรี : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558), หน้า 2-10.

[15] สุนันทา คำบุญเรือง, “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตำบลดอยฮาง อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยพะเยา), 2559, หน้า 35.

พบว่า ตัวผู้สูงอายุเองเห็นว่า ทุกคนมีคุณค่า คนที่ยังมีชีวิตอยู่ทุกคน ไม่ว่าจะแก่สักเพียงใด ก็ยังมีโอกาสสร้าง คุณค่าให้กับตนเองหรือเป็นคนที่มีค่าของคนอื่นได้[16]

โดยคุณค่าของคนแก่จะมีมากหรือน้อยก็ด้วย เงื่อนไขดังต่อไปนี้มีคุณค่าเพราะเกิดมานาน มีประสบการณ์มาก สามารถถ่ายทอดสิ่งต่างๆ ไปให้ลูกหลานได้ประสบการณ์ที่มีอยู่ย่อมเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อคนรุ่นหลัง

1. มีคุณค่าเพราะความดี ทั้งนี้ความดีเกิดจากการมีศาสนา การทำบุญทำทาน ที่วัด การอยู่ในศีลธรรม การมีเมตตากรุณา จนถึงปฏิบัติตัวไม่ให้เป็นที่รำคาญของลูกหลาน เช่น ไม่พูดมาก ไม่พูดเพ้อเจ้อ และเป็นคนใจดี มีคนนับหน้าถือตา

2. มีคุณค่าเพราะมีโภคทรัพย์ หรือทรัพย์สินเงินทอง หรือสมบัติที่ผู้สูงอายุเป็น เจ้าของ ประเด็นนี้มีความคิดความเชื่อว่า “คนทั่วไปจะเห็นคุณค่าของคนแก่ถ้าเป็นผู้ที่มีสมบัติ” ดังนั้น คนแก่คนใดที่มีสมบัติก็จะมีคุณค่า คนแก่ที่ไม่มีสมบัติ มีฐานะยากจนก็ไม่มีคุณค่า เพราะลูกหลาน ไม่สนใจ

3. มีคุณค่าเพราะมีบุญคุณ จากการที่ผู้สูงอายุมีสถานภาพความเป็นพ่อแม่ จึงมีบุญคุณด้วยการให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดูลูกๆ มา

4. มีคุณค่าเพราะยังทำประโยชน์ให้กับครอบครัวและสังคมได้

5. มีคุณค่าเพราะเป็นที่พึ่งทางใจ แม้ผู้สูงอายุจะทำอะไรไม่ได้ ไม่มีประโยชน์ ในการช่วยงานต่างๆ ไม่มีเงินทองทรัพย์สมบัติ แต่ผู้สูงอายุก็ยังเชื่อว่าตนเองมีคุณค่าทางจิตใจ ให้ลูกหลานได้

6. มีคุณค่าเพราะมีคนให้คุณค่า เช่น ลูกหลานให้คุณค่าด้วยการปฏิบัติที่แสดง ความเคารพ เอาใจใส่ ดูแล ปรนนิบัติ จากแนวคิดเรื่องคุณค่าของผู้สูงอายุสามารถนำไปประกอบการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางกำหนดกระบวนการสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุรวมกับลักษณะวัฒนธรรมชุมชน และกิจกรรมต่างๆ[17]

อายุของบุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคม (Social status and social role) ของบุคคลนั้นในสังคมอาศัยอยู่ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของช่วงชีวิตคนในแต่ละช่วง การเข้าสู่ความสูงอายุในทางสังคมมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสถานภาพและบทบาท รวมถึงพฤติกรรมทางสังคมที่แตกต่างไปจากกลุ่มประชากรที่เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ ในหลายครั้งจากความเข้าใจของสังคมซึ่งนำสถานภาพการทำงานมาใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบนี้ ทำให้การเข้าสู่ความสูงอายุถูกนำไปผูกติดกับอายุที่บุคคลหยุดทำงานหรือเกษียณอายุจากการทำงานภายใต้แนวคิด

---

[16] มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, “สังคมผู้สูงอายุ : นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ” 2 มีนาคม พ.ศ. 2561 <www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html>.

[17] เอมอร จารุรังษี, *แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุมช*, (นนทบุรี : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558), หน้า 1-14.

“อายุทางสังคม” วัยสูงอายุ ครอบคลุม ช่วงวัยที่สาม หรือ ช่วงวัยที่สี่ ของชีวิตบุคคลแต่ละคน โดยช่วงวัยที่สาม หมายถึง ช่วงวัยของโอกาสใหม่ๆ ในชีวิตและความเป็นอิสระจากภาระการงานและครอบครัว ในขณะที่ ช่วงวัยที่สี่ หมายถึง วัยที่สุขภาพเริ่มเป็นปัญหามากขึ้น ความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ถดถอย บุคคลเริ่มมีการสูญเสียความสามารถในการพึ่งพิงตนเอง และต้องการการสนับสนุนหรือการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

2.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยปัจจัย 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

1) ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูง จะมีความสามารถในการ ดูแลตนเองและมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ดี และมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาต่ำ

2) งานอดิเรก หมายถึง วิถีทางในการใช้เวลาทำกิจกรรมด้านต่างๆ นอกเหนือไปจากหน้าที่การงานประจำหรือเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อ ให้เกิดความเพลิดเพลินแก่ผู้กระทำโดยตรง บทบาทและกิจกรรมใดก็ตาม ที่บุคคลถูกผลักดันให้เลิก กระทำจะต้องมีกิจกรรมใหม่ขึ้นมาทดแทน และกิจกรรมหนึ่งที่ถูกเลือกเข้ามาคือ งานอดิเรก

3) สุขภาพ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาสุขภาพที่ทรุดโทรมลง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการต้องพึ่งพิงผู้อื่น สิ่งนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อย ในสายตาของบุคคลทั่วไปและมีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุด้วย

2. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัญหาเศรษฐกิจเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุ ทำให้รายได้ ลดน้อยลง ส่งผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพและส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุ

3. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุทำให้ต้องเสียบทบาท ในการทำงาน ผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังครอบครัวหาบทบาทใหม่ให้กับตนเอง ด้วยการเป็นผู้ให้คำปรึกษา แนะนำช่วยดูแลลูกหลานภายในบ้าน หากความสัมพันธ์ในครอบครัวดีจะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนด้านความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลภายนอกหรือสังคมนั้น ในปี 1986 เบอร์กแมน ได้ทำการศึกษา ผู้สูงอายุจำนวน 7,200 คน เป็นเวลา 10 ปี พบว่าผู้สูงอายุที่แยกตัวออกจากสังคม มีอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม[18]

---

[18] ศรีเรือน แก้วกังวาน, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545), หน้า 540-541.

จากปัจจัย 3 ด้านที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในส่วนของงานอดิเรกและการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว รวมทั้งสังคม ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุ ที่ควรมีต่อสังคม ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีคุณค่าในชีวิตและเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุ อาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) เช่น การช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัวและการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนและญาติ เป็นต้น[19]

2) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) เช่น เข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม ซึ่งเป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว เป็นต้น

3) กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary activity) เช่น การทำงานในยามว่างกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัวและกิจกรรมภายในบ้าน เป็นต้น

สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 3 ด้านคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สามารถนำไปศึกษาถึงรูปแบบและกิจกรรมต่างๆ ของสถานปฏิบัติธรรม ที่ส่งเสริมคุณค่าในชีวิตและความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่ควรมีต่อสังคม ครอบครัวและชุมชน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุได้แก่ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล ลักษณะของผู้สูงอายุในตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด มีอายุเฉลี่ย 69 ปี อายุอยู่ระหว่าง 60 –69 ปี (ผู้สูงอายุตอนต้น) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจบการศึกษาระดับประถมศึกษา นับถือศาสนาพุทธ สถานภาพมีคู่และสมรส ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไปมีรายได้สุทธิต่อเดือน ต่ำกว่า 2,000 บาท ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่พอเพียงมีหนี้สิน มีโรคประจาตัวส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุระดับความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าความรู้โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ด้านการออกกำลังกายด้านการบริโภคอาหารและด้านอารมณ์โดยที่ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเท่ากับปัจจัยเอื้อได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุระดับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าสิ่งแวดล้อมโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการบริโภคอาหารและด้านอารมณ์โดยที่สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ[20]

---

[19] สุนันทา คำบุญเรือง, “คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตำบลดอยฮาง อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยพะเยา), 2559, หน้า 35.

[20] สุมาลี ศรีสังข์ และวีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, *การเรียนรู้ตลอดชีวิตของวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ. ในเอกสารการสอนชุดวิชา พัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ*, (นนทบุรี : สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2558), หน้า 6-25.

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้ส่งอายุกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าปัจจัยด้านอาชีพค้าขาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านลบ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขายไม่มีการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีอาชีพ อย่างมีนัยสำคัญ แสดงให้เห็นว่าอาชีพค้าขายเป็นอาชีพที่มีการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่ค่อยดีนักเนื่องจากเป็นอาชีพที่ต้องประจำอยู่ภายในร้านตลอดเวลาทำการค้าขายทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพตนเอง บางรายไม่มีเวลาในการให้ความร่วมมือส่งเสริมสุขภาพจากเจ้าหน้าที่จึงเป็นเหตุทำให้อาชีพค้าขายเป็นอาชีพที่เข้าถึงต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ยากกว่าอาชีพอื่น ๆ ส่งผลให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่ดีซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอาชีพค้าขายในบ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้ที่มีอาชีพค้าขายในชุมชนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายต่ำสุดทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ที่มีอาชีพค้าขายส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความเร่งรีบ และต้องแข่งขันกับเวลาทำให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายการพักผ่อนไม่เพียงพอการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ไม่มีเวลาในการผ่อนคลายความเครียด รวมทั้งไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีนอกจากนั้นผู้ที่มีอาชีพค้าขายในตลาดนัดจะต้องมีการย้ายสถานที่ค้าขายมีการเก็บร้านและจัดร้านใหม่ทุกวันรวมทั้งต้องตื่นแต่เช้าเพื่อเคลื่อนย้ายร้านและสินค้า จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

ปัจจัยนำ คือ ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความรู้ในการ ส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายการบริโภคอาหารและอารมณ์พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ซึ่งถือได้ว่าความรู้ถึงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุยังไม่ได้รับเท่าที่ควร เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาจึงทำให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพใน ระดับพื้นฐานตามความรู้และความเข้าใจของตนเองเพียงเท่านั้น การได้รับความรู้ในการส่งเสริม สุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ที่ถูกต้องค่อนข้างมีอยู่จำกัด การเข้าถึงกลุ่มวัยผู้สูงอายุยังมีน้อยแม้ปัจจุบันการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุได้รับความสำคัญและมีการส่งเสริมระดับชุมชนของ ตำบลสะอาดสมบูรณ์แล้วก็ตาม กลุ่มผู้สูงอายุบางคนปิดกั้นตนเองไม่ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ที่เข้าไปให้ความรู้และไม่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นผลทำให้ความรู้มีภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ควรตระหนักถึง โดยเฉพาะหน่วยงานที่ เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพภาคประชาชนไทย ควรมีการลงพื้นที่ในการส่งเสริมความรู้เพิ่มมากขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ถูกสุขลักษณะต่อไป[21]

---

[21] คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ, *แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ ฉบับปีที่ 5 พ.ศ. 2560 – 2564*, (กรุงเทพมหานคร : คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ, 2560), หน้า 6.

ปัจจัยเอื้อ คือ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวดร้อยเอ็ด ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายการบริโภคอาหารและอารมณ์ในภาพรวมอยู่ในระดับดีแสดงให้เห็นว่าสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ แต่เมื่อนำมาหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตในเขตตำบลบ้านสงยาง อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวดร้อยเอ็ด พบว่าสิ่งแวดล้อมไม่มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อาจเนื่องมาจากหมู่บ้านที่มาจากการสุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่บ้านสงยาง มีบริบทวิถีการดำเนินชีวิต ประเพณีวัฒนธรรมของชุมชนที่คล้ายคลึงกันส่งผลให้สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการ ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแทบไม่แตกต่างกัน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ทุกหมู่บ้านมีแหล่ง/ ตลาด จากหน่ายอาหารปลอกสารพิษในหมู่บ้าน ด้านการออกกำลังกาย ทุกหมู่บ้านมีสถานที่/ลาน ออกกำลังกายของหมู่บ้านมีกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันในหมู่บ้าน ด้านจัดการความเครียด ทุกหมู่บ้านมีกิจกรรม/ชมรมต่าง ๆ เพื่อรวมกลุ่มเข้าสังคมในหมู่บ้าน มีเครื่องมือ/อุปกรณ์ให้ความ บันเทิงที่บ้าน เช่น โทรทัศน์วิทยุโทรศัพท์ เป็นต้น จึงทำให้ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อมของแต่ละ หมู่บ้านมีความแตกต่างกันน้อยส่งผลทำให้ไม่พบความแตกต่างกันเรื่องการจัดการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวดร้อยเอ็ด พบว่า สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในเขตตำบล มีสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางกายภาพและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ทำให้ประชาชนเกิดความ ตระหนักต่อการส่งเสริมสุขภาพ เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ มากขึ้นจะทำให้มีพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพในทางบวกมากขึ้น

2.7 สรุป

ผู้สูงอายุเป็นคำที่มีการใช้คำอื่นแทนจำนวนมาก เช่น ผู้สูงวัย คนชรา หรือผู้เฒ่า เป็นต้น ผู้สูงอายุ (older person) คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปแต่เพราะจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทำให้ภายหลังมีการเปลี่ยนแปลงเกณฑ์เรื่องอายุ ของผู้สูงอายุ ประเทศกำลังพัฒนาจำนวนมากนิยามผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป การเผชิญกับการเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุของหลายประเทศทำให้มีความพยายามของนักวิชาการ เช่น นักประชากรศาสตร์ เป็นต้น ที่นิยามผู้สูงอายุที่มีตั้งแต่ 60 ปี 65 ปี 70 ปี และ 75 ปีขึ้นไป พิจารณาจากสุขภาพ อายุเฉลี่ยของประชากรในประเทศนั้น 2 ในที่นี้ผู้เขียนกำหนดนิยาม ผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่า คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ซึ่งเป็นเสมือนภาพแทนความจริงของ ผู้สูงอายุ ที่มีทั้งภาพบวกคือ การเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่า

เป็นบุคคลที่ถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ ที่มาจากการสั่ง สมอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ให้กับคนรุ่นต่อไป นับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญจนเป็นปูชนียบุคคลหรือมีคำเรียกอื่น เช่น ผู้ทรงคุณวุฒิ ปราชญ์ชาวบ้าน เป็นต้น เป็นบุคคลที่มีบทบาทในการจรรโลงสถาบันทางสังคม ที่สำคัญ คือ สถาบันครอบครัว และภาพลบคือ การมีปัญหาด้านสุขภาพ การมีข้อจำกัดทางกายภาพ การเป็นภาระสังคมเพราะช่วยตัวเองไม่ได้หรือได้น้อย การเป็นภาระกับสังคม การก้าวไม่ทันความเปลี่ยนแปลงทุกด้าน ที่สำคัญคือ นวัตกรรมและเทคโนโลยีเมื่อบุคคลเขาสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในหลายด้านเกิดขึ้นพร้อมกันมีความเสื่อมถอยทางสรีรวิทยา ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาสุขภาพหลายประการ เช่น โรคเรื้อรังสมรรถภาพทางกายถดถอย การแยกตัวความผิดปกติทางอารมณ์พบว่าผู้สูงอายุต้องพบกบการสูญเสียต่างๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ญาติพี่น้องหรือเพื่อน สูญเสียบทบาทสถานภาพทางสังคมสิ่งเหล่านี้ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายโดยตรง ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยเป็นสังคมภาคอุตสาหกรรมมากขึ้นทำให้มีการเคลื่อนย้ายแรงงานของคนหนุ่มสาวจากชนบท เข้าสู่ตลาดแรงงานภาคอุตสาหกรรมในเขตเมืองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบโดยตรงต่อโครงสร้างครอบครัวไทยให้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น บทบาทของผู้สูงอายุในการที่ช่วยเหลือกิจการภายในของครอบครัวลดลง ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นภาระในครอบครัวและไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นได้มักถูกทอดทิ้ง ขาดผู้ดูแล สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี บุตรหลานไม่เห็นความสำคัญ และไม่ให้ความเคารพ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตลดลง

2.1 สรุปประวัติ และพัฒนาการของผู้สูงอายุบ้านสงยาง ด้วยเหตุผลและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้น การพัฒนาการปรับตัวทางสังคม จะทำ ให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีความมั่นคงและมีความพึงพอใจในชีวิต ที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ และเป็นแรงจูงใจในการดำรงชีวิตอยู่และส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึง สามารถดำรงชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพต่อไป

2.2 สรุปปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านสงยาง ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนมากผู้สูงอายุจะรู้สึกว้าเหว่และมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลความอบอุ่นจากลูกหลานและคนในครอบครัวทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ขี้น้อยใจ โมโหง่ายและเอาแต่ใจตัวเอง เนื่องจากสถานะที่เปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยทำงานมีรายได้มีสถานะเป็นผู้นำของครอบครัวให้คนอื่นพึ่งพิงได้ต้องกลับมาเป็นผู้ที่ต้องรับความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว

2.3 สรุปสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุบ้านสงยาง (1) ด้านร่างกาย คือ ต้องการศูนย์สุขภาพ และการดูแลตรวจสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ (2) ด้านการพัฒนาความรู้ คือ ต้องการการอบรมให้ความรู้ด้านต่างๆ (3) ด้านรายได้และ สวัสดิการสังคม คือ ต้องการรายได้จากเบี้ยยังชีพที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และ (4) ด้านครอบครัวและสังคม คือ ต้องการให้ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ตน

2.4 สรุปบรรทัดฐานทางสังคมของผู้สูงอายุบ้านสงยาง โดยภาพรวมแล้วการดูแลผู้สูงอายุจะมีเครือข่ายทางสังคมที่สำคัญอยู่ 2 ระดับ คือ ระดับครอบครัวและระดับชุมชน โดยเฉพาะครอบครัวนับเป็นสถาบันสำคัญที่สุดที่มีบทบาทในการ เกื้อหนุนผู้สูงอายุทุกรูปแบบ เนื่องจากระบบสวัสดิการสังคมหลายด้านของประเทศไทยยังไม่ ครอบคลุมถึงประชากรในวัยสูงอายุ ดังนั้น การดูแลเกื้อหนุนผู้สูงอายุจากครอบครัวจึงทำให้การ ดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นทางเศรษฐกิจ หรือการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ เป็นไปได้ดี เป็นต้น

2.5 สรุปปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุบ้านสงยาง มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ (1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด (2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพจิต (3) เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

บทที่ 3
หลักธรรมทางพุทธปรัชญาที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยศึกษาหลักธรรมทางพุทธปรัชญาที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ 1) สติสัมปชัญญะ 2) โภชเนมัตตัญญุตา 3) โยนิโสมนสิการ และสรุปดังต่อไปนี้

3.1 สติสัมปชัญญะ

หลักธรรมสติสัมปชัญญะ สติเป็นธรรมควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี หรือทำดี เพราะธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา ซึ่งถ้าขาดสติกำกับ เป็นความคิดที่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ อย่างไร้ทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับแล้วจะทำให้ไม่ประมาทหรือพลั้งเผลอคิดชั่ว พูดชั่ว หรือทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยการตรวจตราความคิด เลือกรับแต่สิ่งที่ดีงาม กีดกันสิ่งที่ไม่ดีซึ่งตรงกันข้าม ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายในการเรียนหนังสือ ถ้านักเรียนควบคุมจิตใจให้มีสติมั่นคง

ในการทำความดี ผู้มีสติสามารถดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท เว้นจากการทำความชั่วทุกอย่าง กระทำแต่ความดี และทำจิตให้ผ่องแผ้วจากกิเลสทั้งปวง สติเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมากพัฒนาจิต พิจารณารู้เท่าทันสภาพที่แท้จริง ทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข เมื่อเจริญสติให้มากยิ่งขึ้นสามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพานได้ในที่สุด ความรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังคิดอยู่ เป็นอาการของจิตที่รู้จักแยกแยะสิ่งที่ตนกำลังทำ พูด คิดอยู่นั้นว่าเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ เหมาะกับตนหรือไม่ เป็นความสุขหรือทุกข์ และเป็นความดีหรือชั่วหรือไม่อย่างไร ความรู้ชัด ความรู้ตัว เป็นลักษณะแห่งความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลานี้ เรียกว่า “สัมปชัญญะ”

เป็นธรรมที่ปฏิบัติคู่กับ “สติ” แยกกันไม่ออก กล่าวคือ “สติ” เป็นเครื่องระลึกควบคุมยับยั้งจิตมิให้คิด พูด หรือทำชั่ว ส่วน “สัมปชัญญะ” จะทำหน้าที่กำหนดรู้ในเวลาคิด พูด หรือทำอยู่ ดังนั้นจึงเรียกว่า สติสัมปชัญญะ

3.1.1 ความหมายสติสัมปชัญญะ

ธรรมมีอุปการะมาก 2 ธรรมที่เกื้อกูลในกิจหรือในการทำความดีทุกอย่าง 1) สติ คือ ความระลึกได้, นึกได้, สำนึกอยู่ไม่เผลอ 2) สัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด, รู้ชัดสิ่งที่นึกได้, ตระหนัก, เข้าใจชัดตามความเป็นจริง[1]

---

[1] ที.ปา 11/378/290; องฺ.ทุก. 20/424/119.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ) กล่าวว่า สติและสัมปชัญญะ ทั้งสองนี้ ชื่อว่า มีอุปการะมาก เพราะเป็นอุปการธรรมอุดหนุนให้สำเร็จกิจในทางดีได้ทางชั่วก็ได้ แต่ในที่นี้หมายเอาเฉพาะในทางดี. ท่านกล่าวว่าที่ชื่อว่ามีอุปการะมาก เพราะเป็นเครื่องนำมาซึ่ง ประโยชน์เกื้อกูลในกิจการทุกอย่าง เหมือนความไม่ประมาท เป็นอุปการะในการบำเพ็ญศีล เป็นต้น หมายความว่า ธรรม 2 ประการนี้ มีอยู่แก่ผู้ใด ผู้นั้นกระทำกิจใด ๆ จะบำเพ็ญศีล เจริญสมาธิ ปัญญา ก็ตาม จะเล่าเรียนเขียนอ่านก็ตาม ประกอบการงานอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามโดยที่สดแม้จะลก จะนั่งจะยืนจะเดิน โดยมีสติสัมปชัญญะเสมอ กิจนั้น ๆ ย่อมสำเร็จด้วยดีไม่ผิดพลาด ปราศจากภยันตรายทุกประการ ในที่ทุกสถาน และในกาลทุกเมื่อ เพราะฉะนั้น ธรรม ประการนี้ จึงชื่อว่ามีอุปการะมาก ดังนี้แล.[2]

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) สติ แปลว่า ความระลึกหรือความระลึกได้ สติมีความระลึกเป็นลักษณะ มีความไม่มเลือนเป็นกิจ มีการควบคุมเป็นเครื่องปรากฏหมายคามว่า ลักษณะเครื่องกำหนดของสตินั้น ก็คือความระลึกหรือนึกคิด ได้ใน 3 กาล กล่าวคือ ระลึกถึงการที่เคยทำ คำที่เคยพูด รูปที่เคยเห็น เสียงที่เคยฟัง เกลิ่นที่เคยสูด รสที่เคยลิ้ม โผฏฐัพพะที่เคยถูกต้องธรรมะคือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เคยเล่าเรียนเขียนอ่านในกาลก่อน นี้เรียกว่าระลึกอดีตกาลได้ ระลึกถึงการที่กำลังทำหรือกำลังจะทำ คำที่กำลังพูดหรือกำลังจะพูด เรื่องที่กำลังคิดได้แก่การตั้งสติกำหนดระลึกนึกคิดในเรื่องกายเวทนาจิตและธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน นี้เรียกว่าระลึกปัจจุบันกาลได้ ระลึกถึงเรื่องนจะพึงเกิดมีในกาลข้างหน้า เช่นความตายอันจะมีแก่ตนและบุคคลอื่น นี้รียกว่าระลึกเรื่องอนาคตกาลได้ กิจหรือหน้าที่ของสตินั้น ก็คือการไม่ลืมเรื่องอดีต ระลึกได้ทุกครั้งที่ต้องการ ไม่เลื่อนลอยเผลอตัวในเรื่องปัจจุบัน ไม่หวาดหวั่นฟั่นเฟือนในเรื่องอนาคต เครื่องปรากฏของสตินั้น ก็คือมีการป้องกันรักษาซึ่งการทำ การพูด การคิดทั้ง 3 กาลไว้มิให้หันเหไปในทางผิดตามกิเลส ระวังให้ตั้งอยู่[3]

3.1.2 ความสำคัญของสติ สัมปชัญญะ

ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะคือ สติ สัมปชัญญะเป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของคนถ้ามีสติทุกเวลาในการดำเนินชีวิตจะเป็นประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่น

สตินั้นมีความสำคัญอย่างไร ควรจะได้รู้ลักษณะหน้าที่ และผลของสติเสียก่อนว่า มีประการใดบ้าง ลักษณะของสตินั้นหมายถึงการที่เรามีความระลึกรู้ในอารมณ์เนือง ๆ เมื่อเราระลึกรู้อารมณ์เนือง ๆ เช่นนี้แล้ว ผลก็คือความเป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนั่นเอง ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงมีความห่วงใยในการที่จะให้มี สติระลึกรู้ในอารมณ์เนือง ๆ นี้คือ

---

[2] สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ), *มงคลในพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิตติวรรณ, 2538), หน้า 53.

[3] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนศาสตร์ ชุดคำวัด*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพสถาบันบันถือธรรม, 2548), หน้า 45.

