



รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ
ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

Model for Mental Development According to Buddhist Orientation of the
Elderly in Mueang District in Phetchaburi Province

เทพ ยูรประดับ

Thep Yoonpradub

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

Master of Arts Thesis in Development Strategy

Phetchaburi Rajabhat University


2565


วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

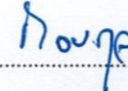
ชื่อวิทยานิพนธ์ รูปแบบการพัฒนารูปแบบของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
ผู้วิจัย นายเทพ ยุธระดับ
สาขาวิชา ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีการศึกษา 2565

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบ



.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด)


.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวณี เมื่อกบัวขาว)



.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์)



.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์)


.....กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
(รองศาสตราจารย์ มยุรี วัดแก้ว)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ สุริยวงศ์)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์


.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสนาะ กลิ่นงาม)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ชื่อวิทยานิพนธ์ รูปแบบการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี **ผู้วิจัย** นายเทพ
ยุรประดับ **สาขาวิชา** ยุทธศาสตร์การพัฒนา **พ.ศ.** 2565 **อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตตินันท์
บุญรอด **อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์

บทคัดย่อ

จังหวัดเพชรบุรีมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ก้าวสู่สังคมสูงวัย ที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงไปตาม
ธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการพัฒนาให้มีความรู้เท่าทันโลกและชีวิต ศาสนาพุทธมีคำ
สอนที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิต ให้พบความสุขที่แท้จริงได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องรูปแบบการ
พัฒนาคติของผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพ
ปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 2) สร้างรูปแบบการพัฒนาคติ
ตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ 3) ประเมินรูปแบบการพัฒนาคติตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ โดยการวิจัย
ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุใน
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 392 คน ได้จากการสุ่ม
แบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.67-1.0
และค่าความเชื่อมั่น 0.921 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขั้นตอน
ที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนาคติตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ใช้วิธีสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 10 คน เครื่องมือที่ใช้
ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และขั้นตอนที่ 3 การประเมินรูปแบบ
การพัฒนาคติตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุ จากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม
มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67-1.0 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. สภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรีโดย
รวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับรายด้านจากมากไปหาน้อย คือ ด้านศีลสิกขา ด้านสมาธิสิกขา และด้าน
ปัญญาสิกขา

2. รูปแบบการพัฒนาคติตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดี
ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคติ 2) การให้ความรู้ด้านพุทธธรรม 3) การฝึก
ปฏิบัติตนด้วยสติ-สมาธิ 4) การบริหารกายและจิตด้วยสมาธิบำบัด และ 5) การวางแผนพัฒนาคติในชีวิตประจำวัน
และการประเมินผล จากรูปแบบนี้จัดทำเป็นคู่มือการฝึกอบรม จำนวน 1 ชุด

3. ผลประเมินรูปแบบการพัฒนาคติตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย
4.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.43

ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ คือ รูปแบบการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ สามารถสร้าง
เสริมเจตคติที่ดีในการพัฒนาคติ การเข้าใจในหลักธรรมพุทธศาสนา และเข้าถึงทักษะการปฏิบัติธรรมที่เป็น
แก่นสารของศาสนา อันเป็นประโยชน์ที่แท้จริงต่อชีวิต ทำให้จิตสงบ มีสติ เกิดปัญญา และส่งเสริมการดำเนินชีวิต
ทางกาย วาจา ใจที่ถูกต้อง ดึงงาม อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ การพัฒนาคติ วิถีพุทธ ผู้สูงอายุ

Thesis Title: Model for Mental Development According to Buddhist Orientation of the Elderly in Mueang District in Phetchaburi Province **Researcher:** Mr.Thep Yoonpradub **Major:** Development Strategy **Year:** 2022 **Advisors:** Asst.Prof.Dr.Kittinun Boonrod **Co-advisor:** Asst.Prof.Dr.Kobkul Visitorsarak

Abstract

The number of the elderly in Phetchaburi Province has been increasing, approaching an aged society in which the elderly must encounter common changes affecting their mentality. The elderly should be developed to be knowledgeable and to keep up with the world and life. The Buddhist religion has teachings that benefit the developing mind to find true peace and happiness. The researcher was, therefore, interested in researching for a model of mental development according to the Buddhist orientation for the elderly in Mueang District, Phetchaburi Province, with the objectives to: 1) determine the current condition of living of the elderly in Mueang District, Phetchaburi Province according to the Buddhist orientation, 2) construct a model for mental development according to the Buddhist orientation of the elderly, and 3) evaluate the model constructed for the elderly. There were three steps in this research as follows: Step 1, the current condition of living according to the Buddhist orientation of the elderly in Mueang District, Phetchaburi Province was determined by collecting data from 392 samples selected from the elderly with 60-69 years of age, using the proportional stratified random sampling method, and a questionnaire with IOC between 0.67-1.0 and reliability at 0.921 level was used. Then, the data were analyzed by using frequency, percentage, mean, and standard deviation. Step 2, a model for mental development according to the Buddhist orientation for the elderly was constructed from the data collected from 10 key informants using an interview form that generated data for content analysis. Step 3, the constructed model was evaluated by collecting the data from 30 elderly people from the target group by using a questionnaire with IOC between 0.67-1.0, and the data was analyzed by using mean and standard deviation.

The research results were as follows:

1. The current condition of living according to the Buddhist orientation of the elderly in Mueang District, Phetchaburi Province, was overall at a moderate level; ranging from conditional aspects in descending order of their means as the Sila Sikkha (morality training), Smathi Sikkha (mentality training), and Panya Sikkha (wisdom training) respectively.

2. The constructed model for mental development according to Buddhist orientation for the elderly for good living consisted of 5 steps: 1) motivating mental development, 2) providing knowledge on teachings of Buddhism, 3) practicing mindfulness-meditation, 4) doing physical and mental exercises with meditation therapy, and 5) planning and evaluating daily mental development. From this model, a training manual had been prepared.

3. The evaluation of the model for mental development according to Buddhist orientation for the elderly was at a high level with $\bar{X} = 4.35$, and S.D. = 0.43.

The research finding was that the model for mental development according to Buddhist orientation for the elderly could enhance a positive attitude in mental development, foster an understanding of Buddhist Dhamma principles, and lead to the attainment of life-enhancing practical skills regarding the religion's essential core. This would calm their mind, maintain consciousness and wisdom, and promote the right and good way of living in action, verbal, and mind, which create happy living in society.

Keywords: Mental Development, Buddhist Orientation, Elderly

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัด เพชรบุรี ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอุทิศเวลา เอาใจใส่ให้คำปรึกษา ในการทำวิจัยทุก ขั้นตอนตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์ ที่ปรึกษาร่วม วิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวณี เพื่อกบัวขาว ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ มยุรี วัดแก้ว กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณา ให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขข้อบกพร่อง และให้ความรู้เชิงวิจารณ์เพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสร้าง รูปแบบการพัฒนาจิตฯ และผู้ทรงคุณวุฒิในการประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตฯ ทั้งที่เป็นพระภิกษุสงฆ์ และฆราวาสทุกท่าน ที่กรุณาสละเวลาที่มีค่ามาทำการตรวจประเมินและให้คำแนะนำ จนทำให้ วิทยานิพนธ์นี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณ ผู้สูงอายุ 60-69 ปีที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 24 ตำบล ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้

นอกจากนี้ขอขอบพระคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาที่แนะนำและให้กำลังใจในการศึกษา ตลอดมาจาก ดร.ชลทิตย์ เอี่ยมสำอางค์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดารัณ พรหมณ์แก้ว ดร.ภัทริยา สุวรรณบูรณ์ ดร.สมนึก ชูปานกลีบ อาจารย์ทิพย์วรรณ จุลิรัชนิกร และ ดร.ฉอ้อน จ้อยแจ้ นักวิชาการ ศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ขอขอบคุณ พี่ เพื่อน และน้อง สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์ ที่คอยให้กำลังใจเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์แห่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ที่ ประสทธิประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

เทพ ยूरประดับ

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(3)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
สารบัญตาราง.....	(8)
สารบัญภาพ.....	(10)
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเรื่องรูปแบบหรือโมเดล.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับพุทธศาสนา.....	30
แนวคิดเกี่ยวกับจิต.....	58
บริบทจังหวัดเพชรบุรี.....	62
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	73
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	83
ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของ ผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี.....	83
ตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธและ ประเมินผล.....	87
4 ผลการวิจัย.....	91
ตอนที่ 1 การศึกษาเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตาม วิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี.....	91

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ (ต่อ)	หน้า
ตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนาคิจตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ใน อ.เมือง จ.เพชรบุรี.....	104
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	131
สรุปผลการวิจัย.....	131
อภิปรายผล.....	132
ข้อเสนอแนะ	135
บรรณานุกรม	137
ภาคผนวก	145
ภาคผนวก ก คู่มือการพัฒนาคิจตตามวิถีพุทธ.....	146
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	182
ภาคผนวก ค รายนามผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	197
ภาคผนวก ง รูปภาพการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	216
ประวัติผู้วิจัย	220

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 อุณหภูมิของจังหวัดเพชรบุรี ในปี พ.ศ. 2557-2560.....	63
2.2 ปริมาณน้ำฝนของจังหวัดเพชรบุรี ในปี พ.ศ. 2557-2560.....	63
2.3 แสดงจำนวนประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. 2558-2562.....	67
2.4 แสดงประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. 2562 จำแนกตามเพศและอายุ.....	67
2.5 แสดงประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป แยกรายอำเภอ ปี 2562.....	68
3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	85
4.1 จำนวนและร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	93
4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยจำแนกตามหลักไตรสิกขา 3 ด้าน.....	95
4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านศีลสิกขา.....	95
4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านวาจาชอบ (สัมมาวาจา) โดยภาพรวมและรายข้อ.....	96
4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการกระทำชอบ (สัมมากรรมันตะ) โดยภาพรวมและรายข้อ.....	97
4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านอาชีพชอบ (สัมมาอาชีพะ) โดยภาพรวมและรายข้อ.....	98
4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยสรุปด้านสมาธิหรือด้านจิตใจ.....	99
4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) โดยภาพรวมและรายด้าน.....	99
4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีสติชอบ (สัมมาสติ) โดยภาพรวมและรายด้าน.....	100
4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีสมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ) โดยภาพรวมและรายด้าน.....	101
4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยสรุปในด้านปัญญาสิกขา.....	101

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) โดยภาพรวมและรายด้าน.....	102
4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านความคิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ) โดยภาพรวมและรายด้าน.....	103
4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ทั้ง 8 ด้าน ตามมรรค 8 โดยภาพรวมและรายด้าน.....	104
4.15 จำนวนและร้อยละสถานภาพของผู้ประเมินรูปแบบฯ.....	126
4.16 รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ.....	127

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2.1 สรุปข้อมูลสำคัญผู้สูงอายุที่ลงทะเบียนในบัตรสวัสดิการแห่งรัฐปี พ.ศ.2560.....	69
4.1 สร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ สำหรับผู้สูงอายุ.....	123

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยเฉพาะสาขาการแพทย์และสาธารณสุข มีความก้าวหน้า ส่งผลให้อัตราการเกิดลดลงประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นเป็นผลให้โครงสร้างอายุของประชากรเปลี่ยนไปในทิศทางมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) คือ สังคมมีประชากร 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 หรือที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 7 ประเทศไทย เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วตั้งแต่ปี 2548 คือ มีประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 10.4 ของประชากร ทั้งประเทศและคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยพิจารณา จากจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 หรือประชากรที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไปเกิน ร้อยละ 14 ในปี พ.ศ. 2567-2568 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561 : 9) และใน พ.ศ.2583 คาดว่า ประชากรวัย 60 ปีขึ้นไปประมาณร้อยละ 32.2 (สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) จึงพบว่าสถานการณ์ด้านประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่สังคมสูงวัยมากยิ่งขึ้น

วัยสูงอายุเป็นวัยต้องประสบปัญหา อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้เข้าสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ ปัญหาด้าน สังคม สถาบันครอบครัวที่เป็นหน่วยพื้นฐานของบุคคลได้เปลี่ยนเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีปริมาณมากขึ้น ดังจาก พ.ศ.2523 ครัวเรือนของประชากรมีขนาดลดลง 5.2 คน ส่วนใน พ.ศ.2533 ลดลงเป็น 4.4 คน พ.ศ.2543 ลดลงเป็น 3.8 คน และ พ.ศ.2559 ลดลงเหลือ 3 คน นอกจากนี้ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังมี แนวโน้มสูงขึ้นด้วย ดังจาก พ.ศ.2545 จำนวนร้อยละ 6 คน และ พ.ศ.2557 เพิ่มเป็นร้อยละ 9 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560 : 24) ในส่วนความสัมพันธ์ภายในของบางครอบครัวพบปัญหาความไม่ เข้าใจกันระหว่างคนต่างวัย บ้างก็ละเลยในเรื่องความรู้สึกที่มีต่อครอบครัว ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว ส่วนปัญหาด้านเศรษฐกิจพบว่าหนึ่งในสามของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 34.3 มีรายได้ต่ำกว่าเส้น ความยากจน (รายได้ต่ำกว่า 2,667 บาทต่อเดือน) แหล่งรายได้หลักมาจากบุตรที่ลดลงจากร้อยละ 52 ในปี พ.ศ. 2550 เหลือร้อยละ 37 ใน พ.ศ.2557 ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 40 ยังคงทำงานอยู่แต่เป็น แรงงานนอกระบบ และแม้ว่าร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุได้รับเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายได้พื้นฐานแต่ไม่ เพียงพอต่อการดำรงชีพ ขณะที่แรงงานนอกระบบส่วนใหญ่ยังขาดหลักประกันด้านรายได้ในวัยเกษียณ ซึ่งพบว่าแรงงานนอกระบบเป็นสมาชิกกองทุนการออมแห่งชาติเพียง 5 แสนคนเศษ (กรมกิจการ ผู้สูงอายุ, 2560 : 25) การหารายได้เข้าสู่ครัวเรือนพบว่าบางครอบครัวลูกหลานต้องออกไปทำงาน หาเงินทำให้ไม่สามารถรับภาระการดูแลผู้สูงอายุได้เหมือนอดีต ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากถูกทอดทิ้ง

นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางรายสูญเสียบทบาทการทำงานทั้งที่ยังมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีก ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกการสูญเสียอำนาจ (Power) ถูกลดคุณค่าของตนเองลงและทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ในด้านปัญหาด้านสุขภาพจากการสำรวจสุขภาพคนไทยพบว่าสภาพร่างกายของผู้สูงอายุบางส่วนเสื่อมลงทำให้เกิดโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิต ร้อยละ 41.4 เบาหวานร้อยละ 18.2 ข้อเข่าเสื่อมร้อยละ 8.6 ภาวะสมองเสื่อมร้อยละ 6 ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นโรคเจ็บป่วยเรื้อรังและอยู่ในภาวะพึ่งพิงมีจำนวนร้อยละ 20 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560 : 25) จากสภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียนและมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ สุขภาพร่างกายข้างต้นนี้ ผู้สูงอายุต้องปรับตัวให้พร้อมรับสภาวะแวดล้อมใหม่ให้ได้หากปรับตัวไม่ได้จะส่งผลต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์ภายในใจและจะสืบเนื่องส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะร่างกายและจิตใจมีการทำงานที่สัมพันธ์กัน ดังคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ดังนั้นการเพิ่มศักยภาพของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้มากขึ้นโดยเฉพาะศักยภาพในการปรับตัวด้านจิตใจ เตรียมความพร้อมยอมรับกับสถานการณ์หรือสภาพสังคมแบบใหม่เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข

ในประเทศไทยประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา ใน พ.ศ.2561 มีผู้นับถือศาสนานี้จำนวน 63,299,193 คน คิดเป็นร้อยละ 93.5 จากจำนวนประชากรไทยทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563 : 1) มีพุทธศาสนายู่คู่กับสังคมไทยมายาวนาน พุทธศาสนาส่งเสริมคุณงามความดีทั้งด้านศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณีไทย และที่สำคัญยิ่งคือหลักคำสอนที่พระพุทธองค์ตรัสรู้จัดเป็นมรดกทางปัญญาของโลกที่สามารถเสริมสร้างปัญญาทำให้เรียนรู้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลกได้อย่างดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องพบกับปัญหาหลายอย่างในชีวิต สามารถนำมาเป็นประโยชน์ต่อการปรับตัวให้เกิดความสมดุลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคม พุทธศาสนาจะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้ตั้งมั่นได้ ดังนั้นจึงควรนำพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและขจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุเตรียมตัวเตรียมใจที่จะแก้ปัญหาอย่างมีสติ รู้เท่าทันพร้อมรับมือกับอุปสรรคทั้งหลาย จังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในแต่ละปีที่สุดคล้องกับอัตราการเพิ่มของประชากรสูงวัยในระดับประเทศที่ทุกปีมีจำนวนเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน โดยใน พ.ศ.2562 ประชากรสูงวัยในจังหวัดเพชรบุรีเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.41 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี, 2563 : 8) และแนวโน้มจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในไม่ช้านี้ พร้อมกับการดำเนินชีวิตที่อยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่ที่ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงได้ยากจะต้องพบกับปัญหานานับประการดังที่ได้กล่าวมา จึงเห็นว่าพุทธศาสนาสามารถจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตแก่ผู้สูงอายุให้พบกับความสงบสุขได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี อนึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาจาก

ผู้สูงอายุตอนต้น อายุระหว่าง 60-69 ปี ทั้งนี้เพราะเป็นช่วงวัยที่มีจำนวนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 57.4 เมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุตอนกลางที่มีร้อยละ 29 และตอนปลายที่มีร้อยละ 13.6 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560 : 6) และด้วยตระหนักว่าการเรียนรู้ด้วยรูปแบบฯ นี้จะเป็นพื้นฐานนำไปปรับประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

รูปแบบการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
3. เพื่อประเมินรูปแบบการพัฒนาคติของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธ โดยใช้หลักไตรลักษณ์เป็นแนวทางศึกษาประกอบด้วย ศึกษาพฤติกรรมทางกาย วาจา (ศีล) ศึกษาการพัฒนาคติใจ (สมาธิ) และศึกษาการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต (ปัญญา) และนำผลการศึกษามาสร้างรูปแบบการพัฒนาคติของผู้สูงอายุและประเมินรูปแบบฯ
2. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

 - 2.1 การศึกษาสภาพปัจจุบันการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
 - 2.1.1 ศึกษาจากประชากรเป็นผู้สูงอายุตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 60 -69 ปี มีภูมิลำเนาในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 19,180 คน (สำนักทะเบียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี, 2563)
 - 2.1.2 กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการคำนวณใช้สูตรของทาโรยามาเน่ (Taro Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 392 คน

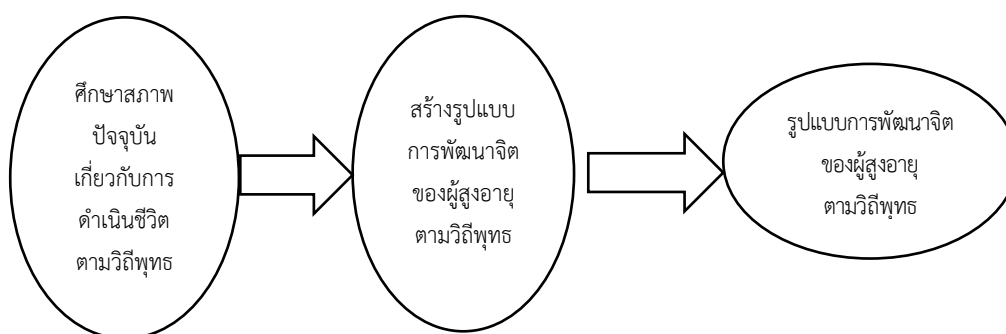
2.2 การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน

2.3 การประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ศึกษาจากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน

3. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ทำการศึกษา ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือนกันยายน 2563 ถึงเดือนกันยายน 2564

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างขึ้นในการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักคำสอนของพุทธศาสนาเป็นแนวทางและนำเสนอในรูปของข้อความ

การพัฒนาจิต หมายถึง การทำให้จิตใจมีความรู้สึกนึกคิดเป็นไปในทางที่ดีงาม สามารถลด ละ หรือเลิกความคิดที่มีความโลภ ความโกรธ หรือความหลงผิดลงได้

วิถีพุทธ หมายถึง การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล หมายถึง พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ดี คือ พฤติกรรมที่ดีทางกาย (สัมมากัมมันตะ) พฤติกรรมที่ดีทางวาจา (สัมมาวาจา) และประกอบอาชีพสุจริต (สัมมาอาชีวะ)

สมาธิ หมายถึง ผู้สูงอายุมีจิตใจดีงาม คือ มีความเพียรทำดี เว้นชั่ว (สัมมาวายามะ) มีความระลึกทั่วตัวว่ากระทำ พุท และคิดในสิ่งที่ดี (สัมมาสติ) และเป็นผู้ที่มีจิตใจแน่วแน่ไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง (สัมมาสมาธิ)

ปัญหา หมายถึง ผู้สูงอายุมีการฝึกปัญญาให้รู้ในความเป็นจริงที่ถูกต้องดีงาม (สัมมาทิฐิ) และมีความคิดที่ดีที่จะเว้นชั่ว ทำความดี (สัมมาสังกัปปะ)

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เป็นชายหรือหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งในการวิจัยนี้ ศึกษาวิจัยจากผู้สูงอายุตอนต้นที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายหรือหญิงอาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ทราบถึงสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธและเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนา
2. ได้รู้รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี และสามารถนำไปปรับใช้กับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ ได้
3. รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธสามารถนำไปเป็นแนวทางสร้างยุทธศาสตร์การพัฒนาจิตให้กับหน่วยงานขององค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ นำไปปรับใช้ได้

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัด เพชรบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัยตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเรื่องรูปแบบหรือโมเดล (Model)
2. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
3. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธศาสนา
4. แนวคิดเกี่ยวกับจิต
5. บริบทจังหวัดเพชรบุรี
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเรื่องรูปแบบหรือโมเดล (Model)

นักวิชาการได้นิยามความหมายของคำว่า Model หรือรูปแบบ ดังนี้

กุลวิณี วุฒิกกร (2559 : 11) กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง โครงสร้างของการดำเนินงาน ที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญ โดยมีระบบ กระบวนการ ขั้นตอน ที่ชัดเจน เพื่อให้การดำเนินงานนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์

อรนภา ทศนัยนา (2559 : 31) กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่จำลองทางความคิดที่อธิบาย ปรากฏการณ์เพื่อเป็นแนวทางในการสร้าง ทำซ้ำ หรือตัวอย่างในการปฏิบัติ

ปรียา สงค์ประเสริฐ (2556 : 11 - 12) ได้กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง การค้นหาความสัมพันธ์ จากประสบการณ์และองค์ประกอบต่าง ๆ ให้อยู่ในแบบแผนหรือโครงสร้างในการจัดระบบความคิดของ เรื่องนั้น ๆ เพื่อความเข้าใจในเรื่องนั้นอย่างง่ายขึ้น

พงษ์ศักดิ์ ย้อยเสริฐสุทธิ (2554 : 15 - 17) กล่าวว่ารูปแบบ หมายถึง องค์ประกอบ โครงสร้าง หรือตัวแปรต่าง ๆ ที่ได้รับการพัฒนาขึ้น เพื่ออธิบายให้เห็นองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ สำหรับใช้เป็น แนวทางการดำเนินกิจกรรมต่อไป

เกียรติศักดิ์ วจีศิริ (2553 : 20 - 21) กล่าวว่ารูปแบบ หมายถึง การลำดับความสัมพันธ์ของ ประสบการณ์ให้อยู่ในรูปแบบแผนหรือโครงสร้าง เพื่อช่วยการจัดระบบความคิดของเรื่องนั้น ๆ ให้ สามารถเข้าใจง่ายเป็นระเบียบและสามารถอธิบายความสัมพันธ์นั้นเพื่อเกิดความกระจ่างชัด

ปัญญา ทองนิล (2553 : 20 - 24) กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง โครงสร้างหรือระบบที่สร้างขึ้นมาจากทฤษฎี การคาดเดา และประสบการณ์ที่น่าเสนอในรูปแบบผังหรือข้อความ

วาโร เฟ็งส์วีสต์ (2553 : 3) กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง หลักการทางด้านกรอบความคิด วิธีปฏิบัติงานต่าง ๆ และกฎเกณฑ์ของระบบต่าง ๆ เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานให้บรรลุตามเป้าหมายตามที่ตั้งไว้

คัมภีร์ สุตแท้ (2553 : 15 - 17) กล่าวว่ารูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างขึ้นที่แสดงถึงองค์ประกอบสำคัญเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานหรือกิจกรรม

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ดังนี้ รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่แสดงโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ โครงสร้างนี้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษามาของผู้สร้างเพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบวิธีการดำเนินงานและเกณฑ์ต่าง ๆ ของระบบที่สามารถยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้

การพัฒนารูปแบบ

ทิศนา แชมณี (2551 : 6 -9) ได้กล่าวถึง กระบวนการสร้างรูปแบบหรือระบบการเรียนรู้ ดังนี้

1. การกำหนดรูปแบบหรือจุดมุ่งหมายการสร้างระบบการเรียนรู้ให้ชัดเจน
2. การศึกษาหลักการหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ให้เห็นแนวทางในการจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบซึ่งจะทำให้รูปแบบหรือระบบมีความชัดเจนขึ้น
3. การศึกษาสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ค้นพบองค์ประกอบที่สำคัญจัดทำระบบเพื่อให้มีประสิทธิภาพเมื่อใช้จริงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ต้องนำมาประกอบการพิจารณาและจัดการความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้งหลาย การนำข้อมูลจากความเป็นจริงมาใช้สร้างรูปแบบจะช่วยป้องกันปัญหาหรือการขาดประสิทธิภาพ
4. การกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญของรูปแบบโดยการพิจารณาส่วนสำคัญที่สามารถช่วยให้เป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายบรรลุวัตถุประสงค์
5. การจัดองค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่ การกำหนดองค์ประกอบแล้วจัดหมวดหมู่เพื่อความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมในขั้นตอนต่อไป
6. การจัดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบขั้นนี้เป็นขั้นที่ค่อนข้างยากและต้องใช้ความคิดอย่างรอบคอบ ผู้สร้างระบบต้องพิจารณาว่าองค์ประกอบใดเป็นเหตุและเป็นผลขึ้นต่อกันในลักษณะใดสิ่งใดมาก่อนมาหลัง สิ่งใดสามารถดำเนินการคู่ขนานไปได้ ขั้นนี้เป็นขั้นที่อาจใช้เวลาในการพิจารณามาก
7. การจัดผังรูปแบบเพื่อสร้างความสัมพันธ์ของส่วนประกอบต่าง ๆ
8. การทดลองใช้รูปแบบอย่างเป็นระบบเพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้น

9. การประเมินผลการศึกษาผลที่เกิดจากการทดลองได้ผลตามวัตถุประสงค์หรือใกล้เคียงกับวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด

10. การปรับปรุงรูปแบบเมื่อนำผลการทดลองไปใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการปรับปรุงจากการศึกษาการพัฒนาแบบ สรุปลงได้ว่า ในการพัฒนาแบบนั้นลักษณะที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การศึกษาขององค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ ในเชิงของความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุและผล เพื่อจัดระบบโครงสร้างของรูปแบบที่ศึกษาให้เป็นระบบที่เชื่อถือได้

คุณลักษณะของรูปแบบที่ดี

ครรัฐ นวลแปง (2554 : 78) นักวิชาการได้สรุปความเห็นไว้ว่า รูปแบบที่ดีนั้นจะทำให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ อย่างลึกซึ้ง ฉะนั้นรูปแบบที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

1. เป้าหมายของรูปแบบ ได้อธิบายถึงสิ่งที่ต้องการมุ่งพัฒนาที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน
2. แนวคิดหรือหลักการพื้นฐานของรูปแบบนั้น
3. รายละเอียดขั้นตอนการสอนหรือวิธีดำเนินการสอน
4. การประเมินผลเพื่อให้เห็นถึงสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากรูปแบบการสอนควรมีองค์ประกอบ ดังนี้
 - 4.1 ปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบการสอนนั้น
 - 4.2 การบรรยายและอธิบายสภาพปัญหาการจัดการสอนที่สอดคล้องกับหลักการ
 - 4.3 การจัดระบบควรมีส่วนประกอบที่มีความสำคัญและความสัมพันธ์สามารถทำให้ผู้เรียนไปสู่เป้าหมายของกระบวนการนั้น
 - 4.4 สามารถอธิบายหรือให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีสอน เทคนิคการสอนเพื่อให้วิธีการสอนนั้นเกิดประสิทธิภาพสูงสุด รูปแบบการเรียน การสอนต้องได้รับการทดสอบสามารถทำนายผลได้และมีศักยภาพในการสร้างความสัมพันธ์

วารุ เฟ็งสวัสดี (2553 : 6) กล่าวว่า รูปแบบที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

1. รูปแบบควรประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงธรรมดา อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงก็มีประโยชน์ในช่วงของการพัฒนาแบบ
2. รูปแบบควรนำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์โดยเมื่อทดสอบรูปแบบแล้วถ้าปรากฏว่าไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รูปแบบนั้นต้องถูกยกเลิก
3. รูปแบบควรอธิบายโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาได้อย่างชัดเจน
4. รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างความคิดรวบยอด (Concept) ใหม่ และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรใหม่ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ (Body of Knowledge) ในเรื่องที่กำลังศึกษา

5. รูปแบบในเรื่องใด จะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับกรอบของทฤษฎีในเรื่องนั้น ๆ

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของรูปแบบส่วนใหญ่จะประกอบด้วยหลักการแนวคิดพื้นฐาน วัตถุประสงค์ของรูปแบบ ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ กระบวนการ รายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการสอนหรือการดำเนินการสอนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายของรูปแบบและคุณลักษณะที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน หรือผู้เข้ารับการอบรม

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า ผู้สูงอายุ ใช้เกณฑ์อายุเป็นหลักในการเรียก ในประเทศไทยใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี โดยพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 กำหนดไว้ในมาตรา 3 ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ คือ “บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย” นอกจากนี้นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

อิสริย์ กัลยวรรกาญจน์ (2561 : 22) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย โดยเกิดกระบวนการเสื่อมขึ้นอย่างช้าๆ ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและพันธุกรรม

ประพันธ์ มังสระหุ (2560 : 12) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง

นฤมล บุญโสภิต (2559 : 8) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง สัญชาติไทย

สุกัญญา สายประเสริฐ (2559 : 9) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสภาพร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอย มีโอกาสเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่ายสมควรได้รับการช่วยเหลือดูแล และเป็นวัยที่ถือว่าปลดเกษียณจากการทำงาน หรือมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่ในสังคม

ฐิติชญา ฉลาดล้ำ (2559 : 19) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม หรือผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงาน เป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายที่เห็นชัด มีความเสื่อมตามสภาพ กำลังถดถอย เชื่องช้า ที่แตกต่างกันไป ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดโรคและการเจ็บป่วยได้ง่าย และเป็นผู้ที่สมควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแล อุปการะและเอาใจใส่

กฤษณา กาเผือก (2557 : 71) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ ไปในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

จรรยาภรณ์ พันธุ์ (2557 : 18) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ทั้งชายและหญิง

ศราวุฒิ จันทร์ซี (2557 : 11) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา การรับรู้ที่ลดลงมีโอกาสเกิดโรคร้าย ไข้เจ็บได้ง่าย จึงต้องมีการดูแล และได้รับการเอาใจใส่จากครอบครัวและลูกหลานตามวัฒนธรรมไทย

เกศรินทร์ อยู่ขาว (2556 : 5) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

ขวัญแก้ว ชูสุน (2556 : 9) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานเสื่อมลง ต้องการคนดูแลเอาใจใส่

สาวิตรี พลทวิ (2555 : 11) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นถึงความเสื่อม ความถดถอยของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ

เสาวลักษณ์ เรืองเกษมพงศ์ (2555 : 13) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม โดยแต่ละคน จะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และโรคร้ายของแต่ละบุคคล ทั้งเป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแล อุปการะจากคนในครอบครัวและสังคมเพื่อให้ความสุข

จากความหมายของผู้สูงอายุที่นักวิชาการได้กล่าวไว้ สรุปว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีสัญชาติไทย ทั้งเพศชายและเพศหญิง หรือผู้ที่สังคมยอมรับว่าสูงอายุจากการกำหนดของสังคม หรือผู้ที่เกษียณอายุจากการทำงานเป็นบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย โดยเกิดกระบวนการเสื่อมขึ้นอย่างช้า ๆ ทั้งภายนอกและภายในร่างกาย มีบทบาททางสังคม และกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

จันทร์ทิรา เจียรณัย (2557 : 17) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงวัยผู้สูงอายุเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงไปตามอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ และสัมพันธภาพทางสังคมลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่งผลต่อการเกิดภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยของผู้สูงอายุ หากไม่มีวิธีป้องกัน และจัดการภาวะสุขภาพที่เหมาะสม

สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554 : 10) ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติจากวัย มิใช่จากการเป็นโรค การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ

นั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อม เป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนากันไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ และระบบทางเดินอาหาร

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ เมื่อมีวัยสูงขึ้น พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งเป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือน การอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไป ที่เหลือก็ขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย จึงต้องอยู่แบบเหงาๆ ซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ มักมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย ลึนหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่าง ๆ อ่อนล้าลงได้

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและอารมณ์ออกมากล้ายคลึงกัน ได้แก่

3.1 สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ

3.2 แสวงงอน ใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูด และเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่แสดงออกโดยการไม่พูด และเงียบเฉย

3.3 สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน

3.4 รำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต และชอบเปรียบเทียบเสมอ

3.5 มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมาก

3.6 กลัวถูกทอดทิ้ง ว่าเหว

Docie, J.V. and Lewis, S.M. (1995 : 33) วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกองค์ประกอบของมนุษย์ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ขึ้นอยู่กับเวลาของการมีชีวิต และความเสื่อมถอยของร่างกายมนุษย์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลง มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Changes) ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงแห่งความเสื่อมอย่างถดถอยทุกระบบของร่างกาย ผิวหนังบางลง เหี่ยวยุบฉีกขาดง่าย การระบายความร้อนไม่ดี ผมขนมีจำนวนลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชื่องช้า สายตาเสื่อม มองเห็นไม่ชัด หูตึง การรับกลืนลดลง กล้ามเนื้ออ่อนแอ กระดูกเสื่อม ระบบหัวใจและหลอดเลือดเสื่อม ระบบทางเดินหายใจ

เสื่อมลง ระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคติดเชื้อต่าง ๆ

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological changes) ผู้สูงอายุมักจะมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปตามความคิดเห็นของตน ซึ่งอาจเกิดจากการรับรู้ในเรื่องของอายุและการยอมรับของสังคม ซึ่งผู้สูงอายุมักรู้สึกว่ตนไม่เป็นที่ต้องการของผู้อ่อนวัยกว่า จึงมักมีบุคลิกภาพใจน้อย อ่อนไหวง่าย รู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย โกรธง่าย ชอบบ่น การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ความจำมักจะเรียนรู้ช้าลง มีความจำระยะสั้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social changes) ผู้สูงอายุมักจะมีภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดลง เนื่องจากข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคมออกไป เพื่อนฝูงลดลง รายได้ลดลง แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของประเทศจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นอุตสาหกรรม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะของครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยว เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพังมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว อีกทั้งการสูญเสียเพื่อนฝูงและคู่ชีวิตก็ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น จะรู้สึกซึมเศร้าสิ้นหวัง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิต

จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคม ที่นักวิชาการได้กล่าวไว้ สรุปว่าในการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมอย่างถดถอยทุกระบบของร่างกาย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม ผู้สูงอายุมักรู้สึกว่ตนไม่เป็นที่ต้องการของผู้อ่อนวัยกว่า มักมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่าง ๆ อ่อนแอลงได้ สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุมักจะมีภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดลง เนื่องจากข้อจำกัดทางร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคมออกไป เพื่อนฝูงลดลง รายได้ลดลง แบบแผนการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและอารมณ์ มักจะมีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน กลัวถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่ รำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต และชอบเปรียบเทียบเสมอ หรือรู้สึกซึมเศร้าสิ้นหวัง

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

นักวิชาการได้ให้ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

จันทนา สารแสง (2561 : 17) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดีมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมเป็นการประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน

ชกขร ชำนาญกิตติชัย และคณะ (2559 : 48) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในแต่ละองค์ประกอบด้านต่าง ๆ มีความสุขทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สังคม ตลอดจนการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

วินัย กลิ่นหอม (2558 : 33) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง ระดับความรู้สึกของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการมีชีวิตที่ดี การมีความสุข การรับรู้สถานะของบุคคล การดำรงชีวิตทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคล ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม เป้าหมาย และวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล

จรรยารักษ์ พันธุ์ยิ้ม (2557 : 23) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง สภาวะความพร้อมของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้เป็นอย่างดี

ณัฐชยธร เดชสิทธิ์มูลพร (2557 : 19) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ เป็นการรับรู้หรือเป็นความเข้าใจที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบ ค่านิยมและวัฒนธรรม คุณภาพชีวิตเป็นมโนทัศน์ มโนคติที่มีขอบเขตกว้างขวางครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน เช่น สภาวะจิตใจ สุขภาพร่างกาย ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความสุขในการดำเนินชีวิต

บุญแสง ชีระภากร (2553 : 12) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ อันเป็นชีวิตที่ไม่เป็นภาระ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความพร้อมและความสามารถที่จะดำรงสถานภาพด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และค่านิยมของสังคม และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หรือปัญหาที่ซับซ้อนได้

จากความหมายของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่นักวิชาการได้กล่าวไว้สรุปว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง ความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้เป็นอย่างดี มีความพร้อม และความสามารถที่จะดำรงสถานภาพด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และค่านิยมของสังคม และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หรือปัญหาที่ซับซ้อนได้

องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

กันติกา พวงสำลี (2560 : 30) กล่าวว่า องค์ประกอบคุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต บนพื้นฐานทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ความเป็นอยู่ในสังคม และอิทธิพลของสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต คุณภาพชีวิตแสดงถึงลักษณะต่างๆ ในการดำรงชีวิตของบุคคล บุคคลแต่ละกลุ่มจะมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านพื้นฐานของบุคคล วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม ภาวะสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น

แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ได้กำหนดตัวชี้วัดในด้านคุณภาพชีวิต ประกอบไปด้วย

1. มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต

2. ครอบครัวยุคใหม่เป็นสุข สังคมเอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย
3. มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสม
4. อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และมีส่วนร่วมในครอบครัว ชุมชน และสังคม

5. มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง

ทีมพัฒนาคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ได้จัดองค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 องค์ประกอบ (รสนันท์ แก้วสน, 2551) สรุปไว้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึก สุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งที่มีประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

จากความหมายขององค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่นักวิชาการได้กล่าวไว้ สรุปว่าองค์ประกอบคุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต มี 4 องค์ประกอบ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

ระดับช่วงวัยสูงอายุ

“สังคมผู้สูงอายุ” องค์การสหประชาชาติ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing society หรือ Aging society) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) และระดับ Super - aged society โดยให้นิยามของระดับต่าง ๆ ซึ่งทั้งประเทศไทยและรวมทั้งประเทศต่างๆ ทั่วโลก ใช้ความหมายเดียวกันในทุกระดับของสังคมผู้สูงอายุ ดังนี้ (ชมพูนุช พรหมภักดี, 2556 : 2-3)

1. การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่า 10% ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี เกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ
2. สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ คือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 20% หรือประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 14% ของประชากรโดยรวมทั้งหมดของประเทศ
3. Super - aged society คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า 20% ของประชากรทั้งประเทศ

ปราโมทย์ ประสาทกุล (2559 : 24-30) ได้อธิบายถึงศัพท์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้สรุปได้ว่า

ถ้าจากการเปิดดูพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 (2554 : 1107) คำว่า “วัยชรา” หมายถึง วัยที่ต่อจากวัยกลางคน อายุเกิน 60 ปี ซึ่งคำว่า “อายุ” กับ “วัย” มีความหมายคล้ายกันมาก จนใช้แทนกันได้ สองคำนี้ต่างกันเล็กน้อยตรงที่ว่า “วัย” มีความหมายถึงช่วงเวลา หรือช่วงอายุ ในขณะที่คำว่า “อายุ” หมายถึงระยะเวลาที่กำหนดแน่นอนลงไป เมื่อประเทศไทยมีงานเกี่ยวข้องกับคนที่มีอายุมาก หรือคนแก่ หรือคนในวัยชรา ก็ได้มีการบัญญัติศัพท์คำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้นมาใช้ คำนี้เป็นคำภาษาไทยที่เข้าใจง่าย ใครฟังก็รู้ว่าหมายถึงผู้มีอายุในช่วงวัยชรา นับว่าประเทศไทยก้าวหน้ามากในเรื่องการใช้ศัพท์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เราใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่การเข้าร่วมประชุมสมัชชาผู้สูงอายุโลกที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี 2525 เราไม่ใช้คำว่า “คนแก่” “คนชรา” “ผู้เฒ่า” “ผู้อาวุโส” “ชราชน” หรือคำอื่นๆ “ผู้สูงอายุ” เป็นคำกลาง ๆ ไม่บวกไม่ลบ สื่อความหมายถึงคนที่มีอายุมากโดยไม่สื่อให้เห็นความเสื่อมของสังขารว่าแก่ ชรา ให้แสดงใจใคร บางครั้งเราใช้คำว่า “ผู้สูงวัย” แทนคำว่า “ผู้สูงอายุ” ทุกวันนี้ เราได้ยินคำว่า “สังคมสูงวัย” หรือ “สังคมสูงอายุ” บ่อยครั้งขึ้น สองคำนี้มีความหมายเหมือนกัน และใช้แทนกันได้ ซึ่งถ้าในเชิงวิชาการแล้วจะมี 2 ความหมาย

สังคมสูงวัยในความหมายแรก หมายถึง สังคมที่กำลังมีผู้สูงอายุสูงขึ้น (Aging society) ในปัจจุบันประเทศกำลังพัฒนาเกือบทุกประเทศประชากรกำลังมีอายุสูงขึ้น เพราะอัตราเกิดลดต่ำลง ในขณะที่คนมีชีวิตยืนยาวขึ้น

สังคมสูงวัยหรือสังคมสูงอายุในอีกความหมายหนึ่ง คือ สังคมที่เข้าสู่ภาวะสูงอายุ หรือสูงวัยแล้ว (Aged society)

นอกจากนี้ เวลาพูดถึงผู้สูงอายุ เราไม่ควรจะเหมารวมว่า คนอายุ 60 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไป ทั้งหมดเป็นผู้สูงอายุเหมือนกัน การเหมารวมเช่นนั้นเป็นการมองผู้สูงอายุที่หยาบเกินไป ซึ่งทำให้เรามองภาพผู้สูงอายุได้ไม่ชัดเจน อายุเป็นตัวแปรสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสุขภาพ ประสิทธิภาพและพฤติกรรมต่างกันด้วย เราควรมองผู้สูงอายุโดยแบ่งเป็นกลุ่มอายุต่าง ๆ อย่างน้อย 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุวัยต้น (Young old) อายุ 60-69 ปี (หรือต่อไปอาจขยับขึ้นเป็น 65-74 ปีก็ได้)
2. ผู้สูงอายุวัยกลาง (Old old) อายุ 70- 79 ปี (หรือต่อไปอาจขยับขึ้นเป็น 70-79 ปีก็ได้)
3. ผู้สูงอายุวัยปลาย (Odlest old) อายุ 80 ปีขึ้นไป (หรือต่อไปอาจขยับขึ้นเป็น 85 ปีก็ได้)

และในกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย มีผู้สูงอายุเกินร้อยปีอีกกลุ่มหนึ่งที่เป็นที่สนใจของคนทั่วไป โดยเฉพาะสื่อมวลชน ภาษาอังกฤษเรียกคนที่มีอายุตั้งแต่ 100 ปีขึ้นไปว่า “centenarian” (cent = 100) ภาษาไทยเราใช้คำว่า “คนร้อยปี” หรือ “ศตวรรษิกชน” (ศตวรรษ = 100 ปี) เวลาเรียกคนที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป โดยใช้สองคำประกอบควบคู่กันไปว่า “ศตวรรษิกชน คนร้อยปี”

แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าสู่วัยสูงอายุ

รัชนิกร วงศ์จันทร์ (2555 : 563 - 569) ได้อธิบายถึง การเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม และด้านการเงิน สำหรับการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุให้มีมาตรฐานชีวิตที่ดี และมีคุณภาพภายใต้เงื่อนไขเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่งบุคคลควรมีการเตรียมความพร้อม ดังนี้

1. ด้านสุขภาพร่างกาย บุคคลควรมีการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ โดยการใช้ชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมีอากาศบริสุทธิ์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติ ไม่กังวลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มากจนเกิดความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพได้อย่างทันท่วงที การปฏิบัติตามข้อแนะนำดังกล่าวจะช่วยลดปัญหา ด้านสุขภาพได้ และหากบุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงก็ช่วยลดค่าใช้จ่ายในด้านการดูแลสุขภาพ ทำให้มีเงินออมเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ ได้

2. ด้านจิตใจ ไม่ว่าบุคคลจะเกษียณอายุจากการทำงานด้วยความสมัครใจ หรือไม่สมัครใจ สิ่งก็ตามมาก็คือ กิจกรรมในชีวิตประจำวันย่อมเปลี่ยนไป จากเดิมในแต่ละวันจะมีชีวิตวุ่นวายไปกับงานที่ทำ แต่หลังจากเกษียณอายุแล้ว ตื่นขึ้นมาไม่มีงานประจำทำ เมื่อเวลาผ่านไปความเหงาและความรู้สึกเบื่อหน่ายจะเข้ามาเยือน บางคนรู้สึกชีวิตไร้ค่า อีกทั้งเมื่ออายุมากขึ้นสมรรถภาพของร่างกาย จะเริ่มลดลง ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า หงุดหงิด เอาแต่ใจตนเอง บุคคลจึงควรมีการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ โดยทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส ร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือศาสนา เพื่อพัฒนาจิตใจ ปรับเปลี่ยนทัศนคติในเรื่องบทบาทหน้าที่ของตนเองใหม่ มีใจเปิดกว้างยอมรับและ

เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์หรือสภาพสิ่งแวดล้อมใหม่ สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัว และสังคมอย่างมีความสุข

3. ด้านวิถีชีวิตหรือสังคม ในวัยสูงอายุแล้วมักจะมีเวลาว่างมากขึ้น เป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญสำหรับชีวิตบุคคลที่จะทำในสิ่งที่อยากทำแต่ไม่มีเวลาทำเมื่ออยู่ในวัยทำงาน และเป็นช่วงเวลาที่บุคคลสามารถใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม เช่น ดูแลบุคคลในครอบครัว ท่องเที่ยวพักผ่อน อุทิศตนเพื่อการกุศลหรือทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาสังคมตามกำลังความสามารถและความถนัด เช่น กิจกรรมพัฒนาความรู้และเพิ่มพูนศักยภาพด้านการศึกษาของเด็กและเยาวชนที่ด้อยโอกาส เป็นต้น

4. ด้านการเงิน เป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับชีวิตวัยสูงอายุ โดยบุคคลต้องเตรียมความพร้อมด้านการเงินโดยการออมและการลงทุนอย่างสม่ำเสมอในช่วงวัยทำงาน รวมถึงวางแผนในการนำเงินออมออกมาใช้ในวัยสูงอายุ เพื่อไม่เป็นภาระทางการเงินให้กับลูกหลาน หรือมีเพียงพอที่จะแบ่งปันให้กับลูกหลานและบุคคลอื่นที่ด้อยโอกาสด้วย อย่างไรก็ตาม แม้จะเกษียณอายุจากการทำงานประจำแล้วและได้เตรียมความพร้อมทางการเงินไว้เป็นอย่างดี แต่ถ้ายังมีศักยภาพและมีความพร้อม มีความเต็มใจ และมีความสุขที่จะทำก็สามารถวางแผนหารายได้เพิ่มเติมตามความเหมาะสมของร่างกายในช่วงสูงอายุได้ ซึ่งจะช่วยให้มีรายได้สำหรับใช้จ่ายเพิ่มขึ้น เนื่องจากความพร้อมด้านการเงินเป็นเรื่องสำคัญและต้องมีการวางแผนอย่างรอบคอบเพื่อให้มีรายได้เพียงพอที่จะใช้ในวัยสูงอายุ

วรรณรา ชื่นวัฒนา (2557) อธิบายถึงการเตรียมตัวต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยจำแนกเป็น 4 ด้าน คือ การเตรียมตัวด้านสภาพร่างกายและจิตใจ การเตรียมตัวด้านการเงิน การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย และการเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและงานอดิเรก สรุปได้ดังนี้

1. การเตรียมตัวด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเตรียมตัวเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีทำได้ดังนี้ รับประทานอาหารที่สะอาดปลอดภัย มีส่วนประกอบของอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ละเว้นอาหารรสจัดและเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์หรือน้ำชา กาแฟ รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ และดื่มน้ำวันละอย่างน้อย 10 แก้ว ควบคุมน้ำหนักโดยไม่รับประทานอาหารให้มากหรือน้อยเกินไป นอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายทุกส่วนได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายทำได้ตั้งแต่การทำงานบ้าน ทำสวน ขุดดิน การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน โยคะ หรือรำมวยจีน ตามที่ร่างกายและความพอใจของตนเองที่เห็นว่าเหมาะสม โดยปฏิบัติตนทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ให้ความสนใจกับสุขภาพอนามัยและการปฏิบัติตนเมื่อเจ็บป่วย โดยการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี รักษาโรคที่เป็นอยู่หรือตรวจอย่างสม่ำเสมอ รักษาอารมณ์ให้เหมาะสม ฝึกทำใจให้สงบยอมรับความเป็นจริงในชีวิตตัดสินใจด้วยความมีเหตุผล ขจัดภาวะความคับข้องใจ อารมณ์ขุ่นมัว หรือวิตกกังวลต่าง ๆ ควรทำจิตใจให้ห่างจากกิเลสตัณหา เสมอต้นเสมอปลายมองทุกสิ่ง

ทุกอย่างในแง่บวก เพราะการมีอารมณ์ไม่ดีจะส่งผลให้ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้น และระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะอ่อนแอลง

2. การเตรียมตัวด้านการเงิน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องรายรับรายจ่าย อาจทำให้เกิดความไม่สมดุลระหว่างรายได้และรายจ่าย เกิดปัญหาในการดำรงชีวิต ดังนั้นการวางแผนทางการเงินเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นสิ่งที่ควรจัดเตรียมขึ้น จากการประเมินรายรับรายจ่ายโดยวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินในปัจจุบันของตนเองว่ามีรายได้ทั้งหมดเท่าไร จากแหล่งใดบ้าง มีรายจ่ายเท่าใด ถ้ารายจ่ายเกินรายรับจะได้วางแผนเพิ่มรายรับหรือลดรายจ่าย และการเตรียมเงินสำหรับรายจ่ายจร เช่น ค่ารักษาพยาบาลปัญหาเงินเพื่อ รวมทั้งค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน ประเมินความสามารถของตนเองที่จะหารายได้จากการทำงานที่เหมาสมกับตน เตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปของเงินออม การซื้อหุ้น การลงทุนซื้อบ้านและที่ดิน การประกันชีวิตและสุขภาพ และอุบัติเหตุอื่น ๆ

3. การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย การเลือกที่อยู่อาศัยขึ้นอยู่กับความตั้งใจของบุคคล สภาพการณ์ของครอบครัว ญาติพี่น้องจะเอื้ออำนวย ตลอดจนสภาพการเงินของผู้สูงอายุในขณะนั้น แต่ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวควรวางแผนเรื่องที่อยู่อาศัยตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมและความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต ซึ่งการเตรียมที่อยู่อาศัยควรพิจารณา ดังนี้ สถานที่ต้องกำหนดว่าอยู่ที่ไหน กับใครจะย้ายไปอยู่สถานที่ใหม่หรือไม่ โดยคำนึงถึงทำเลที่ง่ายต่อการติดต่อญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และแหล่งบริการอื่น ๆ จากชุมชน ถ้าต้องการหาที่อยู่ใหม่ต้องเตรียมการด้านการเงินและด้านเวลาเพื่อจะได้มีเวลาปรับปรุงบ้านใหม่ให้เหมาะสม ถ้าต้องการย้ายไปอยู่บ้านนอกเมืองในชนบท อาจต้องไปทดลองอยู่ดูก่อน และทดลองอยู่ในทุกฤดูกาลว่าจะอยู่ได้หรือไม่ และถ้าต้องการไปอยู่บ้านพักคนชราจะต้องไปศึกษาสอบถามระเบียบการของแต่ละแห่งว่ามีเงื่อนไขอย่างไรบ้าง และต้องไปลองเยี่ยมบ้านพักดังกล่าวดูเพื่อประเมินว่าเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ นอกจากนี้ สถานที่อยู่ หมายถึง สภาพบ้าน การจัดบ้าน และสิ่งแวดล้อมต้องมีความเหมาะสมกับสภาพวัยและความต้องการของผู้สูงอายุ ควรเตรียมปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเปลี่ยนวัสดุต่าง ๆ ใหม่แต่เนิ่น ๆ ในขณะที่ยังมีรายได้ หรือสามารถทำด้วยตนเองได้

4. การเตรียมตัวด้านการมีส่วนร่วมในสังคมและงานอดิเรก การมีกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงการมีคุณค่าและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม และกิจกรรมยังช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขจิตดี ซึ่งผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมสูง มีงานอดิเรกหรืองานยามว่างจะมีความสุขจิตดี มีความพึงพอใจในชีวิตสูง และมีความซึมเศร้าน้อย โดยกิจกรรมที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็นการมีส่วนร่วมในสังคม การมีงานอดิเรกและการทำงานที่มีรายได้

4.1 การมีส่วนร่วมในสังคม (Social Participation) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์การที่ตนเป็นสมาชิก ซึ่งแบ่งเป็นการมีส่วนร่วมในสังคมภายในครอบครัว ได้แก่ การมีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวตนเอง และการมีส่วนร่วมทางสังคม

ภายนอกครอบครัว ได้แก่ การมีกิจกรรมร่วมกับองค์กรอื่น ๆ นอกครอบครัว เช่น กลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง ศาสนา การเมือง และสมาชิกต่าง ๆ ที่ตนเป็นสมาชิก

4.2 การมีงานอดิเรก (Hobby) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมของตนในเวลาว่าง หรือกิจกรรมที่เป็นการพักผ่อน ทำเพื่อความเพลิดเพลิน ทำให้ตัวเองรู้สึกว่าคุณค่าการมีชีวิตอยู่ เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำได้โดยลำพังคนเดียว

4.2 การทำงานที่มีรายได้ (work) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ก่อรายได้ ไม่ว่าจะ เป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราว

บรรลุ ศิริพานิช (2557 : 72-75) ให้แนวคิดและข้อเสนอแนะในการพิจารณาเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับบ้านที่อยู่อาศัย เมื่อใกล้จะสู่วัยสูงอายุควรจะต้องคิดตัดสินใจดังต่อไปนี้

1. จะย้ายบ้านไปอยู่ที่ใหม่หรือไม่ การจะตอบคำถามนี้ควรพิจารณาเงื่อนไขต่าง ๆ ดังนี้

1.1 บ้านที่อยู่ปัจจุบัน ตั้งอยู่ในทำเลที่ท่านปรารถนาจะอาศัยอยู่ในบั้นปลายของชีวิตหรือไม่ ในการพิจารณาเรื่องนี้ปัจจัยที่น่าคำนึงถึงหลายปัจจัย เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง บ้านอยู่ไกลชุมชนหรือไม่ บ้านที่อยู่ไกลจากแหล่งบริการต่างๆ จะไม่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุที่ลำบากในการเคลื่อนไหว

1.2 ขนาดของบ้านเหมาะสมกับชีวิตของท่านในวัยสูงอายุหรือไม่ ถ้าบ้านนั้นใหญ่เกินไปอาจแบ่งให้คนอื่นเช่าได้

1.3 แบบแปลนแผนผังบ้าน และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น บ้านที่สูงหรือมีหลายชั้นเกินไปต้องขึ้นบันไดไปยังส่วนต่าง ๆ ของบ้าน ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ บริเวณและอุปกรณ์ห้องน้ำและอยู่ในที่ใช้สะดวกหรือไม่ การระบายอากาศเป็นอย่างไร

1.4 การดูแลรักษาบ้าน ถ้ามีส่วนใครจะเป็นผู้ดูแล ค่าใช้จ่ายในเรื่องนี้มีพอหรือยัง ถ้าเป็นบ้านใหญ่ ท่านและคู่สมรสจะดูแลไหวหรือไม่ งบประมาณเรื่องคนใช้มีเพียงพอหรือไม่ เงื่อนไขต่างๆ เหล่านี้จะเป็นข้อมูลในการตัดสินใจว่าจะอยู่บ้านเดิม หรือย้ายไปอยู่บ้านที่เหมาะสมกับท่าน

1.5 ถ้าท่านตกลงใจย้ายบ้าน ต้องรีบทำแต่เนิ่น ๆ จะได้มีเวลาปรับปรุงบ้านใหม่ให้เหมาะสม เพื่อที่จะอยู่ได้นาน ๆ

1.6 จงอย่าคิดในทาง pessimism มากจนเกินไป แต่จงคิดไปในทางที่เป็นไปได้จริง ๆ ข้อเสนอแนะนี้ดูคล้ายจะไม่จำเป็น แต่ที่ผ่านมาผู้สูงอายุมักจะผิดพลาดในเรื่องนี้ค่อนข้างสูง เช่น หากท่านมีชีวิตอยู่ในกรุงเทพฯ ตลอดเวลา แล้วฝืนจะไปอยู่กระท่อมหรือสร้างบ้านนอกเมืองที่สงบเงียบ ห่างไกลผู้คน ซึ่งสุดท้ายเมื่อลงทุนสร้างแล้วก็อยู่ไม่ได้ด้วยเหตุและปัจจัยหลายประการ ถ้าคิดว่าต้องการอยู่บ้านนอกเมืองจริง ๆ ให้ทดลองดูก่อนและทดลองทุกฤดูกาล เพราะในชนบทฤดูกาลแต่ละฤดูกาลแตกต่างกันค่อนข้างมาก

2. การอยู่ที่เก่า - ปรับปรุงบ้านเก่า ถ้าท่านไม่ต้องการย้ายบ้าน หรือไม่อยู่ในฐานะที่จะย้ายได้ ควรจะต้องทำการปรับปรุงบ้านเก่าให้เหมาะสมกับที่ท่านต้องการ และเหมาะสมกับวัยที่มีอายุมากขึ้น

บ้านที่สะดวกสบายและอยู่ได้ง่าย ๆ เป็นเรื่องที่ควรลงทุน เพื่อท่านจะได้มีความสุขในบ้านปลายของชีวิต ส่วนในการปรับปรุงบ้านเก่ามีข้อเสนอแนะดังนี้

2.1 ทำเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้แน่ใจว่าบ้านท่านอยู่ได้ง่ายและปลอดภัย

2.2 ถ้าเป็นบ้านของท่านเอง อุปกรณ์เครื่องใช้ให้คิดถึงคุณภาพและประสิทธิภาพ สะดวกและประหยัดในเรื่องการใช้ไฟฟ้า เช่น เครื่องปรับอากาศ ต้องคิดถึงเรื่องค่าไฟฟ้าที่จะตามมา

2.3 พยายามปรับปรุง ซ่อมแซม เพิ่มเติม เปลี่ยนวัสดุต่าง ๆ ใหม่เสียแต่เนิ่น ๆ ในขณะที่ท่านยังมีรายได้ หรือสามารถทำได้ด้วยตนเอง อย่าคาดหวังว่าท่านจะทำสิ่งเหล่านี้เองหลังเกษียณอายุ

3. การไปอยู่บ้านพักคนชรา มีบ้านพักคนชราของทางราชการและองค์กรการกุศลตาม จังหวัดใหญ่ ๆ โดยมากบ้านพักประเภทนี้จะรับเฉพาะผู้ที่ขัดสนและไม่มีญาติพี่น้องดูแล บางแห่งรับเฉพาะผู้ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ การเข้าอยู่อาศัยในบ้านพักประเภทนี้ จะต้องศึกษาสอบถามระเบียบการของแต่ละแห่งว่ามีเงื่อนไขอย่างไรบ้าง มีข้อเสนอแนะดังนี้

3.1 การเข้าอยู่ในบ้านพักคนชรา ย่อมไม่มีความเป็นอิสระ เพราะอยู่กันเป็นจำนวนมาก จำเป็นต้องมีกฎระเบียบที่ท่านจะต้องปฏิบัติตามและมีผู้ดูแลควบคุม ถ้าเป็นไปได้ลองไปเยี่ยมบ้านพักดังกล่าวดูก่อน คุยกับเจ้าหน้าที่และผู้อยู่อาศัยดูว่าจะเหมาะสมกับนิสัยของท่านหรือไม่ ยิ่งท่านใช้เวลาสัมผัสมากเท่าใด ท่านก็จะมีข้อมูลในการตัดสินใจได้มากขึ้นเท่านั้น

3.2 ส่วนใหญ่บ้านพักดังกล่าว มักจะรับเฉพาะผู้ที่มีอายุมากแล้วเป็นส่วนใหญ่ เช่น อายุ 70 ปีขึ้นไป และต้องไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ท่านอย่าหวังว่าจะได้รับบริการทุกอย่างที่ปรารถนา และอย่าหวังมากเกินไปกว่าท่านจะได้รับการดูแลอย่างที่ดีที่สุด เพราะเจ้าหน้าที่จะดูแลท่านตามหน้าที่เท่านั้น ย่อมแตกต่างจากการที่ลูกหลานคอยดูแล

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2558 : 18 - 20) อธิบายถึง การวางแผนเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สรุปได้ว่าการวางแผนเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่จะต้องมีการวางแผนตั้งแต่อายุน้อย และพัฒนาไปตามพัฒนาการของวัยและบทบาทหน้าที่ที่มีอยู่ เพื่อความสมบูรณ์เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งระยะเวลาของการเข้าสู่วัยสูงอายุ ไปถึงช่วงที่ผ่านพ้นอย่างสมบูรณ์จนสามารถปรับตัวได้นั้น เป็นขั้นตอนที่ต้องมีการเตรียมการ และการวางแผน โดยการวางแผนควรเป็นไปตามระยะเวลาของการเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยมีขั้นตอนการเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะการตระหนักรู้ (Acknowledgement) เป็นระยะที่ผู้เตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรทำความเข้าใจว่า เมื่อถึงวันหนึ่งจะต้องมีการยุติการทำงาน ดังนั้น จึงต้องรับทราบและตระหนักถึงการเตรียมพร้อมที่จะยุติจากการทำงาน ซึ่งระยะนี้เป็นช่วงเวลาเริ่มต้นตั้งแต่เข้าทำงานแต่มีน้อยคนที่คำนึงถึง โดยส่วนใหญ่เริ่มตระหนักเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ซึ่งระยะเวลาก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ (Pre-retirement Phase) แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ ระยะก่อนการเกษียณ หรือการเข้าสู่วัยสูงอายุนาน ๆ (Remote Phase) และระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) ผู้ที่จะเกษียณอายุเริ่มวิตกกังวล

