

การสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลซี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

Health Enhancement According To 5 Precepts Of Elderly In Sub-District, Maetaeng District, Chiang Mai Province.

สุเทพ ศรีนุช

Suthep Srinuch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

อุเทน ลาพิงค์

Uten Larping

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: Sut-Sri-2345@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลซี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วย ผู้สูงอายุภายในตำบลซี้เหล็ก 15 คน นายกเทศบาลตำบล กำนัน และนักพัฒนาชุมชน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง จากโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลซี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือในการวิจัย คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุมีปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะทั้งด้านร่างกายด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ความเสื่อมด้านร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติ 2. การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ปัจจุบันผู้สูงอายุมีศีล 5 ประจำใจ มีการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล เข้าใจชีวิตมากขึ้น 3. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้อง อาศัยหลักการดำเนินงานกิจกรรม/งานโครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ : การสร้างเสริมสุขภาพ, เภยจศีล, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this thesis were as follows; 1) to study problems and obstacles in enhancing health of elderly in Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province, 2) to study 5 precepts for enhancing health of the elderly in Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province, and 3) to study guidelines for health enhancement according to 5 precepts of the elderly in Khilek sub-district, Maetaeng District, Chiang Mai province. The target group consisted of 15 elderly people in Khilek sub-district, mayor, sub-district headman and community developer by purposive selection from Senior School, Khilek sub-district, Maetaeng district, Chiang Mai province. Tool for data collection was in-depth interview and data were analyzed in descriptive manner.

The results of research were found that: The elderly had problems in enhancing their physical and mental health, society and intellect .Food was essential in keeping body, mind, society and intellect healthy and strong. Economic condition played a role in promoting healthy consumption. Contacts related to the physical environment were beneficial and harmless. Good mood and happy mind enabled to live with others, family, friends colleagues and neighbors. In case of illness, they helped them recover from illness faster. The elderly gained knowledge, opinions and an accurate understanding of life and the world as they were and they were able to live normally with reality of the world and life.

The practice of 5 precepts in enhancing health of elderly at present had made the elderly to practice the 5 precepts. They understood life better and developed themselves to be modern and kept up with the world. They were made respectful people with potential to help the community. They spent no free time in vain and they regularly exercised. The elderly could

carefully spend the rest of their lives.

Guidelines for enhancing health according to the 5 principles of the elderly still needed to rely on the principles of activities/projects related to Buddhist activities as mental anchor for participants in the activities according to their beliefs of Buddhism including the implementation of local culture that had been passed down as a mechanism in driving to be consistent with the beliefs and way of life of the community by relying on the temple as a place of operation. This was to develop and enhance the health of the elderly as well as relying on local culture to carry out activities such as Dhamma training programs for Buddhist laymen and the general public. Activities on important Buddhist days such as Buddhist chanting over the year and midnight alms by relying on local wisdom including learning Lanna language, herbal medicine textbook, cooking and eating local food, handicrafts and etc. as earlier mentioned became the guidelines to enhance good health for all elderly people.

Keywords : Health enhancement, 5 precepts, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่าสังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนของประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งประเทศไทยมีการพัฒนาทั้งด้านการศึกษา ทางเศรษฐกิจและสังคม ประชาชนมีความรู้ในด้านการสาธารณสุข มีการดูแลตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ ประชากรไทยส่วนใหญ่มีอายุยืน ส่งผลให้มีผู้สูงอายุมากขึ้น ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ให้มีการดำรงชีวิตประจำวัน อย่างมีความสุข เช่นการส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ รายได้ สังคม การทำงาน ที่อยู่อาศัย และความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2540: 35) แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ซึ่งในคำสอนพระพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักความจริงของ

ธรรมชาติของชีวิต ให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล การดำเนินชีวิตอย่างมีศีลนั้นเป็นการประกอบแต่กุศลปราศจากอวิชา ตัณหาและอุปาทานครอบงำ เป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตพึงดำรงตนอยู่ในศีลที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักปล่อยวางต่าง ๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย (บุญมี แทนแก้ว, 2541: 162)

การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เป็นหลักการที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเป็นประจำ เป็นแนวทางในการควบคุมความประพฤติชอบทางกาย และวาจา ,การรักษาการวาจาให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน จึงได้ทำวิจัยเรื่องนี้เพื่อเสนอแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีล สภาพพื้นที่เป็นพื้นที่ทำการเกษตร มีประชากรจำนวน 3,000 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปี จัดเป็นผู้สูงอายุจำนวน 1,300 คน จากการที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมเป็นวิทยากรด้านการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ ณ โรงเรียนผู้สูงอายุภายในตำบลซีเหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจัดตั้งขึ้นเมื่อปี 2552 โดยสำนักงานพัฒนาสังคม มี สมาชิกจำนวน 32 คน จนถึงปัจจุบันมีสมาชิก 120 คน ในขณะที่ผู้สูงอายุในตำบลมีจำนวน 1,300 คน (รายงานสรุปผลการดำเนินงานปี 2556) จะเห็นได้ว่าช่องว่างตรงนี้แสดงให้เห็นปัญหาหลายๆ ด้านของผู้สูงอายุ จากการสังเกตและสอบถามผู้สูงอายุที่มาโรงเรียนทุกวันพุธของสัปดาห์ ปัญหาที่พบก็คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ปัญหาทั้ง 4 ด้านเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ด้วยการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าคือการรักษาศีล 5 พร้อมนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

โดยศีลเป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ เป็นอาวุธสูงสุด เป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด ศีลเป็นเกาะอย่างอัศจรรย์ เป็นเลิศในโลกนี้ จะสามารถสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุได้พร้อมดำเนินชีวิตอย่างสงบและสันติสุข ซึ่งเป็นการควบคุมความประพฤติชอบทางกายและวาจา, การรักษาการวาจาให้เรียบร้อย, การรักษาปกติตามระเบียบวินัย, ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว, การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน โดยเว้นจากการปลงชีวิต, เว้นจากการฆ่าการประทุษร้ายกันเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้, เว้นจากการลักโกง ละเมิดกรรมสิทธิ์ ทำลายทรัพย์สิน เว้นจากการประทุษพิตในกาม, เว้นจากการล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักใคร่หวงแหนเว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง และเว้นจากน้ำเมา คือสุรา

และเมรียอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท, เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546: A)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” โดยการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Documentary research) และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องจาก นายกเทศบาลตำบลชี้เหล็ก กำนัน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้เบญจศีลในการดำรงชีวิต รวมถึงการเสนอแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ นายกเทศบาลตำบลชี้เหล็ก กำนัน นักพัฒนาชุมชน ประธานผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในตำบลชี้เหล็ก รวมจำนวน 18 คน

ซึ่งผู้วิจัยได้ มีหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมแนบเอกสารที่เป็นเครื่องมือสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างไปยังผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เตรียมตัวและกำหนดเวลาในการให้สัมภาษณ์ นำเครื่องมือไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนดไว้แล้วนำมาวิเคราะห์ ประมวลผล ตามกรอบแนวคิดที่กำหนดในการวิจัยและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ในกรณีที่ข้อมูลไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยได้เก็บเพิ่มเติมในภายหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มเป้าหมาย

ผลการวิจัย

จากการดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัยเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีล ของผู้สูงอายุ ตำบลซีเหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ปรากฏผลการศึกษาวิจัยแยกตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุความเสื่อมของร่างกาย ได้แยกเป็น 4 ด้านดังนี้

1) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ร่างกายอ่อนแอไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน เคลื่อนไหวร่างกายช้าลง แขนขาอ่อนแอไม่แข็งแรง เดินได้ระยะสั้น ลูก นั่งลำบาก ทำงานมากเหนื่อยง่าย ปวดทั่วร่างกาย ข้อเข่าเสื่อม ตาพร่า หูได้ยินไม่ชัด มีโรคประจำตัว ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ รับประทานอาหารไม่หลากหลาย ไม่ตรงเวลา นอนไม่ค่อยหลับ ตื่นบ่อย ไม่สดชื่น หงุดและท้อปัสสาวะเสื่อม ประกอบกับขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสนับสนุนของสังคมมีส่วนสำคัญในการช่วยร่างกายสามารถฟื้นตัวจากโรคร้ายไข้เจ็บเร็วขึ้น

2) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเสื่อมของจิตใจ สืบเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกายจากข้อ 1 ประกอบกับมีโรคประจำตัว รุมเร้า ส่งผลให้จิตใจไม่เข้มแข็ง ฟุ้งซ่าน ไม่ค่อยร่าเริงแจ่มใส ไม่ค่อยมีสมาธิ หรือสมาธิสั้น และมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เงินไม่พอใช้ มีหนี้สินมาก จึงส่งผลให้เกิดความเครียด วิตกกังวล และหมัดกำลังใจในที่สุด

3) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม พบว่าความสามัคคีในการอยู่ ร่วมกันของผู้สูงอายุน้อย ขาดความพร้อมเพรียงกัน อันเนื่องมาจากปัญหาสุขภาพ และไม่มีพาหนะในการเดินทาง บางส่วนมีความเห็นแก่ตัว ไม่ค่อยเสียสละ สืบเนื่องมาจากปัญหาทางเศรษฐกิจ และมีโรคประจำตัวรุมเร้า ส่งผลให้ต้องระมัดระวังในการใช้จ่าย จึงเปรียบเสมือนคนเห็นแก่ตัวในที่สุด

4) ปัญหาและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านปัญญา พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสมอง สมองและสติปัญญาเสื่อมตามวัย หลงลืมง่าย ทำอะไรไม่ถนัด ประกอบกับมีความเครียดกับการใช้ชีวิตประจำวัน ต้องเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง โดยเฉพาะโรคโควิด 19 พอเครียดมาก ขาดสติและไม่มีปัญญา ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีสติอยู่เสมอ

2. การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลชี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ได้แยกเป็นศีลแต่ละข้อ ดังนี้

1) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวรมณีพบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการฆ่า การทำร้าย การทรมาน ทั้งสัตว์และมนุษย์ ด้วยเจตนาหรือไม่เจตนา และแนะนำให้ผู้อื่นกระทำการ เป็นการรักษาศีล ในขณะที่เดียวกันก็มีการดูแลสุขภาพให้ร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง โดยเฉพาะทุกวันพุธที่ได้ไปโรงเรียนผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกัน กายบริหารและ ฝึกประสาทสัมผัส เช่นฝึกสมองคู่กับมือ สวดมนต์ออกเสียง แสดงให้เห็นว่าทุกคนมีความสุขกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ยืน เดิน ไม่ค่อยคล่องก็นั่งอยู่กับที่ปฏิบัติตามเป็นต้น ส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ไม่ทำงานหนักเป็นการทำร้ายร่างกายตนเอง ไม่เบียดเบียนคนอื่น มีเมตตากรุณาต่อเพื่อนฯ

2) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะ ข้อที่ 2 อทินนาทานา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการลักทรัพย์ การเอาทรัพย์ของคนอื่นมาเป็นกรรมสิทธิ์ของตนเอง ด้วยการฉ้อโกง เบียดบัง ใช้กลอุบายหลอกลวง เบียดเบียน ชูกรรโชก หรือใช้ผู้อื่นกระทำการรักษาศีลข้อที่ 2 ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันราบรื่นมีความสุข ไม่ดิ้นรนแสวงหาทรัพย์สินเพิ่มอยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักสวนครัวเป็นออกกำลังกาย ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและเหมาะสมตามวัยสูงอายุ

3) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 3 กาเมสมิฉฉา จารา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นประพฤติดิฉิตในกาม ไม่ประทุษร้ายของรักของหวงอันเป็นการทำลายจิตใจ เป็นการรักษาศีลข้อที่ 3 ส่งผลให้ครอบครัวไม่วุ่นวาย เชื่อถือไว้วางใจกัน มีความจงรักภักดีต่อกัน มีสติ รู้ตัวตลอดเวลาและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

4) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 4 มุสาวาทา เวรมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายผู้อื่นให้เสียหายหรือไม่มีความสุขด้วยวาจา เป็นการรักษาศีลข้อที่ 4 ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขด้วยการมีปิยวาจา ส่วนใหญ่การอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ต้องระมัดระวังคำพูด หากคำพูดที่พูดไปกระทบจุดด้อยของผู้อื่นก็จะเกิดปัญหา เกิดการสับสนวุ่นวายขึ้นทันที ดัง

นั้นต้องพูดแต่ความจริงเท่านั้นทุกคนก็มีความสุข

5) การปฏิบัติตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะข้อที่ 5 สุราเมรยะ มัชชะปะมาทัญฐานา เวมณิ พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเบญจศีล ในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้ว่าการงดเว้นจากการดื่มเหล้าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เกิดการฆ่า ทำให้เสียอนาคต ทำให้เสียทรัพย์สิน สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งส่งผลให้ไม่มีความสุข อับอาย ไม่เป็นที่เคารพนับถือ การงดดื่มเหล้าและงดเสพยาเสพติดเป็นการรักษาศีล 5 เป็นการสร้างความสุขให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม

3. แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ได้แยกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวมณิ พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอแนะ และแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีจิตเมตตา ไม่ทรมาณสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กลั่นแกล้งสัตว์หรือเพื่อนร่วมโลกให้อับอาย พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 1 ให้มากเพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญมาก ถือว่าเป็นการประกันชีวิต เป็นการฝึกฝนความมีเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง คนใดหากได้มีการทำปาณาติปาตโดยมีตณหาเป็นเหยื่อล่อ จะทำให้ช่วงเวลาที่เหลืออยู่ในชีวิตผันเป็นชีวิตที่มีแต่ความสุקרื้อน หาใช่สุขเย็น และชีวิตก็จะไม่เหลือพื้นที่ทางสังคมให้แก่คน ๆ นั้น มนุษย์อาจหนีกฎหมายพ้น แต่ไม่สามารถหนีกฎแห่งกรรมพ้น กฎแห่งกรรมเป็นจริงเสมอไม่ว่าเราจะเชื่อหรือไม่ ไม่ว่าเราจะเข้าใจหรือจะรู้หรือไม่ กฎแห่งกรรมตอบแทนเสมอ และกฎแห่งกรรมทำงานเที่ยงตรง

2) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 2 อทินนาทานา เวมณิ พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้คำแนะนำแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีเมตตา มีความซื่อสัตย์ และเคารพสิทธิของกันและกัน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อน ๆ. อีกทั้งประกอบสัมมาชีพสุจริต พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 2 เพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญถือว่าเป็นการประกันทรัพย์สินพัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตในตนเอง สร้างประโยชน์สุขของตนเองและสังคมบนความเคารพในสิทธิของกันและกัน คนใดหากได้ประพฤติผิดข้อนี้เกิดชาติหน้ามักเป็นคนจน มีทรัพย์สินน้อย เป็นคนอดอยาก ไม่มีโชค มีทรัพย์สินมักถูกขโมย เสื่อม สุขุหาย หรือเกิดพิบัติ เสื่อมเสียชื่อเสียง ผู้คนดูถูก ขาดความไว้วางใจ และอาจถูกกักขัง จองจำก็ได้

3) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 3 กาเมสุมิจจาจารา เวมณิ พบว่าเป้าหมายส่วนใหญ่ให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะ คือให้มีจิตเป็นกุศล คิดบวก ซื่อสัตย์ รักครอบครัว ไม่นอกใจภรรยาและสามี ไม่ฝึกฝนภาพ