เป็นผู้ที่ไม่อยู่ในความประมาทนี้แม้ในพระโอวาทก่อนที่จะเสด็จเข้าสู่ ปรินิพพานก็ได้ทรงเตือนสาวกทั้งหลายว่า “อย่าอยู่ในความประมาท” ผู้ที่อยู่ในความประมาทแล้วก็เท่ากับอยู่ในความตายนั่นเอง เหตุใดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงทรงห่วงใยในสาวกทั้งหลายนักหนา ในเรื่องที่ตกอยู่ในความประมาทนี้ ถ้าเราจะสรุปโอวาทปาฏิโมกข์แล้ว จะเห็นได้ว่าโอวาทปาฏิโมกข์ ทั้ง 3 ข้อนั้น ต้องมีสติเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยทั้ง 3 ข้อ ข้อแรกที่พระองค์ตรัสไม่ให้สร้างความชั่ว หรือกรรมชั่ว เหตุที่ผู้สร้างความชั่วหรือกรรมชั่วนั้น ก็เพราะขาดสติ ตกอยู่ในความประมาทจึงได้ล่วง อกุศลกรรมบถ 10 ขึ้นได้ ดังนั้นปัจฉิมโอวาทจึงทรงเตือนไว้หนักหนา ในปัญหาเรื่องสตินี้ว่า อย่าอยู่ในความประมาท ซึ่งเป็นลักษณะของสติ”[4]

ความสำคัญของสติ คือป้องกันมิให้มีการก่อเวรเกิดขึ้นเช่น ผู้ที่เคยได้รับวิบากกรรมมาแล้วหลายอย่าง ทั้งวิบากอันเป็นผลดีและวิบากอันเป็นผลร้าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความยุ่งยากเดือดร้อนนานาประการ ที่เราได้ประสบมาในชีวิตเป็นวิบากที่ทนไม่ได้ ซึ่งเรียกว่าไม่มีความสุขกายสุขใจอะไรคือมีแต่ ทุกขเวทนา คือ ความไม่สบายกาย หรือ โทมนัสเวทนา คือ ความไม่สบายใจ สิ่งเหล่านี้เป็นผลของอกุศลวิบากกรรมที่ตามมาทัน ซึ่งเราได้สร้างไว้ในอดีต

ถ้าผู้ใดได้เคยอ่านเรื่อง เมื่อกรรมตามทันแต่ละรายแล้วจะเห็นได้ว่า เวรกรรมทั้งหลายที่ตามมาทันนั้น เป็นผลมาจากการขาดสติทั้งสิ้น เหตุนี้ถ้าเราเป็นผู้มีสติระลึกรู้อยู่แล้ว เมื่อวิบากกรรมเกิดขึ้น เราก็มีความระลึกรู้ว่ามันเป็นเพียงความจริงที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น คำว่า วิบากกรรมนี้หมายถึงทั้งความดีและความชั่ว แต่ผู้มีสติจะสามารถป้องกันความชั่วอันเกิดจากอกุศลวิบากขึ้นได้ เพราะอกุศลวิบากนั้น ปกติจะต้องปรากฏขึ้นทางตา หมายถึงว่าเราได้เห็นรูปที่ไม่ดี ไม่น่าพอใจ ที่ทำความเคร่งเครียดให้กับจิตใจ ทำให้เกิดความเจ็บช้ำน้ำใจ เหล่านี้เป็นวิบากกรรมที่เกิดขึ้นทางตา นอกจากวิบากที่เกิดขึ้นทางตาแล้ว ยังมีวิบากที่เกิดขึ้นทางหู หมายถึงเสียงต่างๆ ที่ได้ยิน ถ้าเราได้ยินเสียงที่ไพเราะก็เกิดความพอใจ นั่นหมายความว่าสุขเวทนาได้เกิดขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราได้ยินเสียงที่ไม่พอใจ เสียงนินทาว่าร้ายหรือด่าทอเราแล้ว ถ้าหากเราไม่มีสติ เราก็จะเกิดความพลุ่งพล่านในจิตใจขึ้น เกิดความทุกข์โทมนัส ทุกขเวทนาเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้นั่นคือ วิบากที่เกิดขึ้นทางหู ในทำนองเดียวกัน

นอกจากวิบากที่จะเกิดขึ้นทางตา ทางหูแล้ว ก็อาจเกิดขึ้นทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจได้ โดยทางจมูกนั้น เราจะได้รับกลิ่นดีหรือไม่ดีซึ่งจะทำให้เราเกิดอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น นี่เรียกว่า วิบากที่เกิดขึ้นทางจมูก ในทำนองเดียวกัน วิบากที่เกิดขึ้นทางลิ้น คือรสต่างๆที่เราได้ลิ้ม ถ้า

---

[4] องฺ.ทสก. 24/58/126.

เราได้ลิ้มรสที่พอใจ เราก็มีสุขเวทนา หรือ โสมนัสเวทนาเกิดขึ้น เป็นความพอใจของเรา ถ้าเราได้รับรสที่ไม่พอใจแล้ว ก็มีความทุกขเวทนาเกิด ขึ้น นั่นคือ ความไม่พอใจที่สุด”[5]

สติเป็นเกราะ สติเป็นเครื่องตรวจ พระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้สติเป็นเครื่องมือตรวจคือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มีอวิชชา) ที่เกิดจากลูกศร อาบยาพิษ (คือตัณหา) โดยใช้มีดผ่าตัด (คือปัญญาพระอริยะ) สติวินัยเป็นอย่างไร คือภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ยอมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้ คือ ปาราชิกหรือใกลเคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก ภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยว่าข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก” เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงให้สติวินัยแกภิกษุนั้นอานนท์ สติวินัยเป็นอย่างนี้ การระงับอธิกรณบางอย่างในธรรมวินัยนี้ยอมมีได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้[6]

สติเป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพานสติจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้สติช่วยป้องกันมรรคมีองค์ 8 นำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน “ทางนั้นชื่อว่าเป็นทางตรงทิศนั้นชื่อว่าไม่มีภัย รถชื่อว่าไม่มีเสงดังประกอบด้วยล้อ คือ ธรรมหิริ เป็นฝาประทุนของรถนั้น สติเป็นเกราะกั้นของรถนั้น เรากล่าวธรรมสัมมาทิฏฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถียานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม ผู้นั้นไปใกลนิพพานด้วยยานนี้แล”[7]

3.1.3 สารัตถะของสติสัมปชัญญะ

ในพระวินัยปิฎกพระพุทธองคตรัสหลักของสติไวสวนมากจะเกี่ยวกับเรื่องของวินัยซึ่งเป็นการสอนภิกษุให้สำรวมกายมิให้เกิดความเสียหายในเรื่องต่าง ๆ กลาวคือในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเรื่องที่ตรัส สอนภิกษุที่จำวัดโดยไม่กำหนดสติสัมปชัญญะไว จึงทำให้การหลับของภิกษุเหลานี้ อยู่ในอาการที่เผอเลอขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายบ้าง อยู่ร่วมมกับอุบาสกบ้าง ซึ่งเป็นกิริยาที่เหมาะสมดังกรณีตัวอย่างดังตอไปนี้

1) เรื่องภิกษุบวชใหม่

สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคพุทธเจาประทับอยู่ ณ อัคคาฬวเจดีย เขตเมืองอาฬวี สมัยนั้นพวกอุบาสกมาฟังธรรมที่อาราม เมื่อพระธรรมกถึกแสดงธรรมแลว พระภิกษุเถระทั้งหลายกลับไปที่อยู่ พวกภิกษุบวชใหม่นอนร่วมกันกับอุบาสกในโรงฉัน ขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอ นอนกรน พวกอุบาสกพากันตำหนิ ประณาม โพนทะนาวา “ไฉนพระคุณเจาทั้งหลายจึงนอนขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอ นอนกรนเล่า” ภิกษุทั้งหลายได้ยินพวกอุบาสกตำหนิ ประณาม โพนทะนาแลว

---

[5] องฺ.ทสก. 24/58/126.

[6] พระสุภกิจ สุปณโญ, การประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน, *วารสารรัฐศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา* ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564) : 102-103.

[7] ส .ส. 15/46/60.

บรรดาภิกษุผู้มักน้อยสันโดษ จึงพากันตำหนิ ประณาม โพนทะนาว่า“ไฉนพวกภิกษุจึงนอนขาดสติสัมปชัญญะเปลือยกายละเมอกรนเล่า” ครั้นภิกษุเหล่านั้นตำหนิพวกภิกษุบวชใหม่โดยประการต่าง ๆ แล้วจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ[8]

2) เรื่องภิกษุนอนหลับขาดสติสัมปชัญญะ

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารอันประณีต จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกเธอจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจิออกมาเพราะความฝัน เสนาสนะ เปรอะเปื้อนน้ำอสุจิครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงมีพระอานนท์ตามเสด็จ เสด็จจาริกไปตามเสนาสนะได้ทอดพระเนตรเห็นเสนาสนะเปรอะเปื้อนน้ำอสุจิ จึงตรัสถามพระอานนท์ว่า “อานนท์ เสนาสนะนั่นเปรอะเปื้อนอะไร” พระอานนท์กราบทูลว่า “เวลานี้ภิกษุฉันอาหารอย่างดี จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะน้ำอสุจิออกมาเพราะความฝันเสนาสนะนี้จึงเปรอะเปื้อนน้ำอสุจิพระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อย่างนั้นแหละอานนท์เพราะเมื่อภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจิย่อมออกมาเพราะความฝัน อานนท์ น้ำอสุจิของภิกษุผู้จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่ออกมา อานนท์ น้ำอสุจิแม่ของปุถุชนผู้ปราศจากความกำหนัดในกามย่อมไม่ออกมา อานนท์ย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่ใช่โอกาสที่น้ำอสุจิของพระอรหันต์จะออกมา”

ต่อมา พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย วันนี้ เรามีอานนท์เดินตามหลัง เที่ยวจาริกไปตามเสนาสนะได้เห็นเสนาสนะเปรอะเปื้อนน้ำอสุจิจึงถามอานนท์ว่า อานนท์ เสนาสนะนั่นเปรอะเปื้อนอะไรอานนท์ตอบว่า เวลานี้ภิกษุฉันอาหารอย่างดี จำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ เมื่อพวกภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ น้ำอสุจิออกมาเพราะความฝันเสนาสนะเปรอะเปื้อนน้ำอสุจิเรากล่าวรับรองว่าอย่างนั้นแหละ อานนท์ เพราะเมื่อภิกษุเหล่านั้นจำวัดหลับขาดสติสัมปชัญญะ อานนท์ น้ำอสุจิย่อมออกมาเพราะความฝัน น้ำอสุจิของภิกษุผู้จำวัดหลับมีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ ย่อมไม่ออกมา อานนท์ น้ำอสุจิแม่ของปุถุชนผู้ปราศจากความกำหนัดในกามย่อมไม่ออกมา อานนท์ ย่อมไม่มีทางเป็นไปได้ ไม่ใช่โอกาสที่น้ำอสุจิของพระอรหันต์จะออกมา[9]

---

[8] วิ.มหา. 2/49/237.

[9] วิ.ม. 5/353/225-227.

3.2 โภชเนมัตตัญญุตา

โภชเน มัตตัญญุตา แปลว่า ความรู้จักประมาณในการบริโภค หมายถึง รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร รับประทานแต่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป บริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ มีเรี่ยวแรงในการปฏิบัติหน้าที่และบำเพ็ญสมณธรรม มิใช่เพื่อความสนุกมัวเมาการบริโภคอาหารมากจนเกินประมาณ หรือน้อยจนไม่เพียงพอนั้น จะทำให้เกิดอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่การงานต่าง ๆ เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญสมณธรรม อีกทั้งยังจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นด้วย ดังนั้นจึงควรรู้จักประมาณในการบริโภคจะดีที่สุด

3.2.1 ความหมายของโภชเนมัตตัญญุตา

คำ ว่า โภชเนมัตตัญญุตา มีคำศัพท์เกี่ยวข้องคือว่า โภชนะและคำว่า มัตตัญญุตา โดยแยกความหมายของคำดังนี้

โภชนะ หมายถึงของฉัน ของกิน[10] โภชนะมี 5 อย่างคือข้าวสุกขนมสด ขนมแป้งปลา เนื้อ[11] ส่วนโภชนะที่จัดเป็นอาหารอัน ประณีต คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำออย นมสด นมส้ม รวมทั้งปลาและเนื้อที่มาในโภชนะห้าด้วย[12]

มัตตัญญุตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณคือ ความพอเหมาะพอดีเช่น รู้จักประมาณในการแสวงหารู้จักประมาณในการใช้จ่ายพอเหมาะพอควร เป็นต้น[13]

โภชเน มัตตัญญุตา หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภค[14]

โภชเน มัตตัญญุตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณการกิน คือกินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา[15]

คำว่า รู้จักพอประมาณ คือ ความพอดีตามมีตามได้ ความรู้จักพอประมาณตามนัยพระพุทธศาสนาคือความพอใจในสิ่งที่ตนมีพอใจด้วยปัจจัย 4 มีเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ตามมีตามได้และเป็นอยู่อย่างมีความสุขด้วยเครื่องเลี้ยงชีพตามที่หามาด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน เมื่อได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรของตนก็พอใจในสิ่งนั้น[16]

---

[10] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 293.

[11] วิ.ป. 8/435/616.

[12] วิ.มหา. 2/257/411.

[13] เรื่องเดียวกัน, หน้า 312.

[14] ที.ปา. 11/304/256.

[15] เรื่องเดียวกัน, หน้า 293.

[16] พระราชเวที (สมพงษ์ พรหมว์โส ป.ธ.9) , *สัททวิเสสวิคหะ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประดิษฐ์พัทธ์, 2536), หน้า 99.

สรุปได้ว่า โภชเนมัตตัญญุตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาและรู้จักประมาณการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะในที่นี้ยังหมายถึงความรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 คือ คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร)เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) เภสัช (ยารักษาโรค)

3.2.2 ความสำคัญของโภชเนมัตตัญญุตา

โภชเนมัตตัญญุตาได้ปรากฏในพระสูตรที่สำคัญไว้หลายแห่ง ในแต่ละพระสูตรจะมีหลักธรรมอื่น ๆ ประกอบคู่กัน แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญของการบริโภคในที่นี้ขอยกพระสูตรมาแสดงพอสังเขปดังนี้

(1) มหาปทานสูตร

พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโอวาทปาติโมกข์ในการประชุมสงฆ์ที่กรุงพันธุมดีราชธานี พระพุทธเจ้าทรงจัดคำสอนเรื่อง ความรู้จักเป็นผู้ประมาณอาหารแสดงไว้โอวาทปาติโมกข์ คือ "การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความสำรวมในปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหารการอยู่ในเสนาสนะที่สงัดการประกอบความเพียรในอธิจิต นี้คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”[17]

ในอรรถกถามหาปทานสูตรซึ่งได้แก่คัมภีร์สุมังคลวิลาสินี กล่าวอธิบายว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณ (มัตตัญญู) คือ รู้ประมาณด้วยสามารถในการรับและการบริโภคคำว่า ที่นอนที่นั่งอันสงัด ความว่า เว้น ที่นั่ง ที่นอนอัน เบียดเสียดแออัด ในบทนั้น พึงทราบว่า เป็นอัน ท่านแสดงถึงความสันโดษในปัจจัยด้วยปัจจัย 4 เท่านั้น คำว่า นี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายความว่าการไม่เข้าไปว่า ร้ายไม่เข้าไปทำร้ายผู้อื่น การสำรวม ในปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการรับและการบริโภค การเสพเสนาสนะอันสงัดนี้เป็นคำสอน เป็นโอวาท เป็นคำตักเตือนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายนอกจากนั้นในอรรถกถา ปรมัตถทีปนีปิณโฑลภารทวาชสูตรอธิบายคำว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร (มตฺตญฺญุตาท จ ภตฺตสฺมึ)ไว้ว่า “ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ คือการแสวงหา การรับ การบริโภค และการสละ”[18]

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนให้รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 ทั้งในการรับและการบริโภคอย่างพอประมาณและสันโดษ ถือว่า เป็นโอวาทที่พระองค์ให้วามสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

(2) สัมปสาทนียสูตร

พระสูตรนี้ว่า ด้วยคุณธรรมที่น่าเสื่อมใสของพระพุทธเจ้าสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ปาวาริกัมพวัน เขตเมืองนาฬันทา ท่านพระสารีบุตรเข้าไปเฝ้าพระผู้มี

---

[17] ที.ม. 10/90/51.

[18] ขุ.ธ.อ. 44/411.

พระภาคถึงที่ประทับ ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญข้าพระองค์เลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคอย่างนี้ว่า ไม่เคยมีจักไม่มีและยอมไม่มีสมณะหรือพราหมณ์ผู้อื่นซึ่งจะมีปัญญาในทางพระสัมโพธิญาณ ยิ่งกว่า พระผู้มีพระภาค”[19] ซึ่งพระสารีบุตรแสดงคุณธรรมที่น่าเสื่อมใสของพระพุทธเจ้า ในเรื่องมารยาท คือศีลของบุรุษก็นับว่ายอดเยี่ยมดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า

บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นคนมีสัจจะ มีศรัทธาไม่พูด หลอกลวง ไม่พูด ป้อยอไม่ทำนิมิตไม่พูด บีบบังคับไม่แสวงหาลาภด้วยลาภ คุ้มครองทวาร ในอินทรีย์ทั้งหลายรู้จักประมาณในการบริโภค พอเหมาะพอดีประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ ไม่เกียจคร้าน ปรารภความเพียร เพ่งฌาน มีสติพูด มีปฏิภาณดี มีคติ มีปัญญาทรงจำ มีความรู้ ไม่ติดอยู่ในกาม มีสติมีปัญญาเครื่องรักษาตน[20]

(3) สังคีติสูตร

เมื่อนิครนถ์นาฏบุตรศาสดาแห่งศาสนาเชน ได้ถึงแก่กรรมที่พระนครปาวาไม่นานกัน พวกนิครนถ์จึงแตกกัน เป็นสองพวกเกิดบาดหมาง ทะเลาะวิวาทกันขึ้น พระสารีบุตรทรงสังคายนาหลักธรรมอัน เป็นเครื่องนา ออกจากทุกข์ได้โดยการประกาศธรรมเพื่อเกื้อกลู เพื่อประโยชน์แก่มนุษย์และเทวดา คือ “พวกเราทั้งหมดนี้แหละพึงสังคายนาไม่พึงวิวาทกัน ในธรรมนั้น เพื่อให้พรหมจรรยนี้ตั้งอยู่ได้ ดำรงอยู่ได้นาน ข้อนั้น พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกลูแก่คนหมู่มากเพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกลู เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”[21]

ในการสังคายนาครั้งนี้ได้มีการสังคายนาหลักธรรมโภชเน มัตตัญญุตาอยู่ในหมวดธรรมเดียวกับอินทรียสังวร[22] ในอรรถกถายังอธิบายขยายความว่า ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายและความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในโภชนะ คำว่า อินนทฺริเยสุ อคุตฺตทฺวารตาหมายถึง การขาดความสำรวมเหล่านั้นความไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย คำว่า โภชเนมตฺตญฺญุตา คือ ความไม่รู้จักประมาณในโภชนะคือ “ภิกษุบางรูปในพระศาสนานี้ ไม่พิจารณาเสียก่อน บริโภคอาหารโดยไม่แยบคาย เพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อตกแต่ง เพื่อสวยงาม ความไม่สันโดษ ความไม่รู้จักประมาณ ในโภชนะที่มิได้พิจารณาแล้วบริโภค”[23].

ในปฐมภิกขุสูตร พระสูตรนี้ว่าด้วยเรื่องผปู้ระกอบด้วยธรรม 2 ประการ เมื่อตายไปพึงหวังได้ทุคติ คือ “ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในโภชนะ

---

[19] ที.ปา. 11/142/103.

[20] ที.ปา. 11/153/113.

[21] ที.ปา. 11/302/250.

[22] ที.ปา. 11/304/256.

[23] ที.ปา.อ. 16/283-284.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 2 ประการนี้แลย่อมเป็นทุกข์ มีความเดือดร้อน มีความคับแค้น มีความเร่าร้อน ในปัจจุบัน เมื่อตายไปพึงหวังได้ทุคติ”[24]

จะเห็นได้ว่า โภชเนมัตตัญญุตา เป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อการออกจากทุกข์ได้ และปฏิบัติเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายได้

(4) เสขปฏิปทาสูตร

พระสูตรนี้ว่าด้วยข้อปฏิบัติของพระเสขะ ซึ่งพระอานนท์ตรัสแสดงธรรมโปรดพวกเจ้าศากยะผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ ตามพุทธบัญชา หลักธรรมในเสขปฏิปทาสูตรประกอบด้วยพระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายรู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม 7 ประการ เป็นผู้ได้ฌาน 4 อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่งเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยากได้โดยไม่ลำบาก[25]

นอกจากนี้พระสูตรนี้ยังอธิบายว่า ผู้รู้จักประมาณในการบริโภค คือ การพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภค[26] เมื่อพระอานนทเถระกล่าวเสขปฏิปทาอย่างละเอียดแล้วได้สรุปถึงผลดีของการปฏิบัติตามปฏิปทานี้ว่า “เจ้ามหานามะ พระอริยสาวกนี้บัณฑิตสรรเสริญว่าเป็นผู้มีเสขปฏิปทาเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรมซึ่งเป็นดุจฟองไข่ไก่ที่ไม่เน่า เป็นผู้ควรแก่การทำลายกิเลสด้วยญาณเป็นผู้ควรแก่การตรัสรู้และควรแก่การบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจาก โยคะอันยอดเยี่ยม”[27] จากข้อความที่ปรากฏในพระสูตรข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความรู้จักประมาณในโภชนะเป็นหลักธรรมที่พระอริยสาวกปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้นำไปสู่นิพพานได้

จากพระสูตรที่ยกมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชเนมัตตัญญุตาหรือการรู้จักประมาณในการบริโภคและแสดงให้เห็นถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการรู้จักประมาณในการบริโภคในแต่ละพระสูตรมีวิธีการปฏิบัติเป็นหลักการรู้จักประมาณในการบริโภคคล้าย ๆ กัน คือการรู้จักพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภค

3.2.3 สารัตถะของโภชเนมัตตัญญุตา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้แสดงทัศนะไว้ในหนังสือ “ธรรมกับการพัฒนาชีวิต” เรื่องการรู้จักพอประมาณว่าเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่กล่าวกันมากมายและกล่าวกันไปเรื่อย ๆ การรู้จัก

---

[24] ขุ.อิติ.อ. 45/184-185.

[25] ม.ม. 13/23/26.

[26] ม.ม. 13/24/27.

[27] ม.ม. 13/27/31.

ประมาณมาจากภาษาบาลีว่ามัตตัญญุตาแปลว่ารู้จักประมาณรู้จักพอดีลักษณะสำคัญของพระพุทธศาสนาก็คือความพอดีคือสิ่งที่ไม่สุดโต่ง[28]

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวความรู้จักพอประมาณไว้ในหนังสือ“ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก” ว่าพฤติกรรมของเศรษฐกิจเมื่อหลักพระพุทธศาสนาเข้ามาสัมพันธ์แล้วไม่ว่าจะเป็นการผลิตการบริโภคหรือการวิภาคแบ่งปันกระจายรายได้อะไรก็ตามก็จะเริ่มต้นจากจุดยืนที่ตัวมนุษย์ว่าจะต้องมีความรู้จักประมาณก่อนความรู้จักประมาณหรือความรู้จักพอดีนี้ทางพระเรียกว่ามัตตัญญุตา[29]

พระธรรมวิมลโมลี (บุญมา ป.ธ. 9) ได้กล่าวถึง มัตตัญญุตา ไว้ในหนังสือ บูรพภาค ป.ธ.9 ตอนแต่งเป็นมคธนั้นว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณ คือ รู้จักความพอดี คุณข้อนี้มีทางที่จะพึงพรรณาได้หลายประการเป็นต้นว่า ความรู้จักประมาณในปัจจัยอันเกื้อกูลแก่ความเป็นอยู่ในกรณียกิจ ในการบริหารอัตภาพในบุคคล และในธรรม เมื่อกล่าวถึงองค์ประกอบทุกอย่าง ความรู้จักประมาณเข้ากำกับอยู่ด้วยจึงจะสำเร็จผลด้วยดี ในที่นี้จักรับพระราชทานพรรณนาเฉพาะประการต้น พอเป็นตัวอย่าง ความรู้จักประมาณในปัจจัยอันเกื้อกูลแก่ความเป็นอยู่ต่างโดยกิจเป็น 3 สถาน คือ การแสวงหา การได้มาและการใช้สอย อาศัยอันบุคคลผู้เกิดมา ย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยปัจจัยอันเกื้อกูลแก่ความเป็นอยู่ คืออาหารที่จะยังชีวิตเป็นไปเครื่องปกปิดร่างกายป้องกันความหนาวร้อน[30]

แสวง นิลนามะ ได้ศึกษา “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการศึกษาพบว่าสังคมโลกรวมถึงสังคมไทยมีความหวังในการเปลื้องตนให้พ้นจากวิกฤติปัญหาต่าง ๆ จำเป็นต้องย้อนกลับไปศึกษารากเหง้าของจริยธรรมการบริโภคที่ดีงามในอดีตที่มีพุทธศาสนาเป็นแกนหลักของวัฒนธรรมไทย สังคมไทยยังมีความหวังที่จะพ้นวิกฤติจริยธรรมการบริโภคด้วยการบูรณาการรูปแบบจริยธรรมในอดีตกลับมาปรับปรุงใช้ในชีวิตประจำวัน ผนวกรวมกับการสร้างสำนึกและสังคมให้มีวิถีชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงที่ยืนอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรม น้ำใจ จริยธรรมของความรับผิดชอบและสัจธรรมของการเข้าใจชีวิตที่ไร้อัตตา นอกจากนั้นหลักของการเชื่อมโยงตัวตน สังคมและสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกันได้อย่างกลมกลืน รูปแบบจริยธรรมการบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาท จึงมีความเป็นไปได้เหมาะสม สอดรับกับเงื่อนไขของยุคสมัย ในเบื้องต้นต้องมีสัมมาทิฐิต่อการเสพบริโภคใช้สอยวัตถุสิ่งของมีหลักการวิธีการและเป้าหมายที่มุ่งเน้นการกำหนดพิจารณาคุณค่าปริมาณของสิ่ง

---

[28] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต,* (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 53.

[29] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวด-พุทธศาสตร์,* (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2543), หน้า 85.