ที่จะต้องก้าวเข้าสู่บทบาทของผู้สูงอายุ โดยวิตกในเรื่องรายได้ สุขภาพ และการสูญเสียงานในระยะนี้ หากบุคคลได้มีการเตรียมความพร้อมก็จะไม่วิตกกังวลหรือวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยและมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุ ฉะนั้น การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุในระยะนี้ จึงเป็นการเตรียมตัว เตรียมใจ สร้างการยอมรับต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุโดยควรเริ่มตั้งแต่เข้าทำงาน หรืออย่างช้าสุดก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ประมาณ 10 ปี ซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงแห่งการรับรู้ความจำกัดของเวลาในการทำงาน จึงต้องพยายามทำงานและเข้าถึงงานอย่างมีเกียรติ

ระยะที่ 2 ระยะของการยอมรับ (Acceptance) เป็นขั้นตอนที่สืบเนื่องมาจากขั้นที่ 1 เมื่อผู้สูงอายุสามารถกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตของตนในอนาคตได้แล้ว แต่อาจมีความหลากหลายของความคิด หรือแนวทางอื่นจนเกิดการตัดสินใจไม่ได้ ทำให้บางครั้งอาจเกิดปัญหาด้านอารมณ์ โดยส่วนใหญ่มักเป็นความรู้สึกต่อต้านการเข้าสู่วัยสูงอายุ อาทิ ความรู้สึกไม่สบายใจต่อการจากลาเพื่อน และบรรยากาศที่ตนคุ้นเคยไปสู่การดำเนินชีวิตที่ยังคาดเดาหรือกำหนดทิศทางไม่ได้ ดังนั้น การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุในระยะนี้จึงเป็นการเตรียมการและการตัดสินใจซึ่งควรพิจารณาอย่างรอบคอบ การตัดสินใจใดๆ ต่อแผนงานการดำเนินชีวิตวัยสูงอายุนั้น เป็นผลจากภาวะทางอารมณ์ และจิตใจของบุคคลทั้งสิ้น หากบุคคลมีภาวะอารมณ์และจิตใจเชิงบวก ย่อมมีผลดีต่อการวางแผนชีวิตในอนาคต ระยะนี้จึงต้องพยายามสร้างการยอมรับต่อการเข้าสู่วัยสูงอายุให้เป็นเรื่องปกติที่ทุกคนต้องเผชิญ การปรับตัวที่ดีเท่านั้นจะทำให้การก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุข

ระยะที่ 3 ระยะการปล่อยวาง (Disengagement) ระยะนี้เป็นช่วงที่ควรลดความผูกพันกับงานให้น้อยลง และเริ่มมีทางเลือกในการทำงานที่มีลักษณะเฉพาะของตนให้มากขึ้น เป็นช่วงสำคัญที่ต้องหาผู้แทนหรือผู้ทำงานแทนมาถ่ายทอดวิธีการทำงาน และประสบการณ์ให้กับผู้ทำงานแทนอย่างเหมาะสม นอกจากการเตรียมการในหน่วยงานที่ทำงานแล้ว การอาศัยอยู่ในบ้านเป็นสิ่งสำคัญที่ควรเพิ่มความพยายามที่จะทดสอบความสามารถในการใช้ชีวิตหลังเกษียณของตน โดยควรเพิ่มความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ในครอบครัวให้มากขึ้น การปล่อยวางดังกล่าวนี้ควรเริ่มประมาณ 2 ปีก่อนการเกษียณหรือการเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อจะได้ทดลอง ปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปที่ละน้อยจนกว่าเห็นว่าเหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตน เป็นการสร้างความอิสระเพื่อที่จะก้าวต่อไป

ระยะที่ 4 ระยะของการทบทวนตนเอง (Redefinition) เป็นช่วงระยะเวลาที่ผู้เกษียณเริ่มปรับตัว และรับรู้บทบาทใหม่ของตน เป็นระยะที่ตัดสินใจต่อแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เป็นช่วงของการให้รางวัลกับชีวิตหลังจากทำงานมาเป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งควรมีกิจกรรมพิเศษที่ตอบแทนให้กับตนเอง รวมทั้งการตัดสินใจต่อแผนต่าง ๆ ที่กำหนดไว้และดำเนินไปตามแผน จะช่วยให้ชีวิตหลังเกษียณมีคุณค่ามากขึ้น ระยะนี้เป็นระยะแรกที่ไม่ต้องทำงาน จึงได้รับอิสระทั้งด้านเวลา และภารกิจที่เคยกระทำ สามารถทำอะไรก็ได้ตามความต้องการ เป็นระยะที่มีความสุขใจ สุขกาย

จากบทความ เรื่อง เทคนิคการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของคนวัยทำงานในยุคปัจจุบัน ของสุธรรม นันทมงคลชัย (2558) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มักเป็นที่พึงปรารถนาของคนทุกคนในสังคม แต่การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพดีและมีความสุขนั้น ย่อมมีการเตรียมตัวที่ดีมา ควรมีเทคนิคการเตรียมตัวที่ดี 3 ประการ ดังนี้ คือ การเตรียมตัวทางด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านจิตใจ และการเตรียมตัวด้านสังคม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเตรียมทางด้านร่างกายหรือการเตรียมร่างกาย เริ่มจากการดูแลตนเองในเรื่องอาหารการกิน ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีสารอาหารที่หลากหลาย ไม่เลือกกินอาหารที่ตนเองชอบทุกมื้อ กินน้อยมื้อแต่บ่อยครั้งได้ เมื่อใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุควรลดอาหารที่มีไขมันและให้พลังงานสูงลง กินปลา น้ำพริก ผักและผลไม้ให้มากขึ้น ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 10 แก้ว หรือดื่มน้ำผลไม้คั้นให้มากขึ้น นอนหลับอย่างน้อยวันละ 7 ชั่วโมง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 – 30 นาที วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคนวัยนี้ คือ การว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค รำมวยจีน รวมถึงกีฬาประเภทหนัก ๆ สำหรับบุคคลที่ไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ หลักสำคัญในการออกกำลังกายของคนวัยนี้คือ การเลือกวิธีที่เหมาะสม ออกกำลังกายแต่พอดี ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วให้หยุดพัก เวลาเจ็บป่วยเล็กน้อยให้รีบรักษา อย่าปล่อยไว้นานจนกลายเป็นโรคเรื้อรังจะฟื้นฟูได้ยาก บุคคลที่มีความรับผิดชอบในภาระการงานที่สำคัญ ก็ควรกระจายความรับผิดชอบให้กับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น มีการออมหรือสะสมเงินทองไว้ใช้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะสถานการณ์ปัจจุบันจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้จ่ายในชีวิตประจำวันค่อนข้างสูง

2. การเตรียมทางด้านจิตใจ ควรเริ่มตั้งแต่ทำความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลงความไม่แน่นอนต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ผีกตน ผีกจิตให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ หมั่นทำความดี เอื้อเฟื้อและช่วยเหลือเพื่อนรอบข้างเท่าที่ กำลังกาย กำลังสมองจะเอื้ออำนวยเพื่อนำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง ควรทำตนให้เป็นที่เคารพของ คนทั่วไป มีความเมตตา กรุณา ซึ่งแสดงออกได้ทางกาย วาจา ใจ โดยไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน มีการใช้จ่ายเงินทองให้พอดีกับฐานะตน ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสุขทางใจโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุควรทดแทนความเหงาและว้าเหว ด้วยการทำกิจกรรมที่ตนชอบหรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่ตนพอใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ อ่านหนังสือ ดูแลต้นไม้ ประกอบอาหาร เป็นต้น เพราะกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสุขภาพจิตที่ดี

3. การเตรียมทางสังคม ผู้สูงอายุจำเป็นที่จะต้องมียุวกว้างขวางและต่างวัย เพื่อที่จะได้พบปะ พูดคุย สังสรรค์ ไปทัศนศึกษาหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ดังนั้นก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุควรมีการเตรียมตัว เตรียมกลุ่มเพื่อน หรือเครือข่ายไว้ สิ่งสำคัญเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุควรเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด เพื่อจะได้ร่วมในกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพและร่วมกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคม ผลการวิจัยที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่มีความรู้

มีประสบการณ์ในการทำงานจะช่วยทำให้ขมรมสูงอายุเกิดความเข้มแข็ง ได้เป็นอย่างดี ผู้สูงอายุควรมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และติดตามข้อมูลข่าวสารที่สำคัญอยู่เสมอเพื่อจะทำให้ไม่กลายเป็นคนตกยุค

ส่วนทางด้านทรัพย์สินสมบัติ ผู้ใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยสูงอายุ ควรมีการจัดการในเรื่องดังกล่าวไว้ให้เรียบร้อย โดยอาจจัดทำเป็นพินัยกรรมทิ้งไว้ อาจเป็นพินัยกรรมลับหรือแจ้งให้ผู้อื่นทราบก็ได้ เพื่อให้บุตรหลานปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตน โดยเฉพาะผู้ที่มีสมบัติเป็นจำนวนมาก เพราะถ้าไม่จัดการเรื่องดังกล่าวไว้อาจนำไปสู่ปัญหาในเรื่องการแบ่งสมบัติ เกิดการทะเลาะเบาะแว้งและนำไปสู่การฆ่ากันระหว่างพี่น้องได้ การมอบสมบัติให้กับบุตรหลานในยุคปัจจุบัน ผู้สูงอายุควรพิจารณาถึงสภาพและความยืนยาวของชีวิตตนเองด้วย เพราะถ้ามอบสมบัติให้บุตรหลานหมดโดยไม่เหลือส่วนแบ่งไว้ให้กับตนเองเลย อาจนำไปสู่ปัญหาการขาดผู้ดูแลในอนาคตได้ ดังนั้น การแบ่งสมบัติ ถ้าในกรณีมีบุตร 2 คน ผู้สูงอายุควรแบ่งสมบัติออกเป็น 3 ส่วน สองส่วนให้กับบุตร 2 คน ที่เหลือส่วนหนึ่งเก็บไว้กับตนเอง ซึ่งในอนาคตถ้าบุตรคนไหนดูแลก็จะได้รับส่วนนี้ไป

ดังนั้นการเตรียมกาย เตรียมใจเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ จึงมีความสำคัญ บุคคลควรมีการตระหนักและปฏิบัติ รวมถึงการรณรงค์ การประชาสัมพันธ์อย่างทั่วถึงและเป็นรูปธรรมของรัฐ เพื่อเป็นกลไกที่ทำให้สังคมไทยเต็มไปด้วยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (2558) ได้อธิบายถึง เรื่องที่ต้องเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ ในเอกสารเตรียมความพร้อมไม่ต้องเดี๋ยวผลอแป็บเดียวก็สูงวัย เตรียมพร้อมตั้งแต่วันนี้ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในวันหน้า “สุขภาพดี มีเงินออม เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย เตรียมกายใจผู้สูงอายุ” เตรียมตัวอย่างไรถึงจะพร้อมใน 4 เรื่อง สรุปได้ดังนี้

เรื่องที่ 1 สุขภาพดี โดยต้องเตรียมดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุน้อย ๆ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่ และควรมีการตรวจร่างกายประจำปี โดยผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจร่างกายทุก 5 ปี ผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ควรตรวจร่างกายปีละ 1 ครั้ง ซึ่งถ้าไม่มีการเตรียมตัวไว้ก่อน อนาคตจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต หรือโรคเรื้อรังอื่น ๆ

เรื่องที่ 2 มีเงินออม โดยการออมเงินในทุกช่วงวัย เป็นหลักประกันให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และการมีหนี้สิน ถือเป็นการขัดขวางการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยให้เทคนิคการออม ไว้ดังนี้

1. ช่วงอายุก่อน 30 ปี เป็นช่วงที่มีโอกาสในการเก็บออมสูง จึงควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 50% ของรายได้

2. ช่วงอายุ 30 - 40 ปี เป็นช่วงมีภาระค่าใช้จ่ายสูง เพราะเป็นรอยต่อของชีวิตคู่และมีครอบครัว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 35% ของรายได้
3. ช่วงอายุ 50 - 60 ปี เป็นช่วงวัยที่เหลือนเวลาทำงานไม่นาน ควรเน้นการนำเงินส่วนใหญ่ที่ได้ไปเก็บออม โดยควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 70% ของรายได้
4. ช่วง 60 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยเพื่อการพักผ่อนและท่องเที่ยว ควรแบ่งเงินออมไม่ต่ำกว่า 25% ของรายได้

เรื่องที่ 3 เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย การต้องเตรียมพร้อมบ้านที่ปลอดภัย เพราะเมื่อเป็นผู้สูงอายุ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น กระดูกพรุน กระดูกสันหลังโค้งงอ ข้อเข่าเสื่อม สายตาพร่ามัวจากโรคต้อกระจก ต้อหิน หูตึง การรับรู้กลิ่นหรือเสียงช้าลง เป็นต้น ดังนั้นการเตรียมบ้านที่ปลอดภัยจะทำให้การใช้ชีวิตสะดวกขึ้น และลดการเกิดอุบัติเหตุ โดยบ้านที่เหมาะสมสำหรับการเตรียมพร้อมจนกระทั่งเป็นผู้สูงอายุ ควรจะมีประตูเปิดออก ระดับพื้นภายในภายนอกเท่ากันมีราวจับขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 เซนติเมตร เตี้ยงนอนควมมีความยาวไม่น้อยกว่า 180 เซนติเมตร ระดับเตียงสูง 40 เซนติเมตร (สูงเท่าระดับพื้นถึงข้อพับเข่า) ขนาดประตูกว้าง 90 เซนติเมตรเป็นอย่างน้อย ติดตั้งราวจับอุปกรณ์พยุงตัวที่แข็งแรง ชั้นลูกตั้งบันไดไม่สูงเกิน 15 เซนติเมตร และลูกนอนยาวไม่ต่ำกว่า 27 เซนติเมตร พื้นผิวทางลาดต้องเป็นวัสดุที่ไม่ลื่นความกว้างสุทธิ 90-150 เซนติเมตร ไม่มีสิ่งกีดขวางหรือเฟอร์นิเจอร์กีดขวาง มีระบบระบายอากาศ ระดับปลั๊กไฟควรอยู่ระหว่าง 35-90 เซนติเมตร ระดับสวิทช์ควรอยู่ที่ 120 เซนติเมตร และมีแนวคิดที่ว่า บ้านหลังแรกอาจเป็นบ้านหลังเดียวที่จะต้องอยู่ไปจนวัยสูงอายุ ดังนั้นควรมีการเตรียมบ้านปลอดภัย ดังต่อไปนี้ ติดตั้งไฟในบ้านให้สว่างขึ้น โดยเฉพาะบริเวณประตู บันได บริเวณที่ใช้เป็นประจำ ไม่ควรให้เห็นหลอดไฟโดยตรงเพราะจะทำให้ตาพร่า วัสดุที่ใช้ควรเป็นวัสดุที่สะท้อนแสง พื้นผิวไม่ลื่น หลีกเลี่ยงพื้นที่ต่างระดับใช้ปมสัญลักษณ์ขนาดใหญ่ หลีกเลี่ยงการใช้สีฟ้า ม่วง เขียว เพราะทำให้การมองเห็นไม่ชัดเจน ใช้สีตัดกันเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจน เช่น ขอบบันได ขอบโต๊ะ ทำราวจับหรือราวเกาะช่วยพยุงตัว บริเวณห้องนอน ห้องนั่งเล่น ทางเดินไปห้องน้ำ และในห้องน้ำ ปรับขนาดความสูงของบันไดไม้ให้สูงและชัน มีชานพักใช้วัสดุป้องกันเสียงรบกวน เลือกเสียงกริ่งโทรศัพท์ที่มีเสียงทุ้ม และตั้งเสียงให้ดังขึ้น ห้องน้ำเป็นแบบชักโครก อยู่ใกล้ห้องนอน

เรื่องที่ 4 เตรียมกายใจสู่วัยสูงอายุ โดยให้แนวคิด เตรียมใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อจะเป็นวัยสูงอายุ ไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสุขภาพกาย ควรดูแลสุขภาพให้ดี อย่าปล่อยให้เจ็บป่วยเรื้อรัง ดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ รักษาฟันและเหงือกให้ดี และดูแลเท้า ขา และหัวเข่าให้แข็งแรง เพื่อให้เดินได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
2. ด้านสุขภาพจิต ควรทำจิตใจเตรียมรับมือและยอมรับกับความเสื่อมของร่างกาย หมั่นทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน ศึกษาธรรมะหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา

3. ด้านสังคม ควรเป็นผู้สูงวัยที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ถ่ายทอดประสบการณ์ให้คนรุ่นใหม่ ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย สภาพร่างกาย นิัยความชอบของตนเอง และมีรายได้พอเพียง ร่วมกิจกรรม เช่น นันทนาการ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง การเป็นอาสาสมัคร เป็นสมาชิกชมรม ผู้สูงอายุ ทำงานอดิเรก เป็นต้น และการขยายวงสังคม ช่วยให้รู้จักเพื่อนต่างวัย ทำให้คลายเหงา มีชีวิตชีวามากขึ้น การทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ จะทำให้อายุยืน

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย (2558 : 6 - 8) ได้นำเสนอหลักการจัดการ สภาพแวดล้อมภายในบ้าน และบริเวณรอบบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตประจำวันด้วยตนเอง อย่างปลอดภัย มีความมั่นใจในการเคลื่อนไหว ลดการพึ่งพา ประกอบกิจกรรมทั้งในบ้านและนอกบ้าน อย่างปลอดภัย มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุข ไว้ในคู่มือการจัดการสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสื่อมของสายตา ทำให้ต้องการแสงสว่างเพิ่มขึ้น ภายในบ้าน ควรมีแสงสว่างที่เพียงพอ โดยเฉพาะบริเวณบันได ห้องน้ำ ประตู ทางเดิน แต่ไม่ควรเป็นแสงจ้าที่เกินไป หรือแสงที่ทำให้เกิดเงาสะทอน ควรหลีกเลี่ยงวัตถุที่มีมันวาว เพราะจะทำให้ตาพร่ามัว และควรมีสวิตช์ปิด - เปิดไฟ อยู่ในตำแหน่งที่ผู้สูงอายุสามารถเปิดได้สะดวก

2. พื้นบ้าน ควรเป็นพื้นเรียบและไม่ควรเป็นพื้นขัดมัน เพราะจะส่งผลให้ผู้สูงอายุลื่น หกล้มได้ง่าย และบริเวณรอบบ้านต้องเรียบไม่มีพื้นผิวขรุขระ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการทรงตัวไม่ดี อาจจะสะดุดหกล้มได้

3. ห้องน้ำ ควรเป็นพื้นเรียบเสมอกัน ไม่มันเงา และควรแยกส่วนพื้นที่เปียกและแห้ง ส่วนที่เหมาะสมของผู้สูงอายุควรเป็นโถสามชนิดนั่งราบ และควรมีราวจับบริเวณใกล้โถนั่งไว้สำหรับพยุงตัวเวลาลุกนั่ง ภายในห้องน้ำควรมีอากาศที่ถ่ายทำได้สะดวก นอกจากนี้อาจมีสัญญาณฉุกเฉิน สำหรับเรียกขอความช่วยเหลือ

4. บันได ควรติดตั้งราวจับทั้งสองด้านเพื่อให้สะดวกในการเดินขึ้นลง บันไดในแต่ละชั้น ควรมีขนาดความสูงเสมอกัน และไม่ชันมากจนเกินไป ควรเลือกพื้นบันไดที่สีไม่ฉูดฉาดดูคล้ายตา เพื่อช่วยให้มองเห็นง่าย บริเวณบันไดไม่ควรมีพรมปู เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุลื่นได้ ควรมีแสงสว่างเพียงพอตลอดแนวบันได และไม่ควรวางหรือมีสิ่งของกีดขวางทางเดิน นอกจากนี้ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะท่าทาง โดยผู้สูงอายุจะก้าวสั้น ๆ และช้า เท้ากางออกจากกัน หลังงอ ตัวเอนไปข้างหน้า แขนกางออก และแกว่งน้อย ขณะหมุนตัว ลำตัวจะแข็ง มีการบิดของเอวน้อย จึงควรเพิ่มความกว้างของช่องทางเดิน และขยายความกว้างของขั้นบันได

5. ห้องนอน ควรจัดให้อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ร้อนอบอ้าวจนเกินไป หมั่นเปิดหน้าต่างเพื่อให้อากาศบริสุทธิ์ไหลเวียนภายในห้องนอน ไม่ควรเก็บสะสมสิ่งของที่ไม่จำเป็น เพราะจะทำให้เกิดการสะสมของฝุ่น จัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ ข้างเตียงควรมีราวจับ เพื่อป้องกัน

การหกล้มจากเตียงโดยเฉพาะเวลาตื่นนอนตอนเช้าที่สำคัญควรจัดห้องนอนสำหรับผู้สูงอายุให้อยู่
ชั้นล่างของบ้าน ไม่ควรให้ผู้สูงอายุต้องขึ้นลงบันได

6. มุมพักผ่อน หากบริเวณบ้านพอมีพื้นที่ว่าง ควรจัดให้มีมุมพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ เช่น
มุมนั่งเล่น มีศาลา สนามหญ้า หรือเฉลียงหน้าบ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม
ร่วมกับสมาชิกภายในครอบครัว เดินออกกำลังกาย รดน้ำต้นไม้ พูดคุยกับเพื่อนบ้าน หรือนั่งเล่น

7. การเลือกใช้สีในการตกแต่งบ้าน เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณา เนื่องจากผู้สูงอายุมีการ
มองเห็นและสามารถแยกความแตกต่างของสีที่คล้ายกันได้น้อยลง เช่น แยกสีฟ้า ม่วง เขียว ไม่ออก
ดังนั้นการเลือกใช้สีที่สดใสจะช่วยส่งเสริมการมองเห็น และช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ ดังนั้นการใช้
สีที่ต่างกันบริเวณทางเดินต่างระดับ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถกะระยะการเดินและก้าวเท้าได้ดีขึ้น

ปราโมทย์ ประสาทกุล (2559 : 45 – 49) ได้กล่าวถึง เรื่องการเตรียมตัวและความพร้อม
ของการเป็นสังคมสูงวัย พอสรุปได้ว่า คงยากที่จะบอกว่า “เราพร้อมเสมอ” หรือ “เราพร้อมแล้ว” แต่
การเป็นสังคมสูงวัยของประเทศไทยมาเร็วและแรงเหลือเกิน และการสูงวัยก็เป็นปรากฏการณ์ที่เรา
หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่ “ถึงไม่พร้อม ก็ต้องพร้อม” ประเทศไทยควรเตรียมตัวอย่างไรเพื่อให้
พร้อมที่จะเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในไม่อีกกี่ปีข้างหน้านี้ แน่แน่นอนว่าเราอยากเห็นผู้สูงอายุ ทุกคนอยู่
ในสิ่งแวดล้อมที่ดี อยากเห็นผู้สูงอายุทุกคนมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ หรือถ้าเจ็บป่วยก็เข้าถึงบริการ
รักษาพยาบาลได้อย่างทั่วถึง หรือในที่สุด เมื่อช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ก็มีคนหรือระบบที่คอยช่วยเหลือ
ดูแลเหมือนเราจะต้องเตรียมความพร้อมตั้งแต่ระดับตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม ตลอดจนถึง
ระดับประเทศ

การเตรียมตัวของบุคคลและครอบครัว ต้องให้ข่าวสารความรู้ให้คนทุกเพศทุกวัยตระหนักว่า
ประเทศไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในเวลาอีกไม่นาน คนไทยจะมีอายุยืนยาวขึ้น
โอกาสที่คนหนุ่มสาวในวันนี้จะเป็นผู้สูงอายุในวันหน้าจะมีมากขึ้น ดังนั้นทุกคนต้องเตรียมตัว ในเรื่อง
การเงิน จะทำอย่างไรให้คนรู้จักออมตั้งแต่อายุน้อยเพื่อไว้ใช้จ่ายยามชรา นอกเหนือจากเงินบำนาญที่
จะได้ หากเป็นข้าราชการหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ เงินบำนาญชราภาพหากทำงานเอกชนและเป็น
สมาชิกกองทุนประกันสังคม เงินออมในกองทุนการออมแห่งชาติถ้าเป็นสมาชิก และอยากเรียก
การเตรียมตัวด้านสุขภาพว่าเป็นการออมอย่างหนึ่งด้วย เราต้องมีการส่งเสริมให้คนออมด้านสุขภาพ
ตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว การออมสุขภาพคือ การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงด้วยการกินอยู่อย่าง
สุขลักษณะ เพื่อจะได้เป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี ทุกคนควรมีเวลาในชีวิตที่ไม่ต้องพึ่งคนอื่นให้นานที่สุด
แต่แต่ละคนควรเตรียมตัวเรื่องที่อยู่อาศัยยามชราด้วย จะสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ก็ต้องคิดถึงยามชรา
ประตูทางเข้าทางออก พื้นบ้าน ที่กิน ที่นอน ห้องน้ำห้องส้วม ต้องออกแบบสร้างไว้เพื่อเมื่อสังขาร
เสื่อมโทรมลงด้วย ทุกคนควรทำดีกับคนรอบข้างไว้ เมื่อแก่ตัวลง เราอาจต้องมีคนคอยดูแล ทำดีกับเขาไว้
เพื่อจะมีคนเต็มใจดูแลเรายามที่เราช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ การเตรียมสังคมให้พร้อมที่จะเป็นสังคมสูงวัย

อย่างสมบูรณ์เป็นเรื่องสำคัญ เราต้องทำให้สังคมตระหนักถึงการสูงวัยของประชากร ยอมรับความจริงเรื่องสังคมสูงวัย ทำให้คนต่างรุ่นวัยมีความเข้าใจต่อกัน ขจัด “วัยาคติ” ระหว่างคนต่างวัย ต้องหาทางส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมช่วยในการดูแลผู้สูงอายุ ในระดับประเทศ รัฐต้องหาทางเพิ่มรายได้ให้เพียงพอต่อรายจ่ายสำหรับสวัสดิการผู้สูงอายุที่ต้องเพิ่มสูงขึ้นอย่างแน่นอน รายจ่ายของรัฐที่จะเพิ่มขึ้นในสังคมสูงวัย มีตั้งแต่เงินบำนาญข้าราชการ เงินสมทบในกองทุนประกันสังคมเพื่อจ่ายเป็นบำนาญชราภาพ กองทุนเงินออมแห่งชาติ เบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุที่จะมีจำนวนมากขึ้นและจะมีชีวิตอยู่ยาวนานขึ้น รวมทั้งค่ารักษาพยาบาลสำหรับผู้สูงอายุที่จะต้องเพิ่มขึ้นสูงอย่างมาก ในสังคมสูงวัย จะต้องมีการปรับโครงสร้างพื้นฐาน สิ่งแวดล้อม สิ่งก่อสร้าง ระบบการขนส่งสาธารณะ ให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ การเตรียมตัวเหล่านี้ต้องอาศัยการเผยแพร่ข่าวสารความรู้เรื่องการสูงวัยของประชากรให้กับคนทุกเพศทุกวัยได้ทราบ ดังนั้นสื่อสารมวลชนจึงจะมีบทบาทมากในกระบวนการนี้

สุธีรัตน์ จิรชูสกุล (2559 : 1-2) ได้เสนอแนวคิดเรื่อง การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยสูงอายุ ไว้ว่า สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัยทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวมากขึ้น สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ จำนวนเงินที่ต้องใช้จ่ายสูงอายุเพิ่มขึ้นตามไปด้วยทั้งค่าใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตและค่ารักษาพยาบาล ขณะที่ความสามารถซื้อกลับลดลงจากอัตราเงินเฟ้อที่คาดว่าจะเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาของวัยสูงอายุ ซึ่งทำให้เงินออมที่สะสมมาด้วยค่าลงตามระดับเงินเฟ้อที่สูงขึ้น นอกจากนี้ ภาวะการณ์ลงทุนที่ไม่แน่นอนทำให้ผลตอบแทนจากการลงทุนไม่เป็นไปตามที่คาดการณ์ ซึ่งปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้ ทำให้การวางแผนทางการเงินเพื่อการใช้จ่ายยามชรามีความสำคัญมากยิ่งขึ้น

การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยสูงอายุ เป็นการวางแผนและการจัดการทางการเงินส่วนบุคคล เพื่อการจัดระเบียบการเงินของบุคคลให้มีประสิทธิภาพด้วยการออม การใช้จ่าย และการลงทุน เพื่อสร้างความมั่งคั่งและผาสุกสำหรับบุคคลและครอบครัวในชีวิตบั้นปลายอย่างมีความสุขตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญในการวางแผนการเงินที่ทุกคนใช้ เพื่อรองรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะคาดการณ์ได้ และเพื่อให้การดำเนินชีวิตในช่วงสูงวัยมีเงินเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายที่จำเป็นและสร้างความสุขโดยไม่เป็นภาระของลูกหลาน การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณจะต้องสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ ทำอย่างไรกับหนี้สินก้อนใหญ่ที่ยังคงเหลืออยู่ ทำอย่างไรให้เงินออมที่มีอยู่สามารถสร้างผลตอบแทนเพิ่มขึ้นได้โดยไม่ต้องไปลงทุนในสิ่งที่เสี่ยงเกินไป และทำอย่างไรให้เงินที่มีอยู่เพียงพอต่อการใช้จ่ายจนเสียชีวิต ทั้งนี้การวางแผนทางการเงินเพื่อไว้ใช้จ่ายสูงวัยมีข้อคิดที่สำคัญ 10 ประการ ดังนี้

1. ต้องเริ่มทันที ไม่มีข้อแม้ การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยสูงอายุ เป็นสิ่งที่ต้องวางแผนไว้ล่วงหน้าในระยะยาวตั้งแต่เริ่มทำงาน และต้องเริ่มทันทีโดยไม่มีข้อแม้ เนื่องจากหากเราคิดว่า

การเตรียมความพร้อมเป็นเรื่องของคนอายุมาก อาจจะไม่ทันการณ์และทำให้เราไม่สามารถบรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ต้องการได้

2. เราอาจมีชีวิตยืนยาวกว่าอายุที่คาดว่าจะเสียชีวิตเฉลี่ย (Life Expectancy) ดังนั้นการใช้สมมติฐานอายุเฉลี่ยที่สูงขึ้นเพื่อวางแผนทางการเงินนั้น ทำให้การบริหารเงินต้องมีประสิทธิภาพเพื่อให้ได้เงินออมที่เพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ

3. การออมเงิน 10% ของเงินเดือนอาจไม่เพียงพอในอนาคต เนื่องจากการออมควรเพิ่มขึ้นตามอายุและรายได้ เมื่ออายุมากขึ้นก็ย่อมมีความรู้ความชำนาญในงานสูงขึ้นซึ่งทำให้รายได้เพิ่มขึ้น ดังนั้น การออมเพื่อใช้จ่ายในวัยสูงอายุก็ควรมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นตามรายได้ที่สูงขึ้นเช่นเดียวกัน

4. อย่าคาดหวังเงินจากกองทุนประกันสังคมแต่เพียงอย่างเดียว ผลประโยชน์กองทุนประกันสังคมในส่วนของเงินบำเหน็จบำนาญกรณีชราภาพ ถือเป็นอีกแหล่งเงินได้หลังเกษียณซึ่งเป็นเงินสะสมของการจ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนของลูกจ้าง (สมาชิกประกันสังคม) และนายจ้าง รวมทั้งผลประโยชน์จากการลงทุนของสำนักงานประกันสังคม ซึ่งจะจ่ายให้สมาชิกเมื่ออายุครบ 55 ปีบริบูรณ์ และความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง อย่างไรก็ตาม มูลค่าเงินที่เราได้รับในอนาคตจะต้องด้อยค่าลงตามอัตราเงินเฟ้อที่สูงขึ้นกว่าในปัจจุบัน

5. แยกเงินเกษียณจากเป้าหมายอื่น ๆ การเก็บเงินเพื่อใช้จ่ายยามสูงอายุเป็นเป้าหมายระยะยาว จึงควรแยกการวางแผนของแต่ละเป้าหมายทางการเงินออกจากกัน เนื่องจากการยอมรับความเสี่ยงจากการลงทุนของแต่ละเป้าหมายที่ไม่เหมือนกัน สัดส่วนของผลิตภัณฑ์ทางการเงินในพอร์ตการลงทุนก็ควรแตกต่างกันตามความเหมาะสมของแต่ละเป้าหมายด้วย

6. แผนการเงินสำหรับการเกษียณต้องจัดสรรสินค้าทางการเงินอย่างเหมาะสมสำหรับการเกษียณอายุ แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะใช้วิธีการออมเงินผ่านการฝากเงินธนาคารและการซื้อประกันแบบสะสมทรัพย์ ซึ่งมีความเสี่ยงต่ำแต่ได้รับผลตอบแทนที่น้อย หรือบางคนอาจนำเงินไปลงทุนผ่านการซื้อพันธบัตรหุ้นหรือกองทุนรวม RMF การลงทุนในรูปแบบเหล่านี้อาจไม่ใช่สิ่งที่เหมาะสม เนื่องจากเราควรกระจายเงินในผลิตภัณฑ์ทางการเงินต่าง ๆ ที่ความเสี่ยงโดยรวมอยู่ในระดับที่เรายอมรับได้ โดยเฉพาะเมื่อราคาหลักทรัพย์มีความผันผวน หากเราอายุยังน้อยก็ควรปรับเพิ่มสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูง แต่พอเราอายุมากขึ้นก็ควรปรับลดสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงสูงและเพิ่มสัดส่วนสินทรัพย์ที่มีความเสี่ยงต่ำให้มากขึ้น

7. การไม่ลงทุนคือความเสี่ยง การไม่รู้จักนำเงินไปลงทุนถือเป็นความเสี่ยง และเป็นสิ่งที่เราไม่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง การนำเงินไปฝากธนาคารเพียงอย่างเดียวถือว่าเราขาดทุน ยิ่งฝากนานก็ยิ่งขาดทุนจากอัตราเงินเฟ้อ เนื่องจากค่าของเงินไม่ได้อยู่ที่เรามีเงินเท่าไร แต่ค่าของเงินอยู่ที่เราสามารถนำเงินไปซื้อสินค้าแล้วได้อะไรกลับมา

8. ชีวิตในวัยสูงอายุค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลน่ากลัวที่สุด เมื่ออายุเฉลี่ยของคนไทยมากขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อรองรับปัญหาสุขภาพที่อาจตามมาในอนาคต ซึ่งสิ่งที่น่ากลัวคือ เราไม่สามารถประมาณการหรือวางแผนได้เลยว่าค่าใช้จ่ายส่วนนี้จะมากหรือน้อยเพียงใด ดังนั้น สิ่งที่เราต้องเตรียมคือ การจัดสรรเงินค่ารักษาพยาบาล หรือการทำประกันสุขภาพที่จะช่วยรองรับความเสี่ยงได้

9. ความไม่แน่นอนคือความแน่นอน เมื่ออายุเฉลี่ยของคนไทยมากขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อรองรับปัญหาสุขภาพที่อาจตามมาในอนาคต ซึ่งสิ่งที่น่ากลัวก็คือ เราไม่สามารถประมาณการหรือวางแผนได้เลยว่าค่าใช้จ่ายส่วนนี้จะมากหรือน้อยเพียงใด ดังนั้น สิ่งที่เราต้องเตรียมคือ การจัดสรรเงินค่ารักษาพยาบาล หรือการทำประกันสุขภาพที่จะช่วยรองรับความเสี่ยงได้

10. อย่าถามหาแผนการใช้เงินเพื่อคนสูงวัยจากคนขายสินค้าทางการเงิน แต่ให้หาจากที่ปรึกษาทางการเงิน การวางแผนทางการเงินเพื่อยามสูงวัยเป็นเรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างรอบด้าน แล้วจึงนำมาวิเคราะห์และคำนวณในแต่ละแง่มุมที่มีความเป็นไปได้ ดังนั้น หากเราได้คำปรึกษาที่ดีจากที่ปรึกษาการเงินที่ได้รับการอบรมและผ่านการทดสอบว่าสามารถวางแผนและวิเคราะห์อย่างรอบด้านจริง ๆ เราก็จะได้แผนการเงินที่มีความสมดุลทั้งการลงทุนและการประกันภัย อันจะทำให้เป้าหมายการเงินของเรามีความมั่นคง

วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ (2560) ได้ให้แนวคิดสำหรับวัยทำงาน ในช่วงอายุ 30 -50 ปี โดยควรปลูกฝังตั้งแต่เด็กทั้งเรื่องการออม สุขภาพ จิตใจ ในการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้มีชีวิตดีและมั่นคงปลอดภัย ดังนี้

1. เตรียมดูแลสุขภาพ ควรมีการตรวจสุขภาพประจำปี เช่น เรื่องฟันเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อยิ่งแก่ตัวยิ่งมีปัญหา หากฟันไม่แข็งแรงปัญหาสุขภาพอื่นก็จะตามมา ต้องออกกำลังกาย บริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ให้พอเหมาะพอดี พร้อมกับหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

2. ตระหนักด้านเศรษฐกิจ จะก่อกั้นไม่ได้ ต้องรู้จักออม ต้องรู้จักวิธีการลงทุนที่เสี่ยงน้อย และต้องรักการทำงาน หมายถึง การสู้งานและการเตรียมเปลี่ยนงานในช่วงบั้นปลายชีวิต เพราะถ้าหากต้องทำงานยาวขึ้น อาจจะไม่ใช่งานเดิมที่ทำอยู่ ฉะนั้นต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต

3. ด้านสังคม จะสร้างครอบครัวอย่างไรให้มั่นคง จะมีครอบครัวหรือไม่ จะวางแผนชีวิตอย่างไร จะแต่งงาน จะมีลูกกี่คน จะดูแลลูกอย่างไร เป็นเรื่องสำคัญเพราะทั้งหมดคืออนาคตของประเทศ และต้องคิดว่าจะต้องเตรียมอย่างไรให้ตัวเองมีส่วนร่วมในสังคมแห่งอนาคตให้มากที่สุด เช่น เป็นจิตอาสา เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ทั้งหมดนี้จะช่วยให้สุขภาพใจดีขึ้นด้วย

4. ต้องมีหลักหรือที่พึ่งทางใจที่มั่นคง ที่จะยอมรับกระแสความเปลี่ยนแปลงได้ตลอดช่วงชีวิต เพราะถ้าไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับสังคมในอนาคต เช่น การเข้าหาหลักธรรมคำสอนตามหลักศาสนาที่นับถือ

5. สิ่งแวดล้อม ต้องเตรียมสภาพแวดล้อมของบ้านให้อยู่ได้อย่างปลอดภัย

6. เรื่องกฎหมาย ต้องคิดว่าใครจะสามารถเป็นผู้พิทักษ์สิทธิให้เราได้ยามเข้าสู่วัยสูงอายุ อาจต้องมีการเขียนพินัยกรรมของตัวเองไว้ เช่น การรักษาพยาบาลยามฉุกเฉิน ฉะนั้นสิ่งที่ต้องเน้น คือ จะทำอย่างไรให้ชีวิตของตัวเองมีคุณภาพชีวิตที่ดีและความมั่นคงไปตลอดชีวิต

จากแนวคิดและนิยามเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จากนักวิชาการต่าง ๆ สามารถสรุปได้ว่า วัยสูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ควรมีการเตรียมหรือมีการวางแผนเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอตั้งแต่ในขณะที่ยังทำงาน หรืออย่างน้อยควรมีการวางแผนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุไม่น้อยกว่า 10 ปี และควรจะต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ด้านที่อยู่อาศัย ด้านเศรษฐกิจและการเงินและด้านกฎหมาย

แนวคิดเกี่ยวกับพุทธศาสนา

ศาสนามีความสำคัญต่อมนุษย์ ศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี เป็นส่วนเสริมสร้างให้สังคมสงบสุข และคนในชาติมีความสามัคคี โดยปกติมนุษย์มีความต้องการ 3 ประการ คือ ความต้องการทางร่างกาย ซึ่งสนองด้วยปัจจัย 4 ความต้องการทางสังคมตอบสนองด้วยการมีชื่อเสียงและความต้องการทางจิตใจสนองด้วยการมีศาสนา ดังนั้นหากคนเราไม่มีศาสนา ก็จะขาดที่ยึดเหนี่ยวทางใจ เปรียบเสมือนคนขาดหลักยึดในชีวิตจะนำไปสู่สังคมที่วุ่นวายเต็มไปด้วยปัญหา โทมัสฮอบส์ กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์เห็นแก่ตัว คือ นับถือตนเองเป็นที่ตั้งเสมอ ซึ่งส่วนนี้ศาสนาเข้ามาแก้ไขได้ เพราะศาสนาสอนให้มนุษย์เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเสียสละรู้จักสิ่งถูกต้องดีงาม ทำให้เกิดความสันติสุข ดังนั้น หากขาดศาสนาสังคมยากจะหาความสงบสุข ฉะนั้น ศาสนามีความสำคัญต่อมนุษย์ดังนี้ คือ

1. ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้มนุษย์ไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว อ้างว้าง จิตใจสงบเย็น
2. ศาสนาสอนให้มนุษย์ประพฤติ ปฏิบัติตนอยู่ในแนวทางที่ถูกต้องดีงาม
3. ศาสนาก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่มนุษยชาติ ทุกคนมีความรู้สึกร่วมกันเป็นเอกภาพ เพราะต่างก็นับศาสนาเดียวกัน เช่น ชาวมุสลิมจากนานาประเทศเดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์

ณ นครมักกะฮ์ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ทุกคนมาจากประเทศต่าง ๆ

4. ศาสนาเป็นบ่อเกิดแห่งขนบธรรมเนียมประเพณี ประเทศไทยนับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่เกิดในอินเดีย ฉะนั้น วัฒนธรรมของไทยจึงเป็นแบบพราหมณ์และพุทธประสมกัน เช่น มีภาษาบาลี - สันสกฤต มีพิธีสงกรานต์ ลอยกระทง

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีผู้นับถือมากและกระจายอยู่ทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศไทย พม่า เนปาล ลาว อินเดีย เนื่องจากมีผู้นับถือจำนวนมาก จึงจัดเป็นศาสนาสาภลในสมัย

พุทธกาล เรียกพุทธศาสนาว่า พรหมจรรย์ แปลว่า ความประพฤติอันประเสริฐ เพื่อมุ่งสู่ความเป็นพระอรียะ พระพุทธเจ้าทรงประกาศต่อพระอรหันต์ 60 รูป ก่อนส่งไปประกาศศาสนาโดยใช้คำว่า “ประกาศพรหมจรรย์” หมายถึง ให้ออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ๆ มีอายุมากกว่า 2,500 ปี

คำสั่งสอนในพระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญ คือ นำเอาความจริงในธรรมชาติที่ถือว่าเป็นสัจธรรมมากล่าวเพื่อประโยชน์แก่ผู้คนนำมาใช้เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ความเป็นจริงในธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นมีมากมาย แต่พระองค์ทรงเลือกคำสั่งสอนที่เป็นประโยชน์ต่อการดับทุกข์ของชีวิตมาแสดงต่อชาวโลกดังพุทธพจน์ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรื่องที่เรารู้อแล้วแต่มิได้บอกเธอทั้งหลาย ยังมีอีกมาก ทำไมเราจึงไม่บอก ก็เพราะว่าเรื่องนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์ มิใช่เบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อคลายกำหนด ความดับ สงบ รุ้ยัง ตรัสรู้ และนิพพาน แต่เรื่องที่เราสอน ก็คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทำไมจึงสอนเรื่องนี้ ก็เพราะประกอบด้วยประโยชน์เป็นไปเพื่อความคลายกำหนด ดับ สงบ รุ้ยัง ตรัสรู้ และนิพพาน

ประเภทหลักคำสอน

1. หลักคำสอนแบ่งเป็น 3 ระดับ ตามความมุ่งหมาย คือ

1.1 ทัฎฐธัมมิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์ระดับต้น ประโยชน์ในชีวิตปัจจุบัน เช่น แสวงหาลาภ ยศ ทรัพย์ เกียรติ ชื่อเสียง

1.2 สัมปรายิกัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์เบื้องต้นหรือประโยชน์ระดับลึกซึ้ง ของชีวิตภายในเมื่อละโลกนี้ไปอย่างสงบสุข ไม่กลัวภัยในโลกหน้า

1.3 ปรมัตถประโยชน์ คือ ประโยชน์สูงสุดของชีวิต ดำเนินชีวิตโดยรู้แจ้งเห็นจริง ในความเป็นไปของโลกและชีวิต จิตใจเป็นอิสระ สงบ จากเครื่องผูกพันทั้งหลาย เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ พระนิพพาน

2. หลักธรรมที่เกี่ยวกับทัฎฐธัมมิกัตถประโยชน์ มีหลายประการ ดังนี้ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2554)

2.1 หลักเบญจศีล

หลักเบญจศีล หรือศีล 5 เป็นจรรยาบรรณขั้นต้นขั้นปกติของมนุษย์ ผู้ปฏิบัติ ตามศีล 5 จะมีความสุข ตลอดจนสังคมก็สุขสงบด้วยเช่นกัน ศีล 5 ได้แก่

2.1.1 เว้นจากการฆ่า การเบียดเบียน การทำร้ายร่างกาย คน สัตว์ ควรฝึกใจให้มีความเมตตา

2.1.2 เว้นจากการลักขโมยของผู้อื่น ฝึกให้เป็นผู้มีความขยัน ประกอบสัมมาชีพ เคารพในสิทธิของผู้อื่น

2.1.3 เว้นจากการประพฤติดินในกาม ฝึกให้พอใจในสามี ภรรยาของตนเอง สำหรับผู้ไม่แต่งงานก็ให้ตั้งตนอยู่ในชนบธรรมเนียมประเพณีที่ติงาม

2.1.4 เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พุดมารยา เสริมความ อ้าความ แต่ให้เป็นผู้รักในสัจจะ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น

2.1.5 เว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งของความประมาท เช่น สุรา ยาเสพติด ผู้ปฏิบัติถือศีลข้อนี้จะมีสติสัมปชัญญะในการประกอบกิจการทั้งปวง และเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต การงาน

2.2 หลักกุศลกรรมบถ 10

หลักเบญจศีล เบญจธรรม เป็นการเว้นจากการประพฤติดังกล่าวและวาทกถาต้องการฝึกตนให้มีความประพฤติดีทั้งกาย วาจา และใจ ต้องปฏิบัติหลักธรรมที่ลึกซึ้ง คือ หลักกุศลกรรมบถ 10 หรือธรรมจรรยา 10 ซึ่งประกอบด้วย

2.2.1 ทางกาย 3

- 1) ละเว้นจากการฆ่า การเบียดเบียนบีบบังคับ มีเมตตาช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน
- 2) ละเว้นการแย่งชิง ลักขโมย และเอาไรต์เอาเปรียบ เคารพสิทธิของกันและกัน
- 3) ละเว้นจากการประพฤติดังกล่าวในของรัก ของหวงแหนของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ ทำลายเกียรติตระกูลของผู้อื่น

2.2.2 ทางวาจา 4

- 1) ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ คำจริง
 - 2) ละเว้นการพูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก พุดแต่สิ่งที่สมานส่งเสริมความสามัคคี
 - 3) ละเว้นการพูดคำหยาบ สกปรก เสียหาย พุดแต่คำสุภาพชวนฟัง
 - 4) ละเว้นการพูดเหลวไหล เพ้อเจ้อ พุดแต่คำจริงมีเหตุผลเป็นประโยชน์
- ถูกกาลเทศะ

2.2.3 ทางใจ 3

- 1) ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้ รู้จักเสียสละ เผื่อแผ่
- 2) ไม่คิดยุยงเบียดเบียน เพ่งมองแต่จะทำลาย แผ่ไม่ตรึงให้เกิดประโยชน์ต่อกัน
- 3) มีความเห็นถูกต้อง เข้าใจในหลักการทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เข้าใจความเป็นจริงของโลกและชีวิต

2.2.4 อบายมุข 6

พระพุทธศาสนาสอนว่า การจะเป็นคนดีมีศีลธรรม มีความสงบสุขในชีวิตที่สำคัญจะต้องไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่เป็นหนทางไปสู่ความพินาศ เสื่อมเสีย พุทธศาสนาเรียกว่า อบายมุข 6 ได้แก่

- 1) ติดสุราและของมีเมา มีโทษ 6 ประการ คือ
 - (1) เสียทรัพย์
 - (2) ก่อการทะเลาะวิวาท
 - (3) ทำลายสุขภาพ
 - (4) เสื่อมเกียรติเสียชื่อเสียง
 - (5) ไม่รู้จักกาย
 - (6) บั่นทอนกำลังสติปัญญา
- 2) เที่ยวกลางคืน มีโทษ 6 ประการ คือ
 - (1) เป็นการไม่รักษาตัว
 - (2) เป็นการไม่รักษาลูกเมีย
 - (3) เป็นการไม่รักษาทรัพย์สิน
 - (4) เป็นที่ระแวงสงสัย
 - (5) เป็นเป้าหมายให้เขาใส่ความ หรือข่าวลือ
 - (6) เป็นหนทางให้เกิดเรื่องเดือดร้อน
- 3) ติดเที่ยวเตร่ดูการละเล่น มีโทษ 6 ประการคือ
 - (1) รำที่ไหนไปทีนั้น
 - (2) ขับร้องที่ไหนไปทีนั้น
 - (3) ประโคมที่ไหนไปทีนั้น
 - (4) เสภาที่ไหนไปทีนั้น
 - (5) เพลงที่ไหนไปทีนั้น
 - (6) เถิดเทิงที่ไหนไปทีนั้น
- 4) ติดการพนัน มีโทษ 6 ประการคือ
 - (1) เมื่อชนะยอมก่อเวร
 - (2) เมื่อแพ้ก็เสียดายทรัพย์ที่เสียไป
 - (3) เสียทรัพย์
 - (4) เข้าที่ประชุมไม่มีใครเชื่อถือคำพูด
 - (5) เป็นที่ดูหมิ่นของเพื่อนฝูง
 - (6) เป็นที่ไม่พึงประสงค์ของผู้ร่วมชีวิต
- 5) คบคนชั่วเป็นมิตร มีโทษ 6 ประการคือ
 - (1) ทำให้เป็นนักเลงการพนัน

- (2) ทำให้เป็นนักร้องเจ้าชู้
 - (3) ทำให้เป็นนักร้องสุรา
 - (4) ทำให้เป็นคนหลงผู้อื่นด้วยของปลอม
 - (5) ทำให้เป็นคนหลงเขาซึ่งหน้า
 - (6) ทำให้เป็นคนหัวไม้
- 6) เกียรติร้ายการทำงาน มีโทษ 6 ประการคือ
- (1) มักให้อ้างว่าหนานัก แล้วไม่ทำงาน
 - (2) มักให้อ้างว่าร้อนนัก แล้วไม่ทำงาน
 - (3) มักให้อ้างว่าเย็นนัก แล้วไม่ทำงาน
 - (4) มักให้อ้างว่ายังเข้าอยู่ แล้วไม่ทำงาน
 - (5) มักให้อ้างว่าหิวนัก แล้วไม่ทำงาน
 - (6) มักให้อ้างว่ากระหายนัก แล้วไม่ทำงาน

2.2.5 สัปปุริสธรรม

สัปปุริสธรรม เป็นธรรมที่ทำให้เป็นสัตบุรุษ หรือคุณสมบัติของคนดี ประกอบด้วยลักษณะ 7 ประการ ได้แก่

- 1) ธีรมัญญตา รู้จักหลักและรู้จักเหตุ คือ รู้หลักการและกฎเกณฑ์ของสิ่งทั้งหลายที่ตนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ว่าตนมีฐานะ ตำแหน่ง หน้าที่อย่างไร ปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเป็นไปตามหน้าที่ของตน ตลอดจนมีจิตใจอิสระรู้เท่าทันโลกและชีวิต
- 2) อัถถัญญตา รู้ความมุ่งหมายและรู้จักผล คือ รู้ถึงเป้าหมาย และรู้จักผล คือ รู้ถึงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ในกิจการหน้าที่ของตนว่าต้องการสิ่งใด เพื่อจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ ตลอดจนรู้ถึงเป้าหมายสาระของชีวิต
- 3) อัถตัญญตา รู้จักตน คือ รู้ฐานะกำลังความรู้ ความสามารถของตน เพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างเหมาะสม เกิดความเจริญงอกงามแก่ตนเอง
- 4) มัตตัญญตา รู้จักความพอดี ความเหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนกิจการต่างๆ ของตน
- 5) กาลัญญตา รู้จักกาล คือ รู้จักกาลเวลาที่เหมาะสมในการประกอบกิจการหน้าที่
- 6) ปริสัญญตา รู้จักชุมชน คือ รู้จักสังคม วัฒนธรรมของกลุ่มคนที่เข้าไปเกี่ยวข้อง
- 7) บุคคลัญญตา รู้จักบุคคล คือ รู้จักบุคคลที่ตนไปเกี่ยวข้องมีอุปนิสัยจิตใจ อย่างไร เพื่อการปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสม

2.2.6 มรณาวาสนธรรม 4

พระพุทธศาสนา กล่าวว่า มรณาวาสหรือผู้ครองเรือนควรจะมีหลักยึดเหนี่ยวในชีวิต 4 ประการ เรียกว่า มรณาวาสนธรรม 4 คือ

- 1) สัจจะ ความจริง คือ ตั้งมั่นในความซื่อสัตย์ สุจริต ทั้งกาย วาจาใจ
- 2) ทมะ ฝึกตน คือ บังคับควบคุมตนได้ ให้ตั้งมั่นในความสัตย์ ความดีนั้น
- 3) ขันติ อุตุน คือ อุตุนในการดำเนินชีวิต ทนต่อความลำบาก ทน

ตรากตรำ ทนต่อสิ่งที่กระทบกระเทือนใจตน

4) จาคะ เสียสละ คือ มีน้ำใจช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก รวมถึงสละสิ่งไม่ดียัง
ในตนเองออกไป

2.2.7 พรหมวิหาร 4

พระพุทธศาสนาไม่เห็นด้วยกับทัศนะที่ว่า บุคคลจะมีความประเสริฐ เป็นคนดี โดยดูที่ชนชั้นวรรณะ แต่คนจะประเสริฐได้นั้นต้องพิจารณาที่จิตใจ ผู้มีจิตใจประเสริฐ จะต้องประกอบด้วยหลักพรหมวิหาร 4 คือ

- 1) เมตตา ความรัก คือ ต้องการช่วยเหลือให้ผู้อื่นประสบความสุข
- 2) กรุณา ความสงสาร คือ ปราบปรามให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์
- 3) มุทิตา ความชื่นบาน คือ ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ
- 4) อุเบกขา มีใจเป็นกลาง มองตามความเป็นจริง มีจิตราบเรียบ มั่นคง

มองเห็นคนจะประสบผลดี - ชั่ว ตามผลกรรมของตน

2.2.8 อิทธิบาท 4

การประกอบหน้าที่การงาน ภารกิจต่าง ๆ ประสบความสำเร็จด้วยหลัก
อิทธิบาท 4 ได้แก่

- 1) ฉันทะ คือ มีใจรัก พอใจจะทำสิ่งนั้น ให้เกิดความสำเร็จ
- 2) วิริยะ คือ พากเพียร ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคปัญหา
- 3) จิตตะ คือ เอาจิตใจฝักใฝ่ในการกระทำ ไม่มีจิตใจฟุ้งซ่าน จากสิ่งที่

กำลังทำอยู่

- 4) วิมังสา คือ การตรวจสอบสิ่งที่กระทำเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

ข้อบกพร่อง

2.2.9 ทิฐฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกรธรรม

เมื่อประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน ผู้ครองเรือนยังปรารถนาในทรัพย์สินเงินทอง และมีความมั่นคงในชีวิต จะต้องปฏิบัติตามหลักทิฐฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 ประการ ได้แก่

- 1) อุฏฐานสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยความขยันหมั่นเพียร ในหน้าที่การงาน สุจริต ให้ดำเนินไปด้วยดี
- 2) อารักขสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ สิ่งที่ตนทำไว้มิให้สูญหายเสื่อมเสีย
- 3) กัลยาณมิตตตา คบหาคนดีเป็นมิตร
- 4) สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตแต่พอดี มีรายรับ รายจ่ายที่เหมาะสม และรู้จักประหยัด เก็บออมเพื่อความมั่นคงของชีวิต

2.2.10 สุขของคฤหัสถ์

ผู้ครองเรือนเมื่อประสบกับความมั่นคงในชีวิตแล้ว จะต้องรู้จักความสุขสำหรับผู้ครองเรือนทั่วไป ซึ่งเรียกว่า สุขของคฤหัสถ์ ได้แก่

- 1) อตติสุข สุขเกิดการมีทรัพย์ ภูมิใจ อุ่นใจ ที่ตนเองมีทรัพย์สินที่ได้มาจากน้ำพักน้ำแรงตนเอง
- 2) ปริโภคสุข สุขจากการใช้ทรัพย์สินของตนในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
- 3) อนณสุข สุขจากการไม่เป็นหนี้
- 4) อนวัชชสุข สุขจากการประพฤติไม่มีโทษทั้งทางกาย วาจา ใจ ห่างไกลจากอบายมุข

2.3 สังคหัตถุ

เมื่อรู้จักความสุขของผู้ครองเรือนแล้ว มนุษย์เราจำเป็นต้องอยู่รวมกันเป็นสังคม ดังนั้น การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธศาสนากล่าวถึงหลักมนุษยสัมพันธ์ เรียกว่า หลักสังคหัตถุ 4 ได้แก่

- 2.3.1 ทาน การให้ปัน คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่นทั้งในด้านเงิน สิ่งของ ความรู้ หรือการให้อภัยแก่ผู้อื่น
- 2.3.2 ปิยวาจา การพูดจาอย่างรักกัน คือ พูดจาด้วยความสุภาพ อ่อนหวาน พูดให้เกิดการสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อผู้อื่น สร้างความสามัคคี
- 2.3.3 อตถจริยา คือ ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น คือ ช่วยเหลือทั้งร่างกายให้กำลังใจ ให้เขามุ่งทำสิ่งที่ดีงาม
- 2.3.4 สมานัตตตา เอาตัวเข้าไปสมาน คือ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น เพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน

2.4 อธิปไตย

หลักการปกครองบริหารชุมชน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและเห็นว่าการปกครองบริหารจะก่อให้เกิดประโยชน์สุขในชุมชน การปกครองจะต้องดำเนินอยู่บนความถูกต้อง โดยพระพุทธศาสนาแบ่งการปกครองใหญ่ ๆ เป็น 3 ประเภท หรือเรียกว่า หลักอธิปไตย 3 ได้แก่

2.4.1 อัตตอธิปไตย ถือตนเป็นใหญ่ คือ ถือเอาตนเอง ฐานะ ศักดิ์ศรีเป็นใหญ่

2.4.2 โลกาธิปไตย ถือเอาโลกเป็นใหญ่ คือ ถือเอาความพิจารณาของชาวโลกเป็นใหญ่ หวั่นไหวต่อเสียงนินทา สรรเสริญ ทำตามความประสงค์เพื่อเอาใจหมู่ชน

2.4.3 ธรรมาธิปไตย ถือธรรมเป็นใหญ่ คือ ถือหลักความจริงความถูกต้อง เหตุผลเป็นใหญ่ โดยตรวจสอบข้อเท็จจริงและฟังความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง นำมาประมวลแล้วพิจารณา โดยรอบคอบด้วยปัญญา ด้วยความสุจริต เคารพกติกา การปกครองที่ดี จึงควรดำเนินไปตามหลักธรรมาธิปไตย

2.5 อปริหานิยธรรม

การปกครองจะดำเนินไปด้วยดีนั้น สมาชิกในสังคมจะต้องปฏิบัติตามหลักอปริหานิยธรรม 7 ได้แก่

2.5.1 หมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์พบปะหารือในหน้าที่ซึ่งตนเองรับผิดชอบ โดยสม่ำเสมอ

2.5.2 พร้อมเพรียงกันประชุม รวมถึงพร้อมเพรียงในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2.5.3 เคารพกฎ กติกา ระเบียบ บทบัญญัติ ไม่กระทำโดยถืออำเภอใจใคร่สะดวก

2.5.4 ให้ความเคารพนับถือแก่ผู้ใหญ่ผู้มีประสบการณ์ยาวนาน นำความคิดเห็นของท่านมาสร้างสรรค์ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

2.5.5 ให้เกียรติ คุ่มครองสตรี

2.5.6 เคารพ บูชา สักการะ เจตีย์ อนุสาวรีย์ อันเป็นเครื่องเตือนใจให้นึกถึงคุณความดี แสดงถึงความกตัญญูและเป็นที่รวมใจของหมู่ชน

2.5.7 ให้ความอารักขา บำรุง คุ่มครอง แก่บรรพชิต ผู้ทรงศีล ผู้มีส่วนสร้างเสริมให้คนในชุมชนมุ่งทำความดี

2.6 ทศพิธราชธรรม

ในการปกครอง ผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญมากในการสร้างเสริมความสงบสุขให้แก่สังคมพระพุทธศาสนาได้ตระหนักถึงบทบาทอันสำคัญของผู้ปกครอง จึงกล่าวถึงหลักธรรมสำหรับผู้ปกครอง เรียกว่า หลักทศพิธราชธรรม ประกอบด้วย

2.6.1 ทาน คือ การให้ทำตนเป็นผู้ให้ มิใช่เป็นผู้รับอย่างเดียว

2.6.2 ศีล คือ รักษาความสุจริต ประพฤติตนดีงาม เป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่น

- ของส่วนรวม
- 2.6.3 บริจาค บำเพ็ญกิจวัตรด้วยความเสียสละความสุขของตน เพื่อประโยชน์สุข
- 2.6.4 อาชชวะ ปฏิบัติตนด้วยความซื่อตรง
- 2.6.5 มัททวะ มีความอ่อนโยน กริยาสุภาพ เป็นที่รักของทุกคน
- 2.6.6 ตปะ กิเลสหรือความชั่วไม่สามารถเข้าครอบงำชีวิตของตนดำเนินชีวิต
- ในทางถูกต้องมุ่งทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์
- 2.6.7 อักโกธะ จิตใจสุขุม รอบคอบ ไม่กระทำการต่าง ๆ ด้วยความโกรธ
- 2.6.8 อวิหิงสา ไม่อาฆาต พยาบาท เบียดเบียนผู้อื่น มีความกรุณาปราณี
- 2.6.9 ชันติ มีความอดทนในหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความมานะพยายาม เพื่อให้
- บรรลุผลในทางที่ดี
- 2.6.10 อวิโรธนะ ไม่ประพฤติปฏิบัตินอกหลักธรรม ความดีงาม ไม่หวั่นไหวต่อ
- สิ่งชั่ว

2.7 อคติ 4

ผู้นำที่ดีต้องตั้งอยู่ในความไม่ลำเอียง 4 ประการ ได้แก่

- 2.7.1 ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะชอบ
- 2.7.2 โทสาคติ ลำเอียงเพราะชัง
- 2.7.3 โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลง
- 2.7.4 ภยาคติ ลำเอียงเพราะหวาดกลัว

2.8 ทิศ 6

ทิศ 6 เป็นจริยธรรมระหว่างบุคคล โดยกล่าวถึงหน้าที่ของบุคคลต่าง ๆ รอบตนเอง

ได้แก่

2.8.1 ทิศเบื้องหน้า บุตรพึงปฏิบัติต่อบิดามารดาด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 1) ตั้งใจว่าท่านเลี้ยงเรา เราจักเลี้ยงท่านตอบ
- 2) จักทำกิจของท่าน
- 3) จักดำรงวงศ์ตระกูล
- 4) จักปฏิบัติตนให้เป็นผู้สมควรรับทรัพย์มรดก
- 5) เมื่อท่านละไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

บิดามารดาจึงอนุเคราะห์บุตรด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 6) ห้ามจากความชั่ว
- 7) ให้ตั้งอยู่ในความดี
- 8) หากรรยาที่สมควรให้

