



## รายงานการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรี

จิราภรณ์ ฝันสว่าง

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยญาณสังวร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



## รายงานการวิจัย

การพัฒนาแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

The Development of a Model for living a Quality life of the Aged  
Population in the Central Northeastern Region by  
Four Wheeling Virtues.

จิราภรณ์ พันสว่าง

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยญาณสังวร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
ประจำปีงบประมาณ 2560

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เพื่อสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ 2) เพื่อทดลองใช้และหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ใช้ใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) ในการสร้างและพัฒนารูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 10 รูป/คน และทดลองใช้และหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กับกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) แบบสอบถามปลายเปิด แบบสอบถามประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบบสังเกต (Observation form) เป็นต้น

ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ มีกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้และสอดคล้องกับหลักธรรมจักรสี่จำนวน 4 ด้าน 19 กิจกรรม ดังนี้ 1. ด้านปฏิรูปเทสวาสะ อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมสำรวจตรวจสอบ และประเมินคุณภาพ ความต้องการจำเป็น 2) กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน 3) กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ 4) กิจกรรมกิจวัตรประจำวัน 5) กิจกรรมการเดินทางโดยวิธีการเดิน ปั่นจักรยาน 6) กิจกรรมนันทนาการ 2. ด้านสัปปุริสุปปัสสยะ สماعคมกับสัตบุรุษ ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมทางสังคมพบปะสังสรรค์ 2) กิจกรรมบทบาทในสังคม 3) กิจกรรมการเข้าร่วมกลุ่มในชมรมต่างๆ 4) กิจกรรมด้านการศึกษา 5) กิจกรรมด้านศาสนา ประเพณี วัฒนธรรมประจำท้องถิ่น 6) กิจกรรมการทัศนศึกษา 3. ด้านอิตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิถี ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมอาชีพบำบัด 2) กิจกรรมดนตรี 3) กิจกรรมบริการห้องสมุด 4) การมีงานอดิเรกนันทนาการ 5) กิจกรรมด้านอาชีพ 4. ด้านปุพเพกตปุญญตา มีทุนดีได้เตรียมไว้ ประกอบด้วยกิจกรรม 1) กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย 2) กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้

ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ได้แก่ ด้านปฏิรูปเทสวาสะ ด้านสัปปุริสุปปัสสยะ ด้านอิตตสัมมาปณิธิ และด้านปุพเพกตปุญญต สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** 1. การพัฒนารูปแบบ 2. คุณภาพชีวิต 3. ผู้สูงอายุ 4. จักรสี่

## ABSTRACT

As a kind of research and development, this research aims at creating a model for development of a life quality based on the four wheeling virtues to success on the part of the aged residents of the central region of the North-east. Its objectives were 1) to develop a model of a life quality based on the four wheeling virtues to success (Cakkas) as related to the aged residents of the central region of the North-east, and 2) to test the developed model with the collected information. The Delphi techniques were brought into practice in the process of implementing the research, with its samples, totally 480 in number, who were the aged residents of the central region of the North-east. The tools used for collecting the data comprised the focus group discussion, open-ended questionnaire, five-rating scale questionnaire and the observation form.

The research results could be described as follows:

The model for development of a life quality based on the four wheeling virtues to success (four Cakkas) on the part of senior citizens of the central region of the North-east encompassed nineteen activities that could be classified into each of four Cakkas as follows: 1. Patirūpadesavāsa (Residing in the good surroundings), the first virtue of four Cakkas, consisted of six activities : (1) Survey and assessment of basic needs, (2) Taking rest, (3) Hobby playing, (4) Daily-life activity, (5) Walking and cycling, and (6) Recreational activity. 2. Sappurisūpassaya (Association with good persons) comprised six activities: (1) Social interaction, (2) Social service, (3) Association or club membership, (4) Educational activity, (5) Religious and cultural activity and (6) Sight-seeing. 3. Attasammāpanidhi (Right self-establishment) comprised five activities: (1) Professional training, (2) Musical play, (3) Library service, (4) Leisure-time activity and (5) Occupational activity. 4. Pubbekatapuññatā (Meritorious deeds ever done in the past) consisted of two activities: (1) Health and hygiene promotion and (2) Knowledge delegation.

The test of the developed model with the collected data was found to feature the four virtues of Cakkas that showed the statistical significant difference at the rate of .05.

**Key words :** 1. Development of a model 2. Life Quality 3. Aged Persons  
4. Four Cakkas (Four Wheeling Virtues to Success)

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสถาบันวิจัยญาณสังวรที่ได้สนับสนุนทุนสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ และขอกราบนมัสการและขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ร่วมวิจัยทุกรูปท่าน ทั้งที่เป็น บรรพชิต และคฤหัสถ์ อันประกอบไปด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่อง จักรสี่ อาทิ พระราชปรียัติวิมล, ดร. ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (ธ), พระครูธรรมภาณโกวิท, ดร. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา พุทธศาสนาและปรัชญา, พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ดร. ตำแหน่ง ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสน ศาสตร์ร้อยเอ็ด เป็นต้น ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ อาทิ นายธำรง ธวัชวะชุม ตำแหน่ง รองอธิบดีกรม กิจการผู้สูงอายุ, นางกรรณิการ์ นิมธุภริยะ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์การพัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุขอนแก่น, นางสุจิตรา พินดวง ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัด ขอนแก่น, นางพัทธ์วิรา สุวรรณ ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดกาฬสินธุ์, นายไกววัล เตือนจำรูญ ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดมหาสารคามและนาย สุธี ศรสุวรรณค์ ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดร้อยเอ็ด ที่เป็นบุคคลสำคัญยิ่ง ในการร่วมกันดำเนินการวิจัยดังกล่าวให้บรรลุตามจุดประสงค์ด้วยดี และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้เชี่ยวชาญในการให้คำชี้แนะเพื่อให้งานวิจัยสมบูรณ์ คือ อาจารย์เวชยันต์ เฮงสุวนิช

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยการพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจะมีประโยชน์ ต่อผู้ที่สนใจและต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

จิราภรณ์ พันสว่าง  
หัวหน้าโครงการวิจัย

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฉ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.4 สมมุติฐาน	5
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>9</b>
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและการพัฒนารูปแบบ	9
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต	18
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	20
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมจักรสี่	43
1) ปฏิจจสมุปบาท (การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม)	45
2) สัมปยุตตสมุทฺติ (การสมาคมกับสัตบุรุษ)	64
3) อุตตาสัมมาปณิธิ (การตั้งตนไว้ชอบ)	81
4) ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)	91
2.5 บริบทผู้สูงอายุกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง	114
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	115
2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย	123
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>124</b>
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	124
3.2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 1	125
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	125
การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	126
การเก็บรวบรวมข้อมูล	127
การวิเคราะห์ข้อมูล	128

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.3 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2	128
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	130
การเก็บรวบรวมข้อมูล	132
การวิเคราะห์ข้อมูล	132
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>134</b>
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสร้างและพัฒนาารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมี คุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่	134
4.2 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่	142
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>168</b>
5.1 สรุปผลการวิจัย	168
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	171
5.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัย	173
บรรณานุกรม	174
ภาคผนวก	181
ประวัติผู้วิจัย	191

## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	แสดงปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตัวชี้วัดหลักและตัวชี้วัดย่อย	21
ตารางที่ 2	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ	31
ตารางที่ 3	จำนวนผู้สูงอายุและดัชนีการสูงวัย พ.ศ. 2557 จำแนกรายจังหวัดและเพศ ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง (ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์)	115
ตารางที่ 4	กรอบแนวคิดเชิงเนื้อหา	120
ตารางที่ 5	จำนวนผู้สูงอายุและดัชนีการสูงวัย พ.ศ. 2557 จำแนกรายจังหวัดและเพศ ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง (ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์)	125
ตารางที่ 6	แบบแผนการวิจัย	131
ตารางที่ 7	ผลสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านปฏิรูปเทวาสะ	135
ตารางที่ 8	ผลสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสัปปุริสุปัสสยะ	136
ตารางที่ 9	ผลสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ	138
ตารางที่ 10	ผลสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านบุพเพกตปุญญา	140
ตารางที่ 11	กำหนดการกิจกรรม	143
ตารางที่ 12	ผลการติดตามการนำแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติ	144
ตารางที่ 13	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการทดลองใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่	147
ตารางที่ 14	ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านปฏิรูปเทวาสะ ก่อน-หลัง (ร้อยเอ็ด)	148
ตารางที่ 15	ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสัปปุริสุปัสสยะ ก่อน-หลัง (ร้อยเอ็ด)	149
ตารางที่ 16	ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (ร้อยเอ็ด)	149





## สารบัญตาราง (ต่อ)

		หน้า
ตารางที่ 27	ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสปิริตสุขภาพ ก่อน-หลัง (กาฬสินธุ์)	164
ตารางที่ 28	ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (กาฬสินธุ์)	165
ตารางที่ 29	ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านบุพเพกตบุญญตา ก่อน-หลัง (กาฬสินธุ์)	167

## สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	แสดงการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของร่างกายของมนุษย์ทั้งแนวตั้งและแนวนอน	33
ภาพที่ 2	แผนภาพแสดงความขัดแย้งทางสังคม-จิตใจที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่เข้มแข็งหรืออ่อนแอหรือพัฒนาการที่พึงประสงค์-ไม่พึงประสงค์ตามแนวคิดของ Erik Erikson	39
ภาพที่ 3	จำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปจากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 2558	114
ภาพที่ 4	กรอบแนวความคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)	123

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 ได้ขยายสิทธิของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้นจากฉบับพุทธศักราช 2540 โดยกำหนดไว้ทั้งในด้านสิทธิเสรีภาพ แนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ สิทธิในการได้รับสวัสดิการจากภาครัฐ สิทธิในกระบวนการยุติธรรม ดังจะเห็นได้จาก มาตรา 30, 40, 53, 80,84 และการให้สิทธิ การคุ้มครอง และการสนับสนุนทั้งในด้านสังคม สุขภาพเศรษฐกิจ รวมถึง การให้สิทธิในการได้รับบริการสาธารณสุขและเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆในมาตรา 11 (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ, 2546) นอกจากนั้นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ก็ได้ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมเพื่อสังคมสูงวัย ซึ่งนับเป็นแผนแรกที่บูรณาการประเด็น ผู้สูงอายุเข้ากับแผนพัฒนาประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 2552) และด้วยปรัชญาที่ว่า “ผู้สูงอายุนั้นไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคม แต่มาสารถมี ส่วนร่วม เป็นพลังพัฒนาสังคมจึงควรได้รับการส่งเสริมและเกื้อกูลจากครอบครัว ชุมชน และรัฐให้ ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีและคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีให้นานที่สุด” (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553)

การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเข้ามามีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคมจึง กลายเป็นประเด็นที่ท้าทายยิ่ง ซึ่งปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ทำให้ โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า ภาวะประชากรสูงอายุ (Population ageing) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ ดังนั้นประเทศไทยจึงนับได้ว่าได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แล้ว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเศรษฐกิจและสังคมในช่วง หลายทศวรรษที่ผ่านมาสถาบันครอบครัวของไทยอ่อนแอลง การคาดหวังให้บุตรหรือครอบครัวเป็น สถาบันหลักที่ให้การเกื้อหนุนแก่ผู้สูงอายุเป็นไปยากขึ้น มีบุตรน้อยลง การย้ายถิ่นของบุตรหรือ ประชากรในวัยแรงงานทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนต้องอาศัยอยู่กับหลานเพียงลำพัง และยังต้องให้การ ดูแลเกื้อหนุนแก่หลานที่ยังเล็กที่บุตรนำมาฝากไว้ (Knodel and Chayovan, 2008) ซึ่งแผนผู้สูงอายุ แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 ได้มีการกำหนดประเด็น มาตรการใหม่ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ เพื่อ เป็นไปตามยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมภูมิปัญญาและการเรียนรู้ การ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการขยายโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการทางสังคมต่างๆได้ อย่างทั่วถึง ไม่ว่าจะเป็นด้านการพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต การทำงาน สร้างเสริมสุขภาพ และการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เป็นต้น (สุนันทา โอศิริ และคณะ, 2557) การศึกษาวิจัยเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่จะศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยที่ควรป้องกันเพื่อความสำเร็จ ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในขณะที่แนวโน้มในปัจจุบันจะมีการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนหรือแหล่งที่ผู้สูงอายุอาศัยเป็นฐานในการพัฒนา (Hsu et al., 2010) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติ และในระดับโลก ปัญหาของผู้สูงอายุนับวันก็ยิ่งเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ ผู้สูงอายุในประเทศไทยใช้ชีวิตในบ้านปลายอยู่ร่วมกับบุตรหลาน พบ ปัญหาในด้านการปรับตัวเนื่องจากมีอายุที่แตกต่าง มีทัศนคติที่แตกต่าง จึงเป็นผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพัง เพราะบุตรหลานแยกครอบครัวออกไป หากต้องกลับไปอยู่กับบุตรหลานในบ้านปลายชีวิต จะต้องปรับตัวเองอย่างมาก (ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น, 2556)

สอดคล้องกับการศึกษาของเศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล (2555) ในประเด็นนโยบายการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งควรมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่องให้เกิดการประชาสัมพันธ์ในภาพกว้างของสังคมให้บุตรหลาน ชุมชน สังคมเกิดความตระหนักในคุณค่าของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับผลการวิจัยของมุกิตา วรรณชาติ และคณะ (2558) อ้างถึงผลการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2556 ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย พบว่า ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 41.4 โรคเบาหวานร้อยละ 18.2 โรคข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 8.6 และโรคซึมเศร้า ร้อยละ 1 จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุมีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานทั่วไป ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ที่อาจนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ลดลงได้ ซึ่งควรมีการกำหนดนโยบายและรณรงค์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการวางแผนพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง การตรวจคัดกรองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนการส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวและการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีรายได้ที่เพียงพอ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ดียิ่งขึ้น (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2545; มุลินธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2558; มุกิตา วรรณชาติ และคณะ, 2558) และจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา มากมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาน้อย จะเห็นได้ว่าการที่ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิต มีครอบครัวมีความสุข มีสังคมที่เอื้ออาทร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสม อยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งพาตนเองได้ เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและมีส่วนร่วมใน

ครอบครัว ชุมชน และสังคม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง (Tongprateep, 2000; จันทรพีญู แสงเทียนฉาย, 2547; ศิริวรรณ พิริยคุณธร, 2557)

แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล และผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดแนวทางและการวางแผนเชิงนโยบายหน่วยงานของรัฐและเอกชน ที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุโดยการบูรณาการหลักธรรมจักรสี่ กับวัตถุประสงค์และยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งเป็นหลักธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง และดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้อง คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538; พระพรหมคุณาภรณ์, 2546; มูลนิธิสภปฏิบัติ, 2559; สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2559) ประกอบด้วย 1) ปฎิรูปเทศบาล (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม) การเลือกหาถิ่นที่อยู่หรือแหล่งที่เล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดีซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกการศึกษาพัฒนาชีวิต การแสวงหาธรรมการแสวงความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงามและความเจริญก้าวหน้า 2) สัปปุริสุ์สยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) การรู้จักเสวนาคบหาหรือร่วมหมักกับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณและผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงหาธรรมหาความรู้ ความก้าวหน้าอกงาม และความเจริญโดยธรรม 3) อุตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี) ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดมุ่งหมาย นำตนไปถูกทาง การดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการทำงานให้ดีงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมายแน่วแน่มั่นคงไม่พร่าส่าย ไม่ไกลเขื่อนแซ 4) ปุพเพกตปุญญตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้) ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น ความมีสติปัญญา ความถนัด และร่างกายดี เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ ความดีงาม ฝึกฝนความชำนาญ เตรียมไว้ก่อนแต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์สุขและก้าวสู่ความเจริญอื่นๆ ขึ้นไป

ผู้วิจัยเห็นว่าการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้น ต้องกำหนดรูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาอย่างต่อเนื่องชัดเจน มีคุณภาพและยั่งยืน โดยการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุสอดคล้องกับทัศนะของ Tongprateep (2000) ที่กล่าวว่า การใช้หลักศาสนาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้อย่างสมดุลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต เนื่องจากศาสนาพุทธนั้นมีแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุในชนบทที่ยังเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทยไว้ได้เป็นอย่างดี และศาสนาพุทธยังเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่สำคัญ ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จันทรพีญู แสงเทียนฉาย (2547) กล่าวว่า ความเชื่อแนวคิด และการ

ปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนามีส่วนสำคัญในการกำหนดทัศนคติในการดำเนินชีวิต และความสุขสบายทางใจของผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุมีทัศนคติต่อชีวิตในลักษณะที่เรียกว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผลจากการกระทำอาจเกิดขึ้นในชีวิตนี้หรือชีวิตหน้าจึงควรประกอบแต่ความดีเพื่อรับผลตอบแทนที่ดี และควรมีความสงบในจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา สอดคล้องกับทัศนะของศิริวรรณ พิริยคุณธร (2557) ที่กล่าวว่าในการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังต่อไปนี้

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่
2. เพื่อทดลองใช้และหาประสิทธิภาพรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

## 1.3 ขอบเขตของโครงการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหาศึกษา ได้แก่ ศึกษาจากเอกสาร แนวคิดทฤษฎี บทความ ผลงานวิจัย และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาวิเคราะห์แนวทางการพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ประกอบไปด้วย

**ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ**

1) การดำเนินชีวิตตามหลักจักรสี่ ประกอบด้วย 1) ปฏิรูปเทสวาสะ เลือกอยู่ถิ่นที่เหมาะสม 2) สปัจริสุปัสสยะ สมาคมกับสัตบุรุษ 3) อตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิถี 4) ปุพเพกตปุญญตามีทุนดีได้เตรียมไว้

2) ยุทธศาสตร์แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

**ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ดังนี้**

1) การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต 2) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

**ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ดังนี้** 1) ส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น 2) ส่งเสริมการอยู่รวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ 3) ส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ 4) สนับสนุนผู้สูงอายุที่มี

ศักยภาพ 5) ส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ 6) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

**ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ** ดังนี้ 1) ด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง 2) ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

**ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ**

1. รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

2. ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง

**1.3.2 ขอบเขตด้านประชากรศึกษา ได้แก่** ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนกลาง ประกอบด้วย จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดขอนแก่น

**1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา ได้แก่** ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ประกอบด้วย จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดมหาสารคาม จังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดขอนแก่น

**1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาศึกษา** ตลอดระยะเวลา 1 ปี ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2559 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2560

## 1.4 สมมติฐาน

การพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนกลาง โดยใช้หลักจักร 4 ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางให้ดีขึ้นกว่าเดิม

## 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

**1.5.1) การพัฒนารูปแบบ** หมายถึง การสร้างแนวทางหรือกิจกรรมที่เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมี คุณภาพชีวิตที่ดี โดยการกำหนดโครงสร้างการดำเนินงานจากข้อปัญหาหรือข้อกำหนดร่วมกัน การ ทดลองใช้ และการพัฒนา จากนั้นนำรูปแบบที่สร้างไปตรวจสอบหาคุณภาพว่าจะสามารถนำไปใช้ได้ จริง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545; ราชบัณฑิตยสถาน, 2546; Longman, 1981; Good, 1973; Sinclair, 1996; Willer, 1968; Steiner, 1988)

**1.5.2) คุณภาพชีวิต** หมายถึง การใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ในแต่ละด้านที่เกี่ยวข้องและ เชื่อมโยงกับทั้งทางกายภาพ จิตใจ สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพส่วนบุคคล ซึ่ง ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมจักรสี่มากำหนดรูปแบบเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (The World Health Organization Quality of Life Assessment: [WHOQOL] (1995 cited in



Butler and Ciarrochi, 2007); (Ruškus (1997 cited in Skučas and Mockevičienė, 2009); (Lapid et al., 2011)

**1.5.3) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ** หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง หลังจากการนำรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักร 4 ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และสอดคล้องกับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านโดยใช้เกณฑ์การประเมินผลตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติกำหนด ประกอบด้วย (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553; Dupuis, Kousaie, Wittich and Spadafora, 2007)

**1.5.3.1) ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ** หมายถึง การใช้หลักธรรมจักรสี่เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต 2) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

**1.5.3.2) ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ** หมายถึง การใช้หลักธรรมจักรสี่เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) ส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น 2) ส่งเสริมการอยู่รวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ 3) ส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ 4) สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ 5) ส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการสำหรับผู้สูงอายุ และ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ 6) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

**1.5.3.3) ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ** หมายถึง การใช้หลักธรรมจักรสี่เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) ด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง 2) ระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

**1.5.4) หลักจักรสี่** หมายถึง หลักธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง และดำเนินไปในวิถีสู่ที่ถูกต้องสอดคล้องลงตัว ทั้งนี้ชีวิตจะเจริญก้าวหน้าได้ ต้องอาศัยปัจจัยทั้งภายนอก และภายใน จึงจะสามารถนำชีวิตไปถึงจุดหมายปลายทางได้ด้วยความสำเร็จ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538); พระพรหมคุณาภรณ์ (2546); มูลนิธิสหปฏิบัติ (2559); สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (2559) ประกอบด้วย

**1.5.4.1) ปฏิรูปเทสวาสะ (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม)** หมายถึง การเลือกหาถิ่นที่อยู่ หรือแหล่งที่เล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดีซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกการศึกษา พัฒนาชีวิต การแสวงหาธรรมการแสวงความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงามและความเจริญก้าวหน้า

**1.5.4.2) สัมปยุตฺตปิณฑะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)** หมายถึง การรู้จักเสวนาคบหาหรือร่วมหมูกับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณและผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงหาความรู้ ความก้าวหน้าองงามและความเจริญโดยธรรม

**1.5.4.3) อุตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี)** หมายถึง ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดมุ่งหมาย นำตนไปถูกทาง การดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมายแน่นอน มั่นคงไม่พราสา่ย ไม่ไหลเลื่อน

**1.5.4.4) ปุพเพกตปุญญตา (มีพินดีได้เตรียมไว้)** หมายถึง ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น ความมีสติปัญญา ความถนัด และร่างกายดี เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ ความดีงาม ฝึกฝนความชำนาญ เตรียมไว้ก่อนแต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์สุขและก้าวสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไป

**1.5.5) ข้อมูลเชิงประจักษ์** หมายถึง ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักร 4 และผลการทดลองประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักร 4 ที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง

**1.5.6) กลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง** หมายถึง ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น จังหวัดกาฬสินธุ์ จังหวัดมหาสารคาม และจังหวัดร้อยเอ็ด

## 1.6 ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

**1.6.1 ประโยชน์ทางด้านวิชาการ** ประโยชน์ต่อผู้สนใจงานวิจัยด้านนี้เพราะผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดทฤษฎี จากนักการศึกษาที่เกี่ยวข้องมาบูรณาการในการพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักรสี่ ซึ่งผลการวิจัยที่ได้มาจะเป็นการเพิ่มเติมความรู้ ทั้งยังเป็นการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักรสี่ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

**1.6.2 ประโยชน์เชิงนโยบาย** ได้ข้อมูลในการกำหนดนโยบาย เพื่อนำข้อมูลประกอบ การวางแผน ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งหน่วยภาครัฐและเอกชน เพื่อการพัฒนา รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจรรยาบรรณ

**1.6.3 ประโยชน์ในการประยุกต์ใช้** เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ไปสู่ชุมชนระดับท้องถิ่นและนำไปปรับใช้กับบริบทสังคมผู้สูงอายุแต่ละท้องที่ให้เกิดประสิทธิผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ดังนี้

1) ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางมีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ที่มีประสิทธิภาพ

2) ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ตามแนวทางรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุโดยใช้หลักจรรยาบรรณ

3) ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางมีแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุโดยใช้หลักจรรยาบรรณ

4) ส่วนงานที่เกี่ยวข้องได้แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ และมาตรการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการพัฒนาารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักร 4 ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัย ซึ่งมีหัวข้อ ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและการพัฒนารูปแบบ
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
- 2.3 แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมจักรสี่
- 2.5 บริบทผู้สูงอายุในกลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและการพัฒนารูปแบบ

##### 2.1.1) ความหมายของรูปแบบ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ให้ความหมายว่า “รูปแบบ” หมายถึง รูปที่กำหนดขึ้นเป็นหลักหรือเป็นแนวคิดซึ่งเป็นที่ยอมรับ หรือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเป็นเช่นนั้น ๆ

ความหมายของรูปแบบ (model) พจนานุกรม Contemporary English ของ Longman (1981) ให้ความหมายไว้ 3 ลักษณะ คือ 1) Model หมายถึง สิ่งซึ่งเป็นแบบย่อส่วนจากของจริง ซึ่งเท่ากับ แบบจำลอง 2) Model ที่หมายถึง สิ่งของหรือคนที่นำมาใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินการบางอย่าง เช่น ครูต้นแบบ 3) Model หมายถึง รุ่นของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

พจนานุกรมการศึกษา Good (1973) ได้ให้ความหมายรูปแบบ ดังนี้ รูปแบบ หมายถึง แบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำ เป็นตัวอย่างเพื่อการเลียนแบบเป็นแผนภูมิหรือรูปสามมิติซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลักการหรือแนวคิด เป็นชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งรวมกันเป็นตัวประกอบและเป็นสัญลักษณ์ทางระบบสังคม

Sinclair (1996) ให้ความหมายของรูปแบบในพจนานุกรมการศึกษา ดังนี้ 1) เป็นแบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำ 2) เป็นตัวอย่างเพื่อการ

เลียนแบบ เช่น ตัวอย่างในการออกเสียงภาษาต่างประเทศเพื่อให้ผู้เรียนได้เลียนแบบ เป็นต้น 3) เป็นแผนภูมิซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นหลักการหรือแนวคิด 4) เป็นชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งรวมตัวเป็นองค์ประกอบ และสัญลักษณ์ทางระบบสังคม อาจเขียนออกมาเป็นสูตรทางคณิตศาสตร์หรือบรรยายเป็นภาษาก็ได้

Willer (1968) กล่าวถึง รูปแบบ ว่าเป็นการสร้างมโนทัศน์เกี่ยวกับชุดของปรากฏการณ์โดยอาศัยหลักการของระบบรูปนัยทั้งที่มีจุดหมายเพื่อทำให้เกิดความกระจ่างชัดของนิยามความสัมพันธ์และประพจน์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งรูปแบบที่มีความเที่ยงตรง จะพัฒนาเป็นทฤษฎีต่อไป

Hausser (1980) ได้ให้ความหมายที่แตกต่างออกไปโดยที่รูปแบบเป็นสิ่งที่ออกแบบมาเพื่อแสดงถึงองค์ประกอบและกระบวนการตรวจสอบความแตกต่างระหว่างความสัมพันธ์ในเชิงทฤษฎีและปรากฏการณ์จริง

Steiner (1988) กล่าวถึงความหมายว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งของสิ่งหนึ่งที่คล้ายคลึงกับสิ่งของอีกสิ่งหนึ่ง และได้จำแนกความหมายเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) รูปแบบเชิงกายภาพ (physical model) แบ่งออกเป็นดังนี้ รูปแบบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (model of) แบบจำลองที่ออกมาจากของจริง เช่น แบบจำลองเรือรบลำเล็ก ๆ ที่สร้างจำลองมาจากเรือรบจริง ๆ รูปแบบเพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (model for) เป็นแบบจำลองที่สร้างและออกแบบเพื่อใช้เป็นตัวแบบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เราต้องสร้างแบบจำลองเรือรบขึ้นมาก่อน เพื่อจะได้นำไปเป็นตัวแบบผลิตเรือรบจริง

2) รูปแบบเชิงแนวคิด (conceptual models) แบ่งออกเป็นดังนี้ รูปแบบเชิงแนวความคิดของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (conceptual model-of) คือแบบจำลองที่สร้างขึ้นโดยจำลองมาจากทฤษฎีที่มีอยู่แล้ว รูปแบบเชิงแนวคิดเพื่อสร้างสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (conceptual model-for) คือแบบจำลองที่สร้างขึ้นเพื่อใช้อธิบายทฤษฎี

Cleland and King (1983) ได้ให้ความหมายของรูปแบบไว้ 2 ประการ คือ 1) รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่จำลองจากของจริงให้มีขนาดเล็กลง 2) รูปแบบ หมายถึง การแสดงความเกี่ยวพันกันอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะใช้ประโยชน์ในการทำนายผลการเปลี่ยนแปลงในลักษณะข้อมูลที่ชัดเจนและสัมพันธ์กัน

Husen and Postlethwaite (1975) กล่าวว่า รูปแบบ มีความหมายแตกต่างจากทฤษฎีเพราะรูปแบบยังไม่ใช่ข้อเท็จจริงที่ได้พิสูจน์แล้ว รูปแบบยังเป็นส่วนหนึ่งที่ผู้วิจัยพยายามวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องเนื่องกันขององค์ประกอบอย่างเป็นระบบด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ เพื่อที่จะนำเสนอรูปแบบมาใช้ประโยชน์

Stockburger (1998) กล่าวว่า รูปแบบ คือ สิ่ง que แสดงถึงองค์ประกอบสำคัญของวัตถุประสงค์บางอย่างหรือบางเหตุการณ์ตามสภาพแห่งความเป็นจริง โดยส่วนประกอบของรูปแบบ

ไม่จำเป็นต้องมีหลักเกณฑ์ครบทุกด้าน นอกจากนี้อาจต้องมีการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนเพื่อให้เป็นรูปแบบที่เหมาะสมมากที่สุด โดยสรุปแล้วรูปแบบ หมายถึง สิ่งที่กำหนดขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่มีหลักเกณฑ์และเหตุผล ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาหรือหาทางออกที่เป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่

Farlex (2007) หมายถึง สมมติฐานที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นตัวแทนของบางสิ่งบางอย่างอันประกอบด้วย ตัวแปรและความเป็นเหตุเป็นผลที่มีความสัมพันธ์กันในเชิงปริมาณ โดยรูปแบบจะถูกสร้างขึ้นเพื่อหาเหตุผลเกี่ยวกับความเป็นแบบอย่างของกระบวนการ และส่วนประกอบสำคัญของทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์

จากการทบทวน ผู้วิจัยสรุปตามนิยามความหมายได้ 4 ลักษณะ ดังนี้ 1) รูปแบบที่ใช้ในการอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม 2) รูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษาแผนภูมิ รูปภาพ 3) รูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ 4) รูปแบบที่นำเอา ตัวแปรต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้น เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ จะใช้รูปแบบเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของรูปแบบจากผลการศึกษาของนักวิชาการเพื่อใช้เป็นกรอบสังเคราะห์ แนวคิดการจัดระเบียบ แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของสิ่งที่ศึกษาเพื่อให้เข้าใจง่าย เป็นรูปธรรมและใช้เป็นแนวทางดำเนินการจำลองหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ

รูปที่กำหนดขึ้นเป็นหลักหรือเป็นแนวคิดซึ่งเป็นที่ยอมรับการสร้างแนวทางหรือกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการกำหนดโครงสร้างการดำเนินงานจากข้อปัญหาหรือข้อกำหนดร่วมกันการทดลองใช้ และการพัฒนาจากนั้นนำรูปแบบที่สร้างไปตรวจสอบหาคุณภาพว่า จะสามารถนำไปใช้ได้จริง

### 2.1.2) ประเภทของรูปแบบ

Tosi and Carral (1982) กล่าวถึง รูปแบบทางการศึกษา และทางสังคมศาสตร์สามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ 1) รูปแบบเทียบเคียง (Analog Model) เป็นรูปแบบที่ใช้เปรียบเทียบอุปมาอุปมัยกับปรากฏการณ์ที่เป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นรูปธรรม 2) รูปแบบเชิงข้อเขียน เป็นรูปแบบที่แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบภายในโมเดลในรูปแบบของข้อความ ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ 3) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Model) เป็นรูปแบบที่ใช้สมการคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ 4) รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal Model) เป็นรูปแบบที่พัฒนามาจาก

เทคนิคที่เรียกว่าการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) เป็นวิธีวัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่สามารถวัดได้ว่าตัวแปรอิสระ ตัวแปรใดบ้างที่มีผลกระทบทางตรงและทางอ้อมต่อตัวแปรตามที่น่าสนใจ ศึกษาทั้งขนาดและทิศทางที่ผลกระทบรวมกับหลักการสร้าง Semantic Model โดยการนำเอาตัวแปรต่าง ๆ มาสัมพันธ์เชิงสาเหตุ และผลที่เกิดขึ้น