ลามกสิ่งยั่วชวน และไม่ใช้กลอุบายล่อลวงหญิงที่ไม่ใช่ภรรยาของตน พร้อมทั้งให้รักษาศีลข้อที่ 3 เพราะศีลข้อนี้เป็นศีลที่สำคัญถือว่าเป็นการประกันทรัพย์สิน พัฒนาความซื่อสัตย์สุจริตในตนเอง สร้างประโยชน์สุขของตนเองและสังคมบนความเคารพในสิทธิของกันและกัน คนใดหากได้ประพฤติผิดข้อนี้เกิดชาติหน้ามักเป็นคนจน มีทรัพย์น้อย เป็นคนอดอยาก ไม่มีโชค มีทรัพย์มักถูกขโมย เสื่อม สุนัขหาย หรือเกิดพิบัติ เสื่อมเสียชื่อเสียง ผู้คนดูถูก ขาดความไว้วางใจ และอาจถูกกักขัง จองจำก็ได้

4) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 4 มุสาวาทา เวมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลในการสร้างเสริมสุขภาวะไว้วางการงดเว้นจากการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายผู้อื่นให้เสียหายหรือไม่มีความสุขด้วยวาจา เป็นการรักษาศีลข้อที่ 4 ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขด้วยการมีปววาจา และเพิ่มกัลยาณมิตร การอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ต้องระมัดระวังคำพูด หากคำพูดที่พูดไปกระทบจุดด้อยของผู้อื่นก็จะเกิดปัญหา เกิดการสับสน วุ่นวายขึ้นทันที ดังนั้นต้องพูดแต่ความจริงเท่านั้นทุกคนก็จะมีความสุข และบุคคลใดมีศีลข้อนี้ถือเป็นการประกันครอบครัวได้ดี

5) แนวทางสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลข้อที่ 5 สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวมณี พบว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะตามหลักเบญจศีลไว้วางการงดเว้นจากการดื่มเหล้าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เกิดการเมา ทำให้เสียอนาคต ทำให้เสียทรัพย์สิน สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งส่งผลให้ไม่มีความสุข อับอาย ไม่เป็นที่เคารพนับถือ การงดดื่มเหล้าและงดเสพยาเสพติดเป็นการรักษาศีล 5 เป็นการสร้างความสุขให้กับตนเอง ครอบครัวและสังคม และบุคคลใดมีศีลข้อนี้ถือว่าเป็นการประกันสติปัญญาแห่งตน

อภิปรายผล

อาหารเป็นสิ่งสำคัญ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ รับประทานอาหารข้าวเหนียววันละ 3 มื้อ พร้อมอาหารที่ไม่หลากหลาย มีประโยชน์น้อย และไม่ได้รับประทานอาหารว่างระหว่างวัน มีความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหาร รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง เกิดโรคได้ง่าย โดยเฉพาะโรคกระเพาะ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย การที่ผู้สูงอายุได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพที่ดีหรือชะลอการเกิดโรคได้ เชื่อเรื่องจริง ได้วิจัยเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าความ

ต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการไม่ว่าจะเป็นผลจากกระบวนการชราหรือสถานะสุขภาพผู้สูงอายุที่มีการเจ็บป่วยย่อมมีความต้องการสารอาหารมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไปที่ต้องการสารอาหารเพียงเพื่อการดำรงสุขภาพและเพื่อป้องกันโรค

ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเกี่ยวกับความเสื่อมทางจิตใจ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความเสื่อมทางร่างกาย โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง เกิดการวิตก กังวล เครียดง่าย ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ บางรายมีโรคประจำตัวรุนแรง หรือหลายโรค โดยเฉพาะมีผลต่อการทำงานของสมอง อาจเกิดอาการทางจิตเฉียบพลัน อาจรู้สึกเบื่อหน่ายการบำบัดที่ยืดเยื้อยุ่งยาก มีอาการนอนไม่หลับ มักตื่นกลางดึกบ่อย ๆ หรือตื่นตอนเช้ามืด อาจแอบงีบตอนกลางวัน ดังนั้นปัญหาทางสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยแห่งความเคารพนับถือที่ลูกหลานยกย่องให้เกียรติ เป็นวัยแห่งความสุขที่จะได้เห็นลูกหลานเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ได้กล่าวถึงความชราภาพของผู้สูงอายุที่เสื่อมลงเป็นธรรมชาติของมนุษย์ โดยไม่สามารถปฏิเสธได้ส่งผล โดยตรงต่อสมรรถนะและประสิทธิภาพด้านต่างๆของผู้สูงอายุ เช่น สภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุสภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุสภาพทางด้านสังคมของผู้สูงอายุสภาพทางด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุหากแต่ต้องมีการเตรียมความพร้อมรองรับด้านต่างเพิ่มให้เกิดสมดุลชีวิต เพิ่มเติมสิ่งที่เสื่อมถอยไป ที่สำคัญการปรับมุมมองชีวิต แนวคิด ทักษะคติด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธบริหารการศึกษา เพื่อพัฒนาด้านจิตใจซึ่งสอดคล้องกันมีสภาพจิตปกติสามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย หรือกล่าวกันว่า “จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

การสร้างเสริมสุขภาวะด้านสังคม พบว่า เศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญของการดำรงชีวิตประจำวันที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก เศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ กับผู้สูงอายุ ในระดับการใช้จ่ายเพื่อการบริโภคภาคครัวเรือนขึ้นอยู่กับรายได้ของบุคคลเป็นหลัก ปัญหาทางเศรษฐกิจเป็นปัญหาที่สำคัญเพราะเงินทองเปรียบเสมือนตัวแทนของทุกสิ่งที่มีประโยชน์ และความสุขในชีวิต เศรษฐกิจดีผู้คนก็มีความสุข มีเงินทองใช้จ่ายคล่องมือ มีชีวิตที่สุขสบาย ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขต้องสามารถแสดงบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเอง แต่ถ้าเศรษฐกิจไม่ดีผู้คนก็ไม่มีความสุข มีเงินทองใช้จ่ายขาดมือ มีชีวิตที่ไม่มีความสุข การดำเนินชีวิตประจำวันก็ไม่ราบรื่น ประกอบกับขณะนี้ประเทศต้องเผชิญกับปัญหาโรคโควิด 19 ต่อเนื่องไม่ขาดหาย ต้องดำรงชีวิตแบบระมัดระวังด้านการเงิน สืบเนื่องมาจากหลายอาชีพต้องตกงาน ไม่มี

เงิน ดังนั้นปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว จึงนำไปสู่ความขัดแย้งของสมาชิกในครอบครัวตามมา ความซื่อสัตย์และไว้วางใจ การตอบสนองเรื่องเพศสัมพันธ์ให้พอดี ขยันทำงานเพื่อเพิ่มรายได้ การให้กำลังใจกันการเอาใจใส่เอื้ออาทรแก่กัน การยอมรับในตัวตนของกันและกัน

ปัญหาในการสร้างเสริมสุขภาพระดับปัญญา พบว่า สติ เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดำเนินชีวิต ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก สติเป็นความระลึกได้ หรือความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ การคุมจิตไว้ในกิจ ซึ่งหมายถึงอาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำ จะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจ ไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความไม่ประมาท ถ้าขาดสติก็ไม่มีปัญญา คิดทำสิ่งใดก็ไม่สำเร็จ หลงลืม เครียด แล้วสุขภาพไม่ดี