- 9) ให้ศิลาปวิทยา
- 10) มอบทรัพย์ให้ในสมัย

2.8.2 ทิศเบื้องหลัง สามีกับภรรยา

สามีซึ่งปฏิบัติต่อภรรยา ด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 1) ยกย่องให้เกียรติสมฐานะเป็นภรรยา
- 2) ไม่ดูหมิ่นภรรยา
- 3) ไม่ประพฤตินอกใจภรรยา
- 4) มอบความเป็นใหญ่ในกิจการภายในบ้าน
- 5) จัดหาเครื่องแต่งกายมอบให้ตามโอกาสอันสมควร

ภรรยาพึงอนุเคราะห์สามี ด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 6) ดูแลบ้านให้เรียบร้อย
- 7) สงเคราะห์ญาติสองฝ่ายด้วยดี
- 8) ไม่ประพฤตินอกใจสามี
- 9) รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้
- 10) ขยัน เอาใจใส่ในกิจการงานทั้งปวง

2.8.3 ทิศเบื้องซ้าย มิตรควรปฏิบัติกับมิตร

มิตรพึงปฏิบัติต่อมิตร ด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 1) เผื่อแผ่ เสียสละ
- 2) เจรจาด้วยคำไพเราะจริงใจ
- 3) ช่วยเหลือเพื่อน
- 4) เสมอต้นเสมอปลาย ร่วมทุกข์สุขด้วย
- 5) ซื่อสัตย์จริงใจต่อเพื่อนมิตรสหาย

มิตรอีกฝ่ายปฏิบัติ ด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 6) เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยดูแลป้องกันภัย
- 7) เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติเพื่อน
- 8) เป็นที่พึ่งได้ในยามมีภัยอันตราย
- 9) เมื่อเพื่อนประสบความทุกข์ ไม่ทอดทิ้ง
- 10) ให้ความนับถือวงศ์ญาติของมิตร

2.8.4 ทิศเบื้องขวา ศิษย์กับอาจารย์

ศิษย์พึงบำรุงอาจารย์ด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 1) แสดงความเคารพนับถือ

- 2) เข้าไปบำรุงรับใช้รับคำแนะนำ
- 3) ฟังด้วยดีจนเกิดปัญญาความรู้
- 4) ช่วยทำธุระปรนนิบัติให้
- 5) เข้าใจทฤษฎีลึกลับซึ่ง ทะลุปรุโปร่ง

อาจารย์จึงอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 6) แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี
- 7) สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
- 8) สอนศิลปวิทยาให้โดยไม่ปิดบัง
- 9) ส่งเสริมยกย่องความงดงาม ความสามารถให้ปรากฏแก่ผู้อื่น
- 10) สร้างเครื่องคุ้มภัยในทิศทั้งหลาย สอนให้สามารถเลี้ยงชีพ

2.8.5 ทิศเบื้องต่ำ ลูกจ้างกับนายจ้าง

นายจ้างพึงบำรุงลูกจ้างด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 1) จัดงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลัง เพศ วัย
- 2) ให้ค่าจ้างรางวัลเหมาะสมแก่งานและความเป็นอยู่
- 3) ให้สวัสดิการดี ช่วยรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย
- 4) มีอะไรได้พิเศษมาก็แบ่งปันให้
- 5) ให้มีวันหยุดและพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันสมควร

ลูกจ้างอนุเคราะห์นายจ้างด้วยสถาน 5 ประการ คือ

- 6) ขยันทำงาน
- 7) เลิกงานที่หลัง
- 8) เอาแต่ของที่นายให้
- 9) ทำการงานอย่างเรียบร้อย
- 10) นำความดีของนายและกิจการไปเผยแพร่

2.8.6 ทิศเบื้องบน สมณพราหมณ์กับอุบาสก อุบาสิกา

อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งปฏิบัติต่อพระสงฆ์ ด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 1) มีความเมตตาจิตในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
- 2) มีความเมตตาจิตในการพูด
- 3) มีความเมตตาจิตในการคิด
- 4) ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
- 5) อุปถัมภ์ช่วยเหลือด้านปัจจัย 4

พระสงฆ์พึงปฏิบัติต่ออุบาสก อุบาสิกา ด้วยหลัก 5 ประการ คือ

- 6) ห้ามปราม สอนให้ละเว้นความชั่ว
- 7) แนะนำให้ตั้งในความดี
- 8) ให้ได้ฟัง ได้รู้ สิ่งที่ไม่เคยฟัง เคยรู้
- 9) ชี้แจงอธิบายสิ่งที่เคยทำแล้วให้แจ่มแจ้ง
- 10) บอกทางสวรรค์ให้ สอนวิธีการดำเนินชีวิตที่ประสบความสำเร็จ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประเภทเทวนิยม ถือว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ซึ่งกฎธรรมชาตินี้แบ่งเป็น 5 หมวด เรียกชื่อรวมกันว่า นิยาม มีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2562 : 73-74)

1. อุตุนิยาม (Physical Inorganic Order) กฎเกณฑ์สิ่งไม่มีชีวิต หากเรียกตามภาษาวิทยาศาสตร์ ก็คือ กฎเกณฑ์ทั่วไปทางฟิสิกส์
2. พีชนิยาม (Physical Inorganic Order) กฎการสืบพันธุ์ของคน สัตว์ มนุษย์ เช่น เมล็ดแตงโมก่อให้เกิดแตงโม เรียกเป็นภาษาวิทยาศาสตร์ ก็คือ กฎเกณฑ์ทั่วไปทางชีววิทยา
3. กรรมนิยาม (Organ of Act Result) กฎการกระทำและการให้ผลของมนุษย์ เช่น ทำดีได้ดี
4. ธรรมนิยาม (Order of the Normy) เป็นกฎที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายในลักษณะเป็นเหตุและผลกัน
5. จิตนิยาม (Psychic Law) กฎเกี่ยวกับการทำงานของจิต เช่น ความคิดก่อให้เกิดอารมณ์

หลักพุทธธรรม

หลักคำสอนที่สำคัญในพระพุทธศาสนาที่จะกล่าวต่อไป ได้แก่ กฎปฏิจจสมุปบาท กฎไตรลักษณ์ หลักเบญจขันธ์ และกฎแห่งกรรม ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนจะได้รับประโยชน์ระดับต้น คือ มีความสุขในชีวิตปัจจุบัน นอกจากนี้ จะได้รับประโยชน์ในเบื้องหน้าคือ ละโลกนี้ไปอย่างสงบสุข และจะได้รับประโยชน์สูงสุดของชีวิต เรียกว่า นิพพาน สาระสังขของคำสอน มีดังนี้

1. กฎปฏิจจสมุปบาท

คำว่า “ปฏิจจสมุปบาท” มาจากคำว่า ปฏิจจ แปลว่าอาศัย และ สมุปบาท แปลว่า เกิดขึ้นพร้อม ปฏิจจสมุปบาท จึงแปลว่า สภาพที่อาศัยกันและกันแล้วเกิดขึ้น ปฏิจจสมุปบาทเป็นกฎธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เรียกว่า ธรรมนิยาม กล่าวถึง สรรพสิ่งทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิตย่อมดำเนินไปเหมือนกัน ในลักษณะของความเป็นเหตุและผลต่อกัน ไม่มีอะไรเกิดขึ้นโดยปราศจากเหตุปัจจัยในสังยุตตนิกาย พระพุทธองค์ทรงแสดงปฏิจจสมุปบาท ในฐานะสภาวะทางธรรมชาติ ไว้เป็น 2 ท่อน คือ ท่อนแรกแสดงกระบวนการเกิด เรียกว่า สมุทยวาร กล่าวคือเมื่อสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นตามมา

ท่อนหลังแสดงกระบวนการดับ เรียกว่า นิโรธวาร กล่าวคือ เมื่อสิ่งอื่นดับอีกสิ่งหนึ่งก็ดับตามไปด้วย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562 : 165-166)

- 1) อิมสมิ สติ อิทํ โหติ : เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
อิมสสุปปาทา อิทํ อุปปชชติ : เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
- 2) อิมสมิ อสติ อิทํ น โหติ : เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี
อิมสส นิโรธา อิทํ นิรุชฌติ : เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับไปด้วย

ผู้เรียนรู้เรื่องปฏิจจสมุปบาทย่อมจะเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ย่อมรู้สาเหตุแห่งการเกิดและการดับสิ้นชีวิตของสัตว์ทั้งปวง ย่อมเข้าใจเหตุผลแห่งการดำเนินไปของวัฏจักรชีวิต และสามารถตัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดและดับทุกข์และสุขในวัฏสงสารได้

ปฏิจจสมุปบาทในฐานะเหตุ-ปัจจัย แห่กันและกัน มี 12 องค์ประกอบ คือ สายเกิด

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญานจึงมี
เพราะวิญญานเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรามรณะจึงมี

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมีพร้อมการเกิดแห่งกองทุกข์ทั้งปวงจึงมีขึ้น สายดับ

เพราะอวิชชาดับไม่เหลือ	สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ	วิญญานจึงดับ
เพราะวิญญานดับ	นามรูปจึงดับ
เพราะนามรูปดับ	สฬายตนะจึงดับ
เพราะสฬายตนะดับ	ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ	เวทนาจึงดับ
เพราะเวทนาดับ	ตัณหาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ	อุปาทานจึงดับ

เพราะอุปาทานดับ	ภพจึงดับ
เพราะภพดับ	ชาติจึงดับ
เพราะชาติดับ	ชรามรณะจึงดับ

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) ก็ดับไป การดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลย่อมดับลง ความหมายของแต่ละองค์ประกอบ มีดังนี้

1) อวิชชา (Ignorance) ความไม่รู้ในสภาวะธรรมและหลักสัจธรรมมีอยู่ 8 อย่าง คือ

- (1) ไม่รู้จักทุกข์
- (2) ไม่รู้จักเหตุแห่งทุกข์
- (3) ไม่รู้ความดับทุกข์
- (4) ไม่รู้ทางแห่งการดับทุกข์นั้นๆ

กล่าวโดยสรุป ข้อ 1-4 คือ ความไม่รู้ในหลักอริยสัจ 4

(5) ไม่รู้อดีตคือ ไม่รู้จักสภาวะสาเหตุในอดีตว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ คือ ผลแห่งเหตุอะไรในอดีต

(6) ไม่รู้อนาคต คือ ไม่รู้จักคาดการณ์ภายหน้าว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จะเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างไรในอนาคต

(7) ไม่รู้จักทั้งอดีตและอนาคต คือ ไม่รู้จักโยงเหตุในอดีตให้เชื่อมถึงผลในอนาคต

(8) ไม่รู้ในเรื่องปัจจัยสมุปบาท คือ ไม่รู้จักสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริงว่า อาศัยกันและกันเกิด หมายถึง เป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน

2) สังขาร (Karma Formation) คือสภาพปรุงแต่ง ได้แก่

- (1) กายสังขาร คือ สภาพปรุงแต่งการกระทำทางกาย
- (2) วจีสังขาร คือ สภาพปรุงแต่งการกระทำทางวาจา
- (3) จิตตสังขาร คือ สภาพปรุงแต่งการกระทำทางใจ

3) วิญญาณ (Consciousness) คือ ความรู้ได้ต่าง ๆ หรือความรู้แจ้งทางอารมณ์ ซึ่ง ได้แก่ วิญญาณ 6 คือ

- (1) จักขุวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา
- (2) โสทวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางหู
- (3) ฆานวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก
- (4) ชิวหาวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น
- (5) กายวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย
- (6) มโนวิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ

- 4) นามรูป (Mind and Matter) ได้แก่ นาม และรูป คือ
- (1) นาม ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะและมนสิการจัดเป็นจิต เรียกว่า นามชั้น
- (2) รูป ได้แก่ รูปชั้น ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ และอุปาทายรูป 24 อย่าง
- 5) สฬายตนะ (Six Sense-bases) ได้แก่ อายตนะภายใน 6 อย่าง ทำหน้าที่รับ ความรู้จากโลกภายนอกแล้วรายงานต่อไปยังใจซึ่งเป็นศูนย์กลาง ขณะเดียวกันใจก็สามารถรับรู้ โดยตรงไม่ต้องผ่าน อายตนะอื่น อายตนะ 6 ได้แก่
- (1) จักขุ - ตา
- (2) โสตะ - หู
- (3) ชาน - จมูก
- (4) ชิวหา - ลิ้น
- (5) กายะ - กาย
- (6) มโน - ใจ
- 6) ผัสสะ (Contact) คือ การกระทบระหว่าง อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กับอายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธัมมารมณ และวิญญูณ เมื่อ 3 ประการนี้ กระทบกันเกิดเป็นผัสสะ 6 ชั้น คือ
- (1) จักขุสัมผัส ความกระทบทางตา
- (2) โสตสัมผัส ความกระทบทางหู
- (3) มานสัมผัส ความกระทบทางจมูก
- (4) ชิวหาสัมผัส ความกระทบทางลิ้น
- (5) กายสัมผัส ความกระทบทางกาย
- (6) มโนสัมผัส ความกระทบทางใจ
- 7) เวทนา (Feeling) คือ การเสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนา 6 อย่าง คือ
- (1) จักขุสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากการสัมผัสทางตา
- (2) โสตสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากการสัมผัสทางหู
- (3) ชานสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากการสัมผัสทางจมูก
- (4) ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากการสัมผัสทางลิ้น
- (5) กายสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากการสัมผัสทางกาย
- (6) มโนสัมผัสสชาเวทนา เวทนาเกิดจากการสัมผัสทางใจ

จักขุ โสต ฆานะ ชิวหา กาย และมโน เป็นฐานให้เกิดเวทนา
 สุขเวทนา คือความรู้สึก ชอบ ทุกขเวทนา คือความรู้สึกขัง และอทุกขมสุข เวทนา
 หรืออุเบกขา คือรู้สึกเฉย ๆ ก็จะตามมา

1) ตัณหา (Craving) คือ ความทะยานอยาก ได้แก่ ตัณหา 6 คือ

- (1) รูปตัณหา ความอยากในรูป
- (2) สัทตตัณหา ความอยากในเสียง
- (3) คันธตัณหา ความอยากในกลิ่น
- (4) รสตัณหา ความอยากในรส
- (5) โผฏฐัพพตัณหา ความอยากในสิ่งสัมผัส
- (6) อิมมตัณหา ความอยากในอิมมารมณ

นอกจากนี้ ตัณหายังมีอีก 3 อย่าง ได้แก่ กามตัณหา คือ ความอยากในสิ่งสนอง
 ความต้องการประสาททั้ง 5 ภาวตัณหา คือ ความอยากเป็นอยู่ในภพหนึ่ง ภพใด หรือต้องการอยู่ในสภาพใด
 สภาพหนึ่งและวิภวตัณหา คือ ความอยากพ้นไปจากภพใดภพหนึ่ง หรือสภาพใด สภาพหนึ่งที่ไม่พอใจ

2) อุปาทาน (Clinging) คือ ความยึดมั่นในอุปาทาน 4 คือ

- (1) กามอุปาทาน ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่พอใจ
- (2) ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในลัทธิ คำสอนของตนเท่านั้นถูกต้อง
- (3) ลีลัปปตปรามาส ความยึดมั่นในศีลและพรตอันเป็นหลัก ความประพฤติ

ต่อกันมา โดยปฏิบัติต่อกันมาอย่างมกมาย และถือว่าขลังศักดิ์สิทธิ์โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล

- (4) อัตตวาทุอุปาทาน คือ ความยึดมั่นในอัตตาสร้างตัวตน ยึดไว้ด้วยความหลงผิด

3) ภพ (Becoming) คือ ภาวะแห่งชีวิต ได้แก่ ภพ 3

(1) กามภพ คือ ภพของสัตว์ ผู้แสวงกามคุณ คือ อบาย 4 มนุษย์โลก กามาวจร
 สวรรค์ ทั้ง 6

- (2) รูปภพ คือ ภพของผู้เข้าถึงรูปฌาน ได้แก่ พรหม 16 ชั้น

- (3) อรูปภพ คือ ภพของสัตว์ ผู้เข้าถึงอรูปฌาน ได้แก่ อรูปพรหม 4

4) ชาติ (Birth) คือ ความเกิด ได้แก่ การปรากฏแก่ ชั้นทั้งหลาย การได้ มาซึ่ง
 อายตนะต่าง ๆ การเกิดขึ้นแห่งชีวิตทั้งรูปธรรม และนามธรรม

5) ชรามรณะ (Decay and Death) ได้แก่ ความแก่และความตาย คือ

- (1) ชรา ความเสื่อม ความแก่ ความมีอายุ
- (2) มรณะ ความสลายไปแห่งชั้น ความขาดชีวิตินทรีย์

ความสัมพันธ์ของ ปฏิจจนสมุปบาท แต่ละข้อเป็นดังนี้

อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร คือ เพราะความไม่รู้จริงทำให้เกิดความเข้าใจผิดต่าง ๆ นานาที่เรียกว่าโมหะ ทำให้เกิดอารมณ์ปรุงแต่ง คือ สังขาร เมื่อยึดถือสังขารเป็นตัวตนเรา เขาคือ ความหลงผิดคิดว่ากายนี้เป็นของเรา สิ่งนี้เป็นของเรา รวมความว่า อวิชชาคือ ความไม่รู้จักตนเองคือใคร เกิดขึ้นมาเพราะอะไร ทำไมจึงต้องเกิด ดังนั้น อวิชชาจึงเป็นเหตุให้เกิดสังขาร

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน คือ ความนึกคิดโดยจงใจให้เกิดการกระทำทางกาย วาจา และใจ ทั้งที่เป็นบุญบ้าง บาบบ้าง และไม่จัดเป็นทั้งบุญและบาปความคิดปรุงแต่งดังกล่าว ก็จะไปสู่ความรู้ความเข้าใจ และความรู้ความเข้าใจดังกล่าวเกิดจากวิถีวิญญาน เมื่อตายไปเกิดปฏิสนธิ วิญญาน ซึ่งได้รับอิทธิพลจากวิถีจิตไปปฏิสนธิในภพในชาติใหม่ตามอำนาจของกรรม

วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป คือ ปฏิสนธิวิญญานเกิดขึ้น และเป็นไปตามอำนาจของกรรมก่อรูปเป็นชีวิตพร้อมจะปรุงแต่งให้เกิดการกระทำต่อไปจึงเกิดเป็นขั้นต่าง ๆ ตามภพภูมิ ที่ไปปฏิสนธิ เช่น เป็นมนุษย์ เทวดา หรือเดรัจฉาน

นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดสฬายตนะ คือ เมื่อขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญานเกิดขึ้น หรือเรียกว่านามและรูปจากนามและรูปนี้เองเป็นฐานให้เกิดอายตนะทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเพื่อติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอก

สฬายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ คือ อายตนะภายในทั้ง 6 กระทบกับโลกภายนอก หรืออายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ โดยมีวิญญาน คือการรับรู้ร่วมด้วย

ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา คือ เมื่อมีการกระทบเกิดขึ้น เป็นผลให้เกิดความรู้สึกรู้สึก คือ เวทนา เกิดขึ้น เช่น รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ หรือเฉยๆ

เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา คือ ความพอใจ ไม่พอใจหรือเฉย ๆ ส่งผลให้เกิดตัณหา คือความทะยานอยากทางกามตัณหาหรือภวตัณหา ถ้าเกิดทุกข์เวทนาจักอยากจะไปให้พ้นเสีย (วิภวตัณหา)

ตัณหาก่อให้เกิดอุปาทาน คือ เมื่อเกิดความพอใจก็อยากได้เป็นของตน เกิดการยึดมั่น ไม่ยอมปล่อยวาง ทำให้เกิดกามุปาทาน (ยึดมั่นในกามารมณ์) ทิณฐูปาทาน (ยึดมั่นในความเห็น) สีลพัตตูปาทาน (ยึดมั่นในข้อปฏิบัติและพฤติกรรม) และอัตตวาทุปาทาน (ยึดมั่นในตัวตน)

อุปาทานก่อให้เกิดภพ คือ การยึดมั่นก่อก่อให้เกิดกระบวนการเรียกว่า กรรมภพ และการกระทำดังกล่าวจะสอดคล้องกับตัณหาและอุปาทานนั้น ซึ่งจะนำไปสู่ภพใหม่ (อุปตติภพ)

ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ คือ จากอุปตติภพ ก็ก่อก่อให้เกิดปฏิสนธิวิญญาน ตามพลังอำนาจของกรรมนั้น ๆ กระบวนการแห่งชีวิตเริ่มไปตามวงจรต่อไปอีก

ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรามรณะ คือ เมื่อกระบวนการแห่งชีวิตเกิดขึ้นมา ก็ต้องผจญกับความทุกข์ความเดือดร้อนนานาประการทั้งร่างกายและใจ วุ่นวาย เร่าร้อนหาความสุขแท้จริงได้ยาก

ชีวิตกลายเป็นก้อนทุกข์ที่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในที่สุด และต้องเผชิญกับทุกข์อย่างอื่นอีก แม้สุขที่ยึดถือเป็นเพียงมายา คือสุขที่มีทุกข์เป็นพื้นฐาน ชีวิตจึงจมในกองทุกข์ตลอดชาติ โสกะ (ความแห้งใจ) ปรีเหวะ (ความร่ำไร) ทุกข์ โทมนัส (ความเสียใจ) อุบายาส (ความผิดหวัง) ความคับแค้นใจ ซึ่งรวมเรียกว่า กองทุกข์นั่นเองจึงเกิดขึ้นด้วยอาการดังนี้

การอธิบายปฏิจจสมุปบาทนี้ อธิบายได้ 2 นัย คือ อธิบายแบบข้ามภพข้ามชาติ เป็นการสืบสาวเนื่องกันถึง 3 ชาติ คือ ชาติอดีต สู้ปัจจุบันชาติ และต่อไปถึงอนาคต คือ อวิชชา สังขาร เป็นเรื่องอดีตชาติ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ เป็น เรื่องปัจจุบันชาติ และชรา มรณะ เป็นเรื่องอนาคตชาติ และอีกนัยหนึ่ง อธิบายแบบชีวิตในชาติเดียว หรือปัจจุบันชาติก็ได้ เป็นการสืบภพสืบชาติทางจิต กล่าวคือ อวิชชา สังขาร เป็นอารมณ์ในอดีต วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ เป็นอารมณ์ปัจจุบัน ส่วนชาติชรา มรณะ เป็นอารมณ์ในอนาคต ความจริงการสืบภพ สืบชาติต่อไปก็มาจากปัจจุบันชาติ การสืบภพ ต่อชาติทางจิตนี้เองเป็นเหตุให้เกิดภพเกิดชาติต่อไป ถ้าจิตไม่มีการสืบภพสืบชาติ ก็เป็นอันสิ้นสุดภพเช่นกัน ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นการอธิบายในนัยที่ 1 หรือนัยที่ 2 ย่อมถือว่าถูกต้อง ทั้งนี้เพราะปฏิจจสมุปบาท เป็นธรรมสากลและเป็นธรรมที่ตั้งบนเหตุผล

หลักปฏิจจสมุปบาทนี้กล่าวถึงชีวิตในลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การเกิดปฏิจจสมุปบาทมีลักษณะวงกลม ดังนั้นวงจรของชีวิตเกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องเริ่มที่อวิชชา อาจจะเริ่มที่ตัวใดก็ได้หากมีกิเลสตัณหา วงจรกิเลสตัณหาจะเปลี่ยนแปลงไม่รู้จบ

วงจรที่ปฏิจจสมุปบาทบางครั้งนิยมเรียกว่า ภวจักร แปลว่า วงล้อแห่งภพ หรือสังสารจักร แปลว่า วงล้อแห่งสังสารวัฏ ตามหน้าที่ของมันจะแบ่งได้เป็นวงจร 3 พวง หรือวัฏฏะ (วน 3) คือ

1) อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นกิเลส เป็นสาเหตุผลักดันให้คิดปรุงแต่ง การกระทำต่าง ๆ เรียกว่า กิเลสวัฏฏ์ กล่าวคือ อวิชชา ความไม่รู้จริงก่อให้เกิดความอยาก ยึดมั่นในตัวตน มองข้ามการใช้สติ ปัญญา ตามแนวเหตุผล มองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาพของมัน

2) สังขาร (กรรม) ภพ เป็นกรรม คือ กระบวนการกระทำทั้งหลายที่ปรุงแต่งชีวิตให้ เป็นไปต่างๆ นานา เรียกว่า กรรมวัฏฏะ

3) วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ชาติ ชรา มรณะ เป็น วิบาก วัฏฏ คือ สภาพชีวิตที่เป็นผลแห่งการปรุงแต่งของกรรม และเป็นปัจจัยเสริมสร้างกิเลสต่อ ซึ่งแสดงออกในรูปปรากฏที่เรียกว่า อุปัตติภพชาติชรา มรณะ

วัฏฏะทั้ง 3 เป็นปัจจัยหมุนวน เสริมแก่กัน ทำให้วงจรของชีวิตดำเนินไปไม่ขาดสาย การทำลายโซ่แห่งชีวิต คือ ปฏิจจสมุปบาท ต้องทำลายช่วงที่เป็นกิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน โดยเฉพาะตัณหา เป็นตัวที่ควรจะทำลายก่อน เมื่อตัณหาน้อย อุปาทานก็น้อย

อวิชา คือ ความมืด ความเขลา จะค่อย ๆ จางจนสูญสิ้น อวิชาเหมือนความมืด วิชาเป็นความสว่าง ตัณหา อุปาทาน เหมือนวัตถุสิ่งหนึ่งที่ยังแสงสว่างไว้เมื่อเราทำลายเครื่องขวางกั้น แสงสว่างเสียได้ แสงสว่างก็จะเข้าไป ความมืดหายไป คือ อวิชาดับ เมื่ออวิชาดับ สังขารก็ดับ สังขารดับ วิญญาณก็ดับ ชาติดับ ชรามรณะก็ดับ ความดับโดยสิ้นเชิงทั้งมวลก็ดับลง (วคิน อินทสระ, 2529 : 68-69)

2. กฎแห่งกรรม

กรรม มาจากคำในภาษาบาลีว่า กมฺม คำว่ากรรม แปลว่า การกระทำที่แสดงออกมาทางกาย เรียกว่า กายกรรม ทางวาจา เรียกว่า วจีกรรม และทางใจ เรียกว่า มโนกรรม กรรมประกอบขึ้นด้วยเจตนา หรือใจเป็นที่ตั้ง

2.1 ประเภทของกรรม

กรรมนั้น เมื่อจำแนกตามคุณภาพ หรือตามธรรมที่เป็นมูลเหตุ แบ่งได้เป็น 2 อย่าง คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2562 : 253-254)

1) อกุศลกรรม กรรมที่เป็นอกุศล การกระทำที่ไม่ดี กรรมชั่ว หมายถึง การกระทำที่เกิดจากอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ หรือโมหะ

2) กุศลกรรม กรรมที่เป็นกุศล การกระทำที่ดี หรือกรรมดี หมายถึง การกระทำที่เกิดจากกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ หรืออโมหะ

แต่ถ้าจำแนกตามทางที่ทำการ หรือทางแสดงออกของกรรม จัดเป็น 3 ประการ คือ

1) กายกรรม กรรมทำด้วยกาย หรือการกระทำทางกาย

2) วจีกรรม กรรมทำด้วยวาจา หรือการกระทำทางวาจา

3) มโนกรรม กรรมทำด้วยใจ หรือการกระทำทางใจ

เมื่อจำแนกให้ครบตามหลักสองข้อที่กล่าวมาแล้วก็จะมีกรรมรวมทั้งหมด 6 อย่าง คือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม แต่ละอย่างที่เป็นอกุศลกับกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม แต่ละอย่างที่เป็นกุศล

2.2 กรรมและวิบาก

อีกอย่างหนึ่ง คือ จำแนกกรรมตามสภาพที่สัมพันธ์กับวิบาก หรือการให้ผล จัดเป็น 4 อย่าง คือ

1) กรรมดำ มีวิบากดำ ได้แก่ กายสังขาร วจีสังขาร และมโนสังขาร ที่มีการเบียดเบียน ตัวอย่างเช่น ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิฉฉาจาร มุสาวาท และติดสุราเมรัย ตั้งอยู่ในความประมาท

2) กรรมขาว มีวิบากขาว ได้แก่ กายสังขาร วจีสังขาร และมโนสังขาร ที่ไม่มีการเบียดเบียน ตัวอย่างคือ การประพฤติตามกุศลกรรมบถ 10

3) กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว ได้แก่ กายสังขาร วจีสังขาร และ มโนสังขาร ที่มีการเบียดเบียนบ้าง ไม่มีการเบียดเบียนบ้าง เช่น การกระทำของมนุษย์ทุกๆ ไป

4) กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว เป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ได้แก่ เจตนาเพื่อละกรรมทั้งสามอย่างข้างต้น หรือว่าโดยองค์ธรรม ได้แก่ โพชฌงค์ 7 หรือ มรรคมืองค์ 8

2.3 กรรม 12

อนึ่ง ในอรรถกถา ฎีกา ได้จำแนกกรรมเป็น 12 ประเภท หรือเป็น 3 หมวด ได้แก่ กรรมจำแนกตามเวลาการให้ผล

1) ทิฏฐธรรมเวทนิยกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาตินี้ เป็นกรรมที่มีพลังแรงมาก
 2) อุปัชชเวทนิยกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติหน้า พลังของกรรม รองลงมา
 3) อปรุปรเวทนิยกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในชาติถัดไปไม่ว่าจะเวียนว่าย ตาย เกิด นานแค่ไหน มันก็จะติดตามเรื่อยไป

4) อโหสิกรรม คือ กรรมที่ไม่ให้ผลอีกต่อไป กรรมจำแนกตามกำลังให้ผล
 5) ครุกรรม คือ กรรมหนัก มีพลังแรงมาก ให้ผลทันทีที่มีโอกาส ถ้ามีกรรมนี้อยู่ กรรมอื่นจะไม่ให้ผล ได้แก่ อนันตริยกรรม 5 คือ ฆ่าบิดา ฆ่ามารดา ฆ่าพระอรหันต์ ประทุษร้ายต่อ พระพุทธเจ้าจนห่อพระโลหิต การยุให้พระสงฆ์แตกกัน

6) อาจิณณกรรม ได้แก่ กรรมสังสมที่กระทำบ่อย ๆ จนเป็นนิสัย เช่น เป็นคนดี มีศีล หรือทุศีล จะให้ผลเมื่อไม่มีครุกรรม

7) อาสันนกรรม ได้แก่ กรรมที่กระทำเมื่อใกล้ตาย ไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรม หรือ อกุศลกรรม ครั้นใกล้ตายจะระลึกถึงกรรมนั้น ถ้าไม่มีกรรม 2 ประเภทข้างต้น กรรมนี้จะให้ผลก่อน กรรมอื่น

8) กตัตตากรรม คือ กรรมที่สักแต่จะทำโดยไม่เจตนา หรืออาจจะกระทำด้วย เจตนาอันอ่อน หรือมิใช่เจตนาโดยตรง ทำด้วยความประมาท คึกคะนอง หากไม่มีกรรมในข้ออื่น กรรมนี้จะให้ผลก่อนกรรมที่จำแนกตามหน้าที่

9) ชนกกรรม คือ กรรมที่กำหนดให้เกิด ถ้าทำกรรมดีนำไปเกิดในภพที่ดี หากทำ กรรมชั่วย่อมนำไปเกิดในภพที่ชั่ว

10) อุปัตถัมภกกรรม คือ กรรมที่สนับสนุนต่อจากชนกกรรม เมื่อชนกกรรมแต่งให้ เกิด อุปัตถัมภกกรรมจะเข้าไปสนับสนุน เช่น ชนกกรรมนำไปเกิดในตระกูลมั่งคั่ง อุปัตถัมภกกรรมก็จะ สนับสนุนให้ได้รับความสุข

11) อุปปีฬกกรรม คือ กรรมบีบคั้น เป็นกรรมที่ตรงข้ามกับชนกกรรมและ อุปัตถัมภกกรรม เข้ามาแปรเปลี่ยนวิบากมิให้เป็นไปได้นาน เช่น ถ้าชนกกรรมดี อุปปีฬกกรรมก็จะบีบคั้น ให้เลวลง เช่น รุ่งเรืองมาแล้วตกอับในกาลข้างหน้า

12) อุปฆาตกรรม คือ กรรมตัดรอน เป็นกรรมฝ่ายตรงข้ามที่มีกำลังแรงกว่ากรรมทั้ง 3 ประเภท ข้างต้น เช่น เกิดในตระกูลยากจน มีความทุกข์ แต่มีผู้ร่ำรวยใจดีมาขอ เป็นบุตรบุญธรรม

2.4 ผลของกรรม

กฎแห่งกรรม เป็นกฎของความสัมพันธ์แห่งความเป็นเหตุเป็นผลกัน เป็นกฎธรรมชาติที่ตายตัว ไม่มีอิทธิพลอื่นใดมาทำลายกฎแห่งกรรมลงได้ กระทบอย่างไร ผลก็เป็นเช่นนั้น ในจุฬกัมมวิภังคสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงผลกรรม ดังนี้

- 1) คนที่อายุสั้น เพราะฆ่าสัตว์ คนมีอายุยืน เพราะไม่ฆ่าสัตว์
- 2) คนมีโรคภัยไข้เจ็บมาก เพราะเบียดเบียนสัตว์ คนมีเมตตา ไม่เบียดเบียนสัตว์ มีโรคน้อย
- 3) คนที่ไม่สวย ผิวพรรณไม่ผ่องใส เพราะมักโกรธ คนผิวพรรณดี หน้าตาสวย เพราะเป็นคนใจดี ไม่โกรธพยาบาท
- 4) คนมียศศักดิ์ต่ำ เพราะริษยาผู้อื่น คนมียศศักดิ์สูง เพราะไม่มีความริษยา
- 5) คนเกิดมาจน เพราะตระหนี่ถี่เหนียว ไม่บริจาคทาน คนมั่งคั่ง ร่ำรวย เพราะบริจาคทานอยู่เสมอ
- 6) คนโง่เขลา เพราะไม่แสวงหาความรู้ ผู้มีความฉลาด เพราะใฝ่หาความรู้เสมอ
- 7) คนเกิดในตระกูลต่ำ เพราะกระด้างถือตัว คนเกิดในตระกูลสูง เพราะอ่อนน้อม ถ่อมตัวอยู่เสมอ

3. ชั้น 5

พระพุทธศาสนาเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ มาจากการที่หน่วยย่อยมาประกอบกันเข้า เมื่อแยกหน่วยต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้าจะไม่เหลือสิ่งใด ตัวตนไม่มี ดังเช่น บ้านมาจากหลังคา ฝา เสา ฯลฯ มาประกอบกันเข้า เมื่อแยกแต่ละส่วนออกจากกันก็จะหาตัวตนของบ้านไม่ได้ มีแต่ส่วนประกอบทั้งหลาย ซึ่งมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันเฉพาะอย่างอยู่แล้ว ตัวตนของบ้านมิได้อยู่ต่างห่าง จากส่วนประกอบเหล่านี้ บ้านจึงเป็นคำบัญญัติ ดังนั้น เมื่อพูดว่าสิ่งทั้งหลายมีอยู่ก็หมายถึงว่ามีอยู่ในฐานะส่วนประกอบต่างมาประชุมกัน ชีวิตของมนุษย์ก็เช่นกัน มาจากส่วนประกอบ 5 ส่วนมาประชุมกันเข้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทางธรรมรวมเรียกว่า เบญจขันธ์ คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2562 : 25-26)

3.1 รูป (Corporeality) ได้แก่ ส่วนที่ปรากฏให้สัมผัสได้ มาจากธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุ 4 นี้แบ่งแยกได้ถึง 24 รูป

3.2 เวทนา (Feeling) คือ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากผัสสะทางประสาท ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวทนาแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ หรือ ความรู้สึกเฉย ๆ

3.3 สัญญา (Perception) คือ ความจำได้ หมายถึง เช่น นี้คือ นาย ก. นี้คือ นาย ข. เป็นต้น

3.4 สังขาร (Mental Formations) คือ ตัวการปรุงแต่ง จัด ให้ดี ชั่ว หรือ เป็นกลางๆ แล้วแสดงออกมาทางกาย วาจา ใจ

3.5 วิญญาณ (Consciousness) คือ ความรู้สึกในอารมณ์ที่มากระทบกับตัวผู้รับ ความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ขั้น 5 ประกอบเป็นชีวิต ถ้าแยกออกได้ 2 ส่วน คือ กาย และจิต กาย มาจากรูป จิต มาจากเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ขั้น 5 นี้ เป็นความจริงตามธรรมชาติ เรียกว่า ปรมาตถสัจจะ (ความจริงที่เที่ยงแท้) ไม่มีตัวเราตัวเขาในนี้ ชีวิตเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ไม่มีใครบังคับ แต่ความเข้าใจว่า นี้คือตัวเรา คนนี้ คนนั้น มาจากการติดยึด ไม่รู้เท่าทันความจริง เราไม่สามารถบังคับสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามใจเราต้องการ มันต้องเป็นไปตามธรรมชาติของมัน ดังนั้น อุปาทานขั้น 5 เป็นทุกข์ จึงไม่ควรยึดมัน

4. กฎไตรลักษณ์

กฎไตรลักษณ์นี้เป็นกฎธรรมชาติ หรือกฎสากล (Universal law) ทั้งนี้ เพราะสภาพสิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตต้องอยู่ภายใต้ทฤษฎีนี้ทั้งสิ้น ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคต (พระพุทธเจ้า)ทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นคงมีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นธรรมเนียม สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”

คำว่า สังขารทั้งปวงในที่นี้ หมายถึง ทุกสิ่งที่เกิดจากการปรุงแต่งทั้งที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม คำว่า ธรรมทั้งปวง หมายถึง สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งและมีได้เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง คือ นิพพาน ต่างก็ปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้

ลักษณะของกฎไตรลักษณ์

ลักษณะของกฎไตรลักษณ์มีดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2562 : 74)

1) อนิจจัง มีลักษณะ 4 คือ เป็นไปโดยการเกิดและสลาย เป็นของแปรปรวน เป็นของชั่วคราว และแย้งต่อความเที่ยง

2) ทุกขัง มีลักษณะ 4 คือ ถูกการเกิด และการสลายบีบคั้นตลอดเวลา ทนได้ยาก เป็นที่ตั้งของทุกข์ แแย้งต่อสุข

3) อนัตตา มีลักษณะ 4 คือ เป็นของสูญ คือ วางเปล่าจากสัตว์และบุคคล ตัวตนเรา เขากำหนด หมายถึง ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจ แแย้งต่ออัตตา คือ เป็นสภาวะของมันเอง

สิ่งทั้งหลายจึงแปรเปลี่ยนตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยของมัน ตกอยู่ภายใต้อนิจจัง คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือ คงสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา คือ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

5. อริยสัจ 4

หลักธรรมสำคัญประการหนึ่งในพระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และนำมาสั่งสอน คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ความจริงในเรื่องทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) การดับทุกข์ (นิโรธ) และวิธีปฏิบัติเพื่อจะได้บรรลุการดับทุกข์ (มรรค) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562 : 893-901)

5.1 ทุกข์ คือ สภาพอันทนได้ยาก ทำให้เกิดความไม่สบายกาย และใจ ความทุกข์ แบ่งเป็น 2 ประการ คือ

- 1) สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ตามสภาพ เป็นไปโดยธรรมชาติ เช่น ทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย
- 2) ปกิณกทุกข์ หรือทุกข์จร คือ ทุกข์ที่ประสบเป็นบางครั้งคราวในชีวิต เช่น ทุกข์จากการสอบตก

5.2 สมุทัย คือ เหตุแห่งความทุกข์ สิ่งที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ คือ ตัณหา หรือ ความทะยานอยาก คือ

- 1) กามตัณหา คือ ความอยากทางประสาทสัมผัสทั้ง 5
- 2) ภวตัณหา คือ ความอยากมี อยากเป็น
- 3) วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็นในสิ่งใดก็ตาม

5.3 นิโรธ คือ การดับทุกข์ โดยสามารถหาสาเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา และกำจัด ตัณหาให้หมด

5.4 มรรค คือ วิธีการพ้นทุกข์ เป็นทางสายกลาง มี 8 ประการ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา โดยต้องปฏิบัติไปพร้อม ๆ กันทั้ง 8 ประการนี้ คือ

- 1) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ
- 2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
- 3) สัมมาวาจา วาจาชอบ
- 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ
- 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
- 6) สัมมาวายามะ พยายามชอบ
- 7) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ
- 8) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตชอบ

มีรายละเอียด ดังนี้

1) สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นตามอริยสัจ คือ เห็นว่าชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง มีความทุกข์ มีปัญหาต้องแก้ไข ประโยชน์ของความเห็นชอบ คือ ทำให้บุคคลมองเห็นสาเหตุของความทุกข์ เห็นการดับทุกข์ และเห็นวิธีการที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ การเห็นถูกต้องในความสัจจริงของชีวิตข้างต้น เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ประโยชน์ของสัมมาทิฏฐิ คือ ทำให้มองเห็นความจริงตามแนวเหตุผล ก่อให้เกิดการกระทำเป็นประโยชน์ต่อตน และสังคม

สัมมาทิฏฐิ จะเกิดขึ้นได้ต้องควบคู่กับโยนิโสมนสิการ คือ การเห็นชอบ ต้องคู่กับมีความคิดแยกคาย โดยบุคคลต้องอาศัยองค์ประกอบ 5 ประการ หนุนนำทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ

- (1) ศील มีความประพฤติที่ดีงาม
- (2) สุตะ มีความรู้จากการฟังคำแนะนำสั่งสอน การอ่านหนังสือที่ดีเป็นประโยชน์
- (3) สากัจฉา การสนทนา ถกเถียง อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ ความเห็น
- (4) สมถะ ทำใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน กังวล
- (5) วิปัสสนา การใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง

2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ หรือคิดชอบ นึกคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ถูกต้อง ไม่เอนเอียงขัดแย้งต่อความจริงของชีวิต มีความหมาย 3 ประการ คือ

- (1) คิดออกจากกาม คือ ไม่หมกมุ่นติดข้องกับความอยากต่าง ๆ คิดปลอดจากความเห็นแก่ตัว มีความคิด “เสียสละ” คิดในคุณในกุศล สรุปลคือ คิดออกจากความโลก
- (2) คิดในการไม่พยาบาท คือ มีความคิดไม่เคียดแค้นชิงชังนั้น คือ ความคิดที่ปราศจากโทสะ
- (3) คิดในการไม่เบียดเบียน คือ มีความคิดไม่เบียดเบียน คิดร้าย ทำร้ายผู้อื่น ความคิดประกอบด้วยความกรุณา คือ คิดช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ เป็นความคิดที่ปราศจากโมหะด้วยเช่นกัน โดยสรุปแล้วความคิดหากเป็นไปตามอารมณ์ มีกิเลส ตัณหา ความคิดนั้นจะทำให้เกิดทุกข์แต่หากคิดด้วยปัญญา คำนึงถึงเหตุผล ไม่สร้างเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม ความคิดนั้นก็ก่อให้เกิดความสุข

3) สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ หมายถึง การสำรวม ระวังกการพูด ไม่ให้ผิดพูดแต่สิ่งที่ดีงาม มีลักษณะดังนี้

- (1) ไม่พูดคำเท็จ ทำให้ผู้อื่นเสียหาย พูดแต่คำสัตย์
- (2) ไม่พูดส่อเสียดให้คนอื่นเข้าใจผิดเกิดความริ้วฉานกัน พูดแต่คำให้สร้างสามัคคี
- (3) ไม่พูดคำหยาบคาย ทำให้คนอื่นอับอาย พูดแต่คำไพเราะ อ่อนหวาน

(4) ไม่พูดเพื่อเจ้อ ไร้สาระ พูดแต่สิ่งทีก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ด้วยสัมมาวาจา ก่อให้เกิดความเข้าใจ ใ่ว่างใจ จิตใจ ไม่วุ่นวาย เตือดร้อน

4) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ หมายถึง มีความประพฤติทางกายสุจริต 3 ประการ คือ

(1) เว้นจากการฆ่า ทำร้าย ทรมาน ร่วงกายคนและสัตว์ให้ได้รับความทุกข์ ส่งเสริมให้จิตใจมีความเมตตา

(2) เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยการขโมย ส่งเสริมให้มีจิตใจเคารพสิทธิของผู้อื่น ประกอบสัมมาอาชีพ

(3) เว้นจากการประพฤติดินทางกาม ส่งเสริมให้มีความสำรวมทางกาม

5) สัมมาอาชีพะ คือ เลี้ยงชีพ หมายถึง มีอาชีพสุจริต ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน จัดระเบียบการทำงานให้สำเร็จ ราบรื่น ไม่คั่งค้างสับสน ทำงานโดยยึดถือจรรยาบรรณในงานของตน ประพฤติตนได้เหมาะสมกับสถานะและหน้าที่นั้นๆ สมควรแก่การรับค่าตอบแทน การทำงาน ถ้ามนุษย์ทำงานไม่สุจริตต่อหน้าที่ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุคุณธรรมระดับสูงต่อไป โดยเฉพาะในเรื่องการค้าขาย พระพุทธศาสนาเห็นว่าควรเว้นจากการค้าขายสินค้าที่จะนำไปสู่ความเสียหาย ดังนี้

(1) ค้าขายเครื่องประหารที่มุ่งทำร้ายกัน เช่น ระเบิด อาวุธ

(2) ค้าขายมนุษย์เพื่อเป็นทาสรับใช้ผู้อื่น หลอกหญิงไปขาย รวมทั้งค้าขาย

แรงงานเด็ก

(3) ค้าขายเนื้อสัตว์ คือ เลี้ยงสัตว์ต่างๆ เพื่อนำเนื้อไปขาย

(4) ค้าขายสุราน้ำเมา ยาเสพติดทุกชนิด ทำให้ผู้อื่นมัวเมา ขาดสติ

(5) ค้าขายยาพิษ ทำลายมนุษย์

6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ความเพียรเป็นสิ่งสำคัญ เป็นหนทางหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ บุคคลจะต้องฝึกฝนอย่างหนักจึงจะสามารถทำให้จิตใจมั่นคง เอาชนะกิเลสตัณหาได้ ความเพียรที่ต้องฝึกฝนอบรมมี 4 ประการ คือ

(1) สังวรปธาน เพียรป้องกันกิเลส อกุศลทั้งปวง มิให้เกิดขึ้น

(2) ปหานปธาน เพียรต่อการละหรือกำจัดกิเลส อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

(3) ภาวนาปธาน เพียรสร้างกุศลธรรมที่มีได้เกิด ให้เกิดขึ้น

(4) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดแล้วให้คงอยู่

สรุปคือ (1) ฝึกจิต พยายามระวังความชั่ว (2) กำจัดความชั่ว (3) พยายามทำดี

(4) รักษาความดี

7) สัมมาสติ คือ การระลึกรู้ตัว สำรวมใจ พิจารณาตนและพิจารณา ความเป็นไปของชีวิต เพื่อให้รู้ตระหนักในความเป็นไปของธรรมชาติและชีวิต เกิดสติสัมปชัญญะ ทำให้ตนเอง

ไม่ประมาทเลินเล่อ เลื่อนลอย สามารถควบคุมแก้ไขพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาอย่างเหมาะสม จิตใจอิสระปลอดโปร่ง การระลึกถึงความเป็นจริงของชีวิตมี 4 อย่าง คือ

(1) พิจารณากาย โดยตั้งจิตรู้เท่าทันพฤติกรรมทุกอย่างของตน
 (2) พิจารณาเวทนา คือ มีความรู้สึกและอารมณ์ที่สุข ทุกข์ หรือเป็นกลาง ไม่สุขทุกข์ ไม่ปล่อยอารมณ์ และความรู้สึกมาครอบงำจิตใจ การกำหนดรู้นี้ทำให้บุคคลมีความคิดไตร่ตรองหาเหตุผล เผชิญสถานการณ์ได้อย่างมีสติ

(3) การพิจารณาจิต ตรวจสอบสภาพจิตเสมอว่า มีความเศร้าหมอง หรือ ผ่องใสด้วยกุศลธรรม การพิจารณาจิตทำให้บุคคลไม่ตกเป็นทาสความโลภะ โทสะ โมหะ

(4) พิจารณารู้ความเป็นจริงของชีวิต เช่น รื้อรื้อยสัง 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หรือรู้ว่ามีสิ่งใดในจิตที่เรียกว่า นิวรณ์ ได้แก่ กามฉันทะ คือ จิตมีความต้องการในกามคุณ พยาบาท คือ จิตมีความคิดร้าย ถีนมิตะ คือ จิตมีความหดหู่ เชื่องซึม อุทัจจกุกกัจจะ คือ จิตมีความฟุ้งซ่าน กระทบกระวาย และวิจิกิจฉา คือ จิตมีความลังเลสงสัย

8) สัมมาสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นหนึ่งเดียวเพื่อจะได้มีพลังต่อสู้ ต้านทานกับสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และทอนกำลังปัญญา จนสามารถกำจัดความอยากได้อย่างมีความพยายาม ความหดหู่ในจิตใจ ความเคลือบแคลงสงสัย ความฟุ้งซ่าน วุ่นวายใจ ผู้ฝึกจิตใจให้มีสัมมาสมาธิ มีจิตมั่นคง จะเป็นผู้ที่พร้อมจะใช้ปัญญานำตนเองให้พบอิสระภาพ คือ หลุดพ้นจากความทุกข์

อริยมรรคมีองค์ประกอบ 3 ประการ ย่อลงเป็นไตรสิกขา ได้ดังนี้

- | | | |
|-------------------|---|-------------------------------|
| (1) สัมมาทิฏฐิ |] | รวมลงเป็น ปัญญาสิกขา |
| (2) สัมมาสังกัปปะ | | |
| (3) สัมมาวาจา | | |
| (4) สัมมากัมมันตะ |] | รวมลงเป็น ศีล หรือศีลสิกขา |
| (5) สัมมาอาชีวะ | | |
| (6) สัมมาวายามะ |] | รวมลงเป็น สมาธิ หรือจิตตสิกขา |
| (7) สัมมาสติ | | |
| (8) สัมมาสมาธิ | | |

อริยมรรคมีองค์ 8 แบ่งออกเป็น 3 ภาคข้างต้นนี้ เป็นข้อปฏิบัติ ให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ โดยผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติให้กลมกลืนกันเป็นอันเดียวกัน ที่เรียกว่า มรรคสมังคี คือ ร่วมกันทำหน้าที่กำจัดความมืดไปพบกับแสงสว่าง ล่วงพ้นความทุกข์เข้าถึงนิพพานในที่สุด

6. ไตรสิกขา

ไตรสิกขา หมายถึง สิ่งที่ต้องศึกษาให้เข้าใจ และปฏิบัติตาม 3 ประการ คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2562 : 903)

6.1 ศิลสิกขา (ศีล) คือ การศึกษาวิธีการที่จะปฏิบัติกายกับวาจาให้เรียบร้อย จะทำอะไรจะพูดสิ่งใด ให้ทำตามปกติ ทำให้พอดี อย่างทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน คนที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเนื่องมาจากการทำและการพูดไม่พอดีพองาม ก็คือไม่มีศีลนั่นเอง

6.2 สมาธิสิกขา หรือเรียกว่า จิตตสิกขา หมายถึง การรวมกระแสจิตให้แน่วแน่ และทำให้จิตหยุดนิ่ง อยู่ในจุด (อารมณ์) เดียวกัน จิตของคนเรามีกระแส เรียกว่า กระแสจิต หรือเรียกว่าความคิด บางครั้งความคิดของคนเราระจกกระจายออกรอบๆ คิดนั้น คิดนี้ หรือเรียกว่า คิดฟุ้งซ่าน ถ้าคนเรามีความคิดฟุ้งซ่านแล้ว ความคิดอ่านจะพร่ามัว ไม่แจ่มแจ้ง ไม่กระจ่างเปรียบเสมือนไฟฉายเดินทางโดยปราศจากกระจกบังคับแสง

นอกจากนี้ประโยชน์ที่เกิดขึ้นพิเศษ จากการบำเพ็ญสมาธิข้อนี้มีด้วยกัน 6 ประการคือ

1) อิทธิวิธี คือ การแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้หลายวิธี จัดอยู่ในโลกียอภิญาญา ดังพุทธพจน์ว่า ผู้มีใจเป็นสมาธิ เข้าถึงฌานชั้นที่ 4 (จตุตถฌาน) มีใจบริสุทธิ์ สะอาด ปราศจากเรื่องเศร้าหมอง ไม่มีกิเลส มีใจมั่นคง สามารถที่จะได้ฤทธิ์ต่างๆ และแสดงด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ตัวคนเดียวสามารถเนรมิตให้เป็นคนหลายคน จากหลายคนทำให้เป็นคนเดียวอย่างนี้ เป็นต้น

2) ทิพโสตตะ คือ การรู้อะไรได้ไกลๆ ทางโสตประสาทที่เรียกว่า หูทิพย์ แต่ยังคงอยู่ในระดับ โลกียอภิญาญา คือความรู้แจ้งระดับปุถุชน

3) เจโตปริยญาณ คือ ความรู้ที่สามารถกำหนดใจหรือความคิดของผู้อื่น ได้ และยังคงอยู่ในระดับ “โลกียอภิญาญา”

4) ทิพจักขุ คือ ความรู้เห็นอะไรด้วยตาทิพย์ หรือบางครั้งเรียกว่า “จตุปปาตญาณ” เช่น รู้ถึงจิตของสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรมของตน จัดอยู่ใน “โลกียอภิญาญา”

5) ปุพเพนิวาสานุสสติ คือ ความรู้แจ้งที่สามารถระลึกชาติได้จัดอยู่ในโลกียอภิญาญา

6) อาสวักขยญาณ คือ ความรู้แจ้งหรือญาณที่ทำให้กิเลสหมดไปเป็น “โลกุตระอภิญาญา” คือ ความรู้ระดับสูง ซึ่งเป็นคุณธรรมของอริยบุคคล

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิ 5 ประการ ได้แก่

1) เกิดความสุขในโลกนี้ คือ มีความสุขในชีวิตประจำวัน
2) ทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร คือ เมื่อทำสมาธิแล้ว ทำให้เกิดสมาธิรู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร สภาวะธรรมตามความจริง ดังจากพุทธพจน์ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จงบำเพ็ญสมาธิ ผู้มีใจเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้สภาวะธรรมตามความจริง

3) การได้อภิญาญา คือ ผู้ที่สามารถเข้าสมาบัติ 8 ได้แก่ รูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4 ก็สามารถบรรลุอภิญาญาดังพุทธพจน์ว่า ผู้บำเพ็ญสมาธิจนได้ขั้นสูง คือ อัปปนา ก็สามารถที่จะบำเพ็ญเพียร

สูงขึ้นต่อไป และหันไปบำเพ็ญวิปัสสนาเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม และเขาก็สามารถที่จะได้อภิญญา เป็นผู้สมควรเพราะว่าเป็นผู้มีอายตนะอันได้อบรมมาดีแล้ว ก็ย่อมสมควรที่จะบรรลุคุณธรรมชั้นสูงต่อไป

4) ทำให้เกิดในพรหมโลก คือ บำเพ็ญสมาธิจนได้ญาณหรือ อัปนาสมาธิสามารถไปเกิดในพรหมโลก 16 ชั้น ถ้าสำเร็จเพียงอุปจารสมาธิ ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ที่มีความเป็นอยู่สุขสบาย

5) ผู้ที่ได้สมาธิสามารถเข้าสมาบัติได้ การเข้าสมาบัติ คือ การพักผ่อน ทั้งกายและใจ คือ ได้บรรลุถึงระดับ อนาคามี และอรหัตต์ ได้รูปฌาน 4 และอรุฌาน 4 เรียกว่า สมาบัติ 8 ผู้เข้าถึงขั้นสมาบัติ 8 เรียกว่า การเข้านิโรธสมาบัติ

6.3 ปัญญาศึกษา คือ ศึกษาเรื่องปัญญาให้เข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วนำไปใช้ให้ถูกต้อง เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างขวางกันความโง่เขลา

ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่ควรรู้ แสวงหาความรู้ที่ถูกต้องก่อให้เกิดประโยชน์ ผู้ที่มีปัญญาถูกต้อง รู้จริง จะก่อให้เกิดการปฏิบัติที่ดี ถูกต้องตามไปด้วย

ปัญญาในพระพุทธศาสนา เกิดได้ 3 ทาง คือ

- 1) จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาเหตุผล
- 2) สุตมยปัญญา คือ ปัญญาเกิดแต่การฟัง การศึกษาเล่าเรียน
- 3) ภวานามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดแต่การอบรม ลงมือปฏิบัติจริง ๆ

ระดับของปัญญาในพระพุทธศาสนา แบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1) โลกียปัญญา ปัญญาความรู้ระดับสามัญ ศึกษาเล่าเรียนเพื่อที่จะประกอบอาชีพให้ตนมีความเจริญ ผาสุก เช่น ความรู้ทางคณิตศาสตร์

2) โลกุตระปัญญา ได้แก่ ปัญญาระดับสูง ปัญญาของอริยบุคคล พระพุทธศาสนาเรียกว่า ญาณ ดังนั้น ญาณ หมายถึง ความรู้ หรือปรีชาญาณหยั่งรู้ มี 3 ระดับ คือ

(1) สัจญาณ ได้แก่ รู้ในสัจจะ รู้ในอริยสัจ 4 แต่ละอย่างตาม สภาพที่เป็น เช่น รู้ทุกข์ รู้สมุทัย

(2) กิจญาณ ได้แก่ หยั่งรู้กิจที่ต้องทำในอริยสัจ 4 เช่น รู้ว่าทุกข์ ควรกำหนดรู้รู้สมุทัยควรละเสีย

(3) กตญาณ ได้แก่ หยั่งรู้การทำแล้ว คือ การหยั่งรู้ว่ากิจอันจะ ต้องทำในอริยสัจ 4 แต่ละอย่างนั้นทำสำเร็จแล้ว

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ประชาชนคนไทยส่วนใหญ่นับถือ เป็นบ่อเกิดวัฒนธรรมประเพณีไทย และมีหลักคำสอนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้สงบ และเสริมสร้างจริยธรรมให้แก่คนในสังคม พุทธศาสนามีความสำคัญต่อคนทุกวัยโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงทาง

ร่างกายในทางเสื่อมลงส่งผลกระทบต่อจิตใจได้หากไม่ได้เตรียมจิตใจให้พร้อมรับกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ดังนั้นวัยสูงอายุจึงควรศึกษา เรียนรู้พุทธศาสนา นำหลักพุทธธรรมมาพัฒนาจิตเพื่อพบกับความสงบสุขที่แท้จริงทั้งในปัจจุบันและอนาคต

แนวคิดเกี่ยวกับจิต

ความเข้าใจเรื่องจิต

สาระในพระพุทธศาสนาอยู่ที่จิต ดังนั้นเรื่องของการทำงานของจิต-วิถีจิต (คงศักดิ์ ต้นไฟจิต, 2557 : 1-3) คนเราประกอบด้วยส่วนที่สำคัญ 2 ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ จิตมีกฎเกณฑ์ในการทำงานเปลี่ยนแปลงและแสดงพฤติกรรมเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวจิตวิญญูณมโนจึงเป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ได้ทรงบรรยายไว้อย่างละเอียดลึกซึ้งและชัดเจนยิ่งกว่าที่มีปรากฏในศาสตร์อื่นใดไม่ว่าจะเป็นด้านศาสนาต่าง ๆ หรือแม้แต่ในด้านวิทยาศาสตร์ยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะจิตวิทยาในซีกโลกตะวันตกนั้น ถือได้ว่ายังมีความรู้เรื่องจิตนี้น้อยมากและยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่มากในเรื่องจิตวิญญูณตลอดไป ถือคำนิยามและคุณลักษณะของสภาพต่าง ๆ ด้วยพุทธศาสนาซึ่งเป็นเรื่องของจิตอย่างละเอียดพิสดาร และก้าวไกลไปมากในเรื่องนี้ตลอดไปถึงการค้นพบที่ยิ่งใหญ่อย่างสูงสุดโดยพระพุทธองค์ว่าจิตของมนุษย์สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้จนถึงที่สุดได้ด้วยการเจริญสติและความรู้สึกตัวหรือสัมปชัญญะ จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นกลางมีพลังและปราศจากอคติยังเป็นผลให้เกิดปฏิภิกิริยาจิตปฏิวัติขั้นสู่สภาพจิตที่บริสุทธิ์เป็นที่สุดที่เรียกว่าการตรัสรู้ด้วยปัญญาสูงสุดซึ่งเกิดขึ้นเมื่อจิตปราศจากอคติหรือการซ่อนเร้นแอบแฝงไว้ด้วยตาและปัจจุบันนี้นักจิตวิทยาในซีกโลกตะวันตกได้เริ่มหันมาสนใจและศึกษาเรียนรู้จากพุทธศาสนา กันอย่างมากโดยเฉพาะในเรื่องประโยชน์และผลพลอยได้ซึ่งเกิดขึ้นจากการเจริญสติและได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่ออำนวยความสะดวกต่อชีวิตตลอดถึงช่วยในการบำบัดรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น มีการนำสติมาประยุกต์ใช้ได้ผลดีในการรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ธรรมชาติของจิตนั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อนเข้าใจได้ยากด้วยจิตไม่มีรูปร่างแต่ชอบท่องเที่ยวไปไกลในความคิดตั้งพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึง จิตไว้ว่าท่องเที่ยวไปไกลเที่ยวไปดวงเดียวไม่มีรูปร่างอาศัยอยู่ในคอกหรือร่างกายนี้ใครควบคุมจิตมิได้ ย่อมพ้นจากบ่วงมาร จิตเป็นทาสรู้รับ รู้อารมณ์ต่าง ๆ และเป็นธรรมชาติที่ถูกตกแต่งคือเป็นสังคตธรรม ถูกปรุงแต่งโดยอำนาจแห่งปัจจัยมีอารมณ์เป็นปัจจัยๆ ที่เกิดขึ้นติดต่อกันโดยไม่มีระหว่างขั้นเป็นต้นจิตจึงมีสภาพที่เป็นสามัญญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ได้แก่ อนิจจตา คือ สภาพความไม่เที่ยงแปรปรวนอยู่ตลอดเวลาทุกขตา คือ สภาพความทนอยู่ไม่ได้เพราะถูกบีบคั้นเบียดเบียน อตตตา คือสภาพความไม่ใช่ตัวตนไม่เป็นแก่นสารอยู่เหนืออำนาจการบัญชาให้เป็นไปอย่างไรๆ ด้วยจิตมีสภาพที่เป็นไตรลักษณ์ดังกล่าวนี้จิตจึงมีอาการเกิดดับสืบทอดเนื่องกันไปไม่ขาดสายและการเกิดดับต่อเนื่องได้อย่างรวดเร็วมากมีอนุมาณว่าชั่วลัดนิ้วมือเดียว จิตเกิดดับถึงแสนโกฏิกษณะ นอกจากจิตแล้วธรรมชาติอื่นในคนเราที่ถูกปรุงแต่งหรือ

สังคตธรรม ได้แก่ เจตสิก หรืออาการของจิตได้แก่ เวทนาหรือความรู้สึก สัญญาหรือความหมายจำได้ สังขารหรือความคิดปรุงแต่ง และรูปหรือกายซึ่งเป็นฐานที่ตั้งรองรับปราสาททั้ง 6 ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ในการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อมแล้วแต่มีสามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์เช่นเดียวกันจิตเจตสิก รุปรวมอยู่ในปรมัตถธรรม 4 หรือที่มักเรียกกันว่าสภาวะธรรมที่เป็นความจริง