Husen and Postlethwaite (1975) ได้กล่าวถึงประเภทของรูปแบบไว้ 5 ประเภท ดังนี้

1) รูปแบบเชิงอุปมา หรือเปรียบเทียบ (Analogue Model) เป็นรูปแบบที่ใช้หลักการคิดหาเหตุผล รูปแบบนี้นิยมใช้ในสาขาวิทยาศาสตร์ทางกายภาพ รูปแบบนี้ไม่ค่อยใช้ในสาขาสังคม และพฤติกรรมศาสตร์ ตัวอย่างของรูปแบบประเภทนี้ที่ใช้ในการศึกษา คือ ขนาดของโรงเรียน หรือจำนวนของนักเรียนในโรงเรียน เกี่ยวข้องกับจำนวนนักเรียนที่เข้ามาและออกไป โดยที่จำนวนที่เข้ามาจากหลายแหล่ง/หลายปัจจัย เช่น ตามเกณฑ์อายุ ตามเขตพื้นที่ ตามการย้ายเข้ามาอยู่ของผู้ปกครอง ส่วนจำนวนนักเรียนที่ออกไป มาจากหลายแหล่งหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น อพยพตามผู้ปกครองไปอยู่ที่อื่น สำเร็จการศึกษาชั้นสูงสุดของโรงเรียน รูปแบบนี้มีประโยชน์ในการอธิบายการเปลี่ยนแปลงและการทำนายในอนาคต ซึ่งสามารถใช้ในการวางแผน และกำหนดนโยบายได้

2) รูปแบบเชิงภาษา (Semantic Models) เป็นรูปแบบที่แสดงออกด้วยการใช้คำพูดภาษาท่าทาง รูปภาพ เป็นหลัก แต่รูปแบบนี้มีจุดอ่อนที่ขาดความชัดเจนแน่นอนที่ยากต่อการทดสอบ ฉะนั้นรูปแบบนี้จึงขึ้นอยู่กับความชัดเจนกับการใช้ภาษา

3) รูปแบบเชิงแบบแผน (Schematic Models) เป็นรูปแบบที่แสดงแผนที่หรือแผนภูมิที่จะพยายามเชื่อมโยงหน่วย และกลุ่มต่าง ๆ ให้เข้ามาสัมพันธ์กัน รูปแบบนี้นิยมใช้ในสาขาจิตวิทยา รูปแบบหนึ่งที่ใช้กันคือ รูปแบบของ Guilford ที่เกี่ยวข้องกักระดับสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกัน 3 มิติ คือ ด้านเนื้อหา ด้านผลลัพธ์ และด้านการจัดกระทำ

4) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematic Model) รูปแบบนี้เริ่มนิยมใช้มากขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 ในสาขาพฤติกรรมศาสตร์ สังคมศาสตร์ และจิตวิทยา ส่วนในสาขาทางการศึกษามีการใช้บ่อยในการวิจัย แต่มีการนำมาใช้บ้างในเรื่องของการประเมินผล รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์นี้มีประโยชน์ที่สามารถทำให้ข้อสันนิษฐานได้มีการพิจารณาด้วยเชิงปริมาณ และทดสอบได้ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์นี้สามารถเรียกความสัมพันธ์ได้ในรูปสูตร หรือสมการทางคณิตศาสตร์ได้

5) รูปแบบเชิงเหตุผล (Causal Models) รูปแบบนี้เริ่มได้รับความสนใจในช่วงหลังปี ค.ศ. 1970 และนิยมใช้ในการวิจัยมากขึ้น เชื่อกันว่ารูปแบบนี้เริ่มใช้ในสาขาพันธุศาสตร์ ซึ่งมีการนำเทคนิคการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) มาใช้ แนวคิดสำคัญของรูปแบบเชิงเหตุผลนี้จะเกี่ยวข้องกับการสร้างสมการโครงสร้างอย่างง่ายของสาเหตุกับตัวแปรต่าง ๆ ภายใต้การตัดสินใจ

พิชญ์ พงษ์ศรี (2542) ได้กล่าวถึงการแบ่งประเภทของรูปแบบว่ามีแนวทางแตกต่างกันไปแล้วแต่ที่จะเป็นศาสตร์ด้านใด สำหรับทางด้านสังคมศาสตร์แล้ว (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2545) ซึ่งได้แบ่งประเภทของรูปแบบไว้ 4 ประการ ดังนี้

1) รูปแบบเชิงเทียบเคียง (Analogue Model) เป็นรูปแบบที่ใช้ในการเปรียบเทียบอุปมาอุปมัย กับปรากฏการณ์ที่เป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม ลักษณะเป็นรูปแบบเชิงกายภาพ ส่วนใหญ่ใช้ทางด้านวิทยาศาสตร์ เช่น รูปแบบที่ใช้ในการทำนายจำนวนนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบโรงเรียน ซึ่งอนุมานแนวคิดมาจากการเปิดน้ำเข้าและปล่อยน้ำออก จากถัง นักเรียนจะเข้าระบบโรงเรียนเปรียบได้กับน้ำที่ไหลเข้าไปในถัง ดังนั้นนักเรียนที่คงอยู่ในระบบ จึงจะเท่ากับจำนวนนักเรียนที่เข้าสู่ระบบ ลบด้วยจำนวนนักเรียนที่ออกจากระบบ เป็นต้น

2) รูปแบบเชิงบรรยายหรือเชิงภาษาหรือเชิงข้อความ (Semantic Model) ลักษณะสำคัญของรูปแบบประเภทการแสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบรูปแบบ ในรูปของข้อความใช้ถ้อยคำภาษาเป็นสื่อในการบรรยาย หรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษา แผนภูมิ หรือรูปภาพ บางทีจึงเรียก โมเดลเชิงรูปภาพ เป็นการแสดงถึงแนวคิด หลักการ หรือตัวแปร และลากเส้นโยงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิด หลักการ หรือตัวแปร เพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบ และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น ๆ เป็นอย่างดี

3) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Model) เป็นรูปแบบที่ใช้สมการหรือสัญลักษณ์ทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการนำเสนอโดยใช้สัญลักษณ์แทนแนวคิด หลักการ หรือตัวแปร และใช้ฟังก์ชันคณิตศาสตร์ เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิด หลักการ หรือตัวแปรนั้น โดยเฉพาะในรูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ รูปแบบประเภทนี้นิยมใช้กันในสาขาจิตวิทยา และศึกษาศาสตร์ รวมทั้งการบริหารการศึกษาด้วย

4) รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal Model) เป็นรูปแบบที่พัฒนามาจากเทคนิคที่เรียกว่า การวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) และหลักการสร้างรูปแบบเชิงข้อความ (Semantic Model) โดยการนำเอาตัวแปรต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้น เป็นวิธีวัดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่สามารถบอกได้ว่าเป็นตัวแปรอิสระตัวใดบ้างที่มีผลกระทบทางตรง และมีผลกระทบทางอ้อมต่อตัวแปรตามที่น่าสนใจศึกษาทั้งขนาดและทิศทาง เช่น The Standard Deprivation Model ซึ่งเป็นรูปแบบที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพเศรษฐกิจ สังคม ของบิดามารดา สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่บ้านและระดับสติปัญญาของเด็ก เป็นต้น

นอกจากนี้ ศิริชัย กาญจนวาสี (2545) ยังได้จำแนกประเภทรูปแบบไว้อีกอย่างหลากหลาย ดังนี้ 1) แบบจำลองของจริง 2) ตัวแบบที่ใช้เป็นแบบอย่าง 3) รูปแบบที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล สัญลักษณ์และหลักการของระบบ 4) แบบแผนตัวอย่างของการดำเนินงานที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่าง ๆ ในระบบ เป็นต้น



Keeves (1988) กล่าวถึง รูปแบบว่ามีหลายประเภทด้วยกันซึ่งนักวิชาการด้านต่างๆ ก็ได้จัดแบ่งประเภทต่างกันไป สำหรับรูปแบบทางการศึกษาและสังคมศาสตร์นั้น ได้แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1) Analogue Model เป็นรูปแบบที่ใช้ในการอุปมาอุปไมยเทียบเคียงปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม เช่น รูปแบบในการทำนายจำนวนนักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบโรงเรียน ซึ่งอนุมานแนวคิดมาจากการเปิดน้ำเข้าและปล่อยน้ำออกจากถัง นักเรียนที่จะเข้าสู่ระบบเปรียบเทียบกับน้ำที่เปิดออกจากถัง ดังนั้นนักเรียนที่คงอยู่ในระบบจึงเท่ากับนักเรียนที่เข้าสู่ระบบลบด้วยนักเรียนที่ออกจากระบบ เป็นต้น

2) Semantic Model เป็นรูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาด้วยภาษา แผนภูมิ หรือรูปภาพ เพื่อให้เห็นโครงสร้างทางความคิดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น ๆ เช่น รูปแบบการสอนของ Joyce and Weil (1992) เป็นต้น

3) Mathematic Model เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ รูปแบบประเภทนี้นิยมใช้กันทั้งในสาขาจิตวิทยา และศึกษาศาสตร์รวมทั้งการบริหารการศึกษาด้วย

4) Causal Model เป็นรูปแบบที่พัฒนามาจากเทคนิคที่เรียกว่า Path Analysis และหลักการสร้าง Semantic Model โดยการนำเอาตัวแปรต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุและผลที่เกิดขึ้น เช่น The Standard Deprivation Model ซึ่งเป็นรูปแบบที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพทางเศรษฐกิจสังคมของบิดา มารดา สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่บ้าน และระดับสติปัญญาของเด็ก เป็นต้น

Schwirian (1986 as cited in Bardo and Hardman, 1982) นักนิเวศวิทยาคนสำคัญได้แบ่งประเภทของรูปแบบด้วยการอธิบายลักษณะจากลักษณะของเมืองออกเป็นรูปแบบที่อธิบายโดยลักษณะพื้นที่และรูปแบบที่อธิบายโดยลักษณะของประชากร รูปแบบที่ใช้อธิบายลักษณะพื้นที่มีจุดมุ่งหมายในการบรรยายลักษณะเมืองว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร เช่น Concentric zone model และ Social area analysis model เป็นต้น สำหรับรูปแบบที่ใช้อธิบายคุณลักษณะของประชากรเมืองนั้น เป็นรูปแบบที่เสนอแนวคิดในการอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของประชากรในเมืองต่าง ๆ เช่น Residential segregation model เป็นต้น

จากลักษณะการแบ่งประเภทของรูปแบบของนักวิชาการที่กล่าวมาข้างต้น ส่วนใหญ่จะใช้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการเสนอรูปแบบเพื่อบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างยิ่งขึ้น สำหรับการกำหนดรูปแบบว่าจะประกอบด้วยอะไรบ้าง จำนวนเท่าใด มีโครงสร้าง และ

ความสัมพันธ์กันอย่างไรบ้างนั้นไม่มีการกำหนดไว้ตายตัว ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์ที่เรา กำลังศึกษาหรือ จะออกแบบแนวคิด ทฤษฎีและหลักการพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบนั้น ๆ เป็นหลักสำคัญ

### 2.1.3) หลักการสร้างและการพัฒนารูปแบบ

หลักการกว้าง ๆ ในการกำกับเพื่อพัฒนารูปแบบที่ดี ควรมีลักษณะ 4 ประการ คือ

- 1) รูปแบบควรจะประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างของตัวแปรมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงธรรมดา
- 2) รูปแบบที่พัฒนาขึ้นควรเป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบได้ดีสามารถนำไปตรวจสอบได้ โดยสังเกตและหาข้อมูลสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์
- 3) รูปแบบควรจะต่อระบุหรือชี้ให้เห็นถึง กลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษานั้น รูปแบบนอกจากจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้แล้ว ควรใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย
- 4) รูปแบบควรเป็นเครื่องมือเพื่อสร้างมโนทัศน์ใหม่ และสามารถสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ ซึ่งเป็นการขยายองค์ความรู้ในสิ่งซึ่งกำลังศึกษาด้วย

Willer (1968) ได้กำหนดหลักการสร้างและการพัฒนารูปแบบไว้ 2 ขั้นตอน คือ การสร้างรูปแบบและการพัฒนารูปแบบ ซึ่งได้กำหนดการพัฒนา ดังนี้ 1) การศึกษาวิเคราะห์เกี่ยวกับหลักการและข้อมูลพื้นฐานประกอบการสร้างรูปแบบด้วยการวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิ 2) การสร้างรูปแบบขั้นต้น ด้วยการจัดทำร่างรูปแบบจากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร งานวิจัย และข้อสรุปที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิ 3) การประมวลความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับรูปแบบ ด้วยการพัฒนาความสอดคล้อง ความเหมาะสมของรูปแบบ และความเป็นไปได้ในเชิงปฏิบัติ 4) การปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาเป็นรูปแบบที่สมบูรณ์

Husen and Postethwaite (1975) ได้กล่าวว่า รูปแบบควรมีคุณลักษณะดังนี้ คือ

- 1) รูปแบบควรนำไปสู่การทำนายผลที่จะเกิดภายหลังได้ด้วยข้อมูลจากการสังเกตที่น่าเชื่อถือได้
- 2) โครงสร้างของรูปแบบควรแสดงให้เห็นถึงบางสิ่งบางอย่างที่เป็นกลไกเชิงเหตุผลซึ่งเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องศึกษา รูปแบบนี้จึงสามารถใช้ได้ทั้งในเชิงทำนาย
- 3) รูปแบบควรจะให้คำอธิบายที่ช่วยขยายความรู้ในแนวคิดใหม่ และนำไปสู่การแสวงหาองค์ความรู้ที่ต้องการศึกษาได้มากขึ้น
- 4) รูปแบบควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกัน อย่างไรก็ตามก็ดี สหสัมพันธ์และการทดลองจะนำมาใช้ในช่วงแรกของการตรวจสอบเพราะว่าอาจจะบอกได้ถึงตัวแปรสำคัญที่มีความสัมพันธ์ที่ต้องการศึกษา ดังนั้น สหสัมพันธ์และการทดลองจะสามารถนำมาสู่การสร้างรูปแบบได้

Joyce and Weli (1986) กำหนดการสร้างรูปแบบ ออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 อธิบายความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ประกอบด้วย เป้าหมายของรูปแบบ ทฤษฎี และข้อสมมุติที่รองรับ

รูปแบบ หลักการ และมโนทัศน์ที่สำคัญที่เป็นพื้นฐานของรูปแบบ ส่วนที่ 2 ลักษณะของรูปแบบ แบ่งเป็น 4 แนวทาง ดังนี้ 1) ขั้นตอนการสร้างรูปแบบจัดเรียงลำดับกิจกรรมเป็นขั้นซึ่งแต่ละรูปแบบมีจำนวนขั้นตอนไม่เท่ากัน 2) รูปแบบปฏิสัมพันธ์ เป็นการอธิบายบทบาทผู้นำ ผู้เรียนรู้และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในแต่ละรูปแบบ 3) หลักการแสดงการโต้ตอบ เป็นการบอกถึงวิธีการแสดงออกของผู้นำต่อผู้เรียนรู้ การตอบสนองต่อสิ่งเร้า เช่น การปรับปรุงพฤติกรรมโดยการให้รางวัล การสร้างบรรยากาศที่เป็นอิสระตามความคิดสร้างสรรค์ 4) สิ่งสนับสนุน เป็นการบอกถึงเงื่อนไขหรือสิ่งจำเป็นต่อการใช้รูปแบบการสอนนั้นๆ ให้เกิดผล ส่วนที่ 3 การนำรูปแบบไปใช้ เป็นการแนะนำให้ข้อสังเกตในการนำรูปแบบไปใช้ เพื่อให้การใช้รูปแบบนั้นมีประสิทธิภาพมากที่สุด และส่วนที่ 4 ผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนทั้งทางตรงและทางอ้อม

Keeves (1988) กล่าวถึงการสร้างรูปแบบไว้ 4 ประการ คือ 1) รูปแบบควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง 2) รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบ โดยการสังเกตและหาข้อมูลสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ได้ 3) รูปแบบควรต้องระบุชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่จะศึกษา 4) รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่ และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ เป็นการขยายความรู้ในเรื่องที่จะศึกษาด้วย ซึ่ง Keeves กล่าวว่า รูปแบบที่ใช้ประโยชน์ได้ ควรจะมีข้อกำหนด (requirement) 4 ประการ คือ

- 1) รูปแบบควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (Structural relationship) มากกว่าความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันแบบรวม ๆ (associative relationship)
- 2) รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นสามารถถูกตรวจสอบได้โดยการสังเกต ซึ่งจะเป็นไปได้ที่จะทดสอบรูปแบบพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ได้
- 3) รูปแบบควรจะต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่จะศึกษาดังนั้น นอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ ควรใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย
- 4) รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่ และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ ซึ่งเป็นการขยายในเรื่องที่กำลังศึกษา

การสร้างรูปแบบตามแนวคิดของ Meson, Albert and Khedour (1985 อ้างถึงในเกียรติกำจร กุศล, 2544) ได้เสนอขั้นตอนการสร้างรูปแบบไว้ 3 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นรวบรวมปัญหา (Problem Formulation) เพื่อให้รู้ว่าอะไรคือสภาพปัญหาที่แท้จริง
- 2) ขั้นพัฒนารูปแบบ (Model Construction) จะดำเนินการภายหลังจากที่ได้รวบรวมปัญหาต่าง ๆ ได้แล้ว ในการสร้างรูปแบบผู้สร้างจะต้องพิจารณาวัตถุประสงค์เบื้องต้นของการสร้างรูปแบบ ต้องรู้ถึงคุณลักษณะเฉพาะที่ต้องการของผลผลิต ต้องรู้ถึงคุณลักษณะเฉพาะที่ต้องการ

ของผลผลิต ต้องรู้ข้อมูลสารสนเทศที่จำเป็นในการสร้างรูปแบบ ควรคำนึงถึงต้นทุน ค่าใช้จ่ายในการสร้างและเป็นที่น่าสนใจของผู้ใช้ด้วยการสุ่มตัวอย่างควรทำตามหลักวิชาอย่างเคร่งครัด ควรมีการประเมินค่าความแปรปรวนและควรพิจารณาอย่างระมัดระวังว่าสมควรนำตัวแปรใดบ้างมาไว้ในรูปแบบที่จะสร้าง เมื่อสร้างเสร็จแล้วก็ต้องพิจารณาว่าครอบคลุมตัวแปรหรือไม่ มีความบกพร่องในตัวแปรใดบ้าง

3) การทดสอบรูปแบบ (Testing the model) เมื่อสร้างรูปแบบแล้วควรมีการทดสอบโดยจะต้องพิจารณาถึงความตรงตามสภาพจริง (Valid) รูปแบบที่สร้างขึ้นมากหากมีความใกล้เคียงกับความจริงจะดีมาก เพราะจะช่วยให้การตัดสินใจดีขึ้น ไม่ยุ่งยากต่อการนำไปใช้ และควรพิจารณาถึงระดับของความสำเร็จจากการแก้ปัญหาด้วยมีการนำไปทดลองใช้เพื่อเปรียบเทียบว่าผลการนำรูปแบบไปใช้ทำให้มีการปรับปรุงคุณภาพในการปฏิบัติงานอย่างไร ในการทดลองใช้มี 2 แบบ คือ ทำการทดลองย้อนหลังโดยใช้กับข้อมูลในอดีตกับการทดลองใช้ปฏิบัติในปัจจุบันการนำไปใช้ (Implementation) เมื่อผ่านการทดสอบแล้วก็ควรสามารถนำไปใช้ให้เกิดความสำเร็จ เพราะไม่มีรูปแบบใดที่จะสำเร็จอย่างสมบูรณ์ได้จนกว่าจะได้รับการยอมรับ ได้รับความสนใจ และมีการนำไปใช้ การพัฒนาปรับปรุงรูปแบบให้ทันสมัย (Model updating) แม้ว่ารูปแบบที่นำไปใช้ประสบความสำเร็จแล้วก็ตาม ควรจะได้มีการพัฒนา ปรับปรุง ประยุกต์ให้เหมาะสมกับเป้าหมายขององค์การ สถานการณ์ที่มากกระทบทั้งจากสิ่งแวดล้อมภายในและสิ่งแวดล้อมภายนอก

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับการสร้างและพัฒนาแบบนั้น อาจจะมีขั้นตอนในการดำเนินงานแตกต่างกันไปไม่มีข้อกำหนดตายตัว แต่โดยทั่วไปอาจแบ่งออกเป็น 2 ตอนใหญ่ ๆ ขั้นตอนการสร้างรูปแบบ (Construct) และขั้นตอนการหาความตรง (Validity) “การสร้างรูปแบบ” หมายถึง การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่จะทำการสร้างรูปแบบให้ชัดเจน จากนั้นจึงค้นหาสมมติฐานและหลักการของรูปแบบที่จะพัฒนา แล้วสร้างรูปแบบตามหลักการที่กำหนดขึ้น และรูปแบบที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบหาคุณภาพของรูปแบบต่อไปนี้ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าการพัฒนารูปแบบมีการดำเนินการเป็นสองขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ การสร้างรูปแบบและการหาคุณภาพของรูปแบบนั่นเอง และ “การพัฒนา รูปแบบ” หมายถึง การสร้างรูปแบบ (construct) และการหาความตรง (validity) ของรูปแบบ

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

### 2.2.1) ความหมายของคุณภาพชีวิต

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2557) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกาย ความคิด อารมณ์ จิตใจ สภาพแวดล้อมทางกายภาพและวัฒนธรรม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ในขณะที่เดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ตนเอง สังคม และประเทศชาติด้วย คุณภาพชีวิตครอบคลุมมิติต่างๆ ดังนี้

1) คุณภาพชีวิตด้านความคิด หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิต และชุมชน การดำเนินชีวิตและการปรับตัว ความตระหนักรู้และความรับผิดชอบตัวเอง ครอบครัว และชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตนเอง การยอมรับสังคม และการมีเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสม

2) คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์ หมายถึง ความหนักแน่นมั่นคงทางอารมณ์ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและสังคม ความรักและความเป็นเจ้าของกลุ่ม ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น

3) คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ หมายถึง สติสัมปชัญญะ คุณธรรมประจำใจ ความซื่อสัตย์สุจริต ความเมตตากรุณา ความช่วยเหลือเกื้อกูล ความกตัญญูกตเวที ความจงรักภักดี ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ ความมุ่งมั่นต่อการละเว้นจากอกุศลกรรมและอบายมุข

4) คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง สภาวะที่มีอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและในการประกอบอาชีพที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพอนามัย มีสภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีพัฒนาการสมวัยนอนหลับและพักผ่อนได้ตามปกติ มีสมรรถนะในการทำงาน

5) คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ หมายถึง สภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์สะอาดและเป็นระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีพ การคมนาคมที่สะดวกและปลอดภัย

6) คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมวัฒนธรรม หมายถึง โอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย ค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมของศาสนา

The World Health Organization Quality of Life Assessment: [WHOQOL] (1995 cited in Butler and Ciarrochi, 2007) การประเมินคุณภาพชีวิตแห่งองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคลตามบริบทของวัฒนธรรมและระบบค่านิยมซึ่งสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง และมาตรฐานที่ตน

ตั้งใจไว้ คุณภาพชีวิตมีโครงสร้างหลากหลายมิติโดยจะมีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม

Ruškus (1997 cited in Skučas and Mockevičienė, 2009) ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตว่ามีความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับกายภาพ จิตใจ สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพส่วนบุคคล ตัวแปรที่จะสะท้อนถึงความเข้าใจในความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ระดับการศึกษา ชีวิตในครอบครัว สถานที่อยู่อาศัยและงานที่ทำมีหลักฐานจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าตัวแปรด้านสุขภาพ ด้านการดำเนินชีวิต และด้านการมีงานทำมีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยการมีงานทำไม่ว่าจะเป็นแบบเต็มเวลาหรือบางเวลามีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีงานทำ

Lapid et al. (2011) ได้ให้ความหมาย คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตที่จะนำมาเป็นตัวชี้วัดถึงคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่แต่ละบุคคลได้รับ เช่น สภาพที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน สิ่งอำนวยความสะดวกให้กับชีวิต การจัดระบบและบริการทางสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถอธิบายได้ดีที่สุดจากความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุแต่ละบุคคลได้รับโดยจะวัดการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้านที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับทั้งทางกายภาพ จิตใจ สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ทางสังคม และสุขภาพส่วนบุคคล ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำหลักธรรมจักรสี่มากำหนดรูปแบบเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

### 2.2.2) ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต

Beadle-Brown *et al.* (2008) ได้นำเสนอการแบ่งคุณภาพชีวิตควบคู่ไปกับการกำหนดตัวชี้วัด เป็น 8 ด้าน ดังนี้

1. คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion) การรวมกลุ่มทางสังคมจะเกี่ยวข้องกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม การมีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มทางสังคม บทบาทในการดำเนินชีวิต (เช่น วิธีการดำเนินชีวิต พฤติกรรมการปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อความเหมาะสม รวมถึงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อวิธีการดำเนินชีวิต) การช่วยเหลือสนับสนุนต่างๆ (เช่น ความพึงพอใจในการบริการทางสังคม การยอมรับทางสังคม และสถานภาพทางสังคม)

2. คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Well-being) ด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ หมายถึง ลักษณะทางสุขภาพซึ่งจะเกี่ยวข้องกับ ความปลอดภัย การมีสุขภาพดี

การมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการต่างๆ อาหารและโภชนาการ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการดูแลสุขภาพ

3. คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีมิตรภาพ เช่นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้บริบทสถานที่ทำงานหรือบริบทครอบครัว นอกจากนี้ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังเกี่ยวข้องกับภาวะความโดดเดี่ยวเดียวดาย การสนับสนุนช่วยเหลือจากเครือข่ายทางสังคม ความใกล้ชิดสนิทสนมและความรัก

4. คุณภาพชีวิตด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดี (Material Well-being) ด้านปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ที่ดีจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ อาชีพการงาน สภาพทางการเงิน การเป็นเจ้าของ (สิ่งหาริมทรัพย์และอสังหาริมทรัพย์) ความปลอดภัย สถานภาพทางเศรษฐกิจ ลักษณะที่อยู่อาศัยและการคมนาคมขนส่ง

5. คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) ด้านลักษณะทางอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในการงานอาชีพ ที่อยู่อาศัย การช่วยเหลือสนับสนุน ความพึงพอใจในกลุ่มทางสังคมของตนเอง นอกจากนี้ด้านลักษณะทางอารมณ์ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มโนภาพแห่งตน การไร้ความเครียดและความสุขในการดำเนินชีวิต

6. คุณภาพชีวิตด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination) ด้านความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วยตนเองจะเกี่ยวข้องกับความมีอิสรภาพในการตัดสินใจ การควบคุมตนเอง การกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง อิทธิพลของที่อยู่อาศัยที่มีผลต่อความสามารถในการตัดสินใจ การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยคำพูดและการแก้ต่างเพื่อตนเอง

7. คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development) ด้านการพัฒนาตนเองจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการศึกษาและทักษะในการปฏิบัติตน ความสามารถส่วนตัว การบรรลุสิ่งที่ปรารถนา ความก้าวหน้าและพัฒนาการในด้านต่าง ๆ

8. คุณภาพชีวิตด้านสิทธิเสรีภาพ (Rights) ด้านสิทธิเสรีภาพจะเกี่ยวข้องกับการเคารพในสิทธิส่วนบุคคล สิทธิมนุษยชน สิทธิในความเป็นพลเมือง (เช่นการมีสิทธิเลือกตั้ง) ความรับผิดชอบในฐานะความเป็นพลเมืองและกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับชุมชนหรือรัฐบาล

โดยสรุป คุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ทั้ง 8 ด้านข้างต้น ได้ระบุถึงลักษณะตัวชี้วัดที่ Schalock and Verdugo (2002 cited in Schalock, 2004) ได้สรุปและสังเคราะห์ให้ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตจากงานวิจัยและบทความทางการศึกษาที่ชี้ให้เห็นถึงปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิตพิจารณาจาก 8 ปัจจัยหลัก คือ สภาพอารมณ์ที่ดี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สภาพความเป็นอยู่ที่ดี การพัฒนาตนเอง สภาพทางร่างกายที่ดี การตัดสินใจด้วยตนเอง การรวมกลุ่ม ทางสังคม และสิทธิตามกฎหมาย สรุปได้ดังตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ตาราง 1 แสดงปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิต ตัวชี้วัดหลักและตัวชี้วัดย่อย

ปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิต	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
1) สภาพอารมณ์ที่ดี	1.1 ความพอใจ	ความพึงพอใจ อารมณ์ และความสุข
	1.2 อัตมโนทัศน์	เอกลักษณ์ของตนเอง การยอมรับตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเอง
	1.3 การปราศจาก ความเครียด	ความสามารถในการควบคุม ความสามารถในการพยากรณ์
2) ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล	2.1 การมีปฏิสัมพันธ์	เครือข่ายทางสังคม การติดต่อทางสังคม
	2.2 ญาติพี่น้อง/คนรู้จัก	ครอบครัว, เพื่อน
	1.3 การปราศจาก ความเครียด	ความสามารถในการควบคุม ความสามารถในการพยากรณ์
2) ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล	2.1 การมีปฏิสัมพันธ์	เครือข่ายทางสังคม การติดต่อทางสังคม
	2.2 ญาติพี่น้อง/คนรู้จัก	ครอบครัว, เพื่อน
	2.3 การให้ความช่วยเหลือ	ด้านอารมณ์ ด้านกายภาพ ด้านการเงิน ด้านการตอบสนอง
3) สภาพความเป็นอยู่ที่ดี	3.1 สถานะทางการเงิน	รายได้ และสวัสดิการที่ได้รับ
	3.2 การจ้างงาน	งาน/อาชีพ สภาพแวดล้อมของงาน
	3.3 ที่พักอาศัย	ลักษณะของที่พักอาศัย เจ้าของ
4) การพัฒนาตนเอง	4.1 การศึกษา	ความสำเร็จ สถานภาพ
	4.2 สมรรถนะส่วนบุคคล	ความรู้ สังคม การปรับตัว
	4.3 การปฏิบัติ/การกระทำ	ความสำเร็จ ผลสัมฤทธิ์ ผลผลิตภาพ



ตาราง 1 แสดงปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิต ตัวชี้วัดหลักและตัวชี้วัดย่อย (ต่อ)

ปัจจัยหลักของคุณภาพชีวิต	ตัวชี้วัดหลัก	ตัวชี้วัดย่อย
5) สภาพทางร่างกายที่ดี	5.1 สุขภาพ	การปฏิบัติตน โรคภัย
	5.2 กิจกรรมประจำวัน	การออกกำลังกาย อาหาร
	5.3 เวลาว่าง	ทักษะการดูแลตนเอง การเคลื่อนไหว งานอดิเรก สันทนาการ
6) การตัดสินใจด้วยตนเอง	6.1 ความเป็นอิสระ/การกำหนดด้วยตนเอง	ความอิสระ/ไม่ขึ้นกับใคร
	6.2 เป้าหมายและค่านิยมส่วนบุคคล	ความต้องการ ความคาดหวัง
	6.3 ทางเลือก	อำนาจในการเลือก ความชอบ/ความพอใจ
7) การรวมกลุ่มทางสังคม	7.1 การมีส่วนร่วมในกลุ่ม 7.2 บทบาทที่อยู่ในกลุ่ม	ผู้บริจาค อาสาสมัคร
8) สิทธิตามกฎหมาย	8.1 ความเป็นมนุษย์ 8.2 ความถูกต้องตามกฎหมาย	ความน่าเชื่อถือ เกียรติ ความเสมอภาค ความเป็นประชาชน การได้รับสิทธิ กระบวนการตามกฎหมาย

ที่มา : Schalock and Verdugo (2002 อ้างถึงใน สุทธิพงษ์ บุญผดุง, 2554)

### 2.2.3) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดคุณภาพชีวิต

การวัดคุณภาพชีวิตของผู้คนส่วนใหญ่จะมีคำถามว่าสิ่งใดมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตบ้าง สิ่งที่กำหนดในเรื่องดังกล่าวได้ถูกพิจารณาเป็นปัจจัยด้านวัตถุวิสัย (Objective factors) และปัจจัยด้านอัตวิสัย (Subjective factors) ซึ่งการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตในแง่ที่เป็นวัตถุวิสัย และอัตวิสัยนั้นมีข้อโต้แย้งมานานนับทศวรรษ กล่าวคือในแต่ละทศวรรษจะเน้นการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต ในด้านที่ต่างกัน เช่น ในปี 1980 นักวิจัยมุ่งศึกษาในเรื่องของการประเมินคุณภาพชีวิต และผลกระทบของแนวคิดการลดการพึ่งพาสถาบันที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมถึงศึกษา

ผลกระทบของการวิจัยเชิงอัตวิสัย ต่อมาในปี 1990 งานวิจัยในช่วงทศวรรษนี้เน้นศึกษาในเรื่องของ ความสำคัญของการใช้อัตวิสัยในการศึกษาคุณภาพชีวิต นอกจากนี้งานวิจัยในช่วงระยะเวลานี้ยังมุ่ง ศึกษาในเรื่องของอุปสรรคในการยอมรับความน่าเชื่อถือในการศึกษาเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของ ประชากรกลุ่มตัวอย่างอีกด้วย (Brown, Murphy & DiTerlizzi, 2008)

สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวัดคุณภาพชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารทาง วิชาการ และงานวิจัยจากนักการศึกษาในด้านปัจจัยหรือตัวแปรที่ใช้ ลักษณะของเครื่องมือและมาตร วัดที่ใช้ และการหาคุณภาพของเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

Hoekman et al., (2001 cited in Puyenbroeck and Maes, 2009) ได้สร้างเครื่องมือ สำหรับศึกษาคุณภาพชีวิตที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ประกอบด้วย 16 คำถาม โดยจะวัดความ พึงพอใจในการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่มีลักษณะแตกต่างกัน เช่น ด้านสุขภาพ กิจกรรมประจำวัน ทางเลือก ครอบครัว การทำงาน เพื่อนร่วมงาน ที่อยู่อาศัย สมาชิกที่อาศัยร่วมกัน และ เพื่อนบ้าน สำหรับมาตรวัดที่ใช้จะเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่พอใจอย่างยิ่ง ไม่พอใจ ไม่แน่ใจ พอใจ พอใจอย่างยิ่ง โดยมาตรวัดแต่ละระดับมีการกำหนดสัญลักษณ์ภาพขนาดเล็ก (small icon) สะท้อนถึงความรู้สึก กล่าวคือ ภาพแสดงความรู้สึกเศร้ามาก จนถึงภาพแสดงความรู้สึกว่ามีความสุขมาก เครื่องมือดังกล่าว นี้มีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบักเท่ากับ 0.85

Hagert, et al. (2001 cited in Butler and Ciarrochi, 2007) เสนอว่ามาตรวัดเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตจำเป็นจะต้องวัดทั้งด้านวัตถุวิสัยและอัตวิสัย โดยการประเมินจะเน้นเกี่ยวกับสภาพต่าง ๆ ของชีวิต ได้แก่ สุขภาพ รายได้ อายุ สถานภาพการสมรส การรับรู้และจดจำเรื่องราวต่าง ๆ กิจกรรม ที่ปฏิบัติ โดยสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการประเมินคุณภาพชีวิตของตนเองจากสภาพต่าง ๆ เหล่านั้น

Gogaitis (1999 cited in Skucas and Mockeviciene, 2009) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต สามารถวัดและประเมินจากบริบทและการใช้ชีวิตของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งผลที่ได้จากการวัดจะเป็นการ แสดงถึงการรับรู้ของตนเองในความเป็นอยู่ ซึ่งรวมถึงด้านกายภาพและสภาพจิตใจ

Solomon (1988. cited in Kutner *et al.*, 1992) กล่าวถึง เครื่องมือที่ใช้วัดเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตเพื่อให้เข้าใจถึงสภาพ ปัญหาและความต้องการโดยปกติจะกำหนดปัจจัยในการศึกษา ด้านสุขภาพกาย จิตใจ สมอง พฤติกรรม สภาพอารมณ์ สถานะทางด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมถึง บทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่

Ferrans and Powers (1998) ได้พัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตในแง่ของความพึงพอใจ ในชีวิตโดยเครื่องมือดังกล่าวนี้จะวัดทั้งความพึงพอใจในชีวิตและลักษณะต่าง ๆ ที่มีความสำคัญต่อ ชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งจะมีการวัดคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้านได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านจิตใจ และด้านครอบครัว แบบวัดคุณภาพชีวิตดังกล่าวมีมาตรวัดเป็น 6 ระดับ ตั้งแต่สำคัญน้อยที่สุดจนถึงสำคัญมากที่สุดนี้ ตามแนวคิดของลิเกิร์ท มีการหาคุณภาพทั้งด้าน

ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง และความเชื่อมั่น โดยค่าความเชื่อมั่นตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก มีค่าอยู่ในช่วง 0.73 - 0.99 ที่สำคัญมีการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ และนำไปใช้ในประเทศต่าง ๆ อย่างหลากหลาย เช่น จีน ไต้หวัน โปรตุเกส รัสเซีย ตุรกี และไทย ในปี 2010

Thomopoulou et al. (2010) ได้นำแบบวัดคุณภาพชีวิตที่ Ferrans and Powers พัฒนา มาใช้ในการศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชาวกรีก โดยในงานวิจัยนี้พบว่าแบบวัดคุณภาพชีวิตที่นำมาใช้วัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชาวกรีก มีสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นรายด้านตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก ตั้งแต่ 0.749-0.881 โดยด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจและสังคม ด้านจิตใจและด้านครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่นตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก เท่ากับ 0.88 0.74 0.77 และ 0.76 ตามลำดับ นอกจากนี้ในปี 2011

Sin *et al.*, (2010) ได้ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ให้ผู้สูงอายुरายงานตนเอง (self-report interview) เกี่ยวกับการรับรู้ถึงสุขภาพของตนเอง สำหรับข้อคำถามซึ่งมี 1 ข้อเป็นดังนี้ ท่านจะประเมินสุขภาพของท่านในภาพรวมในระดับใดต่อไปนี (How would you rate your overall health?) และให้ผู้สูงอายุเลือกตอบจากมาตรวัดที่เป็นแบบเรียงอันดับดังนี้ ไม่ดี (1: poor) พอรับได้ (2: fair) ดี (3: good) หรือ ดีเยี่ยม (4: excellent) โดยที่แบบสัมภาษณ์ดังกล่าวนี้ใช้การวัดซ้ำในการหาค่าความเชื่อมั่น (test-retest reliability) ซึ่งผลที่เคยทำมาพบว่าอยู่ในระดับดี

Lungberg and Manderbacka (1996 cited in Sin *et al.*, 2010) ได้ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ให้ผู้สูงอายुरายงานตนเองเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง โดยคำถามมีเพียง 1 ข้อ คือท่านมีความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่ (Are you satisfied with your life?) และให้ผู้สูงอายุตอบว่าใช่ หรือ ไม่ใช่ สำหรับแบบสัมภาษณ์ที่กล่าวถึงนี้ได้เคยมีการหาค่าความเชื่อมั่นจากการวัดซ้ำเช่นเดียวกัน

#### 2.2.4) ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

ครอบครัวในสังคมสมัยใหม่ยังคงเป็นแหล่งที่เป็นหลักในการดูแลและสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุ มีงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหรือหลาน การเกื้อกูลซึ่งกันและกันเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ (Antonucci, Fuhrer and Jackson, 1990; Dwyer, Lee, and Jankowski, 1994; Kim and Kim, 2003; Litwin, 2004 cited in Lowenstein, Katz and Gur-Yaish, 2007) ดังนี้

Rowe and Kahn (1997 cited in Hsu et al., 2010) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จการดำรงชีวิต จะเกี่ยวข้องกับมิติด้านสุขภาพ มิติด้านสุขภาพจิต และมิติทางด้านสังคม โดยมิติด้านสุขภาพจะกล่าวถึงเรื่องการเลือกและการบริโภค พฤติกรรมการรับประทาน ยารักษาโรค และการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวร่างกาย

Hopkins (1998 cited in Kurtus, 2005) ได้ศึกษาและพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว ลดการเจ็บไข้ได้ป่วย และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

1) การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ระบบหัวใจและระบบทางเดินหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ระบบการย่อยอาหารทำงานปกติ ลดความตึงเครียดและช่วยให้นอนหลับสบาย

2) อาหาร ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผักและผลไม้ วิตามินรวมถึงน้ำดื่ม ในปริมาณที่เหมาะสม

3) งดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะลดอัตราการเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจ

4) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การงด หรือจำกัดการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ จะลดอัตราการเสี่ยงเป็นโรคตับแข็ง และโรคมะเร็ง

5) ลดความตึงเครียด การทำภาวะจิตใจไม่ให้เกิดความตึงเครียด หรือความวิตก กังวล จะช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีด้านจิตใจ ไม่สะเทือนใจง่าย

6) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และสร้างความสัมพันธ์ อันดี จะช่วยลดความกดดัน ทำให้สมองทำงานปกติ และป้องกันความตึงเครียด

7) การทำกิจกรรมที่ท้าทาย เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และการทำกิจกรรมที่ต้องใช้จิตใจจะ ช่วยยกระดับสุขภาพใจได้

Ho et al. (2010) ได้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการรับรู้เป้าหมายในชีวิตและการมองโลกในแง่ดีเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีโดยใช้การวิเคราะห์ตามโมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (Structural equation modeling: SEM) ผลการศึกษาพบว่าการรับรู้เป้าหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับเรื่องปัญหาจิตสังคม นอกจากนี้การรับรู้เป้าหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดี/ร้าย ในขณะที่การมองโลกในแง่ดี/ร้าย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต แต่สัมพันธ์ทางลบกับการมีปัญหาทางจิตสังคม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับเครื่องมือสำหรับการวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยหรือตัวแปรที่ศึกษาเพื่อพัฒนาเครื่องมือในการวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะเกี่ยวข้องกับตัวแปรที่เป็นวัตถุวิสัย และอัตวิสัย โดยศึกษาจากปัจจัยหลัก 4 ปัจจัยดังต่อไปนี้ 1) ปัจจัยด้านสุขภาพกาย 2) ปัจจัยด้านสุขภาพจิต 3) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (เพื่อนบ้าน ญาติมิตร ครอบครัว ความโดดเดี่ยว การอยู่ในสังคม) และ 4) ปัจจัยด้านความเป็นอยู่ (ที่อยู่อาศัย การประกอบอาชีพ เศรษฐกิจ)

## 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

### 2.3.1) ความหมายของผู้สูงอายุ

สุพัตรา ธารานุกูล (2544) ได้ให้ความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Elderly person เป็นสภาวะของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล วัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับบทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ ซึ่งเกณฑ์การตัดสินความชรา (cut – off point) อยู่ที่ 60 ปี ที่ใช้กำหนดผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นคนชรา หรือผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเกณฑ์ที่อิงกลุ่มประเทศโลกที่สาม สำหรับประเทศไทยได้กำหนดว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปตามเกณฑ์ปลดเกษียณ ซึ่งตรงกับที่ประชุมโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. 2525 ได้ตกลงกันให้ใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกในการที่จะกำหนดผู้ที่จะถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ

ภาณุ อดกลั่น (2555) ให้ความหมาย การสูงอายุ มีคำที่ใช้เรียกได้หลายคำ เช่น Ageing, Geriatric, Gerontology ซึ่งเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับความชราของมนุษย์ ถึงแม้การเกิดแก่เจ็บและตายจะเป็นสัจธรรมที่มนุษย์ทุกคนจะไม่อาจหลีกเลี่ยง แต่มนุษย์ก็ยังสามารถพยายามที่จะศึกษากระบวนการชราว่าจะมีวิธีการชะลอ หรือป้องกันความชราได้อย่างไร ประชาชนยุคโบราณ เช่น ฮิปโปเครติสยอมรับว่าความชราเป็นกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติ และมีสาเหตุจากความร้อนในร่างกายลดลง ส่วนกาลเลน ศึกษาพบว่า ความชราเกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายซึ่งจะเพิ่มความเย็นและทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง และ ลิโอนาโด ดา วินชี ได้พัฒนาทฤษฎีทางชีวภาพ และ พัฒนาการของมนุษย์ และอธิบายลักษณะความเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกในการที่จะกำหนดผู้ที่จะถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ

### 2.3.2) แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) ได้กำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2552 โดยมีหลักการดังนี้

**2.3.2.1) ปรัชญา ประกอบด้วย** 1) การสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม 2) ผู้สูงอายุมีคุณค่าและศักยภาพ สมควรได้รับการส่งเสริม

สนับสนุนให้มีส่วนร่วมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม 3) ผู้สูงอายุมีศักดิ์ศรีและสมควรดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผล และสมวัย 4) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคมและถึงแม้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจะประสบความทุกข์ยาก และต้องการการเกื้อกูลจากสังคมและรัฐ แต่ก็ก็เป็นเพียงบางช่วงเวลาของวัยสูงอายุเท่านั้น

**2.3.2.2) วิสัยทัศน์ คือ "ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม"** ประกอบด้วย 1) ประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานภาพดี (สุขภาพ ดีทั้งกายและจิต ครอบครัวอบอุ่นมีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสมอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง) 2) ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูล หากมีการดำเนินการที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่ดำรงอยู่ใน ชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง 3) ครอบครัวและชุมชนเป็นสถาบันหลักในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ 4) ระบบสวัสดิการและบริการจะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพ 5) รัฐจะต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้เอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในระบบบริการ

**2.3.2.3) วัตถุประสงค์ ประกอบด้วย** 1) เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม 2) เพื่อให้ประชากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการและมีการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ 3) เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกัน 4) เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในภารกิจด้านผู้สูงอายุ 5) เพื่อให้มีกรอบและแนวทางปฏิบัติสำหรับส่วนต่าง ๆ ในสังคมทั้งภาคประชาชน ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ปฏิบัติงานอย่างประสานและสอดคล้องกัน

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) ได้กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 5 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

**ยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ** ประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก

- 1.1 มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
- 1.2 มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- 1.3 มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

**ยุทธศาสตร์ที่ 2 ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ** ประกอบด้วย 6 มาตรการหลัก

- 2.1 มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น
- 2.2 มาตรการส่งเสริมการอยู่รวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ
- 2.3 มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ

2.4 มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

2.5 มาตรการ ส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ

2.6 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

**ยุทธศาสตร์ที่ 3 ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ** ประกอบด้วย 4 มาตรการหลัก

3.1 มาตรการคุ้มครองด้านรายได้

3.2 มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ

3.3 มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง

3.4 มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

**ยุทธศาสตร์ที่ 4 ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ** ประกอบด้วย 2 มาตรการหลัก

4.1 มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ

4.2 มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

**ยุทธศาสตร์ที่ 5 ด้านการประมวล พัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ** ประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก

5.1 มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการวิจัย และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ สำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

5.2 มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

5.3 มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้ถูกต้องและทันสมัย โดยมีระบบฐานข้อมูลที่สำคัญด้านผู้สูงอายุที่ง่ายต่อการเข้าถึงและสืบค้น

### 2.3.3 แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ

Dupuis, Kousaie, Wittich and Spadafora (2007) นำเสนอหลักการสำคัญตามทฤษฎีการสหประชาชาติได้กำหนดเกี่ยวกับแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

#### 1. ด้านความมีอิสรภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากการได้รายได้ ครอบครัว การช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม และการช่วยเหลือตนเองเพื่อสามารถเข้าถึงปัจจัย 4 (น้ำ อาหาร ที่พักอาศัย เครื่องนุ่งห่ม) รวมถึงการดูแลสุขภาพ

- 2) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการทำงานหาเลี้ยงชีพ หรือเบี้ยเลี้ยงต่างๆ
- 3) ผู้สูงอายุควรสามารถตัดสินใจในการเลือกที่จะเกษียณอายุงานได้ด้วยตนเอง
- 4) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้การศึกษาเพิ่มเติม และการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาตนเอง
- 5) ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย และเหมาะสมต่อสภาวะทางร่างกายของตนเอง
- 6) ผู้สูงอายุควรได้รับสิทธิเสรีภาพในการเลือกพำนักอาศัยในที่อยู่อาศัยได้ตามความต้องการของตนเอง

## 2. ด้านการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

- 1) ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงมีส่วนร่วมในการพัฒนา และดำเนินการทางนโยบายซึ่งมีผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ รวมถึงนโยบายเกี่ยวกับการแบ่งปัน และถ่ายทอดทักษะ และประสบการณ์กับเยาวชนรุ่นใหม่
- 2) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้บริการแก่สังคมส่วนรวม หรือการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร ที่เหมาะสมกับความสามารถ และความสนใจของตนเอง
- 3) ผู้สูงอายุควรมีโอกาสในการสร้างเครือข่าย หรือสมาคมสำหรับผู้สูงอายุด้วยกัน
- 4) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว และชุมชนของตนเอง ตามคุณค่าทางวัฒนธรรมในสังคม
- 5) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือส่งเสริมทางด้านการดูแลสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ ตลอดจน การช่วยเหลือเพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยต่างๆ ที่เหมาะสม และครบถ้วน
- 6) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านการบริการทางสังคม และกฎหมายที่เกี่ยวข้องเพื่อยกระดับความมีอิสระภาพ การคุ้มครอง และการดูแลเอาใจใส่
- 7) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการได้รับประโยชน์จากสถาบันที่ให้การดูแล และคุ้มครองทางทรัพย์สิน และทางสังคม รวมถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ
- 8) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านสิทธิมนุษยชน และสิทธิเบื้องต้นในการพำนักอาศัย การเข้าร่วมการดูแลรักษาต่างๆ รวมถึงผู้สูงอายุควรได้รับการเคารพที่สมเกียรติ และได้รับการยอมรับในเรื่องความเชื่อ ความต้องการ และความเป็นส่วนตัว และผู้สูงอายุควรมีสิทธิเสรีภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลเอาใจใส่ และคุณภาพชีวิตของตนเอง



### 3. ด้านการบรรลุในสิ่งที่ต้องการ ประกอบด้วย

- 1) สูงอายุควรได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง
- 2) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทางการศึกษา วัฒนธรรม ศาสนา และการพักผ่อนหย่อนใจ
- 3) ผู้สูงอายุควรที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมเกียรติ และปลอดภัยจากการคุกคามต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- 4) ผู้สูงอายุควรได้รับความยุติธรรมไม่ว่าจะเป็นความยุติธรรมทางด้านเพศ เชื้อชาติ ชนชาติ สภาพทางร่างกาย และสถานะภาพต่างๆ

#### 3.1) ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

บ็องร ธรรมศิริ (2549) กล่าวว่า ความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละคนอาจแตกต่างกันไปบ้าง ดังนั้น ควรที่จะทำความเข้าใจพื้นฐานชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในความดูแลซึ่งครอบครัวจะมีบทบาทสำคัญยิ่งในเรื่องดังกล่าวนี้ โดยทั่วไปความต้องการของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย
3. ความต้องการทางด้านสังคม ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น
4. ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย

ในทำนองเดียวกัน การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ครอบครัวควรให้การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย โดยดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล แบ่งเบาภาระเรื่องงานในบ้าน พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุ เช่น แวนตาไม้เท้า เครื่องช่วยฟัง เป็นต้น
2. ตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ โดยเอาใจใส่พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก ความเคารพ ยกย่อง ยอมรับนับถือ ฟังผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ชีวิต ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น

การจัดงานวันเกิด การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญของวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ

3. ตอบสนองความต้องการทางด้านสังคม โดยแสดงความยินดีที่จะพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสมตามผู้สูงอายุต้องการและพยายามสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและสังคมที่เหมาะสมตามกำลังความสามารถที่จะทำได้ เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

4. ตอบสนองความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ โดยรับภาระค่าใช้จ่าย การดูแลเอาใจใส่ช่วยเหลือในด้านการเงินอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ ไม่ควรให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาในการหาเงินเพื่อเลี้ยงชีพตนเอง รวมทั้งบุตรหลานหรือครอบครัวไม่ควรเบียดเบียนด้านการเงินกับผู้สูงอายุเมื่อผู้สูงอายุมีความจำกัดด้านการเงิน ดังตาราง 2 ต่อไปนี้

ตาราง 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

ความต้องการของผู้สูงอายุ	การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ
<p><b>1. ทางด้านร่างกาย</b></p> <p>1.1 ความต้องการอาหาร การพักผ่อน นอนหลับ การขับถ่าย</p> <p>1.2 การมีที่อยู่ที่ปลอดภัย</p> <p>1.3 การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม</p> <p>1.4 การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย</p>	<p><b>1. ทางด้านร่างกาย</b></p> <p>1.1 ดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทานอาหารการพักผ่อน และการขับถ่าย</p> <p>1.2 จัดที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมปลอดภัย</p> <p>1.3 จัดหาเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้เหมาะสมตามฤดูกาล</p> <p>1.4 พาผู้สูงอายุไปรับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ</p>
<p><b>2. ทางด้านจิตใจ</b></p> <p>2.1 การดูแลเอาใจใส่</p> <p>2.2 การยอมรับนับถือ</p> <p>2.3 การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย</p>	<p><b>2. ทางด้านจิตใจ</b></p> <p>2.1 การพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก</p> <p>2.2 การให้ความเคารพ ยกย่อง การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ</p> <p>2.3 การแสดงออกถึงความเข้าใจ และเอื้อ อาหารกับผู้สูงอายุ</p>

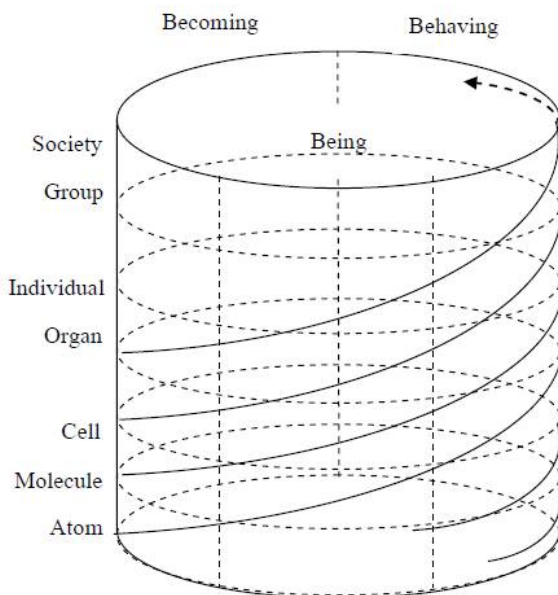
ตาราง 2 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ความต้องการของผู้สูงอายุ	การตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ
<b>3. ทางด้านสังคม</b> การมีกิจกรรมทางสังคม	<b>3. ทางด้านสังคม</b> การพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคม ให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมในครอบครัวตามกำลังความสามารถที่จะทำได้
<b>4. ทางด้านเศรษฐกิจ</b> ค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพ	<b>4. ทางด้านเศรษฐกิจ</b> การดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายเท่าที่จะช่วยได้ การไม่เบียดเบียนด้านการเงินกับผู้สูงอายุ

กล่าวโดยสรุปความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุนับเป็นการดูแลผู้สูงอายุขั้นพื้นฐาน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิต ที่สำคัญช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่โดดเดี่ยวกับการใช้ชีวิตที่เป็นอยู่ต่อไป

#### 2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

นักทฤษฎีการสูงอายุได้พิจารณากระบวนการแก่ของบุคคลว่า เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันทั้งแนวตั้งและแนวนอน ในแนวตั้งให้พิจารณาว่าร่างกายของบุคคลมีหลายระดับนับตั้งแต่โมเลกุล เซลล์ บุคคล กลุ่มคน และสังคม ส่วนแนวนอนให้พิจารณาว่าบุคคลมีคุณลักษณะ 3 ประการ คือ เป็นอยู่ (Being) พฤติกรรม (Behaving) และการกลายมาเป็น (Becoming) ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงการเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของร่างกายของมนุษย์ทั้งแนวตั้งและแนวนอน  
(สุวดี เบญจวงศ์, 2541)

ปรากฏการณ์ของความสูงอายุหรือกระบวนการแก่เกิดจากปัจจัยหลายประการ ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ทฤษฎีที่อธิบายถึงการสูงอายุนั้นอาจแบ่งได้เป็น 3 ทฤษฎีดังต่อไปนี้

**1. ทฤษฎีทางชีววิทยา** ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีรวิทยาและการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ ของทั้งการสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรค พบว่า ในทุกระดับของชีววิทยาตั้งแต่เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ระบบอวัยวะจะต้องมีการเสื่อมและมีการตายเกิดขึ้น

**2. ทฤษฎีทางจิตวิทยา** เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำและการรับรู้ แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกแตกต่างกันไป และมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย

**3. ทฤษฎีทางสังคมวิทยา** เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไป เพราะมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาในแต่ละบุคคล และสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อการปรับตัว ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทฤษฎีทางสังคมแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

**3.1 ทฤษฎีไร้ภาวะผูกพัน** อธิบายว่าการละบทบาททางสังคม ซึ่งจะเป็นผลดีต่อทั้ง

สองฝ่าย คือ ได้ให้คนในวัยหนุ่มสาวที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาทำหน้าที่ สำหรับผู้สูงอายุเองก็จะ ได้เตรียมตัวรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นกระบวนการต่อเนื่องและหลีกเลี่ยงไม่ได้ และความแตกต่างในบุคลิกภาพไม่ใช่สิ่งที่สำคัญ

**3.2 ทฤษฎีกิจกรรม** กล่าวถึง การมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และความพึงพอใจในชีวิต เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานะทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกถอดถอนตัวออกไป ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุทำให้มีสุขภาพดีทั้งใจและกาย กิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

**3.3 ทฤษฎีความต่อเนื่อง** ได้มาจากการนำทฤษฎีไว้ภาวะผูกพันและทฤษฎีกิจกรรม มาวิเคราะห์ร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปใหม่เป็นทฤษฎีความต่อเนื่องที่สามารถอธิบายชีวิตที่แท้จริงของผู้สูงอายุได้ คือการที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และรูปแบบการดำเนินชีวิตเดิมของผู้สูงอายุ เช่นผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในสังคมจะมีความสุขเมื่อได้ร่วมกิจกรรมเหมือนในวัยหนุ่มสาว และผู้สูงอายุที่ไม่ชอบการเข้าร่วมสังคมมาก่อนก็จะมีสุขในการแยกตัวเองในวัยสูงอายุ

จากการศึกษาศาสตร์ทางการสูงอายุทำให้เชื่อได้ว่า กระบวนการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเรามีอยู่ 2 ระยะ คือระยะแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 40 ปี ซึ่งมีลักษณะเป็นไปในทางเจริญงอกงาม (Growth) เมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้วจะเข้าสู่ระยะที่ 2 (หลังอายุ 40 ปีขึ้นไป) ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เสื่อมโทรม และไม่ปรากฏความเจริญงอกงาม (degenerative change) (ประนอม โอทกานนท์, 2537; ศรีเรือน แก้วกั้งวาล, 2538; สมจิต หนูเจริญกุล, 2539)

ความพยายามค้นหาคำตอบว่าทำไมคนถึงแก่ชรายังคงมีอยู่แม้ว่าจะไม่มีใครเอาชนะความชราได้ก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์ทางชีวภาพ จิตวิทยา และสังคมศาสตร์ ได้พยายามสรุปสาเหตุของความชราไว้ 2 ประการ คือ 1) พันธุกรรม (Genetic Etiology) และ 2) สิ่งแวดล้อม (Environment Etiology) ซึ่งพิจารณาจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของสิ่งมีชีวิต และพยายามศึกษามนุษย์ให้ครอบคลุมแบบองค์รวมนั่นเอง นักทฤษฎีทั้ง 3 สาขาต่างยอมรับว่าความรู้จากศาสตร์สาขาใดสาขาหนึ่งก็ยังไม่สามารถอธิบายกระบวนการแก่ชราได้อย่างสมบูรณ์ จึงเสนอแนวคิดเพื่อนำมาใช้อธิบายกระบวนการชราของมนุษย์ให้ชัดเจนที่สุด ประกอบด้วยทฤษฎี 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) 2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) 3) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

ทฤษฎีทางการสูงอายุดังกล่าวข้างต้นเป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้น ดังนั้น การอธิบายกระบวนการชราให้ชัดเจนที่สุดจึงต้องใช้ร่วมกันหลาย ๆ ทฤษฎีร่วมกันอธิบาย (Eliopoulos, 1995) ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้น ได้แก่ ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสม, การสัมผัสแสง Ultraviolet นาน ๆ มลพิษต่าง ๆ ภาวะเครียด และการตอบสนองต่อความเครียด, โรค และ micro organism ต่าง ๆ ซึ่งได้รวบรวมไว้เป็นทฤษฎีทางการสูงอายุปอสังเขปดังนี้

#### 2.4.1) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory)

อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ทฤษฎีด้านพันธุกรรม ทฤษฎีอวัยวะ ทฤษฎีสรีรวิทยา

##### 1) ทฤษฎีด้านพันธุกรรม (Genetic Theory) ประกอบด้วย

1.1 ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution theory) หรือ ทฤษฎีเซลล์ (Cell-Theory) ร่วมกันอธิบายว่าสิ่งมีชีวิตต่างก็มีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการตลอดเวลา

1.2 ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต (Biological clock) หรือ ทฤษฎีการถูกกำหนด (Programming Aging Theory) อธิบายว่าอายุขัยของคนถูกกำหนดไว้แล้วโดยรหัสทางพันธุกรรม (Gene) ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน ลูกหลานก็มีอายุยืนยาวตามไปด้วย ทฤษฎีนี้เชื่อว่านาฬิกาชีวิตจะอยู่ในนิวเคลียสและโพรโทพลาซึมของ cell ในร่างกาย

1.3 ทฤษฎีการกลายพันธุ์ (Somatic Mutation Theory) เกิดจากการได้รับรังสีทีละเล็ก ทีละน้อยเป็นประจำ จนเกิดการเปลี่ยนแปลง DNA (Deoxyribonucleic Acid) และเกิดการผันแปรของเซลล์หรืออวัยวะในระบบต่าง ๆ ทำให้เกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ

1.4 ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของ Cell (Error Theory) หรือทฤษฎีโมเลกุล (Molecular Theory) อธิบายว่า ความแก่เกิดจากนิวเคลียสของ Cell มีการถ่ายทอด DNA ที่ผิดปกติไปจากเดิม ทำให้ Cell ใหม่ที่ได้แตกต่างไปจากเดิม และกลายเป็นสิ่งแปลกปลอมและร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มมาต่อต้านเป็นผลให้ Cell เสื่อมสลาย และทำหน้าที่ไม่ได้

##### 2) ทฤษฎีอวัยวะ (Organ Theory) ประกอบด้วย

2.1 ทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory) ความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น ข้อจำกัดของทฤษฎีนี้คืออวัยวะส่วนใดของร่างกายที่ไม่ค่อยได้ทำงาน จะเสื่อมสภาพไปก่อนในขณะที่อวัยวะส่วนอื่นๆ ที่ทำงานกลับขยายใหญ่ขึ้น อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีสนับสนุนด้วยว่า ขณะที่ cell ถูกใช้งานจะเกิดการผลิสารแล้วใช้ เช่น Lipofuscin สะสมไว้ สารนี้เอง เป็นโปรตีนที่เหลือใช้จากการเผาผลาญอาหาร (lipoprotein) ซึ่งจะมีคุณสมบัติไม่ละลาย หน้าที่ไม่ทราบชัดเจน ในวัยสูงอายุจะมีสารนี้

สะสมมากบริเวณตับ, หัวใจ, รั้งไข, cell ประสาท และเมื่อมีสารนี้มากถึงระดับหนึ่ง อวัยวะจะไม่สามารถทำงานได้ และมีการเสื่อมถอย

2.2 ทฤษฎีระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine Theory) เมื่อเข้าสู่วัยชรา การทำงานของระบบประสาทจะลดลง Reflex ต่างๆ จะเซื่องช้า ความจำจะเสื่อมลง ต่อมไร้ท่อทำงานลดลง เช่น Insulin จะผลิตน้อยลงเกิดเป็นเบาหวานขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

2.3 ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้น การสร้างสารภูมิคุ้มกัน ตามปกติจะลดลง เพราะอวัยวะที่มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่างๆ เช่น ในกระดูต่อมไทมัสระบบน้ำเหลือง, ตับ และม้ามเสื่อมสภาพ และจะสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเอง (Autoimmune) มากขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย ซึ่งโรคที่พบได้บ่อยคือ มะเร็ง Diabetes Mellitus, atherosclerosis, hypertension, rheumatic heart disease เป็นต้น

อายุมากขึ้น cell มีการเปลี่ยนแปลงจาก cell เดิม (ปกติ) ร่างกายรับรู้ว่าเป็นสิ่งแปลกปลอมระบบ Immunochemical memory เสื่อม ร่างกายสร้างสาร Antibody Autoimmune Disease Cell ตายสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ความสามารถในการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุลดลงยังสรุปไม่ได้แน่ชัด แต่ระบบภูมิคุ้มกันที่พบว่ามีการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ 1) T-cell dependent มีหน้าที่ลดลงจึงทำให้เป็นสาเหตุให้มีการเกิดโรคจำพวกมะเร็ง และ โรคในระบบอโตอิมมูน Macrophage มีหน้าที่ในการป้องกันตนเองต่อสู้กับเชื้อโรค จำนวน Macrophage ไม่ได้ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น 2) B - cell จำนวนยังคงสูงอยู่ แต่การตอบสนองต่อการกระตุ้นของ Antigen จำนวนลดลง (สมจิต หนูเจริญกุล , 2539)