[30] พระธรรมวิมลโมลี, (บุญมา ป.ธ. 9), *ตอนแต่งไทยเป็นมคธ,* (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 260-263.

เสพและเตือนสติตัวผู้เสพตลอดเวลาเพื่อให้เกิดการเสพบริโภคเพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตตนเอง สังคมและรักษาสิ่งแวดล้อมในที่สุด[31]

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้แสดงมุมมองเกี่ยวกับการบริโภคในพระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือเรื่องเศรษฐศาสตร์แนวพุทธโดยมีใจความโดยสังเขปว่า การบริโภคต้องมีจุดหมาย ไม่ใช่การบริโภคแล้วเกิดความพึงพอใจเท่านั้น แต่การพึงพอใจต้องให้ผลที่ตามมาคือเกิดคุณภาพชีวิตด้วยโดยมีหลักสันโดษที่จะต้องมาคู่กับความเพียรเสมอโดยที่หลักของสันโดษเพื่อประหยัดแรงงานและเวลาที่จะสูญเสียไปในการที่จะปรนเปรอตน เอาแรงงานและเวลานั้นไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต[32]

จะเห็นว่า อิทธิพลของบริโภคนิยม มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการบริโภคในสังคมไทย แนวคิด ค่านิยม วิถีการบริโภคในสังคม ในการเสพสุขจากสิ่งบริโภครอบกายด้วยการอาศัยเทคโนโลยีที่เจริญก้าวหน้า เพื่อตอบสนองความต้องการ พรั่งพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เห็นคุณค่าเงินเหนือคุณค่าความเป็นมนุษย์ สังคมไทยนั้นถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมการบริโภคแทบทั้งสิ้นการดำเนินชีวิตในครรลองของวัฒนธรรมบริโภคนิยมย่อมทำให้ผู้ต้องการเงินทองมาใช้จ่ายมากขึ้นผู้ที่มีหนทางในการหารายได้ก็จะหารายได้พิเศษเพื่อจะได้นำมาจับจ่ายใช้สอยตามที่ต้องการอยากมีอยากได้อยากบริโภคผู้ที่ไม่มีช่องทางหารายได้พิเศษเพิ่มขึ้นแต่ความอยากได้อยากมีอยากบริโภคมิได้ลดลงก็หาวิธีซื้อเงินผ่อนบ้างกู้หนี้ยืมสินบ้างจนเป็นเหตุให้คนจำนวนมากไม่ว่าจะเป็นชาวไร่ชาวนากรรมกรข้าราชการผู้น้อยต่างตกอยู่ในภาวะหนี้สินเป็นจำนวนมากหากมีคำถามว่าจะรู้อย่างไรว่าเป็นวัฒนธรรมบริโภคตอบว่าวัตถุที่เราบริโภคอยู่เป็นประจำบริโภคจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนั้นเป็นสื่อถึงวัฒนธรรมของเรา เพราะวัตถุสินค้าที่มนุษย์บริโภคอยู่เป็นประจำถือเป็นตัวสื่อถึงวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมของมนุษย์ด้วย

3.3 โยนิโสมณสิการ

โยนิโสมนสิการ ที่โบราณแปลสืบมาวา “ทำในใจโดยแยบคาย” หรือมนสิการโดยแยบคาย หรือง่ายๆ วาคิดแยบคายเป็นการใชความคิดอยางถูกวิธีหรือคิดอย่างมีวิธีตามความหมายที่กล่าวมาแลวขอทวนความย้ำวา เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปญญา โยนิโสมนสิการ อยูในระดับเหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใชความคิดของตนเองเปนอิสระ สวนในระบบการศึกษาอบรม โยนิโสมนสิการเป็น

---

[31] แสวง นิลนามะ, “จริยธรรมการบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2556, หน้า 158.

[32] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2537), หน้า 30.

การฝกความคิด ใหรูจักคิดอยางถูกวิธีคิดอยางมีระเบียบ รูจักคิดวิเคราะหไมมองเห็นสิ่งตาง ๆ อยางตื้น ๆ ผิวเผิน เปนขั้นสำคัญในการสรางปญญาที่บริสุทธิ์เปนอิสระ ทำใหพึ่งตนได้และนำไปสูจุดหมายของพุทธธรรมอยางแทจริง

3.3.1 ความหมายของโยนิโสมนสิการ

ความหมายของโยนิโสมนสิการ มี 4 แบบด้วยกัน ดังนี้

1) อุบายมนสิการ คือ คิดถูกวิธี การศึกษาต้องสอนให้คนมีวิธีคิด วิธีวิจัยและใช้วิธีการนั้นอย่างถูกต้องว่องไว้

2) ปถมนสิการ คือ คิดมีระเบียบ การศึกษาต้องสอนให้คนคิดต่อเนื่องอย่างเป็นธรรมมีระเบียบ ไม่กระโดดไป กระโดดมา คิดอย่างมีเป้าหมาย

3) การณมนสิการ คือ คิดมีเหตุผล รู้จักเชื่อมโยงว่าเหตุนั้นนำไปสู่ผลอะไร หรือผลนั้นมาจากเหตุอะไร

4) อุปปาทกมนสิการ คือ คิดเป็นกุศลเป็นการคิดเพื่อค้นหาแก่นสารสาระ เมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารมากมาย ต้องรู้จักกรองเอาส่วนที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับเรา โยนิโสมนสิการทั้ง 4ประการ เป็นวิธีคิดเพื่อเข้าถึงความจริง และอยู่อย่างสอดคล้องกับ ความจริงในธรรมชาติ ข้อแตกต่างระหว่างวิธีคิดของตะวันออกกับของตะวันตกอยู่ตรงที่ว่า วิธีคิดของ ตะวันออกมุ่งให้รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพื่อกดขี่ย่ำยีทำลายธรรมชาติแต่มุ่งให้อยู่อย่าง สอดคล้องกับธรรมชาติ[33]

ความหมายของโยนิโสมนสิการ หมายถึง แนวความคิดที่เกิดจากการคิดพิจารณาอย่างถูกวิธีอันสอดคล้องกับเรื่องที่เรียนรู้ไม่การลัดขั้นตอน หรือด่วนสรุปเกินข้อมูลที่ได้รับมา เป็นแนวคิดที่มีระบบตามขั้นตอน คิดมีเหตุผลที่สมบูรณ์เป็นการคิดที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณารู้จักวิเคราะห์ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคม[34]ความหมายการคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างแยบคายพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ

---

[33] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ขอบฟ้าแห่งความรู้, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, 2548), หน้า 65 -71.

[34] อารุณี ไทยบัณฑิตย์, “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร), 2545, หน้า 19.

เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึง การคิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างแยบคายพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น[35]

สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดที่เป็นระบบระเบียบ เป็นการใช้ความคิดที่ถูกวิธี รู้วิธีหาเหตุผลโดยสามารถนิยามระบุปัญหา มองเห็นปัญหา เห็น ประเด็นชัดเจน สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ จำแนกข้อมูลที่คลุมเครือและชัดเจน มีการใช้ตรรกะและเหตุผลเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เพื่อหาข้อสรุปอย่างสมเหตุสมผลและ ตัดสินใจประเมินค่า ตามความหมายการคิดแบบโยนิโสมนสิการ" ได้แก่ คิดการพิจารณาไตร่ตรอง ประกอบด้วยปัญญามีลักษณะที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง รอบคอบคอยเอาใจใส่ตลอดเวลา ประกอบด้วยเหตุผล คำนึงถึงส่วนดี ส่วนเสีย เป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งองค์ประกอบของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้มีผู้ศึกษาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ได้ประมวลวิธีคิดแบบ โยนิโสมนสิการ ออกมาเป็น 10 วิธีประกอบด้วยดังต่อไปนี้[36]

1. วิธีคิดสืบทอดกันมา วิธีคิดแบบอิทัปปัจจยตาหรือคิดตามหลักปฏิจจสมุปบาท การคิดที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน หมายความว่า เมื่อเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมีความเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นย่อมอาศัยปัจจัยอย่างอื่นเกิดขึ้น ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะตัวของมันเอง หรือเมื่อจะดับไปก็คงจะดับไปเพราะเหตุปัจจัยเป็นสาเหตุ หาได้ดับโดยเลื่อนลอยไม่ ในทางพุทธศาสนาจะเน้นให้ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล โดยเฉพาะการดับทุกข์เมื่อเห็นความเกิดขึ้น ย่อมหาทางแก้ปัญหาด้วยการคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัจจัยสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน "เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมีเพราะสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เพราะสิ่งนี้ไม่มีสิ่งนี้จึงไม่มีเพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับไป เป็นต้น[37]

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดเพื่อกำหนดแบบแยกปรากฏการณ์ ต่าง ๆ ออกเป็น สิงที่เป็นรูปธรรมและสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือกระจายเนื้อหาเป็นการคิดที่มุ่งให้มองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตาม สภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่ง ในทางธรรมท่านมักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสารหรือความไม่ เป็นตัวตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายโดยเฉพาะพิจารณาเห็นสัตว์หรือบุคคลเป็นเพียงการรวมเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ เรียกว่าขันธ์ 5 การคิดพิจารณาโดยแยกแยะให้เห็นส่วนย่อยจากส่วนใหญ่ เช่น รถยนต์ที่เรามองเห็นเป็นต้น

---

[35] นวพร ถึงประเสริฐ, "ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกาญจนาภิเษกกาฬสินธุ์", วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร), 2549, หน้า 35.

[36] ลักขณา สริวัฒน์, *การคิด*, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮาส์, 2549), หน้า 185-193.

[37] สำนิ. 16/37/79.

มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้เกี่ยวกับการพิจารณาโดยแยกแยะนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรเห็นรูปทั้งปวงตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” สิ่งที่เรามองเห็นเป็นเพียงการประชุมกันเข้าขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เรียกว่า “ขันธ์ 5”[38]

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไป ของสิ่งทั้งหลาย ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้นเองแล้วจะดับไปเอง เรียกว่า รู้อนิจจังและรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเกิด ขึ้นมาเองไม่มีใครบังคับหรือกำหนด ไม่อาจเป็นไปตามปรารถนาของใครไม่มีใครครอบครองได้จริงเพราะ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เรียกว่าเป็นอนัตตา เมื่อรู้เท่าทันก็แก้ไขทำการไป ตามเหตุปัจจัย เป็นการปฏิบัติต่อ สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา ท่าทีแห่งความเป็น อิสระไม่ผูกมัดตัว คิดได้อย่างนี้ก็เป็นท่าทีแห่งการปลงตกถอนตัวขึ้นได้จากเหตุการณ์ หายจากทุกข์ หรือ อย่างน้อยทำให้ทุกข์เบาบางลง

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแก้ปัญหา เรียกตามทางธรรมะได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ โดยเริ่มจาก ตัวปัญหาหรือทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุเตรียมแก้ไขวางแผนกำจัดสาเหตุปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ

4.1 ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้สภาพปัญหา

4.2 สมุทัย คือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด

4.3 นิโรธ คือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมาย ต้อมีการกำหนดว่าจุดหมาย ที่ต้องการคืออะไร

4.4 มรรค คือ การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์เป็นวิธีคิดให้สัมพันธ์กันระหว่างหลักการและ ความมุ่งหมาย สามารถ ตอบคำถามได้ว่าที่ทำหรือที่จะทำอย่างนั้นอย่างนี้เพื่ออะไร ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติการตามหลักอย่างใด อย่างหนึ่ง เพื่อให้ได้ผลตมจุดมุ่งหมายทำให้การกระทำมีขอบเขตไม่ เลยเถิด ไม่กลายเป็นการกระทำที่ เคลื่อนคลาด เลื่อนลอย หรืองมงาย

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการคิดบนพื้นฐานความตระหนัก ที่ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ทั้งส่วนดีและส่วนด้อย ดังนั้น เมื่อต้องคิดตัดสินใจเลือกเอาของเพียงสิ่งใดเพียงอย่างเดียวจะต้องยอมรับส่วนดีของสิ่งที่ไม่ได้เลือกไว้ และไม่มองข้ามโทษหรือข้อบกพร่องจุดอ่อน จุดเสียของสิ่งที่เลือกไว้ การคิดและมอง ตามความจริงนี้ ทำให้ไม่ประมาท อาจนำเอาส่วนดีที่ไม่ได้เลือกนั้นมาใช้ประโยชน์ได้ เป็นการกระทำที่รอบคอบสมควรและดีจริง

---

[38] ม.มู. 12/244/261.

7. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นการพิจารณาเกี่ยวกับการใช้สอยหรือบริโภคเป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลากิเลสหรือตัดทางมาให้กิเลสเข้าครอบงำจิตใจหรือชักจูงพฤติกรรม ต่าง ๆ คุณค่าแท้หมายถึง ความหมาย คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ ในแง่สนองความต้องการชีวิตโดยตรงคุณค่านี้อาศัยปัญญา เป็นเครื่องตีตราหรือวัดราคา เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ ได้คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลาย ที่มนุษย์พอกเพิ่มให้แก่สิ่งนั้นเพื่อเสริมราคา อาศัยตัณหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา เช่น คุณค่าอาหารอยู่ที่ความอร่อย เสริมความสนุกสนานวิธีคิดนี้ใช้เพื่อมุ่งให้เกิดความเข้าใจและเลือก เสพคุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต เพื่อพ้นจากการเป็นทาสของวัตถุ เป็นการเกี่ยวข้องด้วยปัญญามรขอบเขตเหมาะสม

1) คุณค่าแท้หมายถึงคุณค่าที่เป็นประโยชน์ในด้านคุณภาพที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หรือเป็นสิ่งจำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในด้านที่ทำให้ชีวิตมีความสุขตรมอัตภาพของตน สามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายได้เช่น การบริโภคอาหารคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์ที่หล่อเลี้ยงร่างกายเป็นอยู่ดีมีสุขภาพดีมีความสุข มีกาลังเกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่นแก่การบำเพ็ญหน้าที่[39] เช่นเดียวกับบ้านเป็นที่สำหรับหลับนอนพักผ่อนเป็นที่อยู่อาศัย ไม่จำเป็นต้องใหญ่เสมอไปขอเพียงให้บังแดดลมฝนและสัตว์ร้ายภัยธรรมชาติก็ถือว่าเป็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของบ้าน รถยนต์ก็เช่นเดียวกันคุณค่าหลักหรือประโยชน์ที่แท้จริงของรถคืออำนวยความสะดวก รวดเร็ว แข็งแรง ทนทานบรรจุได้มาก สามารถแก้ปัญหาได้ทันท่วงทีเช่น เมื่อความไม่สบายเกิดขึ้นนำไปสู่ที่รักษาพยาบาลได้ทันต่อเหตุการณ์ก่อนที่จะเสียชีวิตได้เป็นต้น คุณค่าที่แท้จริงในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 นั้นเห็นได้จากบทพิจารณาของพระสงฆ์ก่อนที่จะใช้สอยปัจจัย 4 หรือที่เรียกว่าปัจจเวกขณะ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ฉันเล่นไม่ฉันแบบเมามัน ไม่ฉันเพื่อบำรุงร่างกายตกแต่งให้สวยงาม แต่เพียงเพื่อการมีชีวิตอยู่ได้เพื่อแก้ความหิวเพื่อการประพฤติพรหมจรรย์ด้วยการพิจารณาเห็นว่า “ด้วยการทำอย่างนี้เราจักกำจัดความหิวเก่าให้หมดไป และไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำรงอยู่อย่างไม่มีโทษ และเราจักการอยู่ด้วยความสบาย” แล้วฉันอาหาร[40]

2) คุณค่าแอบแฝง หรือคุณค่าเทียม หมายถึงคุณค่าที่เป็นเพียงส่วนเกินไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง การบริโภคส่วนนี้เพื่อสนองตัณหาความอยาก เพื่อเสริมอัตตาในการแสดงบทบาททางสังคม เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความโก้เก๋ อวดความมั่งมีฐานะในสังคมเท่านั้น เช่น การดื่มไวน์ขวดละหมื่น หรือแสนบาทเป็นเพียงการดื่ม เพื่อให้คนทั่วไปเห็นว่ามีฐานะที่ดีอีกหนึ่งหนึ่ง การรับประทานอาหารมากเกินไปเป็นสาเหตุให้คนเราเป็นโรคร้ายแรงและเสียชีวิตได้ นี้เรียกว่าเป็น

---

[39] ม.มู. 12/216-220/226-230.

[40] ม.มู. 12/23/23.

คุณค่าเทียมซึ่งตรงข้ามกับคุณค่าแท้ของการบริโภคอาหารที่ถูกหลักและได้สัดส่วนตามหลักโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่ก็ถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะแล้ว ฮิปโปรเครตีส บิดาแห่งวงการแพทย์แผนปัจจุบันกล่าวไว้ว่า อาหารเป็นยา และยาก็ได้จากอาหารที่เรากินเข้าไป อาหารเป็นยารักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีหลักฐานยืนยันทางประวัติศาสตร์ที่แน่นอน

คุณค่าแท้ของการรักษาศีล คือ การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อยเป็นปกติหรือเจตนาเป็นเครื่องงดเว้น จากการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นทางด้านร่างกายและวาจา กล่าวคือ การเว้นขาดจากการทรมานหรือ ฆ่าสัตว์งดเว้นจากการลักขโมยสิ่งของผู้อื่นหรือทาลายทรัพย์สินของผู้อื่นให้เสียหาย การงดเว้นการล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น งดเว้นการเสพของมึนเมา และการงดเว้นจากการพูดคาหยาบโกหก หลอกลวงผู้อื่นให้ได้รับความเสียหาย เป็นต้น คุณค่าแท้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปสมาทาน (รับ) กับพระสงฆ์ที่วัดก็ได้เพราะคุณค่าของศีล คือการเว้นขาด (เวรมณี) ด้วยเจตนาตนเอง แม้ว่าอยู่ที่ใด ในป่าหรือที่บ้านก็สามารถมีศีลได้ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นความเป็นสากลของศีลที่ประพฤติเมื่อใด ที่ไหน ก็มีคุณค่าแท้เช่นเดียวกัน คือ ความตั้งใจจริงที่จะงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกายและวาจา คุณค่าหรือวัตถุประสงค์เท่ากันกับไปรับจากพระสงฆ์ที่วัด นี้คือคุณค่าที่แท้ของศีลส่วนคุณค่าเทียม เช่น การนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัด เป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เสริมให้เข้ากับบรรยากาศ เพราะการนุ่งขาวห่มขาวอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีศีล หรือเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจาไม่ ในทางตรงกันข้ามผู้นุ่งขาวห่มขาวอาจจะฆ่าสัตว์ (เช่น ยุง มด แมลง) หรือนินทาคนอื่นก็ได้นี้ถือว่าเป็นคุณค่าเทียมของศีล เพราะเจตนาที่แท้จริงของศีลคือ การงดเว้นเด็ดขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจา ถึงแม้จะนุ่งห่มเสื้อผ้าหลากสีสัน จะเป็นสีเขียวแดง ส้ม น้ำเงินก็ตาม ถ้าผู้นั้นงดเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ลักทรัพย์ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นก็ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลในคุณค่าที่แท้จริง

8. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นการคิดถึงแต่สิ่งที่ดีมีกุศล เมื่อได้รับประสบการณ์ ใดแทนที่จะ คิดถึงสิ่งที่ไม่ดีงาม เป็นวิธีคิดที่สกัดกั้น ขัดเกลากิเลสตัณหา

9. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นวิธีคิดในแนวทางของความรู้ด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าเป็นเรื่องที่ เป็นอยู่หรือเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเรื่องกาลภายหน้า ความคิดที่ไม่เป็นอยู่ในปัจจุบันคือความคิดที่เกาะ ติดกับอดีตและเลื่อนลอยในอนาคต ตกอยู่ในอำนาจอารมณ์ อาลัยอาวรณ์ สิ่งที่ล่วงเลยมาแล้ว ฟุ้งซ่านใน เรื่องที่เพ้อฝันปรุงแต่ง ซึ่งไม่ฐานแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน

10. วิธีคิดแบบวิภัชชวาท เป็นการคิดแบบให้มองเห็นความจริง โดยแยกแยะ ออกให้เห็นแต่ละแง่ แต่ละด้านจนครบทุกด้าน ไม่พิจารณาสิ่งใดๆ เพียงด้านเดียวหรือแง่มุมเดียวการคิดแบบกระบวนการ ดังกล่าวล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิหรือความคิดที่ถูกต้อง อันเป็นก้าวสำคัญในการดำรงชีวิตบน ทางสายกลาง สรุปรวมความแล้วก็คือ คิดถูกทาง ถูกวิธี มีเหตุผล การคิดนั้นก่อให้เกิดการกระทำที่เป็น กุศล ดังนั้น กระบวนการในการสร้างปัญญาตามหลัก โยนิโสมนสิการ

จึงเป็นเครื่องมือหล่อเลี้ยงสติและ ทำให้ต้องใช้ปัญญาเมื่อความคิดเป็นระเบียบ มีจุดมุ่งหมาย จิตจะตั้งมั่นอยู่กับงานที่กำลังทำอยู่นั้น หรือ เรียกว่ามีสติในการทำงาน

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ว่าโยนิโส แปลว่า ถูกต้องแยบคาย มนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำ ไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการคิดถูกต้องตามความเป็นจริง โดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป[41]

ทิศนา แขมมณี และคณะ กล่าวถึง โยนิโสมนสิการ คือ การคิดเป็น หมายถึงความสามารถที่บุคคลรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะโดยวิธีคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นจากต้นเหตุตลอดทางจนถึงผลสุดท้ายที่เกิด แยกแยะเรื่องออกให้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริงคิดตามความสัมพันธ์ที่สืบทอดจากเหตุโดยไม่เอาความรู้สึกอุปาทานของตนเอง เข้าไปจับหรือครอบคลุมบุคคลนั้นจะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมด้วยวิธีการแห่งปัญญา จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า
โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดเป็น มีเหตุผล การคิด วิเคราะห์อย่างแยบคาย รู้จักพิจารณาความจริงเป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่องจนสามารถแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้[42]

เอ็ดเวิร์ด เดอโบโน ได้กล่าวถึง การคิด สรุปได้ว่า การคิด หมายถึง การสำรวจอย่างไตร่ตรองและ รอบคอบของความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ เพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งและจุดประสงค์นั้นจะหมายรวมถึงการเข้าใจการตัดสินใจการวางแผนการแก้ไขปัญหาการตัดสินคุณค่าการกระทำและอื่น ๆ[43]

คำว่า “โยนิโสมนสิการ” ที่ท่านผู้ทรงคุณวุฒิทางวิชาการได้ให้ ความหมายไว้นั้น ท่านได้นำข้อความจากคัมภีร์มาอธิบาย โดยท่านอธิบายตามที่คัมภีร์ ชั้นอรรถกถาและฎีกาซึ่งได้ไขความไว้โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยก ดังต่อไปนี้

1. คิดเป็นคิดเป็นระบบ คิดเป็นเรื่องเป็นราว เป็น Systematic Thought ความคิดที่เป็นระบบหรือว่า thoughtful พวกที่คิดเป็นระบบ คิดเป็น เข้าใจในความคิด มีวิธีคิด เป็นเรื่องที่ไม่คอยได้สอนกับในโรงเรียน คือ วิธีคิดว่าเรื่องนี้ควรจะคิดอย่างไร แล้ว มันก็จะได้ผลออกมาดีมาก ถ้ามีวิธีคิดหรือคิดเป็น

---

[41] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ขอบฟ้าแห่งความรู้,* พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, 2548), หน้า 65–71.

[42] ทิศนา แขมมณีและคณะ, *วิทยาการด้านการคิด,* (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์จำกัด, 2544), หน้า 87.

[43] เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน, *สอนศิษย์ให้คิดเก่ง, แปลโดยทวีลักษมีวัฒนา,* (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ทจำกัด, 2550), หน้า 47.

2. การทำไว้ในใจโดยแยบคาย, การพิจารณาโดยแยบคาย นั่นคือ ความ เป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือ ตนตอของเรื่องที่กำลังคิดคือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แลวประมวลความคิดรอบดาน จนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดีเป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าว (ปรโตโฆสะ)อีกชั้นหนึ่ง เป็นบ่อเกิด แห่งสัมมาทิฐิทำให้มีเหตุผลไม่งมงาย[44]

3. การใช้ความคิดถูกวิธีคือ การกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่ง ทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบถึงตนเค้าสาวหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออก วิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและอุบายวิธีใหเห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธแห่งปัจจัยและเป็นฝ่ายปัญญา ธรรมข้ออื่น ที่ได้รับยก ยองคลายโยนิโสมนสิการในบางแง่ ได้แก่ อัปปมาทะ ความไม่ประมาท, วิริยารัมภะ การปรารภความเพียร, สันตุฏฐี ความสันโดษ, สัมปชัญญะ ความรู้ตัวสำนึกตระหนักด้วยปัญญา, กุสลาธัมมานุโยค การหมั่นประกอบกุศลธรรม, สีลสัมปทา ความถึงพรอมแห่งศีล, ฉันทสัมปทา ความพรอมแห่งฉันทะ, อัตตสัมปทา ความถึงพรอมแห่งตน คือมีจิตใจซึ่ง พัฒนาเต็มที่แลว, ทิฏฐิสัมปทา ความถึงพรอมแห่งทิฏฐิและอัปปมาทสัมปทา ความถึงพร้อมแห่งอัปปมาทธรรม[45]

ดังนั้น การศึกษาความหมายของคำว่า “โยนิโสมนสิการ” ในคัมภีร พระไตรปิฎก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการเทศนาที่แสดงให้เห็นถึงการใชวิธีพิจารณา โดยแยบแคบ ทั้งในการกิน การพูด การศึกษาหาความรู้ตลอดจนการพิจารณาเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤตหรือเมื่อใกล้ตาย เป็นตน ลักษณะการคิดเช่นนี้เป็นการสร้างปัญญา ระดับพื้นฐาน เพื่อบรรลุความสุขในทางโลกถือเป็นความสุขเบื้องตนและการใช้วิธีพิจารณาโดยแยบคายอันเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นปัญญา ระดับสูงเพื่อการสิ้นกิเลสเข้าสภาวะหมดการปรุงแต่งอันเป็นหนทางสู่พระนิพพาน

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) อธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการ ว่ามีวิธีคิดโดยสรุปได้เป็น 4 แบบด้วยกัน ดังนี้

1. อุบายมนสิการ คือ คิดถูกวิธี การศึกษาต้องสอนให้คนมีวิธีคิด วิธีวิจัยและใช้วิธีการนั้นอย่างถูกต้องว่องไว

2. ปถมนสิการ คือ คิดมีระเบียบ การศึกษาต้องสอนให้คนคิดต่อเนื่องอย่างเป็นธรรมมีระเบียบ ไม่กระโดดไป กระโดดมา คิดอย่างมีเป้าหมาย

---

[44] พระธรรมกิตติวงศ(ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. 9 ราชบัณฑิต, *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*, (กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, 2548), หน้า 123.

