

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมภาวะผู้นำทางการเมือง บูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพและ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

Integrating Buddhist Ethics and Thai Wisdom to Promote Health and Quality
of Life for the Elderly in Chiang Mai Province

1. ศรีจันทร์ พูใจ*, 2. พิสิฐ โคตรสุโพธิ์, 3. แว วิจิตร
1. Srijan Fujai*, 2. Phisit Kotsupho, 3. Waew Wijit

สังกัด: 1., 3. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี เชียงใหม่, 2. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Affiliation: 1., 3. Boromarajonani College of Nursing Chiang Mai, Chiang Mai Campus

2. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

*Author E-mail : Srijan@bcnc.ac.th

Received: 2025-12-01

Revised: 2026-02-02

Accepted: 2026-03-04

Articles ID: e3150

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย 2) วิเคราะห์บริบทการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา 3) นำเสนอแนวทางการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เครื่องมือการวิจัยได้แก่แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา จำนวน 60 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักพุทธจริยศาสตร์ที่นำมาบูรณาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นประกอบด้วย อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 ไตรลักษณ์ สังคหัตถ์ 4 ในด้านภูมิปัญญาไทย การบำรุงร่างกายผ่านการบริโภคอาหาร การบริหารร่างกายด้วยผ้าขาวม้า ด้วยการฟ้อนเล็บล้านนาและการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติ

2. บริบทการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา ประกอบไปด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย 2) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ 3) การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม 4) การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม 5) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุ และ 6) ด้านส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตโดยการนำภูมิปัญญาไทยเข้ามามีส่วนร่วม

3. แนวทางการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย พบข้อเสนอ 2 แนวทางได้แก่ 1) การบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ 2) การบูรณาการภูมิปัญญาไทย โดยใช้คู่มือการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในครั้งนี้ผ่านกิจกรรมการบำรุงด้วยบริโภค การบริหารร่างกายและการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพคุณภาพชีวิต 6 ด้านดังกล่าวแล้วซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ประเมินผลกิจกรรมทุกระดับเป็นที่น่าพอใจและนำไปปฏิบัติได้จริง

คำสำคัญ : 1. พุทธจริยศาสตร์; 2. ภูมิปัญญาไทย; 3. การส่งเสริมสุขภาพ; 4. คุณภาพชีวิต; 5. ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aims to 1) study Buddhist ethics and Thai wisdom, 2) analyze the context of promoting health and quality of life for the elderly at the Mae Sa Subdistrict Elderly School, and 3) present an integrated approach to integrating Buddhist ethics and Thai wisdom to promote the health and quality of life of the elderly in Chiang Mai Province. This is a participatory action research study. The research instrument is a semi-structured interview questionnaire. The key informants are 60 students from the Mae Sa Subdistrict Elderly School.

The research findings revealed that:

1. The Buddhist ethics integrated to promote the health and quality of life of the elderly include the Four Noble Truths (Ariyasaccā), The Four Divine Abidings (*Brahmavihāras*), the Three Signs of Being (Tilakkhana), and the Four Bases of Social Solidarity (Sangahavatthu). In terms of Thai wisdom, it includes maintaining physical health through food consumption, physical exercise using a loincloth, Lanna fingernail dance, and natural therapies.

2. The context of promoting the health and quality of life of the elderly... The Mae Sa Subdistrict Senior Citizen School comprises six areas: 1) Promoting physical health, 2) Promoting mental strength, 3) Promoting social activities, 4) Managing a suitable environment, 5) Developing quality of life according to Buddhist ethics for the elderly, and 6) Promoting health and quality of life by incorporating Thai wisdom.

3. Guidelines for integrating Buddhist ethics and Thai wisdom revealed two approaches: 1) Integrating Buddhist ethics, and 2) Integrating Thai wisdom. This was achieved using a manual for transferring knowledge and practical methods for promoting senior citizen health through nutritional activities, physical exercise, and natural therapies to promote the six areas of health and quality of life mentioned above. Participants at all levels evaluated the activities as satisfactory and practically implementable.

Keywords: 1. Buddhist ethics; 2. Thai wisdom; 3. Health promotion; 4. Quality of life; 5. Elderly

บทนำ

พื้นฐานของมนุษย์ทุกคนคือเกิดมาพร้อมกับความไม่รู้ เมื่อเกิดมาแล้วจึงดำเนินชีวิตตามกันมา ไม่รู้สิ่งที่ทำนั้นถูกหรือผิด มาตระหนักเมื่อเกิดปัญหา คำสอนในทางพระพุทธศาสนา เรื่องขันธ์ 5 ซึ่งเป็นคำสอนเกี่ยวกับมนุษย์กำเนิดขึ้นจากธรรมชาติ เกิดขึ้นโดยเหตุปัจจัย มีการกระทำ (กรรม) เป็นปัจจัยเบื้องต้น ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) ถือเป็นมิติการดำเนินงานทางสุขภาพมิติหนึ่งที่มีความสำคัญ โดยกระบวนการส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้อให้คนได้สามารถปรับปรุงและควบคุมภาวะสุขภาพของตนเอง เพื่อเข้าถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยบุคคลต้องสามารถระบุสิ่งที่ตนต้องการได้ (สินศักดิ์ชนม์ อุณพรมมี, 2556) กระบวนการเพื่อช่วยให้มนุษย์มีความความสมดุลของบุคคลอย่าง