จิตต้องมีการพัฒนา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายจิตนี้ประภัสสรคือ ผุดผ่องแต่ว่าจิตนั้นเศร้าหมองไปเพราะกิเลส คือ เครื่องเข้าไปทำให้เศร้าหมองที่เข้ามาในปุถุชนคนที่มีกิเลสหนา มิได้สดับข้อคำสอน ย่อมไม่รู้ตามเป็นจริง เพราะฉะนั้นจิตตภาวนา คือ ความอบรมจิตจึงไม่มีแก่ปุถุชนผู้มิได้สดับนั้น” และพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในทางตรงกันข้ามว่า “ภิกษุทั้งหลายจิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง) และจิตนั้นพ้นจากอุปกิเลสที่จรมาศิษย์ของพระอริยะสดับข้อนี้ ย่อมรู้ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นเรากล่าวว่า จิตตภาวนามีแก่ศิษย์ของพระอริยะผู้ได้สดับนั้น” พระพุทธภาษิตทั้งสองตอนนี้ แสดงธรรมชาติของจิตว่าประภัสสร (ผุดผ่อง) และแสดงกิเลสว่าเป็นสิ่งจรมา เหมือนอย่างอากาศนตุกะหรือแขก มิใช่เป็นเนื้อแท้ของจิตเองเหมือนอย่างมิใช่เป็นเจ้าของบ้าน เป็นเพียงแขก กิเลส แปลว่า เครื่องเศร้าหมองของจิตหมายถึง อาการที่เกิดขึ้นในจิตซึ่งทำให้จิตเศร้าหมองไม่ผ่องใส ไม่เกิดปัญญาที่จะเปิดเผยให้เห็นความจริง เช่น ความอยากได้ ความโกรธแค้นขัดเคือง ความหลงใหลเมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้จิตดิ้นรน กวัดแกว่ง มัว ชุ่น ทึบ จึงเรียกว่ากิเลส และเพราะเป็นสิ่งที่เข้าไปในจิต อันหมายถึงว่าเป็นของนอกจิตแต่เข้าไปในจิต จึงเรียกว่าอุปกิเลส คำว่า “อุป” แปลว่า “เข้าไป” ใช้นำหน้าคำนี้ เพื่อชี้ว่าเป็นของจรดังกล่าว และที่ต้องเศร้าหมองไปก็เพราะไม่มีจิตตภาวนา ผู้ไม่มีจิตตภาวนา คือ ปุถุชนผู้มิได้สดับคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่จิตนี้วิมุตติ (หลุดพ้น) จากอุปกิเลสที่จรมาได้ เพราะมีจิตตภาวนา คือ การอบรมจิต ผู้มีจิตตภาวนาก็คือ ศิษย์ของพระอริยะผู้ที่ได้สดับแล้วนั่นเอง จิตตภาวนาจึงเป็นข้อสำคัญถ้ามีจิตตภาวนาก็หลุดพ้นจากอุปกิเลสนั้นได้ การชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้จากกิเลสทุกชนิดด้วยจิตตภาวนา ปฏิบัติอย่างไร เรียกว่าจิตตภาวนา ได้มีพุทธภาษิตตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงทำสมาธิภาวนาคืออบรมสมาธิให้มีขึ้นผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง” ฉะนั้นกล่าวโดยย่อจิตตภาวนาก็คือ สมาธิภาวนาตลอดถึงปัญญาภาวนา คำว่าภาวนา แปลว่า ทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น คือการปฏิบัติมีใจความหมายว่าปราศด้วยปาก

ฉะนั้นจึงสรุปว่าจิตตภาวนามี 2 ประเภท คือ สมาธิภาวนา อบรมสมาธิและปัญญาภาวนา (อบรมปัญญา) หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าสมถภาวนา (อบรมสมถะ) และวิปัสสนาภาวนา (อบรมวิปัสสนา) พระพุทธโอวาทที่ว่า “ท่านทั้งหลายจงอบรมสมาธิเป็นการตรัสสอนให้ทำสมาธิภาวนาหรือสมถภาวนา พระพุทธโอวาทที่ว่าผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมรู้ตามเป็นจริงเป็นการทรงแสดงถึงปัญญาภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา เพราะคำว่า “ภาวนา” แปลในที่นี้ว่า “อบรม” แต่ตามพยัญชนะแปลว่า “การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น” มักจะแปลกันตามอรรถ (เนื้อความ) ว่า “อบรมเจริญ” ซึ่งก็หมายถึงการปฏิบัติตนเอง

คำว่า “สมาธิ” แปลว่า “ความตั้งจิตมั่น” ตรงกันข้ามกับความคิดฟุ้งซ่าน คำว่า “สมถะ” แปลว่า “ความสงบจิตใจ” ตรงกันข้ามกับความไม่สงบ ทั้งสองคำนี้หมายถึงภูมิปฏิบัติ แห่งจิตอันเดียวกัน ซึ่งมีคำเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “จิตตสิกขา” แปลว่า “ศึกษาในจิต” เพราะว่าจิตจะตั้งมั่นได้ ต้องเป็นจิตที่สงบ หรือจิตที่สงบจะต้องเป็นจิตที่ตั้งมั่น ฉะนั้น ภาวะแห่งจิตที่เป็นสมาธิและเป็นจิตที่สมถะ ต้องรวมอยู่ในขณะเดียวกัน

นิวรรณ์ แปลว่า “เครื่องกั้น” พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ 5 ประการคือ 1) กามฉันท์ความพอใจรักใคร่ในกาม (สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย) 2) พยาบาท (ความโกรธแค้นขัดเคือง) 3) ถีนมิทธะ (ความง่วงหงาวเคลิบเคลิ้ม) 4) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) 5) วิจิกิจฉา (ความเคลือบแคลงสงสัย) อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ เรียกว่านิวรรณ์ คือ เครื่องกั้น ก็เพราะเป็นเครื่องกั้นจิตไว้ไม่ให้สงบ ตั้งมั่นลงได้ ตัวอย่างทั่วไป เช่น การอ่านหนังสือตำราเรียนหรือจะทำงาน ใจจะต้องตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่อ่าน หรือในกิจการงานที่ทำ แต่ถ้าใจมีนิวรรณ์ ขัดใจขัดหนึ่งอยู่ เช่น ใจไปผูกพันอยู่ในเรื่องอื่นที่ชอบหรือกำลังโกรธหุดหงิด หรือ่วงเหงาหาวนอน หรือคิดอะไรฟุ้งซ่านไปหรือถึงเลสงสัยอะไรอยู่ในนิวรรณ์ เหล่านี้ กางกั้นจิตไว้ให้ไม่สามารถจะอ่านหนังสือให้รู้เรื่องได้หรือกั้นจิตไว้ให้ไม่สามารถทำการงานได้ที่อยู่ในภาวะดังนี้เรียกว่าไม่มีสมาธิหรือไม่มีสมถะ เป็นใจที่ไม่มีกำลังไร้ความสามารถที่จะทำงานทุกอย่างที่เรียกว่าไม่ควรแก่งานจะต้องสงบหรือระงับใจจากนิวรรณ์เสียให้ได้ นิวรรณ์จะสงบใจจึงจะเกิดมีสมาธิคือตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในหนังสือที่อ่านหรือในกิจการงานที่ทำใจดังนี้เป็นใจที่มีกำลังมีสมรรถภาพควรแก่การงาน ดังนั้นทุกคนจึงสมควรอบรมสมาธิโดยแท้จะอ่านหนังสือหรือจะทำงาน เมื่อจิตมีสมาธิจึงจะอ่านหรือทำได้ดี จิตจะมีสมาธิได้ต่อเมื่อไม่มีนิวรรณ์มารบกวน ฉะนั้นสมาธิจิตจึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องฝึก และควรจะต้องรู้วิธีทำสมาธิจิตด้วย

จิตที่สงบจากนิวรรณ์ได้ เรียกว่าเป็นจิตมีสมาธิ แต่โดยปกติมักจะมีเรื่องมาทำให้เกิดนิวรรณ์อยู่เสมอ โดยที่จิตมักจะทำเรื่องดังกล่าวมาเป็นนิวรรณ์คือ เรื่องที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้งหกของจิตนั้น ได้แก่ เรื่องรูปที่ผ่านเข้ามาทางทวารตา เรียกเป็นคำบาลีว่า รูปารมณฺ์ เรื่องเสียงที่ผ่านเข้ามาทางทวารหู เรียกว่าสัทธารมณฺ์ เรื่องกลิ่นที่ผ่านเข้ามาทางทวารจมูก เรียกว่าคันธารมณฺ์ เรื่องรสที่ผ่านเข้ามาทางทวารลิ้น เรียกว่า รสธารมณฺ์ เรื่องสิ่งถูกต้องกายที่ผ่านเข้ามาทางทวารกาย เรียกว่าโณภูมฺ์พารมณฺ์ เรื่องรูปเป็นดังกล่าวที่ประสบพบผ่านมาแล้ว ที่ยังปรากฏอยู่ทางทวารมโนใจเรียกว่าธัมมารมณฺ์ เรื่องเหล่านี้เองที่จิตยังจับยึดอยู่เรื่องที่ล่วงมาแล้วก็ไม่ปล่อยให้ร่วงไปยังเก็บเป็นอารมณ์ค้างอยู่ในจิตเรื่องที่ยังมาไม่ถึงก็ไปหวังเอามาเป็นอารมณ์หวังอยู่ในจิตทั้งวัน อยู่ในเรื่องทีประสบเฉพาะหน้าเหตุที่เป็นดังนี้โดยย่อที่สุดมีข้อเดียวที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้คือ อโยนิสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย คือ การขาดปัญญาเป็นข้อสำคัญข้อนี้เรียกว่า เป็นอาหารของนิวรรณ์ ทุกอย่าง

เหตุเฉพาะของนิวรรณ์ แต่ละข้อ คือ ศุภนิमितเครื่องกำหนดหมายว่างาม เป็นเหตุก่อให้เกิดกามฉันท์ เพราะเมื่อจิตกำหนดหมายลงไปในส่วนไหนของกาย เป็นต้น ว่างามกามฉันท์ก็ย่อมเกิดปฏิฆนิमित เครื่องกำหนดหมายเป็นเหตุกระทบกระทั่ง เป็นเหตุก่อให้เกิดพยาบาทความไม่ยินดีความเกียจ

คร้าน ความขบเซา ความท้อแท้แห่งใจ เป็นเหตุก่อให้เกิด ถีนมิทธะ ความไม่สงบแห่งใจเป็นเหตุก่อให้เกิด อุทธัจจกุกกุกจะ เรื่องเป็นที่ตั้งแห่งความลึกลับสงสัย เป็นเหตุก่อให้เกิด วิจิกิจฉา เหตุเฉพาะดังกล่าวนี้ จะต้องประกอบด้วยโยนิโสมนสิการด้วยทุกข้อ จึงจะสำเร็จเป็นอาหารของนิรวณียกตัวอย่าง บุรุษสตรี เห็นกันและกันว่างามหรือไม่งามย่อมมีเป็นปกติสามัญ อย่างที่พูดว่า คนนั้นสวยงาม คนนี้ไม่สวยงาม ก็หมดเรื่องกันเพียงเท่านั้น แต่ถ้าจิตใจไปจดจ่ออย่างขาดโยนิโสมนสิการ คือ ขาดความรู้จักควรไม่ควร ก็ย่อมจะเกิดกามฉันท์ขึ้นในที่ไม่ควรเกิด หรือในเวลาไม่ควร ทำให้เกิดเรื่องกระทบกระทั่งกัน ถ้าชอบเหมือนกันก็ย่อมจะต้องมีความขัดแย้งกัน ยิ่งอยู่ใกล้กันอย่างลึ้นกับพินก็ยังมีโอกาสที่จะเกิดกระทบกระทั่งกันได้ด้วยเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการ ก็จะทำให้เกิดความยับยั้งไม่โกรธ หรือ โกรธบ้างก็หายเร็วๆ ไม่ถึงก่อเรื่องทะเลาะวิวาท

จิต คือ ผู้ให้สุขที่แท้จริง

คนเรานั้นเมื่อเห็นประโยชน์และเกิดความต้องการสิ่งใดย่อมจะเกิดความพยายามแสวงหา เพื่อให้ได้สิ่งนั้น แม้เป็นสิ่งที่ได้ด้วยความยากลำบากก็พยายาม อยู่ใต้ดินก็พยายามนำขึ้นมา อยู่ในน้ำก็งมเอาขึ้นมาให้ได้ อยู่บนอากาศก็พยายามไขว่คว้ามาหรือหาทางนำมาให้ได้ มาที่ใจปรารถนา หากไม่ได้มา จิตใจก็เป็นทุกข์ ดังนั้นการกระทำที่เป็นเครื่องบำรุงใจให้เป็นสุข ได้มาโดยไม่ต้องไปแสวงหาเครื่องมือที่ใด โดยเพียงแต่ปฏิบัติธรรมจิตตภาวนาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สละเวลาวันหนึ่งเพียงครึ่งชั่วโมงหรือ 1 ชั่วโมง มาปฏิบัติธรรม มิได้ใช้เวลาเพื่อปฏิบัติที่มากมาย และปัจจุบันนี้ตำราที่แสดงเรื่องจิตตภาวนา หรืออาจารย์ที่สอนเรื่องนี้ได้ก็มีอยู่เป็นอันมาก หรือหากอ่านหนังสือและฟังคำสอนเรื่องนี้ไม่เข้าใจ เช่น พบคำศัพท์ หรือถ้อยคำสำนวนที่ฟังยาก อ่านฟังแล้วน่าเบื่อ ก็ลองนึกถึงการขุดหาทองหาเพชรเป็นการยาก เพียงไรก็ยังทำกันได้ ทั้งนี้เพราะเห็นคุณ ความต้องการของสิ่งนั้น จึงไม่เป็นการยากที่จะทำ เมื่อลองคิด เช่นนี้แล้วอุปสรรค ปัญหาที่ยากที่หนักเลยในการปฏิบัติธรรมจะไม่เกิดขึ้น ถ้าหากจะเห็นคุณค่าของธรรม เหมือนอย่างเพชรทองของที่ปรารถนา ปัญหาที่แท้จริงจึงอยู่ที่การเห็นประโยชน์ หรือที่เรียกว่าคุณค่าของธรรม ซึ่งเกี่ยวกับปัญญาของตน

คุณค่าของวัตถุที่เป็นสิ่งภายนอกเห็นได้ง่าย เพราะปรากฏแก่ตา บางสิ่งก็เกื้อกูลให้เกิดความสุขน้อยหรือมาก บางสิ่งก็สวยงามน่ารักน่าชม จึงชวนใจให้เกิดความปรารถนาต้องการเกิดมีค่าขึ้น ตามความต้องการและตามที่ตนเองกำหนดขึ้น และข้อสำคัญทำให้เกิดความเข้าใจว่า “วัตถุที่นำใคร” นำปรารถนาทั้งหลายดังกล่าว เป็นตัวผู้ให้ความสุข มองข้ามความจริงไปเสียว่า “จิตใจต่างหากเป็นตัวผู้ให้ความสุข” และเป็นตัวผู้เสวยสุขและใจที่เป็นผู้ให้ความสุขได้นั้น ต้องเป็นจิตที่ไม่เป็นทาสของตัณหา (ความอยากที่ผิด) “และจิตใจเช่นนั้นจะต้องประกอบด้วยธรรม เช่น สติ สมาธิ ปัญญา อันเกิดจากจิตตภาวนา”

คนที่มีธรรมในจิตใจจะมีสุขเพราะจิตใจเองเป็นตัวผู้ให้สุข ไม่เป็นทาสของกิเลสแต่มีใจเป็นนายสิ่งทั้งปวง ข้อความดังที่กล่าวนี้เป็นตัวอย่างของคำว่าโยนิโสมนสิการ คือ การคิดทำไว้ในใจ โดยแยบคาย

บริบทจังหวัดเพชรบุรี

ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลสภาพทั่วไปของจังหวัดเพชรบุรี จากการศึกษาเอกสารแผนพัฒนาจังหวัดเพชรบุรี (พ.ศ. 2561-2565) ฉบับทบทวน แผนพัฒนาจังหวัดเพชรบุรี 4 ปี 2558-2561 ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

สภาพทั่วไปของจังหวัดเพชรบุรี

1. ขนาดที่ตั้งและอาณาเขต

จังหวัดเพชรบุรีตั้งอยู่ทางภาคตะวันตกของประเทศไทย มีเนื้อที่ประมาณ 6,225.138 ตารางกิโลเมตร หรือ 3,890,711 ไร่ มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียงและประเทศเพื่อนบ้าน ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับอำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี และอำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
ทิศใต้	ติดกับอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ทิศตะวันออก	ติดกับอ่าวไทย
ทิศตะวันตก	ติดกับสาธารณรัฐสังคมนิยมแห่งสหภาพเมียนมาร์

2. ลักษณะภูมิประเทศ

ลักษณะภูมิประเทศของจังหวัดเพชรบุรี มีลักษณะภูมิประเทศที่หลากหลายต่างกัน มีทั้งที่ราบสูง ภูเขาสูงชัน และที่ราบลุ่ม โดยทางด้านทิศตะวันตกในเขตอำเภอแก่งกระจานและอำเภอหนองหญ้าปล้อง มีลักษณะเป็นที่ราบสูง ภูเขาสูงชัน แล้วค่อยๆ ลาดต่ำมาทางทิศตะวันออกเกิดเป็นสันปันน้ำ แบ่งน้ำส่วนหนึ่งให้ไหลลงสู่ประเทศพม่า และอีกส่วนหนึ่งไหลมาทางทิศตะวันออก เป็นต้นน้ำของแม่น้ำเพชรบุรีและแม่น้ำปราณบุรี สภาพเช่นนี้ทำให้ทางทิศตะวันตกของจังหวัดเพชรบุรีอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ป่าไม้ และแร่ธาตุแต่มีประชากรอาศัยอยู่น้อย เนื่องจากเป็นพื้นที่ทุรกันดารและการคมนาคมไม่สะดวก

3. ลักษณะภูมิอากาศ

เนื่องจากจังหวัดเพชรบุรีมีลักษณะภูมิประเทศที่หลากหลาย ประกอบกับมีพื้นที่ที่อยู่ติดกับอ่าวไทย จึงได้รับอิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ในฤดูฝน และอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือในช่วงฤดูหนาว จึงทำให้มีอากาศหนาวเย็นในช่วงเวลาดังกล่าว ฤดูกาลของจังหวัดเพชรบุรีแบ่งออกเป็น 3 ฤดู ดังนี้

ฤดูร้อน	เริ่มตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ - กลางเดือนพฤษภาคม
ฤดูฝน	เริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคม - กลางเดือนตุลาคม
ฤดูหนาว	เริ่มตั้งแต่กลางเดือนตุลาคม - กลางเดือนกุมภาพันธ์

ตารางที่ 2.1 อุณหภูมิของจังหวัดเพชรบุรี ในปี พ.ศ. 2557-2560

อุณหภูมิ	อุณหภูมิต่ำสุด				อุณหภูมิสูงสุด				อุณหภูมิเฉลี่ย				
	ปี พ.ศ.	2557	2558	2559	2560	2557	2558	2559	2560	2557	2558	2559	2560
อุณหภูมิ		12.7	16.7	16.3	15.6	36.6	38.8	38.3	38.5	28.36	28.71	28.56	28.95

ที่มา : (สำนักงานอุตุนิยมวิทยาจังหวัดเพชรบุรี, 2560)

จากตารางที่ 2.1 ปี 2558 อุณหภูมิสูงสุด 38.8 องศาเซลเซียส และปี 2557 อุณหภูมิต่ำสุด 12.7 องศาเซลเซียส

ตารางที่ 2.2 ปริมาณน้ำฝนของจังหวัดเพชรบุรี ในปี พ.ศ. 2557-2560

ปี พ.ศ.	2557	2558	2559	2560
ปริมาณน้ำฝน (มม.)	930.5	794.0	1256.3	1499.6
วันฝนตก (วัน)	100	100	106	119

ที่มา : (สำนักงานอุตุนิยมวิทยาจังหวัดเพชรบุรี, 2560)

จากตารางที่ 2.2 ปี 2560 ฝนตกมากที่สุด 1,499.6 มิลลิเมตร และปี 2558 ฝนตกน้อยที่สุด 794.0 มิลลิเมตร ปี 2560 จำนวนวันฝนตกมากที่สุด 119 วัน ส่วนปี 2557 และปี 2558 ฝนตกน้อยที่สุด 100 วัน

4. ทรัพยากรธรรมชาติ

4.1 ทรัพยากรดินของจังหวัดเพชรบุรีสามารถแบ่งตามลักษณะได้ 3 ส่วน คือ

4.1.1 ดินเหนียวและดินร่วนปนทราย พบในที่ราบตอนกลางของจังหวัด

4.1.2 ดินเหนียวถึงดินร่วนปนกรวดและเศษหิน พบในบริเวณที่ราบสูงทางด้าน

ตะวันตก

4.1.3 ดินร่วนเหนียวพบในบริเวณที่ราบชายฝั่งทะเลตะวันออก

4.2 ทรัพยากรน้ำ จังหวัดเพชรบุรีมีแม่น้ำลำคลองสายสำคัญ ดังนี้

4.2.1 แม่น้ำเพชรบุรี เป็นแม่น้ำสายหลักที่อยู่ในเขตจังหวัดเพชรบุรีตลอดสายไหลผ่านอำเภอแก่งกระจาน อำเภอท่ายาง อำเภอบ้านลาด อำเภอเมืองเพชรบุรี และไหลลงสู่อ่าวไทยที่

อำเภอบ้านแหลมความยาวทั้งสิ้น 217 กิโลเมตร พื้นที่การเกษตรส่วนใหญ่ของจังหวัดเพชรบุรีอยู่บริเวณปากฝั่งของแม่น้ำนี้

4.2.2 แม่น้ำบางกลอย มีต้นกำเนิดบริเวณเทือกเขาอันเมียงในเขตอำเภอหนองหญ้าปล้องไหลมาบรรจบกับแม่น้ำเพชรบุรีที่ตำบลห้วยแม่เพรียง อำเภอแก่งกระจาน ความยาวของลำน้ำ 45 กิโลเมตร

4.2.3 แม่น้ำบางตะบูน ส่วนหนึ่งเป็นคลองขุดแยกจากแม่น้ำเพชรบุรีซึ่งไหลย้อนขึ้นไปทางเหนือ ผ่านอำเภอเขาย้อย อำเภอบ้านแหลม และยังมีคลองจากอำเภออัมพวาไหลมาสมทบ ไหลออกสู่อ่าวไทยที่ปากอ่าวบางตะบูน อำเภอบ้านแหลม มีความยาว 13 กิโลเมตร

4.2.4 แม่น้ำปราณบุรีมีต้นกำเนิดอยู่ในตำบลป่าเต็ง อำเภอแก่งกระจานไหลออกสู่ทะเลที่อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีความยาว 160 กิโลเมตร

4.2.5 ห้วยแม่ประโดนต้นน้ำเกิดจากเทือกเขาบริเวณเขตติดต่อระหว่างอำเภอหนองหญ้าปล้องกับอำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี และมีสาขาสำคัญ ได้แก่ ห้วยมะเร็ว ห้วยสมุลแว้ง ห้วยเสือกัดช้างและไหลมาบรรจบกับแม่น้ำเพชรบุรี ในบริเวณเขตอำเภอแก่งกระจาน มีความยาวของลำน้ำ 56 กิโลเมตร

4.2.6 ห้วยผาก ต้นน้ำเกิดจากภูเขาอ่างแก้ว และภูเขาหน้าหยดในบริเวณเขตอำเภอแก่งกระจาน ไหลมารวมกับแม่น้ำเพชรบุรีที่บริเวณใต้เขื่อนแก่งกระจาน ในเขตอำเภอแก่งกระจาน มีความยาว 30 กิโลเมตร

4.2.7 ห้วยแม่ประจันต์ ต้นน้ำเกิดจากเทือกเขาในเขตจังหวัดราชบุรี ไหลผ่านอำเภอหนองหญ้าปล้อง และไหลมาบรรจบกับแม่น้ำเพชรบุรี บริเวณเขื่อนเพชรบุรีในเขตอำเภอท่ายาง มีความยาว 60 กิโลเมตร

การชลประทาน

จังหวัดเพชรบุรีมีโครงการชลประทานที่สำคัญๆ ที่ดำเนินการจัดหาน้ำให้กับเกษตรกร เพื่อใช้ประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการอุปโภคบริโภค ดังนี้

1. โครงการชลประทานเพชรบุรี จำนวน 124,157 ไร่ รับน้ำจากอ่างเก็บน้ำขนาดกลาง 11 แห่ง อ่างเก็บน้ำขนาดเล็กพระราชดำริ 23 แห่ง และอ่างเก็บน้ำขนาดเล็กถ้ำอิน 65 แห่ง
2. โครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาเพชรบุรี จำนวน 468,286 ไร่ รับน้ำจากอ่างเก็บน้ำแก่งกระจานและอ่างเก็บน้ำขนาดกลาง 2 แห่ง จำนวน 45,000 ไร่
3. โครงการเก็บน้ำและบำรุงรักษาธาราบุรีฝั่งขวา จำนวน 86,000 ไร่ รับน้ำจากเขื่อนแม่กลอง จังหวัดกาญจนบุรี

สภาพเศรษฐกิจทางการเกษตร

1. สาขาการผลิตที่สำคัญของจังหวัดเพชรบุรี

ผลผลิตหลักของจังหวัด คือ ข้าว สับปะรด กล้วยหอมทอง ชมพู่ และมะนาว รวมถึงการเพาะเลี้ยงโคเนื้อ โคนม สุกร ไก่เนื้อ และกุ้ง ประชากรในจังหวัดมีอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ซึ่งเกินกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวนครัวเรือนทั้งหมดภายในจังหวัดในปีการเพาะปลูก 2558 จังหวัดเพชรบุรีมีพื้นที่ถือครองเพื่อการเกษตรทั้งสิ้น 876,095.75 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 22.52 ของพื้นที่ทั้งจังหวัด โดยมีพื้นที่ทำนามากที่สุด คือ 499,645.75 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 57 ของพื้นที่ทำเกษตรทั้งจังหวัด

2. รายได้และหนี้สินของครัวเรือนเกษตรของจังหวัดเพชรบุรี

ระดับรายได้ของเกษตรกรจังหวัดเพชรบุรี จากข้อมูลสำมะโนการเกษตร ปี 2558 พบว่า เกษตรกรรายย่อยร้อยละ 26.4 มีรายได้ของครัวเรือนจากการทำเกษตรอย่างเดียวและร้อยละ 73.6 มีรายได้ของครัวเรือนจากการทำเกษตรและจากแหล่งอื่น และพบว่า มีรายได้มากกว่าปีละ 100,000 บาทเพียงร้อยละ 5.8

สำหรับหนี้สินของเกษตรกร พบว่า ร้อยละ 52.2 มีหนี้สิน โดยเป็นผู้มีหนี้สินเพื่อการเกษตร ร้อยละ 44.7 มีจำนวนเงินที่เป็นหนี้สินเพื่อการเกษตรทั้งสิ้น 1,724 ล้านบาท หรือเฉลี่ย 91,936 บาท/ครัวเรือน

การปกครอง

จังหวัดเพชรบุรี มีรูปแบบการปกครอง 3 รูปแบบ คือ

1. การบริหารราชการส่วนกลาง ประกอบด้วยหน่วยงานสังกัดส่วนกลาง ซึ่งมาตั้งหน่วยปฏิบัติงานในพื้นที่ จำนวน 84 ส่วนราชการ

2. การบริหารราชการส่วนภูมิภาค ระดับจังหวัดประกอบด้วยส่วนราชการประจำจังหวัด จำนวน 32 ส่วนราชการ ระดับอำเภอ ประกอบด้วย 8 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองเพชรบุรี อำเภอเขาย้อย อำเภอบ้านแหลม อำเภอบ้านลาด อำเภอหนองหญ้าปล้องอำเภอยางอำเภอยะอำ อำเภอแก่งกระจาน

3. การบริหารราชการส่วนท้องถิ่น ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัดเพชรบุรี เทศบาล 15 แห่ง (เทศบาลเมือง 2 แห่ง และเทศบาลตำบล 13 แห่ง) และองค์การบริหารส่วนตำบล 69 แห่ง (ที่ทำการปกครองจังหวัดเพชรบุรี ณ เดือนกันยายน 2558)

การคมนาคม

จังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดที่มีเส้นทางคมนาคมเชื่อมต่อกับกรุงเทพฯและภูมิภาคอื่นๆ ได้หลายทาง ดังนี้

ทางรถยนต์

1. เส้นทางกรุงเทพมหานคร (ปิ่นเกล้า - นครชัยศรี) - นครปฐม - ราชบุรี - เพชรบุรีระยะทางประมาณ 166 กิโลเมตร

2. เส้นทางกรุงเทพมหานคร (ถนนพระราม 2) - สมุทรสาคร - สมุทรสงคราม - เพชรบุรี ระยะทางประมาณ 123 กิโลเมตร

3. เส้นทางกรุงเทพมหานคร (ถนนพระราม 2) - สมุทรสาคร - สมุทรสงคราม (เส้นทาง ลัด คลองโคน - บางตะบูน) - เพชรบุรี ระยะทางประมาณ 125 กิโลเมตร

ทางรถไฟ

มีขบวนรถไฟขึ้น - ล่องจากสถานีรถไฟกรุงเทพมหานคร (หัวลำโพง) และสถานีรถไฟธนบุรี (บางกอกน้อย) ไปภาคใต้ผ่านจังหวัดเพชรบุรี วันละประมาณ 24 ขบวน ระยะทางจากกรุงเทพมหานคร ถึงเพชรบุรีประมาณ 167 กิโลเมตร

ประชากร

จังหวัดเพชรบุรี มีประชากรในปี พ.ศ. 2562 จำนวน 481,050 คน โดยสามารถจำแนก เป็นวัยเด็ก อายุ 10-18 ปี จำนวน 94,917 คน สัดส่วนของประชากรเด็ก 19.73 เยาวชนอายุ 19-25 ปี จำนวน 50,409 คน คิดเป็นสัดส่วน 10.47 วัยแรงงาน อายุ 26-59 ปี จำนวน 242,350 คน คิดเป็น สัดส่วน 50.77 และวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 93,374 คน คิดเป็นสัดส่วน 19.41 (สำนักงานพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี, 2563 : 28)

ด้านผู้สูงอายุ

จากข้อมูลจำนวนประชากรผู้สูงอายุของจังหวัดเพชรบุรี ระหว่างปี 2558-2562 พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในแต่ละปี สอดคล้องกับข้อมูลอัตราการเพิ่มของประชากรวัยสูงอายุใน ระดับประเทศ ที่แต่ละปีมีจำนวนเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน โดยในปี 2562 ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 19.41 ดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 แสดงจำนวนประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. 2558-2562

รายการ	เพศ		รวม
	ชาย	หญิง	
1. ประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2558	34,362	45,468	80,100
2. ประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2559	35,690	46,986	82,676
3. ประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2560	37,177	48,949	86,126
4. ประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2561	38,622	50,854	89,476
5. ประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2562	40,325	53,049	93,374

ที่มา : (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี, 2563 : 29)

จังหวัดเพชรบุรีมีประชากรผู้สูงอายุ ปี 2562 จำนวน 93,374 คน คิดเป็นร้อยละ 19.41 ของประชากรทั้งหมด หากจำแนกตามช่วงอายุละประมาณ 10 ปี แสดงจำนวนได้ดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 แสดงประชากรผู้สูงอายุ พ.ศ. 2562 จำแนกตามเพศและอายุ

รายการ	เพศ		รวม	ร้อยละ/ ประชากรทั้งหมด
	ชาย	หญิง		
- อายุ 60 ปี - 70ปี	24,225	30,218	54,443	11.31
- อายุ 71 ปี - 80ปี	10,539	13,965	24,504	5.09
- อายุ 81 ปี - 90ปี	4,738	7,431	12,169	2.53
- อายุ 91 ปี - 100ปี	769	1,388	2,157	0.45
- อายุ 100 ปีขึ้นไป	54	47	101	0.02
รวม	40,325	53,049	93,374	19.41

ที่มา : ฐานข้อมูลทะเบียนราษฎร์ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย (อ้างถึงใน สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี, 2563 : 30)

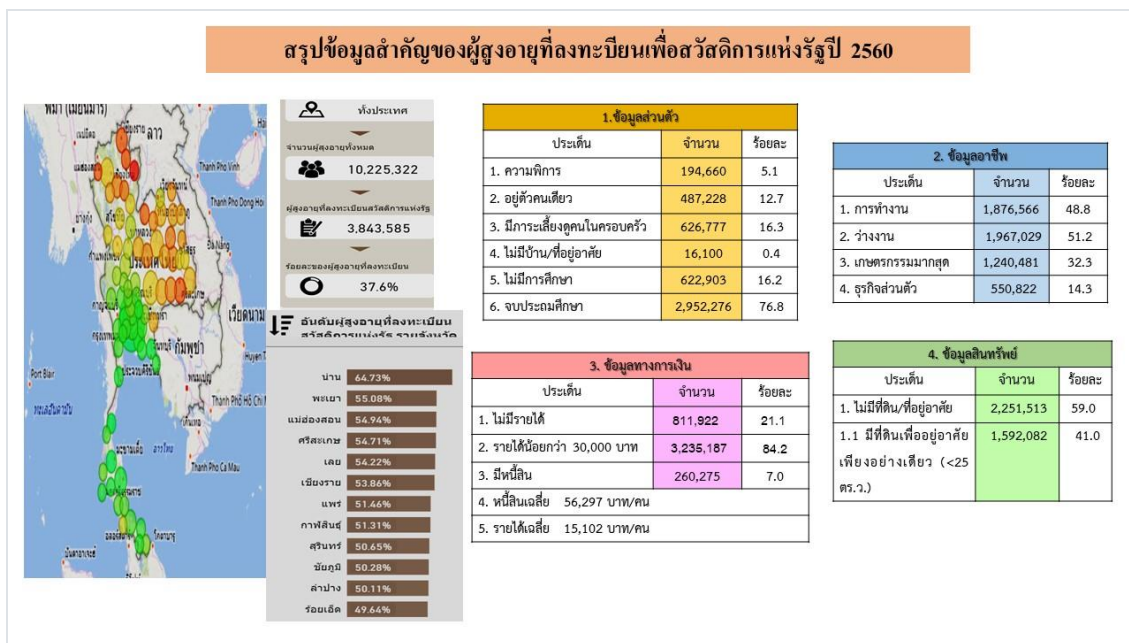
จังหวัดเพชรบุรี มีผู้สูงอายุ จำนวน 93,374 คน คิดเป็นร้อยละ 19.41 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี มากที่สุด จำนวน 54,443 คน คิดเป็นร้อยละ 11.31 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุ 100 ปีขึ้นไป จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 0.02 ของจำนวนประชากรทั้งหมด

ตารางที่ 2.5 แสดงประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป แยกรายอำเภอ ปี 2562

อำเภอ	ประชากรทั้งหมด (คน)	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)	คิดเป็นร้อยละ
1. เมืองเพชรบุรี	111,533	22,955	20.58
2. บ้านแหลม	56,414	10,653	18.88
3. ชะอำ	42,515	8,032	18.89
4. ท่ายาง	69,089	13,809	19.98
5. บ้านลาด	68,342	14,870	21.75
6. เขาย้อย	43,492	9,144	21.25
7. หนองหญ้าปล้อง	36,249	6,056	16.70
8. แก่งกระจาน	53,416	7,855	14.70
รวม	481,050	93,374	19.41

ที่มา : ระบบสถิติทางทะเบียน (อ้างถึงใน สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี, 2563 : 30)

จากข้อมูลประชากรผู้สูงอายุจำแนกรายอำเภอพบว่า อำเภอเมืองมีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด คือ 22,995 คน ในขณะที่อำเภอบ้านลาดอัตราจำนวนผู้สูงอายุต่อจำนวนประชากรทั้งหมดของอำเภอมากที่สุดคือร้อยละ 21.75 ของประชากรอำเภอบ้านลาดทั้งหมด



ภาพที่ 2.1 สรุปข้อมูลสำคัญผู้สูงอายุที่ลงทะเบียนในบัตรสวัสดิการแห่งรัฐปี พ.ศ.2560 ที่มา : ฐานข้อมูลทะเบียน กรมกิจการผู้สูงอายุ (อ้างถึงใน สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี, 2563 : 31)

ฐานข้อมูลทะเบียน กรมกิจการผู้สูงอายุ พบว่า ผู้มีบัตรสวัสดิการแห่งรัฐ ปี 2560 เป็นผู้สูงอายุร้อยละ 37.6 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดในประเทศไทย โดยผู้สูงอายุที่มีบัตรสวัสดิการแห่งรัฐมีความพิการร่วมด้วย ร้อยละ 5.1 อาศัยอยู่ตัวคนเดียว ร้อยละ 12.7 มีภาระเลี้ยงดูคนในครอบครัว ร้อยละ 16.3 ไม่มีบ้านหรือที่อยู่อาศัย ร้อยละ 0.4 ว่างาน ร้อยละ 51.2 ไม่มีรายได้ ร้อยละ 21.1 ทำอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 32.3 ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 14.3 มีรายได้น้อยกว่า 30,000 บาท ร้อยละ 84.2 ไม่มีที่ดินหรือที่อยู่อาศัยของตนเอง ร้อยละ 59.0 มีที่ดินสำหรับอยู่อาศัยเพียงอย่างเดียว (น้อยกว่า 25 ตารางวา) ร้อยละ 41.0

สรุปได้ว่า

จำนวนประชากรผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบุรีจำนวนเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลอัตราการเพิ่มของประชากรวัยสูงอายุในระดับประเทศในแต่ละปีเช่นเดียวกัน โดยในปี 2562 ประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 19.41 ของจำนวนประชากรทั้งหมด โดยผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี

มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.31 ของจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด เมื่อจำแนกรายอำเภอ พบว่า อำเภอเมืองมีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 20.58 ของประชากรอำเภอเมืองทั้งหมด และพบว่า บางคนอาศัยอยู่ตัวคนเดียว มีภาระเลี้ยงดูคนในครอบครัว ไม่มีบ้านหรือที่อยู่อาศัยว่างงาน ไม่มีรายได้ ทำอาชีพเกษตรกรรม ทำธุรกิจส่วนตัว มีรายได้น้อยกว่า 30,000 บาท ไม่มีที่ดินหรือที่อยู่อาศัยของตนเอง มีที่ดินสำหรับอยู่อาศัยเพียงอย่างเดียว (น้อยกว่า 25 ตารางวา)

โครงการพัฒนาผู้สูงอายุ

โครงการพัฒนาผู้สูงอายุนี้ ดำเนินการโดยกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ 2563 โดยมอบให้สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และจังหวัดต่างๆ รวมถึงจังหวัดเพชรบุรี ได้แก่

1. โครงการเสริมพลังคลังปัญญาผู้สูงอายุ
2. โครงการพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชน
3. โครงการสานพลังผู้สูงอายุเพื่อคนทุกวัย
4. โครงการรณรงค์สร้างความตระหนักถึงคุณค่า

รายละเอียดโดยสังเขปมีดังนี้

โครงการเสริมพลังคลังปัญญาผู้สูงอายุ

ความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ บทบาทของสถาบันทางสังคม ชุมชน และเป็นเครือข่ายในการคุ้มครองทางสังคมและการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมการนำศักยภาพผู้สูงอายุมาใช้ในการพัฒนาประเทศ การถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาสู่สังคม ส่งเสริมการออม และสร้างระบบประกันสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมั่นคง แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545-2564 ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) เห็นถึงความสำคัญของประชากรวัยสูงอายุในฐานะที่เป็นผู้ให้ของสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุขในช่วงท้ายของชีวิตในอนาคต ทางสังคมที่ต้องการเครือข่ายหรือชุมชน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครองการส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่างๆ การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะ เครือข่ายหรือชุมชน การเตรียมความพร้อมสังคมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ การส่งเสริมและขยายโอกาสผู้สูงอายุที่มีศักยภาพให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว และปี พ.ศ. 2578 จะมีผู้สูงอายุเป็นร้อยละ 30 และเรียกว่าสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องมีค่าใช้จ่ายในการดูแลสูงแต่สร้างมูลค่าได้จำกัด เพื่อป้องกันการถูกกีดกันจากคนในสังคม จึงต้องเร่งสร้างค่านิยมให้ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคล จิตอาสาที่มีคุณค่าพร้อมใช้ทุนภายในตนเองออกมาสร้างประโยชน์เพื่อตนเอง ครอบครัว และสังคม เพิ่มผลิตภาพในการขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมร่วมกับคนทุกวัย

ดังนั้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเอง พัฒนาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และพัฒนาการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน ตามสิทธิผู้สูงอายุที่บัญญัติไว้ในมาตรา 11 (4) แห่ง พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 โดยประกาศกระทรวงกำหนดให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์มีหน้าที่เป็นเจ้าภาพหลักในการดำเนินงานเรื่อง คลังปัญญาผู้สูงอายุซึ่งผู้สูงอายุเป็นทุนทางสังคมที่มีศักยภาพเพราะเป็นผู้ที่มีทั้งภูมิความรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญา สมควรส่งเสริมให้เป็นทรัพยากรที่เข้มแข็งและมีคุณค่าให้ยาวนานที่สุด โดยนำจุดแข็งนี้มาสร้างโอกาสในการพัฒนาสังคม กิจกรรมที่เป็นประโยชน์นี้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดปิติสุข ได้บริหารกาย จิตสังคมเป็นบุคคลที่พัฒนาไปตามกาลสมัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงพึ่งตนเองได้และสามารถเป็นพลังให้การพึ่งพาแก่ชุมชนและสังคม จึงมีโครงการเสริมพลังคลังปัญญาผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อส่งเสริมชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุจังหวัดให้มีส่วนร่วมพัฒนาสังคมด้วยภูมิปัญญา โดยส่งเสริมผู้สูงอายุที่เป็นภูมิปัญญาสมาชิกชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุจังหวัด นำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ทำประโยชน์ให้แก่สังคม
2. เพื่อได้ข้อมูลของผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนคลังปัญญาผู้สูงอายุถูกต้องและชัดเจนและนำมาใช้ประโยชน์ได้
3. ได้เผยแพร่และอนุรักษ์คลังปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์ (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2563 : 46)

โครงการพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชน

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดสวัสดิการสังคมด้านการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ในอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาคุณภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

จากการดำเนินงานขับเคลื่อนด้านการพัฒนาศักยภาพและส่งเสริมการเรียนรู้ผู้สูงอายุในชุมชนในรูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและบริการสาธารณะ ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้เพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมและบริการสาธารณะ โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ โดยการ

ถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน ซึ่งผู้สูงอายุเป็นทุนทางสังคมที่มีศักยภาพ สมควรส่งเสริมให้เป็นทรัพยากรที่เข้มแข็งและมีคุณค่าให้ยาวนานที่สุด กิจกรรมที่เป็นประโยชน์นี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปิติสุขได้บริหารกาย จิต สังคม เป็นบุคคลที่พัฒนาไปตามกาลสมัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง พึ่งตนเองได้และสามารถเป็นพลังให้การพึ่งพาแก่ชุมชนและสังคมโดยบูรณาการความร่วมมือจากหน่วยงาน องค์กร เครือข่ายที่เกี่ยวข้องผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป
3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มพัฒนาทักษะ ความรู้ที่เหมาะสม (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2563 : 10)

โครงการสานพลังผู้สูงอายุเพื่อคนทุกวัย

ประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขเป็นเรื่องสำคัญ สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจและค่านิยมต่างๆ ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพในด้านภูมิความรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญา สมควรส่งเสริมให้เป็นทรัพยากรที่เข้มแข็งและมีคุณค่าให้ยาวนานที่สุด โดยนำจุดแข็งนี้มาสร้างโอกาสในการพัฒนาสังคม กิจกรรมที่เป็นประโยชน์นี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุขได้บริหารกาย จิต สังคม เป็นบุคคลที่พัฒนาไปตามกาลสมัยพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง พึ่งตนเองได้และสามารถเป็นพลังให้การพึ่งพาแก่ชุมชนและสังคม ซึ่งปัจจุบันทั่วประเทศมีผู้สูงอายุที่เป็นภูมิปัญญาและมีชมรมคลังปัญญาผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นผู้มีความรู้และมีจิตอาสาพร้อมจะถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม แต่ขาดโอกาส ขาดพื้นที่ในสังคม ขาดงบประมาณและช่องทางในการเผยแพร่ภูมิปัญญา ทำให้สังคมเข้าไม่ถึงความรู้ที่มีคุณค่าในขณะที่ผู้เป็นภูมิปัญญาผู้สูงอายุต้องการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชาติบ้านเมืองเพื่อรับสนองพระราชดำริในองค์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในประเด็นรับสั่งเกี่ยวกับการนำศักยภาพ ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุมาใช้เพื่อประโยชน์แก่สังคม กรมกิจการผู้สูงอายุ เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุจึงได้ดำเนินการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

สานพลังผู้สูงอายุเพื่อคนทุกวัยจึงเป็นโครงการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัยเป็นสัมพันธ์ภาพที่ลึกซึ้ง คือสร้างความสุขใจแก่ผู้สูงอายุในการเป็นต้นแบบให้กับเด็ก เยาวชน

โดยมีผู้สูงอายุให้ความรู้ที่หลากหลายที่เอื้อประโยชน์ต่อกระบวนการเรียนรู้และดำรงไว้ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิถีชุมชน อันเป็นการสร้างความสุขและคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังสนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมด้วยภูมิปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวนโยบายของรัฐบาลในการส่งเสริมการพัฒนาเด็กเยาวชนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแสดงศักยภาพ นำความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้จากภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ
2. เพื่อผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างวัย และคนทุกวัยเห็นถึงคุณค่าผู้สูงอายุได้เรียนรู้ร่วมสืบสานคุณค่าที่ดั่งงามของสังคม (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2563 : 1)

โครงการรณรงค์สร้างความตระหนักถึงคุณค่า

ปัจจุบันสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หรือภาวะ “ประชากรสูงวัย” (Old Population) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากการลดลงภาวะเจริญพันธุ์ และในเวลาเดียวกันคนไทยก็มียูนิยามยาวขึ้นเรื่อยๆ โดยประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 23.5 หรือประมาณ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ ภายในปี 2573 สังคมผู้สูงอายุจะมีผลกระทบสำคัญต่อเศรษฐกิจมหภาคหลายประการ เช่น ประชากรวัยแรงงานลดลง การออมลดลง และการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจลดลง สิ่งที่มาจากการเปลี่ยนแปลงนี้คืออัตราส่วนพึ่งพิงในวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เพิ่มขึ้นตามไปด้วย เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพจิตและอารมณ์ที่อยู่อาศัย ตลอดจนปัญหาในการปรับตัว ดังนั้นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุจึงจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีการเตรียมความพร้อมวางแผนชีวิตก่อนที่จะก้าวสู่วัยเกษียณหรือวัยสูงอายุในด้านต่างๆ 6 ด้าน ได้แก่ 1) การเตรียมตัวด้านจิตใจ 2) การเตรียมตัวด้านร่างกาย 3) การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง 4) การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง 5) การเตรียมตัวด้านสัมพันธ์ภายในครอบครัว 6) การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวในด้านต่างๆ เหล่านี้ควรปฏิบัติและทำให้สำเร็จก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ต้องใช้เวลานานและต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง หากได้มีระยะเวลาในการเตรียมความพร้อมที่มากพอก็จะทำให้สังคมตระหนักและให้ความสำคัญในการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยเกษียณอายุมากขึ้น ทำให้การเตรียมพร้อมดังกล่าวมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อเอื้อต่อภารกิจ โดยรัฐต้องเป็นผู้นำในการส่งเสริมให้เกิดกลไกการขับเคลื่อนการทำงานอย่างเหมาะสมและสนับสนุนทรัพยากร รวมทั้งองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมรองรับโครงสร้างของสังคมและการเปลี่ยนแปลงสังคมผู้สูงอายุที่กำลังจะเกิดขึ้นจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นทุกภาคส่วนและสังคมจึงควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุให้ครอบคลุมทุกด้าน

กรมกิจการผู้สูงอายุ โดยกองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจดูแลเพื่อเตรียมความพร้อมของประชากรทุกช่วงวัย และสร้างความตระหนักปลูกจิตสำนึกให้ทุกภาคส่วนเตรียมความพร้อม เพื่อเป็นรากฐานก้าวสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ มีความพร้อมในการดำรงชีวิต บั้นปลายอย่างมีความสุข กรมกิจการผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการรณรงค์สร้างความตระหนักถึงคุณค่าและเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และสนับสนุนให้เกิดความรู้ในการเตรียมความพร้อมด้านต่างๆ ที่จำเป็น เช่น สุขภาพ ด้านการมีงานทำเสริมสร้างเศรษฐกิจรายได้ ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับประชาชน (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2563 : 64-65)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวความคิดในการศึกษาดังต่อไปนี้

พระมหาวิชาญ กนต์สีโล และคณะ (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักมรรคมงคล 8 โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักมรรคมงคล 8 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในเขตพื้นที่อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา จำนวน 22,747 คน จากการเปิดตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ คณะวิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequencies) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้สถิติทดสอบสมมติฐาน โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ทดสอบความแตกต่าง และค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการศึกษาศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับมาก พบว่า ด้านสัมมาภิรมย์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านสัมมาอาชีวะ และด้านสัมมาวาจา มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด 2) ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ แหล่งของรายได้ และลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัว พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตด้วยหลักมรรคมงคล 8 โดยรวมอยู่ในระดับมาก 3) ผลศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักมรรคมงคล 8 จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ แหล่งของรายได้ และลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัว พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนเพศ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ แหล่งของรายได้ และลักษณะการอยู่อาศัยในครอบครัว คุณภาพชีวิต โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านสัมมาทิฐิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน ด้านสัมมาทิฐิ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผู้สูงอายุที่มีแหล่งของรายได้ต่างกัน ด้านสัมมาวาจา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

พระครูสาครธรรมประสิทธิ์ (พระมหาบุญเลิศ สายเนตร (อภิโรต), 2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง หลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อำเภอเมืองสมุทรสาคร โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ของเจ้าอาวาสวัด ในเขตปกครองอำเภอเมืองสมุทรสาคร และ 2) เพื่อเสนอแนะแนวทางการเสริมสร้างและพัฒนาความเข้าใจในเรื่องการศึกษาหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครองอำเภอเมืองสมุทรสาคร ในหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 มีการจำแนกตามตัวแปรข้อมูล ลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ พรรษาและการศึกษา การศึกษาได้ดำเนินการศึกษาเชิงสำรวจ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เจ้าอาวาสวัดในเขตการปกครองอำเภอเมืองจังหวัดสมุทรสาคร จำนวนทั้งสิ้น 59 รูป เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากมีพรรษา 5 - 10 พรรษา มากที่สุด การศึกษานักธรรมตรี มากที่สุด การศึกษาหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครองอำเภอเมืองสมุทรสาคร ในหลักธรรมมรรคมีองค์ 8 โดยรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามสอดคล้องไปในทางเดียวกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ หลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อำเภอเมืองสมุทรสาคร ด้านสัมมาทิฐิ รองลงมา หลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครองอำเภอเมืองสมุทรสาคร ด้านสัมมาสังกัปปะ และต่ำสุด ด้านสัมมาอาชีวะ ด้านความคิดเห็นของข้อเสนอแนะที่มีค่าความถี่มากที่สุด ได้แก่ ด้านสัมมาทิฐิ เห็นชอบ

กิตตา ปรัตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธ ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธที่มีต่อจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา แบบแผนการวิจัยเชิงทดลอง คือ Pretest - Posttest Control Group Design กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 199 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 98 คน กลุ่มควบคุม 101 คน ด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบคะแนนค่าเฉลี่ยโดยใช้ t-test เครื่องมือที่ใช้ใน

การวิจัยประกอบด้วย ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธแบบสอบถามจำนวน 6 ฉบับ ที่หาค่าความเที่ยงแบบครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ 0.70-0.88 ผลการทดลองใช้ชุดฝึกอบรมพบว่า ภายหลังจากฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึก มีจิตลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความศรัทธาในพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องกรรม ลักษณะทางพุทธ ได้แก่ การปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีชีวิตแบบพุทธ ความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล และความกตัญญูรู้คุณต่อแผ่นดิน สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สรารุณย์ วิจิตรปัญญา และคณะ (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) กระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา 2) การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา และ 3) ผลของการพัฒนารูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา ผลจากการศึกษาพบว่า กระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต โดยมีหลัก คือล สมภาณี ปัญญา การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) ร่างกายการดำเนินชีวิตให้พิจารณาถึงคุณค่าแท้ 2) ด้านสังคม โดยผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีจิตอาสา เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า มีความเป็นกัลยาณมิตรชุมชนไม่ทอดทิ้ง 3) ด้านจิตใจ ยิ้มบ่อย ๆ ไม่ต้องเครียด ปล่อยวาง ผู้ดูแลใช้หลักการบริหารด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์เป็นสำคัญ มีเมตตาเป็นกัลยาณมิตร 4) ด้านปัญญาผู้สูงอายุมีความเข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิต เข้าใจสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสที่เป็นรากเหง้าของทุกข์ได้ เกิดปิติ แจ่มใสสงบ ผลของการพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า 1) ด้านกาย พิจารณาถึงผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีเน้นการดูแลตนเอง ครอบครัวเป็นผู้ให้การดูแลผู้ที่มีภาวะพึ่งพา 2) ด้านศีลภาวนา มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและบุญ-บาป มีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ร่วมกิจกรรมสังคม เน้นการเสริมคุณค่าในตน 3) ด้านจิตใจมีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้ม และ 4) ด้านปัญญาภาวนา เข้าใจหลักสัจธรรมทำให้จิตใจเบิกบานและมีความสุข ดังนั้น สุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อความเจริญของประเทศชาติ จึงควรใช้หลักธรรมเป็นดั่งเข็มทิศชี้ทางการจัดการสุขภาพ

พระครูวินัยธร อำนาจ พลปัญญา (สวัสดี) และคณะ (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิต

ของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบลงพื้นที่ สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ใช้หลักภavana 4 คือ (1) กายภavana เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี (2) สีลภavana การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน พึงพาอาศัยหยิบบินน้ำใจไม่ตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ (3) สมာธิภavana การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และ สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และ 4) ปัญญาภavana การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและสังคมปัจจุบัน ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ การใช้หมากพลูเคี้ยวเป่ารักษาพิษไข้ ที่เกิดจากผี เริม งูสวัด โรงพยาบาลเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับผู้สูงอายุส่วนมากจะใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค 2) กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือนั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่น การออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน 3) รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย

ฐิตียา เนตรวงษ์ และรัชฎาพร ธีรารวรรณ (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ กลุ่มตัวอย่างคือ 1) ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 400 คน และผู้สูงอายุที่อายุยืนจำนวน 5 คน ในการสัมภาษณ์การส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ 2) ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน และผู้เชี่ยวชาญในการประชุมกลุ่มจำนวน 7 คน 3) ผู้สูงอายุเข้าร่วมการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ จำนวน 31 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาด้านแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 2) คู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อนในแต่ละด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และ

ด้านปัญญา ผู้ใช้งานสามารถใช้งานได้ง่าย โดยใช้ข้อทิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ตามหลักวิถีพุทธเชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมของแต่ละด้าน 3) การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พบว่า ภาพรวมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก กิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้มีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่หลากหลายสอดคล้องกับกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุได้นำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองและตามยุคดิจิทัล

รพีพร ฤาเดช (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธต่อความสุขในชีวิตผู้สูงอายุ ที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเพชรบุรี การศึกษากึ่งทดลองแบบเปรียบเทียบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธต่อความสุขในชีวิตผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 52 คน ได้รับการสุ่มหลายชั้น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 26 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธ 8 สัปดาห์ ที่ประยุกต์แนวความคิดการดูแลมนุษย์ของวัดสัน และการดูแลโรคเรื้อรัง “เชิงพุทธบูรณาการ” ประกอบด้วย 1) การช่วยเหลืออย่างไว้วางใจ 2) การส่งเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 3) การสนับสนุนสภาพแวดล้อมที่บ้าน และ 4) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรม การดูแลตนเองและแบบสอบถามการรับรู้ความสุขในชีวิต โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 และ 0.84 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติที่ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม การดูแลตนเอง และการรับรู้ความสุขในชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยระดับความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลองและต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยเสนอแนะว่าโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธมีประสิทธิผลทำให้ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง มีความสุขในชีวิตมากขึ้น ดังนั้นพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนและบุคลากรทางสุขภาพ ควรนำโปรแกรมฯ นี้ไปใช้ในการจัดบริการปฐมภูมิให้กับผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง เพื่อส่งเสริมความสุขในชีวิตและภาวะสุขภาพที่ดี

เกสร มัยจัน (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในเขตจังหวัดปทุมธานี จำนวน 400 คน โดยได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณด้วยสูตรของ Taro Yamane เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม จำนวน 3 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามลักษณะทางประชากร 2) แบบสอบถามวิธีการจัดการปัญหา (Ways of Coping Questionnaire, WOC) สร้างและพัฒนาโดย Folkman และ Lazarus (1988) 3) แบบทดสอบ

ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ปี พ.ศ. 2550 ของกรมสุขภาพจิต การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการทางสถิติ ได้แก่ (1) ข้อมูลส่วนบุคคล เพศ อายุ สถานภาพสมรส และรายได้วิเคราะห์โดยใช้สถิติแจกแจงความถี่และร้อยละ (2) ระดับคะแนนวิธีการจัดการปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ และร้อยละ (3) ระดับคะแนนสุขภาพจิตวิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ (4) วิเคราะห์ปัจจัยด้านสถานภาพสมรสวิเคราะห์ปัจจัยด้านรายได้วิเคราะห์ต่อระดับสุขภาพจิตด้วย สถิติ ANOVA ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า ระดับคะแนนค่าสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยระดับสุขภาพจิต เท่ากับ 43.48 คะแนน S.D. เท่ากับ 3.968 แปลผลอยู่ในเกณฑ์สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair) จำแนกออกเป็นด้านปัจจัย 2 ปัจจัย พบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ของตนเองมีระดับคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับ 43.63 ซึ่งเป็นคะแนนระดับสุขภาพจิตที่สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเองมีระดับคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับ 43.19 และ (2) สถานภาพสมรสโสดมีระดับคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับ 43.92 ซึ่งเป็นระดับคะแนนสุขภาพจิตที่สูงที่สุด รองลงมาคือ สถานภาพคู่ หย่าร้าง และหม้าย โดยมีระดับคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับ 43.77, 43.40, และ 43.21 ตามลำดับ ทุกสถานภาพสมรสสามารถแปลผลอยู่ในเกณฑ์สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair) นำมาหาความสัมพันธ์ พบว่าปัจจัยด้านสถานภาพสมรสส่งผลให้ระดับสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปัจจัยด้านรายได้ส่งผลให้ระดับสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้คือ ควรจัดให้มีการจัดโครงการส่งเสริมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชน ทั้งในเรื่องการวางแผนการใช้ชีวิตต่อไป การจัดหาแหล่งหารายได้เสริมของผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเองเท่าที่ความสามารถของผู้สูงอายุนั้นมี เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคงไว้/ส่งเสริมการปฏิบัติตัวเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

พระมหาทวีศักดิ์ รัตนกมล และคณะ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับและความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 การเห็นคุณค่าในตนเองกับสุขภาพจิตพุทธของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตปริญญาตรีที่เป็นพระภิกษุ สามเณรที่เป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ จำนวน 1,592 รูป ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรของ Yamana คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 320 รูป ซึ่งตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยผู้วิจัยจำแนกระดับชั้นปีการศึกษาของนิสิตแล้วคำนวณหาสัดส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่านิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการสนับสนุนทางสังคม ด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้าน

ข้อมูลข่าวสาร และด้านเครื่องมือสิ่งของอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการปฏิบัติปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยรวมอยู่ในระดับสูง สามารถลดระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และเพิ่มปัญญาในการรับรู้ สามารถรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นและควบคุมปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์แล้วใช้ปัญญาในการยั้งคิด และหยุดการปรุงแต่ง เมื่อพิจารณารายด้าน นิสิตมีสุขภาพจิตแนวพุทธ ด้านคุณภาพจิตคือ เป็นผู้มีความคุณภาพจิตดี เช่น เป็นคนมีความเมตตาปรารถนาประโยชน์แก่ผู้อื่น มีน้ำใจเพื่อแผ่ โอบอ้อมอารี เห็นความสำคัญของผู้อื่นและรู้จักเสียสละรู้คุณค่าแห่งการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น

พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธมฺมสุทฺโธ (พรสุทฺธ ชัยพงศ์ และคณะ, 2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการพัฒนาคุณภาพพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพพลังของผู้สูงอายุ 2) เพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาคุณภาพพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 และ 3) เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาคุณภาพพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 เป็นการศึกษาแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) แบ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยการศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาเอกสารและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก หรือ หนังสือ รายงานการวิจัยและในการศึกษากาศสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิดหลักการ ความเป็นมา รูปแบบความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ชุดกิจกรรมภาวนาในพื้นที่ที่ทำการศึกษ โดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้ 1) ทำการศึกษาและคัดเลือกองค์กร ชุมชน ผู้สูงอายุในจังหวัด นครปฐม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการประชุมกลุ่มย่อยจำนวน 38 รูป/คน ได้แก่ 1.1 พระสงฆ์ และผู้เชี่ยวชาญที่ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการการฝึกอบรมเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุจำนวน 10 รูป/คน 2) ผู้นำชุมชน ชมรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน 3) สมาชิกชมรมผู้สูงอายุในแต่ละตำบลในเขตพื้นที่ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบชมรมต้นแบบ ตัวแทน 8 ตำบล ใน 16 ตำบลของจำนวนตำบลทั้งหมดในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดย ตัวแทน 8 ตำบล ตำบลละ 1 คน จำนวน 8 คน เจ้าหน้าที่รัฐที่เกี่ยวข้องกับการอบรมดูแลเสริมสร้าง พลังผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) 2. การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และผู้ทรงคุณวุฒิ 3. ชุดฝึกอบรมกิจกรรมภาวนา 4 โดยศึกษาและติดตาม ผลการปฏิบัติการชุดกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 4. วิเคราะห์ สังเคราะห์ของการดำเนิน ชุดกิจกรรมให้ได้ชุดกิจกรรมต้นแบบ “กระบวนการพัฒนาคุณภาพพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรม ภาวนา 4” ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพพลังของผู้สูงอายุ คือแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong learning) ได้รับการพิจารณาอย่างเป็นทางการ เป็นครั้งแรกในการประชุม The Third International Committee for Facilitating Education ซึ่งจัดโดย UNESCO โดย “การศึกษา

ตลอดชีวิต” เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง กระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ ที่สังเคราะห์นั้น เป็นการสังเคราะห์จากดัชนีองค์ประกอบ (Composite Index) ที่มาจากดัชนีย่อย 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2. ด้านการมีส่วนร่วม 3. ด้านความมั่นคง สามารถสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ ได้เป็น 4 กระบวนการ มีขั้นตอนดังนี้ 1) พิจารณาความหลากหลายของกลุ่มผู้สูงอายุ (Diversity) พิจารณารายได้ เงินออม จำนวนบุตรหลาน 2) เพิ่มศักยภาพให้ผู้สูงอายุ (Increase Potential) เช่น การฝึกฝนให้ผู้สูงอายุมีความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในงานที่ถนัด 3) กำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) โดยคำนึงถึงการคุ้มครองสิทธิมนุษยชนของผู้สูงอายุ 4) สร้างกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ (Create Aging Activity) โดยใช้หลักการวิฤทธิ มาบูรณาการในชุดกิจกรรม