[45] น.อ.(พิเศษ) ปรีชา นันตาภิวัฒน์ ร.น., *พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา,* (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, 2544), หน้า 110-111.

3. การณมนสิการ คือ คิดมีเหตุผล รู้จักเชื่อมโยงว่าเหตุนั้นนำไปสู่ผลอะไร หรือผลนั้น มาจากเหตุอะไร

4. อุปปาทกมนสิการ คือ คิดเป็นกุศลเป็นการคิดเพื่อค้นหาแก่นสารสาระ เมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารมากมาย ต้องรู้จักกรองเอาส่วนที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับเรา โยนิโสมนสิการทั้ง4 ประการ เป็นวิธีคิดเพื่อเข้าถึงความจริง และอยู่อย่างสอดคล้องกับ ความจริงในธรรมชาติ ข้อแตกต่างระหว่างวิธีคิดของตะวันออกกับของตะวันตกอยู่ตรงที่ว่า วิธีคิดของ ตะวันออกมุ่งให้รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ใช่เพื่อกดขี่ย่ำยีทำลายธรรมชาติแต่มุ่งให้อยู่อย่าง สอดคล้องกับธรรมชาติ[46]

อารุณีไทยบัณฑิตย์ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการ หมายถึง แนวความคิดที่เกิดจากการคิดพิจารณาอย่างถูกวิธีอันสอดคล้องกับเรื่องที่เรียนรู้ไม่การลัดขั้นตอน หรือด่วนสรุปเกินข้อมูลที่ได้รับมาเป็นแนวคิดที่มีระบบตามขั้นตอน คิดมีเหตุผลที่สมบูรณ์เป็นการคิดที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณา รู้จักวิเคราะห์ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและสังคม[47]

นวพร ถึงประเสริฐ ให้ความหมาย การคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างมีเหตุผล คิดอย่างแยบคาย พิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น[48]

สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดที่เป็นระบบระเบียบ เป็นการใช้ความคิดที่ถูกวิธี รู้วิธีหาเหตุผลโดยสามารถนิยามระบุปัญหา มองเห็นปัญหา เห็น ประเด็นชัดเจน สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ จำแนกข้อมูลที่คลุมเครือและชัดเจน มีการใช้ตรรกะและเหตุผลเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เพื่อหาข้อ สรุปอย่างสมเหตุสมผลและ ตัดสินใจประเมินค่า ตามความหมายการคิดแบบโยนิโสมนสิการ” ได้แก่ คิดการพิจารณาไตร่ตรอง ประกอบด้วยปัญญามีลักษณะที่ละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง รอบคอบคอยเอาใจใส่ตลอดเวลา ประกอบด้วยเหตุผล คำนึงถึงส่วนดีส่วนเสีย เป็นประโยชน์และมิใช่ประโยชน์

3.3.2 ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันในความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุ

---

[46] พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ขอบฟ้าแห่งความรู้,* พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อัมรินทร์, 2548), หน้า 65-71.

[47] อารุณี ไทยบัณฑิตย์, “การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร), 2545, หน้า 19.

[48] นวพร ถึงประเสริฐ, “ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกาญจนาภิเษกกาฬสินธุ์”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร), 2549, หน้า 35.

ฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค”[49]

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงเงินแสงทอง เป็นบุพนิมิตมาก่อน ฉันใด โยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของโพชฌงค์๗ แก่ภิกษุ ฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งโพชฌงค์”[50]

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหาร หาดำรงอยู่ได้ไม่ ฉันใด นิวรณ์ 5 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหาร หาดำรงอยู่ได้ไม่ อะไรเล่าคืออาหาร ก็คือการกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการ

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหาร หาดำรงอยู่ได้ไม่ ฉันใด โพชฌงค์ 7 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่, อะไรเล่าคืออาหาร ก็คือ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ[51]

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมัปปธาน (การตั้งความเพียรชอบถูกวิธี) เราจึงได้บรรลุอนุตรวิมุตติจึงได้ประจักษ์แจ้งอนุตรวิมุตติ, แม้เธอทั้งหลายก็จะบรรลุอนุตรวิมุตติได้ประจักษ์แจ้งอนุตรวิมุตติได้เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมัปปธาน”[52]

“ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ว่าสำเร็จได้แก่ผู้รู้ผู้เห็น มิใช่แก่ผู้ไม่รู้มิใช่แก่ผู้ไม่เห็น; เมื่อรู้อยู่ เห็นอยู่อย่างไรจึงจะมีความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย? เมื่อรู้เห็น วิธีทำให้เกิดและไม่ให้เกิด โยนิโสมนสิการ และอโยนิโสมนสิการ; เมื่อมนสิการโดยไม่แยบคายอาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญเพิ่มพูน, เมื่อมนสิการโดยแยบคาย อาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถูกละได้”[53]

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตาม ที่เป็นกุศล อยู่ในภาคกุศล อยู่ในฝ่ายกุศล ธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีโยนิโสมนสิการเป็นมูลราก ประชุมลงในโยนิโสมนสิการ, โยนิโสมนสิการเรียกว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น”[54]

---

[49] สำ.ม. 19/136/37.

[50] สำ.ม. 19/414/113.

[51] สำ.ม. 19/357-372/94-98.

[52] วินย. 4/35/42, สำ.ส. 15/425/153.

[53] ม.มู. 12/11/12.

[54] สำ.ม. 19/465/129.

“สำหรับภิกษุผู้เสขะ ยังไม่บรรลุอรหัตผล ปรารถนาความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยม เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายในอย่างอื่นแม้สักอย่าง ที่มีประโยชน์มาก เหมือนโยนิโสมนสิการเลย ภิกษุผู้ใช้โยนิโสมนสิการ ย่อมกำจัดอกุศลได้และบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้น”[55]

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้นหรือให้สัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการสัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และสัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น”[56]

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือให้โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์”[57]

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่จะเป็นเหตุให้ความสงสัยที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถูกกำจัดได้เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”[58]

โยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต เปนเหตุให้ราคะไมเกิด และราคะที่เกิดแลว ก็ถูกละได้โยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตติเปนเหตุใหโทสะไมเกิด และโทสะที่เกิดแลว ก็ถูกละได้โยนิโสมนสิการ (โดยทั่วไป) เปนเหตุใหโมหะไมเกิด และโมหะที่เกิดแลว ก็ถูกละได้

เมื่อโยนิโสมนสิการ นิวรณ์ 5 ยอมไมเกิด ที่เกิดแลว ก็ถูกกำจัดได้ในขณะเดียวกันก็เปนเหตุใหโพชฌงค์๗ เกิดขึ้นและเจริญเต็มบริบูรณ

“ธรรม 9 อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่ ธรรม 9 อย่าง ซึ่งมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล กล่าวคือ เมื่อโยนิโสมนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อมีใจปีติกายย่อมสงบผ่อนคลาย (ปัสสัทธิ) เมื่อกายสงบผ่อนคลาย ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ย่อมนิพพิทาเอง เมื่อนิพพิทา ก็วิราคะเพราะวิราคะ ก็วิมุตติ”[59]

กล่าวสรุปได้ว่าหลักโยนิโสมนสิการกับหลักกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนา โยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการคิดเป็นวิธีการที่ให้บุคคลมีหลักการและวิธีการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ในกระบวนการสอน ขอใช้ในความหมายง่าย ๆ ว่า โยนิโสมนสิการ คือ กระบวนการคิดหาสาเหตุ หรือกระบวนการพิจารณาหาเหตุเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญาโยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จัก

---

[55] ขุ.อิติ. 25/194/236.

[56] องฺ.เอก. 20/186/41.

[57] องฺ.เอก. 26/76/17.

[58] องฺ.เอก. 20/21/5.

[59] ที.ปา. 11/455/329.

คิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง กัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาคุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญได้แก่ เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง เป็นนักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในฐานะ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลหรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย[60]

3.3.3 สารัตถะของโยนิโสมนสิการ

ในพระไตรปิฎกได้ระบุความหมายไวหลายนัยดวยกัน หรือที่เรียกวา“ไวพจน” ของ“โยนิโสมนสิการ” เชน คำวา อุปปริกขา[61] ปฏิสังขา[62] ปฏิสัญจิกขณา[63] โยนิโสมนสิการ[64] เปนตน ลวนมีนัยความหมายของศัพทวา โยนิโสมนสิการ ทั้งสิ้น แตมีนอยไมนิยมนำมาใชนัก

ในคัมภีรพระไตรปฎก มีคำที่ใหความหมายเดียวกับโยนิโสมนสิการปรากฏอยูมากมาย เชน พิจารณาโดยแยบคาย มนสิการโดยแยบคาย มนสิการ อุบายวิธีใสใจใคร่ครวญ ไตรตรอง คำนึงถึง เปนต้น และจากกลุมคำที่มีความหมายเดียวกับโยนิโสมนสิการเหลานี้จะเห็นถึงระดับของการนำโยนิโสมนสิการไปใชในความหมายตาง ๆ ตามวัตถุประสงคและสถานการณได้ดังตอไปนี้

1. หมายถึง การพิจารณาอยางถูกตอง เหมาะสม กอนบริโภคอาหารเชนพระพุทธองคได้เทศนาแกพระอริยสาวก ใหพิจารณาโดยแยบคายในการฉันอาหารไมใชเพื่อเลน ไมใชเพื่อมัวเมา ไมใชเพื่อตกแตง แตเพียงเพื่อความดำรงอยูของรางกายเทานั้น[65]

2. หมายถึงการมนสิการ การไตรตรอง การคิด ใหรอบคอบ กอนกลาววาจา เชนที่พระพุทธองคทรงย้ำใหมนสิการกอนที่จะตอบ[66] หรือใหไตรตรองใหรอบคอบกอนกลาวติเตียนหรือกลาวสรรเสริญผูอื่น[67]

---

[60] พระครูสมุห์หัตถพร ปิยธมฺโม, การบูรณาการหลักโยนิโสมนสิการกับหลักกัลยาณมิตรในการเสริมสร้างการเรียนรู้ของเยาวชนในอำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย, *วารสารมหาจุฬาวิชาการ,* ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2563) : 249-250.

[61] สำ.ข. 17/87/53.

[62] องฺ.จตุกฺก. 21/37/51.

[63] องฺ.ทสก. 24/92/197.

[64] สำ.นิ. 16/154/84.

[65] ม.ม. 13/24/27.

[66] ม.ม. 12/357/394, ม.ม.อ. 2/358/186.

[67] องฺ.ทุก. 20/135/117.

3. หมายถึง การไตรตรอง การคำนึงถึงในการเลาเรียน เนื้อความแหงธรรมอยางถูกวิธี ถูกทาง ดังเชนพุทธพจนแสดงวา “ภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรบางพวกในธรรมวินัยนี้ยอมเลาเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยากรณะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัพภูตธรรม และเวทัลละ พวกเขาเลาเรียนธรรมนั้นแลว ยอมไตรตรองเนื้อความแหงธรรมเหลานั้นดวยปญญา”[68]

4. หมายถึง การคำนึงถึงอยางเขาใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เปนสุข เชน ไมควรคำนึงถึงสิ่งที่ลวงไปแลว ไมควรหวังในสิ่งที่ยังมาไมถึง สิ่งที่ลวงไปแลวใหละ สิ่งที่ยังมาไมถึงก็เปนสิ่งที่มาไมถึง ไมตองนำมาคิดคำนึง[69] หรือในขณะที่ใกลจะตายใหคิดคำนึงแตในแงมุมที่ดีในกุศลที่ได้ทำสำเร็จแลว ดังพุทธพจนที่วา “โภคทรัพยทั้งหลายเราได้บริโภคแลว คนที่ควรเลี้ยงเราได้เลี้ยงแลว อันตรายทั้งหลายเราได้ขามพนแลวทักษิณาที่มีผลสูงขึ้นไปเราได้ใหแลว และพลีกรรม 5 อยางเราได้ทำแลว”[70] ดังนี้จึงถือวาเป็นผูมีโยนิโสมนสิการ

5. หมายถึง การพิจารณาอยางสำรวม โดยการสำรวมในอินทรียทั้ง 5[71]

6. หมายถึง ความตั้งใจ มุงมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม[72]

7. หมายถึง การพิจารณาสาวหาตามเหตุปจจัย เปนเหตุใหเกิดปญญา[73]

8. หมายถึง การใชความคิดอยางถูกวิธี การใสใจ ใครครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เชน พิจารณาวาไมเที่ยงในสิ่งที่ไมเที่ยง พิจารณาวาเปนทุกขในสิ่งที่เปนทุกข[74]

9. หมายถึง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใสใจลมหายใจเขาออกดวยความเพียร สัมปชัญญะและสติ[75] เปนตน

ดังนั้น การศึกษาความหมายของคำวา “โยนิโสมนสิการ” ในคัมภีรพระไตรปฎกซึ่งลวนแตเป็นหลักธรรมที่แสดงใหเห็นถึงการใชวิธีพิจารณาโดยแยบแคบ ทั้งในการกิน การพูด การศึกษาหาความรูตลอดจนการพิจารณาเมื่ออยูในภาวะวิกฤตหรือเมื่อใกลตาย เปนตน ลักษณะการคิดเชนนี้เปนการสรางปญญาระดับพื้นฐาน เพื่อบรรลุความสุขในทางโลกถือเปนความสุขเบื้องตน และการใชวิธีพิจารณาโดยแยบคายอันเปนเหตุใหเกิดปญญารูตามความเปนจริง ซึ่งเปนปญญาระดับสูง เพื่อการสิ้นกิเลสเขาสูภาวะหมดการปรุงแต่งอันเปนหนทางสูพระนิพพาน

---

[68] ม.มู. 12/238/285.

[69] ม.อุ. 14/272/319.

[70] องฺ.จตุกฺก. 21/61/104.

[71] ม.มู. 12/23/22.

[72] วิ.ม. 4/35/44.

[73] ที.ม. 10/57/31.

[74] ที.ปา.อ. 149/75, ที.ปา.ฏีกา 149/75, ที.ปา.11/149/109.

[75] ม.อุ. 14/148/190.

3.4 สรุป

สติและสัมปชัญญะสติ คือ การระลึกรู้อารมณ์ สตินั้นเป็นโสภณเจตสิกตัวหนึ่งซึ่งมีความสำคัญยิ่ง เมื่อกล่าวถึง สติ คนทั่วไปอาจจะรู้จัก แต่ความหมายที่ถูกต้องของสติ และรายละเอียดนั้นเชื่อว่าจะรู้กันได้ยาก เพราะสตินั้นมีความหมายที่กว้างขวางลึกซึ้ง และมีประโยชน์มาก ก่อนอื่นควรจะได้รู้ความสำคัญของสติว่า “สติ” สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว หมายถึง ความรู้ตัวขณะที่กำลังทำ พูด คิดการงานอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ เช่น ความรู้ตัวเหล่านี้ เป็นลักษณะสัมปชัญญะที่เกิดขณะทำกิจส่วนตน เมื่อผู้ใดมีสัมปชัญญะเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้นั้นมีอารมณ์ดีอยู่ในอารมณ์เดียวต่อเนื่องและช่างสังเกตโดยปริยาย ช่วยให้สิ่งที่ผู้นั้นกำลังทำลุล่วงด้วยดี นี้จัดเป็นสัมปชัญญะเบื้องต้น

โภชเนมัตตัญญุตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาและรู้จักประมาณการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะในที่นี้ยังหมายถึง ความรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 คือ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช จากพระสูตรที่ยกมาข้างต้นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชเนมัตตัญญุตาหรือการรู้จักประมาณในการบริโภคและแสดงให้เห็นถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการรู้จักประมาณในการบริโภคในแต่ละพระสูตรมีวิธีการปฏิบัติเป็นหลักการรู้จักประมาณในการบริโภคคล้าย ๆ กัน คือการรู้จักพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภค

หลักโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา โยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการคิดเป็นวิธีการที่ให้บุคคลมีหลักการและวิธีการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ในกระบวนการสอนขอใช้ในความหมายง่าย ๆ ว่า โยนิโสมนสิการ คือ กระบวนการคิดหาสาเหตุ หรือกระบวนการพิจารณาหาเหตุเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี

หลักพุทธธรรมทางปรัชญาที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหาด้านในการสร้างเสริมสุขภาพของจิตใจของผู้สูงอายุ บ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ใช้หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจคือหลักภาวนา 4 อันหมายถึง กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ผลการศึกษาพบว่า (1) กายภาวนาหรือด้านร่างกาย โดยเฉพาะในด้านพฤติกรรมการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นอกจากผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพร่างกายหรือสุขอนามัยแบบเฉพาะตนแล้ว ยังใช้การทำงานเพื่อสาธารณกุศลหรืองานจิตอาสาเป็นการออกกำลังกาย รวมถึงการรับประทานอาหารปลอดภัยจากสารเคมีและดำรงชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียง หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการเที่ยวเตร่ยามค่ำคืนหรือไปในสถานที่อันเป็นอโคจร อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศที่บริสุทธิ์ยอมรับสภาพความจริงของสังขารตามกฎพระไตรลักษณ์ (2) สีลภาวนาหรือด้านสังคม ผู้สูงอายุทุกคนดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล 5 อันดีงาม เป็นอุบาสิสก อุบาสิกาที่ดีไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่นให้เสียหาย มีวัฒนธรรมการทำความดีร่วมกันเป็นสามัคคีธรรม มีการอนุโมทนาบุญและอุทิศผลบุญช่วยเหลือกันทุกวัน ดั่งคำกล่าวที่ว่า

“ความคุ้นเคยในธรรมเป็นญาติอย่างยิ่ง” (3) จิตตภาวนาหรือด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบเย็นขึ้นมีความโลภ ความโกรธน้อยลงมีความสุขใจมากขึ้นโดยเฉพาะทุกครั้งที่ได้ทำบุญ และมีจิตใจดีงามชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจคือพระรัตนตรัย มีความสุขและความภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมสร้างวัดและพระมหาเจดีย์ 4) ปัญญาภาวนาหรือด้านปัญญา มีสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) ทั้งสัมมาทิฏฐิฝ่ายโลกิยะ คือ เชื่อกรรมและเชื่อผลของกรรมและพัฒนาตนจนเข้าถึงสัมมาทิฏฐิฝ่ายมุ่งโลกุตตระ ความเห็นชอบในการพัฒนาตนสู่ความเป็นอริยชน โดยเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าคือ อริยสัจ 4 ประการ และปฏิญาณตนรับเอาข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางคืออริยมรรคมีองค์ 8 ไปประพฤติปฏิบัติตลอดชีวิต เมื่อเข้าถึงสัมมาทิฏฐิฝ่ายมุ่งโลกุตตระ แล้วก็จะมุ่งเน้นสู่การเจริญวิปัสสนามากยิ่งขึ้น เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และรู้จักปล่อยวางในโลกธรรมทั้งหลาย อันเป็นอุเบกขาธรรมหรือที่เรียกว่าตายก่อนตาย หรือตายอย่างมีคุณค่านอกจากนี้ผู้สูงอายุทุกคนยังมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาคือ การเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งในที่นี้หมายถึง การกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละความเห็นแก่ตัว การละความโลภ ความโกรธและความหลงให้เบาบางและหมดสิ้นไปตามฐานะและภาวะของตนในฐานะคฤหัสถ์ เป็นต้น

บทที่ 4
วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

บทที่ 4 นี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งประกอบด้วย 1) รู้สึกว้าเหว่และมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง 2) กลัวเสียชีวิตและการพลัดพราก 3) กลัวไม่มีโอกาสได้สั่งสมบุญบารมี และสรุปดังต่อไปนี้

4.1 รู้สึกว้าเหว่และมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง

ความรู้สึกว้าเหว่และมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้งนอนไม่หลับโดยธรรมชาติคนเราเมื่ออายุมากขึ้น การนอนรวดเดียวในตอนกลางคืนจะสั้นลง ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนมักจะตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นเช้ามืด แล้วหลับต่ออีกไม่ได้ อาจแอบงีบตอนกลางวัน โรคทางกายหลายโรคอาจรบกวนการนอนได้ เช่น ปวดเมื่อยตัว ปวดหลัง ท้องอืด หอบเหนื่อย หายใจลำบากนอนราบไม่ได้ ธาตุพิการอาหารไม่ย่อย เป็นต้น[1]

ความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาทางสุขภาพจิตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่เสื่อมถอยลง หย่อนสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ มีข้อจำกัด ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาคนอื่น เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ความจำแย่ลงการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ต้องพบกับความสูญเสียและการพลัดพรากของคู่ชีวิต ญาติสนิทหรือเพื่อนฝูง เกิดความเหงา ขาดที่พึ่งทางใจ ขาดคนพูดคุยปรึกษาหารือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม สูญเสียบทบาททางสังคมการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง ต้องปรับตัวกับบทบาทใหม่จากเดิมที่เคยเป็นผู้นำครอบครัว ช่วยเหลือตัวเองได้ทุกอย่างต้องกลายมาเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย ไม่ได้รับการเคารพนับถือ หรือปรึกษาหารือจากคนรุ่นหลัง เนื่องจากค่านิยมที่ยึดถืออิสรภาพส่วนบุคคล และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นล้าสมัยไม่ทันการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยมากขึ้น นอนไม่หลับ โดยธรรมชาติคนเราเมื่ออายุมากขึ้น การนอนรวดเดียวในตอนกลางคืนจะสั้นลง[2]

---

[1] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2549), หน้า 94.

[2] ศรีเรือน แก้วกังวาล, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2549), หน้า 539.

พระใบฎีกาสุวรรณ อธิปณฺโญ กล่าวว่า “ผู้สูงอายุบ้านสงยางนับเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า สมควรที่ลูกหลานให้ความใส่ใจทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ในฐานะที่ท่านได้สร้างคุณประโยชน์นานัปการทั้งแก่คนในครอบครัวและสังคมในทางจิตวิทยา วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งความเคารพนับถือที่ลูกหลานยกย่องให้เกียรติ เป็นวัยแห่งความสุขที่จะได้เห็นลูกหลานที่เลี้ยงมาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ภาระรับผิดชอบต่าง ๆ ลดลง มีเวลาว่างที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ตามความชอบหรือความสนใจอย่างเต็มที่ แต่ในขณะเดียวกัน วัยสูงอายุก็เป็นช่วงเวลาของชีวิตที่จะเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยชราอย่างเต็มตัว ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุได้”[3]

นายจันทร์ แสงกุล ผู้สูงอายุชาวบ้านสงยาง ที่มีปัญหาการนอนมักจะตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นเช้ามืด แล้วหลับต่ออีกไม่ได้ อาจแอบงีบตอนกลางวัน โรคทางกายหลายโรคอาจรบกวนการนอนได้ เช่น ปวดเมื่อยตัว ปวดหลัง ท้องอืด หอบเหนื่อย หายใจลำบาก นอนราบไม่ได้ เป็นต้น วิตก กังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย เนื่องจากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ยาก ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง มักแสดงออกเป็นความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคิดย้ำทำ ความวิตกกังวลอาจแสดงออกทางร่างกาย โดยการเจ็บป่วยไม่สบายก็ได้ภาวะเจ็บป่วยทางกายที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ มีหลายโรคในผู้สูงอายุที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจโดยตรงหรือโดยอ้อม เช่น อาการปวดต่าง ๆ วิงเวียน นอนไม่หลับ เป็นต้น[4] มักตรวจไม่พบสาเหตุทางร่างกายชัดเจนหรือรุนแรงมากพอ บางครั้งการที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น ผู้สูงอายุจะเกิดปัญหาทางจิตใจตามมา อาจรู้สึกเบื่อหน่ายการบำบัดที่ยืดเยื้อยุ่งยาก เจ็บตัว เสียเงิน เสียทอง โดยรักษาไม่4หายขาด ทำให้ไม่ยอมร่วมมือในการกินยา หรือฉีดยา จนอาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว การรักษาไม่ได้ผล ทนทุกข์ทรมาน คุณภาพชีวิตแย่ลง ลูกหลานผู้ดูแลจะรู้สึกผิด หรือโทษกันเองหาทางออกไม่ได้ภาวะทางจิต[5] ผู้สูงอายุบางรายที่มีโรคภัยไข้เจ็บรุนแรง หรือหลายโรค โดยเฉพาะมีผลต่อการทำงานของสมอง อาจเกิดอาการทางจิตเฉียบพลัน เป็นลักษณะสับสน วุ่นวาย เห็นภาพหลอน จำคนไม่ได้ หรือบางรายมีอาการหลงผิดระแวงคู่ครองมีชู้ หรือคิดว่ามีใครปองร้ายเอา

---

[3] สัมภาษณ์ พระใบฎีกาสุวรรณ อธิปณฺโญ, รองเจ้าคณะตำบลสะอาดสมบูรณ์ เขต 1 อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[4] สัมภาษณ์ นายจันทร์ แสงกุล,ชาวบ้านสงยางตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25กรกฎาคม 2566.