เป็นองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ รวมทั้งสภาวะที่ปราศจากโรคและความพิการ ซึ่งทางสุขภาพมีความสำคัญมากที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ดังนั้น ในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพจำเป็นต้องสร้างให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่เกี่ยวกับมิติที่หลากหลายของภาวะสุขภาพ และหลักธรรมถึงวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจการทำวิจัยด้านการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นที่ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

หลักพระพุทธศาสนาได้กล่าวเรื่องชีวิตกับขันธ 5 เป็นเรื่องเดียวกัน ขันธ 5 จึงมีความสำคัญในฐานะที่เป็นองค์ประกอบของร่างกายทั้งรูปธรรมและนามธรรม หากไม่มีขันธ 5 ก็ไม่มีร่างกายและองค์ประกอบของร่างกาย ดังนั้นรูปขันธ ประกอบด้วยร่างกายที่เราสามารถเห็นได้ สัมผัสได้ แต่ต้องได้ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้าเป็นส่วนประกอบร่างกายที่ประกอบด้วย มหาภูตรูป 4 พระสุตันตปิฎก ในคัมภีร์วิวัฏค์ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุรูป ร่างกาย ภายนอกที่รับรู้ได้เนื่องจาก 6 ช่องทาง ได้แก่ จักขุคือ ตา โสตะคือ หู ชานะคือ จมูก ชิวหาคือ ลิ้น กายคือ กาย มโนคือ ใจ สำหรับอายตนะภายนอก 6 นั้นเป็นตัวเชื่อมให้เกิดความรู้ แตะต่อความรู้ฝ่ายภายนอก รูปคือ รูป สิ่งที่เห็น สัททะคือ เสียง คันทะคือ กลิ่น รสคือ รส โผฏฐัพพะคือ สัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้องกายและธรรมหรือธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจสิ่งที่ในนึกคิด ทั้ง 6 อย่างนี้ เรียกทั่วไปว่า อารมณ์ 6 คือ เป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดเหนี่ยว (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555)

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกชนิดของโรคออกเป็น 2 ชนิด คือโรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (จิตสิกโรโค) (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, เล่ม 13 ข้อ 60, น. 129, 131).

1. โรคทางกาย หมายถึง การเจ็บป่วยทางกาย เช่น ป่วยด้วยโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคในกาย โรคศีรษะ โรคในช่องหู และโรคปาก เป็นต้น
2. โรคทางใจ หมายถึง โรคที่เกิดทางใจ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอิจฉาริษยา ความหึงหวง ความวิตกกังวล ความอเล่ห์อาวรณ์ และความคับแค้นใจ เป็นต้น

การนำเอาหลักพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับภูมิปัญญาไทย ซึ่งถือเป็นทุนทางสังคมร่วมกับการใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนสังคม เพื่อการขับเคลื่อนการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งโรคทางกาย และโรคทางใจถือเป็นกลไกหนึ่งที่เป็นขับเคลื่อนงาน ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 มีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงการจัดสวัสดิการและการคุ้มครองสิทธิของผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพและมีความมั่นคงในชีวิต ดังนั้นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีทักษะ ความรู้ในด้านที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจภายใต้แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตร่วมกับการดึงองค์ความรู้ที่มีอยู่ของผู้สูงอายุ ให้สามารถนำมาใช้และถ่ายทอดถือเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เพิ่มขีดความสามารถของตนเอง ร่วมกับสนับสนุนศักยภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านภูมิปัญญาไทยของผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ชีวิต ความสามารถ และมีภูมิความรู้ อาจส่งผลส่งเสริมการมีคุณค่าในผู้สูงอายุและการมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมได้ การให้ความหมายของสุขภาพ (Health) เป็นการให้ความหมายตามปรัชญา ความเชื่อและทัศนคติหรือความสนใจ โดยอาจจะอธิบายได้หลายแนวคิดเช่น การให้ความหมายในรูปแบบของการรักษาสมดุลทางสรีรวิทยาเป็นการสะท้อนถึงความสำคัญของการปราศจากอาการและการแสดงของพยาธิสภาพหรือการที่บุคคลปราศจากความพิการ นอกจากนั้นบางแนวคิดให้ความสำคัญเกี่ยวกับการที่บุคคลมีความสามารถในการปฏิบัติตามหน้าที่ที่สังคมได้คาดหวังไว้ได้ครบถ้วนหรืออาจจะมองถึงความสุขในชีวิต การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมการรักษาความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมความยืดหยุ่นที่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

การส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ นับตั้งแต่การสาธารณสุขได้พัฒนาขึ้นมาเป็นศาสตร์หนึ่ง นับจากศตวรรษที่ 17 เป็นต้นมาจนถึงการเปลี่ยนรูปแบบไปของระบาดวิทยาในช่วง ศตวรรษที่ 20 ทำให้สาเหตุหลักของการตายและทุพพลภาพที่เกิดจากโรคติดต่อ ได้เปลี่ยนมาเป็นการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อแบบเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและอุบัติเหตุ โดยที่รูปแบบการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเกิดโรคและความเจ็บป่วยและในแต่ละปี ทุก ๆ ประเทศ ได้ใช้จ่ายเงินจำนวนมหาศาล เพื่อรักษาสุขภาพของประชาชน ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันอันตรายต่าง ๆ รวมทั้งป้องกันโรคที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน อย่างไรก็ตามการสาธารณสุขได้เริ่มให้ ความสำคัญกับงานส่งเสริมสุขภาพในมิติระดับสังคมที่มีแนวคิดของการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับโครงสร้างทางสังคมและแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคลแต่ละช่วงวัย นับตั้งแต่ก่อนเกิดจนถึงตาย โดยในการพิจารณาในการดูแลเป็นการพิจารณาคนอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งปรัชญานี้เชื่อว่า ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกันเป็นมนุษย์เป็นชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ ล้วนเชื่อมโยงและส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่ดี การส่งเสริมให้ชีวิตมีความสุขและกระบวนการของการใช้แพทย์ทางเลือกคือ การมุ่งเน้นให้ผู้บำบัดได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการรักษาหรือปฏิบัติตน เพื่อให้หายจากโรคหรือความเจ็บปวดด้วยตนเอง การแพทย์องค์รวมเป็นการสร้างสุขภาพที่ไม่ใช่การรักษาอาการของโรคเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผู้ที่ช่วยเหลือให้ผู้เข้ารับการรักษาเลือกวิถีที่เหมาะสมกับตนเอง (คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการสุขภาพวิถีพุทธ, 2554)

จากจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและสังคมไทย 5 โรคไม่ติดต่อที่พบในผู้สูงอายุ และเสียชีวิตในประเทศไทย โรคไม่ติดต่อ (Non-communicable disease: NCD) เป็นสาเหตุการตายของทุกประเทศทั่วโลก สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกกลุ่มวัยและพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โรคที่พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมทางร่างกายและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่ก่อนเข้าวัยสูงอายุ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้สามารถป้องกันหรือชะลอการเกิดได้หากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างถูกต้องเหมาะสม ด้วยการส่งเสริมความรู้สุขภาพในการจัดการตนเอง โรคไม่ติดต่อที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ในปี พ.ศ. 2566 ประเทศไทยพบผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อจำนวน 7,404,202 คน คิดเป็นร้อยละ 75 ของผู้สูงอายุทั้งหมด ในปี 2567 จังหวัดเชียงใหม่มีประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 404,512 คน คิดเป็นร้อยละ 22.78 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งถือว่าเป็น "สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์" (ศูนย์ราชการจังหวัดเชียงใหม่, 2567)

ความหมายและคำจำกัดความของภูมิปัญญาไทย คำว่า “ภูมิ” หมายถึง พื้นชั้น พื้นเพ ความรู้ “ภูมิปัญญา” จึงหมายถึง พื้น ความรู้ความสามารถ ซึ่งคำว่า “ภูมิปัญญา” นี้มีที่มาจากศัพท์ ภาษาอังกฤษว่า “Wisdom” หมายถึง ความรู้ ความสามารถ ทักษะความเชื่อ และศักยภาพในการ แก้ปัญหาของมนุษย์ที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นอย่างไม่มีขาดสาย และเชื่อมโยงกันทั้งระบบทุก สาขาการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม หรือชนชาติ หรือประเทศ เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ย่อมมีภูมิปัญญาของ ตน และมักเรียกรวมๆ กันว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพในเรื่องของการบำบัด บรรเทา รักษาป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากภูมิปัญญาทางการแพทย์ของคนไทยจะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังช่วยลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศชาติได้ โดยช่วยรัฐบาลลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดการนำเข้ายารักษาโรคเวชภัณฑ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์จากต่างประเทศที่เกินความจำเป็นให้ลดน้อยลง ซึ่งผลดีดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อคนไทยในชุมชนหรือท้องถิ่นต่าง ๆ รู้จักประยุกต์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติ ที่มีอยู่ในชุมชนของตนเอง มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการรักษาดูแลสุขภาพ รวมถึงการพึ่งพาภูมิปัญญา ที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ

มาใช้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และโรงเรียนผู้สูงอายุในตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีสิ่งสนับสนุนทางวัฒนธรรม ทางภูมิปัญญาไทยทางด้านสมุนไพร และปราชญ์ชาวบ้านอีกหลายด้าน ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการที่จะศึกษา โดยความรู้จากการศึกษาในครั้งนี้ นำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมทักษะการดูแลสุขภาพพร้อมกับบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน สังคมขับเคลื่อน ซึ่งนอกจากการส่งเสริมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนา และภูมิปัญญาคุณค่าทางวัฒนธรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอีกด้วย

บริบทการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยบูรณาการพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 6 หมู่บ้าน ในตำบลแม่สาและมีการแต่งตั้งกรรมการและจัดทำโครงสร้างการบริหารจัดการโดยกลุ่มผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุเข้ามาสมัครเรียน เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในตำบลแม่สา การจัดการศึกษา ส่วนใหญ่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิต ซึ่งมีองค์การบริหารส่วนตำบลแม่สา เป็นผู้สนับสนุนงบประมาณในการพัฒนาผู้เรียน และมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมกับภาคีเครือข่าย ในพื้นที่ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ร่วมกันสร้างสรรค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี พึ่งพาตนเองได้ไม่เป็นภาระลูกหลาน ทักษะด้านวิชาชีพและทักษะทางด้านวิชาการ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนเป็นตลอดปีตามหลักสูตรที่จัดอบรม และมีภาคีเครือข่ายหน่วยงานราชการ ภายนอกและภาคเอกชนเข้ามามีส่วนร่วม จากข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่สา ได้ให้ข้อมูลด้านภาวะสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สามีปัญหาด้านสุขภาพ 2 ด้าน คือ ภาวะสุขภาพทางกาย และภาวะสุขภาพทางใจ ส่วนใหญ่มารับบริการด้านสุขภาพกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ได้ยาไปรับประทาน อาการ แต่ในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลแม่สา ยังขาดกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนา ด้านพุทธจริยศาสตร์และความรู้ภูมิปัญญาไทย ผู้วิจัยจึงได้กำหนดที่จะศึกษา ความสำคัญด้านการส่งเสริมสุขภาพแนวพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อเข้ามาส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุในตำบลแม่สา และนำมาปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้เกิดการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย
2. เพื่อวิเคราะห์บริบทการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อนำเสนอแนวทางบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยเรื่องนี้ เป็นกระบวนการวิจัยใช้ลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการทำวิจัยเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีเชิงคุณภาพใช้วิธีการ การสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนา

กลุ่ม วิธีการทำวิจัยเชิงปริมาณ วิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และมีระยะในการดำเนินการ 8 เดือนเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร จากหนังสือ เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อจัดทำคู่มือการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโครงการ บูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

1. เครื่องมือการวิจัย

บทความวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดการสัมภาษณ์เชิงลึกและเก็บรายละเอียดของการดูแลผู้สูงอายุ โดยบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย ในการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย

1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม (Focus group interview) เพื่อสอบถามความต้องการและต้นทุนของชุมชน

2) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงการในการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อสอบถามประสบการณ์ของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

3) คู่มือการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งออกแบบร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายในชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการนำหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยมาบูรณาการใช้กิจกรรม

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา คัดเลือกแบบเจาะจงโดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่ 1) เป็นผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สาระหว่างปี พ.ศ. 2565 ถึง พ.ศ. 2568 2) เป็นผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สาอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลา 1 ปี 3) อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 4) สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้ 5) มีความยินดีให้ความร่วมมือและเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด 60 คน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

บทความวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัย มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการศึกษา และวิเคราะห์ตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยใช้เอกสาร ประกอบด้วย

1) ได้รับความยินยอมจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในทุกกรณี เพื่อเปิดเผย หรือไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ด้านภาพถ่าย ชื่อ/สกุล และอื่น ๆ ตามสิทธิคำร้องขอของผู้ให้ข้อมูลหลัก

2) ผู้ให้ข้อมูลหลักสนใจและมีเสรีภาพที่จะตอบคำถามด้วยความคิดเห็นส่วนตัว

3) การสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถใช้สิทธิที่จะตอบข้อคำถามหรือละเว้นการตอบข้อคำถามได้

4) ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถซักถามข้อคำถามที่ไม่แน่ใจต่อผู้วิจัยหรือผู้เก็บรวบรวมข้อมูลได้

5) คำตอบหรือการแสดงความคิดเห็นนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก ไม่ว่าจะทางตรงหรือในทางอ้อม

6) การสัมภาษณ์กลุ่มผู้ข้อมูลเป็นไปอย่างเปิดเผย โดยผู้วิจัยจะมีการบันทึกข้อความ เสียง ภาพ หรือวิธีใดไว้เป็นหลักฐาน การเก็บข้อมูลแบบรายบุคคลจะไม่ขัดต่อจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เนื่องจากผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นข้อคำถามที่ผ่านการพิจารณาตามความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสาร เนื้อหา ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการทำกิจกรรมกลุ่ม วิเคราะห์โดยเสียงลำดับความต้องการของผู้สูงอายุและวิเคราะห์ข้อคำถามปลายเปิด โดยการจัดกลุ่มเนื้อหา และนำเสนอการจัดทำบทความวิชาการ เรื่อง “บูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) วิเคราะห์จากชุดความรู้การส่งเสริมสุขภาพโดยบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ว่าวิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพควรเป็นอย่างไร และควรมีวิธีปฏิบัติดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุอย่างไร

2) วิเคราะห์วิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จากชุดความรู้การส่งเสริมสุขภาพโดยบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอย่างไร

3) วิเคราะห์รูปแบบบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ว่าควรมีรูปแบบอันเป็นหลักที่ผู้สูงอายุหรือผู้เกี่ยวข้องด้านการดูแลผู้สูงอายุด้วย (1) หลักพุทธจริยศาสตร์ (2) ภูมิปัญญาไทยที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย

บทความวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้ค้นพบ และเสนอตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. หลักพุทธจริยศาสตร์ เป็นหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ว่าด้วยความประพฤติที่ดีงาม ซึ่งถูกค้นพบโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขและป้องกัน ปัญหาในระดับบุคคลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ชุมชน และสังคม เป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งการสงเคราะห์กัน, ธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในงานสังคม สงเคราะห์ ประกอบไปด้วย อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 ไตรลักษณ์ สังคหัตถ์ 4 และภูมิปัญญาไทยที่นำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้คู่มือการถ่ายทอดความรู้ และวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย (1) การบำรุงด้วยบริโภคนาโภชนาการวัยสูงอายุ สมภูฐานของโรค การบำรุงตามธาตุทั้ง 4 และการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับธาตุ (2) การใช้เครื่องดื่มสมุนไพรปรับสมดุลตามสมภูฐาน (3) การบริหารร่างกายด้วยผ้าขาวม้า (4) การบริหารร่างกายด้วยการฟ้อนเล็บล้านนา (5) บำบัดด้วยวิธีธรรมชาติความรู้เกี่ยวกับยาสมุนไพรที่ใช้เพื่อบรรเทาปวดเข่าโดยการพอกเข้าด้วยสมุนไพร การนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การประคบสมุนไพร การบำบัดการแช่เท้า การอบสมุนไพร

2. บริบทการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าสภาวะการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการจัดการปัญหาของชุมชน ในแต่ละด้าน ดังนี้ (1) ด้านกายภาพ 1. สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และสะอาด 2. การสร้างและบำรุงรักษาสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขภาพ 3. การส่งเสริมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย 4. การจัดการอาหารและโภชนาการ 5. การจัดการโรคและการป้องกันโรค 6. การส่งเสริมสุขภาพจิตและการสนับสนุนทางสังคม (2) ด้านจิตใจ 1. การเคารพสิทธิและความเท่าเทียม 2. การให้ข้อมูลและการตัดสินใจด้วยความสมัครใจ 3. การสร้างพลังในชุมชนด้วยจิตอาสาสามัคคีช่วยกันดูแล อำนาจความสะดวกให้กับคนในชุมชนเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

บริบทการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ประกอบไปด้วย 6 ด้าน ได้แก่

1) ด้านการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย 1) อาหาร 2) น้ำ 3) อากาศ 4) การขับถ่าย 5) การออกกำลังกาย 6) การนอนหลับ 7) การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และ 8) การดูแลสุขภาพของตนเอง

2) ด้านการส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตในประกอบด้วย 1) มีความเข้าใจและยอมรับการเปลี่ยนแปลง 2) มีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต 3) มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 4) มีความเบิกบานและสดชื่นมีชีวิตชีวา 5) มีความสงบสุขและการยอมรับ และ 6) เป็นที่เคารพรักของคนทั่วไปซึ่งเกิดจากการเคารพสิทธิและความเท่าเทียม การให้ข้อมูลและการตัดสินใจด้วยความสมัครใจ และการสร้างพลังในชุมชนด้วยจิตอาสาช่วยกันดูแล อำนวยความสะดวกให้กับคนในชุมชนเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

3) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ประกอบด้วย 1) แสวงหาเพื่อนต่างวัย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 2) มีความสามารถทำสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และตนเอง 3) ออกสังคมเป็นครั้งคราว 4) เข้าร่วมงานของชุมชนในโอกาสต่าง ๆ 5) เข้าร่วมชมรมและกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ

4) ด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ดังนั้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนจึงมีความสำคัญให้เกิดการบูรณาการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกัน

5) ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุ เป็นการบูรณาการกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักสุขภาวะองค์รวม ผ่านวิธีการให้ การศึกษา อบรมพัฒนา โดยการใช้หลักธรรม อริยสัจ 4, พรหมวิหาร 4, ไตรลักษณ์ และสังคหัตถ์

6) ด้านส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตโดยการนำภูมิปัญญาไทยเข้ามามีส่วนร่วม ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้มีการส่งเสริม อนุรักษ์และพัฒนาการใช้องค์ความรู้ด้านแพทย์แผนไทย สมุนไพรไทย การบริหารแบบไทย ธรรมชาติบำบัดมาบูรณาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต

3. การแสวงหาแนวทางบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้จัดทำโครงการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและสร้างคู่มือการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีผลการบูรณาการตามแนวทาง ดังนี้

1) แนวทางการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หลักพุทธจริยศาสตร์ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา โดยใช้คู่มือการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ประกอบด้วย (1) สวดมนต์แปลเพื่อให้เข้าใจความหมายคำสวดเพื่อสุขภาพทางจิตและปัญญา (2) สมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดสุขภาพทางจิต (3) เสวนาแลกเปลี่ยน ผลของการปฏิบัติ ประกอบด้วย ความสำคัญหลักพุทธจริยศาสตร์ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต การนำหลักธรรมมาบูรณาการใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และหลักธรรมที่นำมาบูรณาการใช้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 ไตรลักษณ์ สังคหัตถ์ 4

(1) การสวดมนต์แปลเพื่อให้เข้าใจความหมายคำสวดเพื่อสุขภาพทางจิตและปัญญา ตามหลักพระพุทธศาสนา การสวดมนต์เป็นกิจกรรมที่พุทธศาสนิกชนให้ความสำคัญและปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งจากการสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2557 พบว่า คนไทยร้อยละ 9.46 นับถือศาสนาพุทธ เป็นผู้ที่สวดมนต์สูงถึงร้อยละ 87.8 โดยสวดมนต์สม่ำเสมอทุกวันหรือทุกสัปดาห์ร้อยละ 26.5 และสวดมนต์ในวันพระช่วงเข้าพรรษา วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ร้อยละ 25.6 การสวดมนต์เป็นธรรมเนียมประเพณีที่พึงปฏิบัติ

กันทุก ๆ วันพระและวันสำคัญทางศาสนา สมัยอยุธยา การสวดมนต์มีการผสมผสานคติความเชื่อและการปฏิบัติระหว่างศาสนาพราหมณ์กับพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน ในสมัยกรุงธนบุรีและกรุงรัตนโกสินทร์พบว่า มีความคล้ายคลึงกับพิธีสวดในสมัยอยุธยา แต่ในสมัยรัชกาลที่ 2 ได้มีการสังคายนาบทสวดมนต์ แปลพระปริตรเป็นภาษาไทย ทำให้ประชาชนเข้าใจ ความหมายบทสวดที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม และเกิดประเพณีสวดมนต์แปลขึ้นเป็นครั้งแรก ซึ่งเป็นธรรมเนียมปฏิบัติต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