### 3) ทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory) ประกอบด้วย

3.1 ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) เชื่อว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้ Cell ตาย บุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียดบ่อยๆ จะทำให้เข้าสู่วัยชราได้เร็วขึ้น เมื่อคนอยู่ในภาวะเครียดร่างกายจะตอบสนอง โดยไฮโปทาลามัส และพิทูอิทารี ถูกกระตุ้นให้หลั่ง Adreno corticotropic Hormone ไปกระตุ้น Adrenal Cortex และ Adrenal Medulla ให้หลั่งสาร Cortisol Aldosterone และ Epinephrine ซึ่งจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ในภาวะเครียดได้ แต่ถ้าร่างกายต้องเผชิญกับภาวะนี้มากๆ อาจเสื่อมและทำงานผิดปกติได้

3.2 ทฤษฎีสะสมของเสีย (Waste Product Accumulation) เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้นของเสียจะถูกสะสม ทำให้ cell เสื่อมและตายเพิ่มขึ้น สารที่พบได้แก่ Lipofuscin ซึ่งเป็นสารสีดำ ไม่ละลายน้ำเป็นสารประกอบจำพวก Lipoprotein ดังที่กล่าวไปแล้ว

3.3 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) กล่าวถึงกระบวนการออกซิเดชันของ  $O^2$  ที่ไม่สมบูรณ์ในกระบวนการเผาผลาญสารจำพวกโปรตีน, คาร์โบไฮเดรตและอื่นๆ

ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free Radical substance) ซึ่งสามารถทำลายผนัง cell โดยโมเลกุลของอนุมูลอิสระเมื่อแตกออกเป็นอิสระจะจับกับโมเลกุลอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงทำให้โครงสร้างและหน้าที่ของ Cell เปลี่ยนไปอนุมูลอิสระเกิดได้จากสาเหตุอื่น ๆ ได้อีก เช่น มลภาวะเป็นพิษ, รังสี, อาหาร, บุหรี่ และเชื่อกันว่าสารจำพวกวิตามิน A, C และ E ช่วยลดการเกิดและการทำงานของสาร Free Radical ได้

3.4 ทฤษฎีการเชื่อมโยง (Cross link Theory on cross link of collagen T.) เชื่อว่าเมื่อชรา สาร Fibrous Protein จะเพิ่มขึ้น และจับตัวกันมากขึ้นทำให้ collagen Fiber หดตัวขาดความยืดหยุ่นและจับกันไม่เป็นระเบียบมีผลให้ cell ตาย และเสียหายที่กระบวนการนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในระดับ DNA ของ cell โดยสาร cross link ที่เกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีจะทำให้ DNA มีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อม ปัจจุบันเชื่อกันว่าสารเคมีพวก lathyrogens, prednisolone และ penicillamine จะช่วยลดปฏิกิริยาการเกิดสาร Cross link ได้นอกจากที่กล่าวมา ยังมีความเชื่อที่เกี่ยวกับรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มีผลต่อความชรา และการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีรวิทยา ทำให้ผิวหนังเกิดริ้วรอย (Wrinkling) ที่เรียกว่า Solar Elastosis ซึ่งเกิดจากการแทนที่ของ collagen ด้วย Elastin (ลักษณะเปราะ เที้ยว แตกเล็กน้อย) และยังมีผลให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ด้วย อีกทฤษฎีหนึ่งเชื่อกันว่า ภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนทั้งปริมาณและคุณภาพจะช่วยให้ชีวิตยืนยาว

กล่าวโดยสรุปทฤษฎีกลุ่มนี้อธิบายความสัมพันธ์ของปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายกับกระบวนการแก่ ข้อคิดที่ได้คือ การลดกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกายโดยจำกัดอาหารจากพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และบริโภคอาหารจำพวกผักและผลไม้ จะช่วยให้อายุยืนยาว

#### 2.4.2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

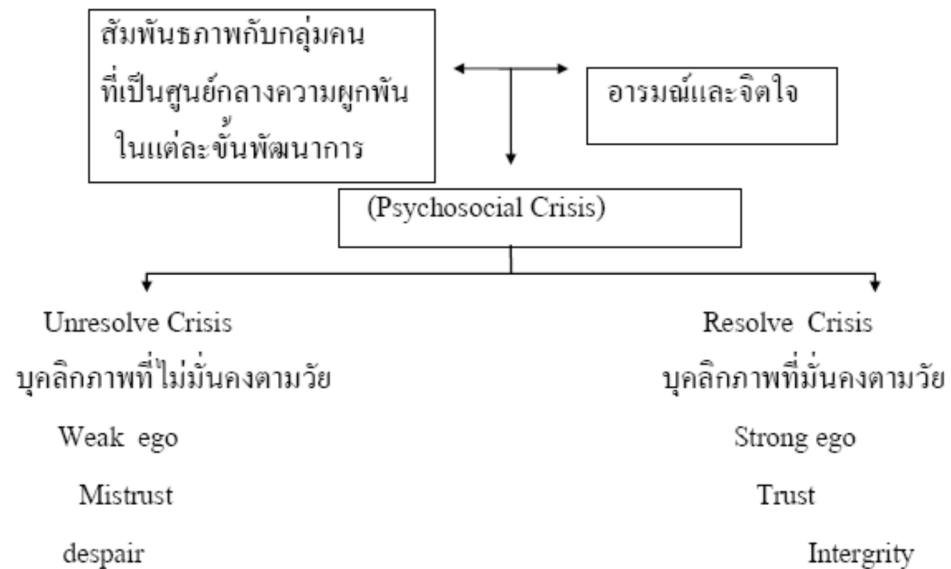
ทฤษฎีทางจิตวิทยา เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุ นั้นเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลาย ตลอดจนจรรยาวัตรของผู้สูงอายุนั้น ๆ อาศัยอยู่ได้แก่

1) **ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory)** กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของบุคคลนั้น ถ้าพัฒนามาด้วยความมั่นคงอบอุ่น ถ้อยที่ถ้อยอาศัย เห็นใจผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขอยู่ร่วมกับบุตรหลานได้อย่างมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าชีวิตที่ผ่านมาไม่สามารถทำงานร่วมมือกับใครได้ จิตใจคับแคบ ไม่รู้จักช่วยเหลือ เห็นใจผู้อื่น ๆ ผู้สูงอายุผู้นั้นก็จะประสบปัญหาในบั้นปลายของชีวิต (Erikson, 1963 อ้างถึงในเกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528)

2) **ทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson's Epigenetic Theory) หรือทฤษฎี Psychosocial Developmental Stage ของอีริกสัน** อธิบายถึงการพัฒนาของคนซึ่งแบ่งได้เป็น



8 ระยะ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ พัฒนาการในระยะที่ 7 เป็นช่วงของวัยกลางคน และระยะที่ 8 เป็นช่วงของวัยสูงอายุ ซึ่งระยะที่ 7 แบ่งที่ช่วงอายุระหว่าง 40 - 59 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าประสบความสำเร็จดี จะรู้สึกพอใจในความมั่นคงภาคภูมิใจและสืบทอดไปยังรุ่นลูกหลาน แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตช่วงนี้ก็จะกลายเป็นคนที่มีชีวิตเหงาหงอย เบื่อ ขาดความกระตือรือร้น และขั้นที่ 8 เป็นช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อิริคสันอธิบายว่าเมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกได้ว่าตนได้กระทำกิจการต่าง ๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จสมหวังและผิดหวัง ทำใจยอมรับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น และมีความพอใจในชีวิตของตน ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่จมอยู่กับความหลังอาลัยอาวรณ์ยอมรับอดีตไม่ได้ (ปล่อยวางไม่สำเร็จ) ก็คิดแต่เพียงว่ามีเวลาน้อยลงไปทุกที ไม่สามารถทำอะไรใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดไป กลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา กลุ่มนี้จะมีความรู้สึกเศร้าสร้อยสิ้นหวังและหลีกเลี่ยงชีวิต บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งความพอดีระหว่างความมั่นคงทางใจและความสิ้นหวัง ทำให้คนเกิดความเฉื่อยฉะลัด รู้เท่าทันโลก และชีวิตซึ่งเป็นสิ่งพึงปรารถนา ที่กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ดังคำกล่าวที่ว่า "Wisdom is the virtue that develops out of the encounter of integrity and despair on the last stage of life. Wisdom, then, is detached concern with life itself in the face of death itself" (Erikson, 1964 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538) ลักษณะความขัดแย้งทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในลำดับขั้นพัฒนาการชีวิตของอิริคสัน 8 ขั้นตอนได้แก่ (Eliopoulos, 1995) 1) ชั้นความไว้วางใจแย้งกับความสงสัยน้ำใจผู้อื่น (Trust and Mistrust) วัยทารกอายุ 18 เดือน 2) ชั้นความเป็นตัวของตัวเองแย้งกับความละอายใจและไม่แน่ใจ (Autonomy and Shame and doubt) อายุระหว่าง 18 เดือน-3ปี 3) ชั้นความคิดริเริ่มแย้งกับความรู้สึกผิด (Initiative and guilt) อายุระหว่าง 3-6 ปี 4) ชั้นเอาการเอางานแย้งกับความมีปมด้อย (Industry and Inferiority) อายุระหว่าง 6-12 ปี 5) ชั้นการพบอัตลักษณ์แห่งตนเองแย้งกับการไม่เข้าใจตนเอง (Identity and identity diffusion) อายุช่วง 12-20 ปี 6) ชั้นความสนิทสนมหาร่วมมือร่วมใจแย้งกับความเปล่าเปลี่ยว (Intimacy and solidarity and Isolation) อายุช่วง 20-40 ปี 7) ชั้นการบำรุงส่งเสริมแย้งกับความพะวงหลงเฉพาะตน (Generativity and Self absorption) อายุช่วง 40-50 ปี 8) ชั้นความมั่นคงทางใจแย้งกับความสิ้นหวัง (Integrity and despair) อายุ 60 ปีขึ้นไป ความขัดแย้งทางจิตสังคมที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนพัฒนาการทั้ง 8 ขั้น ดังกล่าวจะทำให้ มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งในทางที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ อ่อนแอ และเข้มแข็ง ซึ่งเกิดจากความขัดแย้งทางสังคม และจิตใจในแต่ละช่วงวัยตามที่กล่าวเป็นตัวอย่างมาแล้วในระยะที่ 7 และ 8 ข้างต้น สรุปให้เข้าใจมากขึ้นดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แผนภาพแสดงความขัดแย้งทางสังคม-จิตใจที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพที่เข้มแข็ง หรืออ่อนแอ หรือพัฒนาการที่พึงประสงค์-ไม่พึงประสงค์ตามแนวคิดของ Erik Erikson อ้างถึงในศรีเรือน แก้วกังวาล (2538)

3) ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory) โรเบิร์ต เพค ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น อายุ 56 - 75 ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ 75 ปีขึ้นไป ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันทั้งทางกายภาพ และทางจิตสังคมซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ 3 ลักษณะคือ (Eliopoulos,1995)

1) Ego differentiation and workrole preoccupation เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่ โดยจะรู้สึกว่าคุณค่าอยู่ต่อเมื่อบทบาทลดลงหรือเปลี่ยนไปจึงพอใจที่จะหาสิ่งอื่น ๆ มาทำทดแทน

2) Body transcendence and body preoccupation เป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุยอมรับว่าสภาพร่างกายของตนถดถอยลงและชีวิตจะมีสุขถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้

3) Ego transcendence and Ego preoccupation เป็นความรู้สึกที่ยอมรับกฎเกณฑ์และการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และยอมรับความตายได้โดยไม่รู้สึกหวาดวิตก

นอกจากทฤษฎีทางจิตสังคมที่กล่าวมาแล้วยังมีแนวคิดที่คล้ายคลึงกันอธิบายความหมายของความชรา อีกได้แก่ แนวคิดของ Ebersole, และ Butler and Lewis ซึ่งจะไม่ขอกล่าวในที่นี้ทฤษฎีทางจิตวิทยานี้ได้เชื่อมโยงทฤษฎีทางชีววิทยาและสังคมวิทยาเข้ามาอธิบายว่าการเปลี่ยนแปลง

บุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ นั้น เป็นการปรับตัวและพัฒนาการของบุคลิกภาพ ซึ่งมีผลทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปนั้นไม่สามารถยืนยันได้จากทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียว ดังคำกล่าวที่ว่า "Data rich Theory poor Lack of agreement" (ประนอม โอทกานนท์, 2537) อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยายอมรับว่ากระบวนการชราด้านจิตวิทยา สามารถอธิบายได้จากลักษณะทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในแต่ละวัย ซึ่งพิจารณาได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกดังนี้

ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจ สติปัญญา ความจำ การรับรู้ การเรียนรู้ และบุคลิกภาพ ทำให้พบว่าผู้สูงอายุจะมีการผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ของ ร่างกายตามที่กล่าวไปแล้วในทฤษฎีทางชีววิทยา มิงงานวิจัยยืนยันว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ได้เกือบเท่ากับคนอ่อน\_วัยแต่ต้องอาศัยเวลานานกว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้คือ ความเครียด ผลจากประสาทและสรีรวิทยาที่เปลี่ยนแปลง ทำให้เสียความจำ ส่วนแรงจูงใจพบว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นในการทำงานมากกว่าบุคคลวัยอื่น ๆ

ปัจจัยภายนอก คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาพ ได้แก่ พันธุกรรม กับปฏิสัมพันธ์ที่ร่างกายมีต่อสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม โครงสร้างสังคม

### 2.4.3) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological theory)

ทฤษฎีทางสังคมเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มบทบาท สัมพันธภาพ และการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีแนวคิดที่น่าสนใจ ได้แก่

1) **ทฤษฎีกิจกรรม ( Activity Theory )** พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst ในปี 1960 ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวก ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สถานภาพ และบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ สำหรับคำว่ากิจกรรมตามแนวคิดนี้หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อตนเอง นั่นคือกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนฝูง ต่อสังคม หรือชุมชน ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติจะทำให้รู้สึกว่าคุณค่า และประโยชน์ต่อสังคม สารของทฤษฎีนี้ได้อธิบายได้โดยสรุปว่า การมีกิจกรรมต่อสังคมของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้นการมีกิจกรรมที่พอเหมาะกับวัยของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็น การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ

ควรคำนึงถึงปัจจัยต่อไปนี้เป็นปัจจัยซึ่งว่าด้วยบทบาทของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป (Modernization Perspective) เป็นปัจจัยซึ่งว่าด้วยบทบาทของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไป อาจทำให้ผู้สูงอายุก้าวตามไปไม่ทัน การเชื่อมโยงบุคคลแต่ละวัยแต่ละยุค (Intergeneration Linkege) เป็นปัจจัยที่สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์ชีวิตของคนเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันระหว่างคนในวัยเดียวกันแต่คนละยุคสมัยบทบาทหน้าที่ตามโครงสร้างของแต่ละวัยของคน (Structural Functional Theory) ปัจจัยนี้กล่าวถึงการสูงอายุว่าเมื่อคนเข้าสู่วัยชรามากขึ้นบทบาทหน้าที่ของตนเองก็จะลดลง

**2) ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory)** เป็นทฤษฎีที่เกิดขึ้นครั้งแรกราวปี 1950 กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคม ของ Elaine Cummings and Willam Henry ที่พิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกในหนังสือ Growing old: The Process of Disengagement เมื่อปี 1961 (Eliopoulos, 1995; Miller, 1995; Yurick et. al., 1989) มีใจความว่าผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (Gubrium 1973 cited in Esberger and Hughes, 1989) เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษาพลังงาน พอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกันกับสังคมต่อไป เพื่อถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่ชนรุ่นหลัง ซึ่งระยะแรกอาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้างในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและค่อย ๆ ยอมรับการไม่เกี่ยวข้องกันกับสังคมต่อไปได้ในที่สุด อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้อธิบายโดยกล่าวด้วยว่าโดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามผสานอยู่กับสังคมให้นานเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก่อนที่บทบาทของตนเองจะแคบลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น โดยสรุปกระบวนการถอยห่างเป็นกระบวนการที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้ 1) เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป 2) เป็นสิ่งที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ 3) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุถึงพอใจ 4) เป็นสากลของทุกสังคม 5) เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อรักษาสมดุลของมนุษย์

ปัจจัยที่มีผลต่อการถอยห่างของผู้สูงอายุ ได้แก่ กระบวนการชราที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล, สภาพสังคมและความเชื่อมโยงของอายุที่เพิ่มขึ้น (Eliopoulos, 1995) จะเห็นได้ว่าทฤษฎีการถอยห่าง และทฤษฎีกิจกรรมจะมีความขัดแย้งกัน ซึ่ง Bernice Neugarten และคณะ (Neugarten et. al., 1968 cited in Miller, 1995) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งทั้งสองทฤษฎีแล้วพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข และมีกิจกรรม ร่วมกันนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละบุคคลที่ผ่านมา ผู้ที่มีบทบาทในสังคมชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ก็ต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป ส่วนผู้ที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทใดๆ ในสังคม มาก่อนก็ย่อมที่จะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น และได้เสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)

**3) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)** เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Bernice Neugarten และคณะราวปี 1960 (Eliopoulos, 1995; Neugarten et. al., 1968 cited in Miller, 1995) เพราะเหตุว่าทั้งทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีการถอยห่างไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุได้ นักทฤษฎีกลุ่มนี้เชื่อใหม่ว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมา และมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาช่วยอธิบายได้แก่ แรงจูงใจ สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจและสังคม บุคลิกภาพ ความยืดหยุ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ (ประนอม โอทกานนท์, 2537)

**4) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)** กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุจะปรับบทบาทและสภาพต่าง ๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนมาก่อน เช่นการละทิ้งบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ยอมรับบทบาทของสังคมและความสัมพันธ์ในแบบผู้สูงอายุ และเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรส เนื่องจากการตายไปของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นต้น

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แต่ละทฤษฎีจะกล่าวถึงความสูงอายุดังแตกต่างกันไป ทฤษฎีทางชีววิทยาจะอธิบายความชราโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่ลดลง ทฤษฎีทางจิตวิทยาจะมองความสูงอายุโดยพิจารณาจากความจาการเรียนรู้ สติปัญญา อารมณ์ ส่วนทฤษฎีทางสังคมวิทยาพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากความสามารถในการคงบทบาท และสถานภาพทางสังคมไว้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวที่จะอธิบายความเสื่อมถอยของสังขาร การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสภาพทางสังคมของผู้สูงวัยได้ทั้งหมด (ภาณุ อดกสั้น, 2551)

จากทฤษฎีผู้สูงอายุข้างต้น ทั้งทฤษฎีทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคมวิทยาได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลง 3 ด้านด้วยกันคือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจะมีลักษณะไปในทางเสื่อมมากกว่าการเสริมสร้าง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจจะเกี่ยวข้องกัอารมณ์และการปรับตัว และมักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมจะเป็นลักษณะที่ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ มีผลทำให้รู้สึกขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตัวเอง

#### 2.4.4) การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

จากทฤษฎีการสูงอายุที่กล่าวข้างต้น ได้อธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้

**1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย** เป็นการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของทุกระบบในร่างกายตามธรรมชาติ จากวัยมิใช่จากการเป็นโรค การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของ

ผู้สูงอายุที่ขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมเป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนาก้าวไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้แก่ การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนัง ระบบประสาท ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจและระบบทางเดินอาหาร

2) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ เมื่อมีวัยสูงขึ้น พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลงลืม สับสนได้ง่าย ในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งเป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือน การอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไป ที่เหลือก็ขาดการติดต่อ เนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย จึงต้องอยู่แบบเหงา ๆ ซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ มักมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่าง ๆ อ่อนล้าลงอีกได้

3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม จากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและ อารมณ์ออกมามากคล้ายคลึงกัน ได้แก่ 1. สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ 2. แสนใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูด และเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่แสดงออกโดยการไม่พูด เจ็บแค้น 3. สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน 4. รำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ 5. มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมาก 6. กลัวถูกทอดทิ้ง ว้าเหว่

## 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับหลักจักรสี่

### 2.4.1 ความหมายของจักรสี่

จักร 4 หรือ จักกสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายจักร 4 ประการนี้เป็นเหตุให้เทวดาและมนุษย์ผู้ประกอบแล้วเป็นไปได้ และถึงความเป็นใหญ่ ความไพบุลย์ในภคะทั้งหลาย ต่อกาลไม่นานนัก จักร 4 ประการ ประกอบด้วย 1) ปฏิรูปเทสวาสะ เลือกอยู่ถิ่นที่เหมาะสม คือ เลือกหาถิ่นที่อยู่ หรือแหล่งที่เล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดีซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกการศึกษาพัฒนาชีวิต การแสวงหาธรรมการแสวงความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงามและความเจริญก้าวหน้า 2) สปัปฺริสุปฺปสยะ เสาะเสวนาคณดี คือ รู้จักเสวนาคบหาหรือร่วมหมู่กับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณและผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงหาธรรมความรู้ ความก้าวหน้าองงาม และความเจริญโดยธรรม 3) อตฺตสัมมาปณฺธิ ตั้งตนไว้ถูกวิถี คือ ดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงาน

ให้ตั้งใจแน่วแน่ และนำตนไปผูกทางสู่จุดหมายแน่วแน่ มั่นคงไม่พร่าส่าย ไม่ไถลเลื่อนแซ 4) ปุพเพกตปุญญตา มีทุนดีได้เตรียมไว้ ทุนดีส่วนหนึ่ง คือ ความมีสติปัญญา ความถนัด และร่างกายดี เป็นต้นที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ ความดีงาม ผูกพันความชำนาญชำนาญ เตรียมไว้ก่อนแต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์สุขและก้าวสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไป (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 21 หน้าที่ 31 ข้อที่ 50)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538) ได้ให้ความหมายของจักร 4 ว่า หมายถึง ธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ประกอบไปด้วย 1) ปฏีรูปเทศวาสะ (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม) 2) สัมปยุตฺตสหาย (สมาคมกับสัตบุรุษ) 3) อตฺตสัมมาปณฺธิ (ตั้งตนไว้ชอบ) 4) ปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) เพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่ความเจริญอย่างถูกต้อง และเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีความเจริญก้าวหน้าตามหลักของจักร 4 สามารถที่จะพัฒนาตนไปตามหลักธรรมได้อย่างถูกต้องดีงาม

พระพรหมคุณาภรณ์ (2546) ได้ให้ความหมายของจักร 4 ว่าหมายถึง ธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ดุจล้อนำรถไปสู่ที่หมาย (virtues wheeling one to prosperity) อันประกอบด้วย 1) ปฏีรูปเทศวาสะ หมายถึง อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม (living in a suitable region; good or favorable environment) 2) สัมปยุตฺตสหาย หมายถึง สมาคมกับสัตบุรุษ (association with good people) 3) อตฺตสัมมาปณฺธิ หมายถึง ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดมุ่งหมาย นำตนไปผูกทาง (setting oneself in the right course; aspiring and directing oneself in the right way) 4) ปุพเพกตปุญญตา หมายถึง ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น (having formerly done meritorious deeds; to have prepared oneself with good background)

มูลนิธิสหปฏิบัติ (2559) ได้ให้ความหมายของจักรธรรม 4 หรือจักร 4 เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พหุการธรรม คือ ธรรมมีอุปการะมาก หมายถึง ล้อรถธรรมที่นำเราไปสู่ความรุ่งเรือง ดุจล้อรถที่นำเราไปสู่จุดหมายในแง่มมหรือมิติที่ซับซ้อนและลึกซึ้งของชีวิต หรือการที่เราจะสามารถเข้าถึงบุญกุศลที่เคยได้ทำมาในอดีตภพ อดีตชาติ จักรธรรม 4 ย่อมเป็นจักรหรือวงล้อสำคัญ ที่จะชักนำชีวิตของเราดำเนินไปในวิถีทางที่ถูกต้องสอดคล้องลงตัว ทั้งนี้ชีวิตจะเจริญก้าวหน้าได้ ต้องอาศัยปัจจัยทั้งภายนอกและภายในจึงจะสามารถนำชีวิตไปถึงจุดหมายปลายทางได้ด้วยความสำเร็จ เราคงต้องพิจารณาองค์ประกอบของจักรธรรมดังนี้

สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (2559) ได้รวบรวมความหมายของจักร 4 ไว้ดังนี้ จักร แปลว่า ล้อรถ ล้อรถย่อมหมุนนำผู้ขับขี่รถไปสู่จุดหมาย ธรรมที่ได้ชื่อว่าจักร เพราะเปรียบเสมือนล้อรถนำบุคคลผู้ปฏิบัติไปสู่ความเจริญมี 4 ประการคือ 1) ปฏีรูปเทศวาสะ การ

อยู่ในประเทศอันควร 2) สัปปริสุปสังเสวะ การคบสัตบุรุษ 3) อุตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ  
4) ปุพเพตปุญญตา ความเป็นผู้ได้กระทำบุญไว้ก่อน

สรุปได้ว่า หลักจักรสี่ หมายถึง หลักธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง และดำเนินไปใน  
วิถีทางที่ถูกต้องสอดคล้องลงตัว ทั้งนี้ชีวิตจะเจริญก้าวหน้าได้ ต้องอาศัยปัจจัยทั้งภายนอก และภายใน  
จึงจะสามารถนำชีวิตไปถึงจุดหมายปลายทางได้ด้วยความสำเร็จ ประกอบด้วย

1) ปฏิรูปเทสวาสะ (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม) หมายถึง การเลือกหา  
ถิ่นที่อยู่ หรือแหล่งที่เล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดีซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกการศึกษาพัฒนา  
ชีวิต การแสวงหาธรรมการแสวงหาความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงามและความเจริญก้าวหน้า

2) สัปปริสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) หมายถึง การรู้จักเสวนาคบหาหรือร่วมหมู่  
กับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณและผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงหาธรรมหาความรู้ ความก้าวหน้าองงาม และความ  
เจริญโดยธรรม

3) อุตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี) หมายถึง ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดมุ่งหมายนำ  
ตนไปถูกทาง การดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้  
ดีงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมายแน่นอน มั่นคงไม่พรั่นหาย ไม่ไกลเขินแซ

4) ปุพเพตปุญญตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้) หมายถึง ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้  
ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น ความมีสติปัญญา ความถนัด และ  
ร่างกายดี เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไข  
ปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ ความดีงาม ฝึกฝนความชำนาญ เตรียมไว้ก่อน  
แต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์สุข  
และก้าวสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไป

#### 2.4.2 องค์ประกอบของจักรสี่

##### 1) ปฏิรูปเทสวาสะ (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538) ได้กล่าวถึง ปฏิรูปเทส ว่า เป็นธรรมะ  
ข้อหนึ่งที่ปรากฏอยู่ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า 2 หมวดด้วยกันคือ จักร 4 และมงคล 38 ซึ่ง  
คำสอนในเรื่องของจักร 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ประพฤติปฏิบัติไปสู่ความเจริญของชีวิต หมายถึง  
ธรรมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ประกอบไปด้วย 1) ปฏิรูปเทสวาสะ (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อม  
เหมาะสม) 2) สัปปริสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) 3) อุตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ชอบ) 4) ปุพเพต  
ปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว) และคำสอนในเรื่องของมงคล 38 ก็มีจุดมุ่งหมาย  
เพื่อให้เข้าใจเรื่องของมงคลอย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่ความเจริญอย่างถูกทาง และเป็นปัจจัยที่  
สำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีความเจริญก้าวหน้าตามหลักของจักร 4 และมงคล 38



สามารถที่จะพัฒนาตนไปตามหลักธรรมได้อย่างถูกต้อง คือ ปฏิรูปเทส หรือการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม ในที่นี้จะได้ศึกษาคุณค่าและความสำคัญของการอยู่ในปฏิรูปเทส ตามลำดับต่อไป

คำว่าถิ่นที่เหมาะสมนี้ก็เป็คำที่บอกถึงคุณลักษณะของสถานที่นั้นๆ และขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ที่อยู่ในสถานที่นั้นว่า จะให้ความหมายของถิ่นที่เหมาะสมในแง่มุมไหน ยกตัวอย่างเช่น ถิ่นที่เหมาะสมที่จะเป็นที่อยู่อาศัยตั้งบ้านเรือน ย่อมมีคุณลักษณะแบบหนึ่งแตกต่างไปจากถิ่นที่เหมาะสมที่จะเป็นสถานศึกษา เช่นเดียวกับถิ่นที่เหมาะสมที่จะเป็นที่ตั้งร้านค้าประกอบกิจการก็ย่อมมีความแตกต่างกันไป ดังนั้นถิ่นที่เหมาะสมจึงไม่สามารถกำหนดคุณลักษณะให้แน่นอนตายตัวลงไปได้ แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นประเด็นหลักก็คือถิ่นที่เหมาะสมต้องเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่เอื้อประโยชน์ และสนับสนุนให้ผู้ที่อยู่อาศัยนั้นสามารถที่จะสร้างความเจริญก้าวหน้าของชีวิตได้โดยง่าย

ปฏิรูปเทส แยกออกแปลได้เป็น 3 บท คือ “ปฏิรูปะ” แปลว่า สมควรหรือเหมาะสม “เทสะ” แปลว่า ถิ่น สถาน บ้าน เมือง ประเทศ “วาสะ” แปลว่า การอยู่ แปลรวมกันว่า การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม

สรุปได้ว่า ปฏิรูปเทส หมายถึง ถิ่นที่เหมาะสม ถิ่นที่เจริญ ถิ่นที่มีคนดี มีบัณฑิต มีนักปราชญ์ มีผู้ทรงความรู้ เป็นสถานที่ที่มีความเหมาะสมแก่การดำรงชีวิต ทั้งในด้านการเรียน การศึกษาการประกอบอาชีพ ซึ่งความหมายของปฏิรูปเทสนั้นมีความหมายอยู่หลายนัย ขึ้นอยู่กับว่าผู้ให้ความหมายนั้นจะมองปฏิรูปเทสในแง่มุมไหน โดยขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่ตนจะได้รับในสถานที่นั้นๆ ว่าตนเองได้รับประโยชน์อย่างไรในสถานที่นั้นๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนขึ้น และเพื่อที่จะได้ความหมายอย่างสมบูรณ์จึงขอประมวลนิยามและความหมายของคำว่า “ปฏิรูปเทส” ดังนี้

### 1.1) นิยามและความหมายของปฏิรูปเทสในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ปฏิรูปเทสในคัมภีร์ทางพุทธศาสนา มีกล่าวอยู่หลายแหล่งและแต่ละแหล่งนั้นมีอยู่เพียงเล็กน้อย ส่วนใหญ่จะปรากฏรวมอยู่กับหมวดธรรมอื่นๆ โดยสาระสำคัญจะปรากฏอยู่ในจักรสูตร และมงคลสูตรซึ่งเป็นข้อธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงโดยตรง ผู้วิจัยจะศึกษาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือในพระวินัยปิฎก และพระสุตตันตปิฎกมาอธิบายต่อไป

#### 1.1.1) ปฏิรูปเทสตามนัยที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

ปฏิรูปเทสที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกนั้น เนื้อหาจะเป็นพุทธบัญญัติหรือสังฆบัญญัติในเรื่องที่เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติ และการอยู่ร่วมกัน เป็นกฎข้อบังคับเกี่ยวกับความประพฤติของภิกษุภิกษุณีซึ่ง สิกขาบทเกี่ยวกับปฏิรูปเทส หรือถิ่นที่เหมาะสมในส่วนพระวินัยปิฎก เป็นสิกขาบทว่าด้วยเรื่องที่อยู่อาศัยที่ พระพุทธองค์ทรงห้ามและทรงอนุญาต เกี่ยวกับธรรมเนียมแบบแผนที่ภิกษุต้องปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้ถิ่นที่อยู่อาศัยมีความเจริญยิ่งขึ้นไป รวมทั้งการอยู่กันกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลกันเพื่อเป็นการรักษาปฏิรูปเทส ดังนี้

ก) ปฏิรูปเทศเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย แนวคิดเรื่องปฏิรูปเทศ ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก เกี่ยวกับที่อยู่อาศัยของสังคัมสงฆ์เพื่อสร้างถิ่นที่อยู่ในสังคัมสงฆ์ให้มีความเหมาะสมต่อวิถีชีวิตของผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น มีดังนี้ 1) ไม่อนุญาตให้สร้างกุฏิเพื่อตนด้วยการขอให้ใหญ่เกิน หรือไม่ให้สงฆ์แสดงที่ให้ก่อน 2) ไม่อนุญาตให้สร้างวิหารให้ใหญ่ โดยสงฆ์มิได้แสดงที่ให้ก่อน 3) อนุญาตรุกขมูลเสนาสนะ (อยู่โคนไม้เป็นวัตร ไม่อยู่ในที่มุงบัง) ตลอด 8 เดือนเท่านั้น 4) ไม่อนุญาตให้พอกหลังคาวิหารเกิน 3 ชั้น (วินัยปิฎก ภิกขุวิภังค์ (ภาษาไทย), เล่ม 1, หน้า 348-409, ข้อที่ 310-443) 5) อนุญาตให้สมมติสีมา พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตให้กำหนดเขตสำหรับประชุมกันทำสังฆกรรม ซึ่งเรียกว่าสมานสังวาสสีมา เป็นเขตแดนที่สงฆ์สมมติกำหนดไว้ เป็นเขตเข้าร่วมสังฆกรรม ซึ่งกำหนดให้มีอาณาบริเวณอย่างมากไม่เกิน 3 โยชน์ โดยมีนิมิตเป็นเขตกำหนด และในอวาสหนึ่งต้องมีโรงอุโบสถเพียง 1 แห่งเท่านั้น (วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย), เล่ม 4, หน้า 140-141 ข้อที่ 216-218) 6) อนุญาตให้สมมติสมานสังวาสสีมาเป็นแดนอยู่ปราศจากไตรจีวร 7) เมื่อยังไม่ได้สมมติ ยังไม่ได้กำหนดสมานสังวาสสีมา ทรงอนุญาตกำหนดเอานิคมหมู่บ้าน หรือป่าที่อาศัยอยู่นั้นเป็นสมานสังวาสสีมา ทรงห้ามสมมติสีมาสังกะหรือคาบเกี่ยวกันทรงห้ามสมมติสีมาทับกัน และเมื่อมีกรณีเช่นนี้ให้เอาสีมาที่สมมติก่อนเป็นสีมาที่ถูกต้อง 8) ไม่อนุญาตให้สร้างกุฏิด้วยดินเผา 9) อนุญาตเสนาสนะ 5 ชนิด คือ (1) วิหาร (กุฎิปกติ) (2) เเพิง (เรือนที่มุงแถบเดียว) (3) ปราสาท (เรือนเป็นชั้นๆ) (4) เรือนโล้นหรือหลังคาตัด (5) ถ้ำ 10) บัญญัติข้อวัตรในการรักษาเสนาสนะ เรียกว่าเสนาสนะวัตร เช่น ภิกษุอยู่ในที่อาศัยใด ถ้าที่นั้นสกปรก ต้องทำความสะอาด 11) อนุญาตหอนันและส่วนประกอบ 12) อนุญาตชั้นตาพร(เรือนไฟ) และส่วนประกอบ 13) อนุญาตวัจกุฎิ (ห้องส้วม) และส่วนประกอบต่างๆ 14) กำหนดระเบียบปฏิบัติที่เกี่ยวกับการใช้ห้องส้วม เรียกว่าวัจกุฎิวัตร 15) กำหนดข้อวัตร (ธรรมเนียมที่ต้องปฏิบัติ) ของภิกษุผู้อยู่ป่า (วินัยปิฎก จุฬวรรค (ภาษาไทย), เล่ม 7, หน้า 291- 373, ข้อที่ 75-239)

ข) ปฏิรูปเทศเกี่ยวกับแบบแผนธรรมเนียม ดังที่ได้ศึกษามาในข้างต้นนอกจากการรักษาสถานที่ ที่อยู่ ที่อาศัย เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญต่อความสมบูรณ์ของปฏิรูปเทศแล้ว องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งในสังคัมสงฆ์คือบุคคล พระภิกษุสงฆ์เป็นบุคลากรซึ่งทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคัดเลือกบุคคลที่จะเข้ามาในองค์กรให้เป็นที่ยอมรับทั้งในด้านบุคลิกภาพและด้านความประพฤติ ดังนั้นบุคคลที่เข้ามาอยู่ในสังคัมสงฆ์จึงต้องมีกฎเกณฑ์ในการคัดเลือก และมีธรรมเนียมปฏิบัติในการเป็นอยู่เพื่อรักษาความเป็นปฏิรูปเทศของสังคัมสงฆ์ให้ดำรงอยู่

ค) ปฏิรูปเทศเกี่ยวกับสิ่งแวดลอม นอกจากข้อห้าม และข้อที่ทรงอนุญาตที่ทรงยกขึ้นเป็นสิกขาบทในส่วนพระวินัยที่เกี่ยวกับที่อยู่อาศัย บุคคล รวมทั้งธรรมเนียมการปฏิบัติดังได้



มารดาบิดา 12) การเลี้ยงดูบุตร 13) สังเคราะห์ภรรยา-สามี 14) การทำงานไม่คั่งค้าง 15) บำเพ็ญทาน 16) การประพฤติธรรม 17) การสงเคราะห์ญาติ 18) กรรมอันไม่มีโทษ 19) การงดการเว้นจากบาป 20) ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา 21) ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย 22) ความเคารพ 23) ความประพฤติถ่อมตน 24) ความสันโดษ 25) ความกตัญญู 26) การพึงธรรมโดยกาล 27) ความอดทน 28) ความเป็นผู้ว่าง่าย 29) การได้เห็นสมณะทั้งหลาย 30) การสนทนาธรรมตามกาล 31) ความเพียร 32) ประพฤติพรหมจรรย์ 33) การเห็นอริยสัจ 34) การกระทำนิพพานให้แจ้ง 35) จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม 36) ไม่เศร้าโศก 37) ปราศจากอริ 38) เป็นจิตเกษม เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายทำมงคลเช่นนี้แล้ว เป็นผู้ไม่ปราศัยในข้าศึกทุกหมู่เหล่าย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทุกสถาน นี้เป็นอุดมมงคลของเทวดาและมนุษย์เหล่านั้น (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย), เล่ม 25, หน้าที่ 1, ข้อที่ 6-8)

หลักธรรมที่ปรากฏในมงคลสูตร ได้แสดงให้เห็นถึงลำดับขั้นของการพัฒนาชีวิตไปสู่ความดีอันสูงสุด คือ พระนิพพาน โดยบุคคลนั้นต้องปฏิบัติตามมงคลทั้ง 38 ประการ โดยธรรมเบื้องต้นอย่างหนึ่งที่บุคคลนั้นต้องมี คือ การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม เมื่อบุคคลนั้นได้อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมแล้ว บุคคลนั้นย่อมได้รับความสวัสดิ์ คือ ได้รับความดี ความงาม ความเจริญรุ่งเรืองความเป็นมงคลของชีวิต

### 1.1.3) ความหมายของปฏิรูปเทศในคัมภีร์อรรถกถา

ในคัมภีร์อรรถกถามีการแสดงความหมายของปฏิรูปเทศไว้ดังนี้ “บริษัท 4 ย่อมเที่ยวไป บุญกิริยาวัตถุมีทานเป็นต้น ย่อมเป็นไป คำสอนของพระศาสดามิองค์ 9 ย่อมรุ่งเรืองในประเทศใดประเทศนั้น ชื่อว่า ประเทศอันสมควร การอาศัยอยู่ในประเทศอันสมควรนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นมงคล เพราะเป็นปัจจัยแห่งการทำบุญของสัตว์ทั้งหลาย” (คณะกรรมการแผนกตำรา มหาคณาจารย์, 2538)

### 1.1.4) ความหมายของปฏิรูปเทศในคัมภีร์ฎีกา

นัยอันมาในอรรถกถา เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย พร้อมทั้งฎีกาว่า “พระพุทธเจ้าพระปัจเจกพุทธเจ้า พระมหาสาวกมีพระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะเป็นต้น พระพุทธอุปัฏฐาก พระพุทธมารดา พระพุทธบิดา และพระเจ้าจักรพรรดิ ย่อมเกิดขึ้นในมัชฌิมประเทศนั้น บรรดาสัตบุรุษมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นนั้น สัตว์ทั้งหลายรับโอวาทของพระเจ้าจักรพรรดิตั้งอยู่ในศีล 5 ย่อมมีสวรรค์เป็นเบื้องหน้า ตั้งอยู่ในโอวาทของพระปัจเจกพุทธเจ้าก็อย่างนั้น แต่เมื่อตั้งอยู่ในโอวาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกของพระพุทธเจ้า ย่อมมีพระนิพพานและสุคติเป็นเบื้องหน้า เพราะฉะนั้น การอยู่ในปฏิรูปเทศนั้นเป็นมงคลเพราะเป็นปัจจัยแห่งสมบัติเหล่านั้น” (คณะกรรมการแผนกตำรา มหาคณาจารย์, 2538)

### 1.1.5) ความหมายของปฏิรูปเทศในพจนานุกรม

สารานุกรมพระพุทธศาสนา (2538) ให้คำจำกัดความว่า “การอยู่ในถิ่นอันสมควร ถิ่นฐานอันเหมาะสมแก่ความเป็นไปของบุคคลก็ดี ของคณะก็ดีชื่อว่าปฏิรูปเทศ บุคคลก็ดีคณะก็ดีที่มีความเป็นไปอาศัยกิจการอย่างใดมาอยู่ในถิ่นอันสมควรแก่กิจการอย่างนั้นแล้วย่อมอาจยังกิจการอย่างนั้นให้สำเร็จได้โดยสะดวก”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2543) ให้คำจำกัดความว่า ปฏิรูปเทศวาสะ ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่าหมายถึง การอยู่ในประเทศอันสมควร, อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึง อยู่ในถิ่น เจริญ มีคนดี มีนักปราชญ์ (ข้อ 1 ในจักร 4, ข้อ 4 ในมงคล 38)” พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546) ให้คำจำกัดความว่า ปฏิรูปเทศ คือ “ ถิ่นที่สมควร หรือ ถิ่นที่เหมาะสม”

### 1.1.6) ความหมายของปฏิรูปเทศในเอกสารที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระสังฆราช (อุฎฺฐายี มหาเถร) (2523) ได้ให้ความหมาย ปฏิรูปเทศ ว่าหมายถึง ถิ่นสถานใดมีบัณฑิตผู้ฉลาด ผู้ประพฤดีเป็นส่วนมาก ถิ่นสถานนั้นเป็นปฏิรูปเทศ คือถิ่นที่เหมาะสมแก่ผู้ต้องการความเจริญจะพึงอยู่ เมื่ออยู่แล้วมีโอกาสได้คบค้าสมาคมกับบัณฑิต ได้ศึกษาหาความรู้ความฉลาดในสำนักของบัณฑิต พาให้เจริญปัญญา มีโอกาสได้เห็นความประพฤดีดีทางกาย วาจา ใจ นำให้ประพฤดีดีตาม เป็นคนดีได้ง่าย และเป็นโอกาสที่บัณฑิตจะได้แนะนำสั่งสอนให้รู้จักดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์

ปิ่น มุทุกันต์ (2527) ได้อธิบายความหมายของปฏิรูปเทศไว้ว่า ปฏิรูปเทศวาสะ แปลว่า ถิ่นที่ควรอยู่ ถิ่นที่มีทางที่จะแสวงหาความเจริญได้ การอยู่ในประเทศอันสมควร คือการเลือกสถานที่อยู่ และที่อยู่ในที่นี้หมายถึงที่อยู่อาศัยจริงๆ ความสำเร็จแห่งวัตถุประสงค์ของคนเราย่อมเกี่ยวข้องกับที่อยู่อาศัยอยู่มาก จะบวชชีเลือกวัด จะเรียนก็เลือกสำนัก จะทำอะไรก็เลือกที่ดิน จะตั้งค่ายก็เลือกชัยภูมิ จะค้าขายก็เลือกทำเล ชั้นที่สุดแม้แต่ผู้ที่จะทำความเพียรให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส ท่านก็เลือกอาวาสที่พักทำความเพียร ที่อยู่อาศัยเป็นเหตุหนึ่งที่จะช่วยทำให้คนเจริญก้าวหน้าหรือเสื่อมโทรมลงไป ไม่ใช่ใครจะอยู่ที่ไหนก็ได้ผลเท่ากัน

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2534) ให้ความหมายว่า ถิ่นหรือทำเลที่เหมาะสมแก่การประกอบกิจการนั้นๆ เพราะสถานที่เป็นสิ่งสำคัญ เป็นเงื่อนไขสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวในชีวิต

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร) (2535) ได้ให้ความหมายของปฏิรูปเทศไว้ในหนังสือมงคลยอชีวิตว่า ลักษณะของถิ่นที่เหมาะสมตามนัยที่รวบรวมจากคัมภีร์ปรมัตถโชติกา และคัมภีร์มังคลัตถปิณี มีความหมาย 3 นัย ดังนี้

1) ถิ่นที่มีบริษัท 4 คือ มีภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา อาศัยอยู่ ปฏิบัติพระศาสนาเผยแผ่ พระสัทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และมีกรำบำเพ็ญกุศลคุณความดี ยิ่งรุ่งเรืองอยู่กล่าวโดยรวมคือ ถิ่นที่พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองอยู่จัดเป็นปฏิรูปเทศ คือ เป็นถิ่นที่เหมาะสมแก่การอยู่อาศัย เพื่อดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่าการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมทำให้ชีวิตของผู้นั้นมีหนทางไปสู่ความเจริญและเป็นมงคลสูงสุดของชีวิต ท่านเรียกการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมนี้ว่าเป็นมงคล ย่อมเป็นถิ่นอำนวยให้ผู้อยู่ได้บำเพ็ญกุศลกิจเหล่านี้ให้ดียิ่งขึ้นตามสติ กำลังของตน

2) ว่าสถานที่ตรัสรู้ สถานที่ทรงแสดงปฐมเทศนา สถานที่ทรงแสดงยมกปาฏิหาริย์ สถานที่เสด็จลงจากเทวโลก และสถานที่พระองค์ประทับอยู่ มีเมืองสาวัตถีและเมืองราชคฤห์ เป็นตัวอย่างจัดเป็นถิ่นที่เหมาะสม ย่อมเป็นถิ่นอำนวยให้ผู้อยู่ได้เห็นพระผู้บริสุทธิ์ ได้ฟังโอวาทของท่าน หรือของนักปราชญ์ราชบัณฑิตอื่นอีก ได้ศรัทธาอุปาสทา ได้ศึกษาไตรสิกขา ได้ปรนนิบัติท่านและได้ระลึกถึงคุณของท่าน ซึ่งแต่ละอย่างๆ เป็นสื่อ นำให้ละโทษและบำเพ็ญคุณความดีอย่างนี้

3) ว่ามัชฌิมประเทศ ซึ่งเป็นที่อุบัติแห่งพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าพระมหาสาวกพุทธอุปัฏฐาก พระพุทธมารดา พระพุทธบิดา และพระเจ้าจักรพรรดิ จัดเป็นถิ่นที่เหมาะสม มวลชนอยู่ในถิ่นเช่นนี้มีโอกาสได้รับโอวาทของพระปัจเจกพุทธเจ้าและพระจักรพรรดิเมื่อตั้งอยู่ในศีล 5 ก็มีสวรรค์เป็นเบื้องหน้า ถ้าผู้ได้รับโอวาทของพระพุทธเจ้าและพระพุทธสาวก ก็มีสวรรค์และนิพพานเป็นเบื้องหน้า เพราะเป็นเหตุให้ผู้อยู่ได้สวรรค์สมบัติและนิพพานสมบัติ

พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) (2548) ให้ความหมายว่า คำว่าประเทศอันสมควรได้แก่ ประเทศที่สมบูรณ์แบบ คือ 1) มีบริษัท 4 2) มีบุญกิริยาวัตถุ 3 บุญกิริยาวัตถุ 10 เช่น ทานศีล ภาวนา เป็นต้น 3) มีนวัคส์ตฤสาสน์ คือ คำสั่งสอนของพระศาสดา ประเทศที่ประกอบไปด้วยลักษณะ 3 ประการอย่างนี้ เรียกว่าปฏิรูปเทศ แปลว่าประเทศอันสมควร

ประโยชน์ สังกลิน (2545) ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยว่า การที่ชีวิตของคนเราจะเจริญรุ่งเรืองได้ต้องมีปัจจัยพื้นฐานบางอย่างมารองรับ เมื่อได้ศึกษาและวิเคราะห์องค์ธรรมในมงคลสูตรแล้วจะพบว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานวิธีการเพื่อเป็นการเตรียมปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นในการสร้างชีวิตไว้ว่าต้องอาศัยอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม โดยการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมจะทำให้มีโอกาสเจริญก้าวหน้าได้มาก ถ้าวรอบตัวมีแต่คนดีมีความสามารถ โอกาสที่จะได้รับการถ่ายทอดคุณธรรมความรู้จากท่านเหล่านั้นก็จะสะดวก ทำให้การฝึกฝนตนเองเป็นไปได้โดยง่าย

พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (2547) กล่าวถึง การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม ในมงคลชีวิต 38 ประการ ฉบับทางก้าวหน้า ว่าหมายถึง ถิ่นที่สิ่งแวดล้อมดี ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่สุขภาพกายและใจ ยิ่งกว่านั้น ยังสนับสนุนให้ผู้อยู่อาศัยสามารถประกอบ กิจการงานในหน้าที่อันเป็นสัมมาอาชีพ ให้เจริญก้าวหน้าได้โดยง่าย และสร้างสมคุณงามความดีได้เต็มที่ ถิ่นที่เหมาะสม มีความหมายกว้างครอบคลุมถึงถิ่นที่อยู่ทุกระดับ เช่น บ้านที่เราอาศัย โรงเรียนที่เราเรียน สถานที่ที่เราทำงาน หมู่บ้าน



อาจารย์ ตำราเรียน การคมนาคมสะดวก และสิ่งอื่นๆ ที่จะอำนวยความสะดวกให้การเรียนมีประสิทธิภาพ ผู้ต้องการประกอบอาชีพเพาะปลูก ควรอยู่ในถิ่นที่มีพื้นดินดี มีน้ำอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูก พี่ชื่อนั้นๆ ผู้ต้องการประกอบอาชีพค้าขายควรอยู่ในถิ่นที่มีประชากร

หนาแน่น มีสาธารณูปโภคและเส้นทางคมนาคมสะดวก เป็นต้น และ 2) นัยทางโลกุตตรธรรม หมายถึง ถิ่นที่เหมาะสมสำหรับผู้ต้องการประพฤติปฏิบัติธรรมโดยมีผู้รู้ผู้ทรงธรรมอยู่มาก สถานที่แห่งนั้นเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้บุคคลที่มีความต้องการที่จะบรรลุมรรคผลนิพพาน สามารถแสวงหาความเจริญในธรรมได้โดยง่ายและสามารถพัฒนาตนให้ไปสู่ความหลุดพ้นได้ด้วยเหตุที่อยู่ในสถานที่เช่นนั้น

## 1.2 ความสำคัญของปฏิรูปเทศ

การได้อยู่ในปฏิรูปเทศ คือ ถิ่นที่เหมาะสมนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อความสำเร็จตามความมุ่งหมายของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นผู้มุ่งโลกียธรรม ซึ่งหมายถึง ผู้ครองเรือนทั่วไปที่ต้องการให้ชีวิตมีความสุขในโลกนี้ โดยอาศัยถิ่นที่เหมาะสมเป็นเครื่องช่วยสร้างความเจริญให้แก่ชีวิต และในระดับของผู้มุ่งโลกุตตรธรรม ซึ่งหมายถึง บุคคลผู้มุ่งหวังที่จะสร้างความเจริญความเป็นมงคลสูงสุด แสวงหาหนทางให้บรรลุสู่ความหลุดพ้นเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานก็ตามในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอแยกเป็นประเด็นต่างๆ เพื่อให้เห็นความชัดเจนโดยจะนำเสนอตัวอย่างที่ปรากฏในพระไตรปิฎกของบุคคลต่างๆ ดังต่อไปนี้

### 1.2.1) ความสำคัญของปฏิรูปเทศในด้านการศึกษา

จากการศึกษาพบว่าในพระไตรปิฎกมีการกล่าวถึงประวัติบุคคลที่ได้รับผลสำเร็จในด้านการศึกษาจากการอยู่ในที่เป็นปฏิรูปเทศแล้วเอื้อประโยชน์ต่อความสำเร็จด้านการศึกษานั้นมีหลายท่านด้วยกัน ท่านที่เห็นได้อย่างชัดเจนท่านหนึ่งคือ หมอชีวก โกมารภัจจ์ (ธรรมสภา, ม.ป.ป.)

หมอชีวกโกมารภัจจ์ ท่านเป็นบุตรของหญิงโสเภณี เนื่องจากเกิดเป็นชายจึงถูกมารดาให้คนนำไปทิ้งที่กองขยะแต่โชคดีที่เจ้าชายอภัยราชกุมารเก็บมาเลี้ยงไว้ และตั้งชื่อว่าชีวก หมอชีวกโกมารภัจจ์ได้ศึกษาวิชาแพทย์ที่สำนักทศปาโมกข์ เมืองตักศิลาจนสำเร็จวิชาแพทย์ได้รับฉายาว่าเป็นหมอเทวดาสามารถรักษาได้ทุกโรค จากความสามารถของท่านนี้เองทำให้ได้รับตำแหน่งอันทรงเกียรติ คือได้เป็นแพทย์หลวงประจำพระองค์ของพระเจ้าพิมพิสารและพระบรมวงศานุวงศ์ตลอดจนข้าราชการฝ่ายใน และยังไปกว่านั้นได้เป็นแพทย์ถวายการรักษาแด่พระพุทธเจ้าเมื่อคราวทรงพระประชวร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ ยกย่องหมอชีวกโกมารภัจจ์ ว่าเป็นอุบาสกผู้เลิศในด้านมีความเลื่อมใส เป็นหมอที่เสียสละและบำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมจากชีวประวัติของหมอชีวกโกมารภัจจ์ที่นำมาศึกษาเห็นได้ว่าความสำคัญของปฏิรูปเทศมีผลต่อการพัฒนาชีวิตเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะความสำเร็จด้านการศึกษาของหมอชีวกโกมารภัจจ์นั้นปฏิรูปเทศได้เอื้อประโยชน์ด้านการศึกษาโดยส่งผลให้ได้รับความสมบูรณ์ในเรื่องต่างๆของการศึกษา ซึ่งสามารถแยกออกได้เป็นประเด็นต่างๆ ดังนี้



1) มีหลักสูตรดี ในกรณีของหมอชิวโกมารภัจจะเห็นได้ว่าวิชาการแพทย์ที่หมอชิวโกมารภัจจะไปศึกษานั้นคือวิชาการแพทย์ที่เมืองตักศิลาโดยอาจารย์ทศปาโมกข์ผู้มีความเชี่ยวชาญ โดยเฉพาะ มีหลักสูตรหลักการสอนที่สมบูรณ์ชัดเจนสามารถถ่ายทอดความรู้ในด้านการแพทย์ให้กับลูกศิษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) มีครูดี ครูในที่นี้คืออาจารย์ทศปาโมกข์นอกจากจะเป็นครูที่มีความรู้ดีจริงในวิชาการแพทย์แล้วท่านยังเป็นครูที่มีคุณธรรมของความเป็นครูอย่างครบถ้วน กล่าวคือเป็นผู้ทำหน้าที่สั่งสอนให้การศึกษาแก่ผู้อื่นตามหลักธรรมกัลยาณมิตรธรรม ซึ่งเป็นผู้เปรียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมทำหน้าที่ของครูที่ดีแนะนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงามประกอบด้วยองค์คุณของกัลยาณมิตร (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย), เล่ม 23, หน้า 390) หรือกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ 1) ปิโย นำรัก สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม 2) ครุ นำเคารพ เป็นผู้หนักแน่น ถือหลักการเป็นสำคัญ และมีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ 3) ภาวนีโย นำเจริญใจ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง เป็นที่นายกองควรเอาอย่าง 4) วตตา รู้จักพูดให้ได้ผล ชี้แจงให้เข้าใจ คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี 5) วจนุกโขม อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษา 6) คมกิริยจก ถก กตตา กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ยุ่งยากลึกซึ้งให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป 7) โน จมฺฐาเน นิโยชเย ไม่ชักนำในอฐาน ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย

3) มีเอกสารตำราดี ในสำนักของท่านอาจารย์ทศปาโมกข์ท่านนี้ย่อมเป็นแหล่งที่รวมของตำราที่เกี่ยวกับวิชาการแพทย์ให้ผู้ที่ศึกษาได้ใช้ประกอบการศึกษาค้นคว้าอย่างครบถ้วนสมบูรณ์หากว่าสถานศึกษาใดขาดแคลนตำราที่จะใช้ประกอบการศึกษาแล้วความสำเร็จของการศึกษานั้นก็จะเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก

4) มีอุปกรณ์การสอนดี หมายถึงมีอาคารสถานที่พร้อมพร้อมรองรับผู้ศึกษาได้อย่างเต็มที่ มีอุปกรณ์ที่เป็นตัวยา หรือเป็นตัวอย่างในการศึกษาก็มีให้ได้ศึกษาค้นคว้าอย่างครบถ้วน ทำให้ผู้ได้รับการศึกษาได้รับความก้าวหน้า เกิดความชำนาญและใช้งานได้จริง หากปราศจากความพร้อมของอุปกรณ์ในการสอน ผลสัมฤทธิ์ของการศึกษาก็จะลดลงเช่นกัน

### 1.2.2) ความสำคัญของปฏิรูปเทศในด้านโลกธรรม 8

จากการศึกษาพบว่าปฏิรูปเทศมีความสำคัญในด้านโลกธรรม 8 นั่นคือ มีสุข มีทุกข์ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา ดั่งมีพระพุทธรูปจันว่า บุคคลพึงอยู่ในถิ่นที่ดีที่เหมาะสม พึงกระทำอริยชนให้เป็นมิตร ถึงพร้อมด้วยความตั้งตนไว้ชอบ มีบุญได้กระทำไว้แล้วในปางก่อน ธัญชาติ ทรัพย์ ยศ ชื่อเสียง และความสุขยอมหลังไหลมาสู่บุคคลนั้น ในเวลาอันไม่นาน (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย) เล่ม 21, หน้า 50) การอยู่ในประเทศอันสมควร

เป็นอุดมมงคล เป็นเหตุให้ได้รับความเจริญรุ่งเรืองและย่อมถึงความสวัสดิ (สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย), เล่ม 25, หน้า 6-8)

ดังตัวอย่างจากประวัติของนางสามาวดีจากเดิมเป็นธิดาของเศรษฐีเมืองภัททวดี ครั้นต่อมาบ้านเมืองได้เกิดโรคระบาด บิดาได้พาอพยพหนีโรคภัยไปยังเมืองโกสัมพีและบิดามารดาได้เสียชีวิตลง ตัวนางเองได้มาเป็นบุตรบุญธรรมของโฆสกเศรษฐี ในที่สุดได้เป็นพระมเหสีของพระเจ้าอุเทนและยังได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าอุบาสิกาทั้งหลายในฝ่ายผู้อยู่ด้วยเมตตา

สรุปได้ว่า ความสำคัญของปฏิรูปเทศที่จะส่งผลต่อโลกธรรม 8 ประการนั้นมีความสำคัญมาก ดังตัวอย่างนี้นางสามาวดีมีความทุกข์ในเบื้องต้นต้องพลัดพรากจากบ้านจากเมือง และจากบิดามารดาแต่ด้วยเหตุที่ได้เข้าไปอยู่ในเมืองที่เป็นปฏิรูปเทศคือเมืองโกสัมพีที่มีความเจริญรุ่งเรืองพร้อมจนได้เป็นพระมเหสีของพระเจ้าอุเทน ความทุกข์ของนางก็หมดไปกลับมีความสุข มียศถาบรรดาศักดิ์ มีทรัพย์สินเงินทอง มีคนยกย่องสรรเสริญ แต่ถ้าหากนางไม่ได้มาอยู่ในเมืองโกสัมพี ซึ่งเป็นปฏิรูปเทศ ชีวิตของนางคงจะมีความทุกข์ยากลำบากอยู่เช่นเดิม

### 1.2.3) ความสำคัญของปฏิรูปเทศในด้านเศรษฐกิจ

ความสำคัญของปฏิรูปเทศอีกประการหนึ่งก็คือ การอยู่ในปฏิรูปเทศช่วยให้ผู้อยู่อาศัยนั้นสามารถที่จะดำรงชีวิต และแสวงหาโภคทรัพย์ได้โดยง่าย ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า บุคคลผู้มีปกติประกอบกิจการงานให้พอเหมาะพอดี แก่กาลเวลา และภูมิประเทศ เอารุระไม่ทอดทิ้งการงาน มีความขยันหมั่นเพียรยอมได้โภคทรัพย์ ฉะนี้ (สุดตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย), เล่ม 15, หน้า 353) ในที่นี้ผู้ศึกษาจะยกตัวอย่างปฏิรูปเทศในสมัยพุทธกาลเพื่อให้เห็นความชัดเจนใน ความสำคัญของปฏิรูปที่ส่งผลด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

เมืองเวสาลี (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2543) เป็นเมืองหลวงแห่งแคว้นที่มีความเจริญรุ่งเรืองมากแคว้นหนึ่งในบรรดา 16 แคว้นของชมพูทวีป มีการปกครองด้วยระบบสามัคคีธรรมหรือคณาธิปไตย ที่สามารถเรียกได้ว่าเป็นการปกครองแบบประชาธิปไตยระบบหนึ่ง คือไม่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขทรงอำนาจสิทธิ์ขาด มีแต่ผู้เป็นประมุขแห่งรัฐซึ่งบริหารงานโดยความเห็นชอบจากรัฐสภา ซึ่งจะประกอบไปด้วยเหล่าสมาชิกจากเจ้าวงศ์ต่าง ๆ ซึ่งรวมเป็นคณะผู้ครองแคว้น ในคัมภีร์พระพุทธศาสนากล่าวว่า เจ้าวงศ์ต่าง ๆ มีถึง 8 วงศ์ และในจำนวนนี้วงศ์เจ้าลิจฉวีแห่งเวสาลีและวงศ์เจ้าวิเทหะแห่งเมืองมิถิลาเป็นวงศ์ที่มีอิทธิพลที่สุด

พระพุทธเจ้าเคยเสด็จมาที่เวสาลีหลายครั้ง แต่แต่ละครั้งจะทรงประทับที่กุฎาคารศาลา ป่ามหาวันเป็นส่วนใหญ่ พระสูตรหลายพระสูตรเกิดขึ้นที่เมืองแห่งนี้ และที่กุฎาคารศาลานี้เองที่เป็นที่ ๆ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระนางมหาปชาบดีโคตมีเถรี พระน้านางของพระพุทธองค์พร้อมกับบริวาร สามารถอุปสมบทเป็นภิกษุณีได้เป็นครั้งแรกในโลก และในการเสด็จมาสู่เมืองเวสาลีครั้ง

สุดท้ายของพระพุทธองค์ พระองค์ได้ทรงรับสวนมะม่วงของนางอัมพาลี นางคณิกาประจำเมืองซึ่งนางได้อุทิศถวายเป็นอารามในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ได้ทรงจำพรรษาสุดท้ายที่เวฬุคาม และได้ทรงปลงอายุสังขารที่ป่าवालเจตีย์ และเมื่อหลังพุทธปรินิพพานแล้วได้ 100 ปี ได้มีการทำสังคายนาครั้งที่ 2 ณ วาลิการาม ซึ่งทั้งหมดล้วนอยู่ในเมืองเวสาลีนอกจากเมืองเวสาลีแล้วเมืองที่มีความเจริญรุ่งเรืองอีกเมืองหนึ่งคือเมืองสาวัตถี แคว้นโกศล