นริศรา พิงโพธิ์สรง และธาศุภร์ จันประเสริฐ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การสังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1) เพื่อรวบรวมและประเมินผลงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อรวบรวมและสรุปแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ 3) เพื่อค้นหาปัจจัยเชิงเหตุด้านจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ห่อภิมาณ ด้านประชากรประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ รายงานวิจัยส่วนบุคคลของอาจารย์ หน่วยงาน และปริญญาโท/วิทยานิพนธ์ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาในส่วนคุณลักษณะด้านการวิจัยของงานวิจัย พบว่างานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 72 เรื่องมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยมากกว่า 1 วัตถุประสงค์ ซึ่งส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและบรรยาย (ร้อยละ 87.50) มากที่สุด งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ให้นิยามคุณภาพชีวิตมากกว่า 1 ความหมาย โดยส่วนใหญ่นิยามคุณภาพชีวิตว่าเป็นความรู้สึกและการรับรู้ของบุคคล (ร้อยละ 65.28) และเป็นสถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม (ร้อยละ 63.89) เมื่อพิจารณาประเด็นองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุพบว่า งานวิจัยเกือบทั้งหมดแบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตผู้สูงเป็นรายด้าน (ร้อยละ 93.06) ผลการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า คุณลักษณะของงานวิจัยด้านการพิมพ์ ส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์ด้านมหาบัณฑิต (ร้อยละ 65.5) เป็นงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ร้อยละ 20.7) อยู่ในสาขาวิชาการพยาบาลและสุขภาพ (ร้อยละ 27.6) ผลการวิเคราะห์ห่อภิมาณพบว่า กลุ่มปัจจัยด้านจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยของขนาดอิทธิพล ได้แก่ กลุ่มปัจจัยด้านโปรแกรมจัดกระทำ (.556) กลุ่มปัจจัยด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ (.256) กลุ่มปัจจัยด้านสถานการณ์ทางสังคม (.235) กลุ่มปัจจัยด้านสังคม (.231) และกลุ่มปัจจัยด้านจิตลักษณะเดิม (.193) ข้อค้นพบจากการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและการวิเคราะห์เชิงห่อภิมาณ จะทำให้ผู้สนใจที่ต้องการศึกษาประเด็นคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถนำ

องค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของงานวิจัย และตัวแปรเชิงเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของชีวิตของผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้ศึกษาเพื่อการวิจัยขั้นสูงต่อไป

พระประเสริฐ นารโท และคณะ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช 2) เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ประชากรที่ใช้วิจัยครั้งนี้ได้แก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 822 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 274 คน และสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพิ่มเติม เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา จำนวน 17 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบทผลการวิจัยพบว่า 1) การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.99$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การด้านกายภาพ (กายภาวนา) มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.04$) รองลงมาได้แก่ ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น (ศีลภาวนา) ($\bar{X} = 4.02$) และด้านสภาวะจิตใจตนเอง (จิตภาวนา) ($\bar{X} = 3.99$) ส่วนด้านการคิดพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างรอบคอบ (ปัญญาภาวนา) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.91$) เมื่อจำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษาอาชีพก่อนเป็นผู้สูงอายุ อาชีพปัจจุบัน และรายได้ต่อเดือน พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล) (2562) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักธรรมและหลักจิตวิทยาการพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อสร้างโปรแกรมการพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา 3) เพื่อนำเสนอโปรแกรมการพัฒนาสภาวะองค์รวมสำหรับผู้สูงวัยตามแนวพุทธจิตวิทยา การวิจัยนี้เป็นแบบผสมวิธี ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงสำรวจ เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา ด้านจิตวิทยาและด้านผู้สูงอายุและชุมชน จำนวน 17 รูป/คนและใช้แบบสอบถามที่ผ่านการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC โดยผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างจากชมรม

ผู้สูงอายุกลุ่มเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 322 คน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน และใช้กลุ่มตัวอย่างเข้าทดลองโปรแกรม จำนวน 30 คน การวิเคราะห์ข้อมูลคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติ T-Test เพื่อวิเคราะห์กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ประกอบด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงวัย มี 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านจิตและด้านปัญญา ซึ่งการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของ Ryff & Keyes มี 6 มิติ คือ ความเป็นตัวเอง จัดสภาพแวดล้อมได้ มีความงอกงามในตนเอง มีสัมพันธภาพต่อผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิตและยอมรับตนเองได้ ส่วนหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะ คือ สัปปายะ 7 และใช้หลักไตรสิกขา 3 เพื่อพัฒนาสุขภาวะองค์รวม โดยมีค่าเฉลี่ยการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมทั้ง 5 ด้านหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พระมหาพุทธณา นรชฎาฐ (ศิริวรรณ) และจุฑารัตน์ ทองอินจันทร์ (2559) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการรักษาสุขภาพจิตเชิงพุทธบูรณาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการรักษาสุขภาพจิตในพระพุทธศาสนาและในสังคมไทย เพื่อหารูปแบบการรักษาสุขภาพจิตเชิงพุทธบูรณาการโดยใช้การศึกษาเอกสารและกลุ่มเป้าหมายที่สัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการศึกษา พบว่ารูปแบบการรักษาสุขภาพจิตในทางพุทธศาสนา มี 4 รูปแบบ คือ การป้องกันจิต การรักษาจิต การพัฒนาจิต และความต่อเนื่องในการรักษา ซึ่งตั้งอยู่บนฐานความคิดสองแนวคิด คือแนวคิดแรกเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญต่อการควบคุมรักษา ควบคุมระบองสภาพจิตของตนเองให้มีความตั้งมั่น ให้มีความมั่นคงไม่ให้ซัดส่ายไปตามอารมณ์ที่มากระทบเข้า ให้ตั้งมั่นไว้โดยชอบ แนวคิดที่สอง เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญต่อการป้องกัน สำรวม ระมัดระวังจิต ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสทั้งหลายมีอวิชชา เป็นต้น หรือไม่ให้ถูกรอบงำด้วยอกุศลมูลทั้ง 3 อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธและความหลง รูปแบบการรักษาสุขภาพจิตในสังคมไทย พบว่า 1) พระสงฆ์ ได้ดำเนินการตามรูปแบบและกระบวนการที่ผสมผสาน คือการผสมผสานระหว่างวิธีการทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่พระพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ในฐานะที่เป็นพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนา และการรักษาด้วยใช้ธรรมบำบัดควบคุมกันไปการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาตามปกติ 2) จิตแพทย์ มีรูปแบบและกระบวนการรักษา 3 วิธี คือ การใช้ยา การช็อตด้วยไฟฟ้า และการบำบัดจิต 3) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขมีรูปแบบและกระบวนการรักษา 2 วิธี คือ การให้ยาและให้คำปรึกษา 4) หมอพื้นบ้านมีรูปแบบและกระบวนการรักษาสุขภาพจิตของหมอพื้นบ้าน 3 วิธีการ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 2) สร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ และ 3) ประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ โดยดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ มีขั้นตอนการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ และประเมินผลรูปแบบฯ ผลการวิจัย แต่ละขั้นตอนเป็นดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุในกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (Young Old) อายุระหว่าง 60-69 ปี ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 19,180 คน (สำนักทะเบียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี, 2563) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามสูตร Taro Yamane (1967) ความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ได้ร้อยละ 5 หรือ 0.05

$$\text{สูตร } n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อ

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (กำหนดไว้ =0.05)

N = จำนวนทั้งหมดของประชากรที่ใช้ในการศึกษา

จากสูตรข้างต้น สามารถคำนวณ กลุ่มตัวอย่างได้ 392 คน

แทนค่า

$$= \frac{19,180}{1 + 19,180(0.05)^2}$$

$$N = 391.828$$

จากการคำนวณด้วยสูตรดังกล่าว พบว่ากลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 391.828 ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงใช้กลุ่มตัวอย่าง 392 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การสุ่มแบบเจาะจงจากผู้สูงอายุช่วงวัยต้น (อายุ 60-69ปี) จากนั้นสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) โดยแบ่งผู้สูงอายุวัยช่วงวัยต้นของอำเภอเมืองออกเป็นตำบลได้ 24 ตำบล แบ่งกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบลตามสัดส่วน (Proportion to size) ของประชากรผู้สูงอายุวัยต้น ได้กลุ่มตัวอย่างแต่ละตำบลรวมทั้งสิ้น 392 คน

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุ	จำนวนประชากร	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง
1. ตำบลหนองพลับ	419	9
2. หนองขนาน	779	16
3. ดอนยาง	781	16
4. โฟไร่หวาน	864	18
5. ต้นมะพร้าว	337	7
6. โฟพระ	459	9
7. สำมะโรง	411	8
8. นาขี้	553	11
9. ช้องสะแก	1,024	21
10. ต้นมะม่วง	958	20
11. บ้านหม้อ	1397	29
12. บางจาก	417	9
13. เวียงคอย	230	5
14. ไร่ส้ม	952	19
15. หนองโสน	821	17
16. บ้านกุ่ม	1,069	22
17. ธงชัย	1,194	24
18. นาพันสาม	546	11
19. บางจาน	726	15
20. หาดเจ้าสำราญ	753	15
21. หัวสะพาน	315	6
22. วังตะโก	716	15
23. คลองกระแซง	1,488	30
24. ท่าราบ	1,971	40
รวม	19,180	392

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อนำมาใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในด้านสภาพปัจจุบันเกี่ยวกับการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อาชีพ ปัจจุบัน ระดับการศึกษา ลักษณะการอาศัยในปัจจุบัน ความต้องการที่พักอาศัย และรายได้ต่อเดือนรวมทั้งหมด 6 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในด้านศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา จำนวน 30 ข้อ เป็นคำถามลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ระดับปฏิบัติดังนี้

5 หมายถึง ระดับการปฏิบัติมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับการปฏิบัติมาก

3 หมายถึง ระดับการปฏิบัติปานกลาง

2 หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อย

1 หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด

การอภิปรายผลแบบสอบถามโดยนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยช่วงชั้น (Weight mean score) ใช้สูตรการคำนวณความกว้างของอันตรภาคชั้น ดังนี้ (กัลยา วิณิชย์บัญชา, 2557 : 35)

ความกว้างของอันตรภาคชั้น

$$= \frac{\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด} - \text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{5 - 1}{4}$$

$$= 0.80$$

หลังจากนั้นคำนวณช่วงระดับคะแนนดังกล่าวแล้วนำค่าที่ได้จากการคำนวณมาแบ่งเป็นระดับการปฏิบัติตามวิถีพุทธเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับน้อยที่สุด

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ

1. ศึกษากรอบแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ จากนั้นนำมากำหนดกรอบแนวคิด นิยาม เพื่อใช้เป็นแนวทางการสร้างแบบสอบถาม
2. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดการวิจัยโดยเป็นแบบปรนัย จำนวน 37 ข้อ
3. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วทั้งฉบับให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและขอคำแนะนำเพิ่มเติมแล้วแก้ไขปรับปรุง
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่
 - 4.1 รองศาสตราจารย์มยุรี วัดแก้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนา
 - 4.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดาริณ พรหมณ์แก้ว ผู้เชี่ยวชาญด้านระเบียบวิธีวิจัยและสถิติ

4.3 พระครูปิยะวัชรภรณ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญข้างต้น เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการทำ IOC (Item objective congruence) จากนั้นนำผลการตรวจมาหาค่า IOC เพื่อคัดเลือกเฉพาะข้อรายการ (Item) ที่มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ซึ่งหมายถึง รายการนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะวัด โดยกำหนดความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับเนื้อหาที่จะวัด
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับเนื้อหา
- 1 หมายถึง ข้อคำถามนั้นไม่สอดคล้องกับเนื้อหาที่วัด

ผลที่ได้รับจากการหาค่า ICO ของแบบสอบถามชุดนี้ อยู่ในเกณฑ์ใช้ได้ทุกข้อ ส่วนในการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือโดยนำแบบสอบถามจำนวน 30 ชุด ไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำผลนั้นมาวิเคราะห์ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Coefficient Alpha) มีค่าความเชื่อมั่น 0.921 ซึ่งถือว่ามีความดี จากนั้นจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน 392 ชุด ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ ช่วงวัยตอนต้นด้วยตนเอง
2. ผู้วิจัยติดตามรับแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่างตรวจนับและหาความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทั้งหมดและนำไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้ จากแบบสอบถามในการศึกษาการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนাজิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธและประเมินผล

ตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนাজิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 การสร้างรูปแบบการพัฒนাজิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ

การสร้างรูปแบบการพัฒนাজิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มๆ รวมทั้งสิ้น 10 คน โดยเลือกแบบเจาะจงจากผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านพุทธศาสนาและผ่านการปฏิบัติธรรมมาแล้วผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่มนี้ ได้แก่

1. ฝ่ายพระสงฆ์ 4 รูป
2. ฝ่ายฆราวาสกลุ่มนักวิชาการ 3 คน
3. ฝ่ายฆราวาสกลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ 3 คน

รวม 10 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพในการสร้างรูปแบบการพัฒนাজิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ได้แก่แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง จำนวน 2 ข้อ ได้แก่

1. ท่านคิดว่าการพัฒนাজิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุตอนต้นมีความสำคัญหรือไม่ เพราะอะไร
2. ขอให้ท่านเสนอความคิดเห็นต่อการพัฒนাজิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น มีรูปแบบเป็นอย่างไร

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือมีดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานที่เกี่ยวข้องกับ เรื่อง การพัฒนাজิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ จากนั้นนำมากำหนดกรอบความคิด

2. สร้างข้อความที่สอดคล้องกับกรอบความคิด
3. ตรวจสอบข้อสัมภาษณ์แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงให้เหมาะสมและจัดทำเป็นแบบสัมภาษณ์นำไปใช้ในการรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

ผู้วิจัยได้ดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

การตรวจสอบข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลแบบ Triangulation ของ Denzin (1978 : 390) เรียกว่าการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า เป็นกระบวนการวิธีที่หลากหลาย (The multiple - method approach) ดังนี้

1. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data triangulation) โดยการพิสูจน์ข้อมูลที่ได้มานั้น ถูกต้องหรือไม่ วิธีการตรวจสอบ คือ การตรวจสอบแหล่งของข้อมูล จากแหล่งเวลา แหล่งสถานที่และแหล่งข้อมูล

- 1.1 การตรวจแหล่งเวลา หมายถึง การตรวจสอบว่าตัวแปรอยู่ในช่วงเวลาต่างกันหรือเหมือนกัน ถ้าเหมือนกันก็ตรวจสอบในช่วงเวลาที่ต่างกันด้วย

- 1.2 การตรวจสอบสถานที่ หมายถึง การตรวจสอบตัวแปรในสถานที่เดียวกันหรือไม่ หากมาจากสถานที่เดียวกันมีผลออกมาเหมือนกัน ผู้วิจัยควรตรวจสอบในแหล่งสถานที่ที่แตกต่างกันด้วย

- 1.3 การตรวจสอบบุคคลหมายถึง ถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไป ข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่

2. การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory triangulation) โดยตรวจสอบว่าถ้าผู้วิจัยใช้ทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิมจะทำให้การตีความข้อมูลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด

3. การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation) โดยการใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ กันเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกพร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูลจากเอกสารประกอบด้วย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ เป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การลดทอนข้อมูล (Data reduction) เป็นการเรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ และบทสรุปที่ได้วิเคราะห์ จากการสัมภาษณ์ เจาะลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่ม จำนวน 10 คน ประกอบด้วย พระภิกษุสงฆ์ 4 รูป นักวิชาการ 3 คน และตัวแทนผู้สูงอายุ 3 คน ให้รูปแบบการเขียนสรุปประเด็นต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการทำวิจัย

2. การวัดระเบียบข้อมูล (Data display) หลังจากได้ศึกษาด้วยการลดทอนข้อมูลในขั้นตอนที่ 1 แล้ว ผู้วิจัยได้จัดหมวดหมู่ โดยจำแนกจากบุคคลจากกลุ่มต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สำคัญ

3. การหาข้อสรุปและตีความ (Conclusion interpretation) ทำการตรวจสอบความถูกต้องแบบสามเส้า โดยผู้วิจัยได้พิจารณาถึงความแตกต่างและความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากการจัดระเบียบข้อมูลแล้วนำมาตีความเพื่อหาข้อสรุปในรูปแบบการเขียนสรุปตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อความถูกต้องสถานการณ์ของข้อมูล

ส่วนที่ 2 การประเมินผลรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ

หลังจากได้สร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธเสร็จสิ้นแล้ว จึงได้นำรูปแบบนี้ไปตรวจสอบดังนี้

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของรูปแบบ โดยกลุ่มเป้าหมายได้คัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้ที่มีความรู้ทางพุทธศาสนาและมีประสบการณ์ ด้านการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ จำนวน 30 คน โดยจำแนกเป็นพระภิกษุสงฆ์ 10 รูป กลุ่มนักวิชาการ 10 คน กลุ่มฆราวาสที่เป็นผู้สูงอายุ 10 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) จำแนกเป็น 5 ด้าน โดยกำหนดเกณฑ์ประเมิน ดังนี้

5 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมมากที่สุด

4 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมมาก

3 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมปานกลาง

2 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมน้อย

1 หมายถึง รายการนั้นมีความเหมาะสมน้อยที่สุด

จากนั้นคำนวณช่วงระดับคะแนนและนำค่าที่ได้มาแบ่งระดับความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ กำหนดเป็นเกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

การกำหนดเกณฑ์ เพื่อตัดสินผลการพิจารณาของผู้ประเมินว่ารูปแบบมีความเหมาะสมหรือไม่ ใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.51 (Best, 1986 : 195)

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือมีดังนี้

1. ศึกษาและวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิธีพุทธ และหลักการประเมินผล

2. ดำเนินการสร้างข้อคำถามที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย

3. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการประเมินผลรูปแบบ จำนวน 3 คน ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ด้านการประเมินผลและพุทธศาสนา

3.1 ดร.รพี ประสานธารศิริ

3.2 ดร.ชลทิพย์ เอี่ยมสำอางค์

3.3 รศ.มยุรี วัดแก้ว

ผู้เชี่ยวชาญ 3 คนได้ตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีค่า IOC เท่ากับ 0.67 - 1 ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ความถูกต้องสมบูรณ์แล้วจึงนำไปใช้จริง โดยให้ผู้ทรงวุฒิ 3 ท่าน ได้ตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิธีพุทธ อ.เมือง จ.เพชรบุรี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มเป้าหมายด้วยตนเองจนครบ 30 คน แล้วจึงนำข้อมูลที่ได้ไปตรวจสอบและวิเคราะห์ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และผลประเมินรูปแบบฯ ต้องผ่านเกณฑ์ประเมินเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3.51 (Best, 1986 : 195)

บทที่ 4

ผลของการวิจัย

การศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัด เพชรบุรี มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 2) เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี และ 3) เพื่อประเมินรูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ใช้วิธีดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุวัยตอนต้นอายุ ระหว่าง 60-69 ปี ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 392 คน และการวิจัยเชิงคุณภาพจากผู้ให้ ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน และมีกลุ่มเป้าหมายผู้ประเมินรูปแบบฯ จำนวน 30 คน ผลการวิจัยเป็น ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาเพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

การวิจัยเพื่อนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็นส่วน 2 ตอนย่อย ดังนี้

ตอนที่ 1.1 การวิเคราะห์สถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 1.2 สภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ตอนที่ 1.1 การวิเคราะห์ที่มีสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	190	48.5
หญิง	202	51.5
รวม	392	100.0
2. อาชีพ		
ค้าขาย	79	20.1
เกษตรกรรม	109	27.8
รับจ้างทั่วไป	127	32.4
ธุรกิจส่วนตัว	11	2.8
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	35	8.9
อื่น ๆ	31	8.0
รวม	392	100.0
3. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	260	66.3
มัธยมศึกษา (ปวช.)	101	25.8
อนุปริญญา (ปวส.)	3	0.8
ปริญญาตรี	13	3.3
ปริญญาโท	12	3.0
ปริญญาเอก	-	-
อื่น ๆ ไม่ได้เรียนหนังสือ	3	0.8
รวม	392	100.0
4. ปัจจุบันพักอาศัย		
อยู่ตัวคนเดียว	24	6.1
สามีหรือภรรยา บุตรหรือญาติ	361	92.1
เพื่อนบ้าน	7	1.8
รวม	392	100.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
5. ความต้องการที่พักอาศัย		
ต้องการพักอาศัยคนเดียว	31	7.9
ต้องการพักอาศัยกับสามี ภรรยา บุตร หรือญาติ	332	84.7
เพื่อนบ้าน	24	6.1
บ้านพักคนชรา	2	0.5
อื่น ๆ	3	0.8
รวม	392	100.0
6. รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 3000 บาท	113	28.8
3000 - 6000 บาท	93	23.7
6001 - 10000 บาท	141	36.0
10001 - 20000 บาท	27	6.9
20001 - 50000 บาท	18	4.6
รวม	392	100.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 202 คน ร้อยละ 51.5 รองลงมา เพศชาย จำนวน 190 คน ร้อยละ 48.5 อาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 รองลงมา เกษตรกรรม จำนวน 109 คิดเป็นร้อยละ 27.8. และค้าขาย 79 คน จำนวนคิดเป็นร้อยละ 20.1 ระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 66.3 รองลงมา ระดับมัธยมศึกษาที่ 6 หรือ (ปวช.) จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 และปริญญาตรี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับสามีหรือภรรยา บุตรหรือญาติ จำนวน 361 คน คิดเป็นร้อยละ 92.1 รองลงมา อาศัยอยู่ตัวคนเดียว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 และต้องการอาศัยเพื่อนบ้าน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8 มีความต้องการที่พักอาศัย อยู่กับสามี ภรรยา บุตร หรือญาติ จำนวน 332 คน คิดเป็นร้อยละ 84.7 รองลงมา ต้องการพักอาศัยคนเดียว จำนวน 31 คนคิดเป็นร้อยละ 7.9 และต้องการพักกับเพื่อนบ้าน จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.1 รายได้ต่อเดือนระดับ 6,001 – 10,000 บาท จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 และรายได้ต่ำกว่า 3,000 บาท จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 28.8 และมีรายได้ 3,000-6,000 บาท จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 23.7

ตอนที่ 1.2 ผลการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยจำแนกตามหลักไตรสิกขา 3 ด้าน คือ เป็นพฤติกรรมทางกาย - วาจา ด้านสมาธิ คือ เป็นจิตใจ และด้านปัญญา คือ เป็นความคิดเห็นโดยภาพรวมและรายด้าน ดังนี้

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ด้านศีลสิกขา	3.18	0.64	ปานกลาง	1
2. ด้านสมาธิสิกขา	3.15	0.71	ปานกลาง	2
3. ด้านปัญญาสิกขา	2.78	0.98	ปานกลาง	3
เฉลี่ย	3.04	0.78	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.2 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ตามหลักไตรสิกขา โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 0.78) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ 1) ด้านศีลสิกขา คือ พฤติกรรมทางกาย - วาจา ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.64) รองลงมาคือ 2) ด้านสมาธิสิกขา คือ เป็นจิตใจ ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.71) 3) ด้านปัญญาสิกขา คือ เป็นความคิดเห็น ($\bar{X} = 2.78$, S.D. = 0.98)

ตารางที่ 4.3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านศีลสิกขาที่ประกอบด้วย วาจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
1. วาจาชอบ (สัมมาวาจา)	3.09	0.76	ปานกลาง	3
2. การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ)	3.21	0.80	ปานกลาง	2
3. อาชีพชอบ (สัมมาอาชีพะ)	3.25	0.84	ปานกลาง	1
เฉลี่ย	3.18	0.64	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.3 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านศีลสิกขาที่ประกอบด้วย วาจาชอบ การกระทำชอบ อาชีพชอบ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านอาชีพชอบ ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 0.84) รองลงมาคือ ด้านการกระทำชอบ ($\bar{X} = 3.21$, S.D. = 0.80) และน้อยที่สุด คือ ด้านวาจาชอบ ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.76)

ตารางที่ 4.4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านวาจาชอบ (สัมมาวาจา) โดยภาพรวมและรายข้อ

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
1. พูดความจริงกับคนอื่นเสมอ	3.08	0.78	ปานกลาง	3
2. ใช้คำพูดที่สุภาพในการสนทนากับผู้อื่นเสมอ	2.87	0.92	ปานกลาง	4
3. เมื่อมีความเห็นแตกต่าง จากผู้อื่นจะอธิบายด้วย เหตุผลและไม่ใช้คำหยาบคาย	3.19	0.93	ปานกลาง	2
4. ท่านพูดกับผู้อื่นด้วยถ้อยคำที่สร้างสมานสามัคคี ไม่ ยุยงให้เขาแตกแยกกัน	3.22	0.88	ปานกลาง	1
เฉลี่ย	3.09	0.76	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.4 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านวาจาชอบ (สัมมาวาจา) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.76) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ การพูดกับผู้อื่นด้วยถ้อยคำที่สร้างสมานสามัคคี ไม่ยุยงให้เขาแตกแยกกัน ($\bar{X} = 3.22$, S.D. = 0.88) รองลงมาคือ เมื่อมีความเห็นแตกต่าง จากผู้อื่นจะอธิบายด้วยเหตุผลและไม่ใช้คำหยาบคาย ($\bar{X} = 3.19$, S.D. = 0.93) และน้อยที่สุด คือ ท่านใช้คำพูดที่สุภาพในการสนทนากับผู้อื่นเสมอ ($\bar{X} = 2.87$, S.D. = 0.92)

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) โดยภาพรวมและรายข้อ

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ไม่แสดงกิริยาทำร้ายร่างกายของผู้อื่น ให้เขาเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน	3.15	0.93	ปานกลาง	3
2. ไม่แสดงกิริยา ลักขโมย ยักยอก หรือฉ้อฉลสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง	3.23	0.87	ปานกลาง	2
3. ไม่ประพฤตินอกใจคู่ครองของตนเอง หรือแย่งชิงคู่ครองของคนอื่น มาเป็นของตน	3.26	0.89	ปานกลาง	1
เฉลี่ย	3.21	0.80	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.5 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.21$, S.D. = 0.80) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ ไม่ประพฤตินอกใจคู่ครองของตนเอง หรือแย่งชิงคู่ครองของคนอื่น มาเป็นของตน ($\bar{X} = 3.26$, S.D. = 0.89) รองลงมาคือ ไม่แสดงกิริยา ลักขโมย ยักยอก หรือฉ้อฉลสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง ($\bar{X} = 3.23$, S.D. = 0.87) และน้อยที่สุด คือ ไม่แสดงกิริยาทำร้ายร่างกายของผู้อื่น ให้เขาเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.93)

ตารางที่ 4.6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านอาชีพชอบ (สัมมาอาชีพะ) โดยภาพรวมและรายข้อ

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ทำงานหรือแสวงหารายได้ในทางสุจริต	3.23	0.88	ปานกลาง	2
2. ทำงานหรือหารายได้ด้วยวิธีตรง ไม่คิดคดโกงผู้อื่น หรือเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน	3.22	0.95	ปานกลาง	3
3. ทำงาน หรือหารายได้ด้วยความมุ่งมั่น ให้เกิดประโยชน์ต่องานในหน้าที่ยึดประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	3.30	0.87	ปานกลาง	1
เฉลี่ย	3.25	0.84	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.6 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านอาชีพชอบ (สัมมาอาชีพะ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 0.84) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ ทำงาน หรือหารายได้ด้วยความมุ่งมั่น ให้เกิดประโยชน์ต่องานในหน้าที่ยึดประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ($\bar{X} = 3.30$, S.D. = 0.87) รองลงมาคือ ทำงานหรือแสวงหารายได้ในทางสุจริต ($\bar{X} = 3.23$, S.D. = 0.88) และน้อยที่สุด คือ ทำงานหรือหารายได้ด้วยวิธีตรง ไม่คิดคดโกงผู้อื่นหรือเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน ($\bar{X} = 3.22$, S.D. = 0.95)

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยสรุปด้านสมาธิหรือด้านจิตใจ ประกอบด้วย ด้านเพียรชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ด้านเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)	3.28	0.78	ปานกลาง	1
2. ด้านสติชอบ (สัมมาสติ)	3.09	0.82	ปานกลาง	2
3. ด้านสมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ)	3.07	0.78	ปานกลาง	3
เฉลี่ย	3.15	0.71	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.7 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านสมาธิหรือด้านจิตใจประกอบด้วย ด้านเพียรชอบ สติชอบ และสมาธิชอบ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านเพียรชอบ ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.78) รองลงมาคือ ด้านสติชอบ ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.82) และน้อยที่สุด คือ ด้านสมาธิชอบ ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 0.78)

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ในเวลาที่ผ่านมา พยายามละเว้นความชั่ว หรือสิ่งไม่ดีมิให้เกิดขึ้นในตนเอง	3.29	0.90	ปานกลาง	2
2. เมื่อสำรวจตนเองแล้วพบว่าสิ่งไม่ดีอยู่ในตนเอง ก็พยายามกำจัดสลະออกไป	3.38	0.90	ปานกลาง	1
3. เพียรพยายามสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นในตนเอง แม้จะมีกิเลสมาเข้ายวนให้ออกนอกกลุ่มนอกรทางก็ไม่สนใจ	3.21	0.93	ปานกลาง	4
4. เมื่อมีสิ่งที่ดี อยู่ในตนเองพยายามรักษาความดีนั้นให้คงอยู่ต่อไปเพื่อความเจริญรุ่งเรืองแก่ตนเอง	3.25	0.85	ปานกลาง	3
เฉลี่ย	3.28	0.78	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.8 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.78) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ เมื่อสำรวจตนเองแล้วพบว่าไม่มีสิ่งไม่ดีอยู่ในตนเองก็พยายามกำจัดสละออกไป ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = 0.90) รองลงมาคือ ในเวลาที่ผ่านไป พยายามละเว้นความชั่ว หรือสิ่งไม่ดีมิให้เกิดขึ้นในตนเอง ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.90) และน้อยที่สุด คือ ท่านเพียรพยายามสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นในตนเอง แม้จะมีกิเลสมาเข้ายวนให้ออกนอกกลุ่มนอกรทางก็ไม่สนใจ ($\bar{X} = 3.21$, S.D. = 0.93)

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีสติชอบ (สัมมาสติ) โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ ในปัจจุบัน จิตใจไม่เหม่อลอย	3.16	0.88	ปานกลาง	1
2. ดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันว่าตนเองมีความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือมีความรู้สึกเฉยๆ กับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่หรือเกิดขึ้น ไม่เพ้อฝัน	2.99	0.97	ปานกลาง	3
3. มีสติใช้ปัญญาความคิดแยกแยะกับสิ่งที่เกิดขึ้น มีความรู้สึกเข้าใจความเป็นไปของชีวิตตามหลักความจริง	3.11	0.87	ปานกลาง	2
เฉลี่ย	3.09	0.82	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.9 พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีสติชอบ (สัมมาสติ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.82) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้ว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน จิตใจไม่เหม่อลอย ($\bar{X} = 3.16$, S.D. = 0.88) รองลงมาคือ มีสติใช้ปัญญาความคิดแยกแยะกับสิ่งที่เกิดขึ้นมีความรู้สึกเข้าใจความเป็นไปของชีวิตตามหลักความจริง ($\bar{X} = 3.11$, S.D. = 0.87) และน้อยที่สุด คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันว่าตนเองมีความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือมีความรู้สึกเฉยๆ กับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่หรือเกิดขึ้น ไม่เพ้อฝัน ($\bar{X} = 2.99$, S.D. = 0.97)

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีสมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ) โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1. สามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ ไม่วอกแวกฟุ้งซ่านกับสิ่งอื่น	2.87	0.99	ปานกลาง	3
2. เมื่อพบปัญหาหรือความทุกข์ผ่านเข้ามาในชีวิตใช้วิธีแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	3.14	0.78	ปานกลาง	2
3. การกระทำทุกอย่างมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา	3.18	0.94	ปานกลาง	1
เฉลี่ย	3.07	0.78	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.10 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีสมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 0.78) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ การกระทำทุกอย่างมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.94) รองลงมาคือ เมื่อพบปัญหาหรือความทุกข์ผ่านเข้ามาในชีวิตใช้วิธีแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ($\bar{X} = 3.14$, S.D. = 0.78) และน้อยที่สุด คือ สามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ ไม่วอกแวกฟุ้งซ่านกับสิ่งอื่น ($\bar{X} = 2.87$, S.D. = 0.99)

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยสรุปในด้านปัญญาสิกขาที่ประกอบด้วย ด้านความเห็นชอบ และความคิดชอบ โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ด้านความเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ)	2.86	0.86	ปานกลาง	1
2. ด้านความคิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ)	2.71	1.14	ปานกลาง	2
เฉลี่ย	2.78	0.98	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.11 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี โดยสรุปในด้านปัญหาที่ประกอบด้วย ด้านความเห็นชอบ และความคิดชอบ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.78$, S.D. = 0.98) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความเห็นชอบ ($\bar{X} = 2.86$, S.D. = 0.86) รองลงมาคือ ด้านความคิดชอบ ($\bar{X} = 2.71$, S.D. = 1.14)

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น	ลำดับที่
1. เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว	3.08	0.89	ปานกลาง	1
2. เชื่อว่าชีวิตไม่มีอะไรแน่นอนทุกอย่างเปลี่ยนแปลง ได้เสมอ	2.84	1.07	ปานกลาง	3
3. เชื่อว่าความสุขแท้จริงของคนมาจากจิตใจที่รู้จักพอ มิใช่มาจากวัตถุเงินทอง	2.80	0.90	ปานกลาง	4
4. เชื่อเรื่องเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในการทำความดี เพื่อมุ่งสู่นิพพาน	2.86	0.96	ปานกลาง	2
5. เชื่อเรื่องการพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งผู้อื่นหรือสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ภายนอก	2.74	0.97	ปานกลาง	5
เฉลี่ย	2.86	0.86	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.12 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านการมีความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86$, S.D. = 0.86) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ($\bar{X} = 3.08$, S.D. = 0.89) รองลงมาคือ เชื่อเรื่องเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในการทำความดีเพื่อมุ่งสู่นิพพาน ($\bar{X} = 2.86$, S.D. = 0.96) และน้อยที่สุดคือ เชื่อเรื่องการพึ่งตนเองมากกว่าพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก ($\bar{X} = 2.74$, S.D. = 0.97)

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านความคิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ) โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ไม่คิดมุ่งร้ายทำลายชีวิตผู้อื่นคนอื่น	2.47	1.33	น้อย	5
2. ไม่คิดละโมภอยากได้สิ่งของผู้อื่น	2.63	1.33	ปานกลาง	2
3. ไม่คิดอิจฉาริษยาเมื่อเห็นคนอื่นดีกว่าตนเอง	2.60	1.27	ปานกลาง	4
4. คิดจะปฏิบัติธรรมรักษาจิตเสมอเมื่อมีโอกาสเอื้ออำนวย	2.63	1.22	ปานกลาง	3
5. พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่	3.20	1.11	ปานกลาง	1
เฉลี่ย	2.71	1.14	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.13 พบว่า การดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ด้านความคิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.71$, S.D. = 1.14) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง 4 ข้อ และระดับน้อย 1 ข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 1.11) รองลงมาคือ ไม่คิดละโมภอยากได้สิ่งของผู้อื่น ($\bar{X} = 2.63$, S.D. = 1.33) และน้อยที่สุด คือ ไม่คิดมุ่งร้ายทำลายชีวิตผู้อื่นคนอื่น ($\bar{X} = 2.47$, S.D. = 1.33)

สรุปรวมไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีลสิกขา 3 ข้อ สมာธิสิกขา 3 ข้อ ปัญญาสิกขา 2 ข้อ รวมเป็น 8 ข้อ หรือมรรค 8 ได้ดังนี้

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ทั้ง 8 ด้าน ตามมรรค 8 โดยภาพรวมและรายด้าน

การดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D	ระดับความคิดเห็น	ลำดับที่
1. ด้านวาจาชอบ (สัมมาวาจา)	3.09	0.76	ปานกลาง	4
2. ด้านการกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ)	3.21	0.80	ปานกลาง	3
3. ด้านอาชีพชอบ (สัมมาอาชีพะ)	3.25	0.84	ปานกลาง	2
4. ด้านความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)	3.28	0.78	ปานกลาง	1
5. ด้านสติชอบ (สัมมาสติ)	3.09	0.82	ปานกลาง	5
6. ด้านสมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ)	3.07	0.78	ปานกลาง	6
7. ด้านความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)	2.86	0.86	ปานกลาง	7
8. ด้านความคิดชอบ (สัมมาสังกัปปะ)	2.71	1.14	ปานกลาง	8
เฉลี่ย	3.04	0.70	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4.14 พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ทั้ง 8 ด้าน ตามมรรค 8 โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย ดังนี้ 1) ด้านความเพียรชอบ ($\bar{X} = 3.28$, S.D. = 0.78) รองลงมาคือ 2) ด้านอาชีพชอบ ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 0.84) 3) ด้านการกระทำชอบ ($\bar{X} = 3.21$, S.D. = 0.80) 4) ด้านวาจาชอบ ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.76) 5) ด้านสติชอบ ($\bar{X} = 3.09$, S.D. = 0.82) 6) ด้านสมาธิชอบ ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 0.78) 7) ด้านความเห็นชอบ ($\bar{X} = 2.86$, S.D. = 0.86) และ 8) ด้านความคิดชอบ ($\bar{X} = 2.71$, S.D. = 1.14)

ตอนที่ 2 การสร้างรูปแบบการพัฒนাজิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ผลการวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ตอนย่อย ดังนี้

ตอนที่ 2.1 ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนাজิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ตอนที่ 2.2 ผลประเมินการสร้างรูปแบบการพัฒนাজิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ตอนที่ 2.1 ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

การศึกษาในขั้นตอนนี้เป็นเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ที่ได้รับการเลือกแบบเจาะจงจากผู้มีความรู้และประสบการณ์เรื่องการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ โดยจำแนกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 4 รูป 2) นักวิชาการ จำนวน 3 คน และ 3) ผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน รวมทั้งสิ้น 10 คน โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมดได้ให้การสัมภาษณ์ในประเด็นคำถาม 2 ข้อ ได้แก่ 1) การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุตอนต้นหรือไม่ เพราะอะไร 2) การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้นมีรูปแบบเป็นอย่างไร

ผลการสัมภาษณ์ แต่ละประเด็นมีดังนี้

ผลการสัมภาษณ์ประเด็นที่ 1

1. การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุตอนต้นหรือไม่ เพราะอะไร

จากประเด็นคำถามนี้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกคนเห็นว่า การพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง ซึ่งหากจำแนกผู้สูงอายุตามวัยตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลายแล้ว มิใช่เฉพาะผู้สูงอายุวัยตอนต้นเท่านั้น วัยตอนกลาง และวัยตอนปลาย ก็มีความสำคัญเช่นกัน ดังเช่นจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวว่า “การพัฒนาจิตมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุทุกคนทั้งตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1) และอีกคนหนึ่ง กล่าวว่า “การพัฒนาจิตมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุมาก ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุวัยนี้ต้องละกิเลส ต้องสะสมบุญกุศลจิตจะได้อยู่เป็นสุข ปลอ่ยวางกายที่กำลังจะเปลี่ยนแปลง วิถีพุทธ สอนให้เราละวางไม่ให้ยึด” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4)

การพัฒนาจิต เป็นการทำบุญให้จิตใจอิ่มเอิบ รู้จักละวางกิเลสตัณหาใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของคน ถ้าจิตใจดี ก็จะมีความสุข ดังคำกล่าว “พวกเราต้องอาศัยใจ ใจต้องมีปิติคือ อิ่มใจ คนไม่อิ่มใจ อายุสั้น ปิติเป็นอาหารของพระพรหม การพัฒนาจิตทำเพื่อเอาบุญ” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1) หรืออีกกล่าวว่า “ประโยชน์ของการพัฒนาจิต ทำให้เรารู้จักละกิเลสจากหยาบไปจนถึงละเอียด และการพัฒนาจิตหากทำในวัดจะทำให้เรารู้จักละความสุขในครอบครัว เงินทอง ที่ละเล็ก ที่ละน้อย จนถึง ละศีล ละอวดตา การเข้าวัดได้หลายอย่างเลยคือ ละสิ่งที่เป็นสมมุติ ทำให้จิตใจสูงขึ้น คนไม่เข้าวัดบางคนจึงไม่เข้าใจ ถามว่าเข้าวัดทำไม” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4)

นอกจากนี้การพัฒนาจิตทำให้ละวางความโลภ ความโกรธ และความหลงผิดไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้ละอารมณ์ที่ไม่ดีลงได้ ดังคำกล่าว “การพัฒนาจิต ต้องรู้เท่าทันจิต ไม่โลภ โกรธ หลง ผู้สูงอายุมีความรู้ ความคิดเหมือนเดิม แต่กายมิได้ทำงานตามปกติ เพราะสังขารร่างกายเปลี่ยนแปลงไปก็จะเกิดอารมณ์ เช่น อารมณ์โกรธ ดังนั้นจึงต้องรู้จักระงับอารมณ์ไว้ มิฉะนั้นจะเกิดปัญหา ซึ่งการจะข่มจิตให้ได้นั้นก็คือ การปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิต” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

ผู้สูงอายุเป็นวัยเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ที่เสื่อมลงตามสภาพแล้วก็ยังเป็นวัยต้องปรับตัวให้ได้กับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยเฉพาะการย่างก้าวเข้าสู่วัยเกษียณการทำงาน ทำให้การพบปะผู้คนน้อยลง การงานลดลง มีเวลาว่างมากขึ้น จึงต้องปรับสภาพจิตใจรับสภาวะใหม่ให้ได้ อย่างมีความสุข ซึ่งสิ่งหนึ่งที่จะช่วยเหลือได้ก็คือ การฝึกใจ พัฒนาจิตของตนเอง ดังคำกล่าว “เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุตอนต้น ภาวะเคมีในสมองบางตัวลดลง ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไป บางคนเกิดอารมณ์ซึมเศร้า เจ็บป่วย ความคิดสับสน ประกอบกับบางคนอยู่ในวัยเกษียณ ไม่มีงานทำ รู้สึกเหงา หงอย หากปรับตัวไม่ได้บางคนก็ฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา แต่สิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงได้ โดยการปรับจิตใจเสียใหม่ ซึ่งการเข้ามาปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิต จะช่วยให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย จิต และสังคม ทำให้เตรียมจิตใจพร้อมรองรับการเปลี่ยนแปลง” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญอีกคน กล่าวว่า “การเป็นผู้สูงอายุยิ่งต้องพัฒนาจิตใจ เพราะผู้สูงอายุบางคนอยู่บ้านแล้วเห็นลูกหลานทะเลาะกันจะทำให้สุขภาพจิตเสื่อมเสีย จนถึงขั้นล้มป่วยลงได้ แต่ถ้าวัดใจพัฒนาจิต เข้าใจความเป็นไปของโลก และชีวิตจะทำให้ปล่อยวางได้” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8) นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหลายอย่างรวมถึงความสูญเสียคนใกล้ชิด ดังเช่นคำกล่าว “คนใกล้ชิดอย่างคู่ชีวิตจะต้องล้มหายตายจาก รวมถึงเพื่อนสนิทที่ค่อยๆ จากไป บุตรหลานแต่งงานมีครอบครัวแยกย้ายไป ทำให้เกิดความว้าเหว ขาดกำลังใจและจะค่อยๆ แยกตัวจากสังคม ซึ่งจะเป็นสัญญาณอันตราย ความรู้สึกเช่นนี้ต้องได้รับการดูแล ดังนั้นจึงควรส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาจิตแก่ผู้สูงอายุให้เป็นผู้รู้ก้าวหน้าทันโลก มีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมทั้งพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมต่อไปได้อย่างมีความสุข” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่ผ่านการพัฒนาจิตที่เหมาะสมจะทำให้มีจิตสงบ และมีสติ รู้คิด เท่าทันความจริง เกิดปัญญา กระทบสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้ ปัญญา ละอารมณ์จากกิเลส โลภ โกรธ หลง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนหนึ่งกล่าวว่า “ผู้สูงอายุเหมือนดวงอาทิตย์ใกล้อัสดง มีชีวิตเหลืออยู่ไม่นานนัก และจิตนั้นจะโน้มไปในทางที่ดีก็ได้ ที่ไม่ดีก็ได้ จิตจึงเป็นสนามต่อสู้ของทั้ง 2 ฝ่าย ถ้าจิตฝ่ายดีชนะจะมีความสุขแต่การที่จะชนะได้ก็ต้องพัฒนาจิตของตนเอง จิตฝ่ายดีทำให้มีสติ มีความคิดทางบวก” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

อนึ่งชีวิตของคนเราต้องมีการเวียนว่ายตายเกิด หากเราพัฒนาจิตใจทางที่ดีอยู่เสมอ จิตที่ดีจะนำไปสู่การทำดี ถ้ามีภพภูมิใหม่ในโลกหน้าก็ไปสู่อนาคตที่ดีได้ในภพหน้า ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญว่า “การปฏิบัติธรรมทำให้เราเห็นจิต การเห็นจิต การเห็นใจ เป็นนามธรรม ก็คือความรู้สึกนึกคิด ถ้าคิดไม่ดีก็ไปสู่รกได้” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10)

การพัฒนาจิตมีความสำคัญ ถ้าอายุมากขึ้นทำให้มีความทุกข์และมีความเครียดง่าย การพัฒนาจิตทำให้จิตเป็นสมาธิ ถ้าไม่พัฒนาจิตเมื่อมีความทุกข์หรือมีสิ่งใดมากระทบจิตจะทำให้เครียดง่ายและมีความกังวล จากสภาพแวดล้อมหรือหน้าที่การงานทำให้จิตใจเป็นความทุกข์ และ

การใช้อารมณ์ ทำให้เกิดการแตกแยกกับผู้อื่น การงานเสียหาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจะต้องพัฒนาจิตได้ ถ้าจิตใจพร้อมเห็นประโยชน์การฝึกจิตทุกคนก็พัฒนาได้ ดังคำกล่าว “ถ้าพร้อมที่จะฝึกจิต ทุกคนสามารถฝึกจิตได้” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3) หรือคำกล่าวอีกว่า “ผู้สูงอายุตอนต้นรวมทั้งผู้มีอายุ ตอนกลางหรือตอนปลาย สามารถเข้าถึงธรรมได้หมด การพัฒนาจิต ทำให้จิตใจมีเมตตาต่อผู้อื่น จิตใจ จะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับเป็นผู้มีศีล มีสมาธิและมีปัญญา จะเป็นผู้รู้จักให้ สละทรัพย์ของตนเองได้” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า

การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุวัยตอนต้น ทั้งนี้เนื่องจากเป็น การขัดเกลาจิตใจให้สะอาดจากกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง รู้เท่าทันอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นกับสภาพร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในบั้นปลายอย่างรู้เท่าทัน สะสมคุณงามความดี เพื่อ ไปสู่ภพภูมิหรืออนาคตที่ดีงาม และผู้สูงอายุตอนต้น หรือผู้สูงอายุวัยอื่น ๆ ถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรมอย่าง จริงจัง ก็สามารถเข้าถึงธรรมนั้นก็คือเป็นผู้มีศีล มีสมาธิ และปัญญา เกิดขึ้นได้กับตนเอง

ผลการสัมภาษณ์ประเด็นที่ 2

2. การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุวัยตอนต้น มีรูปแบบเป็นอย่างไร

ผลการสัมภาษณ์ในประเด็นนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่าการจัดการพัฒนาจิตใน ลักษณะการอบรมให้มาอยู่ร่วมกัน ฝึกปฏิบัติร่วมกันตามกิจกรรมที่กำหนดขึ้นอย่างเหมาะสมดังจาก การให้สัมภาษณ์ “อาตมาเห็นว่าการพัฒนาจิตด้วยการฝึกอบรมเป็นวิธีที่ใช้ได้ และที่วัดทำอยู่ประจำ” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1) “ที่วัดจัดกิจกรรมพัฒนาจิตบ่อย ทำทุกเดือนด้วยการให้เข้ามาอบรมพัฒนา จิตที่วัด” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2) “รูปแบบการพัฒนาจิตที่เห็นว่าเหมาะสม และจากประสบการณ์ การทำงานเรื่องนี้ใช้การอบรมบางคนมาจากต่างจังหวัดมาเข้ารับการอบรมเพราะเห็นประโยชน์ การอบรมมีการให้ความรู้และการลงมือปฏิบัติจริงจัง” (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5) “จากที่ผ่านมามาเข้าไปเข้าร่วม พัฒนาจิตบ่อย โดยไปร่วมกิจกรรมที่วัดจัดขึ้นเป็นตารางการอบรม ส่วนใหญ่พักค้างคืน อยู่จนเสร็จสิ้น โครงการดีมาก ๆ ทำให้จิตใจนิ่งสงบ” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6) “วิธีการพัฒนาจิตที่เห็นว่าเหมาะสม ด้วยการอบรมให้ความรู้ ผ่านกิจกรรมหลายแบบ ได้ประโยชน์ ใจสงบ มีสมาธิ” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7)

จากการสัมภาษณ์นี้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสรุปได้ว่าวิธีการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ใช้การฝึกอบรม

การฝึกอบรมให้แก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุตอนต้นต้องมีขั้นตอนใดบ้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวไว้ดังนี้

วิธีการปฏิบัติเพื่อเข้ารับการพัฒนาจิต

ในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ขั้นตอนแรกจะต้องมีการเตรียมตนเองให้มีความพร้อมในการปฏิบัติธรรม โดยพิจารณาตนเอง รับประทาน 8 หรือศีล 5 ได้ตามความสมัครใจ ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้มาปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตจะรับศีล 5 หรือศีล 8 ก็ได้ ตามความสมัครใจ และเหมาะสมแต่ละคน เนื่องจากบางครั้งผู้สูงอายุบางคนต้องรับประทานยาเวลาเย็น จำเป็นต้องรับประทานอาหารก่อนจึงไม่สามารถถือศีล 8 ได้ (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6) หรือ ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนบวชชีพรหมณ์รับศีล 8 ดังคำกล่าว “บางแห่งการปฏิบัติธรรม ผู้ที่ปฏิบัติพร้อมใจบวชชีพรหมณ์โดยรับศีล 8” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5) และเห็นว่าพื้นฐานที่ดีของคนจะต้องมีศีลอย่างน้อยศีล 5 ศีลเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิและปัญญา ดังคำกล่าว “มนุษย์ต้องมีศีล 5 ข้อ เป็นกฎเกณฑ์ของมนุษย์ ถึงจะเป็นมนุษย์ได้หากถือศีล 8 ข้อ ยิ่งดี เพิ่มมาอีก 3 ข้อ คือ ข้อ 6. เว้นอาหารตั้งแต่เที่ยงขึ้นไป ข้อ 7. งดเว้นการฟ้อนรำ ข้อ 8. เว้นที่นั่งนอนสูงใหญ่ วิจิตรตระการตา เป็นการตัดภาระต่าง ๆ ออกไป ชีวิตจะสบายขึ้น จุดประสงค์ทำให้ชีวิตเกิดความเรียบง่าย เป็นการขัดเกลาจิตใจไม่ให้เกิดกิเลส การเป็นมนุษย์ต้องมีศีล 5 และมีพระนิพพานเป็นเป้าหมายเพื่อความสงบและพ้นทุกข์ทางใจ ศีลเป็นปัจจัยในเบื้องต้น ต้องฝึกสติฝึกสมาธิและฝึกปัญญาจึงจะเกิดนิพพานในปัจจุบัน” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

ดังนั้นในการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาจิต ผู้สูงอายุจะรับศีล 5 หรือศีล 8 ก็ได้ ตามความพร้อม และเหตุผลของแต่ละบุคคล

การแต่งกายในการปฏิบัติธรรม

ส่วนการแต่งกายในการพัฒนาจิตเน้นความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะดวกต่อการปฏิบัติธรรม สีของเสื้อผ้าเป็นสีขาวหรือสีอื่น ๆ ที่ไม่ฉูดฉาด ดังคำกล่าวที่ว่า “ถ้ามีชุดสีขาว จะเป็นกางเกง ผ้าถุง หรือกระโปรงตามลักษณะเพศ และใส่เสื้อขาวด้วยก็จะดี แสดงถึงตั้งใจมาปฏิบัติธรรมและต้องการมาชำระใจให้สะอาด แต่ถ้าบางคนไม่สะดวกจะใส่เสื้อสีอื่น ๆ ก็ได้ เพราะความสำคัญของการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ใจ ต้องการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบ (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

เวลาในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิต

สำหรับเวลาการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิต ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้เสนอได้แสดงทัศนะกันหลากหลาย ดังผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนหนึ่งกล่าวว่า “ใช้เวลาให้เหมาะสมกับขรราวาสที่เป็นผู้สูงอายุสัก 3 วัน 2 คืน” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4) และกล่าวอีกว่า “ที่จัดกันอยู่ 3 วัน 2 คืน และจะเลือกเวลาที่ติดเสาร์-อาทิตย์ หากคนใดมีภารกิจงานจะได้คลายห่วงเรื่องงาน” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3) “เวลาที่จัดอาจเป็น 5 วัน หรือ 3 วัน ก็ได้ แล้วแต่คนส่วนใหญ่สะดวก” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5) “ตนเองมีความเห็นเรื่องเวลาในการปฏิบัติธรรมสัก 3 วัน 2 คืน ก็ดี ไม่มากหรือน้อยเกิน เหมาะกับขรราวาสที่ต้องมีภารกิจอื่น ๆ ด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6) “ที่วัดมีการฝึกจิตเวลาบ่าย 2 โมง ถึงเวลา 6 โมงเย็น ในวันอาทิตย์ของทุกสัปดาห์ (ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

จึงสรุปได้ว่าส่วนใหญ่เห็นเวลาในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยการพักค้าง
จำนวน 3 วัน 2 คืน

สถานที่ในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิต

สถานที่ในการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิต เป็นที่ที่มีความพร้อม จะเป็นที่วัดหรือสถานที่
อื่นๆ ก็ได้ ตามความเหมาะสม แต่ควรต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น มีน้ำ ไฟฟ้า สถานที่พักค้าง
ใกล้ชิดธรรมชาติ มีความสงบ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กล่าวว่า “สถานที่จัดเพื่อพัฒนาจิต จะ
เป็นวัดก็มีความพร้อมที่จัดกันมากก็เป็นที่นี่แหละ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1)

“ที่ไปปฏิบัติธรรมมา เป็นที่วัดซึ่งมีความพร้อม น้ำ ไฟ ที่พัก มีความสงบ ร่มรื่น ใกล้ชิด
ธรรมชาติดี”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6)

“สถานที่จัดเอาเป็นว่าที่สะดวก สิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน เช่น น้ำ ไฟ รองรับการพัก
ค้างของคนจำนวนหนึ่งได้ อาจเป็นวัดก็ได้ หรือถ้าวัดไม่สะดวกจะเป็นสถานที่ของมูลนิธิของเอกชนที่เขา
พร้อมจะทำกิจกรรมด้านนี้อยู่แล้ว”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

จึงสรุปว่าสถานที่จัดในการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุต้องเป็นที่มีความพร้อมในการพำนัก
ปฏิบัติธรรมมี น้ำ ไฟ ให้บริการ และมีบรรยากาศที่สงบ ร่มรื่น จะเป็นที่วัดหรือสถานที่อื่นๆ ที่มีใช้วัดก็ได้

กระบวนการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิต

การทำกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ มีลำดับกระบวนการเป็นขั้นตอน คือ

การสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม

ต้องสร้างแรงจูงใจให้เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมในการพัฒนาจิตเพื่อให้ได้รู้ เข้าใจ และ
เห็นคุณค่าการมาทำกิจกรรมครั้งนี้ บางคนมาปฏิบัติธรรมเพราะเพื่อนชวนมา จึงมาตามเพื่อน ซึ่งถ้าไม่รู้ถึง
สาระประโยชน์ก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย รำคาญ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ปฏิบัติธรรม
ก่อนเป็นประการแรก เพื่อผู้ที่ปฏิบัติธรรมทราบแล้วจะได้ตระหนักเห็นความจำเป็นและผู้ที่ไม่สนใจเรื่องนี้
มาก่อนจะได้ทราบถึงประโยชน์ สาระ และความจำเป็นในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ การปฏิบัติด้วยใจที่เข้าใจ
จะทำให้การดำเนินงานนี้เป็นไปอย่างราบรื่น เป็นที่สุขใจของทุกฝ่าย ดังผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวว่า

“ก่อนการปฏิบัติ ต้องให้เห็นประโยชน์ เห็นเป้าหมาย การปฏิบัติธรรมเพื่อดับทุกข์ละวาง
คลายความเห็นแก่ตัว”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4)

“ผู้สูงอายุบางคนอึดตายสูง เชื้อมันว่าตนเองเก่ง ใจไม่เปิดรับแนวคิดใหม่ แต่ผู้สูงอายุที่พร้อมรับสิ่งใหม่ๆ ก็มีมาก ดังนั้นก่อนการเข้าสู่กิจกรรม จึงต้องทำให้จิตสูง เห็นโทษภัยของกิเลส ละธรรมชาติของจิตที่มีกิเลส โลก โกรธ หลง เป็นหนทางเกิดทุกข์ เกิดปัญหา อุปสรรคแก่ชีวิต การปฏิบัติธรรมช่วยทำให้ละสิ่งนี้ คือ กิเลส ที่ทำให้ชีวิต หมองมัวได้”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

“จะต้องสร้างแรงจูงใจแก่ผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมก่อน ว่ามีประโยชน์ต่อตนเองจริงๆ เป็นการพัฒนาจิต เช่น การทำสมาธิ ช่วยชะลอสมองเสื่อม ทำให้อายุยืน”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

“ต้องให้ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นประโยชน์ว่าเป็นหนทางพบกับความสุขที่แท้จริง คือ ความสงบ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6)

“เราต้องเรียนรู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร เช่น พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ หลวงพ่อมองว่าการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ จำเป็นที่ต้องมีพระอาจารย์คอยชี้แนวทางและมีความศรัทธาเป็นเบื้องต้น

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

“เริ่มจากความศรัทธามาจากบ้านแล้วจะไปวัดนี้ทำกับข้าวไปวัด คือปรับจิตใจของตนเองให้ดีขึ้น “

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10)

จิตที่เกิดความเคยชิน รับรู้อารมณ์ดีร้ายมายาวนานจนล่วงเลยเข้าวัยผู้สูงอายุ จิตจะยึดมั่นถือมั่น จึงเกิดความหลงผิดในตนเองขึ้น การปรับจิตหรือการยอมรับการพัฒนาจิตจึงเป็นเรื่องที่ต้องมีในเวลาแรกของการพัฒนาจิต ในหลักธรรมพละ 5 คือ ธรรมเป็นกำลัง 5 อย่างมีลำดับขั้น คือ 1) สัทธา ความเชื่อ 2) วิริยะ ความเพียร 3) สติ ความระลึกได้ 4) สมาธิ ความตั้งใจมั่น 5) ปัญญา ความรอบรู้ บุคคลผู้จะประกอบกิจการใด ๆ จะต้องมีกำลัง จึงจะประสบผลสำเร็จ ผู้ปฏิบัติธรรมจะบรรลุผลได้ก็ต้องเริ่มจากศรัทธาก่อน

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7)

จึงสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตเบื้องต้น ต้องสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมได้เห็นสาระประโยชน์ในการทำกิจกรรมนี้ จะเป็นการโน้มน้าวใจให้ร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ร่วมมือสู่เป้าหมายการพัฒนาจิตให้พบกับความสุขอย่างเข้าใจ

การให้ความรู้และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แก่ผู้ปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ ต้องให้ความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับหลักคำสอนของพุทธศาสนา เพื่อจะได้รู้ เข้าใจ แล้วจะเปิดใจรับหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ได้ ส่วนการคิดเชิงวิเคราะห์ สังเคราะห์ เห็นคุณค่านั้นต้องเริ่มจากความรู้ ดังนั้นความรู้จะเป็นพื้นฐานเบื้องต้น สู่การนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป ดังคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

“การสอนต้องให้เขารู้หลักคำสอนของพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักอริยสัจ 4 ให้มีความเข้าใจ อริยสัจ 4 ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ละส่วนเป็นอย่างไร และต้องสามารถนำไปใช้ได้จริงกับวิถีชีวิตประจำวันของตนเอง เช่น นำไปใช้กับการทำงานรดน้ำต้นไม้ โดยสามารถวิเคราะห์แยกความรู้แต่ละส่วนได้ ในมรรคมืองค์ 8 ประกอบด้วย 8 อย่าง แต่ละอย่างเป็นอย่างไร สัมพันธ์หรือแตกต่างอย่างไร และสามารถสังเคราะห์มรรคทั้ง 8 อย่าง มาใช้กับการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ หากเขาสามารถสังเคราะห์ความรู้มรรค 8 กับภารกิจของตนเองได้ จะทำให้สามารถประเมินค่าหรือเห็นคุณค่าธรรมะในการยกระดับจิตใจของตนเองให้ดีขึ้นได้จริง ซึ่งจะยกตัวอย่างของการนำธรรมะเรื่องมรรค 8 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การรดน้ำต้นไม้ ได้ดังตัวอย่าง

สัมมาทิฐิ - เห็นชอบ - เห็นว่าการปลูกต้นไม้มีประโยชน์ ต้นไม้จะเจริญงอกงามต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เช่น รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย

สัมมาสังกัปปะ - คิดชอบ - คิดดูแลเอาใจใส่ต้นไม้ วางแผนการดูแลเป็นขั้นตอน ทำให้วางแผนการนำจิตไปวางแผนคิดชั่วอื่น ๆ

สัมมากัมมันตะ - การทำชอบ - คือ ลงมือดูแลต้นไม้ตามแผนที่วางไว้ ไม่เอาเวลาไปทำเรื่องเหลวไหลไร้สาระ หรือเรื่องไม่ดีต่าง ๆ เช่น การอิจฉาริษยา การนอกใจคู่ครอง การทุจริต ทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

สัมมาวาจา - การพูดชอบ - คือ พูดแต่เรื่องที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เช่น การดูแลให้ต้นไม้เติบโต แข็งแรง ไม่พูดว่าร้ายผู้อื่น ต่ำว่าลูกหลานหรือพูดประชดประชันคนที่เราไม่ชอบให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ

สัมมาอาชีวะ - อาชีพชอบ - คือ ทำหน้าที่ที่มีอยู่ของตนเองในการทำงานในทางที่ดี ไม่บกพร่องแบ่งเวลาดูแลเอาใจใส่ต้นไม้ได้อย่างดี ทำให้หลีกเลี่ยงใช้เวลาไปในทางไร้สาระ

สัมมาวายามะ - เพียรชอบ - คือ เพียรทำหน้าที่ตนเองให้ดี เอาใจใส่ดูแลต้นไม้ให้งอกงาม ขณะเดียวกันสิ่งใดไม่ดี ทั้งการพูด การคิด การกระทำก็เพียรพยายามไม่ทำตามกิเลสที่มาเข้ายวนให้เหลวไหล

สัมมาสติ - ระลึกชอบ - คือ มีจิตใจจดจ่อกับการดูแลต้นไม้อยู่เสมอ ไม่เหม่อลอยทำสิ่งอื่นที่ทำให้ภาระหน้าที่ของตนเสียหาย บกพร่อง

สัมมาสมาธิ - ตั้งมั่นชอบ คือ มีจิตใจแน่วแน่ มั่นคงที่จะปฏิบัติงานเกี่ยวกับการดูแลต้นไม้ที่ปลูกไว้ให้เจริญงอกงาม ดังที่ตนเองตั้งใจไว้ให้ได้ แม้จะมีอุปสรรค ปัญหาก็ไม่ย่อท้อ การปรนนิบัติจิตใจที่ตั้งมั่นชอบนี้สามารถทำให้ระงับจิตใจใฝ่ต่ำที่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองได้”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 จะทำให้นำความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองหรือเหตุของความเจริญของตนเอง เพราะเป็นผู้กระทำดีจะได้รับสิ่งที่ดีตอบแทน มีความก้าวหน้าในชีวิต เช่น จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่โศก จิตเกษม มีความอดทน งดเว้นจากบาปกรรม มีความสันโดษ มีความถ่อมตน เป็นต้น ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญว่า