(2) สมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดสุขภาพทางจิต ตามคู่มือการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ นำไปปฏิบัติเป็นประจำที่บ้าน ตามความเหมาะสมเวลาและโอกาส เป็นการเจริญสมาธิ การลดความวุ่นของความคิด เพื่อการเยียวยาสุขภาพทางจิตเจริญสติและส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสมาธิเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ โดยการลงทุนเวลาเพียงเล็กน้อยในแต่ละวัน ผู้สูงอายุสามารถเก็บเกี่ยวผลประโยชน์มหาศาลต่อสุขภาพสมองและคุณภาพชีวิตโดยรวม ไม่ว่าคุณจะต้องการลดความเครียด พัฒนาสมาธิหรือเพียงแค่มีสติกับชีวิตมากขึ้น สมาธิคือเครื่องมืออันทรงพลังที่จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

(3) ให้ความสำคัญหลักพุทธจริยศาสตร์ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต พุทธจริยศาสตร์แบ่งออกได้ 3 ระดับ คือ 1) พุทธจริยศาสตร์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เรียกว่า มนุษยธรรม คือ ระเบียบที่ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคมของมนุษย์ ทำให้คนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และธรรมที่คู่กันก็ คือ เบญจธรรม 5 ทั้งเบญจศีลและเบญจธรรมที่เรียกว่า เป็นจริยศาสตร์ขั้นมูลฐานนั้น เพราะเป็นข้อปฏิบัติขั้นต้น เป็นพื้นฐานรับรองคุณธรรมขั้นสูงขึ้นไป 2) พุทธจริยศาสตร์ขั้นกลางนั้นเป็นการปฏิบัติทางจิตใจด้วย การกระทำตามกุศลกรรมบถทั้ง 10 ประการ ผู้ที่รักจะทำดี จะต้องปฏิบัติให้ถูกทางเป็นการสร้างความดีให้แก่ตนเอง เพื่อความสุขสงบของชีวิตและเพื่อจริยศาสตร์ขั้นสูงขึ้นไปอีก 3) พุทธจริยศาสตร์ขั้นสูงประกอบด้วยธรรมที่ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์เป็นปรมัตถ์ธรรม หรือทำระดับที่จะทำให้ผู้เป็นอริยบุคคลเป็นโลกุตรธรรมตามมรรคมงคล 8” จากคำอธิบายดังกล่าวจะเห็นว่านอกจากการละชั่ว ทำดีตามหลักพุทธจริยศาสตร์ขั้นต้นและขั้นกลางแล้ว ยังมีจริยศาสตร์ขั้นสูงที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ด้วย

2) บูรณาการภูมิปัญญาไทยที่นำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่

ผู้สูงอายุถือเป็นบุคคลที่เปรียบเสมือนคลังภูมิปัญญาหลากหลาย ซึ่งฝังลึกอยู่ในตัวผู้สูงอายุ จากประสบการณ์ดำเนินชีวิตในชุมชนและความสามารถในตัวบุคคล เพราะมีการสั่งสมประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ในหลายๆ ด้าน และผู้สูงอายุนับว่า เป็นสมาชิกในสังคมที่เปี่ยมไปด้วยศักยภาพทั้งในด้านภูมิองค์ความรู้และประสบการณ์การดำเนินชีวิต มีความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งสามารถชี้แนะลูกหลานคนในชุมชนและในสังคม ให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสม ภูมิปัญญาท้องถิ่นของสังคมมีการหยิบยกขึ้นมาส่งเสริมอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดเป็นความรู้ให้แก่ ลูกหลานหรือเยาวชนคนรุ่นหลังในสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะด้านการดูแลสุขภาพที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาที่มีและนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวบุคคล ครอบครัวและชุมชน การดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเป็นเรื่องจำเป็นและการนำเอาภูมิปัญญาไทย เข้ามาบูรณาการในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่ดีแข็งแรงและสมบูรณ์ การดูแลรักษาสุขภาพด้วยรูปแบบวัฒนธรรมความเชื่อและประเพณี เหล่านี้เรียกว่า องค์ความรู้ที่ถูกสั่งสมมาจากประสบการณ์อันยาวนานของบรรพบุรุษที่ได้เรียนรู้จนเกิดผลเชิงประจักษ์แล้ว เกิดการถ่ายทอดสู่ชนรุ่นหลัง เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณค่าอันนับตราบจนถึง

ปัจจุบันนี้ ดังจะเห็นได้ว่าคุณค่าแห่งภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นหลักการสำคัญที่เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2566 – 2580)

ภูมิปัญญาไทยที่นำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ ในครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. การบำรุงด้วยบริโภค (1) ภาวะโภชนาการวัยสูงอายุ สมภูฐานของโรค การบำรุงตามธาตุทั้ง 4 และการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับธาตุ (2) การใช้เครื่องดื่มสมุนไพรปรับสมดุลตามสมภูฐาน
2. การบริหารร่างกายด้วยผ้าขาวม้าและการฟ้อนเล็บล้านนา
3. การบำบัดด้วยวิถีธรรมชาติ 5 กิจกรรมย่อย คือ (1) ความรู้เกี่ยวกับยาสมุนไพรที่ใช้เพื่อบรรเทาปวดเข้าโดยสมุนไพรพอก (2) การนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (3) การลดปวดเข้าโดยสมุนไพรพอก (4) การบำบัดการแช่เท้า (5) การอบสมุนไพร