[5] สัมภาษณ์ พระณรงค์ศักดิ์ ไชยพร, วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

ชีวิต โดยทั่วไปแล้วแม้อาการจะดูรุนแรงน่าตกใจในช่วงแรก หากได้รับการบำบัดรักษาทางจิตควบคู่กับโรคทางกายแล้ว มักจะดีขึ้น และอาจหายเป็นปกติได้[6]

ความวิตกวิตก กังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย เนื่องจากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ยาก ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง มักแสดงออกเป็นความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคิดย้ำทำ ความวิตกกังวลอาจแสดงออกทางร่างกาย โดยการเจ็บป่วยไม่สบายก็ได้ภาวะเจ็บป่วยทางกายที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ มีหลายโรคในผู้สูงอายุที่เกิดจากสาเหตุทางจิตใจโดยตรงหรือโดยอ้อม เช่น อาการปวดต่าง ๆ วิงเวียน นอนไม่หลับ เป็นต้น มักตรวจไม่พบสาเหตุทางร่างกายชัดเจนหรือรุนแรงมากพอ บางครั้งการที่ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น[7]

นางกองแพง กุนันท์ กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะเกิดปัญหาทางจิตใจตามมา อาจรู้สึกเบื่อหน่ายการบำบัดที่ยืดเยื้อยุ่งยาก เจ็บตัว เสียเงิน เสียทอง โดยรักษาไม่หายขาด ทำให้ไม่ยอมร่วมมือในการกินยาหรือฉีดยา จนอาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว การรักษาไม่ได้ผล ทนทุกข์ทรมาน คุณภาพชีวิตแย่ลง ลูกหลานผู้ดูแลจะรู้สึกผิด หรือโทษกันเองหาทางออกไม่ได้ภาวะทางจิต ผู้สูงอายุบางรายที่มีโรคภัยไข้เจ็บรุนแรง หรือหลายโรค โดยเฉพาะมีผลต่อการทำงานของสมอง อาจเกิดอาการทางจิตเฉียบพลัน เป็นลักษณะสับสน วุ่นวาย เห็นภาพหลอน จำคนไม่ได้ หรือบางรายมีอาการหลงผิดระแวงคู่ครองมีชู้ หรือคิดว่ามีใครปองร้ายเอาชีวิต โดยทั่วไปแล้วแม้อาการจะดูรุนแรงน่าตกใจในช่วงแรก หากได้รับการบำบัดรักษาทางจิตควบคู่กับโรคทางกายแล้ว มักจะดีขึ้น และอาจหายเป็นปกติได้[8]

4.1.1 ไตรลักษณ์ 3 ประการ

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง หมายถึง สามัญลักษณะ หรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ 3 อย่าง ได้แก่

1. อนิจจตา (อนิจจัง) - ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2. ทุกขตา (ทุกขัง) - ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว

---

[6] สัมภาษณ์ พระวิรัตน์ ปณฺญาวโร, วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[7] สัมภาษณ์ พระบุญศรี ปภากโร, ประธานที่พักสงฆ์ทุ่งยายหลง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[8] สัมภาษณ์ นางกองแพง กุนันท์, ชาวบ้านสงยาง หมู่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

3. อนัตตตา (อนัตตา) - ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร

ลักษณะ 3 อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง และเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิกาย คือกฎธรรมดาหรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร

นางหนูปิ่น แสนสิงห์ กลาวว่า ในพระพุทธศาสนามีหลักสัจธรรมหรือคำสอนที่สำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนอยู่เป็นจานวนมาก โดยไตรลักษณ์เป็นหลักคำสอนที่สำคัญประการหนึ่งที่มุ่งให้ระลึกถึงความเป็นปกติธรรมดาของสรรพสิ่งบนโลก สอดรับกับคำว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอาการสามัญของทุกสรรพสิ่งทั้งนามธรรม และรูปธรรมคำว่า ไตรลักษณ์ เป็นคำสันสกฤตที่นำมาใช้เป็นภาษาไทย (สะกดด้วยตัวอักษรโรมันแบบถ่ายเสียงได้เป็น (Tri-laksana) ตรงกับคำบาลีว่า ติลักขณะ (Tri-lakhana) ซึ่งมาจากคำว่า ไตร หรือ ติ ที่แปลว่า 3 รวมกับคำว่า ลักษณะ หรือ ลักขณะ ที่แปลว่า ลักษณะ (ที่เป็นสามัญทั่วไป) รวมกันแล้วจึงหมายความว่า ลักษณะที่สามัญทั่วไป 3 ประการ[9]

ผู้ให้ข้อมูลภาคสนามพื้นที่วิจัย ได้กล่าวให้ทัศนะว่า "ไตรลักษณ์ (Three Characteristics of Existence) หมายถึง สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจเรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมาะเหมือน (the law of identity) เพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดาตามความเป็นจริง ทำให้ตระหนักรู้ และเกิดความเข้าใจว่าชีวิตเป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทันและรับรู้ต่อทุกอาการของการปฏิบัติ อนัตตลักขณสูตรนี้ นับว่าเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญเพราะเป็นพระสูตรที่ทำให้พระปัญจวัคคีย์บรรลุธรรม พระปัญจวัคคีย์นั้นที่เป็นนักบวชกลุ่มแรกที่เป็นพยานสำคัญของการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ เป็นพยานแห่งการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนา และหากพิจารณาถึงความสำคัญของหลักธรรมก็จะพบว่าหลักไตรลักษณ์นี้ถือว่าเป็นหลักคำสอนที่มีความสำคัญและมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ใน ทุก ๆด้าน"[10]

จากการศึกษาเบื้องต้นพบว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในอนัตตลักขณสูตรนั้น นับว่าเป็นหลักคำสอนและพระสูตรที่มีความสำคัญมาก ปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก เล่มที่ 4 และในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 17 และยังพบว่ามีปรากฏอยู่ในพระสูตรอื่น ๆ อีกหลายแห่ง เช่น อุปปาทาสูตรจะเห็นว่าพระพุทธเจ้านอกจากจะทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์แล้ว ยังทรงนำไปแสดงแก่กลุ่มภิกษุอื่น ๆที่มีพื้นฐานเดียวกัน แม้ว่าจะไม่ได้มีชื่อเดียวกับอนัตตสักขณสูตรก็ตาม แต่ว่าโดยเนื้อหามีความสัมพันธ์

---

[9] สัมภาษณ์ นางหนูปิ่น แสนสิงห์, ชาวบ้านสงยาง หมู่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[10] สัมภาษณ์ ร.ต.โยธิน อุปรา, เลขานุการองค์การบริหารส่วนตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

อย่างเดียวกัน ซึ่งมีการอธิบายหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ที่มีชอบเขตกว้างแคบกว่ากันผู้ให้ข้อมูลภาคสนามพื้นที่วิจัย ได้กล่าวให้ทัศนะว่า “ในพระพุทธศาสนามีหลักสัจธรรมหรือคำสอนที่สำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนอยู่เป็นจานวนมาก โดยไตรสักษณ์เป็นหลักคำสอนที่สำคัญประการหนึ่งที่มุ่งให้ระลึกถึงความเป็นปกติธรรมดาของสรรพสิ่งบนโลก สอดรับกับคำว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นอาการสามัญของทุกสรรพสิ่งทั้งนามธรรม และรูปธรรมคำว่า ไตรลักษณ์ เป็นคำสันสกฤตที่นำมาใช้เป็นภาษาไทย (สะกดด้วยตัวอักษรโรมันแบบถ่ายเสียงได้เป็น (Ti-laksana) ตรงกับคำบาลีว่า ติลักขณะ (Ti-lakhana) ซึ่งมาจากคำว่า ไตร หรือ ติ ที่แปลว่า 3 รวมกับคำว่า ลักษณะหรือ ลักขณะ ที่แปลว่า ลักษณะ (ที่เป็นสามัญทั่วไป) รวมกันแล้วจึงหมายความว่า ลักษณะที่สามัญทั่วไป 3 ประการ”[11]

ผู้ให้ข้อมูลภาคสนามพื้นที่วิจัย ได้กล่าวให้ทัศนะว่า “พระพุทธศาสนาสอนหลักอนิจจตา มิใช่ให้คนยึดติดหรือหลีกหนีความไม่เที่ยง แต่สอนเพื่อให้บุคคลเห็นหรือเข้าใจกฎธรรมชาติของความไม่เที่ยงว่า ทุกสิ่งเป็นไปภายใต้กฎของการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ถาวรอยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป เมื่อมองเห็น มองเห็น และเข้าใจกฎธรรมชาตินี้แล้วก็จะเกิดความรู้เท่าทัน สามารถตึงเอาคุณค่าของความจริงข้อนี้มาปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยการไม่เข้าไปยึดมั่นว่าเป็น “ตัวนั้น สิ่งนั้น สิ่งนี้” อันจะทำให้เกิดความยึดมั่นต่อไปว่า "ของเรา" และโดยการไม่ประมาทในกาลเวลา ในชีวิตและวัย เป็นต้น[12]

ผู้ให้ข้อมูลภาคสนามพื้นที่วิจัย ได้กล่าวให้ทัศนะว่า “การรู้และเข้าใจจนเกิดความรู้เท่าทันต่อกฎของความไม่เที่ยงอย่างนี้ จะช่วยให้บุคคลไม่เกิดความทุกข์เกินสมควรในยามเมื่อเกิดความเสื่อม ความสูญเสียหรือพลัดพรากขึ้นกับตน และไม่หลงจนเกิดความประมาทในความเจริญและความสุขสบายความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง ของหลักอนิจจตา ปรากฏขณะที่สรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับสลายไปใน 3 จังหวะ คือ สิ่งที่เป็นรูปธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น สังเกตได้จาก 3 จังหวะนี้ คือ 1) อุปจยะ มีการเกิดขึ้น 2) สันตติ มีการสืบต่อ 3) ชรตา มีการตาย แตกดับ และสลายไป ส่วนสิ่งที่เป็นนามธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นสังเกตได้จาก 3 จังหวะ คือ 1) อุปปาทะ มีการเกิดขึ้นของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต 2) ฐิติ มีการตั้งอยู่ชั่วขณะของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต 3) ภังคะ มีการแตกดับสิ้นสุดไปของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต[13]

---

[11] สัมภาษณ์ ร.ต.วาสน์ ไชยพร, ไวยาวัจกร วัดแจ่มอารมณ์ บ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[12] สัมภาษณ์ นายลำดวน อนุไพร, ผู้ใหญ่บ้าน บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[13] สัมภาษณ์ นางวิไลวรรณ ธิภักดี, ผู้ช่วยผู้ใหญบ้าน บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

4.1.2 กฎของไตรลักษณ์

ทุกขัง อนิจจัง อนิจจตา แห่งไตรลักษณ์ 3 คือ ความเป็นของไม่เที่ยง หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่ถาวรคงที่แน่นอน ความไม่คงที่อยู่ได้ในสภาพเดิมตลอดไป ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายแปรปรวนไป กล่าวคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งคงที่อยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป ขึ้นอยู่กับว่าจะเปลี่ยนแปลงช้าหรือเปลี่ยนแปลงเร็วเท่านั้น แต่ที่แน่ ๆ ก็คือสิ่งต่างๆ ทั้งหมดจะถูกกาลเวลาทำให้เปลี่ยนแปหลงเปลี่ยนสภาพไปอย่างแน่นอน สิ่งใดมีการเกิดขึ้นในตอนต้น สิ่งนั้นแม้จะคงมีอยู่ในท่ามกลาง แต่ก็ยังต้องมีความเสื่อมสลายดับไปในที่สุด นี่นับเป็นสิ่งธรรมดาแท้ของโลก[14]

หลักอนิจจตา (ความไม่เที่ยง) จะปรากฏขึ้นเมื่อสรรพสิ่งไม่ว่าจะมีรูปร่าง (รูปธรรม) หรือไม่มีรูปร่าง (อรูปธรรม) ก็ตาม มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสูญสลายไป ถ้าบุคคลใส่ใจพิจารณาให้ดีในตนเอง และสรรพสิ่งรอบข้างก็จะเห็นได้ คนเรามักจะเข้าไปยึดติดสิ่งต่างๆ จนเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งที่ตนเห็นหรือเกี่ยวข้องมีตัวตนจริงๆ แล้วถือมั่นยึดมั่นพยายามรักษาป้องกันมิให้สิ่งที่ตนชอบ พอใจ รักใคร่ เปลี่ยนแปลงไป แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ตนไม่ชอบ หรือไม่รักใคร่ก็จะพยายามให้สิ่งนั้นๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ภาวะของความไม่เที่ยงมีสภาพเป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ขึ้นอยู่กับการสมมติบัญญัติ แต่ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบเจริญหรือเสื่อม ก็คือความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงนั่นเอง

พระพุทธศาสนาสอนหลักอนิจจตา มิใช่ให้คนยึดติดหรือหลีกหนีความไม่เที่ยง แต่สอนเพื่อให้บุคคลเห็นหรือเข้าใจกฎธรรมชาติของความไม่เที่ยงว่า ทุกสิ่งเป็นไปภายใต้กฎของการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ถาวรอยู่อย่างเดิมได้ตลอดไป เมื่อมองเห็น และเข้าใจกฎธรรมชาตินี้แล้วก็จะเกิดความรู้เท่าทัน สามารถดึงเอาคุณค่าของความจริงข้อนี้มาปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยการไม่เข้าไปยึดมั่นว่าเป็น “ตัวนั้น สิ่งนั้น สิ่งนี้” อันจะทำให้เกิดความยึดมั่นต่อไปว่า “ของเรา” และโดยการไม่ประมาทในกาลเวลา ในชีวิตและวัย เป็นต้น การรู้และเข้าใจจนเกิดความรู้เท่าทันต่อกฎของความไม่เที่ยงอย่างนี้ จะช่วยให้บุคคลไม่เกิดความทุกข์เกินสมควรในยามเมื่อเกิดความเสื่อม ความสูญเสียหรือพลัดพรากขึ้นกับตน และไม่หลงจนเกิดความประมาทในความเจริญและความสุขสบายความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง ของหลักอนิจจตา ปรากฏขณะที่สรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไปใน 3 จังหวะ คือ สิ่งที่เป็นรูปธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น สังเกตได้จาก 3 จังหวะนี้ คือ

1) อุปจยะ มีการเกิดขึ้น

2) สันตติ มีการสืบต่อ

3) ชรตา มีการตาย แตกดับ และสลายไป

---

[14] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า 70

ส่วนสิ่งที่เป็นนามธรรมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นสังเกตได้จาก 3 จังหวะ คือ

1) อุปปาทะ มีการเกิดขึ้นของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต

2) ฐิติ มีการตั้งอยู่ชั่วขณะของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต

3) ภังคะ มีการแตกดับสิ้นสุดไปของความรู้สึกจำได้หมายรู้ คิดนึก และรับรู้ในทางจิต

2. ทุกฺขัง/ทุกขตา (stress and conflict)

ทุกฺขัง/ทุกขตา แห่งไตรลักษณ์ 3 คือ ความเป็นทุกข์ หมายถึง ความผิดหวังที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความประสงค์ของตนเอง รวมถึงภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นของเหตุอันไม่พึงประสงค์ เกิดสภาพฝืนทน และขัดแย้งอยู่ในตัว กล่าวคือ สิ่งต่างๆ ที่มีองค์ล้วนมีประกอบจากปัจจัยต่างๆที่ไม่สามารถดำรงอยู่ตามสภาพเดิมได้ มีเปลี่ยนแปลง เสื่อมถอย และสลายไปตามกาลเวลา[15]

หลักทุกขตา (ความเป็นทุกข์) จะปรากฏขึ้นเมื่อสรรพสิ่งไม่ว่าจะมีรูปร่าง (รูปธรรม) หรือไม่มีรูปร่าง (อรูปธรรม) ก็ตาม กำลังตั้งอยู่หรือดำเนินไป ถ้าบุคคลใส่ใจพิจารณาให้ดีในตนเอง และสรรพสิ่งรอบข้างก็จะได้เห็นคำว่า “ทุกข์” ที่หมายถึงในหลักไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะนี้ มีความหมายกว้างทั่วไปทั้งแก่สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต มีการจัดแบ่งประเภทของทุกข์ไว้หลายแบบด้วยกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในเรื่องของทุกข์ มีข้อควรทำความเข้าใจอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ

1. ประการแรก

ทุกข์ในไตรลักษณ์ กับ ทุกข์ในอริยสัจ 4 กล่าวคือ ทุกข์ที่ปรากฏอยู่ในหมวดธรรมสำคัญ 3 หมวด คือ

1.1 เวทนา เรียกว่า “ทุกขเวทนา” ประกอบด้วย เวทนา 3 คือ

– ทุกข์

– สุข

– อุเบกขา และเวทนา 5

– ทุกข์

– สุข

– โทมนัส

– โสมนัส

– อุเบกขา

1.2 ไตรลักษณ์ เรียกว่า “ทุกขลักษณะ”

– อนิจจัง

– ทุกขัง

---

[15] คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2* (พ.ศ. 2545), หน้า 10.

– อนัตตา

1.3 อริยสัจ 4 เรียกว่า “ทุกขอริยสัจ”

– ทุกข์

– สมุทัย

– นิโรธ

– มรรค

2. ประการที่สอง

ลักษณะของทุกข์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรามักเป็นทุกข์ในอริยสัจ 4 เพราะเป็นทุกที่เกิดจากสภาพจิตที่ปรุงแต่งขึ้นด้วยปุถุชนไม่สามารถหลีเลี่ยงได้ ส่วนทุกข์ที่เกี่ยวข้องในไตรลักษณ์ 3 เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต หรือการงานอาชีพโดยตรง ดังนั้น ทุกข์ในข้อนี้จึงหมายถึง ทุกข์ในไตรลักษณ์ที่หมายรวมทั้งสิ่งมีชีวิตคือ มนุษย์และสัตว์ และไม่มีชีวิต เช่น บ้านเรือน ภูเขา ก้อนหิน ฯลฯ ซึ่งต้องมีความทุกข์ มีการทรุดโทรม หรือแก่ชราเป็นธรรมดา ทุกข์ชนิดนี้สัมพันธ์กับข้องเกี่ยวกับหลักอนิจจตา เป็นต้นว่า ความคงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกข์ก็เพราะสรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเหตุแห่งปัจจัย (อนิจจัง)[16]

หลักอนัตตาที่เชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ

1) ไม่เห็นพ้องกับลัทธิที่เห็นว่าทุกสิ่งมีความเที่ยงหรือยั่งยืน (สัสสตวาท)

2) ไม่เห็นพ้องกับลัทธิที่ถือตนเองว่ามีเทพเจ้าสูงสุดเป็นผู้สร้างโลก สร้างมนุษย์ และกำหนดโชคชะตาของมนุษย์ (อิศวรนิรมิตวาท)

3) ไม่เห็นพ้องกับลัทธิที่แบ่งวรรณะของมนุษย์ เพราะทุกชีวิตล้วนแต่เป็นอนัตตา

4) เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมอื่นๆในพุทธศาสนาที่สอนมนุษย์ให้ยึดหลักในเหตุ

5) ไม่เห็นพ้องกับโชคชะตา โชคลาภ ที่ยังมิได้เกิดขึ้น และเป็นไปอย่างเลื่อนลอย ไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นสิ่งชาวพุทธพึงระลึกได้ หากเกิดทุกขัง คือ ความทุกข์ที่เกิดซ้ำไปซ้ำมาแล้ว ให้พึงใช้ปัญญามองให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งบนโลก คือ อนิจจัง ซึ่งจะนำไปสู่ความเห็นแจ้งในอนัตตา คือ ความไม่มีตัวตนที่ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้โดยไม่มีวันเสื่อมสลาย อย่างไรก็ตามหลักสัจธรรมไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา ยังเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรมล้วนย่อมตกอยู่ในสภาวะเดียวกัน คือ มีการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับสูญ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง อันเป็นกฎของธรรมชาติที่ไม่อาจปฏิเสธได้

---

[16] บรรลุ ศิริพานิช, *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2550), หน้า 27.

4.2 กลัวเสียชีวิตและการพลัดพราก

ความกลัวเสียชีวิตและการพลัดพราก ความหวั่นไหว คือ ความสั่นสะเทือนใจ โอนเอน เป็นภาวะของจิตใจที่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ ครั่นคร้าม อาการที่สะเทือนจิตใจ[17] โดยเฉพาะความหวั่นไหวต่อการสูญเสียและความพลัดพรากจากญาติพี่น้อง รวมทั้งของรักของหวงทั้งหลายทั้งปวงอีกด้วย ซึ่งล้วนแต่ก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจเป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องนี้มีคำสอนเรื่องสมาธิซึ่งหมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต[18] ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมถะแห่งสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใดเรียกว่า สัมมาสมาธิ[19] สมาธิในคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ[20] สมาธิ ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว

จากการลงสัมภาษณ์ภาคสนาม ได้มีผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความหวั่นไหวต่อการสูญเสียและความพลัดพราก โดยได้กล่าวว่า “ความตายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพึงใจ อันนี้ก็เป็นการกล่าวตามวิสัยของปุถุชนทั้งหลาย คือมนุษย์ปุถุชนนั้น ย่อมวัดสิ่งทั้งหลายไปตามความถูกใจไม่ถูกใจของตนเอง ความตายนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ เราก็ไม่ชอบ ส่วนสิ่งใดที่เราถูกใจ เราก็ชอบ เราก็อยากให้เกิดให้มีขึ้น แต่ถ้ากล่าวตามเหตุผลที่แท้จริงแล้ว เรื่องความตายนี้ท่านก็จัดอยู่ในคติของธรรมดา คือเป็นเรื่องธรรมดาอย่างหนึ่ง มีเกิดก็ต้องมีตาย คือเกิดมาแล้วก็ต้องตาย หรือที่ตายก็เพราะได้เกิดมาแล้ว ความเกิดกับความตายนั้นเป็นของคู่กัน จะเลือกเอาเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ และเป็นไปตามกระบวนการเหตุผลหรือเป็นไปตามเหตุปัจจัย มีเกิดก็มีดับ หรือว่าสิ่งทั้งหลายมีความเกิดในเบื้องต้น มีความเปลี่ยนแปลงแตกสลายไปในที่สุด แต่กระนั้นก็ตาม ปุถุชนทั้งหลายก็ย่อมปรารถนาในส่วนที่ตนถูกใจอยากจะเลือกเอาอย่างเดียว คือตามปกติจะชอบพูดถึงความเกิด เมื่อมีความเกิดขึ้นก็มักจะกล่าวถึงหรือยินดีพูดถึงด้วยความชอบใจ มีความลิงโลดตื่นเต้นกันต่างๆ แต่ส่วนความตายนั้นไม่อยากพูดถึงไม่อยากฟัง ตลอดจนว่าแม้แต่นึกถึงก็ไม่อยาก อันนี้ตรงข้ามกับในทางธรรม”[21]

จากการลงสัมภาษณ์ภาคสนาม กล่าวเป็นคำผญาอีสานสุภาษิตเตือนใจว่า “อันว่าความตายนี่แขวนคอทุกบาดย่าง ตื่นมื้อเช้า เห็นหน้าจั่งว่ายัง” อันนี้ในทางธรรมถือว่าเป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้อง

---

[17] จำลอง ดิษยวณิช, *จิตวิทยาของความดับทุกข์*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นบุญ, 2540), หน้า 20.

[18] อภิ.สง. 34/15/29.

[19] อภิ.วิ 34/206/175.

[20] วิสุทธิ. 38/34.