“ใช้มรรคตัวเดียว สามารถไปสู่หลักมงคล 38 ได้”

“การดำเนินชีวิตประจำวันต้องขยันอยู่กับมรรค”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

ในการปฏิบัติธรรมตามมรรค 8 นี้ ต้องใช้หลักความเพียรทุกอิริยาบถ เป็นการฝึกตามหลักสมณะ และวิปัสสนา ทำให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา คือ

ศีล คือ การพัฒนาพฤติกรรมที่ดีที่แสดงออกทางกาย วาจา ได้แก่ สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา สัมมาอาชีวะ

สมาธิ คือ การพัฒนาจิตให้มีสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ปัญญา คือ การพัฒนาความคิด ปัญญา ให้มีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ

ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

“สมณะ และวิปัสสนา ปฏิบัติได้โดยการใช้ความเจียมมาทำการทั้ง 8 อย่างตามมรรค 8 ซึ่งสรุปย่อเป็นการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ที่ประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวันได้ทุกอย่าง ทำให้เกิดศีล คือ การพัฒนากาย สมาธิ คือการพัฒนาจิต และปัญญา คือ การพัฒนาความคิด พัฒนาปัญญา และสามารถสรุปย่อได้อีกเป็นการปฏิบัติตามหลักสมณะ คือ การอบรมจิตและวิปัสสนา คือ การอบรมทางปัญญา”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1)

“การใช้จิตรู้มรรค 8 ไม่ต้องใช้กลยุทธ์อ้อมโลก ต้องใช้ความเจียมในการปฏิบัติตนตามมรรคด้วย จะได้จิตที่มีสมาธิ รู้ตนเองกำลังทำอะไรอยู่ และใช้ปัญญาแยกแยะสิ่งดีและชั่วออกจากกันได้”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7)

“ในการปฏิบัติธรรมต้องใช้สมณะ คือการทำจิตให้สงบมาก่อน ซึ่งวิธีการทำจิตให้สงบโดยใช้วิธีอานาปานสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าใช้หลักสมณะนี้ทำให้จิตละนิวรณ์”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

“วิปัสสนา เป็นการพัฒนาอีกขั้นหนึ่งที่ทำให้เห็นกฎธรรมชาติ เช่น หลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิปัสสนา เรียกว่าสติ วิปัสสนา ค่อนข้างลึกซึ้ง สำหรับผู้สูงอายุและเพียงให้จิต ระลึกรู้กฎธรรมชาติ เช่น หลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็พอแล้ว”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4)

การให้ความรู้ เป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อจะได้รู้ เข้าใจ นำไปประยุกต์ใช้ได้ แต่การบรรยายหรือพูด เฉพาะเรื่องที่ทำเป็น เช่น ธรรมะ หมวดที่ 2 เรื่องสติ ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ธรรมเป็น โลกบาล คือ คัมภีร์โลก 2 อย่าง คือ หิริ ความละอายแก่ใจ โอตตัปปะ คือ ความเกรงกลัว ธรรมะทำให้งาม คือ ขันติ ความอดทน โสรัจจะ ความเสีงยม ธรรมะเรื่องบุพการี กตัญญูกตเวที หมวด 3 ได้แก่ หลัก ไตรลักษณ์ หรือหมวด 4 บางเรื่อง เช่น พรหมวิหาร 4 สังคหัตถ์ 4 เป็นต้น ดังคำพูดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ

“การสอนหลักพุทธธรรมต้องดูคน ถ้าเขารับได้ ก็สอนหลักธรรมที่ลึกซึ้ง แต่ทั่วไปเอาเพียง หลักธรรมหมวด 2 เป็นพื้นฐาน หมวดอื่น ๆ ก็ได้อีกเช่น พรหมวิหาร 4 สังคหัตถ์ 4 การสอนไม่ควร เน้นบรรยายมาก เพราะถ้าพูดมากเป็นอภิธรรม การพูดควรและเฉพาะเรื่อง”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1)

การสอนให้ความรู้พื้นฐาน สอนถึงการตัดกิเลส อริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ ต้องยกตัวอย่าง ให้เห็นและผู้สอนต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ระวังอารมณ์ได้ จิตใจสุขุม เยือกเย็น

ในการสอนเนื้อหาพุทธธรรมนั้น ในทัศนะของบางท่านกล่าวได้สอดคล้องกัน คือ จำเป็นต้องมีการสอนเนื้อหา เพื่อเขาจะได้เข้าใจหลักธรรมพุทธศาสนา แต่การสอนต้องค่อยๆ ให้สาระ เนื้อหาที่ละเอียดๆ น้อยๆ ค่อยๆ ซึมซับ ถ้าเอาเรื่องยากๆ ใช้เวลาครั้งละนานๆ ผู้เข้าอบรม จะไม่สนใจ ไม่อยากอ่าน ไม่อยากฟัง ดังผู้ให้ข้อมูลสำคัญกล่าวว่า

“ต้องศึกษาผู้เรียน ต้องมีเนื้อหาสอดแทรกเล็กๆ น้อยๆ ค่อยๆ ซึมซับ ถ้าเอาเรื่องยากๆ จะไม่สนใจเอา”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4)

“การสอนให้จิตอยู่กับปัจจุบัน โดยใช้หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ สอนให้รู้จักอยู่กับ ปัจจุบัน เข้าใจกิเลส โลก โกรธ หลง และรู้จักละวางลงได้ จะทำให้ชีวิตลดความเครียด”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

“การสอนให้ความรู้ ควรสอนแบบเน้นข้อสำคัญสั้นๆ สอนทฤษฎี คู่กับการปฏิบัติ ประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7)

“การสอนเรื่อง มรรค 8 คิดปล่อยวาง สอนกฎแห่งกรรม หลักไตรลักษณ์ หลักพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 การสอนเน้นการทำใจให้สงบ มีความคิดบวก”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6)

“การสอนต้องสอนว่าศีล สมาธิ และปัญญา คืออะไร อย่าเอากิเลสมาสอนต้องเอาความตรงมาสอน ให้เดินทางตามพุทธองค์สอนไว้ นี่คือการเดินทางของผู้สูงอายุ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10)

“จิตมีสองประเภท กุศลกับอกุศล เมื่อพัฒนาจิตทำให้จิตเป็นกุศลได้ เช่น เห็นคนเดินมาเราไปตำหนิทางลบ ทำไมเดินแบบนี้ แบบนั้น แบบนี้จิตเป็นอกุศล หากคิดเป็นกุศลมันก็แค่นั้นเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 8)

“การปฏิบัติเมื่อจิตตั้งมั่นปัญญาก็ผุดขึ้นมารู้เห็นเอง เช่น โยมเห็นน้ำในสระใส เห็น กุ้งปลา เห็นเอง อาตมาไม่เห็น”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

จากข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สรุปได้ว่า การสอนด้านสาระความรู้ พุทธธรรมเป็นสิ่งจำเป็น เพราะการปฏิบัติได้ต้องรู้เนื้อหาสาระสำคัญ ตามพุทธธรรมก่อน เช่น หลักอริยสัจ 4 มรรค 8 หลักไตรลักษณ์ที่แสดงถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง หลักกฎแห่งกรรม หลักจริยธรรมทางศาสนา เช่น ธรรมหมวด 2 เป็นต้น และวิธีการสอนพูดหรือบรรยายสั้นๆ ยกตัวอย่างประกอบให้ผู้สูงอายุค่อยๆ ซึมซับเข้าไป เมื่อเข้าใจพื้นฐานชีวิตจะได้นำไปปฏิบัติได้อย่างเข้าใจ

วิธีการสอนให้รู้และปฏิบัติจริง

การสอนต้องเป็นการบรรยายและปฏิบัติ ต้องให้เข้าใจถึงหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องแล้วนำไปปฏิบัติจริง เพื่อจะได้รับรู้ผลการปฏิบัติที่เรียกว่า ปฏิเวธ ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

“ต้องรู้หลักคำสอนพุทธ นำไปปฏิบัติได้ และได้รับผลการปฏิบัติที่เรียกว่าปฏิเวธ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 9)

การสอนใช้หลักบรรยาย ผูกพันให้ปฏิบัติจริง และสรุปการปฏิบัติธรรมร่วมกันใครมีข้อสงสัยจะได้รับคำตอบคลายความสงสัย เป็นวิธีการแบบ Two way เป็นการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้ปฏิบัติ เรียกว่าเป็นช่วง สนทนาธรรม ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

“ใช้วิธีแบบ Two way ปุจฉา วิสัชนา ระหว่างกลุ่มผู้ปฏิบัติกับวิทยากร”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6)

“การสนทนาธรรม ควรมีเพื่อให้ได้ให้ความรู้และคลายข้อสงสัย ของผู้ปฏิบัติ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10)

“การสอนปฏิบัติธรรมต้องให้เขารู้เข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ หาทางดับทุกข์และลงมือปฏิบัติตามมรรค 8”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

“สอนให้รู้เรื่อง อริยสัจ 4 ทุกข์ และการดับทุกข์ โดยมรรค ควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

“ในด้านการปฏิบัติการทำสมาธิหรือสมณะ ใช้แบบอานาปานสติ สอนให้เขารู้และปฏิบัติ ได้จริงจึงจะเกิดประโยชน์”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

“การพัฒนาจิตของผู้สูงอายุให้นำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ไม่เน้นการนั่งหลับตาอย่างเดียว”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

“เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมาพร้อมกัน ไหว้พระสมათานศีล 5 เสร็จแล้วฟังคำบรรยาย หัวข้อ บรรยายส่วนมากจะเป็นหลักปฏิบัติธรรม แล้วจึงเริ่มนั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรม”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

“การพัฒนาจิตเป็นเพียงลักษณะของนามธรรม ส่วนมากก็มีสถานฝึกปฏิบัติ มีวิปัสสนาจารย์ ให้การศึกษาอบรม หรืออาจศึกษาค้นคว้าเอกสารหนังสือ ข้อมูลจากสื่อสารต่าง ๆ แล้วนำมาฝึกปฏิบัติ ด้วยตนเอง ซึ่งก็มีจุดประสงค์ เป้าหมายคล้ายๆ กัน คือ กระทำแล้วทำให้จิตเป็นสุข”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 8)

ข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ สรุปได้ว่า วิธีการสอนการพัฒนาจิตต้องให้ได้ความรู้ ความเข้าใจ เรื่องหลักคำสอนพุทธธรรมที่ถูกต้องด้วยการบรรยายก่อนการปฏิบัติจริง และให้นำ ความรู้มาฝึกปฏิบัติจริง เช่น เรียนรู้เรื่องมรรค เมื่อเข้าใจก็นำมาปฏิบัติประยุกต์เข้ากับเหตุการณ์จริง ของแต่ละคน หรือเรียนเรื่องสมาธิ-สติ ก็เมื่อรู้และเข้าใจแล้วแต่ละคนก็นำมาปฏิบัติจริง หากมีข้อ สงสัยสามารถสอบถามให้คลายความสงสัยเลยเป็นลักษณะปฏิสัมพันธ์ 2 ทางในขณะที่สอนและการสิ้นสุด การปฏิบัติแต่ละวันควรมีการสนทนาธรรม เป็นการสรุปผลการพัฒนาจิตของแต่ละรอบวันด้วย

กิจกรรมที่ใช้ประกอบในการปฏิบัติธรรม

กิจกรรมสวดมนต์

กิจกรรมที่นำมาใช้ประกอบการปฏิบัติธรรม ได้แก่ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น การสวดมนต์แบบแปลจะได้เข้าใจเนื้อหา คำสอน ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

“การสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น เป็นแบบสวดมนต์แปล ทำให้เข้าใจเนื้อหา เกิดความศรัทธา”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4)

“การสวดมนต์เป็นกิจกรรมหนึ่งของการพัฒนาจิตละเอียดหรือตัดอกไม้ไม่ได้”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 8)

“การสวดมนต์ เป็นกิจกรรมต้องทำเป็นการพัฒนาด้านจิตภาวนา”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1)

“การปฏิบัติหลวงพ่อกะมานั่งล้อมวงถามว่าเป็นไฉนอารมณ์มันพุ่งไหม สามารถระงับอารมณ์ได้ไหมและมีการตื่นมาสวดมนต์ทำวัตรเช้าตี 4 และทำวัตรเย็นประมาณ 6 โมงเย็น”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

“กิจกรรมสวดมนต์ทำวัตร เช้า-เย็น เป็นสิ่งที่ทำให้ใจสงบเป็นการฝึก สติ-สมาธิ ไปในตัว”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 9)

“กิจกรรมสวดมนต์ควรเป็นแบบแปลจะทำให้ศึกษาความหมายไปด้วยได้ทั้งสมาธิและความรู้”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10)

“กิจกรรมสวดมนต์หากต้องฝึกพัฒนาจิตในวัดจะต้องมีกิจกรรมนี้เพราะสงฆ์จะต้องมีวัตรปฏิบัติเป็นปกติ ฆราวาสในวัดก็พึงปฏิบัติตาม”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

จึงสรุปได้ว่า กิจกรรมการสวดมนต์ เป็นวิธีการฝึกจิตและปัญญาอีกรูปแบบหนึ่ง เพราะการสวดมนต์ทำให้จิตสงบและเกิดปัญญา รู้เข้าใจความเป็นจริงของโลก และบทสวดมนต์ที่ใช้ในกิจกรรมเป็นการสวดมนต์แบบแปล

กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อส่วนรวมเป็นกิจกรรมที่ต้องมีเป็นการฝึกใจให้เสียสละ เพื่อส่วนรวมมีหลายลักษณะ เช่น

โดยการทำประโยชน์ ทำความสะอาดสถานที่ปฏิบัติธรรม โดยช่วยกันจะเป็นการพัฒนาจิตอีกแบบหนึ่ง เป็นการละความเห็นแก่ตัว ดังคำกล่าว

“การปฏิบัติธรรมทำได้หลายรูปแบบ เช่น การบำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เป็นรูปแบบหนึ่งซึ่งช่วยพัฒนาจิต”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 4)

“กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์มีหลายลักษณะ เช่น ทำกันเป็นกลุ่มหรือเดี่ยวก็ได้ ตามที่เห็นเหมาะสม”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 8)

“กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือเรียกว่าจิตอาสา เป็นกิจกรรมที่ดีเพราะทำให้จิตสงบ เยือกเย็นและพลังแห่งความดี พลังแห่งการเสียสละรู้จักให้ ทำให้ช่วยลดอัตตาหรือความเห็นแก่ตัวลงได้”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7)

“กิจกรรมนี้ควรมีทุกวันโดยเฉพาะดูแลความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่อยู่ พักอาศัย แสดงถึงความรับผิดชอบร่วมกัน พัฒนาให้สะอาดและน่าอยู่”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1)

“การปฏิบัติบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม สามารถทำได้ทุกวัน เป็นการขัดเกลาจิตใจ ละความเห็นแก่ตัว”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6)

“ผู้สูงอายุกิเลสเยอะ เมื่อเข้าวัดต้องกวาดลานวัด ล้างห้องน้ำ ต้องรู้เท่าทันจิต”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10)

“กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ จะต้องมีการพัฒนาจิต และต้องปรับวิธีการทำให้เหมาะสมกับบริบทแต่ละแห่งและเหมาะสมกับเวลา”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

กิจกรรมการเดินจงกรม

กิจกรรมเดินจงกรม เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแนะนำ เป็นการพัฒนาทุกส่วนทั้งกาย จิต และปัญญา สามารถทำได้ทุกวันตามเวลาที่เหมาะสม ดังคำพูดของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

“การเดินจงกรม เป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาจิต ปัญญาได้ และเป็นการพัฒนากาย ได้อีกทางหนึ่ง”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1)

“กิจกรรมเดินจงกรมมีประโยชน์หลายอย่าง คือได้ฝึกความอดทน ที่จะทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต ทำให้เดินได้นานไม่เหนื่อยง่าย ทำให้สุขภาพดีอาหารย่อยง่าย”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

“อาตมาเห็นว่า การเดินจงกรมควรมีในการพัฒนาจิตเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ได้นานและเป็นการบริหารร่างกายให้แข็งแรง”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

“การเดินจงกรมเป็นการฝึกสมาธิที่ควรให้ผู้เข้ารับการพัฒนาจิตได้ฝึกทำ เพราะมีประโยชน์ ทำให้เห็นว่า การฝึกสมาธิ-สติ มีหลายรูปแบบ ทั้งการนั่ง การเดิน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถในท่าทางการเดิน สามารถให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ และนำไปใช้ได้ให้เหมาะสมเป็นประโยชน์กับตนเอง”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

“การเดินจงกรม เป็นการฝึกสมาธิ-สติ อีกรูปแบบหนึ่งที่เหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายแบบช้าๆ ไม่รุนแรงและได้ประโยชน์ทั้งฝึกจิตและกาย และเป็นการนำมาใช้กันกว้างขวาง มีมานานแล้ว กิจกรรมนี้ควรบรรจุไว้ในรูปแบบนี้ด้วย”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10)

กิจกรรมพัฒนากายประสานใจ

กิจกรรมการพัฒนากายที่ควรส่งเสริมอีกกิจกรรมหนึ่ง คือการทำสมาธิ ทำจิต แบบ SKT ที่มาจากคำย่อของ รศ. ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตริยมชัยศรี เป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา และได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง เป็นการทำสมาธิที่เกิดจากการผสมผสานหลักศาสนาและวิทยาศาสตร์ เพื่อพัฒนาร่างกายให้สามารถเยียวยาตัวเองได้ เป็นการปรับการทำงานของร่างกายทั้งระบบให้อยู่ในสภาวะปกติ ช่วยในการบรรเทาโรคร้ายหลายอย่างลงได้ ดังเป็นคำแนะนำของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ

“การพัฒนาจิต หากสามารถทำควบคู่ไปกับการพัฒนากายก็จะดีมากเพราะจะทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ภายใต้อัจฉริยะที่สงบ การทำสมาธิแบบ SKT จึงเป็นการพัฒนากายและใจ ซึ่งกายและใจเป็นองค์ประกอบสำคัญของมนุษย์ จะเป็นการพัฒนาดูแลให้สมบูรณ์ กระผมได้นำไปอบรมถ่ายทอดให้กับคนทั่วไป รวมถึงผู้สูงอายุแล้วหลายรุ่น ได้รับเสียงตอบรับที่ดี”

(ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญคนที่ 5)

“กิจกรรมการพัฒนากายประสานจิต อาตมาทราบและเห็นว่ามีให้นำมาใช้ประกอบการฝึกอบรม แต่เป็นเพียงบางท่า ก็มีผู้สนใจกันมาก ถ้านำมาใช้ก็ไม่เสียหายอะไร ทำให้เห็นความก้าวหน้าการพัฒนาจิตที่มีหลากหลายแบบ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

“กิจการการพัฒนากายประสานจิต ก็เคยฝึกมาแล้วเป็นประโยชน์ดีมากได้บริหารจิตและกายไปพร้อมกัน ร่างกายได้เคลื่อนไหว ภายใต้อัจฉริยะที่ระลึกกายนำมาใช้ได้กับคนทุกวัย โดยปรับใช้ให้เหมาะสม”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6)

จึงสรุปได้ว่ากิจกรรมประกอบในการฝึกการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิต ได้แก่ กิจกรรมการสวดมนต์ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมเดินจงกรม และกิจกรรมทำสมาธิแบบ SKT ที่เป็นการพัฒนากายและจิต โดยใช้การผสมผสานระหว่างหลักศาสนาและวิทยาศาสตร์ นำมาบูรณาการกัน และมีผู้นำมาถ่ายทอดกับคนทั่วไป พบว่าได้รับการยอมรับถึงประโยชน์เกิดกับตนเอง

การวางแผนการปฏิบัติธรรมหลังการอบรม

“กิจกรรมพัฒนาจิตควรให้มีความหลากหลายในกิจกรรมจะได้ไม่จำเจ และหากมีวิธีการใดใหม่ๆ และเหมาะกับวัยผู้สูงอายุที่ไม่มีความหัดโหมรุนแรง ก็สามารถนำมาใช้ได้ ท้ายสุดผู้สูงอายุจะนำไปปรับประยุกต์เอาตามจริตนิสัยของแต่ละคน”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7)

การนำความรู้ที่ได้รับนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองเป็นสิ่งสำคัญ มิฉะนั้นความรู้จากการมาอบรมพัฒนาจิตจะเสียเปล่า จึงต้องเน้นย้ำให้ผู้สูงอายุนำไปวางแผนปฏิบัติตนก่อนสิ้นสุดการอบรม ดังคำกล่าว

“ที่เห็นมากก็เข้าอบรมครบเวลา แต่ถามได้เอาไปปฏิบัติไหม ส่วนใหญ่บอกว่าลืมทำ จึงควรให้ความสำคัญกับการวางแผนพัฒนาจิต”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 1)

“ต้องให้ผู้เข้าอบรมวางตารางพัฒนาจิตของตัวเองก่อนจบการอบรม เขาจะได้มีตารางเวลาพัฒนาจิต นำไปใช้จริงๆ ไม่ใช่อบรมแบบทิ้งๆ ขว้างๆ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

“จุดอ่อนของพวกเราคือขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ดังนั้นรู้แล้วจะต้องกระตุ้นให้เขาคิดที่จะเอาไปใช้จริงเมื่ออยู่บ้าน พัฒนาจิตต้องทำอย่างสม่ำเสมอ”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

การประเมินผล

“แต่อย่างไรก็ตามการดำเนินกิจกรรมการพัฒนาต่างๆ สิ่งที่มีมักจะละลายกันก็คือการประเมินผลการทำงานซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ จะเป็นประโยชน์ต่อการทำกิจกรรมครั้งต่อไป”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 6)

“กิจกรรมประเมินผลการทำงานจะต้องมีเสมอ อย่าลืมนะ จะได้รับรู้การทำงาน โดยสอบถามจากผู้เข้าอบรม อาจโดยการพูดคุย หรือเป็นแบบสอบถามก็ได้ แต่สำหรับผู้สูงอายุโดยการพูดคุย สัมภาษณ์น่าจะเหมาะกว่า”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 3)

“การประเมินผล ที่ผ่านมามีการประเมินผลแล้วมีการสอบถาม พูดคุยแบบไม่เป็นทางการเกี่ยวกับผลการจัดกิจกรรม ในส่วนตัวเห็นว่าเป็นประโยชน์หากพบอะไรที่ปรับแก้ไข ก็จะพูดบอกกับคนที่เกี่ยวข้องไปจะได้นำไปปรับปรุงครั้งต่อไป”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 9)

“อาตมาก็จะมีการประเมินผลการจัด โดยการสังเกตผู้มาร่วมกิจกรรม พูดคุยกับผู้เข้ารับการอบรมและผู้เกี่ยวข้อง ฝ่ายผู้จัดงาน เป็นต้น เพราะจะได้นำมาปรับปรุงงานครั้งต่อไป การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ต้องมีส่วนนี้ ไม่ใช่ปล่อยเลยไป”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 2)

“ผมจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตมาหลายครั้ง จนถึงปัจจุบันก็ยังจัดพัฒนาจิตให้กับคนทั่วไปอยู่ ในขั้นตอนประเมินผลก็ให้ความสำคัญ สอบถามระหว่างการจัดและหลังการจัดกับผู้เข้ารับ

การอบรมและผู้จัดอยู่เสมอ เพื่อใช้ในการตรวจสอบ ปรับปรุงงานจึงเห็นว่าการจัดกิจกรรมอื่นๆ ก็ต้องมีขั้นตอนนี้ด้วย”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 5)

“ขั้นการประเมินผล สมควรมีแน่นอนด้วย เป็นประโยชน์มากด้วย”

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 7)

(ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ 10)

จึงสรุปว่าในการพัฒนาจิต ขั้นตอนที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการใช้ผู้เข้าอบรมนำความรู้จากการอบรมพัฒนาจิตมาใช้เป็นประโยชน์โดยการให้วางแผนชีวิตการปฏิบัติเมื่ออยู่ที่บ้าน เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องและจะต้องมีการประเมินผลการทำงานของผู้นำงานกิจกรรมพัฒนาจิตด้วย เพื่อจะได้นำมาพัฒนาการทำงานในครั้งต่อไป

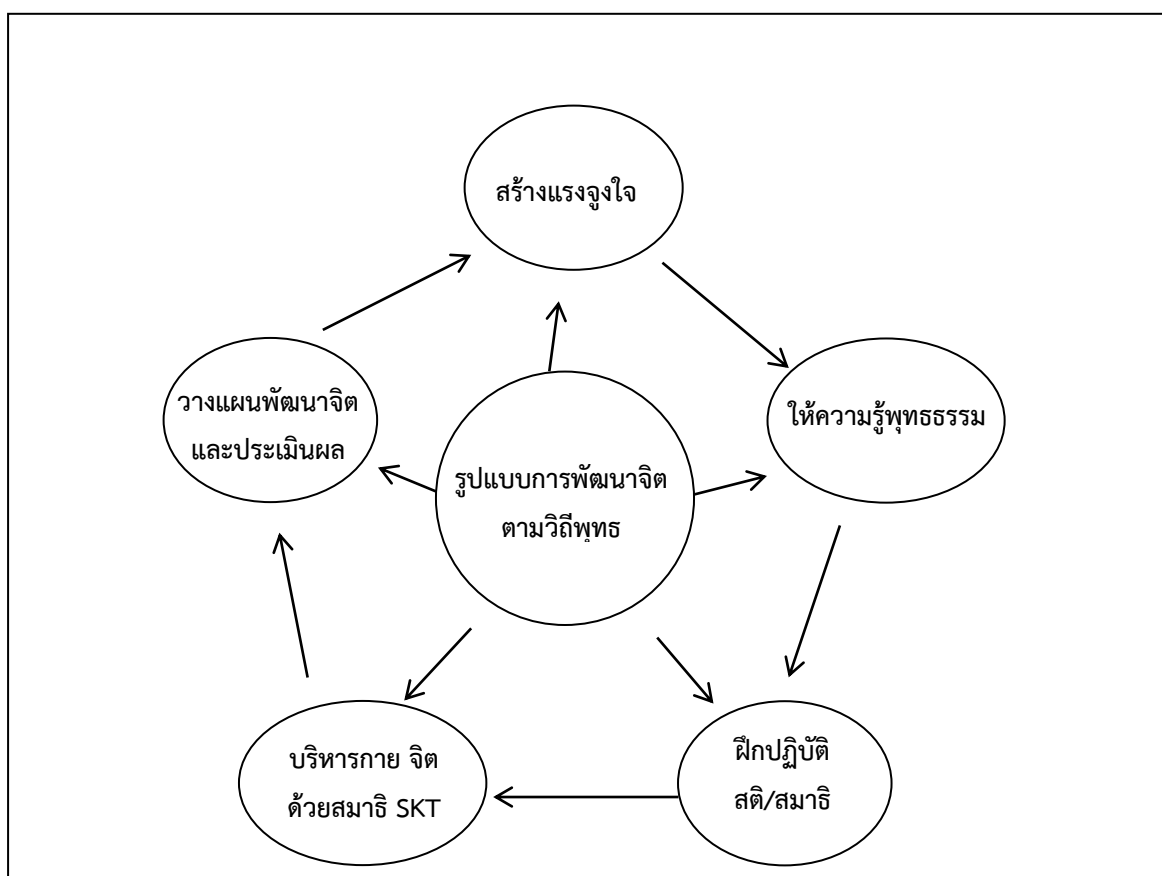
สรุปการสัมภาษณ์การพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ สรุปได้ดังนี้

รูปแบบการพัฒนาจิต	เนื้อหา/กิจกรรม	ลักษณะการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ
1. สร้างแรงจูงใจ	1.1 สมาทานศีล 5 หรือศีล 8	- ด้วยการอบรม
	1.2 อานิสงส์การพัฒนาจิต	- การแต่งกายสุภาพ
2. ให้ความรู้พุทธธรรม	2.1 เบญจขันธ์	- เวลา 3 วัน 2 คืน
	2.2 ไตรลักษณ์	- สถานที่สงบ มีสาธารณูปโภค
	2.3 จุดมุ่งหมายในชีวิต	
	2.4 ธรรมะหมวด 2 สติ-สัมปชัญญะ ขันติ-โสรจจะ บุพพการี-กตัญญูกตเวที	
	2.5 ธรรมะหมวด 4 พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 อคติ 4 อริยสัจ 4-มรรค 8 กรรม-สังสารวัฏ	
3. ฝึกปฏิบัติ สติ-สมาธิ	3.1 อานาปานสติ	
	3.2 การประยุกต์มรรค 8 มาปฏิบัติภารกิจ ของตนเอง	
	3.3 เดินจงกรม	
	3.4 ทำวัตรเช้า	
	3.5 ทำวัตรเย็น	
	3.6 บำเพ็ญประโยชน์	
4. บริหารกาย-จิต ด้วย สมาธิ SKT	4.1 ทำนั่งผ่อนคลาย	
	4.2 ทำยืนผ่อนคลาย	
	4.3 ทำยืดเหยียดผ่อนคลาย	
	4.4 ทำเทคนิคเหยียวยายไทยจินตภาพ	
	4.5 เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวซีกง	
5. วางแผนพัฒนาจิตและ ประเมินผลการอบรม	5.1 วางแผนการพัฒนาจิตใน ชีวิตประจำวันหลังการอบรม	
	5.2 ประเมินผลการอบรม	

อนึ่งในการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ สามารถประมวลรูปแบบฯ ได้คือ

1. สร้างแรงจูงใจการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ
2. ให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น เช่น อริยสัจ มรรค 8 กรรม ไตรลักษณ์ จริยธรรมหมวด 2 พรหมวิหาร 4 สังคหัตถ์ 4 ฯลฯ
3. ฝึกปฏิบัติการเจริญสติ สมาธิ แบบอานาปานสติ การฝึกความเียบพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ โดยนำมรรค 8 มาประยุกต์เข้ากับชีวิตประจำวัน
4. การบริหารกาย-จิตด้วยสมาธิบำบัด (SKT)
5. การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันหลังการฝึกอบรม และการประเมินผล การฝึกอบรม

จากทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ สามารถเขียนเป็นแผนภาพรูปแบบได้ดังนี้



ภาพที่ 4.1 สร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ สำหรับผู้สูงอายุ

**แนวทางการฝึกอบรมตามรูปแบบ
การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น**

วันที่ 1/เวลา	รายการ/กิจกรรม
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	ลงทะเบียน นำสัมภาระเข้าที่พัก
9.00-9.30 น. (30 นาที)	พิธีเปิดการอบรม การพัฒนาจิต
9.30-10.30 น. (1 ชม.)	พิธีมอบตัวเป็นศิษย์ อาราธนาศีล/สมาทานศีล แนะนำการปฏิบัติตนในการอบรมการพัฒนาจิต
10.30-11.00 น. (30 นาที)	บรรยายธรรม อานิสงส์ การปฏิบัติธรรมในการพัฒนาจิต
11.00-12.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารกลางวัน
12.00-13.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
13.00-14.00 น. (1 ชม.)	บรรยายธรรมและปฏิบัติ (Workshop) การเจริญสติและสมาธิ แบบอานาปานสติ
14.00-14.40 น. (40 นาที)	แนะนำการฝึกสมาธิ SKT - ฝึกทำนั่งผ่อนคลายประสานกาย-ประสานจิต
14.40-15.00 น. (20 นาที)	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00-15.30 น. (30 นาที)	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
15.30-17.00 น. (1.30 นาที)	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเย็น
17.00-18.00 น. (1 ชม.)	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
18.00-19.00 น. (1 ชม.)	สนทนาธรรม ชีวิตคืออะไร : ชั้น 5 ชีวิตเป็นอย่างไร : ไตรลักษณ์ ชีวิตอยู่เพื่ออะไร : ประโยชน์ 3
19.00-19.30 น. (30 นาที)	ฝึกเจริญสติ-สมาธิ แบบอานาปานสติ
19.30-20.00 น. (30 นาที)	ตอบปัญหาข้อสงสัยประจำวัน/ประเมินผล
20.00 น.	กลับที่พัก
วันที่ 2/เวลา	รายการ/กิจกรรม
4.00-4.30 น. (30 นาที)	ตื่นนอน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
4.30-5.00 น. (30 นาที)	ทำวัตรเช้า

5.00-6.00 น. (1 ชม.)	ธรรมะรับอรุณ สูงวัยอย่างมีสุข : จริยธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จริยธรรมหมวด 2 ได้แก่ สติ สัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ ขันติ โสรัจจะ บุพการี-กตเวที พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 อคติ 4
6.00-7.00 น. (1 ชม.)	กายภาวนา : เดินจงกรม
7.00-8.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารเช้า
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
9.00-10.00 น. (1 ชม.)	บรรยายธรรม และฝึกปฏิบัติ (Work shop) การเจริญสติ/สมาธิ ด้วยอริยสัจ 4 มรรค 8 ไตรสิกขาประยุกต์เข้ากับการดำเนินในชีวิตจริง
10.00-11.00 น. (1 ชม.)	ฝึกปฏิบัติการนำมรรค 8 ประยุกต์เข้ากับสถานการณ์จริง
11.00-12.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารกลางวัน
12.00-13.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
13.00-14.45 น. (1.45 นาที)	- สมาธิ SKT ทำยื่นผ่อนคลายประสานกาย ประสานจิต - สมาธิ SKT ทำนั่งเหยียดผ่อนคลายประสานกาย ประสานจิต
14.45-15.00 น. (15 นาที)	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00-15.30 น. (30 นาที)	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
15.30-17.00 น. (1.30 นาที)	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเช้าเย็น
17.00-18.00 น. (1 ชม.)	ทำวัตรเย็น
18.00-19.00 น. (1 ชม.)	สนทนาธรรม เรื่อง กรรม – สังสารวัฏ และการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ
19.00-20.00 น. (1 ชม.)	สมาธิ SKT ทำเทคนิคเหยียวยายไทย จินตภาพ
20.00-20.30 น. (30 นาที)	ตอบปัญหาข้อสงสัยประจำวัน/ประเมินผล
20.30 น.	กลับที่พัก

วันที่ 3 /เวลา

	รายการ/กิจกรรม
4.00-4.30 น. (30 นาที)	ตื่นนอน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
4.30-5.00 น. (30 นาที)	ทำวัตรเช้า
5.00-6.00 น. (1 ชม.)	ธรรมะรับอรุณ รับประทานอาหารเช้าอย่างไรให้แข็งแรง และข้อคิดเชิงพุทธ
6.00-7.00 น. (1 ชม.)	สมาธิ SKT เทคนิคสมาธิ เคลื่อนไหวซึ้ง
7.00-8.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารเช้า
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
9.00-11.00 น. (1 ชม.)	ทบทวนการปฏิบัติภารกิจเจริญสติ/สมาธิ ด้วยอริยสัจ 4 มรรค 8 และตอบข้อสงสัย
11.00-12.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารกลางวัน
12.00-12.30 น. (30 นาที)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
12.30-13.45 น. (1.45 นาที)	ทบทวนการปฏิบัติ การทำสมาธิ SKT และตอบข้อสงสัย

- 13.45-14.00 น. (15 นาที) พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.00-15.30 น. (1.30 นาที) - วางแผนการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธในชีวิตประจำวัน
- ประเมินผลการฝึกอบรมการพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธ
- 15.30-16.00 น. (30 นาที) พิธีปิดการอบรม

เนื้อหาการฝึกอบรมการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธรวบรวมไว้ในภาคผนวก ก

2.2 ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ

ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ จากกลุ่มเป้าหมายผู้รู้ และมีประสบการณ์ด้านนี้ จำนวน 30 คน ผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ตอนย่อย ดังนี้

2.1.1 การวิเคราะห์สถานภาพของผู้ประเมินรูปแบบฯ

2.1.2 ผลการประเมินรูปแบบฯ

ผลการวิจัย มีดังนี้

2.1.1 การวิเคราะห์สถานภาพของผู้ประเมินรูปแบบฯ

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละสถานภาพของผู้ประเมินรูปแบบฯ

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	18	60.0
หญิง	12	40.0
2. อายุ		
41-50 ปี	2	6.6
51-60 ปี	14	46.7
61 ปีขึ้นไป	14	46.7
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	7	23.3
ปริญญาตรี	10	33.3
ปริญญาโท	12	40
ปริญญาเอก	1	3.3
4. สถานภาพ		
พระภิกษุสงฆ์	10	33.3
ฆราวาส	20	66.7
รวม	30	100.0

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ผู้ประเมินรูปแบบส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 อายุส่วนใหญ่ 51-60 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 และอายุ 61 ปีขึ้นไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 และน้อยที่สุดอายุ 41-50 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ระดับต่ำกว่าปริญญาโท จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมาระดับปริญญาตรี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 และน้อยที่สุด ระดับปริญญาเอก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 สถานภาพส่วนใหญ่เป็นฆราวาส จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 รองลงมาเป็นพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 10 รูป คิดเป็นร้อยละ 33.3

2.1.2 ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ

ตารางที่ 4.16 รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ

รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
1. รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ 1) การสร้างแรงจูงใจ 2) การให้ความรู้เกี่ยวกับพุทธธรรม 3) การฝึกปฏิบัติสติ-สมาธิ 4) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) และ 5) การวางแผนพัฒนาคิดตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและการประเมินผลการฝึกอบรม	4.37	0.56	มาก
2. ก่อนการอบรมต้องสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้ารับการอบรมเห็นประโยชน์ของการพัฒนาคิด	4.20	0.84	มาก
3. ในการพัฒนาคิดตามสำหรับผู้สูงอายุต้องให้ความรู้ด้วยพุทธธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุตอนต้น ได้แก่	4.41	0.43	มาก
1) หลักเบญจขันธ์	4.20	0.48	มาก
2) หลักไตรลักษณ์	4.27	0.64	มาก
3) หลักจุดมุ่งหมายของการมีชีวิต	4.40	0.67	มาก
4) หลักธรรมหมวด 2 ได้แก่ สติ สัมปชัญญะ หิริ-โอตตปปะขันติ-โสรัจจะ บุพการี-กตัญญู	4.57	0.50	มากที่สุด
5) หลักพรหมวิหาร 4 สังคหัตถุ 4 อคติ 4	4.53	0.51	มากที่สุด
6) หลักอริยสัจ 4 และมรรค 8	4.50	0.51	มาก
7) หลักกรรม สังสารวัฏ และการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ	4.43	0.57	มาก

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
4. การฝึกปฏิบัติสติ/สมาธิ	4.31	0.64	มาก
4.1 วิธีการฝึกสติ-สมาธิด้วยการอานาปานสติ	4.43	0.68	มาก
4.2 วิธีการฝึกสติ-สมาธิด้วยการนำมรรค 8 มาประยุกต์ใช้กับ ชีวิตจริง	4.40	0.62	มาก
4.3 การปฏิบัติเดินจงกรม	4.37	0.67	มาก
4.4 การปฏิบัติทำวัตรเช้า	4.20	0.85	มาก
4.5 การปฏิบัติทำวัตรเย็น	4.20	0.85	มาก
4.6 กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์	4.27	0.78	มาก
5. การบริหารกาย-จิตด้วยสมาธิบำบัด (SKT)	4.39	0.55	มาก
5.1 การฝึกสมาธิ SKT ทำนั่งผ่อนคลายประสานกาย- ประสานจิต	4.37	0.61	มาก
5.2 การฝึกสมาธิ SKT ทำยืนผ่อนคลายประสานกาย- ประสานจิต	4.43	0.63	มาก
5.3 การฝึกสมาธิ SKT ทำนั่งยืดเหยียดผ่อนคลายประสาน กาย-ประสานจิต	4.43	0.57	มาก
5.4 การฝึกสมาธิ SKT เทคนิคैयाวยาไทยจินตภาพ	4.33	0.71	มาก
5.5 การฝึกสมาธิ SKT ทำเทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวซึ้ง	4.37	0.72	มาก
6. การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและ ประเมินผล	4.40	0.63	มาก
6.1 การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวัน หลังจากฝึกอบรม	4.23	0.73	มาก
6.2 การประเมินผลความพึงพอใจในการอบรมพัฒนาจิต สำหรับผู้สูงอายุ	4.56	0.62	มากที่สุด

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
7. คำถามทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกอบรม	4.24	0.60	มาก
7.1 การจัดกิจกรรมการพัฒนาคิดใช้เวลาฝึกอบรม 3 วัน 2 คืน	4.35	0.85	มาก
7.2 สถานที่จัดกิจกรรมพัฒนาคิด คือสถานปฏิบัติธรรมที่มี ความพร้อมด้านสาธารณูปโภค	4.13	0.78	มาก
7.3 ตารางกิจกรรมโดยรวมทั้ง 3 วัน 2 คืน	4.07	0.87	มาก
7.4 ช่วงเวลาโดยรวมในการทำกิจกรรมอบรม	4.20	0.71	มาก
7.5 วิธีให้ความรู้ด้วยการบรรยายจากวิทยากร	4.33	0.76	มาก
7.6 วิธีให้ความรู้ด้วยการสนทนาธรรมโดยการแลกเปลี่ยน เรียนรู้	4.37	0.76	มาก
8. รูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น มี ความเหมาะสมที่จะนำไปฝึกอบรม	4.47	0.63	มาก
รวมทุกด้านทั้งสิ้น	4.35	0.43	มาก

จากตารางที่ 4.16 พบว่า รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ โดยรวม กลุ่มเป้าหมายผู้ประเมินรูปแบบฯ มีความเห็นว่ามีเหมาะสมระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 4.35) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.43) ซึ่งสามารถจำแนกรายละเอียดเป็นรายด้านดังนี้

1. ด้านรูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุตอนต้น ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ 1) การสร้างแรงจูงใจ 2) การให้ความรู้ด้านพุทธธรรม 3) การฝึกปฏิบัติสติ-สมาธิ 4) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) 5) การวางแผนพัฒนาคิดตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและการประเมินผล การฝึกอบรมมีความเหมาะสมในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 4.37) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.56)

2. ด้านก่อนการอบรมต้องสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้าอบรมได้เห็นประโยชน์ของการพัฒนาคิด มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 4.20) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.84)

3. ด้านการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ต้องให้ความรู้ด้านพุทธธรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุตอนต้น โดยรวมมีความเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย (\bar{X} = 4.41) และส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน (S.D. = 0.43) ซึ่งสามารถจำแนกความเหมาะสมเป็นรายชื่อได้คือ ด้านหลักเบญจขันธ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.20$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.48) หลักไตรลักษณ์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.27$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.64) ด้านจุดมุ่งหมายของการมีชีวิต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.40$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.67) หลักจริยธรรม หมวด 2 อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.57$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.50) หลักพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 อคติ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.53$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.51) หลักอริยสัจ 4 และมรรค 8 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.50$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.51) หลักกรรม สังสารวัฏ และการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.43$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.57)

4. ด้านการปฏิบัติสติ สมาธิ พบว่าโดยรวมเห็นว่ามีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.31$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.64) จำแนกเป็นรายชื่อ คือวิธีการฝึกสติ-สมาธิ ด้วยอานาปานสติ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.43$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.68) วิธีการฝึกสติ-สมาธิ ด้วยการนำมรรค 8 มาประยุกต์ใช้กับชีวิต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.40$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.62) การปฏิบัติเดินจงกรม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.37$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.67) การปฏิบัติทำวัตรเช้า อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.20$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.85) การปฏิบัติทำวัตรเย็น อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.20$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.85) กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.27$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.78)

5. การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) พบว่าโดยรวมเห็นว่า มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.39$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.55) จำแนกเป็นรายชื่อ คือ การฝึกสมาธิบำบัด SKT ทำนั่งผ่อนคลายประสานกาย ประสานจิต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.37$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.61) การฝึกสมาธิ SKT ทำยืนผ่อนคลายประสานกาย-ประสานจิต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.43$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.63) การฝึกสมาธิ SKT ทำนั่งยืดเหยียดผ่อนคลายประสานกาย ประสานจิตอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.43$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.57) การฝึกสมาธิ SKT เทคนิคเหยียวยาทไทยจินตภาพ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.33$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.71) การฝึกสมาธิ SKT ทำเทคนิค สมาธิเคลื่อนไหวซีกง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.37$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.72)

6. การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและการประเมินผล โดยรวมเห็นว่ามีความเห็นว่ามีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.40$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.63) จำแนกเป็นรายชื่อได้คือ การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวัน

หลังการฝึกอบรม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.23$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.73) การประเมินผลความพึงพอใจในการอบรมพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.56$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.62)

7. ลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกอบรมโดยรวมเห็นว่ามีเหมาะสมในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.24$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.60) จำแนกเป็นรายข้อได้ คือ การจัดกิจกรรมพัฒนาจิตใช้เวลาอบรม 3 วัน 2 คืน มีความเหมาะสมระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.35$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.85) สถานที่จัดกิจกรรมพัฒนาจิต อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.13$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.78) ตารางกิจกรรมโดยรวม 3 วัน 2 คืน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.07$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.87) ช่วงเวลาโดยรวมในการทำกิจกรรมอบรม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.20$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.71) วิธีให้ความรู้ ด้านการบรรยายธรรมจากวิทยากรอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.33$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.76) วิธีให้ความรู้ด้วยการสนทนาธรรมโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.37$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.76)

8. รูปแบบในการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น มีความเหมาะสมที่จะนำไปฝึกอบรม พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.47$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D. = 0.63)

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธ ของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 2) สร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 3) ประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาสภาพปัจจุบัน ได้แก่ ผู้สูงอายุตอนต้นมีอายุระหว่าง 60-69 ปี ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 392 คน โดยใช้แบบสอบถามและในการสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ได้จากการสัมภาษณ์ จากผู้ให้ข้อมูล จำนวน 10 คน ด้วยเครื่องมือสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างและการประเมินรูปแบบการพัฒนาจิต โดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน โดยมีข้อสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีดังนี้

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 51.5 อาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 32.4 ระดับการศึกษาประถมศึกษา ร้อยละ 66.3 พักอาศัยเป็นครอบครัว ประกอบด้วย สามี ภรรยา บุตร หรือญาติ ร้อยละ 92.1 มีความต้องการที่พักอาศัยกับสามี ภรรยา บุตร หรือญาติ ร้อยละ 84.7 มีรายได้ต่อเดือน เฉลี่ย 6,001-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 36.0

ผลการวิเคราะห์สภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี พบว่า พฤติกรรมการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา มีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 0.70) เมื่อจำแนกเป็นรายข้ออยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย มีดังนี้ ด้านศีลสิกขา ประกอบด้วย วาจาชอบ กระทำชอบ และอาชีพชอบ มีค่าเฉลี่ยระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.64) รองลงมา ด้านสมาธิสิกขา ประกอบด้วย ความเพียรชอบ ด้านสติชอบ และด้านสมาธิชอบ มีค่าเฉลี่ย ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.15$, S.D. = 0.71) และต่ำสุดคือ ด้านปัญญาสิกขา ประกอบด้วย ด้านความเห็นชอบและด้านความคิดชอบ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 2.78$, S.D. = 0.98) และหากจำแนกพฤติกรรมตามหลักมรรค 8 สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ 1) ด้าน

ความพึงพอใจ 2) ด้านอาชีพชอบ 3) ด้านกระทำชอบ 4) ด้านวาจาชอบ 5) ด้านสติชอบ 6) ด้านสมาธิชอบ 7) ด้านความเห็นชอบ 8) ด้านความคิดชอบ

2. ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธ 2) การให้ความรู้พุทธธรรมเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธ 3) การฝึกปฏิบัติการเจริญ สติ สมาธิ แบบอานาปานสติ และการน้อมรรค 8 มาปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน 4) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) และ 5) การวางแผนการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธ ในชีวิตประจำวันหลังการฝึกอบรม และประเมินผลการฝึกอบรม

พร้อมนี้ได้นำรูปแบบการพัฒนาคิดแก่ผู้สูงอายุตอนต้นตามวิถีพุทธมาสร้างเป็นตารางเวลาอบรมและคู่มือการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตอนต้นตามวิถีพุทธ จำนวน 1 ชุด

3. ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ พบว่า ผลการประเมินโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.35 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ประเมินที่กำหนดไว้ที่ระดับ 3.51 (Best, 1986 : 195) โดยสามารถจำแนกความเหมาะสมรายด้าน คือ 1) รูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน มีความเหมาะสมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.37$, S.D. = 0.56) 2) การสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เข้ารับการอบรมเห็นประโยชน์การพัฒนาคิดเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.84) 3) การให้ความรู้พุทธธรรม มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.43) 4) การฝึกปฏิบัติ สติ-สมาธิ มีความเหมาะสม ระดับมาก ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.64) 5) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = 4.39$, S.D. = 0.55) 6) การวางแผนพัฒนาคิดตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและประเมินผลการอบรม มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.63) 7) ลักษณะการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม มีความเหมาะสมระดับมาก ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.60) และ 8) รูปแบบนี้ มีความเหมาะสมจะนำไปฝึกอบรมแก่ผู้สูงอายุตอนต้นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.63)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาคิดตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มีดังนี้

1. การศึกษาสภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ในด้านพฤติกรรมทางกาย วาจา (ศีล) ด้านการควบคุมจิตใจให้สงบ มั่นคง (สมาธิ) และด้านการดำเนินชีวิตที่มีสติและปัญญารู้เท่าทันการกระทำทางกาย จิต ของตนเอง (ปัญญา) รวมเรียกว่าไตรสิกขา ซึ่งสามารถจำแนกรายละเอียดเป็นมรรค 8 พบว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตตามวิถีพุทธ

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และรายด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยมรรคมีองค์ 8 ของ พระมหาวิชาญ กนฺต สีโส และคณะ (2562 : 254) ที่โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยจำแนกด้านกระทำชอบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือด้านอาชีพชอบ และด้านวาจาชอบ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด แต่ในงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตฯ นี้ ด้านความเพียรชอบ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาด้านอาชีพชอบ ซึ่งมีลำดับการปฏิบัติสอดคล้องกับงานวิจัยข้างต้นส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านความคิดชอบ

นอกจากนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยเรื่อง หลักธรรมมรรคมีองค์ 8 ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อำเภอเมืองสมุทรสาคร ของ พระครูสาครธรรมประสิทธิ์ (2556) ที่พบว่า เจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อ.เมือง จ.สมุทรสาคร มีการปฏิบัติตามมรรค 8 มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความเห็นชอบ อยู่ในระดับสูงสุด รองลงมา คือ ด้านความคิดชอบ และด้านที่ต่ำสุดคือ ด้านอาชีพชอบ ซึ่งในการวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตฯ นี้ ด้านความเห็นชอบ และคิดชอบอยู่ในระดับที่ 7 และ 8 ส่วนด้าน อาชีพชอบ มีการปฏิบัติเฉลี่ยอยู่ในลำดับที่ 2 รองจากความเพียรชอบ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักบวช ต้องเกี่ยวข้องกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนามากกว่าฆราวาสครองเรือนทั่วไป

2. รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี มี 5 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ 2) การให้ความรู้เรื่องพุทธธรรม 3) การปฏิบัติ เจริญสติ สมาธิและน้อมมรรค 8 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน 4) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) และ 5) การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยผลการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธ เพื่อสร้างจิตลักษณะทางพุทธ และลักษณะทางพุทธของนักเรียนระดับอุดมศึกษา ของ กิตตา ปรีตถจริยา และ อุบล เลี้ยววาริณ (2558 : 207) ที่พบว่า ก่อนทำการฝึกอบรมนี้ เริ่มต้นต้องสร้างความศรัทธาในพระพุทธศาสนาเพื่อให้ตระหนักในคุณค่า เห็นประโยชน์ความสำคัญในสิ่งที่จะปฏิบัติตามมา จากนั้นจึงให้ความรู้เรื่องกรรม และการปฏิบัติตนตามหลักบุญสิกขา การใช้ชีวิตในวิถีพุทธ ความกตัญญูรู้คุณค่าบุคคลและแผ่นดิน จากชุดฝึกอบรมนี้ พบว่า สิ่งที่สัมพันธ์กับงานวิจัยรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุฯ ที่เริ่มจากการสร้างแรงจูงใจให้ผู้ฝึกอบรม เป็นขั้นที่ 1 จากนั้นจึงประกอบกิจกรรมอื่นในขั้นต่อ ๆ ไป

นอกจากนี้ งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิต ในขั้นที่ 2 คือ การให้ความรู้เรื่องพุทธธรรมได้ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ของ สรวุฒย์ วิจิตรปัญญา และคณะ (2561 : 205) ในด้านการให้ความรู้ที่ดีแก่ผู้อบรมเกี่ยวกับพุทธธรรมเพื่อจะได้มีปัญญาเข้าถึงสภาวะที่แท้จริงของโลกและชีวิต เป็นประโยชน์ต่อการนำมาปฏิบัติจริงในขั้นตอนต่อไป องค์ความรู้ในงานวิจัยดังกล่าว ได้แก่ เรื่อง ไตรลักษณ์ หลักกรรม หลักไตรสิกขา หลักขั้น 5 เป็นต้น ซึ่งงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตตาม

วิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ได้ให้ห้องความรู้ข้างต้นแก่ผู้สูงอายุเช่นกัน เพราะตระหนักว่าความรู้ความเข้าใจเป็นพื้นฐานการปฏิบัติที่ดี

ส่วนในขั้นที่ 3 ของงานวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เป็นการปฏิบัติเจริญสติ สมาธิและปฏิบัติจริง ตามหลักมรรคมีองค์ 8 หรือ ไตรสิกขา กิจกรรมนี้เป็นการพัฒนาทั้ง ศิล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ของพระครูวินัยธรอำนาจ และคณะ (2561 : 81) ที่พบว่าได้ใช้หลักศีล สมาธิ และปัญญา ในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การฝึกศิลปะการวาด การไม่เบียดเบียน มีน้ำใจ ช่วยเหลือ สมาธิ ด้วยการอบรมจิตให้มีความเข้มแข็งและด้านปัญญา คือ มีการฝึกสติ รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต มีเหตุผล

อนึ่ง รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ได้ใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งการสวดมนต์ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น การเจริญสติ สมาธิ การเดินจงกรม การบำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นต้น ซึ่งการกระทำเหล่านี้ พบว่า สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ ของ รุติยา เนตรวงษ์ และรัชฎาพร อธิวารณ (2562 : 93) ที่พบว่า กิจกรรมที่เป็นที่นิยมปฏิบัติมากที่สุดคือ การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การเจริญสติ และการเดินจงกรม และมีข้อเสนอแนะว่า การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ซึ่งในงานวิจัย รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธฯ นี้ มีหลากหลาย เพื่อจะได้เลือกสิ่งที่ดี เหมาะสมกับตนเองไปวางแผนปฏิบัติ เมื่อเสร็จสิ้นการอบรมในขั้นที่ 5

ในขั้นตอนที่ 4 ของการวิจัยรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เป็นการบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบุรี ของ รพีพร ฤๅเดช (2560 : 26) ที่ได้นำโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธมาประยุกต์ใช้ในการดูแลตนเอง เพื่อเพิ่มพูนความสุขในชีวิตและสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เพราะพุทธศาสนามีทัศนะว่า คนมีทั้งส่วนร่างกาย และจิตใจ หากทั้ง 2 ส่วน ได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสมจะทำให้สุขภาพโดยรวมดี แต่ส่วนที่แตกต่างกันคือ การวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตฯ ใช้การทำสมาธิบำบัดกายประสานจิต แบบ SKT ของ รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี แต่งานวิจัยของ รพีพร ฤๅเดช ใช้โปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธ 8 สัปดาห์ ที่ประยุกต์จากแนวคิดการดูแลมนุษยของวัดสัน และการดูแลโรคเรื้อรัง “เชิงพุทธบูรณาการ”

ในขั้นตอนที่ 5 ของรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี เป็นขั้นตอนการวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ของ เกสร มัยจิ้น (2558 : 306) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุที่สำคัญมากประการหนึ่ง คือ การพัฒนาจิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาทำให้จิตมีความสงบ มั่นคง อดทนต่อความทุกข์ยาก ลำบาก ได้ทุกขณะและทำให้มีสติและปัญญาในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และที่สำคัญจะพบว่า ปัจจัยที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เหมาะสม ชีวิตจึงจะพบกับความสุขได้

3. ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ พบว่ามีความเหมาะสมจะนำไปพัฒนาจิตให้ผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.43) ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย การพัฒนาสุขภาพของคร่อมสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาของพระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล, 2562 : 3419) ที่มีผลการศึกษาลงการวิจัยสูงกว่าก่อนการวิจัย แต่ส่วนที่ต่างกันคือรูปแบบการพัฒนาจิตฯ ประเมินผลโดยกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้รู้ทางพุทธศาสนาและมีประสบการณ์ด้านการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ มิได้ทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์โควิดที่ต้องงดเว้นการกระทำกิจกรรมรวมกลุ่มกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ในการนำรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุไปใช้จริง ควรสำรวจพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ในการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้เข้ารับการอบรมก่อนเพื่อจะได้ปรับระดับวิธีการอบรมให้สอดคล้องกับระดับความรู้และประสบการณ์ของแต่ละคนอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการอบรมพัฒนาจิต

2. รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธนี้จัดให้เหมาะสมกับช่วงวัยผู้สูงอายุตอนต้น แต่หากนำไปใช้กับผู้สูงอายุช่วงวัยอื่น ๆ สามารถปรับรายละเอียดกระบวนการจัดอบรมแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสมกับช่วงวัยอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยยุคใหม่
2. การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อติดตามประเมินผลในระยะยาวอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนของผู้เข้ารับการอบรม เป็นรายบุคคลหลังเข้ารับการฝึกอบรมตามรูปแบบการพัฒนาจิต

3. การศึกษาวิจัยการพัฒนาสุขภาพจิตโดยนำแนววิถีอิสลาม และคริสต์ ไปใช้กับศาสนิกที่เป็นผู้สูงอายุในศาสนานั้น ๆ
4. การวิจัยสร้างชุดอบรมโดยใช้หลักพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิตแก่ผู้ที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อการเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

- กันตिया พวงสำลี. (2560). **การจัดการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร.**
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2557). **หลักสถิติ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามลดา.
- กชกร ชำนาญกิตติชัย และคณะ. (2559). **จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา.** รายงานวิจัยมหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- กฤษณา กาเผือก. (2557). **กระบวนการพัฒนานโยบายสาธารณะท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วมด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ในระดับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). **ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ด้านความมั่นคงในชีวิต.** กรุงเทพมหานคร : กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2563). **แนวทางดำเนินงานโครงการ พมจ. สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2565.** จาก <http://www.dop.go.th>.
- กิตตา ปรัตถจริยา และอุบล เลี้ยววาริณ. (2558). **ผลของการใช้ชุดฝึกอบรมการบริหารจิตตามแนวพุทธเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะทางพุทธและลักษณะทางพุทธของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วารสารปัญญาภิวัตน์, 7 (2) : 207.**
- กุลวีณ์ วุฒิกร. (2559). **รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ. ดุษฎีนิพนธ์หลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาองค์กรและการจัดการสมรรถนะของมนุษย์ วิทยาลัยพาณิชยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.**
- เกศรินทร์ อยู่ขาว. (2556). **แนวทางในการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพแก่กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ของเทศบาลเมืองระห่มแบน อำเภอระห่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.**
- เกสร มัยจิน. (2558). **ปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 23 (2) : 306-318.**
- เกียรติศักดิ์ วชิศิริ. (2553). **การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบนำตนเองบนเว็บเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการคิดวิเคราะห์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีเทคนิคศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.**

- ขวัญแก้ว ชูสุน. (2556). **การฝึกความสมดุลของร่างกายที่มีต่อการตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- คัมภีร์ สุดแท้. (2553). **การพัฒนาารูปแบบการบริหารงานวิชาการสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- คงรัฐ นวลแปง. (2554). **การพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนที่ส่งเสริมจิตแห่งวิทยาการจิตแห่งการสังเคราะห์และจิตแห่งการสร้างสรรค์สำหรับนิสิตปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คงศักดิ์ ต้นไฟจิต. (2557). **การทำงานของจิตวิถีจิต**. *สูจิบัตรงานสงกรานต์วัดพระศรีรัตนาราม*. หน้า 64-71, 27 เมษายน 201/2557.
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564)**. กรุงเทพมหานคร : กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- _____. (2553). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552**. กรุงเทพมหานคร : เทพเพ็ญวานิสย์.
- จรรยาธิษั พันธ์อิม. (2557). **คุณภาพชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จันทนา สารแสง. (2561). **คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวงอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- จันทร์ทิรา เจียรณย์. (2557). **การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังด้วยระบบเตือนผู้ป่วยอัตโนมัติทางโทรศัพท์**. รายงานวิจัยเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยสุรนารี.
- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). “การเข้าสู่สังคมสูงอายุของประเทศไทย (Aging society in Thailand)”. *บทความวิชาการ สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา*, 3(16) : 1-23.
- ฐิตียา เนตรวงษ์ และรัชฎาพร อีราวรรณ. (2562). **การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ**. *วารสารวิทยาลัยราชสุดาเพื่อการวิจัยและพัฒนาคนพิการ*, 15 (1) : 50-62.

- ฐิติชญา ฉลาดล้ำ. (2559). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุคลังปัญญา อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน สาขาวิชาพยาบาลศาสตรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ณัฐชยธร เดชสิทธิ์มุลพร. (2557). คุณภาพชีวิตและต้องการสนับสนุนสวัสดิการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชุมชนสามตำบล จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ทิตนา แคมณี. (2551). ศาสตร์การสอนองค์ความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 8) กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นริศรา พึ่งโพธิ์สง และธาศุภร์ จันประเสริฐ. (2556). การสังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล บุญโสภิน. (2559). การพัฒนารูปแบบทีมหมอครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุติดบ้านของตำบลวังสวาบ อำเภอคูมาง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาสาธารณสุข สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2557). คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ 25. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.
- บุญเพ็ญ แสงวัฒนะ. (มปป). คู่มือการปฏิบัติพยาบาล สมาธิ และกฎธรรมชาติ. ค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2564 จาก www.tong9.com.
- บุญแสง ชีระภากร. (2553). ภาวะผู้นำและการบริหารงานของผู้บริหารองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปัญญา ทองนิล. (2553). รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพการสอนโดยการบูรณาการแบบสอดแทรกสำหรับนักศึกษาครูเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาหลักสูตรและวิธีสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ประพันธ์ มังสระคู. (2560). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและภาคีเครือข่าย อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกบริหารสาธารณสุข สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- ปราโมทย์ ประสาทกุล. (2559). “ศัพท์แสงสูงวัย” แก่...ก็ตีเหมือนกันนะ. นครปฐม : บริษัท
พรินเทอริ จำกัด.
- ปรียา สงค์ประเสริฐ. (2556). การพัฒนารูปแบบการสร้างสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนระดับชั้น
ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีเทคนิคศึกษา
ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
พระนครเหนือ.
- พงษ์ศักดิ์ ย้อยเสริฐสุทธิ. (2554). การพัฒนารูปแบบการจัดการศึกษาหลักสูตรวิชาชีพระยะสั้นเพื่อ
เพิ่มศักยภาพการประกอบอาชีพของบุคลากรในอุตสาหกรรมทั่วประเทศ. วิทยานิพนธ์
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและพัฒนาการสอนเทคนิคศึกษา ภาควิชาครุศาสตร์
เครื่องกล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.
- พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธรรมสุโข (พระสุทธชัยพงศ์) และคณะ. (2562). กระบวนการพัฒนาพฤฒพลัง
ของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4. วารสารมหาจุฬานาครธรรม์, 6 (10) :
5612-5625.
- พระครูภาวนาสังวรกิจ วิ. (สุวิทย์ คำมูล). (2562). การพัฒนาสุขภาพองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุตาม
แนวพุทธจิตวิทยา. วารสารมหาจุฬานาครธรรม์, 6 (7) : 3414-3423.
- พระครูวินัยธรอำนาจ พลปัญญา (สวัสดิ์) และคณะ. (2561). รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของ
ผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อ.กระสัง จ.บุรีรัมย์. วารสาร
วิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, 13 (2) : 25-35.
- พระครูสาครธรรมประสิทธิ์ (พระมหาบุญเลิศ สายเนตร (อภิโรต). (2556). หลักธรรมมรรคมีองค์ 8
ของเจ้าอาวาสวัดในเขตปกครอง อำเภอเมืองสมุทรสาคร. บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาลัย
ทองสุข.
- พระประเสริฐ นารโท และคณะ. (2560). การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตาม
แนวคิดทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลหัวไทร อำเภอหัวไทร จังหวัด
นครศรีธรรมราช. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ, 2 (1) : 398-410.
- พระมหาวิศักรัตน์ รัตนกมล และคณะ. (2559). สุขภาพจิตแนวพุทธของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 4 (2) : 232-244.
- พระมหาอุทตนา นรขุโณ (ศิริวรรณ) และจุฑารัตน์ ทองอินทจันทร์. (2559). รูปแบบการรักษา
สุขภาพจิตเชิงพุทธบูรณาการ. สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต ประจำปี 2559
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิชาญ กนต์สีโล และคณะ. (2562). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยมรรคมี
องค์ 8. วารสารมหาจุฬานาครธรรม์, 6 (1) : 1913-1932.