ในสมัยพุทธกาล แคว้นโกศลเป็นแคว้นที่รุ่งเรืองและมีอำนาจมาก แคว้นกาสิในสมัยนั้นก็ขึ้นกับแคว้นโกศล มีหลักฐานมากแห่งทั้งทางฝ่ายพุทธและอื่นๆ แสดงว่าแคว้นสักกะแห่งกษัตริย์ศากยวงศ์ของพระพุทธองค์ก็อยู่ภายใต้อำนาจ หรือความคุ้มครองของแคว้นโกศล นครหลวงสาวัตถีของแคว้นโกศล เกี่ยวข้องอย่างสำคัญกับพระพุทธองค์ และการพระศาสนาในสมัยนั้นพระพุทธองค์ประทับจำพรรษาที่สาวัตถีรวม 25 พรรษา โดยเสด็จประทับที่พระเชตะวันมหาวิหาร 19 พรรษา และที่บุพพาราม 6 พรรษา พระเจ้าปเสนทิโกศล และพระนางมัลลิกาอัครมเหสี ทรงมีส่วนอย่างมากในการประกาศคำสอนของพระพุทธองค์ที่เมืองสาวัตถีนี้ พระพุทธองค์ทรงได้บุคคลผู้เป็นกำลังสำคัญที่สุดในฝ่ายอุบาสกและอุสาสิกา คืออนาถบิณฑิกะเศรษฐีมหาอุบาสก และนางวิสาขามหาอุบาสิกาท่านทั้งสองได้บริจาคทรัพย์จำนวนมหาศาลสร้างพระเชตะวันมหาวิหารและบุพพารามโดยลำดับถวายแด่พระพุทธองค์เพื่อเป็นสังฆารามในพระพุทธศาสนา ทั้งยังได้ถวายอุปถัมภ์แก่พระพุทธองค์กับพระภิกษุสงฆ์ในด้านอื่นๆ อีกนานัปการ ปรากฏเป็นเกียรติเด่นอยู่ในประวัติของพระศาสนาตราบนานกระทั่งปัจจุบันพระเจ้าปเสนทิโกศล ก็ได้สร้างวัดถวายแด่พระพุทธองค์วัดหนึ่ง ชื่อ วัดราชนคร โดยพระพุทธองค์เสด็จจำพรรษา ณ สาวัตถี รวมถึง 25 พรรษา จากจำนวนทั้งหมด 45 พรรษา ของระยะเวลาที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ เหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้น ณ สาวัตถี ขณะที่พระพุทธองค์เสด็จประทับอยู่ และเป็นเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธองค์ด้วย จึงมีอยู่เป็นอันมาก ยกเว้นเรื่องเกี่ยวกับพระเจ้าปเสนทิโกศล เกี่ยวกับท่านอนาถบิณฑิกะเศรษฐี และนางวิสาขาแล้ว เรื่องอื่นๆ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีก็มีอีกเป็นจำนวนมาก อาทิเช่น เรื่องพระองค์คูลิมาล เรื่องพระนางปฐาจาราเถรี เรื่องนางกาลิยักษิณี เรื่องนางจิญจมาณวิกา เรื่องนางสีกาโคตมีเถรี เรื่องพระพุทธองค์ทรงพยากรณ์พระสุบินนิมิต 16 ประการของพระเจ้าปเสนทิโกศล เรื่องทรงแสดงยมกปาฏิหาริย์ และเรื่องพระเทวทัตถูกแผ่นดินสูบ พระสูตรต่างๆ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงขณะประทับอยู่ ณ สาวัตถีมีมากมายสุดที่จะนับได้ เฉพาะบางสูตรซึ่งรู้จักกันดีหรือได้ยินชื่อบ่อย ๆ มีอาทิ มงคลสูตร ธัคคสูตร สาราณียัมมสูตร อหิราชสูตร เมตตานิสังสสูตร คิริमानนทสูตร ฯ ทั้งหมดทรงแสดง ณ พระเชตะวันมหาวิหาร เมื่อสิ้นรัชสมัยของพระเจ้าปเสนทิโกศล อำนาจของแคว้นโกศลเริ่มลดถอยลงถึงรัชสมัยของพระเจ้าอโศกมหาราช พระเชตะวันมหาวิหารยังคงเป็นสำนักที่ใหญ่โตและรุ่งเรือง

เมื่อพิจารณาจากประวัติของทั้งสองแคว้นที่นำมาเป็นตัวอย่างแล้วพบว่าความสำคัญของปฏิรูปเทศมีผลทางด้านเศรษฐกิจเนื่องจากเป็นเมืองที่มีความเจริญ มีผู้คนอาศัยอยู่มากซึ่งนอกจากจะมีพลเมืองของประเทศแล้วยังมีพลเมืองต่างถิ่นเข้ามาค้าขาย ท่องเที่ยวและดำเนินธุรกิจอื่นๆ อีกมาก แสดงให้เห็นว่าแคว้นทั้งสองมีความบริบูรณ์ในเรื่องทรัพยากร และความเหมาะสมในด้านภูมิศาสตร์ทั้งสภาพอากาศที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิต เส้นทางคมนาคม ส่งผลให้การค้าขาย การผลิต การจำหน่าย มีความคล่องตัว มีความเหมาะสม ซึ่งสามารถแยกเป็นประเด็นต่างๆ ได้ ดังนี้

- 1) สินค้า จากการที่เมืองเวสาลีและเมืองสาวัตถีที่มีความเจริญมากทำให้มีผู้ซื้อ และผู้ขายมากทำให้มีความหลากหลายในสินค้าหรือบริการที่เราจะเสนอให้กับลูกค้า ทำให้มีสินค้าที่หลากหลายสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ซื้อผู้ขายได้ และจากการที่มีการแข่งขันสูงทำให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพ ความปลอดภัย ความคงทน
- 2) ราคา ราคาเป็นสิ่งที่ค่อนข้างสำคัญในการค้าขายจากที่เมืองเวสาลีและเมืองสาวัตถีเป็นศูนย์กลางของการค้า ศูนย์กลางของความเจริญ การทำการค่านั้นจะมีการแข่งขันกันในเรื่องราคาสูง เป็นผลให้ผู้ซื้อและผู้ขายสามารถได้สินค้าในราคาที่ยุติธรรม คุ่มค้ำกับสินค้าและบริการส่งผลให้เมืองทั้งสองเป็นศูนย์กลางของการค้า และสร้างความร่ำรวยให้แก่ผู้ประกอบการ
- 3) สถานที่ คือแหล่งหรือศูนย์การนำสินค้าไปสู่มือของลูกค้า หากเป็นสินค้าที่จะขายไปหลายๆ แห่งวิธีการขายหรือการกระจายสินค้าจะมีความสำคัญมาก จากการที่เมืองเวสาลีและเมืองสาวัตถีเป็นศูนย์กลางของความเจริญ ทำให้มีการคมนาคมที่สะดวกทั้งทางบกและทางน้ำ ทำให้การกระจายสินค้านั้นเป็นไปได้โดยง่าย นอกจากนั้นแล้วเมืองที่มีความเจริญยังเป็นสถานที่ที่ซื้อขายคล่อง เพราะมีประชาชนมาก ทำให้การค้าขายมีความคล่องตัว

#### 1.2.4) ความสำคัญของปฏิรูปเทศในด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบรรลุธรรม

จากการศึกษาพบว่าปฏิรูปเทศในด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบรรลุธรรมมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ที่จะเอื้อประโยชน์ให้เกิดความสำเร็จในการพัฒนาด้านความเจริญของชีวิตทั้งในระดับเบื้องต้น และในระดับสูงเพื่อให้เห็นความสำคัญในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอประวัติบุคคลต่างๆ เป็นสองนัยกล่าวคือ บุคคลในสมัยพุทธกาล และบุคคลในยุคปัจจุบัน

##### ก) สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้า

พุทธประวัติในตอนที่พระศาสดาก่อนตรัสรู้ก็ทรงเสด็จออกจากเมืองอันมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์อย่างชาวโลกไปสู่สิ่งแวดล้อมที่เป็นปฏิรูปเทศคือป่าอันสงบสงัด จนในที่สุดพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรจนได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ จะเห็นได้ว่าการที่พระศาสดาทรงตรัสรู้ได้เพราะพระองค์ทรงเลือกปฏิรูปเทศที่เหมาะสมต่อการบรรลุธรรม ถ้าหากว่าพระองค์จะยังคงประทับอยู่ในพระราชวังแล้วก็จะทำให้การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดเป็นเรื่องยากหรืออาจเป็นไปได้เลย เนื่องจากว่าจะมีสิ่งที่เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งก็คือ กามสุขัลลิกานุโยค คือ การติดอยู่ในกามคุณทั้ง 5 จน

ไม่ยินดีที่จะออกบวช จิตใจที่จัดจ้อยู่กับกามคุณ 5 ก็ย่อมมีเดิมนั้น คือ ปราศจากแสงสว่างที่จะส่องให้เห็นหนทางอันน้อมไปสู่มรรคญาณ ที่จะทำให้เกิดปัญญาเครื่องรู้แจ้งสัจธรรม จนสามารถพัฒนาจิตของตนให้บรรลุโลกุตตรธรรม ได้การจะหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ ต้องสละความต้องการในกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย

ดังปรากฏ ในมหาทุกขกัณฐสูตร ที่กล่าวถึง คุณโทษและการสลัดออกจากกาม (สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก (ภาษาไทย), เล่ม 12, ข้อที่ 165-176) ชีวิตของเจ้าชายสิทธัตถะนั้น แวดล้อมด้วยกามคุณ 5 ครบทั้งรูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสทางกาย เรียกได้ว่า กามสุขสมบูรณ์สูงสุด เป็นไปเพื่อการอยู่ครองฆราวาสวิสัยโดยแท้ แต่ก็เป็นเพียงความสุขทางกายเท่านั้น ไม่อาจทำจิตให้สงบเย็นปลอดโปร่งจากความอยากได้ การอยู่ในปฏิรูปเทศเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งต่อความเจริญก้าวหน้าในชีวิตมนุษย์ทั้งในระดับโลกียะสุข และโลกุตตรสุข หรือกล่าวให้ชัดได้ว่าปฏิรูปเทศเอื้อให้บุคคลมีการพัฒนาการทางด้านคุณค่าภายใน นั่นคือ

ด้านจิตตภาวนา ได้แก่ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสติขั้น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส ในตัวอย่างที่ยกมาเห็นได้ชัดเจนว่าพระศาสดาเมื่อเสด็จหลีกออกจากวังมาอยู่ในป่าอันเป็นปฏิรูปเทศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางด้านจิตของพระองค์เองให้มีความเข้มแข็งมั่นคง ตั้งมั่นผ่องใส หากยังทรงอยู่ในราชวังก็ไม่สามารถเจริญจิตภาวนาได้อย่างเต็มที่เนื่องด้วยภารกิจของพระราชามีมากมาย พระราชวังจึงไม่เป็นปฏิรูปเทศสำหรับพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจ

ด้านปัญญาภาวนา ได้แก่ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ในประเด็นนี้ก็เช่นกันการที่พระองค์ทรงเสด็จหลีกออกจากพระราชวังมาอยู่ในปฏิรูปเทศอันสงบสงัดในป่าจึงเอื้อให้มีการพัฒนาทางด้านปัญญาให้รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายจนในที่สุดบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสทั้งปวง

### ข) พระยสะบุตร (ของเศรษฐีเมืองพาราณสี)

ธรรมสภา (ม.ป.ป) พระยสะเป็นบุตรเศรษฐีในเมืองพาราณสีเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยกามคุณห้า ได้รับการบำเรอด้วยดนตรีล้วนแต่สตรีประโคน ไม่มีบุรุษเจือปนเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่าพระยสะอยู่ในสถานที่ที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรมด้วยว่าสถานที่อย่างนี้ง่ายต่อความลุ่มหลงมัวเมาในเหยื่อล่อคือกามคุณนั้นแต่เพราะท่านยสะเป็นผู้ที่มีบารมีควรแก่การบรรลุธรรมจึงทำให้ท่านมองเห็นความจริง และเกิดความสลดใจคิดเบื่อหน่าย ถึงกับอุทานว่า “ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ” ท่านจึงเดินออกจากเรือนไปสู่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ได้พบพระศาสดาตรัสว่า “ที่นี่ไม่วุ่นวาย

ที่นี้ไม่ขัดข้อง ท่านมาที่นี้เกิด นั่งลงเกิด เราจักแสดงธรรมแก่ท่าน” แล้วพระศาสดาตรัสเทศนาอนุบุพพิกขา ยังผลให้ท่าน ยสะเกิดธรรมจักขุและบรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

สรุปได้ว่าปฏิรูปเทศมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการบรรลุธรรมของพระยสะหากพระยสะยังคงติดข้องอยู่ในบ้านเรือนของตนก็จะไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้แต่เพราะเหตุว่าพระยสะได้หลีกเร้นมาสู่สถานที่อันเป็นปฏิรูปเทศในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบรรลุธรรมคือป่าอิสิปตนมฤคทายวัน นี้เองจึงได้รับผลเป็นบรมสุขคือพระนิพพานหรือกล่าวให้ชัดได้ว่าปฏิรูปเทศเอื้อให้บุคคลมีการพัฒนาการทำงานด้านคุณค่าภายในนั้นคือ

ด้านจิตตภาวนา ได้แก่ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ในตัวอย่างที่ยกมาเห็นได้ชัดเจนว่าพระยสะได้หลีกออกจากบ้านเพราะเห็นว่าเป็นสถานที่ที่ทู่หน่วยขัดข้องมาสู่ป่าอันเป็นปฏิรูปเทศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจจนได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด ป่าอิสิปตนจึงเป็นปฏิรูปเทศสำหรับพระยสะเพื่อพัฒนาคุณค่าทางด้านจิตใจ

ด้านปัญญาภาวนา ได้แก่ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ ในตัวอย่างที่ยกมาเห็นได้ชัดเจนว่าพระยสะได้หลีกออกจากบ้านเพราะเห็นว่าเป็นสถานที่ที่ทู่หน่วยขัดข้องมาสู่ป่าอันเป็นปฏิรูปเทศที่เอื้อต่อการพัฒนาทางด้านปัญญาให้ได้รับรู้แจ้งเห็นจริงเข้าใจในสังขารของชีวิต จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ป่าอิสิปตนจึงเป็นปฏิรูปเทศสำหรับพระยสะเพื่อพัฒนาคุณค่าทางด้านปัญญา

### 1.3 องค์ประกอบของปฏิรูปเทศ

การอยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมที่ดี การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม คือการอยู่ในถิ่นที่เกื้อกูลให้สามารถแสวงหาความเจริญก้าวหน้าของชีวิตได้โดยง่าย จากการศึกษาความหมายทำให้ทราบว่าถิ่นที่เหมาะสมมีความหมายถึงสถานที่ที่มีกัลยาณมิตร มีสัตบุรุษ ที่จะคอยแนะนำสั่งสอนในสิ่งที่ดีงาม เป็นแหล่งที่บ่มเพาะปัญญาความรู้ความสามารถ และห่างไกลจากสิ่งให้โทษต่างๆ พระพุทธศาสนาได้อธิบายถึงปฏิรูปเทศว่าต้องประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้ (สุดตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย), เล่ม 23, ข้อที่ 33)

(1) อวาสาสัปปายะ คือ ถิ่นที่อยู่ หรือสถานที่อยู่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นสถานที่ที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี มีสภาพดินฟ้าอากาศเหมาะแก่การอยู่อาศัย โดยเอื้อประโยชน์สองประการ คือ 1) เหมาะแก่การอยู่อาศัย คือมีสภาพดินฟ้าอากาศที่ดี ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกายมีสภาพแวดล้อมที่ดีซึ่งจะช่วยส่งผลต่อภาวะของจิตใจ 2) มีความเหมาะสมต่อการประกอบอาชีพ สามารถทำมาหาเลี้ยงชีวิตได้โดยง่าย หรือไม่ฝืดเคืองจนเกินไปนัก สามารถประกอบกิจการงานต่างๆได้ดี

(2) บุคคลสัปปายะ คือ เป็นสถานที่ที่มีบุคคลากรที่ดี เป็นสถานที่ที่อุดมไปด้วยผู้ทรงภูมิปัญญา มีผู้รู้ มีผู้มีความสามารถ มีบัณฑิต นักปราชญ์ ผู้ทรงธรรมคุณธรรมอยู่มาก ซึ่งสามารถจำแนก

ออกได้เป็นสามกลุ่มบุคคลคือ 1) บุคคลที่สามารถถ่ายทอดวิชาความรู้ทางการศึกษา การเล่าเรียน ภาควิชาการต่างๆ 2) บุคคลที่สามารถถ่ายทอดให้วิชาความรู้ทางการประกอบการงานด้าน วิชาชีพต่างๆ สามารถถ่ายทอดประสบการณ์การทำงาน ความชำนาญในวิชาชีพเฉพาะด้าน 3) บุคคลที่สามารถให้ความรู้ในด้านคุณธรรม ทั้งคุณธรรมในระดับเบื้องต้นสำหรับฆราวาส และคุณธรรม ระดับสูงสำหรับบรรพชิต

(3) อาหารสัปายะ คือ ในท้องถื่นนั้นมีอาหารสมบูรณ์ เพราะอาหารถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สามารถทำให้ร่างกายมีกำลังในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ถ้าหากขาดแคลนอาหารก็ย่อม นำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ชีวิตก็ยากที่จะดำรงอยู่ต่อไปได้ การเลือกอยู่ในถิ่นที่มีความอุดมสมบูรณ์ ย่อมเป็นเครื่องช่วยส่งเสริม เกื้อหนุนให้บุคคลนั้นถึงความเจริญและความเป็นมงคลได้อีกทางหนึ่ง

(4) ธรรมสัปายะ คือ เป็นสถานที่ที่มีคำสอนของพระพุทธศาสนาแผ่ไปถึง ซึ่งผู้คนในถิ่นนั้น สามารถให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาได้ (เป็น มุกทนต์, 2535) เป็นสถานที่ที่มีการปกครองโดยธรรม มีผู้ปกครองที่ยึดหลักคุณธรรม เพื่อความผาสุกของประชาชนในสังคมและนอกจากองค์ประกอบทั้ง 4 ประการดังกล่าวข้างต้นแล้ว ปฏิรูปเทศยังมีองค์ประกอบอีกนัยหนึ่งซึ่งแสดงถึงลักษณะสมบูรณ์ ด้วยกัน 5 ประการ คือ 1) มีลักษณะเป็นศูนย์กลาง เป็นที่รวมของประชาชนที่อาศัยอยู่ในถิ่นนั้น รวมทั้งเป็นที่มารวมกันของบุคคลจากถิ่นต่างๆ เป็นที่รวมของระเบียบแบบแผน ลัทธิ ประเพณี วัฒนธรรมและความเชื่อ 2) มีการประกอบอาชีพที่สะดวก สามารถทำมาหาเลี้ยงชีวิตได้โดยง่ายมี ทำเลที่มีความเหมาะสมกับการประกอบอาชีพโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก สามารถสร้างการงาน อาชีพที่เป็นหลักทรัพย์แก่ตนได้อย่างมั่นคง 3) มีการศึกษาที่สะดวก มีระบบการศึกษาที่เปิดโอกาส ให้กับผู้ที่ต้องการศึกษาได้สะดวกในหลายแขนงสาขาวิชา มีสถานศึกษามากพอที่จะรองรับและช่วย ส่งเสริมให้ผู้ศึกษาเกิดความรู้และรู้จักคิดหาเหตุผล 4) มีคำสอนของศาสนาประกาศธรรมมีคำสอน ของศาสนาสอนให้ละความชั่วประพฤติกุศล มีคำสอนที่อบรมให้ชำระจิตใจให้มีความบริสุทธิ์สะอาด เพราะศาสนาเป็นมูลฐานของการศึกษาในทางที่ชอบ เป็นพื้นฐานในการพูด ทำ คิดในทางที่ดี 5) มีผู้ ทรงศีล มีบัณฑิต มีนักปราชญ์ ผู้ที่อุทิศตนเพื่อทำคุณประโยชน์ให้แก่ผู้เป็นเพื่อนมนุษย์ แก่สังคม ส่วนรวม ผู้ที่มีน้ำใจบริสุทธิ์สะอาด (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร), 2539)

#### 1.4 หลักธรรมที่สนับสนุนการอยู่ในปฏิรูปเทศ

เมื่อบุคคลใดได้อยู่ในปฏิรูปเทศหรือประเทศอันสมควรแล้ว ย่อมได้รับอนุตริยะ 6 ประการ ดังที่กล่าวมาแล้ว ทั้งนี้เมื่อได้อยู่ในประเทศอันสมควรมีพุทธบริษัท 4 คือภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ปฏิบัติตนโดยชอบแล้ว บุคคลนั้นพึงปฏิบัติตามรอยของเหล่าสาวกทั้งหลาย และเมื่อปฏิบัติ ตามย่อมได้รับประโยชน์อันพึงมีพึงได้

การอยู่ในถิ่นที่อันสมควรได้บุคคลผู้เป็นปราชญ์ ทั้งเป็นผู้ตั้งอยู่ในการปฏิบัติตามหลักธรรม อันดีงาม เมื่ออยู่ในปฏิรูปเทศ ย่อมมีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตอย่างมีต้องสงสัย แต่นั่นจะต้องมี

วิธีการที่จะอยู่ในปฏิรูปประเทศอย่างถูกต้องด้วย หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือจะต้องปฏิบัติตามหลักธรรมที่สนับสนุนปฏิรูปประเทศนั่นเอง ซึ่งหลักธรรมที่สนับสนุนปฏิรูปประเทศในที่นี้ก็คือหลักทฤษฎีธรรมมิกัตถสังวัตตนิกรม 4 (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 23, หน้าที่ 75, ข้อที่ 388) อันประกอบด้วย

(1) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น คือขยันหมั่นเพียรไม่เกียจคร้านในการทำงานนั้น ประกอบการทำงานด้วยมีปัญญาเครื่องสอดส่อง อันเป็นอุบายในการทำงานนั้นให้สามารถทำได้สำเร็จ ซึ่งงานในที่นี้มีได้หมายถึงการหาทรัพย์เพียงอย่างเดียว ยังหมายถึงการแสวงหาความรู้ในการศึกษา ความชำนาญในการประกอบอาชีพอีกด้วย 1) ขยันหมั่นเพียรในการแสวงหาวิชาความรู้ (สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 11 หน้า 210 ข้อที่ 283) ผู้ที่อยู่ในช่วงเยาว์วัยจำเป็นต้อง ขวนขวายศึกษาหาความรู้ ตั้งใจเล่าเรียนเพื่อให้บังเกิดผลที่ดี ก็สามารถจะศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จ การศึกษาชั้นสูงๆ ต่อไปได้ซึ่งเป็นหน้าที่ในปัจจุบัน แม้ยังไม่ได้ทรัพย์แต่ก็จะเป็นเหตุเบื้องต้นที่จะนำไปสู่อาชีพการงานที่ดีในอนาคต 2) ขยันหมั่นเพียรในการแสวงหาความชำนาญในการประกอบอาชีพ ซึ่งอาชีพแต่ละอาชีพนั้นมีความรู้ความชำนาญเฉพาะอย่างไร ผู้ที่อยู่ในช่วงที่ต้องแสวงหาความสำเร็จในการประกอบอาชีพนอกจากต้องมีความรู้ แล้วยังต้องคอยเอาใจใส่ศึกษาหาความรู้ในวิชาชีพนั้นๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญเชี่ยวชาญในการประกอบอาชีพ 3) ขยันหมั่นเพียรในการเลี้ยงชีพ ด้วยการหมั่นประกอบการทำงาน นอกจากจะมีความรู้ความชำนาญแล้ว สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้การทำงานหาเลี้ยงชีพ การแสวงหาโภคทรัพย์ ความสำเร็จก็คือ ความขยันขันแข็ง ไม่เกียจคร้าน มีความตั้งใจในการทำงานไม่ทำงานแบบมก่ง่ายจะทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

(2) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม รักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้ไม่ให้เกิดลัก หรือทำลายไปโดยภัยต่างๆ หลักธรรมในข้อนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้จักเป็นผู้มัธยัสถ์ รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาหาได้โดยสุจริตนั้นให้คงอยู่ให้ได้ประโยชน์ใช้สอยนานที่สุด เมื่อสิ่งของเครื่องใช้เก่าหรือชำรุด ก็รู้จักซ่อมแซมใช้สอยให้ได้นานๆ ก่อน ไม่ใช้ทรัพย์สิ่งของอย่างสุรุ่ยสุร่าย และให้รู้จักรักษาหรือจัดการกับทรัพย์สินให้เพิ่มพูนเจริญงอกงามขึ้น

(3) กัลยาณมิตตตา คบคนดี ไม่คบคนชั่ว ความเป็นผู้รู้จักเลือกคบหาคนดี หรือมีเพื่อนที่ดี กล่าวคือ 1) รู้จักคบคนดีเป็นมิตร คนดีที่ควรคบหาเป็นมิตรเท่านั้น ก็คือคนที่มีศีลธรรม ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลที่มีฐานะทางวัตถุ ภูมิ ชาติ ภูมิ ที่สูงกว่าตน เสมอกันกับตน หรือคนที่มีฐานะต่ำกว่าตน มีความประพฤติหนักแน่นอยู่ในคุณงามความดี สามารถเอาเป็นเยี่ยงอย่างที่ดีได้ 2) รู้จักคบบุคคลที่สามารถช่วยให้คำปรึกษาหารือที่ดี ช่วยชี้แนะแนวทางการแก้ไขปัญหาชีวิตให้ไปในทางที่ดี ที่ชอบ ชักนำให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม ให้ชีวิตประสบผลดี มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่กิจการงาน และให้เกิดความสันติสุขได้



กล่าวโดยย่อก็คือรู้จักเลือกคบหาบุคคลที่สามารถเอาเป็นเยี่ยงอย่างที่ดี เอาเป็นที่ปรึกษาที่ดี เอาเป็นที่พึ่งที่ดีได้นั่นเอง การรู้จักคบหาแต่คนดี การมีแต่คนดีเป็นมิตร ย่อมจะนำชีวิตตนไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและสันติสุขได้

(4) สมชีวิตา อยู่อย่างพอเพียง เมื่อรู้ทางเจริญของโภคทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์แล้ว ควรเลี้ยงชีพให้พอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายไม่ฟุ่มเฟือยฟุ้งเฟ้อจนเกินฐานะของตนกล่าวคือต้องรู้จักจัดระบบการเงิน คือรายได้รายจ่ายของตนให้ลงตัว ให้พอเหมาะตามฐานะ ควรจะจัดสรรเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการเป็นอยู่ของตน สำรองไว้เพื่อการใช้จ่ายอย่างอื่นที่สำคัญและเหลือเก็บออมไว้ในคราวจำเป็นคือต้องรู้จักประหยัดและเก็บออมทรัพย์ แบ่งไว้ใช้ให้เป็นสัดส่วนแต่พอเหมาะ แล้วก็ใช้จ่ายตามนั้นชีวิตก็จะไม่ลำบาก แต่ถ้าไม่วางแผนจัดระบบรายได้รายจ่ายให้ลงตัวเหมาะสม และไม่ใช้จ่ายแต่พอเหมาะแก่ฐานะ หลงฟุ้งเฟ้อไปตามกระแสวัตถุนิยมชีวิตย่อมลำบากนอกจากหลักที่ภูธธัมมิกัตถ์ ประโยชน์แล้ว การอยู่ในปฏิรูปเทศเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและจะสำเร็จผลได้นั้นต้องอาศัยหลักธรรมอื่นเป็นเครื่องช่วยสนับสนุนให้ผู้นั้นได้ประโยชน์จากการอยู่ในปฏิรูปเทศ ซึ่งผู้นั้นต้องมีความพร้อมพร้อมตามหลัก

### 1.5 เป้าหมายของการอยู่ในปฏิรูปเทศ

เมื่อได้อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมแล้ว ย่อมมีโอกาสที่จะพัฒนาตนไปสู่ความเจริญสู่เป้าหมายหรือผลที่จะได้รับจากการอยู่ในปฏิรูปเทศได้ไม่ยาก ซึ่งเป้าหมายหรือผลที่จะได้รับจากการอยู่ในปฏิรูปเทศนั้นย่อมขึ้นอยู่กับผู้อยู่ที่นั่นว่าจะสามารถใช้ประโยชน์จากการที่ได้อยู่ในปฏิรูปเทศได้มากน้อยเพียงใด

คำสอนในทางพระพุทธศาสนามุ่งหมายให้เกิดประโยชน์สุข 3 ประการ คือ ประโยชน์สุขสามัญที่สามารถมองเห็นได้ในปัจจุบันที่บุคคลทั่วไปปรารถนา มีทรัพย์สมบัติ เกียรติยศชื่อเสียงอันประกอบด้วยลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ส่วนประโยชน์ชั้นสูงขึ้นไปก็ได้แก่ความมีจิตใจเจริญองงามด้วยคุณธรรมความดี ทำชีวิตให้มีค่าเป็นหลักประกันในชาติหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพานอันได้แก่ สภาพที่ดับกิเลสความโลภ ความโกรธและความหลง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นเป้าหมายของการอยู่ในปฏิรูปเทศจึงมี 2 ระดับ ดังจะนำเสนอต่อไปนี้

#### 1.5.1 เป้าหมายของการอยู่ในปฏิรูปเทศในระดับโลกีย

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า เป้าหมายของการอยู่ในปฏิรูปเทศก็เป็นไปตามแนวทาง คำสอนของพระพุทธศาสนาทั้ง 3 ประการ (สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 23, หน้าที่ 75, ข้อที่ 388-392) แต่ในเป้าหมายระดับโลกียนี้จะหมายถึงประโยชน์สุขใน 2 ประการแรก ก็คือ

1) ทัศนคติที่ดี หรือประโยชน์ของการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนา มีทรัพย์ ยศ เกียรติ ไม้ตรี เป็นต้น

2) สัมปรายิกัตถะ หรือประโยชน์ของการดำเนินชีวิตในกาลเบื้องหน้า คือการดำเนินชีวิต เพื่อประโยชน์เบื้องหน้า ซึ่งเป็นผลมาจากการบำเพ็ญประโยชน์ที่สมบูรณ์ในปัจจุบันส่งผลให้ชีวิตในอนาคต ตลอดถึงในภพหน้า คือความเจริญงอกงามแห่งชีวิตจิตใจที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ขึ้นด้วยคุณธรรม ดำรงตนอยู่ในศีลธรรม ย่อมยังคุณประโยชน์ให้เป็นผู้มีความมั่นใจในความคิดของตน ถึงเวลาละโลกนี้ไป ก็มีจิตใจผ่องใส สามารถครองสติได้ ไม่หวั่นไหวหรือกลัวภัยแห่งโลกหน้า

### 1.5.2 เป้าหมายของการอยู่ในปฏิรูปเทศในระดับโลกุตตระ

เป้าหมายของการอยู่ในปฏิรูปเทศในระดับโลกุตตระนี้ก็หมายถึง ประโยชน์สุขใน ประการสุดท้าย ก็คือปรมัตถะ หรือประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต อันเป็นจุดหมายสูงสุดของ มนุษย์ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อสลัดตนออกจากทุกข์ทั้งปวง และเพื่อทำพระนิพพาน ให้แจ้ง หรือเรียกว่าประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายในทาง พระพุทธศาสนาที่ทุกชีวิตควรจะได้เข้าถึง คือการรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ถูก ปิ๊งคั้นด้วยอำนาจของกิเลสความยึดมั่นถือมั่น สามารถทำจิตใจให้ปลอดโปร่งผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์ก็ จะมีความสุขประณีตภายในเรียกสั้นๆ ว่า พระนิพพาน คือดับกิเลสและกองทุกข์

### 1.6 สรุป

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับปฏิรูปเทศ สรุปได้ว่า ปฏิรูปเทศ หมายถึง ถิ่นที่เหมาะสม สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 นัย คือ 1) ปฏิรูปเทศสำหรับผู้มุ่งโลกียธรรม หมายถึง ผู้ครองเรือน ชาวบ้านทั่วไปที่นับถือพระพุทธศาสนา ผู้มุ่งหวังว่าจะทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุขในโลกนี้ โดยอาศัย ถิ่นที่เหมาะสมเป็นเครื่องช่วยสร้างความเจริญให้แก่ชีวิต ในการแสวงหาความรู้ทั้งในด้านวิชาความรู้ และด้านความสามารถในการประกอบอาชีพ และ 2) ปฏิรูปเทศสำหรับผู้มุ่งโลกุตตระธรรม หมายถึง บุคคลผู้มุ่งหวังที่จะสร้างความเจริญความเป็นมงคลของตนด้วยการใช้ประโยชน์จากการที่ได้อยู่ใน ปฏิรูปเทศแสวงหาหนทางและวิธีการที่จะสามารถพัฒนาตนให้บรรลุสู่ความหลุดพ้น เพื่อให้แจ้งซึ่ง พระนิพพาน

องค์ประกอบของปฏิรูปเทศ ประกอบด้วย 1) สถานที่ที่มีความเหมาะสมในการดำรงชีวิตอยู่ สามารถแสวงหาความได้โดยง่าย โดยเอื้อประโยชน์สองประการ คือ มีความเหมาะสมแก่การอยู่อาศัย มีความเหมาะสมต่อการประกอบอาชีพ สามารถทำมาหาเลี้ยงชีวิตได้โดยง่าย หรือไม่ฝืดเคือง จนเกินไปนัก สามารถประกอบกิจการงานต่างๆได้ดี 2) สถานที่ที่อุดมไปด้วยผู้ทรงภูมิปัญญา ซึ่ง สามารถจำแนกออกได้เป็นสามกลุ่มบุคคล คือ บุคคลที่สามารถถ่ายทอดให้วิชาความรู้ทางด้าน การ ประกอบการงานด้านวิชาชีพ บุคคลที่สามารถให้ความรู้ในด้านคุณธรรม ทั้งในระดับโลกียะ และโลกุต

ตระ 3) สถานที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ขององค์กรต่างๆ ที่เป็นสถาบันให้ความรู้ เป็นสถานที่ที่มีคำสอนของพระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองอยู่