พุทธศาสนามองว่าปัญญานั้นเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็เพราะรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข หากกินเพราะความหลง เช่น หลงติดในรสชาติอาหาร ก็อาจเจ็บป่วยเพราะไม่รู้จักประมาณในการกิน ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือแม้แต่โรคมะเร็ง ซึ่งกำลังเป็นภัยร้ายในปัจจุบัน สอดคล้องกับท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ความสุขหรือความทุกข์ มันเกิดจากการที่เรากระทำถูกหรือกระทำผิดต่อสิ่งที่เรียกว่า “ผัสสะ” ซึ่งเป็นสิ่งที่มืออยู่ตลอดเวลา” ปัญญาคือการเห็นความจริงดังกล่าว ดังนั้นไม่ว่ามีอะไรมากระทบกับเรา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ตาม ย่อมไม่อาจทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้ มีแต่ความสุข สงบเย็น เป็นอิสระ กล่าวอีกนัยหนึ่ง มีสุขภาพอยู่เป็นนิจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), 2561: ก-ข) ได้กล่าวถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ผู้สูงอายุได้พัฒนาสติในการดำเนินชีวิตพร้อมฝึกพัฒนาจิตใจ ผู้สูงอายุใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล ความรู้สึกตัวขณะคิด ขณะพูด ขณะทำและใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

องค์ความรู้จากงานวิจัย

แนวทางสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลของผู้สูงอายุ

แนวทางสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลด้านจิตใจ พบว่า ความเป็นจริงของชีวิตสำคัญที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากเป็นผลสืบเนื่องมาจากการนำหลักเบญจศีลมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น สามารถนำไปสอนลูกหลาน และชวนเพื่อนฝูงรักาศิล 5 พร้อมปฏิบัติตามหลักเบญจศีลอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมต่างๆ สอดคล้องกับแนวคิดของ ได้กล่าวว่า กิจกรรมต่างๆ ที่จะพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ คือ

กิจกรรมพบกันวันพระ ไหว้พระแก้ววัด บุญข้าชะ งานสังสรรค์วันปีใหม่ การศึกษาดูงานและงานวันผู้สูงอายุ

แนวทางสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลด้านสังคม พบว่า ความรู้พื้นฐานของการดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกันเป็นเช่นนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้พื้นฐานของการดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกัน ด้วยการใช้หลักเบญจศีล ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันและช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ พื้นฐานจิตสำนึกนั้นมาจากการปลูกฝังทางจิตใจ ให้ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของ

แนวทางสร้างเสริมตามหลักเบญจศีลสุขภาพะด้านปัญญา พบว่า คุณธรรมและจริยธรรมมีความสำคัญมากเป็นเช่นนี้เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง รู้ว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำ รู้ผิดชอบชั่วดี มีความซื่อสัตย์สุจริต รักเพื่อนฝูงและรักตัวเองอิสระทางปัญญาหมายถึงการรับรู้โลกที่เป็นจริง เรียนรู้และมีทักษะต่อโลกที่ถูกต้อง มีทักษะชีวิตที่ ส่วนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต ดึ่มดำ ท่วมท้น ซึ่งเกิดจากเมื่อคนเราลดอัตราหรือลดความมีตัวตน จิตวิญญาณก็จะสูงขึ้นเป็นการพัฒนาการทางคุณค่าที่สูงสุดของมนุษย์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ได้พุดถึงการเข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง

สรุป

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางสร้างเสริมสุขภาพตามหลักเบญจศีลด้านร่างกาย พบว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานได้น้อย ชนิด ควรเลือกในส่วนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายให้มากกับทั้งต้องมีอาหารว่างในระหว่างมื้อเสริม ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งพิจารณาประเภทของกีฬาและเวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย จะทำให้หน้าตาสดใส ร่าเริง ภูมิฐานเป็นคนน่านับถือ ดูอ่อนกว่าวัย เป็นคนที่น่าคบหา มีเพื่อนมากมาย เช่น ตามหลัก 3 อ คือ อ: อาหาร อ: ออกกำลังกาย อ: อารมณ์ เช่น การใช้ภาวนา 4 ภาวนา เป็นการบริหารกายด้วยการออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้

บรรณานุกรม

- ดวงกมล โปธิ์แก้ว. (2561). **การพัฒนาวิถีการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร.**
การศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา).
- บุญมี แทนแก้ว. (2541). **จริยธรรมกับชีวิต.** ขอนแก่น : วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** (2539).
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.**
สมุทรสงคราม : วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภู
เชียงใหม่ จังหวัดชัยภูมิ.**