- รัชนีกร วงศ์จันทร์. (2555). **การบริหารการเงินส่วนบุคคล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.
- รพีพร ฤาเดช. (2560). ผลของโปรแกรมสมาธิบำบัดตามวิถีพุทธ ต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงที่ชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบุรี. **วารสารพยาบาลทหารบก**, 19 (ฉบับพิเศษ) : 289-298.
- รสนันท์ แก้วสน. (2551). **การประเมินคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. ค้นเมื่อ มิถุนายน 20, 2560 จาก <http://www.royin.go.th/dictionary>.
- ไลฟ์สไตล์. (2560). **เดินจงกรมเพื่อสุขภาพกายและจิตที่ดี**. สืบค้นวันที่ 1 ธันวาคม 2564 จาก <http://40plus.Posttoday.com>lifestyle>.
- วรรณรา ชื่นวัฒนา และชูชีพ เบียดนอก. (2555). การรับรู้และการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรไทยก่อนวัยสูงอายุ. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี**, 4(2) : 197-198.
- วรรณรา ชื่นวัฒนา. (2557). การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี**, 6(1) : 198-201.
- วศิน อินทสระ. (2529). **อริยสัจ 4 : หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : บรรณาการ.
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2553). การวิจัยพัฒนารูปแบบ. **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร**. 2(4) : 1-3.
- วินัย กลิ่นหอม. (2558). **การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลแคราย อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิชาเอกบริหารสาธารณสุข สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ. (2556). **รายงานการศึกษาโครงการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2565) ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2550-2554)**. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศราวูฒิ จันทร์ขี้. (2557). **การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลนาเจริญ อำเภอดงขุดม จังหวัดอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2558). **พัฒนาการวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ**. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สมพร กันทรดุษฎี เตียมชัยศรี. (2560). **สร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัด แบบ SKT 1-7.**

กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวง
สาธารณสุข.

_____. (2561). **สร้างเสริมสุขภาพด้วยสมาธิบำบัด แบบ SKT 1-7 (แผ่นพับสมาธิ).** ค้นเมื่อ
วันที่ 1 ธันวาคม 2564 จาก <http://thaicam.go.th>.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต). (2562). **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย).** กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้าพรหมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2554). **นวโกวาท.** นครปฐม : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สราวุธชัย วิจิตรปัญญา และคณะ. (2561). **การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพะผู้ใน
โรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา.** รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง เมืองเพชรบูรณ์.

สาวตรี พลทวี. (2555). **ลักษณะและความต้องการของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุระยะยาว
จังหวัดสงขลาบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
ภาควิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สาขาการบริหารและนโยบาย สวัสดิการสังคม
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สุกัญญา สายประเสริฐ. (2559). **การจัดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัด
ราชบุรี.** วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุทธิพงษ์ บุญดวง. (2554). **ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเขต
กรุงเทพมหานคร.** รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

สุธรรม นันมงคลชัย. (2558). **เทคนิคการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของคนวัยทำงานในยุคปัจจุบัน.**
ค้นเมื่อ 9 กุมภาพันธ์ 2560. จาก <http://phfh.ph.mahidol.ac.th/article/>
การเตรียมตัวของผู้สูงอายุ.

สุธีรัตน์ จิระสุกุล. (2559). **การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณ. วารสารการออมและการลงทุน
สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง, 3(51) : 12.**

เสาวลักษณ์ เรืองเกษมพงศ์. (2555). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง
นครปฐม จังหวัดนครปฐม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). **การคาดประมาณ
ประชากรของประเทศ พ.ศ. 2553-2583.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงาน.

- สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี. (2561). **แผนพัฒนาจังหวัดเพชรบุรี พ.ศ. 2561-2565 (ฉบับทบทวน)**. เพชรบุรี : สำนักงานจังหวัดเพชรบุรี.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเพชรบุรี. (2563). **รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดเพชรบุรี ปี 2563**. สืบค้นวันที่ 5 มกราคม 2565 จาก <http://phetchaguri.m-society.go.th>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). **ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2561**. รายงาน. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- _____. (2563). **สถิติ ศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม : จำนวนศาสนิกจำแนกตามศาสนา พ.ศ. 2551-2561**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานอุตุนิยมวิทยาจังหวัดเพชรบุรี. (2560). **ข้อมูลอุณหภูมิจังหวัดเพชรบุรี**. เพชรบุรี : สำนักงานอุตุนิยมวิทยาจังหวัดเพชรบุรี.
- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2558). **เตรียมพร้อมไม่ต้องเดี๋ยวผลอแป็บเดียวก็สูงวัย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สำนักทะเบียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. (2563). **ข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ**. เพชรบุรี : สำนักงาน.
- สำนักสงฆ์ถ้ำทเวา บ้านห้วยไทย. (2561). **คู่มือสวดมนต์ (แปล)**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทอินยงการพิมพ์ จำกัด.
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย. (2558). **การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- อรนภา ทศนัยนา. (2559). **รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัย**. คุชฉินิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อิศรีย กัลยวรรกาญจน์. (2561). **การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดนครปฐม ปทุมธานี และนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันรัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยรัฐกิจ มหาวิทยาลัยรังสิต.
- Best, John. W. (1981). **Research in Education**. 3 rd. ed., Englewood Cliffs., New Jersey, Prentice-Hall, Inc.
- Denzin, N. (1978). **The research act : A theoretical Introduction to sociological methods**. New York : McGraw Hill, Inc.

Docie, J.V. and Lewis, S.M. (1995). **Practical hematology**. 8th Edition, Churchill Livingstone, Edinburgh.

Taro Yamane. (1967). **An Introductory Analysis**. Tokpo. Aoyama Gakum University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คู่มือการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ

คู่มือการฝึกอบรมตามรูปแบบ การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น

แนวทางการฝึกอบรมตามรูปแบบ การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น

วันที่ 1/เวลา	รายการ/กิจกรรม
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	ลงทะเบียน นำสัมภาระเข้าที่พัก
9.00-9.30 น. (30 นาที)	พิธีเปิดการอบรม การพัฒนาจิต
9.30-10.30 น. (1 ชม.)	พิธีมอบตัวเป็นศิษย์ อาราธนาศีล/สมาทานศีล แนะนำการปฏิบัติตนในการอบรมการพัฒนาจิต
10.30-11.00 น. (30 นาที)	บรรยายธรรม อานิสงส์ การปฏิบัติธรรมในการพัฒนาจิต
11.00-12.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารกลางวัน
12.00-13.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
13.00-14.00 น. (1 ชม.)	บรรยายธรรมและปฏิบัติ (Workshop) การเจริญสติและสมาธิ แบบอานาปานสติ
14.00-14.40 น. (40 นาที)	แนะนำการฝึกสมาธิ SKT - ฝึกทำนั่งผ่อนคลายประสานกาย-ประสานจิต
14.40-15.00 น. (20 นาที)	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00-15.30 น. (30 นาที)	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
15.30-17.00 น. (1.30 นาที)	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเย็น
17.00-18.00 น. (1 ชม.)	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
18.00-19.00 น. (1 ชม.)	สนทนาธรรม ชีวิตคืออะไร : ชั้น 5 ชีวิตเป็นอย่างไร : ไตรลักษณ์ ชีวิตอยู่เพื่ออะไร : ประโยชน์ 3
19.00-19.30 น. (30 นาที)	ฝึกเจริญสติ-สมาธิ แบบอานาปานสติ
19.30-20.00 น. (30 นาที)	ตอบปัญหาข้อสงสัยประจำวัน/ประเมินผล
20.00 น.	กลับที่พัก

วันที่ 2/เวลา

4.00-4.30 น. (30 นาที)	ตื่นนอน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
4.30-5.00 น. (30 นาที)	ทำวัตรเช้า
5.00-6.00 น. (1 ชม.)	ธรรมะรับอรุณ สูงวัยอย่างมีความสุข : จริยธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จริยธรรมหมวด 2 ได้แก่ สติ สัมปชัญญะ หิริโอตตัปปะ ขันติ โสรัจจะ บุพการี-กตเวทী พรหมวิหาร 4 สังคหัตถุ 4 อกติ 4
6.00-7.00 น. (1 ชม.)	กายภาวนา : เดินจงกรม
7.00-8.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารเช้า
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
9.00-10.00 น. (1 ชม.)	บรรยายธรรม และฝึกปฏิบัติ (Work shop) การเจริญสติ/สมาธิ ด้วยอริยสัจ 4 มรรค 8 ไตรสิกขาประยุกต์เข้ากับการดำเนินในชีวิตจริง
10.00-11.00 น. (1 ชม.)	ฝึกปฏิบัติการนำมรรค 8 ประยุกต์เข้ากับสถานการณ์จริง
11.00-12.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารกลางวัน
12.00-13.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
13.00-14.45 น. (1.45 นาที)	- สมาธิ SKT ทำอินผ่อนคลายประสานกาย ประสานจิต - สมาธิ SKT ทำนั่งเหยียดผ่อนคลายประสานกาย ประสานจิต
14.45-15.00 น. (15 นาที)	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00-15.30 น. (30 นาที)	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
15.30-17.00 น. (1.30 นาที)	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเช้า
17.00-18.00 น. (1 ชม.)	ทำวัตรเย็น
18.00-19.00 น. (1 ชม.)	สนทนาธรรม เรื่อง กรรม – สังสารวัฏ และการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ
19.00-20.00 น. (1 ชม.)	สมาธิ SKT ทำเทคนิคเหยียดขาไทย จินตภาพ
20.00-20.30 น. (30 นาที)	ตอบปัญหาข้อสงสัยประจำวัน/ประเมินผล
20.30 น.	กลับที่พัก

วันที่ 3 /เวลา

4.00-4.30 น. (30 นาที)	ตื่นนอน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
4.30-5.00 น. (30 นาที)	ทำวัตรเช้า
5.00-6.00 น. (1 ชม.)	ธรรมะรับอรุณ รับประทานอาหารเช้าอย่างไรให้แข็งแรง และข้อคิดเชิงพุทธ
6.00-7.00 น. (1 ชม.)	สมาธิ SKT เทคนิคสมาธิ เคลื่อนไหวซึ้ง

7.00-8.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารเช้า
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
9.00-11.00 น. (1 ชม.)	ทบทวนการปฏิบัติการเจริญสติ/สมาธิ ด้วยอริยสัจ 4 มรรค 8 และตอบข้อสงสัย
11.00-12.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารกลางวัน
12.00-12.30 น. (30 นาที)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
12.30-13.45 น. (1.15 นาที)	ทบทวนการปฏิบัติ การทำสมาธิ SKT และตอบข้อสงสัย
13.45-14.00 น. (15 นาที)	พักรับประทานอาหารว่าง
14.00-15.30 น. (1.30 นาที)	- วางแผนการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวัน - ประเมินผลการฝึกอบรมการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ
15.30-16.00 น. (30 นาที)	พิธีปิดการอบรม

เนื้อหาการฝึกอบรม

การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุวัยตอนต้น

วันที่ 1/เวลา	รายการ/กิจกรรม
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	ลงทะเบียน นำสัมภาระเข้าที่พัก
9.00-9.30 น. (30 นาที)	พิธีเปิดการอบรม การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น
9.30-10.30 น. (1 ชม.)	พิธีมอบตัวเป็นศิษย์ อาราธนาศีล/สมาทานศีล แนะนำการปฏิบัติตนในการอบรมการพัฒนาจิต มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนการอาราธนาศีล 5 และคำอาราธนาศีล 5

1. บุษยาพระรัตนตรัย

อิมีนา สักกาเรนะ ตัง พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

2. นมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะะวา พุทธังภาวะะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สะวาภาขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สภาวะะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

3. นมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (สวด 3 จบ)

4. อาราธนาศีล 5

มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะสะหะ ปัญจะศีลานิยาจามะ
 ทุติยัมปิ มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะสะหะ ปัญจะศีลานิยาจามะ
 ตะติยัมปิ มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะสะหะ ปัญจะศีลานิยาจามะ

5. นมัสการไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ
 ทุติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ
 ตะติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

6. สมาทานศีล 5

ปาณาติปาตาเวรมณี สิกขาปะทังสะมาதியามิ
 อทินนาทานาเวรมณี สิกขาปะทังสะมาதியามิ
 กามะสุมิสณาจาราเวรมณี สิกขาปะทังสะมาதியามิ
 มุสาวาทาเวรมณี สิกขาปะทังสะมาதியามิ
 สุราเมรยมมฺขปะมาทตถานาเวรมณี สิกขาปะทังสะมาதியามิ

7. อาราธนาธรรม

พรหมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะตี กัตถอญุชะลี อ้นธิวรััง อะยาจะละ สะนตีระ สัตตาป ปะระชักกะ
 ชาติกา เทเสตุ ธัมมัง อุณะกัมปิมัง ปะชัง ฯ

ระเบียบและข้อกติกาของผู้ปฏิบัติธรรม

กฎระเบียบปฏิบัติในสถานปฏิบัติธรรม

1. ผู้เข้ารับการอบรมการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธให้ปิดอุปกรณ์สื่อสารทุกชนิดและสนทนากันในขณะที่ทำวัตรสวดมนต์ และนั่งสมาธิ
2. ขณะรับประทานอาหารงดส่งเสียงดัง เพื่อรักษาความเป็นระเบียบ
3. ห้ามนำน้ำที่มีฤทธิ์มีนเมา สิ่งเสพติด อาวุธ และอุปกรณ์การเล่นพนันทุกชนิด เข้าเขตสถานปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาด
4. สิ่งของเครื่องนอน ของใช้ต่าง ๆ ที่นำจากโรงเก็บเมื่อถึงกำหนดกลับ และหรือไม่ได้ใช้งานให้นำกลับมาคืนไว้ที่เดิมอย่างเป็นระเบียบ

5. สิ่งของเงินทอง และเครื่องประดับมีค่า ควรพกติดตัว
 6. ผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ห้ามส่งเสียงรบกวนผู้อื่น และให้การเคารพสถานที่
 7. งดส่งเสียงดัง ยามวิกาล หลังเวลา 22:00 น. และปิดแสงไฟในที่พัก เพื่อไม่ให้เป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น
 8. ปิดน้ำ-ปิดไฟ หลังการใช้งานในห้องน้ำ และห้องส้วม ตลอดถึงสถานที่ในเขตอื่น ๆ ในสถานปฏิบัติธรรมที่ไม่ได้ใช้งานแล้ว
 9. เศษขยะให้ทิ้งในที่จัดเตรียมไว้ให้ตามจุดต่าง ๆ
 10. ห้ามอุบาสก อุบาสิกา เข้าในเขตที่พักสงฆ์ เว้นแต่ได้รับอนุญาต
- 10.30-11.00 น. (30 นาที) บรรยายธรรม อานิสงส์ การปฏิบัติธรรมในการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ โดยมีสาระสังเขป ดังนี้

อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมในการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ

การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงาม นุ่มนวล มีความหนักแน่น มั่นคง แข็งแกร่ง ผ่อนคลาย และสงบสุข ซึ่งการฝึกเพื่อให้บรรลุผลดังกล่าวมีมากมายหลายวิธีและการเจริญปัญญานั้น คือ การฝึกให้รู้จักคิด อย่างที่เรียกว่า “คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น” นั่นเอง การพัฒนาจิตเป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เรียกว่า สมาธิภาวนา ส่วนการเจริญปัญญาคือ การฝึกให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา คนที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทั้งด้านสมาธิและวิปัสสนา จะเป็นคนมีคุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิต และสุขภาพจิตที่ดีที่สมบูรณ์ มีความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้อง การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำองค์ธรรมที่เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิ คือ “สติ” เพราะสติเป็นเครื่องตั้งและควบคุมจิตไว้กับอารมณ์นั้น ๆ การฝึกสมาธิโดยอาศัยสติเป็นตัวนำ แยกได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ

1. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์เพื่อให้เกิดปัญญา ได้แก่ การใช้สตินำทางให้เกิดปัญญาหรือทำงานร่วมกับการใช้ปัญญา โดยมีสติควบคุมอารมณ์และใช้ปัญญาเป็นตัวพิจารณาให้รู้และเข้าใจอารมณ์นั้น ๆ วิธีการฝึกแบบนี้ไม่ได้เน้นที่สมาธิ แต่สมาธิได้รับการฝึกและเจริญสมาธิไปด้วย และพร้อมที่จะช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น การฝึกเช่นนี้ได้แก่การฝึกโดยวิธีของสติปัญญา เรียกว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

2. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิหรือมุ่งสู่การสร้างสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยควบคุมอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นหรือเป็นวิธีตั้งจิตให้อยู่กับอารมณ์นั้น ๆ เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง

สรุปได้ว่ามีประโยชน์การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธมีประโยชน์ คือ

1. ทำให้มีความสุขในปัจจุบัน

2. เป็นไปเพื่อการเห็นแจ้ง เห็นปัญญา
3. เป็นไปเพื่อการรู้ตัว (สติสัมปชัญญะ)
4. เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ (กิเลสที่หมักหมมอยู่ในใจลงได้)
5. ทำให้มีอิสระเหนือความทุกข์ ความเศร้าโศก
6. ทำให้เกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริง
7. ทำให้การดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้อง
8. ทำให้พ้นทุกข์ทั้งปวง เข้าถึงสันติสุขอย่างแท้จริง

- 11.00 - 12.00 น. (1 ชม.) รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00 - 13.00 น. (1 ชม.) พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 13.00 - 14.00 น. (1 ชม.) บรรยายธรรมและปฏิบัติ (Workshop) การเจริญสติและสมาธิ
แบบอานาปานสติ โดยมีสาระสังเขป ดังนี้

การเจริญสติและเจริญสมาธิตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ

การเน้นการเจริญสติและเจริญสมาธิตามหลักอานาปานสติ มีเหตุผลดังนี้ คือ

1. เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงใช้สติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวธรรม ผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย
2. พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ ใจผ่องคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น
3. ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ แต่เกื้อกูลสุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น เช่น ลองนึกอย่างง่าย ๆ ถึงคนที่วิ่งมาหรือขึ้นลงจากที่สูงกำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัว เป็นต้น ลมหายใจหายขาดกว่าคนปกติ บางทีจุมูกไม่ทันต้องหายใจทางปากด้วยในทางตรงข้าม คนที่กายผ่องคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจจะละเอียดประณีตกว่าคนปกติ การบำเพ็ญอานาปานสติช่วยทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้น

ที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้อง การเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำงานในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ซ้าลง หรือช่วยให้ทำงาน ได้มากขึ้นพร้อมกับที่สามารถพักผ่อนน้อยลง

เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้ จนถึงขั้นสูงสุด

ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมานิ้วนอย่างเดียวก ก็ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง 4 อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวย ให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่

เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุ ทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหการธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้

การปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

การปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ มีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้ (บุญเพ็ญ แคว้นนะ, มปป. :1-2)

ขั้นตอนที่ 1

นั่งในท่าที่สบายที่สุด แล้วทำใจให้สงบโดยระงับความยุ่งยาก ความขัดข้อง ความรัก ความห่วง ความกังวล ความดีใจ ความโกรธ ความเสียใจ ความต้องการ ความสงสัย ฯลฯ ด้วยวิธีการ "ลืมนั่นเสียชั่วขณะ" หรือถ้าลืมสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ ก็ทำใจเสียใหม่ว่า "เรามีตัวคนเดียวในโลกที่นั่งอยู่ตรงนี้ เท่านั้น" แล้วทำใจให้สงบ ไม่ยุ่งยากอีกต่อไป

ขั้นตอนที่ 2

ใช้ สติ ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกแต่อย่างเดียว ไม่นึกถึงอะไรทั้งสิ้น บริกรรมภาวนาว่า "พุท" เมื่อหายใจเข้า "โธ" เมื่อหายใจออก หรือจะใช้คำอื่นตามความพอใจ

ขั้นตอนที่ 3

เมื่อนั่งไปจนรู้สึกว้าจืดใจไม่อุ่นวยและมีความสงบเกิดขึ้นบ้างเล็กน้อยแล้ว ใช้สติจับอยู่ที่ปลายจมูกตรงจุดลมหายใจเข้าและออกกระทบ ปล่อยให้ซัดสายไปทางใด

ขั้นตอนที่ 4

เมื่อรู้สึกว้า มีความสงบอันมั่นคงเกิดขึ้นแล้ว ต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ระวางอย่าให้เปลอสติ กำหนดให้สติจับไว้ตรงปลายจมูกให้มั่นคงยิ่งขึ้น
2. ทำลมหายใจให้ละเอียดยิ่งขึ้นกว่าปกติ
3. ปรับอินทรีย์ ให้มีความสม่ำเสมอ

ขั้นตอนที่ 5

อินทรีย์ 5 ที่จะต้องทำการปรับให้มีความสม่ำเสมอคือ

1. ศรัทธินทรีย์ คือความเลื่อมใสในการตรัสรู้ หรือความเชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

2. วิริยินทรีย์ คือ ความเพียรชอบ 4 ประการ ได้แก่ เพียรป้องกันมิให้อกุศลเกิด เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความสงบต่อไป เพียรรักษาความสงบที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่และแก่กล้ายิ่งขึ้น

3. สตินทรีย์ คือ การระลึกอารมณ์ ในการทำกัมมัญฐาน คือ สติ จับอยู่ตรงปลายจมูกที่ลมหายใจเข้า-ออก กระทบ

4. สมาธินทรีย์ คือ ความตั้งใจมั่น ไม่ซัดส่ายไปทางอื่นโดยตั้งใจที่จะทำกัมมัญฐานให้บรรลุผล แม้จะมีอุปสรรคใด ๆ ก็จะไม่ละหรือเลิก

5. ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาที่นำมาใช้ในการประกอบกุศลกรรมที่กำลังทำอยู่

ขั้นตอนที่ 6

เมื่อเกิดมีความสงบอันมั่นคง ซึ่งประกอบด้วย องค์ 5 เกิดขึ้นแล้ว ต้องพิจารณาองค์ประกอบแต่ละตัวคือ

1. วิตกเจตสิก หมายถึง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ หรือการตรึกนึกคิดในอารมณ์
2. วิจารณ์เจตสิก หมายถึง การพิจารณาอารมณ์ของกัมมัญฐาน
3. ปีติเจตสิก หมายถึง ความอิมเิบซาบซ่านไปทั่วกาย
4. สุขเวทนาเจตสิก หมายถึง ความสุขกายและสุขใจที่ไม่เคยได้รับมาก่อนในชีวิต
5. เอกัคคตาเจตสิก หมายถึง การตั้งมั่นไม่ซัดส่ายไปทางใด

ขั้นตอนที่ 7

ทำความชำนาญ 5 ประการ ให้เกิดขึ้นคือ

1. ทำความชำนาญในการเข้าสมาธิ
2. ทำความชำนาญในการดำรงอยู่ในสมาธิ ตามระยะเวลาที่กำหนด
3. ทำความชำนาญในการพิจารณา องค์ฌานทั้ง 5
4. ทำความชำนาญในการออกจากสมาธิ
5. ทำความชำนาญในการกำหนดองค์ฌานให้เกิดขึ้น

14.00-14.40 น. (40 นาที) แนะนำการฝึกสมาธิ SKT และปฏิบัติ

- ฝึกทำนั่งผ่อนคลายประสานกาย-ประสานจิต โดยมีสาระสังเขป ดังนี้

สมาธิบำบัดแบบ SKT คืออะไร

SKT คือ ตัวย่อ ที่มาจากชื่อของ รศ. ดร. สมพร (S) กัณฑ์ดุขฎฐิ (K) เตรียมชัยศรี (T) อาจารย์ประจำภาควิชาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเทคนิคนี้ขึ้นมา (สมพร กัณฑ์ดุขฎฐิ เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

โดยอาจารย์ได้มีโอกาสศึกษาเรื่องระบบประสาทของมนุษย์ ในระหว่างการศึกษาในระดับปริญญาเอก จึงเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของการปฏิบัติสมาธิกับการทำงานของระบบประสาทมากขึ้น ประกอบกับเมื่อได้ ทำงานวิจัยเรื่อง สมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ จึงพบว่าแม้การทำสมาธิแบบสมถะ หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ นั้นสามารถช่วยให้คลายเครียดได้อย่างดี

แต่หากเราสามารถควบคุมการฝึกประสาทสัมผัสทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น การสัมผัส และการเคลื่อนไหวด้วย ก็จะทำให้การทำสมาธินั้นมีผลดีต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ระบบประสาทส่วนปลาย ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบอารมณ์และพฤติกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระบบไหลเวียนเลือด และระบบอื่นๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี

จึงได้นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกัน จนพัฒนาเป็นรูปแบบสมาธิบำบัดแบบใหม่ขึ้น 7 เทคนิค หรือเรียกว่า SKT 1-7 ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพที่ดีขึ้น

ข้อควรระวัง

1. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง
2. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป
3. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป
4. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้างๆ เป็นต้น
5. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้หนึ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก
6. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่
7. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับชี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
8. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที
9. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกกลูโคมติดตัวไว้ด้วย
10. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

สมาธิ SKT “นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต”



ภาพที่ 1 ทำนั่งผ่อนคลายประสานกาย ประสานจิต

ที่มา : (สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจ

1. ถ้าหากนั่งให้หายใจฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่า หากนอน ให้วางแขนหายใจมือไว้ข้างตัว หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง

2. ค่อยๆ หลับตาลงช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้า ๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้า ๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้า ๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30-40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้า ๆ

3. ให้ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที ประโยชน์ทำให้จิตสงบ และลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน (สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

14.40-15.00 น. (20 นาที)	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00-15.30 น. (30 นาที)	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
15.30-17.00 น. (1.30 นาที)	ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเย็น
17.00-18.00 น. (1 ชม.)	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ณ สถานที่ปฏิบัติธรรม
18.00-19.00 น. (1 ชม.)	สนทนาธรรม

ชีวิตคือ อะไร : ชั้น 5

ชีวิตเป็นอย่างไร : ไตรลักษณ์

ชีวิตอยู่เพื่ออะไร : ประโยชน์ 3

โดยมีสาระสังเขป ดังนี้

เบญจขันธ์

ชีวิตของมนุษย์ประกอบขึ้นด้วยการรวมตัวของส่วน 5 ส่วน หรือ 5 กอง ซึ่งเรียกว่า เบญจขันธ์ (ขันธ์ แปลว่า กอง) คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2562 : 25-26)

1. รูปขันธ์ (Corporeality) คือ กองแห่งรูป อันได้แก่ รูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น กล่าวโดยสรุป คือ ธาตุทั้ง 4 อันได้แก่

ปฐวีธาตุ - ธาตุดิน คือ สิ่งที่มีลักษณะแข็งแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เนื้อ ฯลฯ

อาโปธาตุ - ธาตุน้ำ คือ สิ่งที่มีลักษณะเหลว เอิบอาบ เช่น น้ำลาย น้ำมูก ปัสสาวะ เสมหะ ฯลฯ

วาโยธาตุ - ธาตุลม คือ สิ่งที่มีลักษณะเบา พัดไปมา

เตโชธาตุ - ธาตุไฟ คือ อุณหภูมิ ความร้อนในกาย

คำว่า “ธาตุ” ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ภาวะต่างๆ ของสสาร กล่าวคือ เมื่อสสารอยู่ในภาวะเป็นของแข็ง (Solid) เรียกภาวะนั้นว่า ธาตุดิน เมื่อสสารอยู่ในภาวะเป็นของเหลว เรียกว่าธาตุน้ำ เมื่อสสารอยู่ในภาวะเป็นแก๊ส (Gas) เรียกว่า ธาตุลม เมื่อสสารอยู่ในภาวะเป็นพลังงานความร้อน (Heat energy) เรียกว่า ธาตุไฟ

2. เวทนาขันธ์ (Feeling หรือ Sensation) คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก สุข ทุกข์หรือเฉยๆ อันเกิดจากการกระทบของประสาททั้ง 5 และ ใจ กล่าวคือ ตา หู จมูกลิ้น กาย ใจ รวมเรียกว่าอายตนะ 6 ถ้ารู้สึกสุข ท่านเรียกว่า สุขเวทนา รู้สึกทุกข์ เรียกว่า ทุกขเวทนา รู้สึกเฉยๆ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

3. สัญญาขันธ์ (Perception) คือ ส่วนที่เป็นความจำได้ หมายถึง รู้ คือ กำหนดรู้ อารมณ์ต่างๆ ของอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรับรู้) ที่เข้ามากระทบจิตได้ และจำอารมณ์นั้นได้ มี 6 อย่าง คือ

- 3.1 รูปสัญญา หมายรูรูปร่าง
- 3.2 สัทสัญญา หมายรู้เสียง
- 3.3 คันธสัญญา หมายรู้กลิ่น
- 3.4 รสสัญญา หมายรู้รส
- 3.5 โผฏฐัพพสัญญา หมายรู้สัมผัส สิ่งต้องกาย
- 3.6 ฐัมมสัญญา หมายรู้ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ

4. สังขารชั้น (Mental Formation) คือ ส่วนที่เป็นองค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตที่ปรุงแต่งให้จิตดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำพุดังๆ ว่า ความนึกคิดชั่วดีต่างๆ เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โลภะ โทสะ โมหะ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น ถ้าจิตคิดดี เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร คิดชั่วเรียกว่า อปุญญาภิสังขาร คิดกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว เรียกว่า อนณฺฐาภิสังขาร

อนึ่งคำว่า “สังขาร” ในเบญจขันธ์นี้ หมายถึง เจตนาที่แต่งกรรม หรือปรุงแต่งการกระทำ เรียกว่า สัญเจตนามี 3 อย่าง คือ

- 1) กายสัญเจตนาหรือกายสังขาร สภาพปรุงแต่งพฤติกรรมทางกาย
- 2) วจีสัญเจตนาหรือวจีสังขาร สภาพปรุงแต่งพฤติกรรมทางวาจา
- 3) มโนสัญเจตนาหรือจิตสังขาร มโนสังขาร สภาพปรุงแต่งความคิด

5. วิญญาณขันธ์ (Consciousness) คือ ส่วนที่รู้แจ้ง อารมณ์ทางประสาททั้ง 5 ทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจวิญญาณมี 6 อย่าง คือ

รู้ทางตา	เรียกว่า	จักขุวิญญาณ
รู้ทางหู	เรียกว่า	โสตวิญญาณ
รู้ทางลิ้น	เรียกว่า	ชีวหาวิญญาณ
รู้ทางจมูก	เรียกว่า	ฆานวิญญาณ
รู้ทางกาย	เรียกว่า	กายวิญญาณ
รู้ทางใจ	เรียกว่า	มโนวิญญาณ

หลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ แปลว่า ลักษณะทั่วไป หรือความเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ไม่มีผู้ใด สิ่งใดได้รับการยกเว้น สรรพสิ่งต้องตกอยู่ในลักษณะ 3 อย่างนี้ คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2562 : 74)

1. อนิจจตา (Impermanence) คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2. ทุกขตา (Conflict) คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความสมอยากจริงหรือความพึงพอใจแก่ผู้อยากด้วยตัณหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากไปยึดด้วยตัณหาอุปทาน

อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-Self) คือ ความอนัตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง

ลักษณะของอนิจจตา

1. เพราะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
2. เพราะแปรปรวน
3. เพราะเป็นไปชั่วคราว
4. เพราะแย้งต่อความเที่ยง

ลักษณะของทุกขตา

1. ความเดือดร้อน
2. ความทนไม่ได้
3. เป็นที่ตั้งแห่งความทนไม่ได้
4. แย้งต่อความสุข

ลักษณะของอนัตตตา

1. ไม่อยู่ในอำนาจ
2. เป็นข้าศึกแก่อัตตตา
3. เป็นของว่างเปล่า
4. ไม่มีเจ้าของ

สิ่งที่ปิดบังไม่ให้เห็นไตรลักษณ์

การที่คนเรามองไม่เห็นไตรลักษณ์โดยชัดแจ้งนี้ เพราะมีสิ่งปิดบังไม่ให้มองเห็นได้โดยง่ายได้แก่

1. สันตติปิดบังอนิจจลักษณะ

“สันตติ” แปลว่า ต่อเนื่อง คือ ติดต่อกันไม่ขาดสาย จนดูเหมือนว่าไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้น เหมือนน้ำที่ไหลในลำธาร น้ำเก่าไหลไปน้ำใหม่ไหลเข้ามาแทนที่ แต่ดูแล้วเป็นสายน้ำเดียวกัน แต่หากมองเจาะเข้าไปลึกๆ น้ำแต่ละอะตอมต่างเป็นอิสระแก่กัน และสายน้ำนั้นก็เปลี่ยนแปลง

อยู่ตลอดเวลา เช่นเดียวกับชีวิตของเรา ถ้าหากพิจารณาให้ดีแล้ว ก็จะได้เห็นความคิดเกิดดับ เกิดดับ อยู่ทุกขณะ เตียวสุข เตียวทุกข์ หรือตายเกิดๆ อยู่ทุกเมื่อ แต่เพราะความไวของการเกิดดับ จึงดูเป็นการต่อเนื่องและไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นอนิจจัง

2. อิริยาบถปิดบังทุกขลักษณะ

“อิริยาบถ” แปลว่า การเคลื่อนไหวทางกาย ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด ทำ เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย ไม่เครียด หากอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนานๆ จะเกิดความเครียดและรู้สึกหงุดหงิดไม่สบาย เช่น เบื่อหน่าย และเกิดความปวดเมื่อยตามมา นั่นก็คือ ถูกความทุกข์หรือทุกข์ตาครอบงำ ทำให้เกิดการบีบคั้นหรือกดดันชีวิต ดังนั้นการเปลี่ยนอิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวทำให้คลายทุกข์ ในความหมายที่แท้จริงก็คืออิริยาบถบังทุกข์ไว้ หากไม่พิจารณาให้ถ่องแท้ก็จะมองไม่เห็นทุกข์ ทั้งๆ ที่ตัวทุกข์มีอยู่ในชีวิตอย่างมากมาย

3. ฆนะปิดบังอนัตตา

“ฆนะ” แปลว่า ก้อน คือ การรวมกลุ่มกันของอวัยวะทุกส่วน กลายเป็นตัวตนขึ้นมา เรียกกันว่า คนบ้าง สัตว์ และมีชื่อเรียกเฉพาะต่างๆ กันไปอีกตามสมมติบัญญัติ เพราะความเป็นกลุ่มก้อนนี้เอง ทำให้ผู้ที่ไม่มีมนสิการ พิจารณาไตร่ตรอง มองไม่เห็นความเป็นอนัตตา และหลงไปตามสมมติบัญญัติ ยึดว่าเป็นตัวตนของคนและสัตว์ คือ เห็นว่าเป็นตัวกูของกู แล้วยึดติดแน่น จนเป็นเหตุให้เกิดความหลงงมงาย มองไม่เห็นความเป็นจริงตามสภาพของมัน

ตามสภาพความเป็นจริงแล้ว ชีวิตมนุษย์แต่ความเป็นอนัตตา ชีวิตมนุษย์เป็นเพียงการรวมตัวกันของชั้น 5 เมื่อชั้น 5 แยกออกจากกัน ชีวิตมนุษย์ก็ดับสูญ ความเป็น ความมีต่างๆ ก็ดับสิ้นไป

ชีวิตควรเป็นอยู่เพื่ออะไร

จุดมุ่งหมายของชีวิต

หลักในการดำเนินชีวิตให้บรรลุประโยชน์ที่เป็นจุดหมายของการมีชีวิต ที่เรียกว่าอรรถะ 3 คือ ดังนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2562 : 539-540)

1. ทิฏฐธัมมิกัตถ์ ประโยชน์ปัจจุบัน หรือประโยชน์เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นขั้นต้นคือธรรมดาสามัญ ที่มุ่งหมายกันในโลกนี้ มีทรัพย์ ยศ เกียรติ ไม้ตรี ชีวิตคู่ครองที่เป็นสุข เป็นต้น อันเกิดมีขึ้นด้วยกำลังความเพียรสติปัญญาของตนโดยทางชอบธรรม และรู้จักปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขโดยชอบ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

2. สัมปรายิศักดิ์ ประโยชน์เบื้องหน้า หรือประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิต ซึ่งเป็นขั้นลึกล้ำสำหรับชีวิตด้านใน เป็นหลักประกันชีวิตในอนาคตและภพหน้า คือความเจริญงอกงามแห่งชีวิตจิตใจที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ขึ้นด้วยคุณธรรม มีศรัทธา ศิล จาคะและปัญญา ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมได้ใช้ทิวภูมิมีกตตะในทางที่ชอบธรรม เป็นคุณประโยชน์ จนเป็นผู้มีความมั่นใจในความคิดของตน ถึงเวลาละโลกนี้ไปก็มีใจสงบครองสติได้ ไม่หวั่นไหวลุลุหรุนทรุรายหรือหวาดหวั่นกลัวภัยแห่งโลกหน้า

3. ปรมัตถ์ ประโยชน์สูงสุด หรือประโยชน์ที่เป็นสาระแท้ของชีวิต ซึ่งเป็นจุดหมายขั้นสุดท้ายที่ชีวิตควรจะเข้าถึง คือ การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมตาของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต ไม่ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจความยึดติดถือมั่นสามารถทำจิตให้เป็นอิสระ ปลอดโปร่งผ่องใสสะอาดสว่างและสงบมีความสุขประณีตภายใน เรียกล้วนๆ ว่า นิพพาน คือ ดับกิเลสและกองทุกข์ได้

หลักอรรถประโยชน์ 3

1. อัตตัตถะ ประโยชน์ตน คือ การที่ได้ฝึกฝนอบรมตนเองดี บรรลุผลแห่งการศึกษาที่แท้จริง ถึงความเจริญงอกงามแห่งสติปัญญาและคุณธรรมต่างๆ เช่น สมบูรณ์ด้วยวิริยะ ความสามารถพึ่งตนเองได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งในแง่เศรษฐกิจ สังคม และจริยธรรมที่มีในตน

2. ปรัตถะ ประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ท่าน คือ ประกอบด้วยเมตตากรุณาและมีความสามารถที่จะทำชีวิตของตนให้เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ด้วยการช่วยเหลือ ทำตนให้เป็นคุณประโยชน์ เป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ ทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ

3. อุภยัตถะ ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์ร่วมกัน อันเกิดจากสิ่งที่เป็นของกลางในทางวัตถุ เช่น ถนน หนทาง ในทางนามธรรม เช่น ศิลปวิทยาและศีลธรรม ดำเนินชีวิตของตนให้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุข และความดีงามร่วมกันอย่างน้อยไม่ให้การแสวงประโยชน์ตนเป็นไปเพื่อกระทบกระเทือนเสียหายต่อประโยชน์สุขของส่วนรวม

19.00-19.30 น. (30 นาที) ฝึกเจริญสติ - สมาธิ แบบอานาปานสติ

19.30-20.00 น. (30 นาที) ตอบปัญหาข้อสงสัย

20.00 น. กลับที่พัก

วันที่ 2/เวลา

รายการกิจกรรม

4.00-4.30 น. (30 นาที) ตื่นนอน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว

4.30-5.00 น. (30 นาที) ทำวัตรเช้า

5.00-6.00 น. (1 ชม.) ธรรมะรับอรุณ สูงวัยอย่างมีสุข : จริยธรรมสำหรับผู้สูงอายุ จริยธรรมหมวด 2 ออกติ 4 สังคหวัตถุ 4 โดยมีสาระสังเขป ดังนี้

จริยธรรมเพื่อพัฒนาปัญญาอย่างถูกต้อง

จริยธรรมเพื่อการพัฒนาอย่างถูกต้อง มีดังนี้ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2554 : 28, 35, 38)

ธรรมมีอุปการะมาก 2 อย่าง

1. สติ ความระลึกได้
2. สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

ธรรมเป็นโลกบาล คือ คຸ້ມครองโลก 2 อย่าง

1. หิริ ความละอายแก่ใจ
2. โอตตัปปะ ความเกรงกลัว

ธรรมอันทำให้งาม 2 อย่าง

1. ชันติ ความอดทน
2. โสรัจจะ ความเสีงี่ยม

บุคคลหาได้ยาก 2 อย่าง

1. บุพพการี บุคคลผู้ทำอุปการะก่อน
2. กตัญญูกตเวที บุคคลผู้รู้อุปการะที่ท่านทำแล้วและตอบแทน

พรหมวิหาร 4

หลักพรหมวิหาร 4 คือ ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐหรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางดุจพระพรหม 4 อย่างต่อไปนี้

1. เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีไม่มีตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข
2. กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง
3. มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จองงามยิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย
4. อุเบกขา ความมีใจกลาง คือ มองตามเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคงเที่ยงตรงดุจตราขึง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรม

อคติ 4

หลักธรรมในการปฏิบัติตนพึงเว้นจากความลำเอียงทั้ง 4 อย่าง ดังนี้

1. ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะชอบ
2. โทสาคติ ลำเอียงเพราะชัง
3. โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลงหรือเขลา
4. ภยาคติ ลำเอียงเพราะขลาดกลัว

สังคหัตถุ 4

หลักสังคหัตถุ 4 เป็นหลักธรรมสงเคราะห์หรือยึดเหนี่ยวใจคนและประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคีที่เรียกว่า สังคหัตถุ 4 อย่าง ดังต่อไปนี้

1. ทาน ให้ปัน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปันช่วยเหลือสงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ ทุนหรือทรัพย์สินสิ่งของ ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจและศิลปวิทยา
2. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผลเป็นหลักฐานชักจูงในทางที่ดีงาม หรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สมานสามัคคี เกิดไมตรีทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
3. อัตถจริย ทำประโยชน์แก่เขา คือ ช่วยเหลือด้วยแรงกายและชวนชววยช่วยเหลือกิจการต่างๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม
4. สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอต้นเสมอปลายให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอกับต่อคนทั้งหลาย ไม่เอาเปรียบและเสมอในสุขทุกข์ คือ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไขปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน

6.00-7.00 น. (1 ชม.) ภาวภานา : เติงจกรม บรรยายและยึดปฏิบัติ โดยมีสาระสังเขป ดังนี้

เติงจกรมเพื่อสุขภาพกายและจิตที่ดี

การเติงจกรมเป็นวิธีหนึ่งในการทำให้ใจสงบ สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ด้วยท่าทางที่ไม่หักโหมรุนแรง จึงเหมาะกับวัยผู้สูงอายุ นำไปบริหารจิต การเติงจกรมมีประโยชน์หลายประการดังนี้

1. ทำให้มีความอดทนในการทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
2. ทำให้เดินได้ไกลและนานโดยไม่เหนื่อยง่าย
3. ทำให้สุขภาพดี โรคภัยไม่เบียดเบียน ช่วยให้อาหารย่อยง่าย
4. หากฝึกเป็นประจำทำให้จิตสงบ เยือกเย็น แจ่มใส มั่นคง มีพลัง ความจำดี

สำหรับขั้นตอนวิธีการฝึกเดินจงกรมนั้นแนะนำวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. ยืนตัวตรง ยกมือซ้ายซ้ายๆ พร้อมภาวนาหรือบริกรรมว่า “ยกหนอ-มาหนอ-วางหนอ” (วางมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง) ยกมือขวาซ้ายๆ พร้อมภาวนาว่า “ยกหนอ-มาหนอ-วางหนอ” (วางมือขวามือซ้ายแล้วใช้นิ้วกลางและนิ้วหัวแม่มือซ้ายรวบข้อมือขวาไว้)
2. กำหนดใจซ้ายๆ (ไม่ต้องเปล่งเสียง) “อยากเดินหนอ” 3 ครั้ง
3. การเดินกำหนดรู้ 3 ระยะ โดยใช้องค์ภาวนาว่า

เวลาเดินด้วยเท้าขวาออกก่อนให้บริการ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ (หมายถึง ในขณะที่กำลังยกเท้าขวาให้บริการ “ยกหนอ” (ในใจ) ไปด้วย ขณะค่อยๆ ย่างเท้าขวาไปก็ให้บริการ “ย่างหนอ” และในขณะที่กำลังวางเท้าขวาลงพื้นก็บริกรรมว่า “เหยียบหนอ”)

เวลาเดินด้วยซ้าย ให้บริการในใจว่า ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ (หมายถึง ในขณะที่กำลังยกเท้าซ้ายก็ให้บริการ “ยกหนอ” ขณะค่อยๆ ย่างเท้าซ้ายไปก็ให้บริการ “ย่างหนอ” และในขณะที่กำลังวางเท้าซ้ายลงพื้นก็บริกรรมว่า “เหยียบหนอ”)

การยกเท้าให้ยกลอยขึ้นเตรียมไปข้างหน้า ส่วนการย่างคือการเลื่อนเท้าที่ยกสับไปข้างหน้าซ้ายๆ แล้วต้องนั่งด้วย ซึ่งการเดินจงกรมนี้ใจต้องจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมกับเท้าเสมอ ให้สังเกตเท้าเหยียบพื้นนั้น รู้สึกว่าพื้นเย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง เรียกว่าเดินอย่างมีสติ ข้อสังเกตในการเดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นความสุขที่เราสร้างเองได้ และให้ประโยชน์มากกว่าที่คิด (ไลฟ์สไตล์, 2560 : 1)

7.00-8.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารเช้า
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
9.00-10.00 น. (1 ชม.)	บรรยายธรรม และฝึกปฏิบัติ (Work shop) การเจริญสติ/สมาธิ ด้วยอริยสัจ 4 มรรค 8 ไตรสิกขาประยุกต์เข้ากับการดำเนินในชีวิตจริง

อริยสัจ 4

อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐหรือความจริงของพระอริยบุคคล เพราะผู้ใดรู้ อริยสัจด้วยญาณ ผู้นั้นก็กลายเป็นผู้ประเสริฐหรือพระอริยบุคคลทันที อริยสัจจึงเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงขั้นสูงสุดที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบหรือตรัสรู้ มี 4 ประการ ดังต่อไปนี้ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562 : 893, 901)

1. ทุกข์หรือทุกข์ขอรียสัจ แปลว่า สภาพที่ทนได้ยากทั้งทางกายและทางใจ พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งในความจริง อันได้แก่ ทุกข์ และทุกข์อันเป็นความจริงนี้หมายถึง สภาพที่ทนได้ยากทางกาย เรียกว่า ทุกข์กาย และสภาพที่ทนได้ยากทางใจเรียกว่า ทุกข์ใจ ทุกข์ตามความหมายนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังต่อไปนี้

1.1 สภาวะทุกข์ คือทุกข์โดยสภาพ อันได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร 3 อย่าง คือ ทุกข์คือ ความเกิด ทุกข์คือความแก่ และทุกข์คือ ความตาย

1.2 ปกิณกทุกข์ คือทุกข์เบ็ดเตล็ดหรือทุกข์จร อันได้แก่ ทุกข์ที่เกิดขึ้นมีขึ้นภายหลัง มี 8 อย่าง คือ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความประสบกับสิ่งอันไม่ปรารถนาและความไม่สมปรารถนา

ผู้ศึกษาอาจสังเกต สภาวะทุกข์ และปกิณกทุกข์ ได้ว่า กระบวนการแห่งชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ทั้งทางกายภาพ อันได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และทางจิตภาพ อันได้แก่ ความเศร้าโศก ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ความไม่สมปรารถนา เป็นต้น ล้วนก่อให้เกิดความทุกข์ในรูปแบบต่างๆ กล่าวโดยสรุปว่าภาวะที่จิตหลงผิดไม่เข้าใจความจริงตามสภาวะธรรม จึงยึดติดร่างกายและความคิดต่างๆ นั่นคือความทุกข์

พระพุทธศาสนาสอนให้มองโลกตามความเป็นจริงว่า โลกที่เราเห็นอยู่นี้เป็นความจริงอย่างนี้ ชีวิตมนุษย์มีความเป็นจริงอย่างนี้ หากเราไม่ยอมรับความจริงที่ปรากฏอยู่เราจะแก้ปัญหาไม่ถูกจุด และแก้ไม่ได้ตลอดกาล

พระพุทธศาสนาสอนว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่พึงจะเรียนรู้และทำความเข้าใจเพื่อหาทางแก้ พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงให้เห็นว่า มนุษย์กำลังป่วย ถ้ามนุษย์เข้าใจผิดคิดว่าตนไม่ป่วย อาการอาจจะหนักขึ้นเรื่อยๆ เพราะความประมาทจนถึงแก่ชีวิต ถ้ามนุษย์เข้าใจผิดว่าอาการป่วยของคนหนักจนไม่มีทางแก้ มนุษย์ก็หมดหวัง

2. สมุทัย หรือ ทุกขสมุทัย แปลว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งในสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ อันได้แก่ ตัณหา 3 ประการ ดังต่อไปนี้

2.1 กามตัณหา คือความทะยานอยากและความเพลิดเพลिन ยินดีในกามหรือสิ่งที่น่าใคร่ที่น่าพอใจ

คำว่า “กาม” ตามความหมายทางพระพุทธศาสนา มี 2 อย่าง ดังต่อไปนี้

2.1.1 กิเลสกาม ได้แก่ กิเลสที่ทำให้เกิดความใคร่ความพอใจ

2.1.2 วัตถุกาม ได้แก่ วัตถุหรืออารมณ์ที่ชวนให้รู้สึกใคร่พอใจและติดใจอย่างหนึ่ง วัตถุกามหรือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกายหรือผิวหนัง)

2.2 ภาวตัณหา คือ ความอยากเป็นสภาพที่ตนปรารถนาจะเป็น เช่น อยากเป็นดารา
อยากเป็นผู้แทนราษฎร อยากเป็นนายกรัฐมนตรี เป็นต้น

2.3 วิภาวตัณหา คือ ความไม่อยากเป็นสภาพที่ตนไม่ปรารถนาจะเป็น เช่น ไม่อยาก
เรียนซ้ำชั้น ไม่อยากเป็นคนแก่ ไม่อยากเจ็บป่วย ไม่อยากมีผมหงอก เป็นต้น

3. นิโรธ หรือ ทุกขนิโรธ แปลว่า ความดับสนิทแห่งทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า
การดับทุกข์ต้องดับที่เหตุซึ่งทำให้ทุกข์เกิด เมื่อเหตุดับไปแล้ว ผลซึ่งเกิดจากเหตุย่อมดับไปด้วย และ
ความดับสนิทแห่งทุกข์ในที่นี้หมายถึง การดับตัณหาทั้ง 3 นั้นเอง

การที่จะดับตัณหาโดยตรงนั้นกระทำได้ยาก เพราะตัณหา มีพลังแรง ตัณหาเป็น
พฤติกรรมของจิตที่เกิดมากับจิตจนทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า ความอยากเป็นธรรมชาติของจิตซึ่งจะ
แยกกันไม่ออก นอกจากนั้น คนยังมีความอาลัยความรักในตัณหาโดยเข้าใจว่า ตัณหาเป็นของตนเอง
หรือเป็นของตนเองเลยทีเดียว จึงไม่ยากกำจัดตัณหา เปรียบเสมือนไฟที่กำลังลุกโผลงเต็มที่ จะให้
ดับลงในทันทีทันใดนั้นย่อมเป็นการยาก ฉะนั้น การดับตัณหาจึงค่อยๆ กระทำไปตามลำดับขั้น
ขั้นตอนแห่งการดับตัณหาเรียกว่า มรรคมืองค์ 8

4. มรรค หรือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา แปลว่า ทางหรือมรรควิธีที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์
หรือดับตัณหาในตนเอง อันได้แก่ อริยมรรคมืองค์ 8 ดังต่อไปนี้

4.1 สัมมาทิฐิ : ความเห็นชอบ มีลักษณะเด่นๆ ดังนี้

4.1.1 ความเข้าใจชัดว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือสาเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์
และอะไรคือมรรควิธีหรือมรรคปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์

4.1.2 ความเข้าใจว่าอะไรคือกุศลกรรม อะไรคืออกุศลกรรม

4.1.3 ความเข้าใจหลักปฏิจจสมุุปบาท คือ กระบวนการเกิดขึ้นและดับแห่งทุกข์
โดยปัจจัยอาศัยกัน

สัมมาทิฐินับเป็นจุดเริ่มต้นหรือตัวกำหนดที่สำคัญที่จะนำไปปฏิบัติให้เดินไป
ถูกทางและก้าวหน้าในการปฏิบัติ และเงื่อนไขที่จะทำให้สัมมาทิฐิเกิดขึ้นและพัฒนาไปโดยถูกต้องมีอยู่
2 ประการ คือ กัลยาณมิตร อันได้แก่การรับคำแนะนำสั่งสอนจากท่านผู้รู้ (ปรโตโฆสะ) และการพิจารณา
พิจารณาอย่างแยบคายด้วยตนเอง ใช้ความคิดสืบสาวตลอดสาย แยกแยะเหตุผลทั้งผลได้และผลเสีย
อย่างรอบคอบโดยไม่มีอคติ ไม่รับเอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานเข้าไป (โยนิโสมนสิการ)

4.2 สัมมาสังกัปปะ : ความดำริชอบ มีลักษณะเด่นๆ 3 ประการ ดังต่อไปนี้

4.2.1 ความคิดที่ปลอดโปร่ง ไม่หมกมุ่นพัวพันอยู่ในสิ่งที่สนองความอยาก
อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เรียกว่า “กามคุณ” รวมถึงความคิดเสียสละปราศจากการครุ่นคิด
หาผลประโยชน์ใส่ตัว (เนกขัมมวิตก)

- 4.2.2 ความคิดที่ไม่พยาบาทมุ่งร้ายใคร เต็มไปด้วยความเมตตากรุณา (อพยาบาท
วิตก)
- 4.2.3 ความคิดไม่เบียดเบียนใคร ไม่คิดทำร้าย หรือทำลายใคร (อวิหิงสชาติ)
- 4.3 สัมมาวาจา : การเจรจาชอบ มีลักษณะดังนี้
- 4.3.1 งดเว้นจากการพูดเท็จ (มุสาวาท)
- 4.3.2 งดเว้นจากการพูดส่อเสียด ยุยงให้เกิดความแตกแยก (ปิสุณวาจา)
- 4.3.3 งดเว้นจากการพูดหยาบคาย (ผรุสวาท)
- 4.3.4 งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดสิ่งไร้สาระ (สัมผัสปลาปะ)
- 4.4 สัมมากัมมันตะ : การทำงานชอบ มีลักษณะดังนี้
- 4.4.1 งดเว้นจากการทำลายชีวิตคนอื่นและสัตว์อื่น (ปาณาตินาทาน)
- 4.4.2 งดเว้นจากการขโมยของของคนอื่น (อทินนาทาน)
- 4.4.3 งดเว้นจากการประพฤตินอกใจ (กาเมสุมิฉฉาจาร)
- 4.5 สัมมาอาชีวะ : การเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต
เว้นมิฉฉาอาชีวะ อันได้แก่ การเลี้ยงชีพไม่ชอบ คือ การโกงหรือหลอกลวงเว้นการประจบสอพลอ
การใช้เครื่องหมายนิมิต การบีบบังคับขู่เข็ญ และการต่อลาภด้วยลาภ รวมถึงอาชีพอีก 5 ประเภท
ดังนี้
- 4.5.1 การค้ามนุษย์
- 4.5.2 การค้าอาวุธ
- 4.5.3 การค้าเนื้อ
- 4.5.4 การค้าสุราและยาเสพติด
- 4.5.5 การค้ายาพิษ
- 4.6 สัมมาวายามะ : ความเพียรชอบ หมายถึง เพียรพยายามทางจิตอย่างยิ่งใหญ่
4 ประการ (สัมมัปปธาน) ดังนี้
- 4.6.1 เพียรระวังมิให้ความชั่วเกิดขึ้น (สังวรปธาน)
- 4.6.2 เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว (ปทานปธาน)
- 4.6.3 เพียรสร้างความดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น (ภาวนาปธาน)
- 4.6.4 เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม (อนุรักษนาปธาน)
- 4.7 สัมมาสติ : การตั้งสติชอบ หมายถึง สติปฏิฐาน อันได้แก่การตั้งสติพิจารณา
สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง 4 ประการ ดังนี้

4.7.1 พิจารณากาย มีหลายวิธี เช่น กำหนดลมหายใจเข้าและออก เป็นต้น (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

4.7.2 พิจารณาเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

4.7.3 พิจารณาจิต คือให้รู้เท่าทันความนึกคิด เช่น จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ เป็นต้น (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

4.7.4 พิจารณาธรรมให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริง เช่น พิจารณาขั้น 5 เป็นต้น (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

4.8 สัมมาสมาธิ : การตั้งจิตมั่นชอบ หมายถึงการที่จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน เรียกว่า “เอกัคคตา”

สมาธิแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จากต่ำไปหาสูง ดังนี้

1. สมาธิชั่วขณะซึ่งเกิดแก่สามัญบุคคลทั่วไปในเวลาปฏิบัติภารกิจประจำวัน เรียกว่า “ขณิกสมาธิ”

2. สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ สมาธิที่ตั้งจิตมั่นกว่าระดับแรก เรียกว่า “อุปะจารสมาธิ”

3. สมาธิที่แนบแน่นสนิท เป็นสมาธิระดับฌานชั้นต่างๆ อันเป็นระดับสูงสุด เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ”

สัมมาสมาธิ หมายถึง สมาธิระดับฌาน (หมายถึง ข้อที่ 3) ซึ่งมีอยู่ 4 ชั้น ดังต่อไปนี้

1. ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ 5 คือ วิตก ความตรึกแต่ลมหายใจเข้าและออก วิจารณ์ ความครองหรือพิจารณาลมที่หายใจเข้าและออก ปีติ ความอิมเอบใจ สุข เสวยสุขทางกาย และใจ อันเกิดจากวิเวก เอกัคคตา ความมีสติเพ่งอยู่อย่างแน่วแน่

2. ทุตติยฌาน มีองค์ประกอบ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

3. คตติยฌาน มีองค์ประกอบ 2 คือ สุข เอกัคคตา

4. จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ 2 คือ เอกัคคตา อุเบกขา

แก่นของอริยสัจ 4 อยู่ที่การรู้จักใช้ปัญญาแก้ปัญหาชีวิต และจะรู้ว่า สภาพปัญหาที่แท้จริงคืออะไร มันมีสาเหตุมาจากอะไร ปัญหาจะแก้ได้ไหม วิธีการแก้ปัญหาคือต้องทำอย่างไร การแก้ปัญหาทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับปัญญาตัวเอง ต้องเข้าใจจึงจะแก้ได้ ถ้าไม่เข้าใจ ยิ่งแก้ก็ยิ่งยุ่ง ปัญหาใหม่จะเพิ่มทับทวีคูณ แก้ไปแก้มากลับติดตัวเองดินไม่หลุด ดุจลิงติดตัง ด้วยเหตุฉะนี้ ผู้ศึกษาจึงสามารถสังเกตตามแนวอริยสัจ 4 ได้ดังนี้

1. ตัวปัญหา คือ ทุกข์

2. สาเหตุของปัญหา คือ สมุทัย

3. การแก้ปัญหา คือ นิโรธ

4. วิธีแก้ปัญหา คือ มรรคมีองค์ 8

ตัวอย่างการนำมรรค 8 มาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่าง เช่น การหุงข้าว
 สัมมาทิลฐิ ปัญญาเห็นชอบ คือ เห็นว่าการหุงข้าว เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้คนในครอบครัว
 มีข้าวไว้รับประทานอาหารในประจำวัน ละความเห็นที่ขาดเหตุผล ความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรมที่ดี
 สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ คือ มีความคิดว่าการหุงข้าวเป็นสิ่งที่ดี ทำให้ลูกหลานมีข้าว
 รับประทาน มีพลังในการปฏิบัติกิจประจำวัน แม้นต้องเสียสละเวลาตื่นมาหุงข้าวก็เต็มใจทำสิ่งที่ดีแก่
 คนอื่นด้วยความสุขใจ ละการคิดอาฆาตพยาบาท เบียดเบียนและคำรือออกจากกามฉันทะ

สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ พูดในสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ เชิญชวนลูกหลานมารับประทานข้าว
 ด้วยคำพูดที่แฝงด้วยเมตตาจิตกับลูกหลาน ทำให้ลูกหลานประทับใจในคุณความดีที่เราทำ ละคำพูดไม่ดี
 เช่น พูดประชด เสียดสี การพูดเท็จ การพูดคำหยาบ หรือพูดเพื่อเจ้ากับผู้อื่น

สัมมากัมมัณตะ ทำการงานชอบ คือ มีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยความดี มีประโยชน์ โดยลงมือ
 หุงข้าวให้ลูกหลานรับประทานด้วยกำลังกาย กำลังใจ ที่จะให้ลูกหลานมีความสุข ละเวลาที่จะทำชั่วนั้นๆ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือ ตั้งใจประกอบหน้าที่การงานด้วยความขยัน ซื่อสัตย์
 สุจริต และรู้จักแบ่งเวลาทำงานช่วยเหลือผู้อื่น/คนในครอบครัว โดยไม่ทำให้หน้าที่การงานเสียหาย

สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ เพียรพยายามตั้งใจทำความดี ในการหุงข้าวให้สำเร็จตาม
 เป้าหมายแม้จะมีสิ่งมารบกวนทำให้งานที่ตั้งใจทำให้เกิดความเสียหายไม่ประสบผลดี ก็มีจิตหนักแน่น
 ไม่หวั่นไหวตามสิ่งไม่ดีที่เข้ามาช่วยยุ้นั้น รวมถึงจิตใจมั่นคงที่จะทำสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดำเนินต่อไป
 สร้างสรรค์สิ่งดีใหม่ให้เกิดกับงานและสิ่งดีที่ซึ่งไม่ดี พยายามใช้เวลาในปัจจุบันเล็กให้ได้ และไม่
 แสวงหาความชั่วนั้นๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อนให้เข้ามาครอบครองจิตใจ

สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ คือ ควบคุมจิตใจให้อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับการหุงข้าว ไม่เหม่อลอย
 ไม่คิดนึกเรื่องอื่นๆ ที่จะทำให้การทำงานในปัจจุบันเสียหาย ระลึกรู้ตนเองไม่หมกมุ่นกับสิ่งชั่ว และใช้
 ปัญญานำสิ่งดีๆ ใ้ให้เป็นประโยชน์ขณะทำงาน

สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ คือ จิตใจแน่วแน่อยู่กับการหุงข้าวให้สำเร็จเสร็จสิ้นไม่ทิ้งงาน
 กลางครัน ละจิตใจโลเล จับจด ไม่อยู่ในร่องรอยที่ติงาม

การทำงานด้วยการนำมรรคมีองค์ 8 มาประยุกต์ใช้กับการทำหน้าที่หรือการงานต่างๆ
 เป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นการพัฒนาจิตใจตนเองให้ดีงามและทำให้มีพฤติกรรมอื่นๆ ดีงามไปด้วย และ
 ทำให้เกิดปัญญาคิดนึกสิ่งดี ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองต่อไป

10.00-11.00 น. (1 ชม.)