อภิปรายผล

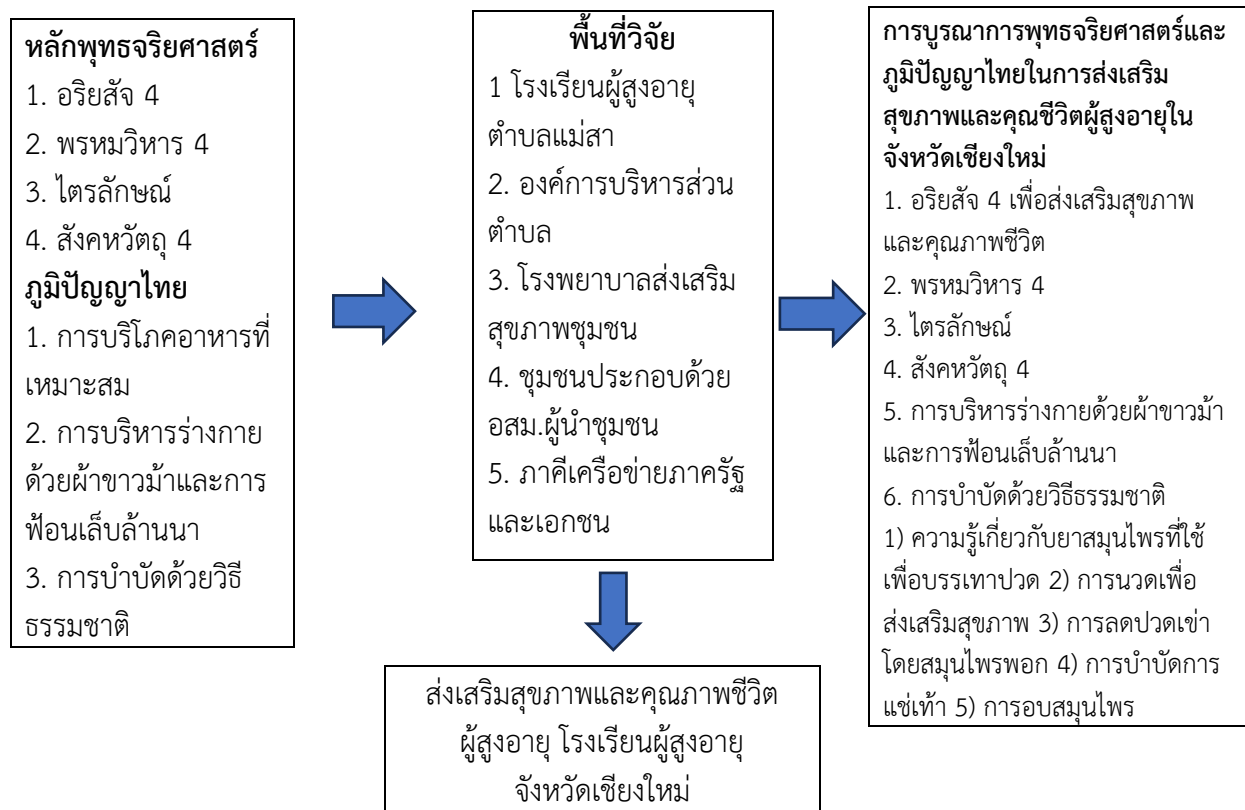
ผลการวิจัยการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้คู่มือการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นหลักสูตรอบรมระยะสั้น ภาคทฤษฎี 12 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 20 ชั่วโมง ในการจัดการอบรมในครั้งนี้ เน้นการนำความรู้เพื่อไปส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต กระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยใช้การบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ประกอบด้วย (1) สวดมนต์แปลเพื่อให้เข้าใจความหมายคำสวดเพื่อสุขภาพทางจิตและปัญญา (2) สมาธิภาวนาเพื่อให้เกิดสุขภาพทางจิต (3) เสวนา แลกเปลี่ยน ผลของการปฏิบัติ ประกอบด้วย ความสำคัญหลักพุทธจริยศาสตร์ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต การนำหลักธรรมมาบูรณาการใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หลักธรรมที่นำมาบูรณาการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 ไตรลักษณ์ สังคหวัตถุ 4 ผลการวิจัยพบว่า สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรม ประสานคนหมู่มากให้อยู่ร่วมกันในชุมชนในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยขจัดความขัดแย้งภายในชุมชน ทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสามัคคี ดังนั้น สังคหวัตถุ 4 จึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนที่มีเจตนาดีให้เข้าไปผูกใจคนในการอยู่ร่วมกัน สงเคราะห์อนุเคราะห์กัน การแบ่งปันช่วยเหลือกัน (พระสุนทร ธมมวโร (บุญคง), 2561) พบว่าสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่กล่าวว่า หลักสังคหวัตถุธรรม คือ หลักธรรมที่เป็นเครื่อง ยึดเหนี่ยวน้ำใจคน และประสานหมู่ชนให้เกิดความสามัคคี ประกอบด้วย 1) ทาน การให้แบ่งปัน คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละแบ่งปัน 2) ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ 3) อัตถจริยา ทำตนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม 4) สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน คือ วางตนเสมอต้นเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอกับทุกคนทั้งหลาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2550) และสอดคล้องกับแนวคิดของวิเคราะหณ์ในดุสิตนิพนธ์ เรื่องการประยุกต์คำสอนเรื่องการรักษาโรคในพระพุทธศาสนาสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน ว่าสามารถประยุกต์ได้ 4 แนวทาง คือ 1) การประยุกต์หลักนิยาม 5 เพื่อการรักษาโรค คือ การทำความเข้าใจกับลักษณะธรรมชาติของสรรพ และปรับตัวให้เข้ากับลักษณะธรรมชาติของสรรพสิ่งเหล่านั้น 2) การประยุกต์ใช้หลักโภชนาการในการรักษาโรค คือ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์พิจารณาอาหารก่อนรับประทาน เพื่อให้มีสติในการบริโภค ไม่กินแบบมัวเมา หลงใหลในรสชาติของอาหารจนทำให้เกินพอดี 3) การประยุกต์ใช้หลักบริหารกายในการรักษาโรค คือ การประยุกต์การบริหารอิริยาบถทั้ง 4 ให้มีความสมดุล การออกกำลังกาย การสัมผัสพื้นดิน นอกจากนี้ยังรวมถึงการดูแลสุขภาพของร่างกายและที่พักอาศัยด้วย 4) การประยุกต์หลักการทำให้เกิด