ความสำคัญของการอยู่ในปฏิรูปเทศ กล่าวคือ เป็นเหตุให้ผู้อยู่ได้บำเพ็ญนุตตริยกิจ 6 ประการ คือ ทัสสนานุตตริยะ คือการเห็นชั้นเยี่ยม, สวานานุตตริยะ คือการฟังชั้นเยี่ยม, ลาภานุตตริยะ คือการได้ชั้นเยี่ยม, ลิกขานุตตริยะ คือการศึกษาชั้นเยี่ยม, ปาจริยานุตตริยะ คือการปรนนิบัติชั้นเยี่ยมและอนุสสทานุตตริยะคือการระลึกชั้นเยี่ยม แต่อย่างไรก็ตาม การอยู่ในปฏิรูปเทศแล้วจะให้ได้รับผลสำเร็จนั้นจะต้องมีหลักธรรมที่สนับสนุนการอยู่ในปฏิรูปเทศ คือ หลักทิวรรธมมิกัตถสังวัตตนิกรรม 4 คือ อุกุณฺฐานสัมปทา, อารักขสัมปทา, กัลยาณมิตตตา และสมชีวิตา

เป้าหมายของการอยู่ในปฏิรูปเทศ คือ ระดับที่เป็นโลกียไปจนถึงระดับที่เป็นโลกุตตระ กล่าวคือ เพื่อประโยชน์ของการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนา มีทรัพย์ ยศ เกียรติ ประโยชน์ของการดำเนินชีวิตในการเบื้องหน้า คือความเจริญอกงามแห่งชีวิตจิตใจที่ก้าวหน้าเติบโตใหญ่ขึ้นด้วยคุณธรรม ดำรงตนอยู่ในศีลธรรม เมื่อละโลกนี้ไปก็มีจิตใจผ่องใส สามารถครองสติได้ ไม่หวั่นกังวลหรือกลัวภัยแห่งโลกหน้าและประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต อันเป็นจุดหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถทำจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ดับกิเลสและกองทุกข์ เรียกว่านิพพานเมื่อได้ทราบถึงความหมาย องค์ประกอบ ความสำคัญ วิธีการ เป้าหมายแล้วสิ่งที่ควรศึกษาต่อไปก็คือ รูปแบบของปฏิรูปเทศในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยจะกล่าวถึงเรื่องของความเป็นปฏิรูปเทศตามนัยของผู้มุ่งโลกียธรรม และผู้มุ่งโลกุตตระธรรมตามลักษณะดังกล่าวข้างต้น เพื่อที่จะได้นำรูปแบบดังกล่าวมาวิเคราะห์ประยุกต์ใช้ต่อไป

## 2) สัมปยุตฺตปิณฑะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)

**2.1 ความหมายและลักษณะของสัตบุรุษ** สัตบุรุษ (อ่านว่า สัต-บุ-หฺรุด) แปลว่า คนดี คนสงบ คนที่พร้อมมูลด้วยธรรม สัตบุรุษ หมายถึง คนที่มีคุณธรรม คนที่เป็นสมาธิฐิ (สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 11, หน้า 305, ข้อที่ 260) คนที่ประพฤติธรรมเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ไม่คิดอะไรเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น ไม่พูดอะไรเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น ให้ทานด้วยความเคารพ ฉะนั้น สัตบุรุษ จึงมีลักษณะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้ 1) สัทธัมมสมันนาคโต ประกอบด้วยสัทธรรม 7 ประการ คือ มีศรัทธา มีhiri มีโอตตปปะ เป็นพหูสูต มีความเพียรอันปรารถนาแล้ว มีสติมั่นคง มีปัญญา 2) สัมปยุตฺตปิณฑะ สัตบุรุษ คือ คบหาสมณพราหมณ์ ทานผู้ประกอบด้วยสัทธรรม 7 ประการข้างต้น เป็นมิตรสหาย 3) สัมปยุตฺตจินตี คิดอย่างสัตบุรุษ คือ จะคิดสิ่งใด ก็ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น 4) สัมปยุตฺตสมันตี ปรึกษาอย่างสัตบุรุษ คือ จะปรึกษาการใด ก็ไม่ปรึกษาเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น 5) สัมปยุตฺตสวาโจ พุดอย่างสัตบุรุษ คือ พุดแต่คำที่ถูกต้องตามวจีสัจจต 4 6) สัมปยุตฺตกัมมันโต ทำอย่างสัตบุรุษ คือ ทำการที่ถูกต้องตามกายสุจจต 4

7) สัปปริสทธิภูมิ มีความเห็นอย่างสัตบุรุษ คือ มีสัมมาทิฐิ เช่นว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น 8) สัปปริสทานัง เทติ ให้ทานอย่างสัตบุรุษ คือ ให้ตามหลักสัปปริสทาน เช่น ให้โดยเอื้อเพื่อทั้งตนเองที่ตัวให้ทั้งแก่ผู้รับทาน ให้ของบริสุทธ์ ให้โดยเข้าใจถึงผลที่จะมีตามมา (สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรินิพพานสกปาฬิ (ภาษาบาลี), เล่มที่ 14, หน้า 143, ข้อที่ 112) บางทีเรียกว่า สัปปริสธรรม 7 เพราะนับเฉพาะสัทธิธรรม 7 ในข้อ 1

**ในอังกุตรนิกาย สัตตกนิบาต** ได้แสดงลักษณะของสัปปริสธรรม คือ ธรรมะของคนดี หมายความว่า ผู้ใดมีธรรมเหล่านี้แล้ว ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นคนดี คนดีที่พระพุทธศาสนายกย่อง มิได้เป็นคนงมงายหรือเป็นคนเชื่อจนเชื่อ แต่เป็นคนฉลาดมีเหตุผล รู้จักใช้ความคิด วางตัวได้ดีและมีมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม ซึ่งเรียกว่า สัปปริสธรรมมี 7 ประการ ดังนี้ 1) อัตถัญญุตตา คือ ความเป็นผู้รู้จักวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์และความเป็นไปของชีวิต 2) ธัมมัญญุตตา คือ ความเป็นผู้รู้จักวิเคราะห์สาระและผลอันเกิดจากสาเหตุดังกล่าว 3) อุตถัญญุตตา คือ ความเป็นผู้รู้จักวิเคราะห์ตนเองทั้งในด้านความรู้ คุณธรรม และความสามารถ 4) มัตถัญญุตตา คือ ความเป็นผู้รู้จักหลักของความพอดี การดำเนินชีวิตพอเหมาะพอควร 5) กาลัญญุตตา คือ ความเป็นผู้รู้จักปฏิบัติตนให้ถูกกาลเทศะ 6) ปริสัญญุตตา คือ ความเป็นผู้รู้ปฏิบัติ การปรับตนและแก้ไขตนให้เหมาะกับสภาพของกลุ่มและชุมชน 7) ปุคคสัญญุตตา คือ ความเป็นผู้รู้จักปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีความแตกต่างกัน (สุตตันตปิฎก อังกุตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 21 หน้า 73 ข้อ 119)

**ส่วนในเสวิสูตร อังกุตรนิกาย จตุกกนิบาต** ไว้แสดงถึงลักษณะของสัตบุรุษไว้อีกนัยหนึ่ง ได้แก่ 1) ผู้เป็นสัตบุรุษหรือคนดี ถ้าเรื่องใดเป็นข้อเสียหายของผู้อื่น แม้ถูกถามก็ไม่เปิดเผยเรื่องนั้นหรือถูกถามเพราะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็จะไม่เล่าเรื่องอันเป็นข้อเสียหายของผู้อื่นอย่างปิดบังไม่เต็มที 2) ผู้เป็นสัตบุรุษหรือคนดี ถ้าเรื่องใดเป็นเกียรติคุณของผู้อื่น แม้ไม่มีใครถามก็เปิดเผยเรื่องนั้น ถ้ามีใครถามก็เล่าเกียรติคุณของผู้อื่นอย่างถ้อยถ้วน เต็มที 3) ผู้เป็นสัตบุรุษหรือคนดี ถ้าเรื่องใดเป็นข้อเสียหายของตน แม้ไม่มีใครถามก็เปิดเผยเรื่องนั้น ถ้ามีใครถามก็เล่าข้อเสียหายของตนอย่างถ้อยถ้วน เต็มที 4) ผู้เป็นสัตบุรุษหรือคนดี ถ้าเรื่องใดเป็นเกียรติคุณของตน แม้มีใครถามก็ไม่เปิดเผยเรื่องนั้น แต่เมื่อถูกซักถามจนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็จะเล่าเรื่องเกียรติคุณของตนอย่างลัดไม่เต็มปาก (สุตตันตปิฎก อังกุตรนิกาย สัตตกนิบาตปาฬิ (ภาษาบาลี), เล่มที่ 11, หน้า 331, ข้อที่ 264)

ผลของการคบสัตบุรุษนั้น พึงดำรงอยู่ในหลักแห่งคนดี การคิด การกระทำดี การพูด ความเห็น และการให้อย่างคนดีหรือสัตบุรุษความประพฤติที่เป็นไปในทางกาย วาจาและใจที่ประกอบด้วยสุจริต ได้แก่ การเป็นคนดีทางกาย ทางวาจาและทางจิตใจ เบื้องต้นพึงทราบนัยความหมายของสัตบุรุษ ในการที่จะตัดสินความว่า ผู้ใดเป็นอสัตบุรุษหรือพาลชน ผู้ใดเป็นสัตบุรุษคนดีหรือบัณฑิตชน (พระจิริพัฒน์ สมาจาโร, 2547) พิจารณาผู้ที่พฤติกรรมของผู้นั้นเป็นเกณฑ์ และพิจารณาถึงจารีตประเพณีทางสังคมของเขาด้วย มี 4 ประการ คือ 1) มนุษย์ควรทำตามจารีต

ประเพณีของสังคม หมายถึง สมาชิกใดประพฤติปฏิบัติตามจารีตก็ถือว่าทำดีทำถูกต้อง แต่ไม่ควรนำเกณฑ์ของสังคมหนึ่งไปตัดสินการกระทำของคนที่อยู่ในอีกสังคมหนึ่ง เพราะจารีตประเพณีของสังคมใดก็เหมาะสมสำหรับสังคมนั้น 2) มนุษย์ควรทำตามมนโสนานิกหรือจิตสำนึกที่ดี หมายถึง มนุษย์ทุกคนต่างมีอินทรีย์พิเศษ หรือมโนธรรมทางศีลธรรม อันเป็นความสำนึกในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งเป็นเสียงภายในจิตใจที่ทำให้เราตัดสินใจได้ว่า “อะไรถูก อะไรผิด” มโนธรรมนี้จะฝังอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ตั้งแต่เกิด แต่อยู่ในลักษณะแฝง เมื่อมโนธรรมได้รับการพัฒนาถึงขั้นสมบูรณ์แล้ว ทุกคนจะเห็นความถูกต้องดีงาม 3) มนุษย์ควรทำประโยชน์ให้แก่มหาชน หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่บุคคลประพฤติปฏิบัติแล้ว เป็นประโยชน์แก่คนทั่วไป ให้ความสุขมากกว่าความทุกข์ สิ่งนั้นเป็นการกระทำที่ดี 4) มนุษย์ควรทำตามหน้าที่ หมายถึง เป็นการกระทำที่เกิดจากสำนึกในหน้าที่ ซึ่งเป็นการกระทำที่เกิดจากเหตุผล การกระทำที่ตั้งอยู่บนเหตุผล เป็นการกระทำที่เกิดจากกฎศีลธรรม การกระทำตามหน้าที่ จึงเป็นการกระทำที่ปราศจากเงื่อนไขใด ๆ หรือ มีสิ่งอื่นเคลือบแฝง (พระมหาประหยัด ปัญญาวิโร (สุนนท์), 2542)

## 2.2 ประเภทของสัตบุรุษ

สัตบุรุษมี 7 ประเภท กล่าวโดยสรุป คือ บุคคลผู้มีพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจาและทางความนึกคิดอย่างเหมาะสม เป็นคุณประโยชน์ต่อตนและส่วนรวม เมื่อแบ่งประเภทของสัตบุรุษพึงแบ่งตามเกณฑ์ต่างๆ ในพระสุตตันตปิฎก ดังต่อไปนี้ (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย), เล่ม 21, หน้า 201-207, ข้อ 320-327)

1) ลิกขาปทสูตร คือ บุคคลผู้ประพฤติดี 5 เป็นปกติ คือ เว้นฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ เว้นประพฤติผิดในกาม เว้นกล่าวคำมุสาวาท เว้นดื่มสุราและสิ่งมีเมาให้โทษทุกชนิด นอกจากตนจะมีศีล 5 แล้วยังชักชวนคนอื่นให้มีศีลด้วย

2) อัสนัทสูตร คือ จะดำรงตนอยู่ด้วยความมีศรัทธา มีหิริ มีโอตตปปะ เป็นพหูสูตร มีความ پاکเพียร มีสติ และมีปัญญาดี

3) สัตตกรรม คือ ผู้เว้นจากฆ่าสัตว์ เว้นลักทรัพย์ เว้นประพฤติผิดในกาม เว้นพูดเท็จ เว้นพูดส่อเสียด เว้นพูดคำหยาบ และเว้นพูดเพ้อเจ้อ

4) ทสกัมมสูตร คือ แบ่งตามหลักกรรมบถ คือ ผู้เว้นจากฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา มีจิตไม่พยาบาท และเป็นสัมมาทิฐิ

5) อัญจิกสูตร คือ แบ่งตามมรรค 8 ได้แก่ ผู้ดำเนินชีวิตของตนด้วยองค์มรรค เป็นเครื่องหนทางตรัสรู้ 8 ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

6) โทสมัคคสูตร คือ ผู้ดำเนินชีวิตของตนด้วยองค์มรรค 8 มีสัมมาทิฐิ จนถึง สัมมาสมาธิ และเพิ่ม สัมมาญาณะ คือ รู้ชอบ สัมมาวิมุตติ หลุดพ้นชอบ เข้าอีก 2 ข้อ

7) ปาปธัมมสูตร ใน 3 สูตร คือ ปฐมปาปธัมมสูตร ทุตติยาปาปธัมมสูตร และตติยาปาปธัมมสูตร คือ บุคคลที่ประพฤติกุศลกรรมบถ 10 ประการ และยังได้ชักชวนเพื่อให้คนอื่นประพฤติตาม เช่นเดียวกับตน พวกที่สอง ตนเองประพฤติตามหลักสัมมัตตธรรม 10 อย่าง มีสัมมาทิฐิ ถึง สัมมาวิมุตติ และชักชวนให้คนอื่นประพฤติตามอีกด้วย

ประเภทของสัตบุรุษปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ได้แก่ ลิกขาปทสูตร อัสนัทธิสูตร ทสกัมมสูตร อัญญังคิกสูตร ทสมัคคสูตร ปาปธัมมสูตร และสัตตกรรม

### 2.3 สัตบุรุษในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

มังคลัตถที่ปนี กล่าวว่า สัตบุรุษหรือบัณฑิต หมายถึง บุคคลที่ประกอบด้วยกุศลกรรม 10 มีการเว้นจากการฆ่าสัตว์ชื่อว่า พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และบัณฑิตพระมหาสาวก 80 และพระสาวกของพระตถาคตเหล่าอื่น ครุสุเนตต์ และอกิตติดาบส เป็นต้นในอดีตกาล พึงทราบ ว่า บัณฑิต ท่านเหล่านั้นทั้งหมดเรียกว่า บัณฑิต เพราะดำเนินในประโยชน์ทั้งหลายด้วยปัญญา ฉะนั้น ในมงคลที่ปนี บุคคลที่ชื่อว่า สัตบุรุษหรือบัณฑิต เพราะดำเนินชีวิตไปในทางที่เป็นประโยชน์ ทั้งในปัจจุบันและอนาคตด้วยปัญญา (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540)

#### 2.3.1) หลักการปฏิบัติของสัตบุรุษ

สัตบุรุษมีหลักการในการปฏิบัติ แบ่งตามลักษณะด้านต่างๆ สรุปได้ดังนี้

1) **ด้านคุณธรรมพื้นฐาน** การแสดงออกทางด้านกาย วาจา และความคิดไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เพราะเป็นคนมีสติมีปัญญา ฉลาดพิจารณาในเหตุผลก่อน จะแสดงกิริยาอะไรออกไป มักจะใช้โยนิโสมนสิการอย่างรอบคอบ เช่น การพูดก็มักจะพูดในสิ่งที่ไม่มีโทษ คือ พูดถูกต้องตามกาลสมัย พูดตามความเป็นจริง พูดอ่อนหวาน พูดมีสารประโยชน์ พูดด้วยความเมตตา กรุณา พูดเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และพูดด้วยความยุติธรรม เป็นต้น

2) **ด้านจริยธรรมที่มีต่อสังคม** สัตบุรุษ จะไม่ชักนำคนไปในทางผิดที่เสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ ตัวอย่างเช่น ไม่ชักชวนให้ใครลุ่มหลงในอบายมุข เพราะเป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียให้แก่ตน ทำแต่สิ่งที่เป็นธรรมา คือ รู้จักทำงานในหน้าที่ของตนเองให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่ก้าวร้าวหน้าหรือการงานของผู้อื่น เว้นแต่ จะได้รับการขอร้อง หรือขอความช่วยเหลือ และเมื่อได้รับมอบหมายงานใด ต้องทำให้ดีและต้องทำให้สำเร็จ ทำแต่สิ่งที่ถูกที่ควรไม่เป็นมิฉฉาทิฐิ คือ เห็นผิด หรือไม่คิดที่จะทำอะไรผิด ๆ ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ เมื่อทำผิดถูกกล่าวตักเตือนก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นให้เกิดผู้อื่นเสมอ ไม่ถือตัวว่าเก่ง หรือไม่เอาดีที่ชั่วร้าย และคิดเสมอว่า ผู้แนะนำหรือตักเตือน เสมือนเป็นผู้ชี้บอกขุมทรัพย์ และยินดีปรับปรุงแก้ไข ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้น ๆ เพราะระเบียบวินัย ข้อบังคับเหล่านี้

เป็นเกณฑ์ของสังคม ทั้งทางโลกและทางธรรมที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม (บุญมี แทนแก้ว, 2542)

**3) ด้านจริยธรรมขั้นศีลและกรรมบถ** สัตบุรุษมีพฤติกรรมในด้านบวกอื่น ๆ เช่น การพูดดี การกระทำดี และการประกอบอาชีพสุจริต สรุปรวมเป็นศีลสิกขา ศีลก็คือความเป็นปกติของมนุษย์ ซึ่งพระพุทธองค์ ถือว่าเป็นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์นั้น ประกอบด้วย ศีล 5 ประการ คือ ไม่ประทุษร้ายต่อมนุษย์หรือสัตว์ ไม่ประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน ไม่ประพฤตินอกใจในกาบ ไม่กล่าววาจาข้อความอันเป็นเท็จ และไม่เสพสุราสิ่งเสพติด การฝึกตนเองให้มีความสุจริตทั้งกายวาจา และอาชีพจักเป็นการปลูกฝังความรับผิดชอบ ของบุคคลต่อสังคม และเป็นการนำบุคคลอื่นมาสถิตไว้ในจิตสำนึกของบุคคล บุคคลที่มีศีลจึงไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น แต่กลับดำรงตนภายในกรอบของกฎหมาย และรักษาระเบียบวินัย รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อตนเองครอบครัวและสังคม (ปุระชัย เปี่ยมสมบูรณ์, 2546)

**4) ด้านการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ต่อมวลชน** สัตบุรุษ แม้จะดำเนินชีวิตของตนเพียงวันเดียว ก็บำเพ็ญประโยชน์แก่โลก แก่สังคม ด้วยความพากเพียร จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว ไม่เกียจคร้านทำงาน เป็นการดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ นำยกย่องสรรเสริญ เพราะทำคุณแก่คนอื่น ท่านจัดเป็นคนดี ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งปวง ตลอดจนคนดี พุชนีย์บุคคลทั้งหลาย เป็นต้น ด้วยเหตุว่า คนที่เป็นสัตบุรุษนั้น เป็นผู้ฝึกฝนอบรมจิตของตนโดยชอบ เจริญธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ ไม่ถือมั่น ยินดีในนิพพาน สละความถือมั่น เป็นผู้มีอาสวะหมดไปโดยสิ้นเชิง (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกายธัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้า 89, ข้อที่ 56)

### 2.3.2) ผลที่เกิดจากการกระทำของสัตบุรุษ

ผลที่เกิดจากการกระทำของสัตบุรุษนั้น ท่านแสดงไว้นัย โดยย่อ ก็คือ ทำให้เจริญมั่นคงทั้งต่อตนและสังคม ทำให้เป็นคนไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ทำให้สร้างฐานะได้อย่างมั่นคงเหมาะสม และทำให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่นได้ มีอธิบายดังนี้

1) การคบหาสมาคมกับสัตบุรุษนั้นเป็นเหตุให้ชีวิตดำเนินไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ทั้งหน้าที่การงาน ตำแหน่ง ชื่อว่ารักษาตนเอง วงศ์ตระกูล ทรัพย์สินสมบัติความดีทุกประการ ก็เกิดจากการคบบัณฑิตเป็นเพื่อน หรือ เป็นกัลยาณมิตร เพราะเมื่อคบท่านผู้เป็นบัณฑิตแล้ว ผลดีก็คือ จะได้รับคำแนะนำที่ดี มีประโยชน์ เมื่อนำมาพิจารณาไตร่ตรองตามแล้ว ก็นำมาปฏิบัติให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้อย่างถูกต้อง ไม่ประมาททำที่พึ่งแก่ตนเอง เพื่อข้ามโอบคือห้วงน้ำใหญ่ ขยันหมั่นเพียร สรรวมอินทรีย์ 6 อยู่เนื่อง ๆ ฝึกฝนอบรมตนให้เป็นคนดี ดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสไว้ว่า “คนมีปัญญาพึงทำที่พึ่งจุกะาะที่น้ำท่วมไม่ถึง ด้วยความขยัน ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการสรรรวม และด้วยการฝึกฝน”

2) สัตบุรุษไม่ประมาทในทุกเวลาละชั่วทำดีสม่ำเสมอ คือ เป็นคนมีวิสัยทัศน์ในการมองที่แตกต่างไป จากอสัตบุรุษ คือ ไม่ประมาทในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เพื่อปรับปรุงตนเองเสมอ

ให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ในคราวประสภภัยพิบัติ ไม่ว่าจะเป็นอัคคีภัย ไฟไหม้บ้านเรือน อุทกภัยน้ำท่วมทำลายบ้านเรือน ถูกโจรกรรมสิ่งของ ก็ไม่เศร้าโศกเสีย แต่ตรงข้ามกับ อัสตบुरुชกลับ เสียใจเป็นอย่างยิ่ง (สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย อัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้าที่ 25-28, ข้อที่ 32-33)

3) การคบหาสมาคมกับสัตบุรุษหรือคนดีนั้น สามารถจะช่วยให้บุคคลเป็นคนดีได้ เช่นกัน เพราะเพื่อนประเภทนี้ มีศีลธรรมรู้จักบริหารทรัพย์สินให้เจริญรุ่งเรือง รู้จักใช้สอยทรัพย์ ในทางที่เกิดประโยชน์ ขณะเดียวกันก็เก็บไว้อีกส่วนหนึ่งในคราวจำเป็นต้องใช้ บัณฑิตทำตนสร้าง ฐานะครอบครัวของตน เหมือนกับตัวผึ้งทำรังแต่น้อยไปหาใหญ่และดังปลวกทำรัง แม้คราวมีภัยมิตรก็ ช่วยปกป้องไว้ได้ (สุดตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 11, หน้าที่ 265, ข้อที่ 211-212)

4) สัตบุรุษถูกยกย่องในฐานะบุคคลผู้กตัญญูทเวทิตชน กล่าวคือ สัตบุรุษได้รับการ ยกย่องในฐานะ กตัญญูทเวทิตชน ซึ่งถือว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความเป็นคนดี กตัญญูต่อประเทศชาติ ก็ชื่อว่าเป็นพลเมืองดี กตัญญูต่อสถานศึกษาชื่อว่าเป็นศิษย์ดี กตัญญูต่อบิดามารดาชื่อว่าเป็นบุตรธิดา ดี สังคมทุกระดับต้องการคนดีประเภทนี้มาก เพราะทำให้คนรู้จักรับผิดชอบต่อกัน และรู้จักตอบแทนตามโอกาสอันควร (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540)

ในกรณีนี้ มีพระพุทธพจน์รับรองไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย บัณฑิตผู้เฉียบแหลม เป็นสัตบุรุษปฏิบัติ ชอบ ในบุคคล 4 จำพวกนี้ ย่อมบริหารตนไม่ให้ถูกจำกัดไม่ให้ถูกทำลาย ไม่มีความเสียหายไม่ถูกผู้รู้ดี เตียนและประสพบุญเป็นอันมาก บุคคลผู้ปฏิบัติดีในมารดาบิดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือสาวกของ พระพุทธเจ้านั้นย่อมประสพสิ่งที่เป็นบุญเป็นอันมาก เพราะการปฏิบัติธรรม ในบิดามารดานั้น บัณฑิต ทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญเมื่อบุคคลนั้นละโลกนี้ไปแล้วย่อมบันเทิงในสวรรค์” (สุดตันตปิฎก อังคุตตร นิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 21, หน้าที่ 3-4, ข้อที่ 4-7)

5) ผลดีของการคบสัตบุรุษ คือ บุคคลพึงนั่งร่วมกับสัตบุรุษอย่างเดียว และพึงกระทำ ความสนิทสนมกับสัตบุรุษ เพราะรู้จักพระสัทธรรมของสัตบุรุษทั้งหลาย เพราะจะทำให้ตนเอง ได้รับ ผลดี คือ ทำให้ได้รับแต่ความดีไม่มีความชั่วเลย ได้ปัญญา จะได้จากบุคคลอื่นก็หาไม่ได้ รู้ชัดพระ สัทธรรมของสัตบุรุษทั้งหลายเจริญรุ่งเรืองในท่ามกลางญาติ ไปสู่สุคติ ตั้งมั่นอยู่ชั่วกาลนาน

6) ผลการคบสัตบุรุษย่อมทำให้มีศีลและได้รับอานิสงส์ฝ่ายดี กล่าวคือ เมื่อบุคคลคบ คนดีเป็นกัลยาณมิตรแล้ว สิ่งที่ได้ คือ ความดี เพราะจะเป็นคนมีศีลเหมือนท่านเหล่านั้น และจะได้รับ ผลแห่งศีลนั้นด้วย คือ ทำให้เราเป็นคนมีโภคะทรัพย์สมบัติ ไปสู่สุมาคมใดก็กล้าหาญไม่หวั่นเกรง มีชื่อเสียงทางดี คือคนยกย่องสรรเสริญ ไม่หลงลืมสติเมื่อถึงคราวตาย และเมื่อตายไปแล้วจะไปสู่สุคติ โลกสวรรค์ (สุดตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 11, หน้าที่ 265-315, ข้อที่ 212-315)



7) ผลการคบสัตบุรุษ ย่อมทำให้ชื่อว่าได้กัลยาณมิตรที่ดี กล่าวคือ สัตบุรุษหรือคนดีมีปัญญา เมื่อบุคคลใดเสวนาคบหา เมื่อเขาเองทำหน้าที่เผยแพร่ความรู้หรือความดีงามแก่ผู้อื่นชักจูงให้ผู้อื่นมีความรู้ความเห็นถูกต้อง หรือให้มีศรัทธาที่จะถือตามอย่างตนอย่างใดอย่างหนึ่ง จะโดยการสั่งสอน หรือการแนะนำหรือกระจายความรู้ความเข้าใจนั้น ออกไปทางหนึ่งทางใด ก็ตามด้วยความปรารถนาดี ด้วยความเมตตากรุณา ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ และการประพฤติปฏิบัติชอบ เรามักจะเรียกว่า กัลยาณมิตร (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543)

8) ผลการคบสัตบุรุษ ย่อมทำให้รู้วิธีการและแนวทางสำหรับแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม กล่าวคือ ทำให้เป็นคนมีปัญญาฝึกตนดีแล้วและเป็นที่ยอมรับในสิ่งที่พึงประสงค์ เพราะเมื่อคบหาแล้ว สามารถจะช่วยแก้ไขปัญหามากมาย ให้สำเร็จ เรียบร้อย และถูกต้องด้วย แม้พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสชมเชยว่าในเวลาคับขันจนตัว คนเราต้องการให้คนกล้าหาญมาช่วย ในเวลาปฏิบัติงานสำคัญไม่ต้องการคนพูดเลือนลอย เพื่อเจ้า ในเวลามีข้าวปลาอาหารสมบูรณ์ต้องการคนที่ตนเองรักเป็นห่วง และในเวลาเกิดปัญหาที่ต้องการให้สัตบุรุษหรือบัณฑิต เข้ามาแก้ไขปัญหานั้น (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย), เล่มที่ 26, หน้าที่ 75, ข้อที่ 330)

ดังนั้น จึงสรุปพฤติกรรมของสัตบุรุษได้ว่า เป็นผู้ดำเนินชีวิตอย่างประเสริฐ นำยกย่องสรรเสริญ เป็นคนชอบช่วยเหลือแก่คนอื่นเสมอ และเป็นคนแบบอย่างที่ดีให้แก่สังคม ทั้งในด้านการดำรงชีวิต และการบริหารคน เป็นบุคคลผู้ปฏิบัติดีในมารดาบิดา เป็นที่เคารพแก่บุคคลทั่วไป สัตบุรุษประกอบด้วย ศรัทธา หิริ โอตตัมปะ พาหุสัจจะ วิริยะ สติ ปัญญา เป็นหลักเบื้องต้นของการปฏิบัติของสัตบุรุษ 2

### 2.3.3) พฤติกรรมของอสัตบุรุษ

พฤติกรรมอันไม่เหมาะสมต่างๆ ทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจที่เป็นไปด้วยอกุศลกรรมบถ มีการฆ่าสัตว์ การพูดไร้สาระ และการคิดโลภอยากได้ของคนอื่น เป็นต้น เหล่านี้ ล้วนเป็นพฤติกรรมของอสัตบุรุษทั้งสิ้น ซึ่งเป็นไปเพื่อไม่ใช่ประโยชน์ตนและคนอื่น จึงควรทราบความหมายและลักษณะของอสัตบุรุษ ซึ่งมีพฤติกรรมตรงข้ามกับสัตบุรุษในทุกๆ ด้าน ทั้งในทางการกระทำ คำพูดและความคิดเห็น ต่อไปนี้

### 2.3.4) ความหมายและลักษณะของอสัตบุรุษ

อสัตบุรุษ ก็คือ คนไม่ดีหรือคนพาล หมายถึง คนชั่วร้าย ผู้ก่อการร้าย อาชญากร ฆาตกร โจร ผู้มีอิทธิพล กล่าวโดยสรุป ก็คือ คนที่สร้างแต่ความเดือดร้อนให้แก่สุจริตชนส่วนใหญ่ เพราะศัพท์ว่า พาล แปลว่า อ่อน คือ อ่อนไหวไปตามกระแสของความอยาก ความต้องการ ไม่สิ้นสุด ไม่รู้จักฝึกฝนตนเอง ไม่ยับยั้งจิตใจ ไม่เจริญเมตตาภาวนา แม้มีสมาธิก็ใช้ในทางผิด เช่น เป็นหมอเสน่ห์ หมอเวทย์มนต์ เป็นนักไสยศาสตร์ ไม่ใช่ นักพุทธศาสตร์ คือ ใช้อวิชชา โมหะ ของตนหลอกลวงคนอื่น

แต่ไม่น่าหลักพุทธธรรมไปสอน เพราะตนมีปัญญาทราวม ไม่อาจเข้าใจในสัทธรรมทั้ง 3 คือ ปรีชาปฏิบัติ และปฏิเวธสัทธรรมได้เลย ท่านถือว่าเป็นพาลโดยแท้ เนื่องจากเป็นคนโง่ ไม่มีปัญญา ไม่รู้จักประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า ไม่รู้จักพระสัทธรรม มีโพธิปักขิยธรรม อริยสัจ 4 เป็นต้น จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอยู่เป็นปกติ (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25 หน้าที่ 60, ข้อที่ 45)

ในเสวิสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ไร่แสดงลักษณะของอสังตบุรุษไว้ 4 ลักษณะ ดังต่อไปนี้ 1) ผู้เป็นอสังตบุรุษหรือคนไม่ดี ถ้าเรื่องใดเป็นของเสียหายของผู้อื่น แม้ไม่มีใครถามก็เปิดเผยเรื่องนั้น ถ้าถูกถามก็เล่าเรื่องนั้นอันเป็นของเสียหายของผู้อื่นอย่างพิสดารเต็มที่ ไม่มีการปิดบังไว้ 2) ผู้เป็นอสังตบุรุษหรือคนไม่ดี ถ้าเรื่องใดเป็นเกียรติคุณของผู้อื่น แม้ถูกถามก็ไม่เปิดเผยเรื่องนั้นหรือถูกถามจนไม่มีทางหลีกเลี่ยง ก็จะเล่าเกียรติคุณของผู้อื่นอย่างอ้อมอ้อม ไม่เต็มปาก อ้อมค้อม 3) ผู้เป็นอสังตบุรุษหรือคนไม่ดี ถ้าเรื่องใดเป็นเรื่องเสียของตนเอง แม้ถูกถามก็ไม่เปิดเผยเรื่องนั้น ถ้าถูกถามหรือหาทางหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็จะเล่าข้อเสียหายของตนอย่างอ้อมอ้อม ไม่เต็มปาก อ้อมค้อม 4) ผู้เป็นอสังตบุรุษหรือคนไม่ดี ถ้าเรื่องใดเป็นเกียรติคุณของตน แม้จะไม่มีใครถามก็เปิดเผยเรื่องนั้นขึ้นเอง แต่ถ้ามีใครถามก็จะเล่าเรื่องที่เป็เกียรติคุณของตนอย่างพิสดาร ” เต็มที่ไม่ปิดบังแม้ชนิดเดียวด้วยเหตุนี้ เมื่อบุคคลจะเว้นเพื่อนที่เป็นอสังตบุรุษคนใดหรือกลุ่มใด พึงใช้เกณฑ์ลักษณะดังกล่าวนี้ไปพิจารณาและคบหาตามสมควรแก่ผู้คบหา เพื่อจะได้ไม่มีโทษแก่ตนเอง (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 21, หน้าที่ 73, ข้อที่ 118)