ฝึกปฏิบัติการนำมรรค 8 ประยุกต์เข้ากับสถานการณ์จริง

ให้ทุกคนนำมรรค 8 มาประยุกต์เข้ากับสถานการณ์จริงที่กำหนดให้ด้วย
 การผูกเงื่อน หรือปั้นดินน้ำมันตาม เป็นรูปที่ตนเองต้องการ พร้อมทั้ง
 อธิบายการใช้มรรคแต่ละตัวที่นำมาประยุกต์ใช้ในงานของตนเอง

- 11.00-12.00 น. (1 ชม.) รับประทานอาหารกลางวัน
- 12.00-13.00 น. (1 ชม.) พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 13.00-14.45 น. (1.45 นาที) - สมาธิ SKT ทำยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต
- สมาธิ SKT ทำนั่งยืดเหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต

สมาธิ SKT “ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต”



ภาพที่ 2 ทำยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต

ที่มา : (สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย วางฝ่ามือทาบที่หน้าอก โดยวางมือซ้ายทาบบนมือขวา ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ
2. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ 1-5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 120-150 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ
3. ปฏิบัติวันละ 3 รอบ วิธีนี้เป็นการเพิ่มระยะเวลาการทำสมาธิให้นานขึ้นกว่าท่าที่ 1 “ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี และควบคุมการทำงานของไซสันหลังไปอย่างมีประสิทธิภาพ” (สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

สมาธิ SKT "นั่งยึดเหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต"



ภาพที่ 3 ทำนั่งยึดเหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต

ที่มา : (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

1. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข้าตั้ง หลังตรง เท้าชิด คอว่าฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้ว เป่าลมหายใจออกทางปาก ช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3 รอบ (ดังรูปที่ 1)

2. หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า แขนงตั้ง ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้าจนปลายมือจรดนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่ (ดังรูปที่ 2)

3. หายใจออกช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ดึงตัวและแขน เอนไปข้างหลังให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ สักครู่ (ดังรูปที่ 3) นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำกัน 30 รอบ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น

“ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ลดพุง และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี” (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

14.45-15.00 (15 นาที)	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00-15.30 (30 นาที)	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
15.30-17.00 (1.30 นาที)	ปฏิบัติการกิจส่วนตัว รับประทานอาหารเย็น
17.00-18.00 (1 ชม.)	ทำวัตรเย็น
18.00-19.00 (1 ชม.)	สนทนาธรรม เรื่องกรรม – สังสารวัฏ และการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ โดยมี สาระสังเขป ดังนี้

เรื่องกรรม - สังสารวัฏ และการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ

หลักกรรม

กรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา หรือมีความตั้งใจ ทำดี เรียกว่า กรรมดี (กุศลกรรม) ทำชั่ว เรียกว่า กรรมชั่ว (อกุศลกรรม) หลักกรรม เป็นหลักแห่งเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับการกระทำของมนุษย์ หรือที่เรียกว่า “กฎแห่งกรรม” กฎแห่งกรรมเป็นกฎธรรมชาติที่เป็นเหตุเป็นผลกัน ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “หว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ผู้ทำดีย่อมได้ดี ผู้ทำชั่วย่อมได้ชั่ว” เป็นต้น กรรมแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2562 : 253-254)

1. การกระทำทางกาย เรียกว่า กายกรรม
2. การกระทำทางวาจา เรียกว่า วาจากรรม
3. การกระทำทางใจ เรียกว่า มโนกรรม

วิภวัญญะ 3

วิภวัญญะ หมายถึง วงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์โลกที่ยังเต็มไปด้วยกิเลส มี 3 ประการ คือ

1. กิเลสวิภวัญญะ (วงจรกิเลส) หรือเรียกว่า กิเลส ประกอบด้วย อวิชชา (ความไม่รู้จริง) ตัณหา (ความอยาก) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น)
2. กรรมวิภวัญญะ (วงจรกรรม) หรือเรียกว่า กรรม (การกระทำ)
3. วิปากวิภวัญญะ (วงจรวิปาก) หรือเรียกว่า วิปาก (ผลแห่งกรรม)

สิ่งทั้งสามอย่างนี้ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏเพราะในเมื่อคนเรายังมีกิเลส (ความไม่รู้จริง ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น) จึงเป็นเหตุให้ต้องทำกรรมดีกรรมชั่วปะปนกันไป และเมื่อทำกรรมย่อมได้รับผลแห่งกรรมนั้น ซึ่งเรียกว่า “วิปาก” เมื่อได้รับผลอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเกิดความชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง เกิดเป็นตัณหาอุปาทาน ซึ่งเรียกว่า “กิเลส”

ความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา มนุษย์จะประสบความสำเร็จในชีวิตหรืออย่างไร ขึ้นอยู่กับ กรรมนิยาม หรือกฎแห่งกรรม กรรม คือ การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ถ้าทำดี ย่อมมีผลดี ทำชั่วย่อมมีผลชั่ว ตามหลักแห่งเหตุและผล อันเป็นกฎธรรมชาติของโลกนี้ เพราะกรรมนาม ถูกควบคุมด้วยธรรมนิยามอีกทีหนึ่ง กรรมให้ผล 2 ชั้น ได้แก่ กรรมชั้นใน คือ ผลกรรมที่เกิดขึ้นที่ใจ ทำกรรมใด กรรมก็จะส่งผลที่ใจทันที ไม่ว่าจะกรรมดีหรือกรรมชั่ว และกรรมชั้นนอก คือ ผลกรรมที่รับการตอบสนองเป็นรูปธรรม วัตถุสิ่งของ ซึ่งจะแสดงผลภายในเวลาต่อมา แต่ไม่สามารถทราบได้ว่าจะส่งผลเมื่อใด แต่จะส่งผลแน่นอน ผลของกรรมที่มี 2 ชั้นนี้เป็นเครื่องยืนยัน พุทธพจน์ที่ว่า “ทำดีได้ดี

ทำชั่วได้ชั่ว” เป็นความจริง ทำดีใจก็เป็นสุขทันที ถ้าทำชั่วใจก็เป็นทุกข์ทันที นอกจากนี้ การให้ผลของกรรมยังแบ่งได้อีก 12 ประเภท ดังนี้

กรรม 12 ประเภท

กรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว จะก่อให้เกิดกรรมดี เมื่อมีเจตนาจะทำความดี และจะก่อให้เกิดกรรมชั่วเมื่อมีเจตนาจะทำความชั่ว ในที่นี้ หมายถึง กรรมประเภทต่างๆ พร้อมทั้งหลักเกณฑ์เกี่ยวกับการให้ผลของกรรมเหล่านั้น กรรม 12 แบ่งออกเป็น 3 หมวดใหญ่ๆ แต่ละหมวดแบ่งย่อยออกเป็น 4 หมวด ดังนี้ คือ

หมวดที่ 1 กรรมที่ให้ผลตามกาลเวลา คือจำแนกตามเวลาที่ให้ผล แบ่งเป็น

1. ทิฏฐธรรมเวทนิยกรรม หมายถึง กรรมที่ให้ผลในปัจจุบัน หรือในชาตินี้ เป็นกรรมที่มีพลังแก่กล้ามาก จึงให้ผลในปัจจุบัน ฝ่ายกุศล ได้แก่ ศีล ทาน ที่ได้บำเพ็ญอยู่เสมอ หรือกระทำกุศลอย่างแรงกล้า เช่น ยินดีเสียสละความสุขหรือแม้แต่ชีวิตของตน เพื่อรักษาศีลให้บริสุทธิ์ จะได้รับผลจากการกระทำในชาตินี้ ตัวอย่างเช่น ปุณณทาสชายเชื้อใจ ยินดีเสียสละโดยนำเอาอาหารที่ภรรยาตั้งใจนำมาให้ตนรับประทานนั้นน้อย ถวายแด่พระสารีบุตรพระอรหันต์เจ้า เมื่อคราวที่ท่านออกจากนิโรธสมาบัติมาใหม่ๆ ทานนั้นได้อำนวยผลให้ปุณณทาสผู้เชื้อใจ กลับกลายเป็นมหาเศรษฐีภายในเวลาไม่นานนัก และฝ่ายอกุศล อันได้แก่อกุศลหนัก เช่น ประทุษร้ายบิดามารดา หรือผู้มีศีลบริสุทธิ์ ตลอดจนความชั่วที่กระทำอยู่เสมอ เช่น ค้ายาเสพติด ย่อมถูกจับและถูกประหารชีวิตในที่สุด เป็นต้น

2. อุปัชชเวทนิยกรรม หมายถึง กรรมที่ให้ผลที่ชาติหน้าหรือภพหน้า ได้แก่ กรรมดีก็ตาม กรรมชั่วก็ตามที่กระทำในขณะที่ชาตินี้ จะให้ผลในชาติหน้า

3. อปราปรียเวทนิยกรรม หมายถึง กรรมที่ให้ผลในชาติต่อไป ได้แก่ กรรมดีก็ตาม กรรมชั่วก็ตาม จะให้ผลในชาติต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีกำหนดว่ากี่ชาติ สุดแต่ว่าจะได้โอกาสเมื่อไร ก็จะให้ผลเมื่อนั้น ถ้ายังไม่มีโอกาสก็จะรอคอยอยู่ トラบใดที่ผู้นั้นยังเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ กรรมนี้ก็จะคอยติดตามอยู่ตลอดเวลา ตามทันเมื่อใดก็ให้ผลเมื่อนั้น

4. อโหสิกรรม หมายถึง กรรมที่เลิกให้ผล ได้แก่ กรรมดีก็ตาม กรรมชั่วก็ตาม ซึ่งไม่มีโอกาสที่จะให้ผลภายในเวลาที่จะตอบสนองผลของการกระทำนั้นๆ กรรมนั้นก็สิ้นสุด ถือว่าเป็นการหมดกรรม

หมวดที่ 2 กรรมที่ให้ผลโดยกิจ คือ กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ แบ่งเป็น

1. ชนกกรรม หมายถึง กรรมแต่งให้เกิด หรือกรรมที่เป็นตัวนำไปเกิด ได้แก่ กรรมคือเจตนาดีก็ตาม ชั่วก็ตามที่เป็นตัวให้เกิดดุจบิดามารดา คือให้ผลในการปฏิสนธิ เช่น กระทำกรรมดีได้เกิดในตระกูลที่เป็นเศรษฐี เป็นต้น

2. อุปถัมภ์กรรม หมายถึง กรรมสนับสนุน หรือกรรมอุปถัมภ์ เป็นกรรมที่คอยสนับสนุน ชนกรรม เช่น ชนกรรมนำมาเกิดในตระกูลยากจน หน้าที่ยังมีโรครุมเร้ามากมายเพราะกรรมที่เคย เบียดเบียนสัตว์ โครมมากจึงทำมาหากินไม่ได้ ขาดรายได้เลี้ยงตัว จึงยิ่งยากจนข้นแค้นยิ่งกว่าเดิม หรือ ชนกรรมนำมาเกิดในตระกูลที่ร่ำรวย และด้วยความที่เป็นผู้เคยกระทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ไม่ขาด ก็ยังมีชีวิตที่สุขสบาย มีการศึกษาที่ดี มีการงานที่ดีสามารถสร้างฐานะให้ร่ำรวยยิ่งขึ้นไป เป็นต้น (เป็น กรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผลเป็นไปทางเดียวกับชนกรรมที่นำมาเกิด)

3. อุปปีฬกรรม หมายถึง กรรมบีบคั้น หรือกรรมเบียดเบียน คือกรรมที่คอยบีบคั้น เบียดเบียน ทำให้กรรมที่ให้ผลอยู่ก่อนเบาบางลง เช่น เมื่อชนกรรมนำไปเกิดในครอบครัวที่มั่งคั่ง แต่ถ้า เคยทำอกุศลกรรมอยู่เสมอ ครั้นเมื่อชนกรรมหมดหน้าที่ เลิกให้ผล อกุศลกรรมซึ่งรอโอกาสอยู่ก็จะเข้ามา ทำหน้าที่เบียดเบียนแทนที่ อาจจะทำให้ยากจนลง หรือถูกกระทำให้พลัดพรากจากครอบครัวตักทวง กำบากหรือชนกรรมนำมาเกิดมาในตระกูลยากจน แต่กระทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ไม่ขาด ก็จะได้รับ ความเวทนาสงสารจากบุคคลอื่น ให้ได้รับการศึกษา ได้มีงานทำ มีหน้าที่การงานก้าวหน้า จนสามารถ ยกฐานะของตนเองดีขึ้น เป็นต้น (เป็นกรรมที่เบียดเบียน ให้ผลตรงกันข้ามกับชนกรรมที่นำมาเกิด)

4. อุปฆาตกรรม หมายถึง กรรมตัดรอน เป็นกรรมที่มีอำนาจมากเป็นพิเศษ จะให้ผลอย่าง รุนแรงในทันที สามารถขจัดหรือทำลายกรรมที่ให้ผลอยู่ก่อนแล้วให้พ่ายแพ้หมดอำนาจลงได้ จากนั้น กรรมตัดรอนก็จะเข้ามาให้ผลแทนต่อไป เช่น เกิดมาเป็นมหาเศรษฐี มีความสุขสบาย อยู่ได้ไม่นานก็ถูก ฆ่าตาย จัดเป็นกรรมตัดรอนฝ่ายชั่ว หรือเกิดมายากจน แต่ได้รับลาภใหญ่กลายเป็นเศรษฐีถือเป็นกรรม ตัดรอนฝ่ายดี เป็นต้น (ให้ผลปัจจุบันทันด่วนกว่าอุปปีฬกรรม)

หมวดที่ 3 กรรมที่ให้ผลตามความแรง คือกรรมที่ให้ผลตามความหนัก-เบา แบ่งเป็น

1. ครุกรรม หมายถึง กรรมหนัก ได้แก่ กรรมที่ให้ผลแรงมาก ฝ่ายดีได้แก่ สมาบัติ 8 (การบรรลुरुชั้นสูง) ฝ่ายชั่ว ได้แก่ การกระทำอนันตริยกรรม คือ ฆ่าบิดามารดา ฆ่าพระอรหันต์ ประทุษร้ายพระพุทธเจ้า และทำให้สงฆ์แตกกัน ที่เรียกว่า สังฆเภท ผู้ใดกระทำความเหล่านี้ แม้เพียง ประการใดประการหนึ่งก็ตาม กรรมจะให้ผลอย่างหนัก และให้ผลก่อนกรรมอื่นๆ ไม่มีกุศลกรรมใดๆ จะสามารถเข้ามาช่วยเหลือได้

2. พหุกรรม หรืออาจิณณกรรม หมายถึง กรรมสะสม ได้แก่กรรมดีหรือกรรมชั่วที่ ประพฤติมากๆ หรือทำบ่อยๆ สั่งสมไปเรื่อยๆ กรรมไหนสะสมบ่อยและมากๆ ก็จะให้ผลกรรมเช่นนั้น

3. อาสันนกรรม หมายถึง กรรมเมื่อใกล้ตาย คือกรรมที่ระลึกได้เมื่อใกล้ตาย จะมีอิทธิพล ในการเกิดชาติใหม่ หรือชนกรรม เช่น เมื่อใกล้ตายระลึกว่าชาตินี้ยากจน ได้ทำบุญกุศลไว้ไม่มากนัก อยากรู้เกิดเป็นลูกเศรษฐีจะได้ทำบุญกุศลให้มากๆ เมื่อมาจุติในชาติต่อไปก็จะเกิดในตระกูลที่มั่งคั่ง เป็นต้น

4. กัตตดากรรม หมายถึง กรรมเล็ก ๆ น้อย หรือสักว่าทำ ได้แก่ กรรมที่ทำด้วยเจตนา อันอ่อนหรือไม่ตั้งใจทำ ทำความดีหรือทำความชั่วเล็กๆ น้อยๆ ที่เคยทำไว้ เมื่อกรรมอื่นๆ ให้ผลหมดแล้ว กรรมชนิดนี้ถึงจะให้ผล ซึ่งเป็นกรรมที่มีอิทธิพลในการให้ผลน้อยที่สุด

19.00-20.00 น. (1 ชม.) สมาธิ SKT เทคนิคสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ

สมาธิ SKT “เทคนิคการฝึกสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ”



ภาพที่ 4 เทคนิคการฝึกสมาธิการเยียวยาไทยจินตภาพ

ที่มา : (สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี, 2561 : 1)

1. นอนบนพื้นเรียบ แขนสองข้างวางแนบลำตัว ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1-5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 3 รอบ

2. แล้วให้ท่องในใจว่า “ศิระะเราเริ่มผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย ผ่อนคลายลงไปเรื่อยๆ” พร้อมกับกำหนดความรู้สึกไปที่อวัยวะที่เราจดจ่อ ไล่จากศิระะ หน้าผาก ขมับ หนังกตา แก้ม คาง ริมฝีปาก คอ ไหล่ ต้นแขน แขน มือ หน้าอก หลัง หน้าท้อง ก้น ต้นขา เข่า น่อง เท้า

และตัวเราทั้งตัว

3. โดยเมื่อครบทั้งตัวแล้ว ให้ท่องว่า “มือเราเริ่มหนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้น หนักขึ้นไปเรื่อยๆ” ไส้ลงไปจนถึงเท้า เมื่อทำครบแล้วให้หายใจเข้า กลั้นใจ และหายใจออกเหมือนตอนเริ่มต้นอีก 3 รอบ

เทคนิคนี้เหมาะสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื่อเอชไอวี อัมพาต และผู้ที่มีปัญหาาระบบการไหลเวียนโลหิต (สมพร กันทรคุชฎี เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

20.00-20.30 น. (30 นาที) ตอบปัญหาข้อสงสัยประจำวัน/ประเมินผล
20.30 น. กลับที่พัก

วันที่ 3/ เวลา

รายการกิจกรรม

4.00-4.30 น. (30 นาที) ตื่นนอน ปฏิบัติภารกิจส่วนตัว
4.30-5.00 น. (30 นาที) ทำวัตรเช้า
5.00-6.00 น. (1 ชม.) ธรรมะรับอรุณ รับประทานอาหารอย่างไรให้แข็งแรง และข้อคิดเชิงพุทธ

การรับประทานอาหารอย่างไรให้แข็งแรงและข้อคิดเชิงพุทธ

การรับประทานอาหารเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ โดยเฉพาะวัยสูงอายุที่มีความเสื่อมถอยของร่างกาย จึงต้องรับประทานอาหารให้เหมาะสมเพื่อจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน

ผู้สูงอายุมีความต้องการพลังงานลดลงจากวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากกล้ามเนื้อและมวลกล้ามเนื้อที่ลดลง เพราะอาจมาจากการใช้พลังงานสำหรับการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันและอัตราการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ลดลง อัตราการเผาผลาญอาหารลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่การต้องการสารอาหารอื่นๆ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ไม่ลดลง ผู้สูงอายุจึงต้องคำนึงถึงปริมาณของสารอาหารและคุณภาพของสารอาหาร

โภชนบัญญัติ 9 ประการ สำหรับผู้สูงอายุ

1. กินอาหารให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสมและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
2. กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง ข้าวขัดสีน้อย
3. กินพืชผักและผลไม้ตามฤดูกาลให้มากเป็นประจำ
4. กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
5. ดื่มนมและผลิตภัณฑ์จากนมเป็นประจำ
6. หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด
7. ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

8. กินอาหารสะอาด ปลอดภัย

9. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นอกจากนี้สามารถจำแนกประเภทอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้ดังนี้

อาหารที่เสริมความจำ

อาหารที่ช่วยในการบำรุงสมองและระบบประสาท ป้องกันการขาดตามปลายมือ ปลายเท้า ด้วยการรับประทานอาหารที่มีกรดไขมัน โอเมก้า 3 สารสื่อประสาทโคลีน เลซีติน และวิตามินบีต่างๆ ได้แก่ บี1 บี6 บี12 เป็นต้น พบได้ในปลาทะเลน้ำลึก ไบแปะก๊วย ไข่แดง กุ้ง ถั่วเหลืองและข้าวกล้อง เป็นต้น

อาหารที่สร้างพลัง

ผู้สูงอายุต้องการพลังงาน 1400-1800 กิโลแคลอรีต่อวัน ขึ้นอยู่กับอายุ น้ำหนัก และการใช้พลังงานในแต่ละวัน ซึ่งช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและชะลอความเสื่อมของกระดูกด้วยการรับประทานอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน แคลเซียม วิตามินดี เอ และแมกนีเซียม ซึ่งพบได้ในนม และผลิตภัณฑ์จากนม ผักสีเขียวเข้ม เต้าหู้แข็ง ปลาเล็กปลาน้อย งาดำ เป็นต้น เลือกรับประทานอาหารที่ดี เช่น ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ ย่อยง่าย ถั่วและธัญพืชต่างๆ

อาหารที่จะช่วยบำรุงสายตา

เลือกรับประทานอาหารที่อุดมด้วยวิตามินเอ บี1 บี12 ซี อี ลูทีน ซีแซนทีน ซิลิเนียม และสังกะสี ซึ่งจะช่วยในการทำงานของจอประสาทตา ชะลอการเกิดต้อกระจกและจอประสาทตาเสื่อม ซึ่งพบในตำลึง ฟักทอง กะหล่ำดอก ผักบุง บล็อกโคลี แครอท ข้าวโพด ฝรั่ง ส้ม มะละกอ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ตับ ไข่ หอยนางรม ปลา นม น้ำมัน เป็นต้น

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่ควรรับประทานอาหารซ้ำๆ และต้องมีปริมาณที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน ผู้สูงอายุที่เลือกรับประทานที่ถูกต้องจะมีภาวะโภชนาการดี สุขภาพแข็งแรง สามารถต่อสู้กับความเสื่อมถอยของร่างกายได้อย่างดี อนึ่งการได้รับประทานพร้อมหน้าทั้งครอบครัว หรือการไปรับประทานอาหารนอกบ้านกับคนในครอบครัว ญาติมิตร ก็จะสามารถเปลี่ยนบรรยากาศ ทำให้สามารถเจริญอาหารได้ดีอีกด้วย

ส่วนในทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึง การรับประทานอาหารที่มาจากความอยากมี 2 อย่าง คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2561)

1. ความอยาก ที่เป็นอกุศล เรียกว่า ตัณหา

2. ความอยาก ที่เป็นกุศล เรียกว่า ฉันทะ

ตัณหา คือ ความอยากเสพที่เป็นสุข และเลี้ยงหนี่ที่เป็นทุกข์ แปลง่ายๆ ให้เข้ากับภาษาไทยว่า ความใฝ่เสพ

ฉันทะ คือ ความอยากให้มันดี ให้มันสมบูรณ์ รวมไปถึงอยากรู้เข้าใจอะไรๆ เพื่อจะทำให้มันดี แปลงง่ายๆ ว่า อยากรู้-อยากทำ หรือไฟรู้-ไฟสร้างสรรค์

อาหาร การกินอาหารมี 2 อย่าง คือ หนึ่ง กินด้วยตัณหาคือเสพร่อย เป็นการสนองความอยากต่อความรู้สึกเป็นสุข กับสองกินด้วยปัญญาเพื่อทำให้เกิดคุณภาพชีวิตหรือทำให้สุขภาพดี เป็นการสนองความอยากความต้องการคุณค่าที่จะทำให้ชีวิตดีงาม หมายความว่า กินด้วยรู้ๆ เพื่อให้เกิดสภาวะดีงามสมบูรณ์ของชีวิต ที่เรียกว่าสุขภาพ แล้วเกิดฉันทะความอยากทำให้สุขภาพดีด้วยการกินอาหารนั้น จึงกินเพื่อสนองความอยากให้มันดี คือฉันทะนั้น

อาหารที่รู้สึกอร่อยแต่เป็นโทษ ก็สนองความต้องการของตัณหา แต่พอปัญญาเกิดขึ้นรู้ว่าอาหารนั้นเป็นโทษต่อชีวิต ก็ทำลายกำลังตัณหา ทำให้ตัณหาเบาลง หรืออาจจะหายไปเลย เสร็จแล้วก็เปลี่ยน หันไปกินอาหารที่รู้ว่าดีมีคุณค่า เพื่อสนองความต้องการของฉันทะ ที่อยากทำชีวิตให้เข้าสู่สภาวะที่ดีงามสมบูรณ์ของมัน

ทำนองเดียวกัน ในทางตรงข้าม บางทีแม้ว่ามองดูอาหารไม่ค่อยจะรู้สึกอร่อยแต่พอปัญญาเห็นว่าอาหารนั้นมีคุณค่า ดีต่อชีวิต ก็สามารถเกิดความอยากขึ้นได้ คืออยากทำให้มีความสุขแข็งแรง ด้วยการกินอาหารที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์นั้น เพราะการบอกของปัญญา มานำทางแกจจิตใจ ทำให้มีความอยากที่เกิดจากความรู้อันรู้ว่าดีว่าควรไม่ใช่ความอยากแค่ตามความรู้สึก

หากต้องการรับประทานอาหารนั้นไม่ใช่ด้วยความอยากเสพเพื่อได้ความรู้สึกอร่อย แต่กินด้วยความอยากทำให้ชีวิตร่างกายอยู่ในสภาวะที่ดีงามสมบูรณ์ของมัน เป็นความอยากความต้องการที่เกิดจากปัญญา เป็นกุศล เรียกว่า ฉันทะ

ระหว่างการกินด้วยตัณหา หรือสนองตัณหา ที่อยากเสพเวทนา ให้ได้ความรู้สึกอร่อย กับกินด้วยฉันทะ หรือสนองฉันทะ ที่อยากทำให้ร่างกายอยู่ในสุขภาพมีชีวิตที่ดี เกิดจากปัญญาสัมพันธ์กับความรู้

การกินสนองตัณหาเพื่อเสพร่อยๆ ว่าไปตามความรู้สึก ไม่เอาความรู้เป็นเรื่องของอวิชา ไม่ต้องฟังปัญญา เพราะฉะนั้น อะโรร่อย อะไรก็กินเข้าไป ไม่ต้องพูดถึงประเภทอาหารและจะกินมาก หรือกินน้อย กินเท่าไร ก็แล้วแต่ว่าอร่อยหรือไม่ ถ้าไม่อร่อยก็ไม่กิน ถ้ายังอร่อย จะมากเท่าไร ก็กินเข้าไป ไม่ต้องคำนึงถึงปริมาณ

แต่ถ้ากินสนองฉันทะ เพื่อทำให้ชีวิตร่างกายอยู่ในสภาวะที่ดีงามสมบูรณ์ ก็กินด้วยความรู้เท่าทัน โดยให้ความรู้สึกเป็นแค่ตัวประกอบ แต่ถือความรู้เป็นหลัก จะกินอะไรกินอาหารประเภทหรือจำพวกไหน จะกินมาก กินน้อย กินในปริมาณเท่าไรก็เข้าไปเท่าที่ตระหนักรู้ว่าจะทำให้ชีวิตร่างกายอยู่ในสภาวะดีที่ว่า

การกินด้วยปัญญาสนองฉันทะนี้ ถ้าพูดให้ง่าย ก็คือ กินแบบปฏิสังขายโย ซึ่งเป็นการกินอาหารอย่างมีโยนิโสมนสิการ ที่ทรงสอนให้พระปฏิบัติเป็นประจำ จนพระสงฆ์ถือเป็นแบบแผน มีการพิจารณาอาหาร ทำกันกระทั่งบางที่กลายเป็นพิธี เอาแค่รูปแบบไปแต่ที่จริงพระควรปฏิบัติเป็นตัวอย่าง ทุกคนจะเป็นพระหรือโยม ไม่ว่าใครก็ควรใช้หลักการกินอย่างนี้ทั้งนั้น โดยรับประทานอาหารด้วยปัญญาผู้ตระหนักรู้ว่า

ก) ข้อควรระวัง: มิใช่เพื่อสนุกเล่น เห็นแก่เอร็ดอร่อยหลงมัวเมา เอาโก้โอ้อ่า

ข) วัตถุประสงค์ แต่เพื่อดำรงร่างกาย หายหิว หายไม่สบาย ก่อหนุนการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ

ค) อนิสงส์: ระงับเวทนาเก่า (แก้ทุกข์ร้อนร่นกระวนกระวายเนื่องจากความหิว) กับทั้งไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ (เช่น ไม่อึดอัด ไม่ท้องเสีย เนื่องจากรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดีมีพิษ) มีชีวิตดำเนินไปได้ พร้อมทั้งเป็นการบริโภคน้ำที่บริสุทธิ์ ไร้โทษ ไม่ก่อความเสียหาย แล้วก็ได้อยู่ผาสุก

ในเรื่องจะกินอาหาร ก็เห็นได้ว่ามีจุดแยกชัด ระหว่างกินด้วยตัณหา กับกินด้วยฉันทะ จุดสำคัญก็คือตัณหาอาศัยอวิชชา ส่วนฉันทะอาศัยปัญญาเข้ากับปัญญา เมื่อหมั่นใช้ฉันทะในชีวิตประจำวัน เช่นการกินอาหารอย่างนี้ ก็ได้พัฒนาปัญญา มีการศึกษาไปด้วย เป็นชีวิตแห่งการศึกษาไปเองโดยไม่ต้องรู้ตัว นี่ก็เป็นลักษณะหนึ่งที่สำคัญ แต่หากรับประทานอาหารด้วยอวิชชา-ตัณหา จะพาเสียสุขภาพเป็นปัญหาเกิดทุกข์ภัยไข้เจ็บแก่ตนเองได้ในภายหลัง

6.00-7.00 น. (1 ชม.)

สมาธิ SKT เทคนิคสมาธิ เคลื่อนไหวซึ้ง

สมาธิ SKT “เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง”



ภาพที่ 5 เทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวไทยชี่กง

ที่มา : (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2561 : 1)

1. ยืนตัวตรง แยกเท้าทั้งสองข้างพอประมาณ ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1- 5 กลั้นหายใจนับ 1-3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1-5 อีกครั้ง ทำแบบนี้ 5 รอบ

2. ค่อยๆ ยกมือ แขน ข้อศอกทั้งสองข้างอยู่ระดับเอว หันฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหากัน ขยับฝ่ามือเข้าหากันช้าๆ นับ 1-3 และขยับมือออกช้าๆ นับ 1-3 (ดังรูปที่ 1-2) ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

3. หายใจเข้าลึกๆ นับ 1-5 ค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะคล้ายกับกำลังประคองหรืออุ้มแจกันใบใหญ่ แล้วค่อยๆ ยกมือลงในท่าประคองแจกันเช่นกัน นับเป็น 1 รอบ (ดังรูปที่ 3-4) ทำทั้งหมด 36-40 รอบ แล้วยืนอยู่ในท่าเดิม

“ลดอาการท้องผูก นอนไม่หลับ อากาศภูมิแพ้” (สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี, 2561 :

1)

7.00-8.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารเช้า
8.00-9.00 น. (1 ชม.)	พักผ่อนตามอัธยาศัย
9.00-11.00 น. (1 ชม.)	ทบทวนการปฏิบัติภารกิจเจริญสติ/สมาธิ ด้วยอริยสัจ 4 มรรค 8 และตอบข้อสงสัย
11.00-12.00 น. (1 ชม.)	รับประทานอาหารกลางวัน

- 12.00-12.30 น.30 นาที) พักผ่อนตามอัธยาศัย
- 12.30-13.45 น. (1.45 นาที) ทบทวนการปฏิบัติ การทำสมาธิ SKT และตอบข้อสงสัย
- 13.45-14.00 น. (15 นาที) พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.00-15.30 น. (1.30 นาที) - วางแผนการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวัน
- ประเมินผลการฝึกอบรมการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ

การวางแผนดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาจิตตามแนววิถีพุทธในชีวิตประจำวัน

- เมื่อพักอาศัยที่บ้านท่านมีความต้องการจะพัฒนาจิต หรือไม่
 ต้องการปฏิบัติ ไม่ต้องการ
- หากพัฒนาจิต กำหนดเวลากี่ครั้งต่อสัปดาห์
 ทุกวัน วันเว้นวัน
 สัปดาห์ละ 2 วัน สัปดาห์ละ 1 วัน
 อื่นๆ โปรดระบุ.....
- ท่านวางแผนจะมีวิธีพัฒนาจิตในแบบใด สามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
 สวดมนต์ทำวัตรเช้า สวดมนต์ทำวัตรเย็น
 ทำสมาธิอานาปานสติ เติบจงกรม
 ทำสมาธิ SKT อ่านหนังสือธรรมะประเทืองปัญญา
 อื่นๆ โปรดระบุ.....

15.30-16.00 น. (1.30 พีสปิดการอบรม
นาที)

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม และผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าคำตอบที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ

1. ชาย2. หญิง

2. อาชีพปัจจุบัน

1. ค้าขาย2. เกษตรกรรม3. รับจ้างทั่วไป4. ธุรกิจส่วนตัว5. ไม่ได้ประกอบอาชีพ6. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. ระดับการศึกษา

1. ประถมศึกษา2. มัธยมศึกษา (ป.ว.ช.)3. อนุปริญญา (ป.ว.ส.)4. ปริญญาตรี5. ปริญญาโท6. ปริญญาเอก7. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. ปัจจุบันอาศัย

1. อยู่ตัวคนเดียว2. สามีหรือภริยา บุตรหรือญาติ3. เพื่อนบ้าน4. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ความต้องการที่พักอาศัย

1. ต้องการพักอาศัยคนเดียว2. ต้องการพักอาศัยกับสามี ภรรยา บุตร หรือญาติ3. เพื่อนบ้าน4. บ้านพักคนชรา5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. รายได้ต่อเดือน

1. ต่ำกว่า 3,000 บาท2. 3,000 – 6,000 บาท3. 6,100 – 10,000 บาท4. 10,001 – 20,000 บาท5. 20,001 – 50,000 บาท6. มากกว่า 50,001 บาท

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม สภาพปัจจุบันในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัด
เพชรบุรี

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียง
ช่องเดียว

การดำเนินชีวิต	ระดับปฏิบัติ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. ท่านพูดความจริงกับคนอื่นเสมอ					
2. ท่านใช้คำพูดที่สุภาพในการสนทนากับผู้อื่นเสมอ					
3. เมื่อมีความเห็นแตกต่าง จากผู้อื่นท่านจะอธิบาย ด้วยเหตุผลและไม่ใช้คำหยาบคาย					
4. ท่านพูดกับผู้อื่นด้วยถ้อยคำที่สร้างสมานสามัคคี ไม่ยุ่งให้เขาแตกแยกกัน					
5. ท่านไม่แสดงกิริยาทำร้ายร่างกายของผู้อื่น ให้เขา เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน					
6. ท่านไม่แสดงกิริยา ลักขโมย ยักยอก หรือฉ้อฉล สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง					
7. ท่านไม่ประพฤตินอกใจคู่ครองของตนเอง หรือแย่ง ชิงคู่ครองของคนอื่น มาเป็นของตน					
8. ท่านทำงานหรือแสวงหารายได้ในทางสุจริต					
9. ท่านทำงานหรือหารายได้ด้วยความซื่อตรง ไม่คิด คดโกงผู้อื่น หรือเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น มาเป็นของตน					
10. ท่านทำงาน หรือหารายได้ด้วยความมุ่งมั่น ให้ เกิดประโยชน์ต่องานในหน้าที่ยึดประโยชน์ ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน					
11. ในเวลาที่ผ่านมา ท่านพยายามละเว้นความชั่ว หรือสิ่งไม่ดีมิให้เกิดขึ้นในตนเอง					

การดำเนินชีวิต	ระดับปฏิบัติ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
12. เมื่อสำรวจตนเองแล้วพบว่าไม่มีสิ่งไม่ดีอยู่ในตนเอง ก็พยายามกำจัดสละออกไป					
13. ท่านเพียรพยายามสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นในตนเอง แม้จะมีกิเลสมาเข้ายวนให้ออกนอกกลุ่ม นอกทางก็ไม่สนใจ					
14. เมื่อมีสิ่งที่ดี อยู่ในตนเองพยายามรักษาความดีนั้นให้คงอยู่ต่อไปเพื่อความเจริญรุ่งเรืองแก่ตนเอง					
15. ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้ว่าตนกำลังทำอะไร อยู่ในปัจจุบัน จิตใจไม่เหม่อลอย					
16. ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันว่าตนเองมีความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือมีความรู้สึกเฉยๆ กับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ หรือเกิดขึ้น ไม่เพื่อฝัน					
17. ท่านมีสติใช้ปัญญาความคิดแยกแยะกับสิ่งที่เกิดขึ้นมีความรู้สึกเข้าใจความเป็นไปของชีวิตตามหลักความจริง					
18. ท่านสามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ไม่วอกแวกฟุ้งซ่านกับสิ่งอื่น					
19. เมื่อท่านพบปัญหาหรือความทุกข์ผ่านเข้ามาในชีวิตท่านใช้วิธีแก้ปัญหโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์					
20. ทุกอิริยาบถของท่านมีจิตใจหรือมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา					
21. ฉันเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว					
22. ท่านเชื่อว่าชีวิตไม่มีอะไรแน่นอนทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้เสมอ					
23. ท่านเชื่อว่าความสุขแท้จริงของคนมาจากจิตใจที่รู้จักพอ มิใช่มาจากวัตถุเงินทอง					

การดำเนินชีวิต	ระดับปฏิบัติ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
24. ท่านเชื่อเรื่องเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในการทำ ความดีเพื่อมุ่งสู่นิพพาน					
25. ท่านเชื่อในเรื่องตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (อัตตาหิ อัตตโน นา โถ)					
26. ท่านไม่คิดมุ่งร้ายทำลายชีวิตผู้อื่นคนอื่น					
27. ท่านไม่คิดละโมภอยากได้สิ่งของผู้อื่น					
28. ท่านไม่คิดอิจฉาริษยาเมื่อเห็นคนอื่นดีกว่าตนเอง					
29. ถ้าคิดจะปฏิบัติธรรมรักษาจิตเสมอเมื่อมีโอกาส เอื้ออำนวย					
30. ท่านพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่					

แบบประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์คือเพื่อประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น เพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมและจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้นต่อไป

2. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 คำถามถึงความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้นซึ่งประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจ 2) การให้ความรู้เกี่ยวกับพุทธธรรม 3) การฝึกปฏิบัติสติสมาธิ 4) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) และ 5) การวางแผนการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและการประเมินผลการฝึกอบรม

3. โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ว่ามีความเหมาะสมกับรูปแบบที่ระบุไว้หรือไม่ โดยนำทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนพิจารณาตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามฉบับนี้จะใช้ประกอบการศึกษาเพื่อทำวิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนา และจะนำไปวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อประโยชน์ต่อการสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้นต่อไป

แบบประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ

1. อายุ 30 - 40 ปี

2. อายุ 41 - 50 ปี

3. อายุ 51 - 60 ปี

4. อายุ 61 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

2. ปริญญาตรี

3. ปริญญาโท

4. ปริญญาเอก

4. สถานภาพ

1. พระภิกษุสงฆ์

2. ขรवास

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธ
สำหรับผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

รายการ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจ 2) การให้ความรู้เกี่ยวกับพุทธธรรม 3) การฝึกปฏิบัติสติสมาธิ 4) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) และ 5) การวางแผนการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและการประเมินผล การฝึกอบรม					
2. ก่อนการอบรมต้องสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้ารับการอบรมเห็นประโยชน์ของการพัฒนาจิต					
3. ในการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุต้องให้ความรู้ด้านพุทธธรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุตอนต้นความรู้ที่ให้การอบรม ได้แก่					
3.1 หลักเบญจขันธ์					
3.2 หลักไตรลักษณ์					
3.3 หลักจุดมุ่งหมายของการมีชีวิต					
3.4 หลักกรรมหมวด 2 ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ขันติ-โสรัจจะ บุพพการี กตัญญูกตเวที					
3.5 หลักพรหมวิหาร 4 สังคหัตถ์ 4 อคติ 4					
3.6 หลักอริยสัจ 4 และมรรค 8					
3.7 หลักกรรม สังสารวัฏ และการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ					
4. การฝึกปฏิบัติสติ/สมาธิ					
4.1 วิธีการฝึกสติ - สมาธิด้วยการอานาปานสติ					
4.2 วิธีการฝึกสติ - สมาธิด้วยการนำมรรค 8 มาประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง					
4.3 การปฏิบัติเดินจงกรม					
4.4 การปฏิบัติทำวัตรเช้า					

รายการ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4.5 การปฏิบัติทำวัตรเย็น					
4.6 กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์					
5. การบริหารกาย-จิตด้วยสมาธิบำบัด (SKT)					
5.1 การฝึกสมาธิ SKT ทำนั่งผ่อนคลายประสานกาย - ประสานจิต					
5.2 การฝึกสมาธิ SKT ทำยืนผ่อนคลายประสานกาย - ประสานจิต					
5.3 การฝึกสมาธิ SKT ทำนั่งยืดเหยียดผ่อนคลายประสานกาย - ประสานจิต					
5.4 การฝึกสมาธิSKTเทคนิคเฝียวยาไทยจินตภาพ					
5.5 การฝึกสมาธิ SKT ทำเทคนิคสมาธิเคลื่อนไหวซึ้ง					
6. การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันและประเมินผล					
6.1 การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันหลังจากฝึกอบรม					
6.2 การประเมินผลความพึงพอใจในการอบรมพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ					
7. คำถามทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกอบรม					
7.1 การจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใช้เวลาฝึกอบรม 3 วัน 2 คืน					
7.2 สถานที่จัดกิจกรรมพัฒนาจิต คือสถานปฏิบัติธรรมที่มีความพร้อมด้านสาธารณูปโภค					
7.3 ตารางกิจกรรมโดยรวมทั้ง 3 วัน 2 คืน					
7.4 ช่วงเวลาโดยรวมในการทำกิจกรรมอบรม					
7.5 วิธีให้ความรู้ด้วยการบรรยายจากวิทยากร					
7.6 วิธีให้ความรู้ด้วยการสนทนาธรรมโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้					
8. รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุตอนต้น มีความเหมาะสมที่จะนำไปฝึกอบรม					

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามสภาพปัจจุบันในการดำเนิน
ชีวิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

การดำเนินชีวิต	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	สอดคล้อง (+1) ไม่แน่ใน (0) ไม่สอดคล้อง (-1)					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ΣR	IOC	สรุปผล
1. ท่านพูดความจริงกับคนอื่นเสมอ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
2. ท่านใช้คำพูดที่สุภาพในการสนทนากับผู้อื่นเสมอ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3. เมื่อมีความเห็นแตกต่าง จากผู้อื่นท่านจะอธิบาย ด้วยเหตุผลและไม่ใช้คำหยาบคาย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4. ท่านพูดกับผู้อื่นด้วยถ้อยคำที่สร้างสมานสามัคคี ไม่ยุ่งงให้เขาแตกแยกกัน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5. ท่านไม่แสดงกิริยาทำร้ายร่างกายของผู้อื่น ให้เขาเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6. ท่านไม่แสดงกิริยา ลักขโมย ยักยอก หรือฉ้อฉล สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตนเอง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7. ท่านไม่ประพฤตินอกใจคู่ครองของตนเอง หรือแย่งชิง คู่ครองของคนอื่น มาเป็นของตน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8. ท่านทำงานหรือแสวงหารายได้ในทางสุจริต	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
9. ท่านทำงานหรือหารายได้ด้วยความซื่อตรง ไม่คิดคดโกงผู้อื่น หรือเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่นมาเป็นของตน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
10. ท่านทำงาน หรือหารายได้ด้วยความมุ่งมั่น ให้เกิดประโยชน์ต่องานในหน้าที่ยึดประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
11. ในเวลาที่ผ่านมา ท่านพยายามละเว้นความชั่ว หรือสิ่งไม่ดีมิให้เกิดขึ้นในตนเอง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
12. เมื่อสำรวจตนเองแล้วพบว่ามิสิ่งไม่ดีอยู่ในตนเองก็พยายามกำจัดสละออกไป	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

การดำเนินชีวิต	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	สอดคล้อง (+1) ไม่แน่ใน (0) ไม่สอดคล้อง (-1)					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ΣR	IOC	สรุปผล
13. ท่านเพียรพยายามสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นในตนเอง แม้จะมีกิเลสมาเข้ายวนให้ออกนอกกลุ่มออกทางก็ไม่สนใจ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
14. เมื่อมีสิ่งที่ดี อยู่ในตนเองพยายามรักษาความดีนั้นให้คงอยู่ต่อไปเพื่อความเจริญรุ่งเรืองแก่ตนเอง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
15. ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้ว่าตนกำลังทำอะไรโดยอยู่ในปัจจุบัน จิตใจไม่เหม่อลอย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
16. ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันว่าตนเองมีความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือมีความรู้สึกเฉยๆ กับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ หรือเกิดขึ้น ไม่เพ้อฝัน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
17. ท่านมีสติใช้ปัญญาความคิดแยกแยะกับสิ่งที่เกิดขึ้นมีความรู้สึกเข้าใจความเป็นไปของชีวิตตามหลักความจริง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
18. ท่านสามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ไม่วอกแวกฟุ้งซ่านกับสิ่งอื่น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
19. เมื่อท่านพบปัญหาหรือความทุกข์ผ่านเข้ามาในชีวิต ท่านใช้วิธีแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
20. ทุกอิริยาบถของท่านมีจิตใจหรือมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
21. ฉันเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมทำได้ดีทำชั่วได้ชั่ว	+1	+1	0	2	1.67	ใช้ได้
22. ท่านเชื่อว่าชีวิตไม่มีอะไรแน่นอนทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้เสมอ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
23. ท่านเชื่อว่าความสุขแท้จริงของคนมาจากจิตใจที่รู้จักพอ มิใช่มาจากวัตถุเงินทอง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
24. ท่านเชื่อเรื่องเป้าหมายสูงสุดของชีวิตในการทำความดีเพื่อมุ่งสู่นิพพาน	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

การดำเนินชีวิต	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	สอดคล้อง (+1) ไม่แน่ใน (0) ไม่สอดคล้อง (-1)					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ΣR	IOC	สรุปผล
25. ท่านเชื่อในเรื่องตนเป็นที่พึ่งแห่งตน (อัตตาหิ อัตตโน นา โถ)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
26. ท่านไม่คิดมุ่งร้ายทำลายชีวิตผู้อื่นคนอื่น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
27. ท่านไม่คิดละโมภอยากได้สิ่งของผู้อื่น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
28. ท่านไม่คิดอิจฉาริษยาเมื่อเห็นคนอื่นดีกว่าตนเอง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
29. ท่านคิดจะปฏิบัติธรรมรักษาจิตเสมอเมื่อมีโอกาส เอื้ออำนวย	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
30. ท่านพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามความเหมาะสมของรูปแบบ
การพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	สอดคล้อง (+1) ไม่แน่ใน (0) ไม่สอดคล้อง (-1)					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ΣR	IOC	สรุปผล
1. รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ตอนต้นประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) การสร้าง แรงจูงใจ 2) การให้ความรู้เกี่ยวกับพุทธธรรม 3) การฝึก ปฏิบัติสติสมาธิ 4) การบริหารกาย-จิต ด้วยสมาธิบำบัด (SKT) และ 5) การวางแผนการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธใน ชีวิตประจำวันและการประเมินผลการฝึกอบรม	+1	+1	0	2	1.67	ใช้ได้
2. ก่อนการอบรมต้องสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้ารับการอบรม เห็นประโยชน์ของการพัฒนาจิต	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3. ในการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุต้องให้ ความรู้ด้านพุทธธรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ตอนต้นความรู้ที่ให้ในการอบรมได้แก่	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.1 หลักเบญจขันธ์						
3.2 หลักไตรลักษณ์	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.3 หลักจุดมุ่งหมายของการมีชีวิต	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.4 หลักกรรมหมวด 2 ได้แก่ สติสัมปชัญญะ ขันติ- โสรัจจะ บุพพการี กตัญญูกตเวที	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.5 หลักพรหมวิหาร 4 สังคหัตถ 4 อคติ 4	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.6 หลักอริยสัจ 4 และมรรค 8	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
3.7 หลักกรรม สังสารวัฏ และการพัฒนาชีวิตของ ผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4. การฝึกปฏิบัติสติ/สมาธิ	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.1 วิธีการฝึกสติ - สมาธิด้วยการอานาปานสติ						
4.2 วิธีการฝึกสติ - สมาธิด้วยการนำมรรค 8 มา ประยุกต์ใช้กับชีวิตจริง	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	สอตคล้อง (+1) ไม่นั่นใน (0) ไม่นั่นสอตคล้อง (-1)					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ΣR	IOC	สรุปผล
4.3 การปฏิบัติเดินจงกรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.4 การปฏิบัติทำวัตรเช้า	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.5 การปฏิบัติทำวัตรเย็น	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
4.6 กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์	+1	0	+1	2	1.67	
5. การบริหารกาย-จิตด้วยสมาธิบำบัด (SKT)	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.1 การฝึกสมาธิ SKT ทำนั่งผ่อนคลายประสานกาย - ประสานจิต						
5.2 การฝึกสมาธิ SKT ทำยืนผ่อนคลายประสานกาย - ประสานจิต	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.3 การฝึกสมาธิ SKT ทำนั่งยืดเหยียดผ่อนคลายประสานกาย - ประสานจิต	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
5.4 การฝึกสมาธิSKTเทคนิคเหยียวยาวไทยจินตภาพ	0	+1	+1	2	1.67	ใช้ได้
5.5 การฝึกสมาธิ SKT ทำเทคนิคสมาธิเคลื่อนไหว ซี่ง	+1	+1	0	2	1.67	ใช้ได้
6. การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวัน และประเมินผล	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
6.1 การวางแผนพัฒนาจิตตามวิถีพุทธในชีวิตประจำวันหลังจากฝึกอบรม						
6.2 การประเมินผลความพึงพอใจในการอบรมพัฒนาจิตสำหรับผู้สูงอายุ	+1	+1	0	2	1.67	ใช้ได้
7. คำถามทั่วไปเกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกอบรม	+1	0	+1	2	1.67	ใช้ได้
7.1 การจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใช้เวลาฝึกอบรม 3 วัน 2 คืน						
7.2 สถานที่จัดกิจกรรมพัฒนาจิต คือสถานปฏิบัติธรรมที่มีความพร้อมด้านสาธารณูปโภค	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7.3 ตารางกิจกรรมโดยรวมทั้ง 3 วัน 2 คืน	+1	0	+1	2	1.67	
7.4 ช่วงเวลาโดยรวมในการทำกิจกรรมอบรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					
	สอดคล้อง (+1) ไม่แน่ใน (0) ไม่สอดคล้อง (-1)					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	ΣR	IOC	สรุปผล
7.5 วิธีให้ความรู้ด้วยการบรรยายจากวิทยากร	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
7.6 วิธีให้ความรู้ด้วยการสนทนาธรรมโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้
8. รูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ ตอนต้น มีความเหมาะสมที่จะนำไปฝึกอบรม	+1	+1	+1	3	1	ใช้ได้

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

รายนามผู้ตรวจเครื่องมือ
แบบสอบถามเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

1. พระครูปิยวัชรภรณ์ (เจ้าอาวาสวัดอัมพวันปิยาราม จ.เพชรบุรี)
2. รศ.มยุรี วัดแก้ว
3. ผศ.ดร.ดารัตน์ พราหมณ์แก้ว



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/ว ๕๕๑

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

นมัสการ พระครูปิยะวัชรภรณ์

เนื่องด้วย นายเทพ ยุธประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ยุทธศาสตร์การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้
ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัด
เพชรบุรี” อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ อาจารย์ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้
ความสามารถในทางวิชาการเป็นอย่างดี และมีความเหมาะสมกับหัวข้อวิทยานิพนธ์ นี้ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มี
คุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับ
นักศึกษาท่านนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทวีพรหม เทียมเดช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘

ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/ว พ.๕๖๓



คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมื่อวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์มยุรี วัตแก้ว

เนื่องด้วย นายเทพ ยูระประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ยุทธศาสตร์การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้ผู้
ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัด
เพชรบุรี” อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ อาจารย์ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.กอบกุล วิเศษสุรศักดิ์

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้
ความสามารถในทางวิชาการเป็นอย่างดี และมีความเหมาะสมกับหัวข้อวิทยานิพนธ์ นี้ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มี
คุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมื่อวิจัยให้กับ
นักศึกษานี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รพีพรรณ เทียมเดช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ที่ บมศ. ๖๐๕๕/๒๕๖๓

วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ดารีน พราหมณ์แก้ว

เนื่องด้วย นายเทพ ชูประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
ยุทธศาสตร์การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้
อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัด
เพชรบุรี" อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ อาจารย์ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ดร.กอบกุล วิศิษฎ์ศรีศักดิ์

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้
ความสามารถในทางวิชาการเป็นอย่างดี และมีความเหมาะสมกับหัวข้อวิทยานิพนธ์นี้ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มี
คุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับ
นักศึกษาท่านนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รพีพรรณ เทียมเดช)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

รายนามผู้ตรวจเครื่องมือ
แบบประเมินเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

1. รศ.มยุรี วัดแก้ว
2. ดร.ชลทิพย์ เอี่ยมสำอางค์
3. ดร.รำไพ ประสานธำรงศิริ

รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
การสร้างรูปแบบการพัฒนาจิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

พระภิกษุสงฆ์

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. พระมหาไชยพร อธิวิโร | เจ้าอาวาสวัดสระบัว |
| 2. พระอธิการดำริ ธรรมรังสี | เจ้าอาวาสวัดเขาทโมน |
| 3. พระอธิการศราวุธ สุทนต์โล | เจ้าอาวาสวัดกำแพงแลง |
| 4. พระมหาทรงยศ เตชวโร | พระภิกษุวัดสระบัว |

นักวิชาการ

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 5. พลเรือตรีภุชงค์ บุญเยี่ยม | ที่ปรึกษาพุทธสมาคม อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี |
| 6. นางประจิต สุขอนันต์ | สาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี |
| 7. นางปนัดดา มณีทิพย์ | โรงพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี |

ตัวแทนผู้สูงอายุ

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 8. นางสาวอารมณ สุกใส | ตัวแทนผู้สูงอายุ |
| 9. นางสาวจจา นักเบศร์ | ตัวแทนผู้สูงอายุ |
| 10. นางถนอมทรัพย์ ทิพผล | ตัวแทนผู้สูงอายุ |



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/ว ๒๕๖๔

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

นมัสการ พระมหาไชยพร สัมฤทธิ์, ดร.

เนื่องด้วย นายเทพ ยูรประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้มาสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชณา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/๖ ๒๕๖๔

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

นมัสการ พระอธิการดำริ ธรรมรังสี

เนื่องด้วย นายเทพ ยูรประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชณา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/๖๒๕ ๔

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

นมัสการ พระศราวุธ สุทธิโส

เนื่องด้วย นายเทพ ยูรประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิเศษสุรศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้มาสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชญา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/๖ ๒๕๖๔

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

นมัสการ พระมหาทรงยศ เตชวโร

เนื่องด้วย นายเทพ ยูระประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนารูปแบบของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิชาญศรีศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้มาสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชญา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/ว ๒๒๙

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พลเรือตรีฤกษ์ชัย บุญเยี่ยม

เนื่องด้วย นายเทพ ยุธประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนารูปแบบของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาตสัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้มาสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชณา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/๑๖๒๗ ๙

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.ประชิต สุขอนันต์

เนื่องด้วย นายเทพ ยูรประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิชาญศรีศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้มาสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชญา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒๗/๒๕๖๔

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นางปนัดดา มณีทิพย์

เนื่องด้วย นายเทพ ยูรประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาคิดของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้มาสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชณา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/ว ๒๒๕/ค

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นางสาวอารมย์ สุกใส

เนื่องด้วย นายเทพ ยูรประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิเศษสุรศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้มาสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชณา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/ว.๒๖๒ A

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นางสาวจจา นักเบศรี

เนื่องด้วย นายเทพ ยูระประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนารูปแบบของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิศิษฐ์สรศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้มาสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชญา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘



ที่ อว ๐๖๓๔.๑๒/ว ๒๒๖๔

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐

๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน แม่ชีถนอมทรัพย์ ทิพผล

เนื่องด้วย นายเทพ ยูระประดับ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์
การพัฒนา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุ ตามวิถีพุทธในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี” อาจารย์ที่
ปรึกษาหลัก คือ ดร.กิตตินันท์ บุญรอด อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กอบกุล วิเศษสุรศักดิ์

ในการนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จึงขออนุญาต
สัมภาษณ์ท่าน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ โดยผู้วิจัย
จะเป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัญชญา พานิช)
คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

บัณฑิตศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โทรศัพท์ ๐ ๓๒๗๐๘๖๑๕ โทรสาร ๐๓๒ ๗๐๘๖๕๘

**รายนามกลุ่มเป้าหมายประเมินรูปแบบการพัฒนาจิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ
ในอำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี**

1. พระครูพิศาลวัชรกิจ เจ้าอาวาสวัดนาพรหม อ.เมือง จ.เพชรบุรี
2. พระครูญาณเพชรรัตน์ (ดร.พระมหาเทวินทร์ ปิยทสสี) เจ้าอาวาสวัดยาง อ.เมือง จ.เพชรบุรี
3. พระปลัดไชยา เจ้าอาวาสวัดวิหารโปรสอ อ.เมือง จ.เพชรบุรี
4. พระครูวินัยธร สະพรัง เจ้าอาวาสวัดโคก อ.เมือง จ.เพชรบุรี
5. พระครูใบฎีกาสมบุญ สจจวโร เจ้าอาวาสวัดชีวีประเสริฐ อ.เมือง จ.เพชรบุรี
6. พระครูพัชรศีลปาคม เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ
7. พระนพกร ธมมุกโร วัดใหญ่สุวรรณารามวรวิหาร อ.เมือง จ.เพชรบุรี
8. พระบุญราวม สมตถพล วัดใหญ่สุวรรณารามวรวิหาร อ.เมือง จ.เพชรบุรี
9. พระปัญวโร ที่พักสงฆ์นอกทุ่งพนาราม
10. พระชะเอม ธีมรรักษ์โตตุ ที่พักสงฆ์นาไร่
11. นายปรานสุวีร์ อวอรัมรัมย์ ผู้อำนวยการสำนักงานพุทธศาสนา จ.เพชรบุรี
12. นายดำรง สอนอ่อน นักวิชาการศาสนาชำนาญการพิเศษ สำนักงานพุทธศาสนา จ.เพชรบุรี
13. ดร.ภัทธิตา สุวรรณบุรณ์ นักวิชาการอิสระ
14. นายจาร์ก จุฑานนท์ อดีตผู้อำนวยการ ร.ร.วัดไสกระดาน
15. น.ส.วิจิตรา คล้างาม ครูชำนาญการพิเศษ
16. น.ส.วรรณวิภา พันธุ์ธัน ครูชำนาญการพิเศษ
17. นายกุหลาบ มิตรดี ครูชำนาญการพิเศษ
18. นายเกรียงไกร ไยบำรุง ครูวิทยฐานะเชี่ยวชาญ (ผู้อำนวยการสถานศึกษา)
19. น.ส.กิตติมา สันตกิจ ครูวิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
20. นางณัฐพร บุญยะวัน ครูวิทยฐานะ ครูเชี่ยวชาญ
21. นายดุสิต ศรีวิจิโรภาส อดีตครู คศ.2 ร.ร.หนองหญ้าปล้อง
22. นายณวีร์พรรณ ไสแย้ม อดีตครูสอนนักเรียน
23. น.ส.มาลัย อนันต์วรปัญญา
24. น.ส.บังเอิญ ทิพย์พรวงษ์
25. น.ส.ขวัญเรือน อาจอลงกรณ์
26. นางรวมพร อ่าจิว
27. นายธวัชชัย พรหมคุณกร

28. น.ส.วิชชุดา จักรจรรยาวงศ์
29. น.ส.ธาราภรณ์ เจริญกิจญาธร
30. น.ส.รัศมี เขียวสวัสดิ์

ภาคผนวก ง

รูปภาพการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ



พระศราวุธ สุธลีโล

สัมภาษณ์วันที่ 23 มิถุนายน 2564 ณ วัดกำแพงแลง จ.เพชรบุรี



พระมหาทรงยศ เตชวโร

สัมภาษณ์วันที่ 15 มิถุนายน 2564 ณ วัดสระบัว จ.เพชรบุรี



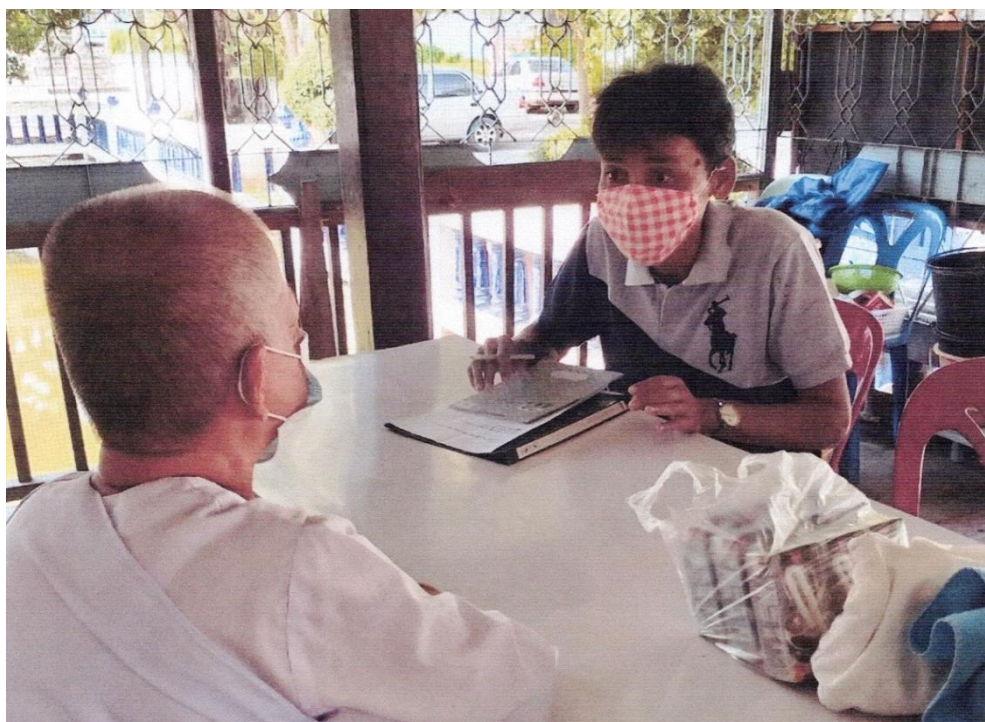
ดร.ประชิต สุขอนันต์
สัมภาษณ์วันที่ 15 มิถุนายน 2564 ณ วัดสระบัว จ.เพชรบุรี



น.ส.อารมณ สุกใส
สัมภาษณ์วันที่ 17 มิถุนายน 2564 ณ วัดสระบัว จ.เพชรบุรี



นางสัจจา นักเบศรี
สัมภาษณ์วันที่ 20 มิถุนายน 2564 ณ วัดสระบัว จ.เพชรบุรี



แม่ชีถนอมทรัพย์ ทิพผล
สัมภาษณ์วันที่ 19 มิถุนายน 2564 ณ วัดสระบัว จ.เพชรบุรี