[21] สัมภาษณ์ นางหนูปุ่น แสนอินตา, ชาวบ้านสงยาง หมู่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

ทางหลักธรรมท่านจึงสอนให้ระลึกถึงความตาย ทั้งนี้เป็นการพูดทวนกระแสจิตของมนุษย์ แต่มุ่งเพื่อประโยชน์แก่มนุษย์นั่นเอง มุ่งจะให้ยอมรับความจริง และเผชิญหน้าความจริง และแนะวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องคือมิใช่กล่าวเพียงให้ระลึกถึงความตาย แต่ท่านให้ระลึกถึงความตายแล้วแนะวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความตายด้วย”[22]

นายทองใส วินทะไชย กล่าวว่า “นอกเหนือไปจากความตาย สิ่งที่ทำให้ใครต่อใครอาจยังไม่ถึงกับ ทำใจ ได้มากมายซักเท่าไหร่ ก็น่าจะเป็นเรื่องของ ความพลัดพราก นั่นแหละเป็นหลัก คือการที่ต้องพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก ยังอดไม่ได้ที่จะต้องห่วง ต้องกังวล ต่อสายใย ความผูกพัน ต่างๆ นานา ว่าจะนำมาซึ่งความเจ็บปวด เป็นตายร้ายดี ต่อผู้ที่ยังไม่ได้ตายไปถึงขั้นไหน จะเอาตัวรอด-ไม่รอด จะสุข สงบ สันติ อยู่-เย็น-เป็นสุข หรือไม่? ประการใด? อันนี้นี่แหละ ที่ทำให้ผู้ที่ใกล้ตายหรือใกล้ต้องเจอกับความตาย อดห่วงหน้า พะวงหลัง ขึ้นมาไม่ได้ สิ่งที่เรียกว่าความตายจึงยังคงเป็นอะไรที่น่ากลัว น่าหวาดหวั่น พรั่นสะพรึง อยู่พอสมควรทีเดียว”[23]

ผู้ให้ข้อมูลภาคสนามพื้นที่วิจัยได้กล่าวเพิ่มเติมว่า “การระลึกถึงความตายนั้นหมายเอาความขาดของชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่ในภพอันเดียว คือ กาลมรณะ และอกาลมรณะซึ่งการระลึกถึงความตายที่นับว่าเป็นมรณสตินั้น ต้องคิดทบทวนไตร่ตรอง ใคร่ครวญถึงความงามความดีที่เป็นกุศลที่ตนเองได้กระทำมาตามโอกาสต่าง ๆ คิดแล้วมีความสุข ซึ่งอาจต่างไปจากผู้คนยุคก่อน ยุคโบร่ำโบราณ หรือยุคตั้งแต่พระเจ้าเหายังไม่ใส่กางเกงหูรูดเอาเลยก็ว่าได้ ที่โดยส่วนใหญ่ มักไม่ค่อยได้คิด หรือไม่ค่อยได้รู้สึกว่าการตายนั้น จะนำมาซึ่ง ความพลัดพราก เพราะไม่ว่าใครจะตายด้วยสาเหตุอันใด แบบไหน อย่างไร และเมื่อไหร่ก็ตามที แต่ก็มักเชื่อๆ กันว่า สิ่งที่หลงเหลือจากความตาย หรือสิ่งที่เรียกว่า วิญญาณ ก็ยังดำรง คงอยู่ ยังไม่ได้หายไปไหน ไม่ได้หนีไปไหน อาจแค่แวบไปเยี่ยม บ้านเก่า ไปอยู่กับบรรพบุรุษที่ได้ตายๆ ไปก่อนหน้านี้ หรือยังคงวนๆ-เวียนๆ คอยปกป้อง คุ้มครอง ลูก ๆ-หลาน ๆ หรือผู้ที่รัก ผู้ที่ห่วงใยอยู่ใกล้ ๆ สิ่งที่เรียกว่าความตายมันจึงไม่ถึงกับก่อให้เกิด ความพลัดพราก ไม่ถึงกับสร้างความเจ็บปวด รวดร้าว มากมายซักเท่าไหร่ ไม่ว่าสำหรับผู้ที่ใกล้ตาย หรือผู้ที่ยังคงมีชีวิตอยู่ต่อไปในภายภาคหน้า ”[24]

ก็คือการฝึกอบรมจิตใจ และฝึกอบรมปัญญา คือ ทำจิตใจของเรานี้ให้มีความสงบ ปราศจากกิเลสเครื่องมัวหมอง ให้มีความสุข ให้ผ่องใส ตลอดจนกระทั่งให้เจริญด้วยคุณธรรม ความดีงามต่างๆ

---

[22] สัมภาษณ์ นางหนูปิ่น แสนสิงห์, ชาวบ้านสงยาง หมู่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[23] สัมภาษณ์ นายทองใส วินทะไชย, ชาวบ้านสงยาง หมู่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[24] สัมภาษณ์ นางสายทอง ขันทา, ชาวบ้านสงยาง หมู่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

และเจริญด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายตัวอย่างที่เห็นง่ายๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับเรื่องของความตายอันเป็นส่วนภาวนานั้น ก็คือหลักที่เรียกว่า 'มรณสติ' แปลว่าสติระลึกถึงความตายการระลึกถึงความตายนั้น เป็นวิธีฝึกอบรมจิตใจอย่างหนึ่ง แต่จะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง ที่ว่าระลึกถึงความตายแล้วจะทำจิตใจของตนให้เจริญงอกงามนั้น จะต้องระลึกโดยถูกต้องด้วย บางคนระลึกถึงความตายแล้วก็ไม่สบายใจ มีความหวาดกลัว จิตใจฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย อย่างนี้เรียกว่าระลึกไม่ถูกหลัก ระลึกแล้วก็เกิดโทษการระลึกให้ถูกต้องนั้น ก็คือการระลึกอย่างรู้เข้าใจคติธรรมดา พิจารณาให้เห็นว่า ชีวิตของคนเราทั้งหลายนั้น เกิดมาแล้วดำรงอยู่ ในที่สุดก็ต้องจากไปด้วยความตาย มองเห็นอยู่โดยมีประจักษ์หลักฐานมากมาย อันนี้เป็นธรรมดาของชีวิต เมื่อเป็นธรรมดาของชีวิตแล้วเราก็จะต้องยนอกจากนั้น ตามคติพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ว่า คนเรานี้ที่เกิดมาได้มาพบปะกันบ้าง ต้องมาพบปะกันบ้างนั้น ต่างคนต่างก็จะต้องแยกย้ายกันไป ในที่สุด เรามีเวลาที่จะอยู่ด้วยกันถึงจะนานหลายปีหลายสิบปี แต่ถ้าว่ากันจริงๆ แล้ว เวลานั้นก็ไม่ยาวนานนัก แต่ในเวลาที่ไม่ยาวนานนี้เอง คนเราเพราะอาศัยอำนาจกิเลส ก็เบียดเบียนแก่งแย่งแข่งขันแย่งชิงกันต่างๆ นานาวิปัสสนากัมมัฏฐาน"[25]

นายจันทร์ แสงกุล กล่าวว่า "การพิจารณาถึงความตาย ด้วยความเชื่อในเรื่องการมีอยู่ของวิญญาณ ไม่ใช่การ ตายแล้วสูญ แบบผู้คนคนยุคใหม่ สมัยใหม่ โดยส่วนใหญ่ เลยทำให้ความเจ็บปวดรวดร้าว ความห่วงหน้า พะวงหลัง อันเนื่องมาจากความตายหรือการพลัดพราก ของผู้คนรุ่นเก่าๆ รุ่นโบร่ำโบราณนั้น จึงไม่ถึงกับน่ากลัว น่าประหวั่น พรั่นพรึง มากมายซักเท่าไหร่ เผลอ ๆ ยังเพียรพยายามไปมา-หาสู่ แวะไปพูดคุย เยี่ยมเยียน แวะไปเช็งเม้ง กราบกราน ไถ่ถามสารทุกข์สุขดิบ ตักบาตร ใส่บาตร มอบของกิน-ของใช้ ของที่ชอบรับประทานทั้งหลาย ผ่านทางพระสงฆ์ องคเจ้าทางหมอผี ทางคนเข้าทรง ฯลฯ หรือทาง ลัทธิพิธี ใดๆ ก็แล้วแต่ ที่เชื่อๆ กันไปตามสภาพ[26]

4.2.1 หลักมรณานุสสติ

มรณานุสติ หรือมรณัสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ความแตกดับของสังขารร่างกายเป็นอารมณ์ ท่านกล่าวไว้ว่า มรณานุสติ เป็นกัมมัฏฐานหนึ่งในบรรดากัมมัฏฐานที่เหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานอื่นๆ ที่เรียกว่า สัพพัตถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานนี้ท่านกล่าวว่าบุคคลควรปรารถนาในที่ทั้งปวง เพราะมีอุปการะมาก และเป็นเหตุแห่งการปรารภความเพียรเนือง ๆ ในพระไตรปิฎกได้

---

[25] สัมภาษณ์ นางกองแพง กุนันท์, ชาวบ้านสงยาง หมู่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

[26] สัมภาษณ์ นายจันทร์ แสงกุล, ชาวบ้านสงยาง หมู่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด, 25 กรกฎาคม 2566.

กล่าวถึงการเจริญมรณานุสติย่อมทำให้บรรลุธรรมได้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”[27]
มีหลัก 4 ประการดังนี้

1) มรณานุสติเป็นกัมมัฏฐานที่ใช้วิธีการระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นในภพหนึ่งชาติหนึ่งเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ เพราะเป็นเหตุแห่งการการปรารภความเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป

2) การเจริญมรณานุสติต้องระลึกนึกถึงความตายโดยใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงความตายที่เกิดขึ้นว่าชีวิตทุกชีวิตต้องพบเจอความตาย ไม่อาจหลีกหนีไปได้ ไม่มีนิมิตหมายปรากฏอยู่เบื้องหน้า จนกระทั่งเกิดธรรมสังเวช และสงบหยุดนิ่งเป็นสมาธิ โดยมรณสัญญาที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในลำดับขั้นที่มีความรู้สึกว่าจะมีชีวิตเพียงแค่วันหนึ่งคืนหนึ่ง จนกระทั่งรู้สึกเพียงแค่ลมหายใจเข้าออก

3) การเจริญสมาธิโดยใช้มรณานุสติให้เข้าถึงพระธรรมกายนั้นให้ระลึกนึกถึงความตายไว้ที่ศูนย์กลางกายจนกระทั่งจิตตั้งมั่นตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายในและกายต่าง ๆ ไปตามลำดับ

4) ผู้เจริญมรณานุสติย่อมได้รับอานิสงส์หลายประการ เช่น ทำให้ไม่ประมาทในกุศลธรรม เป็นเหตุแห่งการประกอบกุศลธรรมที่ยิ่งๆ ขึ้นไปในทางพระศาสนา” [28]

ช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต สิ่งสำคัญคือ การเตรียมกายเตรียมใจ กล่าวคำอำลาแก่กัน และในวาระสุดท้ายของชีวิตเขาย่อมมีสติที่สมบูรณ์ มีจิตผ่องใส นำไปสู่สุคติในที่สุด[29]

การเจริญมรณานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวว่า เมื่อเจริญมรณานุสติอย่างนี้แล้ว ไม่สามารถทำให้ได้ฌาน ทำให้ถึงเพียง “อุปจารสมาธิ” แต่ในวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เมื่อปฏิบัติจริงๆ แล้ว สามารถทำให้ได้สมาธิในระดับที่เลยไปกว่าอุปจารสมาธิ โดยปฏิบัติดังนี้เมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ตลอดเวลาจนใจคลายจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นห่วงกังวลภายนอก ความฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ บรรเทาลง พร้อมบริกรรมว่า “มรณำ มรณำ” หรือ “ตาย ตาย” ไว้ที่ศูนย์กลางกาย แล้วพิจารณาว่า ทางแห่งความไม่ตายนั้นอยู่ที่ศูนย์กลางกายนี้เอง แล้วทำใจให้หยุดนิ่ง ตั้งมั่นตรงศูนย์กลางกายนี้ จนใจรวมถูกส่วนตกศูนย์เข้าถึง “ดวง ปฐมมรรค” ได้ ต่อจากนั้นก็ดำเนินจิตเข้ากลางของกลางตามลำดับ เข้าถึงกายภายใจ และเข้าถึงพระธรรมกายในที่สุด เนื่องจากความตายเป็นสภาวะ จึงยากจะกำหนดบริกรรมนิมิตได้ แต่หากจะกำหนดก็อาจใช้ศพคนตายเหมือนอสุภกัมมัฏฐานได้แต่ต้องมีความตายเป็นอารมณ์จึงจะเป็นมรณานุสติหากมีความไม่งามเป็นอารมณ์ก็จะกลายเป็นอสุภกัมมัฏฐานไป

---

[27] องฺ.ฉกฺก. 36/290/570.

[28] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *อมฤตพจนา*, พิมพ์ครั้งที่ 1 (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, 2532), หน้า 201-213.

[29] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ, ปริจเฉทที่ 1-2-3 จิต เจตสิก รูป นิพพาน,* (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2553), หน้า 10.

อานิสงส์ของผู้ที่เจริญมรณานุสติ ดังนี้

1. ทำให้เป็นผู้ขวนขวายในกุศลธรรม สนใจใฝ่ใจในธรรมชั้นสูง
2. ทำให้เป็นผู้ไม่ชอบความชั่ว หลีกเลี่ยงความชั่ว
3. ทำให้ไม่สั่งสมเสื้อผ้า เครื่องประดับหรือสิ่งของที่เกินความจำเป็น
4. ทำให้ไม่ตระหนี่หวงแหนข้าวของเครื่องใช้
5. ทำให้มีอายุยืน
6. ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง
7. ทำให้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจสัญญา)
8. ทำให้เห็นความคงอยู่ไม่ได้ (ทุกขสัญญา)
9. ทำให้เห็นความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตสัญญา)
10. ทำให้อยู่เป็นสุข
11. ทำให้ไม่กลัวตาย
12. ทำให้ไม่หลงสติในเวลาตาย
13. หากยังไม่สำเร็จพระนิพพานก็จะไปสู่สุคติ [30]

ส่วนบุคคลที่ได้เจริญมรณสติ ได้ใช้ความตายเป็นเครื่องพัฒนาจิตวิญญาณให้สูงขึ้น กล่าวคือ การตายของบุคคลอันเป็นที่รักเป็นเครื่องเตือนสติได้ว่า ความตายย่อมมีแก่คนทุกคนไม่มีใครหนีพ้น และเมื่อเขาเหล่านั้นรู้ตัวว่าตนจะต้องตายไปจริง ๆ แม้มีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานทางกาย แต่ใจที่เข้มแข็งจะทำให้ผ่านพ้นความทุกข์เหล่านั้นไปได้สิ่งสำคัญ คือ การเตรียมกายเตรียมใจ กล่าวคำอำลาแก่กัน และในวาระสุดท้ายของชีวิตเขาย่อมมีสติที่สมบูรณ์ ผู้ที่เจริญมรณสติสม่ำเสมอเป็นผู้ที่พร้อมตายทุกเมื่อ เพราะตนได้ทำประโยชน์อย่างดีที่สุดแล้ว เมื่อความตายมาอยู่ตรงหน้าก็ไม่หวาดหวั่น ไม่เสียดายเวลาที่ผ่านพ้นไป แม้ในภาวะใกล้ตาย ผู้ที่เจริญมรณสติย่อมมีสติที่มั่นคง นึกถึงแต่กุศลกรรม ป้องกันอกุศลกรรมไม่ให้เกิดขึ้น มีจิตผ่องใส และสู่สุคติในที่สุด

มรณัสสติกรรมฐานหรือมรณานุสสติกรรมฐาน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก ได้นิพนธ์ไว้ในหนังสือ วิธีสร้างบุญบารมี ว่ามรณัสสติกรรมฐานนั้น โดยปกติเป็นกรรมฐานของผู้ที่มีพุทธจริต คือ คนที่ฉลาด การใคร่ครวญถึงความตายเป็นการพิจารณาถึงความเป็นจริงที่ว่าไม่ว่าตนและสัตว์ทั้งหลาย เมื่อมีเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว เฒ่าแก่แล้วก็ตายไปในที่สุด ไม่อาจล่วงพ้นไปได้ทุกผู้คนไม่ว่าจะเป็นคนยาก ดี มี จน เด็ก หนุ่ม สาว เฒ่าแก่ สูง ต่ำ เหลื่อมล้ำกันด้วยฐานันดรศักดิ์อย่างใด ในที่สุดก็ทันกันและเสมอกันด้วยความตาย ผู้ที่คิดถึง

---

[30] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ, ปริเฉทที่ 1-2-3 จิต เจตสิก รูป นิพพาน,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, 2547), หน้า 8.

ความตายนั้น เป็นผู้ที่ไม่ประมาทในชีวิต ไม่มัวเมาในชีวิต เพราะเมื่อคิดถึงแล้วย่อมเร่งกระทำความดีและบุญกุศล เกรงกลัวต่อบาปกรรมที่จะติดตามไปในภพชาติหน้า ผู้ที่ประมาทมัวเมาต่อทรัพย์สมบัติยศศักดิ์ตำแหน่งหน้าที่นั้นเป็นผู้ที่หลง เหมือนกับคนที่หูหนวกและตาบอด ซึ่งโบราณกล่าวตำหนิไว้ว่า “หลงลำเนาเขาป่ากู่หาพอได้ยิน หลงยศอำนาจย่อมหูหนวกและตาบอด” และกล่าวไว้อีกว่า “หลงยศลืมตาย หลงกายลืมแก่” และความจริงก็มีให้เห็นอยู่ทุกวันนี้ที่บางท่านใกล้จะเข้าโลงแล้ว ก็ยังหลงและมัวเมาในอำนาจวาสนา ตำแหน่งหน้าที่ จนลืมไปว่าอีกไม่นานตนก็จะต้องทิ้งต้องจากสิ่งเหล่านี้ไป แล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่ตนได้หลงมัวเมาเฝ้าแสวงหาหวงแหนเกาะแน่นอยู่นั้น ก็จะต้องสลายไปพร้อมกับความตายของตนสูญเปล่าไม่ได้ตามติดกับตนไปด้วยเลยแล้วไม่นานผู้คนที่อยู่เบื้องหลังก็ลืมเลือนตนไป เสียสิ้นดูเหมือนกับวันเวลาทั้งหลายที่ตนได้ต่อสู้เหนื่อยยากขวนขวายจนได้สิ่งดังกล่าวมานั้น ต้องโมฆะสูญเปล่าไปโดยหาสารประโยชน์อันใดมิได้เลย[31]

มรณัสสติมิใช่ความยินดีในความตาย ดังที่กล่าวมาแล้วว่า มรณัสสติ เป็นการหมั่นระลึกถึงความตาย เป็นการพัฒนาจิตให้รู้โลกตามที่เป็นจริง และเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมเมื่อวันเวลานั้นมาถึง ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้บรรยายไว้ในหนังสือปัจฉิมอาพาธว่า การเรียนรู้ชีวิตใกล้ตายทำให้มีปัญญาที่สมบูรณ์ขึ้นเราจะศึกษาความเจ็บ ความตาย ความทุกข์ให้มันชัดเจน ไม่สบายทุกทีก็ฉลาดขึ้นทุกทีเหมือนกัน นอกจากนี้ท่านยังได้ให้ข้อเตือนใจว่า การตายเป็นหน้าที่ของสังขารอย่างไม่มีทางเปลี่ยนแปลงแก้ไข นอกจากการต้อนรับให้ถูกวิธีการเจริญมรณัสสติ จึงมิใช่เรื่องการเชิญชวนให้ยินดีในความตาย แต่เป็นการทำความเข้าใจในกฎของธรรมชาติ ซึ่งจะต้องเปลี่ยนแปลงและเป็นไปเช่นนั้นเอง ในมหาสุกูลทายิสูตร มัชฉิมปัณณาสก์ มัชฉิมนิกาย พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “กายของเรานี้แลมีรูปประกอบด้วยมหาภูติ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) เกิดแต่บิดามารดา มีอันทำลายและแตกกระจายเป็นธรรมดา และวิญญาณของเรานี้ ก็อาศัยอยู่ในกายนี้ เนื่องอยู่ในกายนี้ เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์อันงาม มีด้ายขาว เหลือง แดง เขียว หรือนวล ร้อยอยู่ในนั้น” แม้มรณัสสติหรือการระลึกถึงความตายจะเป็นการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติและจะช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท แต่คนส่วนหนึ่งก็ยังกลัวความตายอยู่มาก และไม่อยากแม้แต่จะคิดถึงเรื่องเหล่านี้ บางคนหลีกเลี่ยงที่จะไปร่วมในงานสวดศพ แต่ยินดีที่จะไปงานฉลองวันเกิด แท้จริงแล้วการเกิดก็คือ จุดเริ่มต้นที่จะตามมาด้วยความเจ็บ ความแก่ และความตาย ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ความตายมาจากความเกิด ถ้าไม่อยากตาย ก็ต้องอย่าเกิด คือไม่มีภพ ไม่มีชาติที่ว่า ไม่มีภพ ไม่มีชาติ คือ ไม่มีอุปาทาน ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง ท่านอาจารย์ ชา สุภทฺโท ได้บรรยายไว้ในหนังสือ กบเฒ่านั่งเฝ้ากอบัว ว่า อุปาทานเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าอุปาทานนั้นเราปล่อยไม่ได้เราอยากสงบ มันก็ไม่สงบ ท่านได้

---

[31] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, *ความเข้าใจเรื่องพระอภิธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 111.

กล่าวถึงพุทธโอวาทของพระพุทธองค์ว่า ตายนี้มาจากความเกิด ถ้าไม่อยากตาย ก็อย่าเกิดซิ แต่นี่อยากเกิดอีก แต่ว่าไม่อยากตาย พูดกับกิเลสตัณหานี้มันยาก มันก็ลำบาก มันถึงมีการปล่อยวางได้ยาก มีการปล่อยวางไม่ได้ดังนี้[32]

4.3 กลัวไม่มีโอกาสได้สั่งสมบุญบารมี

ชีวิตคนเราเป็นสิ่งไม่แน่ไม่นอน เราทุกคนที่เกิดมา ล้วนต้องประสบพบเจอ ความเจ็บป่วย ความทุกข์ ความไม่พึงประสงค์ และที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือปลายทางสุดท้ายของทางเดินชีวิต นั่นคือ “ความตาย” เป็นคำที่ไม่มีใครอยากพูดถึง เพราะความเชื่อของสังคมเราที่ว่าพูดแล้ว เป็นลางบ้าง ไปแช่งเขาบ้าง คำอัปมงคลบ้าง ฯลฯ แต่ถ้าเราได้ศึกษาเรื่องมรณานุสติ (พิจารณาถึงความตาย) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรานึกถึงคำนี้ทุกลมหายใจ ดังเช่นที่ท่านได้ดำรัสกับพระอานนท์ว่า “ดูกรอานนท์ เธอรำลึกและพิจารณาถึงความตายมากเท่าใด” พระอานนท์ตอบว่า “ข้าพเจ้ารำลึกถึงความตายวันละเจ็ดหนพระเจ้าค่ะ”พระพุทธเจ้าดำรัสต่อว่า “ไม่พอหรอกอานนท์ เธอควรพิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก”ประโยชน์ของการพิจารณาถึงความตายเพื่อให้เราดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาทนั่นเอง หากเรารู้แล้วว่าเราจะต้องตาย เราย่อมไม่ต้องการสะสมความชั่ว อยากทำความดี ไม่กลัวเมื่อความตายมาถึง คนที่คิดเรื่องความตายส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุ เพราะคิดว่าถึงวัยแล้ว อยู่มานาน คิดว่าเราใกล้ความตายมาทุกทีแล้ว บางท่านก็ได้เตรียมตัวเตรียมใจมาก่อน บางท่านก็ยังกลัวอยู่บ้าง แต่คนหนุ่มคนสาวส่วนมากไม่ได้คิดถึงเรื่องนี้เลย เพราะคิดว่า “ความตาย” เป็นสิ่งที่ไกลตัว จึงไม่ได้เตรียมพร้อม เมื่อวันหนึ่งประสบอุบัติเหตุหรือเป็นโรคร้ายแรงจึงเตรียมตัวไม่ทัน หลายคนจึงจากไปแบบไม่ทันตั้งตัว[33]

4.3.1 หลักไตรสิกขา

หลักไตรสิกขาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพระพุทธศาสนาได้เน้นความสำคัญเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาเป็นอย่างมากเนื่องจากว่าหลักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมดจัดเข้ารวมอยู่ในหลักสิกขานี้ เมื่อไตรสิกขาเป็นหลักคำสอนที่ครอบคลุมหลักปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพุทธศาสนา ก็กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นเป็นหลักธรรมแห่งการศึกษาเรื่องของการศึกษาจึงเป็นเรื่องของพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น สำหรับความเป็นมาของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร ความหมายและประเภทของหลักไตรสิกขาคืออะไรความสำคัญของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร และสาระสำคัญของหลักไตรสิกขาเป็นอย่างไร จะได้นำมาศึกษาตามลำดับดังนี้

---

[32] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 446.

[33] จำลอง ดิษยวณิช, *วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์*, (เชียงใหม่ : เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2543), หน้า 4

ความเป็นมาของหลักไตรสิกขาจากการสืบค้นเกี่ยวกับความเป็นมาของหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกเบื้องต้นพบว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาไว้ในสถานที่ต่างๆ ดังนี้ คือ ในวัชชีปุตตสูตร มีข้อความตอนหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าขณะทรงประทับอยู่ ณ กุฏีคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ขณะนั้นได้มีภิกษุชื่อวัชชีบุตรเข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า สิกขาบทที่ยกขึ้นแสดงทุกกึ่งเดือนข้าพระองค์ไม่สามารถศึกษาได้หมด พระพุทธเจ้าจึงตรัสถามว่าเธอจักสามารถศึกษาในสิกขา 3 คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ได้หรือไม่ ภิกษุวัชชีบุตรจึงกราบทูลรับแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า ครั้นต่อมาเมื่อภิกษุวัชชีบุตรได้ศึกษาสิกขา 3 แล้วก็สามารถละราคะ โทสะ และโมหะได้อันเป็นการทำให้ภิกษุวัชชีบุตรไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศลไม่ประพฤติสิ่งเลวทรามอีก[34]

4.3.2 ความหมายของไตรสิกขา

หมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงามถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือ วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขามรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียว กันเมื่อมองในแง่อริยสัจ 4 ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐเมื่อ เป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไปช่วยให้เรามีชีวิตที่พึ่งพา อวิชชา ตัณหา อุปปาทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำของมันพร้อมกับที่เรามีปัญญาเพิ่มขึ้น และดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุดพอสมุทัยหมดทุกข์ก็หมดก็บรรลุเป้าหมายเป็นนิโรธโดยสมบูรณ์

ถ้าพูดถึงเรื่องไตรสิกขาแล้วชาวพุทธส่วนใหญ่รู้ว่ามันคืออะไรแต่ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรให้คนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาแต่ไม่เข้าใจว่า พระพุทธศาสนาคืออะไร อะไรเป็นคำสอน อะไรเป็นหลักในการปฏิบัติ อะไรเป็นข้อห้าม หรืออาจมีผู้รู้อยู่แต่ก็เป็นส่วนน้อยที่จะเข้าใจว่าพระพุทธศาสนาสอนอะไรและต้องปฏิบัติอย่างไรถึงจะเข้าสู่ภาวะธรรมของพระพุทธเจ้า อันนี้ถือว่าเป็นประเด็นปัญหาที่พระสงฆ์ควรเร่งแก้ไข ซึ่งวันนี้จะเสนอแนวทางในการดำเนินชีวิตตามแบบฉบับไตรสิกขาถือว่าเป็นธรรมมะพื้น ๆ ในการดำเนินชีวิตก็ว่าได้หากเราทุกคนขาดสิ่งเหล่านี้นั้นก็หมายความว่าธรรมข้ออื่นอย่าไปพูดถึงเลย

ศีลสิกขา

ในด้านของศีลสิกขาคือต้องศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรือ อาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับ

---

[34] พระมหาสมบูรณ์ สุธมฺโม, บัณฑิตตามพุทธวิธี, *วารสารมหาจุฬาวิชาการ*, ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2558) : 4-5.

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ตาดูเป็น ให้หูฟังเป็น ฯ อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร นั่นเอง การเสพการบริโภคปัจจัย 4 การใช้ประโยชน์จากวัตถุ จากอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย ปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อโก้เก๋ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกง่ายๆ ว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภชเนมัตตัญญุตา พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียน ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน หรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลให้ความร่วมมือกับการรักษากติกาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบ แบบแผน หรือวินัยแม่บทของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณต่างๆ และรู้จักแบ่งปัน การเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้ความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพฤติเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่นๆ ทั้งสัตว์มนุษย์และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขตอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ[35]

พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

จิตสิกขา

ในด้านของจิตสิกขาคือศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกได้ดังนี้

ด้านคุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมความดีงามต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที คารวะ หิริโอตตัปปะ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญงอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงามด้าน สมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิต ที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือความมีประสิทธิภาพของจิต เช่น มี

---

[35] พระณัฐวุฒิ พันทะลี, บทบาทของพระสงฆ์กับการช่วยเหลือประชาชนในสถานการณ์โควิด-19, *วารสารวิชาการแสงอีสาน*, ปีที่ 17 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2563) : 66-76.

.

ฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำ จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่นแน่วแน่ ใส สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้ก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจหน้าที่ด้านสุขภาพจิต ได้แก่สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เร่าร้อน หากแต่มีความสดชื่น เอิบอิ่ม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล

ปัญญาสิกขา

ในด้านปัญญาสิกขาคือศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอดศิลปะวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพการรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติด้วยความรัก ความชัง และเพราะความกลัวการคิดพินิจพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูกกิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำการรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไปการรู้จักจัดการ ดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมายมีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยมสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ในจิตใจของตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่งด้วยความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่างๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก[36]

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ คือ ปัจจัยที่จะกระตุ้นเร้า เกื้อหนุน ชักนำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ได้แนวคิดที่ถูกต้อง เรียกได้ว่า เป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษา หรือปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์มี 2 อย่าง คือ

1) ปัจจัยภายนอก หรือ องค์ประกอบภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น หรืออิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่ง กัลยาณมิตร

---

[36] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, *การปฏิบัติกรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 3.

2) ปัจจัยภายใน หรือ องค์ประกอบภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ (แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย) คือ การรู้จักมอง รู้จักคิด รู้จักพิจารณา ให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริงทั้งสองอย่าง นี้เป็นเรื่องใหญ่ ในที่นี้ได้เพียงให้หัวข้อและย้ำความสำคัญไว้ว่าในการพัฒนา มนุษย์ ซึ่งก็รวมการพัฒนาสุขภาวะอยู่ด้วยนี้ จะต้องจัดการกับปัจจัยสองอย่างนี้ให้ดี ทั้งปัจจัยภายนอก คือ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะปัจจัยทางสังคม และปัจจัยภายใน คือ ปัจจัยในตัวบุคคลด้านปัจจัยภายนอก จะต้องจัดระบบกัลยาณมิตร ให้ มีระบบ ครอบครัว ระบบโรงเรียน ระบบชุมชน ระบบสื่อมวลชน ตลอดจนสภาพทั่วไปของสังคมที่ดี รวมไปถึงการดูแลสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ทางวัตถุ และการส่งเสริมวัฒนธรรมอย่างถูกต้อง (ควรเน้นเรื่องครอบครัวเป็นพิเศษ) ด้านปัจจัยภายใน สำหรับคนทั่วไปก็อาศัยปัจจัยภายนอกนั่นแหละมาเหนี่ยวนำ โดยมีวิธีการที่แยบคาย และคนจะพึ่งตัวได้จริงก็ต่อเมื่อมีปัจจัยภายในอยู่ในตัว ถ้ามีปัจจัยภายนอก เพียงมีปัจจัยทางสังคมที่ดี ก็จะทำได้ แม้แต่การบ่มอินทรีย์ที่จะทำให้คนเกิดความพร้อมที่จะก้าวไปในการพัฒนา แต่ถ้าไม่จัดสภาพสังคมให้ดีปล่อยให้ปาปมิตรแสดงฤทธิ์กันเกลื่อนไป ก็คงจะได้แค่การมอมอินทรีย์ ที่ทำให้เด็กมีความพร้อมที่จะเสพติดมัวเมาในด้านต่างๆ เร็วไวอย่างที่อาจจะคาดไม่ถึง”[37]

“ระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ หรือเรียกให้สั้นว่า “ระบบการพัฒนามนุษย์” นี้โดยสาระก็คือการศึกษา ซึ่งเรียกว่า “สิกขา” และเนื่องจากมีองค์ร่วม 3 แดนดังกล่าวแล้ว จึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา (สิกขา 3) ซึ่งเป็นการพัฒนาขององค์ร่วม 3 แดน คือ

1) การพัฒนาแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งแวดล้อมทางกายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของ เทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือมวลเพื่อนมนุษย์ เรียกรวมว่า ศีล แยกเป็น

1.1) อินทรีย์สังวร คือ รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ให้ดูฟังเป็น เป็นต้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ โดยเน้นให้มุ่งเพื่อการศึกษา ไม่ติดหลงในการเสพ

1.2) ปัจจัยปฏิเสวนา คือ กิน ใช้ เสพ บริโภคด้วยปัญญา โดยรู้ จักประมาณ ให้เป็นการกินเสพพอดี ที่จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนการพัฒนาชีวิต

1.3) สัมมาอาชีวะ คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต ซึ่งไม่เบียดเบียนใคร แต่เป็นงานสร้างสรรค์เกื้อกูล และท าโดยชื่อตรงตามจุดหมาย กับทั้งได้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตน

1.4) วินัยบัญญัติ คือ การรักษากติกาของชุมชนหรือสังคม โดยถือเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เพื่อให้วิถีชีวิตร่วมกันนั้นเป็นเครื่องเอื้อโอกาสในการก้าวสู่จุดหมายของการพัฒนาชีวิต โดยมีตนเองเป็นส่วนร่วมในการสร้างสภาพเอื้อโอกาสนั้น

---

[37] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, *คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ 4 (กรุงเทพมหานคร : หจก. ศิลปาคมการพิมพ์, 2550), หน้า 48.

2) การพัฒนาภาวะจิตทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพ ให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ

3) การพัฒนาปัญญา ให้รู้ เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบานสุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่ายๆ ว่า ปัญญาการดำเนินชีวิตและการพัฒนาการดำเนินชีวิตนั้น เป็นระบบและเป็นองค์รวม คือ การดำเนินชีวิต 3 แดน ที่เป็นองค์ร่วม จะสัมพันธ์เป็นปัจจัยแก่กันก้าวประสานไปด้วยกันเป็นอันหนึ่งเดียวซึ่งเป็นเรื่องของความเป็นไปตามความจริงแห่งธรรมดาธรรมชาติของชีวิตนี้เองดังเช่น เราสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือบุคคลด้วยอินทรีย์ เช่น ตา หู หรือด้วยกาย-วาจา (ศีล) โดยมีเจตนาและสภาพจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง (จิตหรือสมาธิ)

จัดประเภทโดยนำเนื้อหามรรคมีองค์ 8 มาสงเคราะห์ หลักของไตรสิกขาที่ได้นำเสนอมาแล้วท าให้เห็นเพียงความหมายและประเภทขอหงลักไตรสิกขาเป็นภาพรวม ๆ คือ เป็นการกล่าวถึงเฉพาะ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ที่เป็นหลักใหญ่ ๆ เท่านั้น แต่ยังมิได้จัดจำแนกให้เห็นเกี่ยวกับหัวข้อธรรมอันเป็นตัวเนื้อหาที่มีอยู่ในหลักไตรสิกขาแต่ละข้อนั้น ๆ หากได้นำเอาข้อธรรมในมรรคมีองค์ 8 ประการ มาสงเคราะห์เข้ากับหลักของไตรสิกขา ก็จะทำให้เห็นหัวข้อธรรมอันเป็นตัวเนื้อหาที่จะนำมาใช้อธิบายหลักของ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ได้โดยละเอียด ดังนั้นหากได้นำเอาข้อธรรมในมรรคมีองค์ 8 ประการ มาจัดสงเคราะห์เข้ากับหลักของไตรสิกขา ก็สามารถทำได้ดังต่อไปนี้ คือ 1) สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเข้าในอธิศีล สิกขา 2) สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดเข้าในอธิจิตตสิกขา 3) สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเข้าในอธิปัญญาสิกขา

4.4 สรุป

จากการการวิเคราะห์การส่งเสริมเสริมสุขภาพจิตผู้สูงชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ด้วยหลักธรรมและวิปัสสนากรรมฐาน ไตรลักษณ์ 3 ประการอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสุขภาวะกาย จิต และวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทย เพื่อศึกษาหลักการฝึกวิปัสสนา กรรมฐาน เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัย และเพื่อทดสอบผลกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพจิต ผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระยะสั้นเป็นเวลา 7 วัน พบว่าสามารถช่วยให้ผู้สูงวัยไทยมีจิตพยาธิวิทยาลดลงใน 3 ด้านจาก 9 ด้าน ได้แก่ อาการย้ำคิดย้ำทำ ความไวในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นระดับอาการที่ไม่รุนแรง แสดงถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีการอบรมอย่างถูกวิธีและผู้อบรมมีความเชี่ยวชาญอย่างแท้จริง แม้เพียง

ระยะสั้นก็สามารถให้ผลดีต่อสุขภาพจิต ส่วนจิตพยาธิวิทยาที่เหลืออีก 6 ด้าน ได้แก่ อาการทางร่างกาย อาการซึมเศร้า ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการกลัวกังวล ความคิดหวาดระแวง และอาการโรคจิต อาการเหล่านี้มีตั้งแต่ในระดับที่ไม่รุนแรงไปจนถึงระดับอาการที่มากขึ้น ผลจากการทดสอบแบบทดสอบสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระยะยาวมากกว่า 1 ปีขึ้นไป และปฏิบัติต่อเนื่อง มีจิตพยาธิวิทยาทั้ง 9 ด้านลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ไม่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเห็นได้ชัด ทางพระพุทธศาสนายืนยันถึงสาเหตุว่าการใช้หลักธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ ผลดียิ่งขึ้นและยั่งยืนต่อสุขภาพจิต คือการปฏิบัติระยะยาวด้วยจิตจดจ่อและแนบชิด การปฏิบัติเพียงชั่วครั้งชั่วคราวสามารถกำจัดกิเลสได้เพียงบางเวลา ไม่นานกิเลสก็กลับมาเช่นเดิม เป็นการปหานกิเลส ที่เรียกว่า ตทังคปหาน (Momentary Removal) คือการกำจัดกิเลสแต่ละขณะด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือตรงข้ามกับกิเลส ในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อภิชญา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) ย่อมถูกขจัดออกไปและถูกแทนที่ด้วยสติและสัมปชัญญะ เมื่อออกจากกรรมฐานไม่มีการกำหนด สักแต่ว่ารู้กิเลสก็มักจะคืนกลับมาอีก เช่นเดียวกับวิกขัมภนปหาน (Temporary Removal) คือการ ทำลายกิเลสเพียงชั่วคราวด้วยการข่มไว้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเมื่อสมาธิใกล้ฌานหรือเฉียด ฌาน ผู้ปฏิบัติสามารถระงับนิวรณ์ได้เช่นเดียวกับการกำหนดรู้รูป นาม เกิดปัญญาที่เห็นแจ้งในพระ ไตรลักษณ์กิเลสถูกกดทับเอาไว้ท าให้สมาธิมีกกำลังมาก จิตใจสงบ ตั้งมั่น ถ้าเมื่อใดขาดสติหรือไม่มีการ กำหนดรู้กิเลสก็กลับเข้าสู่จิตใจได้อีก พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ที่เคยกล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ รูปกับนาม กิเลสเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งกายและใจ อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ การดับ ของกิเลสก็อยู่ที่รูปกับนาม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ติดต่อกันภายใน 7 วัน 1 เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลสได้ และสอดคล้องกับการทดลองทางวิทยาศาสตร์ของ Lazar และคณะ, Holzel และคณะดังที่กล่าวถึงข้างต้น ต่างยืนยันว่า การยึดหลักธรรมและฝึกสติอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลด การตายของเซลล์สมองที่สัมพันธ์กับอายุได้และความหนาแน่นของสมองส่วนต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์ กับระยะเวลาที่ฝึก Lutz, Brefczynski-Lewi และคณะพบว่าบุคคลสามารถบ่มเพาะความเมตตา กรุณาขึ้นมาได้ด้วยความตั้งใจ โดยการกระตุ้นและเสริมสร้างรากฐานทางประสาทที่รองรับอยู่ให้ แข็งแกร่งขึ้น รวมทั้ง Anterier cingulated cortex (ACC) และ Insula เช่น ส่งความปรารถนาไปให้ ผู้อื่นขอให้เขาปราศจากทุกข์ที่อาจไม่ต้องมีคำพูดประกอบ และใช้กับการเจริญภาวนา โดยเอาสติไป จดจ่อที่คำบริกรรมแผ่เมตตาขณะเจริญเมตตาภาวนา จะทำให้รู้สึกดื่มด่ำไปทั้งหัวใจและร่างกาย โดยพยายามมีเมตตาต่อคน 5 ประเภทนี้ทุกวัน ได้แก่ ผู้มีพระคุณ คือคนที่เรารู้สึกขอบคุณ คนที่เรารัก คือ เพื่อนคนที่เรารู้สึกเฉย ๆ ด้วย คนที่ทำความลำบากให้กับชีวิตเราคือศัตรูและตัวเราเอง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพจิต เพราะเป็นวิธีป้องกัน ความแปรปรวนทางจิตที่สำคัญอย่างหนึ่ง องค์ความรู้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นไปดังที่ตั้ง

สมมุติฐานไว้ คือ สุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยหลังการนำหลักไตรลักษณ์ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และฝึกวิปัสสนากรรมฐานดีกว่าก่อนได้รับการฝึก กระบวนการฝึก วิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทย และระยะเวลาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกันให้ผลดีต่อสุขภาพจิตต่างกัน

บทที่ 5
บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

วิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” นี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพจิต 3) เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม โดยศึกษาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือวิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านสงยาง ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนมากผู้สูงอายุจะรู้สึกว้าเหว่และมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลความอบอุ่นจากลูกหลานและคนในครอบครัวทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ขี้น้อยใจ โมโหง่ายและเอาแต่ใจตัวเอง เนื่องจากสถานะที่เปลี่ยนแปลงไปจากที่เคยทำงานมีรายได้มีสถานะเป็นผู้นำของครอบครัวให้คนอื่นพึ่งพิงได้ต้องกลับมาเป็นผู้ที่ต้องรับความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว

สภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุบ้านสงยาง (1) ด้านร่างกาย คือ ต้องการศูนย์สุขภาพ และการดูแลตรวจสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ (2) ด้านการพัฒนาความรู้ คือ ต้องการการอบรมให้ความรู้ด้านต่างๆ (3) ด้านรายได้และ สวัสดิการสังคม คือ ต้องการรายได้จากเบี้ยยังชีพที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และ (4) ด้านครอบครัวและสังคม คือ ต้องการให้ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ตน

บรรทัดฐานทางสังคมของผู้สูงอายุบ้านสงยาง โดยภาพรวมแล้วการดูแลผู้สูงอายุจะมีเครือข่ายทางสังคมที่สำคัญอยู่ 2 ระดับ คือ ระดับครอบครัวและระดับชุมชน โดยเฉพาะครอบครัวนับเป็นสถาบันสำคัญที่สุดที่มีบทบาทในการ เกื้อหนุนผู้สูงอายุทุกรูปแบบ เนื่องจากระบบสวัสดิการสังคมหลายด้านของประเทศไทยยังไม่ ครอบคลุมถึงประชากรในวัยสูงอายุ ดังนั้น การดูแลเกื้อหนุนผู้สูงอายุจากครอบครัวจึงทำให้การ ดำเนินชีวิตด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุไม่ว่าจะเป็นทางเศรษฐกิจ หรือการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ เป็นไปได้ดี

ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุบ้านสงยาง มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ (1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์

อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด (2) เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพจิต (3) เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้สูงอายุเป็นคำที่มีการใช้คำอื่นแทนจำนวนมาก เช่น ผู้สูงวัย คนชรา หรือผู้เฒ่า เป็นต้น ผู้สูงอายุ (older person) คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปแต่เพราะจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทำให้ภายหลังมีการเปลี่ยนแปลงเกณฑ์เรื่องอายุ ของผู้สูงอายุ ประเทศกำลังพัฒนาจำนวนมากนิยามผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป การเผชิญกับการเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุของหลายประเทศทำให้มีความพยายามของนักวิชาการ เช่น นักประชากรศาสตร์ เป็นต้น ที่นิยามผู้สูงอายุที่มีตั้งแต่ 60 ปี 65 ปี 70 ปี และ 75 ปีขึ้นไป พิจารณาจากสุขภาพ อายุเฉลี่ยของประชากรในประเทศนั้น 2 ในที่นี้ผู้เขียนกำหนดนิยาม ผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่า คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ซึ่งเป็นเสมือนภาพแทนความจริงของ ผู้สูงอายุ ที่มีทั้งภาพบวกคือ การเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่า เป็นบุคคลที่ถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ ที่มาจากการสั่ง สมอย่างต่อเนื่องและยาวนานให้กับคนรุ่นต่อไป นับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญจนเป็นปูชนียบุคคลหรือมีคำเรียกอื่น เช่น ผู้ทรงคุณวุฒิ ปราชญ์ชาวบ้าน เป็นต้น เป็นบุคคลที่มีบทบาทในการจรรโลงสถาบันทางสังคม ที่สำคัญคือ สถาบันครอบครัว และภาพลบคือ การมีปัญหาด้านสุขภาพ การมีข้อจำกัดทางกายภาพ การเป็นภาระสังคมเพราะช่วยตัวเองไม่ได้หรือได้น้อย การเป็นภาระกับสังคม การก้าวไม่ทันความเปลี่ยนแปลงทุกด้าน ที่สำคัญคือ นวัตกรรมและเทคโนโลยีเมื่อบุคคลเขาสู่วัยสูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในหลายด้านเกิดขึ้นพร้อมกันมีความเสื่อมถอยทางสรีรวิทยา ทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาสุขภาพหลายประการ เช่น โรคเรื้อรังสมรรถภาพทางกายถดถอย การแยกตัวความผิดปกติทางอารมณ์พบว่าผู้สูงอายุต้องพบกบการสูญเสียต่างๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ญาติพี่น้องหรือเพื่อน สูญเสียบทบาทสถานภาพทางสังคมสิ่งเหล่านี้ จะส่งผลกระทบต่อจิตใจอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายโดยตรง ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยเป็นสังคมภาคอุตสาหกรรมมากขึ้นทำให้มีการเคลื่อนย้ายแรงงานของคนหนุ่มสาวจากชนบท เข้าสู่ตลาดแรงงานภาคอุตสาหกรรมในเขตเมืองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลกระทบโดยตรงต่อโครงสร้างครอบครัวไทยให้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น บทบาทของผู้สูงอายุในการที่ช่วยเหลือกิจการภายในของครอบครัวลดลง ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นภาระในครอบครัวและไม่สามารถประกอบอาชีพอื่นได้มักถูกทอดทิ้ง ขาดผู้ดูแล สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี บุตรหลานไม่เห็นความสำคัญ และไม่ให้ความเคารพ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตลดลง

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า สติและสัมปชัญญะที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกเป็นหมวดที่สำหรับพระภิกษุข้อวินัยข้อปฏิบัติในการดำรงอยู่เพื่อป้องกันความประพฤติเสียหายของพระภิกษุสงฆ์และภิกษุณีและเป็นข้อปฏิบัติมารยาทที่ดีงามที่เรียกว่าพระปาติโมกข์ซึ่งจำเป็นต้องมีสติสัมปชัญญะเป็นตัวควบคุมตนเองสติสัมปชัญญะในความหมายระลึกได้ความทรงจำและความไม่

ประมาทสติสัมปชัญญะจึงมีขอบเขตความรับผิดชอบกว้างขวางที่สุดในพระวินัยสติ คือความรู้ตัวว่าสิ่งที่พูด สิ่งที่ทำรวมถึงสิ่งที่คิด แสดงออกมาแบบใด มีความรู้เท่าทันในสิ่งนั้น ๆ หากมีการคิดที่ไม่ดี จะสามารถหักห้ามเอาไว้ไม่ให้พูดหรือทำในสิ่งที่ไม่ดีตามมาได้ ส่วนสติในอดีตที่ผ่านมา คือ การหวนคำนึงถึงสิ่งเก่า ๆ ที่เคยทำลงไปในวันที่ผ่านมา เมื่อคิดได้ด้วยสติแล้ว สติจะช่วยขับเคลื่อนให้จิตใจสั่งตนเองไว้ว่าจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีเหมือนในครั้งก่อนอีก แต่จะหาหนทางปรับปรุงแก้ไขในการกระทำเสียใหม่โดยใช้วันที่ผ่านมาเป็นบทเรียน สำหรับสติ ในอนาคตนั้นเป็นการคำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หากเป็นไปในลักษณะที่ไกลเกินตัว ไกลจากความจริงคือคิดโดยปราศจากสติแล้วนั้น สิ่งที่คิดอยู่คือความเพ้อฝัน หาสาระแก่นสารไม่ได้แต่หากเราระลึกรู้ว่าวันข้างหน้าเรายังไม่ได้ทำสิ่งใด ๆ ลงไปในวันนี้ เราก็จะหาหนทางทำสิ่งเหล่านั้นในวันต่อไป

โภชเนมัตตัญญุตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาและรู้จักประมาณการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะในที่นี้ยังหมายถึง ความรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 คือ คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร)เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) เภสัช (ยารักษาโรค)จากพระสูตรที่ยกมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชเน มัตตัญญุตา หรือการรู้จักประมาณในการบริโภคและแสดงให้เห็นถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนการรู้จักประมาณในการบริโภคในแต่ละพระสูตรมีวิธีการปฏิบัติเป็นหลักการรู้จักประมาณในการบริโภคคล้าย ๆ กัน คือการรู้จักพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภค

กล่าวได้ว่าหลักโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา โยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการคิดเป็นวิธีการที่ให้บุคคลมีหลักการและวิธีการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ในกระบวนการสอน ขอใช้ในความหมายง่าย ๆ ว่า โยนิโสมนสิการ คือ กระบวนการคิดหาสาเหตุ หรือกระบวนการพิจารณาหาเหตุเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญาโยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง กัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาคุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญได้แก่ เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง เป็นนักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในฐานะ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลหรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

คุณค่าแท้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปสมาทาน (รับ) กับพระสงฆ์ที่วัดก็ได้ เพราะคุณค่าของศีล คือการเว้นขาด (เวรมณี) ด้วยเจตนาตนเอง แม้ว่าอยู่ที่ใด ในป่าหรือที่บ้านก็สามารถมีศีลได้ทั้งนี้เพื่อแสดงให้เห็นความเป็นสากลของศีลที่ประพฤติเมื่อใด ที่ไหน ก็มีคุณค่าแท้

เช่นเดียวกัน คือ ความตั้งใจจริงที่จะงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกาย และวาจา คุณค่าหรือวัตถุประสงค์เท่ากันกับไปรับจากพระสงฆ์ที่วัด นี้คือคุณค่าที่แท้ของศีล

ส่วนคุณค่าเทียม เช่น การนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัด เป็นเพียงคุณค่าเทียม ที่เสริมให้เข้ากับบรรยากาศ เพราะการนุ่งขาวห่มขาวอย่างเดียว ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีศีล หรือเป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิดทางกายและวาจาไม่ ในทางตรงกันข้ามผู้นุ่งขาวห่มขาวอาจจะฆ่าสัตว์ เช่น ยุง มด แมลง หรือนินทาคนอื่นก็ได้

หลักพุทธธรรมทางปรัชญาที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหาด้านในการสร้างเสริมสุขภาพของนจิตใจของผู้สูงอายุ บ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ใช้หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจคือ หลักภาวนา 4 อันหมายถึง กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ผลการศึกษาพบว่า (1) กายภาวนาหรือด้านร่างกาย โดยเฉพาะในด้านพฤติกรรมการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นอกจากผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพร่างกายหรือสุขอนามัยแบบเฉพาะตนแล้ว ยังใช้การทำงานเพื่อสาธารณกุศลหรืองานจิตอาสาเป็นการออกกำลังกาย รวมถึงการรับประทานอาหารปลอดภัยจากสารเคมีและดำรงชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียง หลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการเที่ยวเตร่ยามค่ำคืนหรือไปในสถานที่อันเป็นอโคจร อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศที่บริสุทธิ์ยอมรับสภาพความจริงของสังขารตามกฎพระไตรลักษณ์ (2) สีลภาวนาหรือด้านสังคม ผู้สูงอายุทุกคนดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล 5 อันดีงาม เป็นอุบาสิสก อุบาสิกาที่ดีไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่นให้เสียหาย มีวัฒนธรรมการทำความดีร่วมกันเป็นสามัคคีธรรม มีการอนุโมทนาบุญและอุทิศผลบุญช่วยเหลือกันทุกวัน ดั่งคำกล่าวที่ว่า “ความคุ้นเคยในธรรมเป็นญาติอย่างยิ่ง” (3) จิตตภาวนาหรือด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบเย็นขึ้นมีความโลภ ความโกรธน้อยลงมีความสุขใจมากขึ้นโดยเฉพาะทุกครั้งที่ได้ทำบุญ และมีจิตใจดีงามชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจคือพระรัตนตรัย มีความสุขและความภาคภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมสร้างวัดและพระมหาเจดีย์ 4) ปัญญาภาวนาหรือด้านปัญญา มีสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ)ทั้งสัมมาทิฏฐิฝ่ายโลกิยะ คือ เชื่อกรรมและเชื่อผลของกรรมและพัฒนาตนจนเข้าถึงสัมมาทิฏฐิฝ่ายมุ่งโลกุตตระ ความเห็นชอบในการพัฒนาตนสู่ความเป็นอริยชน โดยเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าคือ อริยสัจ 4 ประการ และปฏิญาณตนรับเอาข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางคืออริยมรรคมีองค์ 8 ไปประพฤติปฏิบัติตลอดชีวิต เมื่อเข้าถึงสัมมาทิฏฐิฝ่ายมุ่งโลกุตตระ แล้วก็จะมุ่งเน้นสู่การเจริญวิปัสสนามากยิ่งขึ้น เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และรู้จักปล่อยวางในโลกธรรมทั้งหลาย อันเป็นอุเบกขาธรรมหรือที่เรียกว่าตายก่อนตาย หรือตายอย่างมีคุณค่านอกจากนี้ผู้สูงอายุทุกคนยังมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาคือ การเข้าถึงพระ

นิพพาน ซึ่งในที่นี้หมายถึง การกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละความเห็นแก่ตัว การละความโลภ ความโกรธและความหลงให้เบาบางและหมดสิ้นไปตามฐานะและภาวะของตนในฐานะคฤหัสถ์