ความเหมาะสมในสัปดาห์ที่ 7 และ 5) การประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อฝึกฝน อบรมพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง และทำจิตใจให้มีปัญญานำมาพัฒนาชีวิตให้มีความสุข

จากการวิจัยการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่สา มีการประยุกต์ใช้สังคหวัตถุ 4 ก่อให้เกิดเป็นหลักพุทธจริยศาสตร์ด้านศีล คือ การเคารพสิทธิและความเท่าเทียม การให้ข้อมูลและการตัดสินใจด้วยความสมัครใจ และการสร้างพลังในชุมชนด้วยจิตอาสาช่วยกันดูแลอำนวยความสะดวกให้กับคนในชุมชนเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ได้อย่างเหมาะสมในบริบทของนักเรียนผู้สูงอายุ ตามหลักสังคสมสงเคราะห์ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า เมื่อมนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ เป็นชุมชนและสังคม คนในชุมชนนั้นจะต้องรู้จักการสงเคราะห์กันตามฐานะของตน ผลที่ตามมานั้น จะทำให้คนในชุมชนมีความรักปรองดอง สามัคคี อันจะทำให้ชุมชนมีความสุข ซึ่งตรงกับผลงานวิจัยของ พระสุนทร ธมมวโร (บุญคง) ได้วิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในชุมชนวัดหนองสนม จังหวัดระยอง” ผลการวิจัยพบว่า สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรม ประสานคนหมู่มาให้อยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยขจัดความขัดแย้งภายในชุมชน ทำให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความสามัคคี ดังนั้น สังคหวัตถุ 4 จึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนที่เหมาะสมสอดแทรกเข้าไปผูกใจคนในการอยู่ร่วมกัน สงเคราะห์อนุเคราะห์กัน การแบ่งปันช่วยเหลือกัน (พระสุนทร ธมมวโร (บุญคง), 2561)

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง “บูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยได้องค์ความรู้จากการวิจัย ดังนี้



สรุป

การวิจัยเรื่อง “บูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่” สรุปได้ว่า หลักพุทธจริยศาสตร์ที่นำมาบูรณาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ประกอบด้วย อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 ไตรลักษณ์ สังคหัตถ์ 4 ในด้านภูมิปัญญาไทย การบำรุงร่างกายผ่านการบริโภคอาหาร การบริหารร่างกายด้วยผ้าขาวม้า ด้วยการฟ้อนเล็บล้านนา และการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติ ในด้านบริบทการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลแม่สา ประกอบไปด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย 2) การส่งเสริมความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ 3) การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม 4) การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม 5) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์สำหรับผู้สูงอายุ และ 6) ด้านส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตโดยการนำภูมิปัญญาไทยเข้ามามีส่วนร่วม และแนวทางการบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทย พบข้อเสนอ 2 แนวทางได้แก่ 1) การบูรณาการหลักพุทธจริยศาสตร์ 2) การบูรณาการภูมิปัญญาไทย โดยใช้คู่มือการถ่ายทอดความรู้และวิธีปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในครั้งนี้ผ่านกิจกรรมบำรุงด้วยบริโภค การบริหารร่างกายและการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพคุณภาพชีวิต 6 ด้านดังกล่าวแล้วซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ประเมินผลกิจกรรมทุกระดับเป็นที่น่าพอใจและนำไปปฏิบัติได้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมการเรียนรู้ ในโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งทางวิชาการ และทักษะการดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุให้มีความสุขทั้งทางกายและใจ ด้วยการนำเอาหลักพุทธจริยศาสตร์และภูมิปัญญาไทยเข้ามาช่วย
2. ควรส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยด้วยศาสตร์ภูมิปัญญาไทยและการแพทย์แผนไทย
3. ควรนำองค์ความรู้ที่ได้จากการทำวิจัยในครั้งนี้ไปใช้ในการบริการวิชาการให้กับประชาชนและผู้สนใจทั่วไป
4. ควรเชื่อมโยงและเพิ่มเครือข่ายทางสังคม โดยพิจารณาจากบริบทของเครือข่ายที่มีในแต่ละจังหวัด เพื่อส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการสนับสนุนและประสานงานโครงการสุขภาพดีวิถีพุทธ. (2554). *คู่มือการใช้นาฬิกาชีวิตวิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต*. โครงการสุขภาพดีวิถีพุทธ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). *ธรรมานุญชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุนทร ธมมวโร (บุญคง). (2561). *การประยุกต์ใช้หลักสังคหัตถ์ 4 ในชุมชนวัดหนองสนม จังหวัดระยอง การประยุกต์ใช้หลักสังคหัตถ์ 4 ในชุมชนวัดหนองสนมจังหวัดระยอง* [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ราชบัณฑิตยสถาน.

ศูนย์ราชการจังหวัดเชียงใหม่. (2567). *ผู้สูงอายุจากการทะเบียน*. สืบค้น 10 พฤศจิกายน 2568, จาก
https://chiangmai.gdcatalog.go.th/dataset/elder_2567_01
สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2556). *พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ*. ธนาเพรส.