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ไตรลักษณ์ 3 ประการอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสุขภาวะกาย จิต และวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทย เพื่อศึกษาหลักการฝึกวิปัสสนา กรรมฐาน เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัย และเพื่อทดสอบผลกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพจิต ผู้สูงวัยไทยด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยได้น าเสนอผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระยะสั้นเป็นเวลา 7 วัน พบว่า สามารถช่วยให้ผู้สูงวัยไทยมีจิตพยาธิวิทยาลดลงใน 3 ด้าน จาก 9 ด้าน ได้แก่ อาการย้ำคิดย้ำทำ ความไวในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นระดับอาการที่ไม่รุนแรง แสดงถึงการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีการอบรมอย่างถูกวิธีและผู้อบรมมีความเชี่ยวชาญอย่างแท้จริง แม้เพียง ระยะสั้นก็สามารถให้ผลดีต่อสุขภาพจิต ส่วนจิตพยาธิวิทยาที่เหลืออีก 6 ด้าน ได้แก่ อาการทาง ร่างกาย อาการซึมเศร้า ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการกลัวกังวล ความคิดหวาดระแวง และอาการโรค จิต อาการเหล่านี้มีตั้งแต่ในระดับที่ไม่รุนแรงไปจนถึงระดับอาการที่มากขึ้น ผลจากการทดสอบ แบบทดสอบสุขภาพจิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระยะยาวมากกว่า 1 ปีขึ้นไปและปฏิบัติต่อเนื่อง มีจิตพยาธิวิทยาทั้ง 9 ด้านลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ไม่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเห็นได้ชัด ทางพระพุทธศาสนายืนยันถึงสาเหตุว่าการใช้หลักธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ ผลดียิ่งขึ้นและยั่งยืนต่อสุขภาพจิต คือการปฏิบัติระยะยาวด้วยจิตจดจ่อและแนบชิด การปฏิบัติเพียง ชั่วครั้งชั่วคราวสามารถก าจัดกิเลสได้เพียงบางเวลา ไม่นานกิเลสก็กลับมาเช่นเดิม เป็นการปหานกิเลส ที่เรียกว่า ตทังคปหาน (Momentary removal) คือการกำจัดกิเลสแต่ละขณะด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือตรงข้ามกับกิเลส ในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) ย่อมถูกขจัดออกไปและถูกแทนที่ด้วยสติและสัมปชัญญะ เมื่อออกจากกรรมฐานไม่มีการกำหนด สักแต่ว่ารู้กิเลสก็มักจะคืนกลับมาอีก เช่นเดียวกับวิกขัมภนปหาน (Temporary removal) คือการ ทำลายกิเลสเพียงชั่วคราวด้วยการข่มไว้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเมื่อสมาธิใกล้ฌานหรือเฉียด ฌาน ผู้ปฏิบัติสามารถระงับนิวรณ์ได้ เช่นเดียวกับการกำหนดรู้รูป นาม เกิดปัญญาที่เห็นแจ้งในพระ ไตรลักษณ์กิเลสถูกกดทับเอาไว้ท าให้สมาธิมีกกำลังมาก จิตใจสงบ ตั้งมั่น ถ้าเมื่อใดขาดสติหรือไม่มีการ กำหนดรู้กิเลสก็กลับเข้าสู่จิตใจได้อีก สอดคล้องกับ พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ที่เคย กล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ รูปกับนาม กิเลสเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งกายและใจ อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ การดับ ของกิเลสก็อยู่ที่รูปกับนาม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ติดต่อกันภายใน 7 วัน 1 เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลสได้ และสอดคล้องกับการทดลองทางวิทยาศาสตร์ของ Lazar และคณะ, Holzel และคณะดังที่ กล่าวถึงข้างต้นต่างยืนยันว่า การยึดหลักธรรมและฝึกสติอย่างสม่ำเสมออาจช่วยลด การตายของเซลล์สมองที่สัมพันธ์

กับอายุได้และความหนาแน่นของสมองส่วนต่างๆ ที่เพิ่มขึ้นสัมพันธ์ กับระยะเวลาที่ฝึก Lutz, Brefczynski-Lewi และคณะพบว่าบุคคลสามารถบ่มเพาะความเมตตา กรุณาขึ้นมาได้ด้วยความตั้งใจ โดยการกระตุ้นและเสริมสร้างรากฐานทางประสาทที่รองรับอยู่ให้ แข็งแกร่งขึ้น รวมทั้ง Anterier cingulated cortex (ACC) และ Insula เช่นส่งความปรารถนาไปให้ ผู้อื่นขอให้เขาปราศจากทุกข์ ที่อาจไม่ต้องมีคำพูดประกอบ และใช้กับการเจริญภาวนา โดยเอาสติไป จดจ่อที่คำบริกรรมแผ่เมตตา ขณะเจริญเมตตาภาวนา จะทำให้รู้สึกดื่มด่ำไปทั้งหัวใจและร่างกาย โดยพยายามมีเมตตาต่อคน 5 ประเภทนี้ทุกวัน ได้แก่ ผู้มีพระคุณ คือคนที่เรารู้สึกขอบคุณ คนที่เรารัก คือ เพื่อนคนที่เรารู้สึกเฉย ๆ ด้วย คนที่ทำความลำบากให้กับชีวิตเรา คือศัตรูและตัวเราเอง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพจิต เพราะเป็นวิธีป้องกัน ความแปรปรวนทางจิตที่สำคัญอย่างหนึ่ง องค์ความรู้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นไปดังที่ตั้งสมมุติฐานไว้ คือ สุขภาพจิตผู้สูงวัยไทยหลังการนำหลักไตรลักษณ์ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และฝึกวิปัสสนากรรมฐานดีกว่าก่อนได้รับการฝึก กระบวนการฝึก วิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยไทย และระยะเวลาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกันให้ผลดีต่อสุขภาพจิตต่างกัน

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” ทำให้ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ 4 ประการ คือ

1) ผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ส่วนใหญ่ชาวไทยอีสานแต่ดั้งเดิม คือเป็นผู้มีสายเลือดสืบสานตามแบบชาวอีสานโดยแท้ จึงเป็นผู้หวงแหนในจารีตประเพณีและวัฒนธรรม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ได้หล่อหลอมให้ผู้สูงอายุในตำบลสะอาดสมบูรณ์เป็นผู้มีรูปร่างหน้าตาดี ดูแล้วมีความสุข คนต่างถิ่นมักเรียกขานผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ว่าเป็นคนวัยทอง คือ เป็นคนมีวัยงามหรืองดงาม ซึ่งสอดคล้องกับประสพ รัตนากร ที่กล่าวว่า “วัยสูงอายุ” อาจเรียกว่า วัยงาม หรือวัยวัฒนา ต่างประเทศใช้คำว่า Golden Age ในสังคมสมัยใหม่ มักใช้อายุเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุซึ่งก็แตกต่าง กันไปในแต่ละสังคม เช่น มาเลเซีย อาฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ค กำหนด 70 ปี สหรัฐอเมริกา 65 ปี ซึ่งตัวเลขอายุเหล่านี้ คือ เกณฑ์อายุปลดเกษียณของแต่ละประเทศนั่นเอง

2) ผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์เป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิตของตน แม้จะมีอายุมากแล้วก็ตาม แต่เป็นผู้มีความสามารถในการครองตน ครองคน ครองงาน และสิ่งอื่นๆ ได้อีกมากมายหลายอย่าง ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนเป็นอย่างมาก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับ นพมาศ แซ่เสี้ยว กล่าวได้สรุปรวบรวมคุณภาพชีวิตว่า การศึกษาคุณภาพชีวิต ส่วนใหญ่นิยมศึกษาในแง่ความพึง พอใจ

ในชีวิตของบุคคล คุณภาพชีวิตที่ดี จึงหมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล หรือ ความรู้สึกเป็นสุข (well-being) ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การวัดคุณภาพชีวิต ของบุคคล ใช้การวัดผลของกระบวนการพิจารณาตัดสินใจเกี่ยวกับลักษณะต่าง ๆ ในการดำเนิน ชีวิตของบุคคล โดยใช้เกณฑ์ที่ บุคคลกำหนดขึ้นเอง (หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิต) เมื่อเปรียบเทียบ เกณฑ์ดังกล่าวกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของตน แล้วรับรู้ว่ามีระดับใกล้เคียงกันมากเท่าใด บุคคลก็จะมีความพึงพอใจในชีวิตมากเท่านั้น

3) การส่งเสริมสุขภาพจิตขอผู้สูอายุให้ได้ผลดีนั้น นอกจากจะใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทแล้วยังมีส่วนสัมพันธ์กับหลักการอื่นหรือเหตุปัจจัยอื่นประกอบหรือมีส่วนช่วยสนับสนุนอีกทางหนึ่งที่เรียกว่า สุขภาวะด้านอารมณ์อีกด้วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับ สุทธิพงศ์ บุญผดุง ผู้ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดย ใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ ค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และ ด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามล าดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วย ตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับ ปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความว้าเหว่ อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกาย สบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีปัจจัยที่ เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ใน ครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน

5.3 ข้อแสนอแนะ

การการศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่องนี้สำเร็จแล้ว ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นว่าเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้อายุเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากต่อทุกคนในสังคม ทั้งในระดับครอบครัว หมู่บ้าน และชุมชนทุกระดับ โดยเฉพาะในระดับองค์กรหรือหน่วยงานที่มีบทบาทและหน้าในการบริหารจัดการและดูแลคนในสังคม หน่วยงานหรือองค์กรที่อยู่ใกล้ตัวมากที่สุด ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) โดยที่หน่วยงานหรือองค์กรนี้สามารถนำเรื่องผู้สูงอายุไปเป็นนโยบายได้ 2 ประการ คือ

1) ลดเหตุปัจจัยที่ไม่ดีอันจะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ

2) เพิ่มเหตุปัจจัยที่ดีอันจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เหตุปัจจัยทางพุทธศาสนาที่มีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนให้มีสุขภาพจิตดีของคนวัยทำงานชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด”

2) ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง “การปรับใช้กิจกรรมทางพุทธศาสนาสู่การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด”

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือ

กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ. (2557). สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. *รายงานการสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทยภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วัชรินทร์ พี.พี.

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ ฉบับปีที่ 5 พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติ.

เฉก ธนะสิริ. (2550). *ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชลอความแก่* (พิมพ์ครั้งที่ 6) กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คพับส์เคชั่นส์.

_____. (2554). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 5) กรุงเทพฯ: อินสปาย.

ดวงกมล ทองอยู่. (2558). *การปรับตัวของผู้สูงอายุในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ดวงฤดี ลาศุขะ. (2552). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: เกษมการพิมพ์.

ไตรพัฒน์ อึ๊งปรมธนากูล. (2559). *ผู้สูงอายุนำเสนอใหม่ด้วยมุมมองทางสังคมวิทยา หนังสือประมวลบทความ (Proceeding) การประชุมทางวิชาการด้านผู้สูงอายุระดับชาติ ครั้งที่ 7*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.

ทิศนา แขมมณีและคณะ. (2544). *วิทยาการด้านการคิด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์ จำกัด

นพมาศ แช่เสี้ยว. (2556). *การศึกษาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2554). *โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข*. เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์.

ปรีชา นันตาภิวัฒน์ น.อ.(พิเศษ) (2544). *พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว.

ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2556). *ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์และปกเจริญผล.

ประสพ รัตนากร. (2525). *วัยสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บำรุงสาสน์.

พระครูนิภาสธรรมาธิมุต. (2541). *ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ, (2545). *โพธิปักขิยธรรมประยุกต์*. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิสวนโมกข์ไชยา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2532) *อมฤตพจนา* (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม,

_____. (2537). *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

_____. (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้* (พิมพ์ครั้งที่2) กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

_____. (2548). *ขอบฟ้าแห่งความรู้* (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2539). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2541). *โยนิโสมนสิการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2542). *ธรรมนูญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม* (พิมพ์ครั้งที่ 12) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

_____. (2542). *ธรรมนูญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม* (พิมพ์ครั้งที่ 12) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

_____. (2556). *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนศาสตร์ ชุดคำวัด*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม.

_____. (2550). *ราชบัณฑิตพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ชุดคำวัด*. กรุงเทพฯ: วัดราชโอรสาราม.

พระธรรมวิมลโมลี (บุญมา ป.ธ. 9). (2535). *ตอนแต่งไทยเป็นมคธ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). *ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวด-พุทธศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). *สยามสามไตร.* กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 12) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546) *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 12) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546) *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 12) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชเวที (สมพงษ์ พรหมวโส ป.ธ.9). (2536). *สัททวิเสสวิคหะ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประดิษฐ์พัทธ์.

พระไพศาล วิสาโล. (2533). *พุทธธรรมกับการพัฒนาสังคม.* กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พิสมัย พลายงาม. (2539). *วัยสูงอายุ.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2557). (มส.ผส.) *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พลับชิ่ง.

เรวดี สุวรรณนพเก้า. (2556). *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา.

ลักขณา สริวัฒน์. (2549). *การคิด.* กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮาส์.

วีณา เที่ยงธรรม. (2554). *การพัฒนาศักยภาพชุมชน แนวคิดและการประยุกต์ใช้.* กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

_____. (2554). *การพัฒนาศักยภาพชุมชน แนวคิดและการประยุกต์ใช้.* กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

วิภาพร ตัณฑสวสัดิ์. (2558). *ธรรมชาติของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ* นนทบุรี: สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2558). *การเตรียมตัวก่อนวัยเกษียณในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น-วัยผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุมาลี ศรีสังข์. (2558). *การเรียนรู้ตลอดชีวิตของวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุนทร ณ รังสี. (2537). *ปรัชญาอินเดียประวัติและลัทธิ.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ. (2552). *การประเมินผลวิเคราะห์และสังเคราะห์การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุวันสูงอายุด้านคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพิมล ศรศักดา. (2548). *ปรัชญาติธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต.* อุบลราชธานี : มปท.

ไสวรรณ ทองเจริญ. (2554). ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ. โครงการตำราคณะแพทย์ศาสตร. มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2542). *บาลีไวยากรณ,* นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายีมหาเถระ). (2538). *มงคลในพระพุทธศาสนา* (พิมพ์ครั้งที่ 7) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กิตติวรรณ.

อุทัยทิพย์ เจี่ยวิวรรธน์กุล. (2558). *สถานการณ์ของวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการผู้สูงวัยและผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เอมอร จารุรังษี. (2558). *แนวคิดและทฤษฎีพัฒนาการวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในเอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์และคณะ. (2555). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน. (2550). *สอนศิษย์ให้คิดเก่ง.* แปลโดย ทวีลักษ์ มีวัฒนา. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.

2) ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์และ/หรือสารนิพนธ์

นวพร ถึงประเสริฐ. (2548). *ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกาญจนาภิเษกกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

_____ . (2548). *ผลการใช้รูปแบบการเรียนการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโมนสิการในรายวิชาพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกาญจนาภิเษกกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

พระครูปลัดสุนทร สุนฺทโร. (2555). *ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศรินยา สุริยะฉาย. (2552). *การศึกษาวิจัยเรื่องการประเมินผลความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.* วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ศิริวรรณ ศิบุญ. (2543). *การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ.* วิทยาลัยประชากรศาสตร์, จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

_____. (2543). *การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตัวอย่างการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ.* วิทยาลัยประชากรศาสตร์, จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.

แสวง นิลนามะ. (2556). *จริยธรรมกำรบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). *การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง*. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย. (2550). *หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.* สารนิพนธ์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2550). *หลักการบริหารการศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์.* สารนิพนธ์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุนันทา คำบุญเรือง. (2559). *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตำบลดอยฮาง อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย*. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยพะเยา.

อารุณี ไทยบัณฑิตย์. (2545). *การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ.* วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

_____. (2545). *การพัฒนาความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้การฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ.* วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

3) สิ่งพิมพ์ต่อเนื่อง

3.1) บทความในวารสาร

ชุติมา หฤทัย. (2554). นโยบายคุณภาพชีวิตตามแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 6. *วารสารกองการพยาบาล, 15*(1), 1-7.

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ. (2554). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร* จังหวัดชลบุรี, *43*(3), 36-38.

เบญจพร สุธรรมชัย. (2558). การศึกษาวิจัยเรื่องการสังเคราะห์รูปแบบบริการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ. *วารสารวิชาการสาธารณสุข, 24*(6), 1018-1019.

ประพิณ วัฒนกิจ. (2531). มโนมติเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. *วารสารกองการพยาบาล, 15*(1), 8-12.

พระครูสมุห์หัตถพร ปิยธมฺโม. (2563). การบูรณาการหลักโยนิโสมนสิการกับหลักกัลยาณมิตรในการเสริมสร้างการเรียนรู้ของเยาวชนในอำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ*, *7*(1), 249-250.

พระณัฐวุฒิ พันทะลี. (2563). บทบาทของพระสงฆ์กับการช่วยเหลือประชาชนในสถานการณ์โควิด-19. *วารสารวิชาการแสงอีสาน*, *17*(1), 66-76.

พระมหาสมบูรณ์ สุธมฺโม. (2558). บัณฑิตตามพุทธวิธี. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ*, *2*(1), 4-5.

พระสุภกิจ สุปณฺโณ. (2564). การประยุกต์ใช้สติสัมปชัญญะสำหรับการใช้ชีวิตประจำวัน. *วารสารรัฐศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, *4*(2), 102-103.

วิไลวรรณ ทองเจริญ และ สิวรรณ อุนนาภิรักษ์. (2545). ความวิตกกังวลของบุคคลก่อนวัยเกษียณ. *วารสารพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 1*(4), 4.

สุรีรัตน์ ณ วิเชียร. (2561). ผลของดนตรีบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ, *วารสารสภาการพยาบาล*, *33*(3), 36-50.

4) เอกสารสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

สังคมผู้สูงอายุ. (2561). *นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจนิยามสังคมผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2566, จาก http://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html.

5) การสัมภาษณ์

พระใบฎีกาสุวรรณ อธิปณฺโณ. (2566, 25 กรกฎาคม). วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

พระณรงค์ศักดิ์ ไชยพร. (2566, 25 กรกฎาคม). วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

พระวิรัตน์ ปณฺณาวโร. (2566, 25 กรกฎาคม). วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

พระบุญศรี ปภากโร. (2566, 25 กรกฎาคม). วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

พระบุตรดี ฐิตญาโณ. (2566, 25 กรกฎาคม). วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

ร.ต.โยธิน อุปรา. (2566, 25 กรกฎาคม).บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

ร.ต.วาสน์ ไชยพร. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายเดชา บุตรโต. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 7 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายลำดวน อนุไพร. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางวิไลวรรณ ธิภักดี. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางหนูปุน แสนอินตา. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางหนูปิ่น แสนสิงห์. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายทองใส วินทะไชย. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางสายทอง ขันทา. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นางกองแพง กุนันท์. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.

นายจันทร์ แสงกุล. (2566, 25 กรกฎาคม). บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด. สัมภาษณ์.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย (IOC)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๒๒๑๑ **วันที่** ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

เรียน พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร.

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานสารนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ยินดีเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

(พระมหาสากล สุภรเมธี)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๖๑๑ **วันที่** ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ด้วย **พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์)** เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานสารนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/ว ๐๒๗๑ **วันที่** ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมยไธสง

ด้วย **พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์)** เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานสารนิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

อธิการบดีลงนามอนุเคราะห์

(รศ.ดร.สุเทพ เมยไธสง)

ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด มุ่งสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับ การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ดตาม หลักพุทธปรัชญาเถรวาท จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบสำคัญทางวิชาการและเพื่อให้ได้ข้อมูลสำคัญที่สมบูรณ์ ซึ่งอาจนำไปสู่การวิจัยในอนาคตได้ โดยข้อมูลที่ได้จากความคิดเห็นของท่านมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยครั้งนี้ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บคำตอบของท่านไว้เป็นความลับอย่างยิ่ง และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ไม่ใช่รายบุคคล แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์คำถามเกี่ยวกับหลักพุทธปรัชญาเถรวาทและการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ในการให้ความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้ เพื่อช่วยให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี จึงขอเจริญพรและอนุโมทนาขอบคุณ ทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์)
นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขา พุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ.....ฉายา/นามสกุล.....อาชีพ.....
   อายุ.....ปี การศึกษา.....
2. วัด/บ้าน.....บ้านเลขที่.....หมู่.....ตำบล.....
   อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
   โทร.....
3. วันที่สัมภาษณ์...../...../.....เวลา.....น.

ตอนที่ 2 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการศึกษาวิเคราะห์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ดเป็นอย่างไร

2.1 อยากทราบประวัติผู้สูงอายุ ตำบลสะอาดสมบูรณ์เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพจิต จังหวัดร้อยเอ็ด มีความเป็นมาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2.2 ท่านมีความเชื่ออย่างไรเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

.....

.....

.....

.....

2.3 ท่านคิดว่าอิทธิพลการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ มีต่อชาวพุทธในตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2.4 ท่านคิดว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ส่งผลต่อวิถีชีวิตของชุมชนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2.5 ท่านคิดว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ได้มีอิทธิพลต่อครอบครัวและสังคมอย่างไร

.....

.....

.....

2.6 ท่านคิดว่าอะไรคือประโยชน์ที่ได้จากสภาพและปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุบ้านสงยางตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

.....

.....

.....

.....

2.7 ท่านคิดว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและหลักการทางจริยศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

.....

.....

.....

.....

2.8 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

พระณัฐพงศ์ กวิว์โส (กลางประพันธ์)

ผู้วิจัย/ผู้สัมภาษณ์

สัมภาษณ์วันที่

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

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระใบฎีกาสุวรรณ อธิปญฺโญ

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

พระใบฎีกาสุวรรณ อธิปญฺโญ

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๖๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระณรงค์ศักดิ์ ไชยพร

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระวิรัตน์ ปญฺญาวโร

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

สมควรให้ดำเนินการ
พระวิรัตน์ ปญฺญาวโร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๖๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระบุญศรี ปภากโร

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระบุตรดี ฐิตญาโณ

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๖๔๗

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ร.ต. โยธิน อุปรา

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

สัมภาระให้ดำเนินการ
ร.ต. โยธิน อุปรา
เลขานุการหลักสูตร สะอาดสมบูรณ์

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร ร.ต. วาสน์ ไชยพร

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

สมควรให้ดำเนินการ
ร.ต. วาสน์ ไชยพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายเดชา บุตรโต

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายลำดวน อนุไพร

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๖๙๗

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางวิไลวรรณ ธิภักดี

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

สมควรให้ดำเนินการ
วิไลวรรณ ธิภักดี

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางหนูปุ่น แสนอินตา

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลหงสา
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๖๔๗

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางหนูปิ่น แสนสิงห์

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายทองใส วินทะไชย

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

สมควรให้ดำเนินการ
พระมหาทองใส วินทะไชย

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๖๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสายทอง ขันทา

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

สายทอง ขันทา

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลคำนางใย
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๕๗

๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางกองแพง กุนันท์

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

จึงเจริญพรมาเพื่อพิ

สมควรให้ดำเนินการ
พระ กองแพง กุนันท์

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลสะอาด
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๘๑๗/ว ๐๒๔๗

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายจันทร์ แสงกุล

ด้วย พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท (AN ANALYSIS STUDY OF ELDERLY'S MENTAL HEALTH PROMOTION OF SA-AT SOMBOON SUB-DISTRICT PEOPLE, MUEANG ROI ET DISTRICT, ROI ET PROVINCE ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

สมควรให้คำปรึกษา
พระจันทร์ แสงกุล

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

ภาคผนวก ง
ภาพผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก



ภาพที่ 1 สัมภาษณ์ พระใบฎีกาสุวรรณ อธิปณฺโญ รองเจ้าคณะตำบลสะอาดสมบูรณ์ เขต 1 ณ วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 2 สัมภาษณ์ พระณรงค์ศักดิ์ ไชยพร ณ วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 3 สัมภาษณ์ พระวิรัตน์ ปญฺญาวโร ณ วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 4 สัมภาษณ์ พระบุญศรี ปภากโร ประธานที่พักสงฆ์ทุ่งยายหลง บ้านดอนชาด หมู่ที่ 7 ณ วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 5 สัมภาษณ์ พระบุตรดี ฐิตญาโณ ณ วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 6 สัมภาษณ์ ร.ต.โยธิน อุปรา เลขานุการ อบต.สะอาดสมบูรณ์ ณ วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 7 สัมภาษณ์ ร.ต.วาสน์ ไชยพร ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 8 สัมภาษณ์ นายเดชา บุตรโต ผู้ใหญ่บ้าน ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 7 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 9 สัมภาษณ์ นายลำดวน อนุไพร ผู้ใหญ่บ้าน บ้านสงยาง ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่10 สัมภาษณ์ นางวิไลวรรณ ธิภักดี ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านสงยาง ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 11 สัมภาษณ์ นางหนูปุ่น แสนอินตา ชาวบ้านสงยาง ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 7 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 12 สัมภาษณ์ นางหนูปิ่น แสนสิงห์ ชาวบ้านสงยาง ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด



ภาพที่ 13 สัมภาษณ์ นายทองใส วินทะไชย ชาวบ้านสงยาง ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 14 สัมภาษณ์ นางสายทอง ขันทา ชาวบ้านสงยาง ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 15 สัมภาษณ์ นางกองแพง กุนันท์ ชาวบ้านสงยาง ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 16 สัมภาษณ์ นายจันทร์ แสงกุล ชาวบ้านสงยาง ณ บ้านสงยาง หมู่ที่ 16 ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
วันที่ 25 กรกฎาคม 2566

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระณัฐพงศ์ กวิวโส (กลางประพันธ์)

วัน เดือน ปี เกิด : 9 เมษายน 2505

สถานที่เกิด : ชุมชนตลาดหนองแคน อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด 45000

การศึกษา : พ.ศ 2512 – 2518 ประถมศึกษาปีที่ 1 – 7 โรงเรียนเมืองร้อยเอ็ด อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

พ.ศ 2519 – 2523 มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย (ม.ศ.1 – ม.ศ.5) โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

พ.ศ 2530 ปริญญาตรี นิติศาสตร์บัณฑิต (นบ.) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ.2564 ปริญญาตรี (ศน.บ) สาขาวิชาปรัชญา (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดแจ่มอารมณ์ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด 45000 โทรศัพท์ 094-9244707

ตำแหน่งทางคณะสงฆ์ : เลขานุการเจ้าคณะตำบลสะอาดสมบูรณ์ เขต 1

พระวิปัสสนาจารย์แห่งประเทศไทย รุ่น 2566 ที่ 187/2566