### 2.3.5) ประเภทของอสังตบุรุษ

เมื่อแบ่งตามนัยแห่งสัพปุริสวารค อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 21, หน้าที่ 201-210, ข้อที่ 320-331) ได้แสดงประเภทของอสังตบุรุษและอสังตบุรุษ บางแห่งเรียกว่าคนพาลและบัณฑิต ไว้ดังต่อไปนี้

1) สิกขาปทสูตร คือ ผู้ละเมียดศีล 5 คือ ข่าสัตว์ ลักทรัพย์ ผิดในกาม กล่าวคามุสาวาท และดื่มสุรา ยาเสพติด สิ่งมีนเมาให้โทษทุกชนิด และเป็นคนพาล ยิ่งกว่าคนพาล หมายถึงผู้ละเมียดศีล 5 และชักชวนคนอื่นให้ละเมียดเบญจศีล

2) อัสนัทธิสูตร คือ จะดำรงอยู่ด้วยความไม่มีศรัทธา ไม่มีหิริ ไม่มี โอตตปปะ มีสุตะน้อย เกียจคร้าน หลงลืมสติ และมีปัญญาทราวม

3) สัตตกรรม คือ บุคคลผู้ฆ่าสัตว์ ผู้ลักทรัพย์ ผู้ประพฤติผิดในกาม ผู้พูดเท็จ ผู้พูดส่อเสียด ผู้พูดคาหยาบ และผู้พูดเพื่อเจ้า

4) ทสกัมมสูตร คือ แบ่งตามหลักกรรมบถ คือ บุคคลผู้ฆ่าสัตว์ ผู้ลักทรัพย์ ผู้ประพฤติผิดในกาม ผู้พูดเท็จ ผู้พูดส่อเสียด ผู้พูดคาหยาบ ผู้พูดเพื่อเจ้า ผู้เพ่งเล็งอยากได้ของเขา ผู้มีจิตพยาบาท และผู้เป็นมิฉฉาปฏิญญี

5) อัฐจิ้งคิกสูตร คือ แบ่งตามมรรค 8 ได้แก่ ผู้ดำเนินชีวิตของตนด้วยมิจฉาทิฎฐิ มิจฉาสังกัปปะ มิจฉาวาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ และมิจฉาสมาธิ

6) โดยนัยแห่งทสมัคคสูตร ได้แก่ ผู้ดำเนินชีวิตของตนผิด มีมิจฉาทิฎฐิ เห็นผิด จนถึงมิจฉาสมาธิ ตั้งใจมั่นผิด และเพิ่ม มิจฉาญาณะ ฐีผิด มิจฉาวิมุตติ

7) โดยนัยแห่งปาปธัมมสูตร ใน 3 สูตร คือ ปฐมปาปธัมมสูตร ทุตติยาปาปธัมมสูตร และตติยาปาปธัมมสูตร คือ คนพาลพวกแรก มีปกติล่วงละเมิดกุศลกรรมบถ 10 ประการ และคนชั่วยิ่งกว่าคนชั่ว คือ ตนก็ละเมิดกุศลกรรมบถอยู่แล้ว และยังชักชวนให้คนอื่นละเมิดเหมือนตน คนพาลพวกที่สอง คือ เป็นคนชั่วเพราะตั้งอยู่ในมิจฉัตตธรรม 10 ประการ และยังชักชวนให้คนอื่นทำตามเหมือนตนแม้ประเภทของอสัตบุรุษหรือคนไม่ดี ก็ได้กล่าวไว้ในสูตรต่างๆ เหมือนในประเภทของสัตบุรุษ เช่น อัฐจิ้งคิกสูตร ทสมัคคสูตร เป็นต้น เพียงแต่กล่าวอีกในคนละแง่เท่านั้น

อสัตบุรุษจัดเป็นคนพาลเป็นผู้ที่ไม่ควรคบหาสมาคม คือ การจะคบหาใครเป็นเพื่อนหรือ ที่ปรึกษาในเรื่องใดก็ตาม ควรเว้นหรือหลีกเลี่ยงผู้เป็นคนพาลเสีย ซึ่งเป็นคนมักปอกลอก มักตีแต่พูด มักเป็นคนหัวประจบ และชักชวนให้ทำเรื่องฉิบหาย ฉะนั้น คนพาลจัดเป็นมิตรปฏิรูป หรือมิตรเทียม เป็นศัตรูคอยจ้องเอาผลประโยชน์ฝ่ายเดียว ถ้าใครคบหาสมาคมก็จะได้รับโทษทุกข์ภัยตามมา เพราะเพื่อนประเภทนี้ ทำให้เดือดร้อนทั้งแก่ตนและคนอื่น มี 4 ประเภท ดังนี้ 1) คนปอกลอก คือ คนที่เอาแต่ของเพื่อนไปด้านเดียว ได้แก่ คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว ยอมเสียน้อย โดยหวังจะเอาให้มาก เมื่อมีภัยถึงตนจึงช่วยทากิจให้เพื่อน และคบเพื่อนเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์เท่านั้น 2) คนตีแต่พูด คือ คนที่มีลักษณะ ดีแต่ยกของหมดแล้วมาปราศรัย ดีแต่อ้างของยังไม่มาถึงมาปราศรัย สงเคราะห์ด้วยสิ่งของหาประโยชน์ไม่ได้ และเมื่อเพื่อนมีกิจธุระจำเป็นเกิดขึ้นก็อ้างเหตุขัดข้องไม่อยากจะช่วยเหลือ สงเคราะห์สิ่งใดๆ เลย 3) คนหัวประจบ คือ คนที่มีลักษณะ ที่จะทำชั่วก็คล้อยตาม จะทำดีก็ทำตาม ต่อหน้าว่าสรรเสริญ และลับหลังตั้งนินทาเรา 4) คนชวนฉิบหาย คือ คอยเป็นเพื่อนดื่มน้ำเมา หรือชวนให้เราติดยาเสพติด คอยเป็นเพื่อนเที่ยวกลางคืน คอยเป็นเพื่อนเที่ยวดูการเล่น และคอยเป็นเพื่อนไปเล่นการพนัน (สุดตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 11, หน้าที่ 254-259, ข้อที่ 207-209)

### 2.3.6) ตัวอย่างของอสัตบุรุษในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

มังคลัตถที่ปนี แสดงถึงลักษณะของคนอสัตบุรุษไว้ว่า หมายถึง คนผู้ประกอบอกุศลกรรมบถ 10 ประการ คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม จัดเป็นกายทุจริต การพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคาหยาบคาย พูดหาประโยชน์ไม่ได้ ไร้สาระแก่นสาร จัดเป็นวาจาทุจริต และเป็นผู้มีโลกจิตคิดอยากได้ของคนอื่น คิดประทุษร้ายคนอื่น เห็นผิดจากคลองธรรม คือเห็นอย่างมิจฉาทิฎฐิ ตัวอย่างเช่น ครุฑทั้ง 6 มี ปุณณกัสสปะ มักขลิโคศาล นิครนถนาฏบุตร สัญชัยเวลัฏฐบุตร ปกุกุทธกัจจาย

นะ อชิตเกสกัมพล และบาปบุคคลเหล่านี้ นอกจากครูทั้ง 6 มีพระเทวทัตต์ และโกกาลิกภิกษุเป็นต้น พึงเข้าใจว่า เป็นคนอัสติบุรุษ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540)

พฤติกรรมของอัสติบุรุษ แม้มีชีวิตตั้งร้อยปีก็หาคุณค่าไม่ได้ คือ ความประพฤติของบุคคลนั้น สามารถจะบอกได้ว่า ผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างไม่ถูกต้อง ขัดต่อหลักศีลธรรม จาริตประเพณีอันดีงาม ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อคนอื่น ท่านเรียกชีวิตเช่นนั้นว่า เป็นผู้ไม่ประเสริฐ แม้จะมีชีวิตอยู่ยืนนานนับร้อยปีก็หาคุณค่าไม่ได้เพราะขาดศีล ขาดธรรมะครองใจของตนเอง จิตใจไม่มั่นคง เกียจคร้าน ไม่มีความพากเพียรบากบั่นต่อการทำงาน คนประเภทนี้ ท่านจัดเป็นคนพาล ตัวอย่างเช่น พวกโจร พวกผู้ก่อการร้าย ฆาตกร อาชญากร อัสติบุรุษจัดว่าเป็นคนที่มักไม่เห็นโทษโดยความเป็นโทษ และเมื่อผู้อื่นขอโทษก็ไม่ยอมรับตามธรรมเนียมบุคคลประเภทนี้ถือว่าเป็นบุคคลที่อันตราย หรือ เป็นภัยต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง พฤติกรรมของอัสติบุรุษ ยังเป็นอุปมงคลต่อคนอื่น คือ ชอบแสดงอำนาจข่มขู่ มักจะเรียกว่าผู้มีอิทธิพล ชอบเลี้ยงชีวิตในทางไม่ชอบเรามากจะเรียกว่า ทำธุรกิจมืด ชอบเที่ยวในยามราตรีมีการเสพของมีนเมา . ชอบเป็นนักเลง นักการพนัน คบคนชั่ว ชอบทะเลาะวิวาท สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม เช่น ในกรณีนักเรียนยกพวกตีกันมีชาวบ้านที่ไม่รู้เรื่องด้วยถูกกลุ่กลงบาดเจ็บและตายไปหลายคนเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่างเป็นอย่างยิ่ง ชอบเป็นนักเลงหญิงมีพฤติการณ์พูดหวานล้อมหลอกลวงผู้หญิงไปทอณาจารย์หรือข่มขืน เรียกค่าไถ่ และประการสุดท้าย ชอบแนะนำในสิ่งที่ไม่ควรแนะนำเช่น แนะนำอบายมุข คือ แนะนำให้ดื่มน้ำเมา เทียวกลางคืน เทียวดูการเล่น เล่นการพนันเป็นต้น คนพาลชอบทาในสิ่งที่ไม่เป็นฐานะ ไม่ทาในสิ่งที่ถูกต้องหรือสิ่งที่ควรทาแต่มักทาในสิ่งที่ไม่ควรทาไม่ใช่ฐานะไม่ใช่หน้าที่ คนพาล มีความเห็นผิด เช่น มีมิจฉาทิฐิแนะนำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ไม่ดีไม่งาม ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง เช่น แนะนำว่าบุญกุศลไม่มีอยู่จริง ทำชั่วไม่ได้ชั่ว ทำดีไม่ได้ดี พ่อแม่ไม่มีบุญคุณจริง จนทาตามจิตใจที่อยาก ออยากฝืนอำนาจตัณหาเป็นคำสอนของคนพาลโดยแท้ คนพาลเมื่อถูกแนะนำหรือชี้บอกทางให้ทางที่ติงามก็เกิดความไม่พอใจ เกิดความโกรธไม่ยอมรับไม่เห็นด้วยถกเถียงโต้แย้งด้วยความเห็นผิด คนพาลไม่รู้จักอุบายสาหรับแนะนำไม่รู้จักระเบียบวินัย ที่สร้างสังคมให้เป็นระเบียบ สะอาด เช่น ทิ้งขยะที่สาธารณะ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2546)

### 2.3.7) ผลที่เกิดจากการกระทำของอัสติบุรุษ

ผลการคบหาสมาคมกับอัสติบุรุษนั้น ย่อมเป็นไปในทางแห่งความเสื่อม ความไม่เจริญก้าวหน้าทั้งต่อตนเอง และหน้าทั้งหน้าที่การงาน ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ เพราะเมื่อคบหาแล้วย่อมทำให้ผู้คบนั้นประสบกับภัยหรือ โทษนานาประการ เช่น โทษในปัจจุบัน มีถูกจับ ถูกยึดทรัพย์ ถูกฟ้องล้มละลาย บางครั้งถูกจองจำตลอดชีวิต หรือ ถูกประหารชีวิต เป็นต้น แม้ผลการคบนั้นยังส่งผลชั้วไปถึงภพหน้า คือ ปรโลก ได้แก่ตายแล้วจะต้องไปสู่ทุคติมีนรก เปรต สัตว์ดิรัจฉาน อสุรกาย จึงไม่ควรคบหาคนอัสติบุรุษ ดังนี้

1) ทำให้เสียประโยชน์ตนและคนอื่น ได้แก่ เป็นบุคคลที่ไม่ควรคบหาสมาคม ผู้ที่ไม่รู้บุญคุณคนอื่นทำไว้ และไม่ตอบแทนคุณบุคคลเช่นนั้นถือว่าไม่ควรคบอย่างยิ่ง เพราะการคบคนเช่นนั้นไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดๆ อาจจะเป็นโทษต่อบุคคลผู้คบหาด้วยเข้าไป เป็นคนเลวทราม ท่านกล่าวว่า บุคคลที่อาศัยร่มเงาของต้นไม้โต ไม่ควรหักรานกิ่งของต้นไม้ นั้น ผู้ที่กระทำชื่อว่าเป็นคนเลวทราม เพราะการกระทำความกตัญญูกตเวทีเป็นคุณธรรม พื้นฐานของคนดี เมื่อคุณธรรมพื้นฐานไม่มี ก็ชื่อว่าเป็นคนไม่ดี เป็นคนมองโลกในแง่ร้ายและไม่รู้จักพอ ไม่มีใครช่วยเหลือ เป็นคนไร้ประโยชน์ มีแต่ความเสื่อมไม่มีความเจริญ และย่อมนประสบทุกข์ (สนธยา พลศรี, 2545)

2) บุคคลไม่ควรสมาคมกับอสัตบุรุษ และไม่พึงหาความสนิทสนมคุ้นเคยกับอสัตบุรุษ เนื่องจากจะทำให้ผู้คบหา นั้น ประสบความเดือดร้อน ความเสื่อม ภัยพิบัติคือ ทำให้ตนมีแต่ความชั่วไม่มีความดีเลย มีปัญหาทรมาน หรือ มีปัญหาที่เป็นโทษภัย เศร้าโศกเสียใจ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้อง หรือไม่ดีขึ้นเลย ไปสู่ทุกขคติและไม่ตั้งอยู่ชั่วกาลนาน (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540)

3) ไม่ควรคบอสัตบุรุษผู้เป็นพาลชน เพราะจะนาทุกข์มาให้ คือ ไม่คบหา ไม่ร่วมกิน ไม่ร่วมนอน ไม่รับ ไม่ร่วมงาน ไม่ให้ เหตุที่ห้ามคบอสัตบุรุษ ก็เพราะทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงตนเอง เสื่อมทรัพย์ เช่น อาจถูกรหานินทาใส่ร้ายหรืออาจพลาดพลั้งจนกลายเป็นนักเลงอันธพาล (ปิ่น มุทุกันต์, 2527)

จากที่ได้ศึกษาค้นคว้าในหัวข้อพฤติกรรมของอสัตบุรุษในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น เป็นคนอวิชชา ชอบหลอกลวงคนอื่น เป็นคนไม่น่าเชื่อถือ ไม่มีจิตใจเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ คิดแต่อยากได้ คิดแต่อยากจะทำคนอื่น เป็นผู้ลึกลับทรยศ ผู้ประพฤติดีในกาม เป็นนักพูดเท็จ เป็นนักพูดส่อเสียด เป็นนักพูดคำหยาบ เป็นนักพูดเพ้อเจ้อ เป็นนักอยากได้อยากกินของเขา เป็นผู้มึนจิตพยาบาท

## 2.4 หลักการคบสัตบุรุษและอสัตบุรุษในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การที่บุคคลในสังคมจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดีนั้น ย่อมมีปัจจัยหรือบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเข้ามาเป็นตัวกำหนดให้มีวิสัยทัศน์ ความคิดเห็น พฤติกรรมต่างๆ อันส่อไปในทิศทางที่แตกต่างกัน กล่าวคือ หากคบคนดีเป็นมิตร ก็จะกลายเป็นคนดีด้วย แต่หากคบหรือสมาคมกับคนไม่ดี ย่อมจะกลายเป็นคนเลวไปด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

บุคคลพึงเห็นบุคคลใดผู้มักชี้โทษ เหมือนบุคคลผู้บอกขุมทรัพย์ มักกล่าว ช่มชี่ มีปัญหา พึงคบบุคคลผู้เป็นบัณฑิตเช่นนั้น เพราะว่าเมื่อคบบัณฑิตเช่นนั้น มี แต่คุณที่ประเสริฐโทษที่ลามกย่อมนไม่มี บุคคลพึงกล่าวสอน พึงปราสอนและพึงห้ามจากธรรมของอสัตบุรุษ ก็บุคคลนั้น ย่อมเป็นที่รักของสัตบุรุษทั้งหลาย แต่ไม่เป็นที่รักของพวกอสัตบุรุษบุคคลไม่ควรคบมิตรเลวทราม ไม่ควรคบบุรุษอาธรรมควรคบมิตรดี ควรคบบุรุษสูงสุด บุคคลผู้เฝ้าในธรรมมีใจผ่องใสแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข บัณฑิตย่อมยินดีในธรรมที่พระอรหันต์เจ้าประกาศแล้วทุกเมื่อ (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อัมมบท

(ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้าที่ 16, ข้อที่ 21-23) ด้วยเหตุนี้จากพระพุทธพจน์ที่กล่าวมานี้บุคคลผู้เป็นพุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติต่อมิตรและบุคคลที่ควรคบหาเป็นมิตร ตลอดจนบุคคลผู้ไม่ควรคบหาเป็นมิตรในกรณีต่างๆ ดังต่อไปนี้

#### 2.4.1) หลักการคบหา 2

มนุษย์เรา มีความจำเป็นที่จะต้องติดต่อสื่อสารกันอยู่เสมอ หรือที่เรียกว่า การไปมาหาสู่ การพบปะสังสรรค์ การคบหาสมาคม ซึ่งในการคบนานี้ บุคคล ย่อมมีนัยสำคัญในการคบหากันใน 2 ลักษณะ คือ การติดต่อคบหาเพื่อแลกเปลี่ยนวัตถุสิ่งของ เช่น ทาการค้าขายต่อกัน และการพบปะแลกเปลี่ยนแนวคิด วิธีการทำงานร่วมกัน ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาได้วางหลักในการคบหาสมาคมกับคนอื่นไว้ 2 ประการ ดังนี้ 1) อามิสสัมภวะ การคบหากันในทางอามิส 2) อัมมสัมภวะ การคบหากันในทางธรรม (วินยปิฎก ภิกขุวิภังคปาติ (ภาษาบาลี), เล่มที่ 2, หน้าที่ 670, ข้อที่ 439)

#### 2.4.2) สาเหตุที่ทำให้เป็นคนดี 2

สาเหตุอันทำให้เป็นคนดีมี 2 ประการ คือ อาชวะ ความเป็นผู้องอาจ คือ 1) เป็นผู้ซื่อตรง 2) ความเป็นผู้อ่อนโยนไม่เย่อหยิ่ง (สุตตนตปิฎก องคตตตนิทาย ทุกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี), เล่มที่ 20, หน้าที่ 409, ข้อที่ 118)

1) ความเป็นผู้ซื่อตรง" หรือคำว่า อาชวะ มีความหมายถึง การสุจริตต่อหน้าที่การงานของตน ต่อมิตรสหาย ต่อองค์กรหรือหลักการของตน อาทิ เป็นคนไทยก็ต้องซื่อตรงต่อชาติ พระศาสนาและพระมหากษัตริย์ความซื่อตรง แบ่งออกเป็น 6 ประการ อธิบายได้ ดังนี้ 1. ตรงต่อบุคคล คือ มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องกับตน โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เนรคุณผู้มีพระคุณ และไม่เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก 2. ตรงต่อเวลา คือ จะนัดหมายกับใคร หรือจะทำงานสิ่งใดก็ให้ตรงเวลาที่กำหนดไว้ และไม่เอาเวลาราชการไปเป็นประโยชน์ส่วนตัว 3. ตรงต่อวาจา คือ เมื่อได้รับปากกับใครว่าจะทำสิ่งที่ดีและสุจริต จะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีและทุจริต ก็ให้กระทำตามที่ได้สั่งวาจาไว้ 4. ตรงต่อหน้าที่ คือ ซื่อสัตย์สุจริตและจริงใจต่อหน้าที่การงานของตน ไม่ฉ้อราษฎร์บังหลวง ไม่ละทิ้งหน้าที่และปิดความรับผิดชอบ 5. ตรงต่อธรรมะ คือ การยึดมั่นในหลักคุณธรรม และบูชาความถูกต้อง ความยุติธรรม ความชอบธรรมไว้เหนือสิ่งอื่นใด 6. ตรงต่อตนเอง คือ การไม่โกหกตนเอง ซื่อสัตย์สุจริตต่ออุดมการณ์ของตน ไม่ฝืนใจทำในสิ่งที่ไม่ใช่ปณิธานของตนเอง อาชวธรรม จึงเป็นหลักการสำคัญในการปกครอง เพราะคนอยู่รวมกันเป็นหมวดหมู่ถ้าผู้นำปฏิบัติตนไม่ซื่อตรงไม่ซื่อสัตย์ จะเป็นบ่อเกิดแห่งความประพฤติทุจริตคิดมิชอบและให้เกิดความหวาดระแวง ถ้าประพฤติตรงและปฏิบัติตรงต่อกัน มีความจริงใจต่อกันและกันแล้ว ก็จะทำให้เกิดความไว้วางใจ ยอมรับนับถือ และสมัคสมานสามัคคีก็จะอยู่เย็น เป็นสุข ไม่ต้องอยู่ร้อน นอนทุกข์ เพราะประพฤติผิดปฏิบัติผิด สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อ้างถึงในสาราโรจน์ กาลศิริศิลป์ (2553) ทรงแสดง

อรรถาธิบายขยายความคำว่าอาชวะในพระราชนิพนธ์ เรื่อง"ทศบารมีในพุทธศาสนาเถรวาท" ตอนหนึ่งว่า "พระมหากษัตริย์ จะต้องมิพระอหิชาศัยประกอบด้วยความเที่ยงตรงต่อประชาชนโดยทั่วไป ไม่ทรงคิดลวงหรือประทุษร้ายผู้ใด" พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจด้วยความซื่อตรง ทรงยึดมั่นอยู่ในหลักแห่งอาชวะธรรม โดยไม่ทรงเอนเอียงเปลี่ยนแปลงไป พระองค์ทรงโดดเด่นเป็นสง่าประทับอยู่ในดวงหทัยของพสกนิกรชาวไทยตลอดมาก็เพราะทรงมีพระราชาอหิชาศัยซื่อตรงทรงสัจย์ปฏิบัติพระราชกรณียกิจเสมอกันหมดไม่ทรงเอนเอียงหรือหนีไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ว่าจะเป็นจังหวัดใดภาคไหนหรือนับถือศาสนาอะไรก็ตาม

2) ความเป็นผู้อ่อนโยน หรือว่าง่ายมีอยู่ 2 พวก คือ พวกอ่อนโยนว่าง่ายเพราะเห็นแก่อำมิส และอ่อนโยนว่าง่ายเพราะเห็นแก่ธรรมะ คือ ความดีพวกแรก พระพุทธเจ้าไม่ยอมรับว่าเป็นคนว่าง่าย เพราะใจมุ่งอำมิส สิ้นจ้ำง ร้างวัล คำจ้ำง ทำตนเป็นคนอ่อนโยนว่าง่าย เพราะเห็นแก่ได้ ส่วนคนอ่อนโยนว่าง่ายเพราะเห็นธรรมอยากเป็นคนดี มีคุณธรรมพระพุทธเจ้าทรงชมว่า เป็นคนอ่อนโยนว่าง่ายที่ถูกต้อง เพราะคุณธรรมความว่าง่ายเกิดขึ้นในจิตใจทำให้เกิดความรู้สึก 3 ประการ คือ จิตน้อมรับคำสั่งสอน ด้วยจิตไม่มีกิเลส รับทำตามคำสั่งสอนโดยไม่มีสิ้นจ้ำง ร้างวัล วุฒิบัตร และรับรู้คุณความดีของผู้ให้คำสั่งสอน และตอบแทนคุณความดี ด้วยการศึกษเล่าเรียนด้วยความเคารพ มีความสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตนและคอยปรนนิบัติรับใช้ช่วยเหลือตามโอกาส (ปิ่น มุทุกันต์, 2535)

#### 2.4.3 การคบเพื่อนจากบุคคล 2 กลุ่ม

เพื่อนเป็นบุคคลที่ก่อให้เกิดทั้งความเจริญและความเสื่อม หากรู้จักคัดเลือกคบสัตบุรุษเว้นจาก อสัตบุรุษแล้ว ก็มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว กล่าวคือ การคบเพื่อนควรมี 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) ภะชะ มิตเต กัลยาณะ ควรคบมิตรที่ดี และ 2) ภะชะ ปุริสุตตะเม ควรคบคนผู้สูงสุด ส่วนในการอยู่ร่วมกับเพื่อนนั้นก็ 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) ทุกโข พาเลหิ สังวาโส การอยู่ร่วมกับคนพาลเป็นทุกทุกเมื่อเหมือนอยู่กับศัตรู 2) อีโร จะ สุขะสังวาโส นักปราชญ์มีการอยู่ร่วมกันเป็นสุข เหมือนสมาคมอยู่ในเครื่องญาติ (สุตตนตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมปทปาลี (ภาษาบาลี), เล่มที่ 25, หน้า 16-25, ข้อที่ 25-42)

คนที่ควรคบเป็นมิตร คือ คนที่จะคบหา (มิตรแท้ - มิตรเทียม) การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ มีผลต่อความเจริญก้าวหน้าและความเสื่อมของชีวิตอย่างมาก จึงควรทราบหลักธรรมที่เกี่ยวกับเรื่องมิตรที่เป็นข้อสำคัญๆไว้ จะแสดงเรื่องคนที่ควรคบกับคนที่ไม่ควรคบและหลักปฏิบัติต่อกันระหว่างมิตรสหายดังต่อไปนี้

1) **บุคคลที่ไม่ควรคบเรียกว่ามิตรเทียม** มิตรเทียมหรือบาปมิตร คือ เพื่อนชั่ว เป็นบุคคลที่ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะทำให้ผู้คบหาสมาคมเดือดร้อนไปด้วย เช่น อาจจะถูกจับกุมคุมขัง อาจถูกใส่ร้ายป้ายสีให้เสื่อมเสียชื่อเสียง เช่น การคบเพื่อนนักดื่มสุรา นักพนัน นักเลงเที่ยวกลางคืน เป็นต้น ฉะนั้น พึงรู้จักมิตรเทียม หรือศัตรูในร่างของมิตร (มิตรปฏิรูป) 4 ประเภท ดังนี้

1) คนปกอลอก ขนเอาของเพื่อนไปถ่ายเดียว มี 4 ลักษณะ คือ คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว ยอมเสียน้อย โดยหวังจะเอาให้มาก ตัวมีภัย จึงมาช่วยทากิจของเพื่อน คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ประโยชน์ 2) คนดีแต่พูด (วจีบรม) มีลักษณะ 4 คือ ดีแต่ยกหมตของหมตแล้วมาปราศรัย ดีแต่อ้างของยังไม่มีมาปราศรัย สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่หาประโยชน์มิได้ เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างแต่เหตุขัดข้อง 3) คนหัวประจบ (อนุปิยภามี) มีลักษณะ 4 คือ จะทำซั๊กก็คล้อยตาม จะทำดีก็คล้อยตาม ต่อหน้าสรรเสริญ ลับหลังนินทา 4) คนชวนฉิบหาย (อปายสหาย) มีลักษณะ 4 คือ คอยเป็นเพื่อนตีมน้ำเมา คอยเป็นเพื่อนเที่ยวกลางคืน คอยเป็นเพื่อนเที่ยวดูการเล่น คอยเป็นเพื่อนไปเล่นการพนัน

2) บุคคลที่ควรคบหาเรียกว่ามิตรแท้ ในขณะที่เดียวกัน เพื่อหลีกเลี่ยงจากเพื่อนชั่วได้ แล้ว บุคคลพึงรู้จักเลือกคบหาคนดีไว้เป็นเพื่อนคอยทำงานร่วมกันหรือให้คาปรึกษาต่อกันได้ โดยจะต้องรู้จักคัดเลือกลงจากลักษณะของมิตรแท้ หรือมิตรด้วยใจจริง (สุททมิตร) ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา แบ่งเพื่อนประเภทนี้ออกเป็น 4 ลักษณะ ดังนี้ 1) มิตรอุปการะ (อุปการะ) มีลักษณะ 4 คือ เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพานักได้ มีกิจจาเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก 2) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ (สมานสุขทุกข์) มีลักษณะ 4 คือ บอกความลับแก่เพื่อน รักษาความลับของเพื่อน มีภัยอันตรายไม่ละทิ้ง แม้ชีวิตก็สละให้ได้ 3) มิตรแนะนำประโยชน์ (อรรถักขาโย) มีลักษณะ 4 คือ จะทำชั่วเสียหาย คอยห้ามปรามไว้ แนะนำสนับสนุนให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง บอกทางสุขทางสวรรค์ให้ 4) มิตรที่มีใจรัก (อนุกัมปี) มีลักษณะ 4 คือ เพื่อนมีทุกข์ พลอยไม่สบายใจ (ทุกข์ๆ ด้วย) เพื่อนมีสุข พลอยแจ่มชื่นยินดี (สุขๆ ด้วย) เขาตีเตียนเพื่อน ช่วยยั้งยั้งแก้ไข เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยพูดเสริมสนับสนุนมิตรต่อมิตร พึงสงเคราะห์อนุเคราะห์กัน ตามหลักปฏิบัติในฐานะที่เป็นเสมือนทิศเบื้องซ้าย คือ พึงปฏิบัติต่อมิตรสหาย ดังนี้ เผื่อแผ่แบ่งปัน พูดจามีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วยชื่อสัตย์จริงใจ มิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ ดังนี้ เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้ ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร (สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรคปาถิ (ภาษาบาลี), เล่มที่ 11 หน้าที่ 198-204 ข้อที่ 202-206)

#### 2.4.4 บุคคลที่ควรคบ 2 พวก

บุคคลมีความจำเป็นมากในการคบหาเพื่อนที่ดีหรือเพื่อนที่ควรคบหา ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเพื่อน 2 ประเภทนี้ไว้ว่าเป็นเพื่อนที่มีแต่ความเจริญเหมือนคนชี้ขุมทรัพย์ให้ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “บุคคลพึงเห็นผู้มีปัญญาจักชี้โทษ มักพูดปรามไว้ เหมือนผู้ชี้ขุมทรัพย์ พึงคบผู้ที่เป็นบัณฑิตเช่นนั้น เพราะเมื่อคบคนเช่นนั้น ย่อมมีแต่ความเจริญ ไม่มีความเสื่อมเลย” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้าที่ 76, ข้อที่ 51) บุคคลจำพวกแรก คือ สัตบุรุษ ส่วนจำพวกที่สอง คือ บัณฑิต ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นกัลยาณมิตร คือ ผู้ที่ควรคบหา



สมาคม อันจะนำมาแต่ความสุขเพียงฝ่ายเดียว เพราะปราศจากผลประโยชน์ที่ซ่อนเร้นปิดบัง และไม่มีภัยใดๆ มาสู่ตนเอง

#### 2.4.5 การคบเพื่อน 3 จำพวก

เพื่อน เป็นบุคคลทางสังคมที่อยู่ใกล้ชิดตัวเรามากที่สุด ซึ่งอาจจะแอบแฝงมาในรูปลักษณะต่างๆ เช่น แกล้งชักชวนให้เราลงทุนหรือร่วมงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วย เมื่อถึงเวลาที่จะกอบโกยผลประโยชน์ ก็จะรีบชิงตัดหน้าและหนีไปพร้อมกับความเสียหายของอีกหนึ่งในทันที ซึ่งมีข้อพึงสังเกตใน การคบเพื่อนทางพระพุทธศาสนาไว้อีก มี 3 ลักษณะ ที่พึงระมัดระวัง เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อของเพื่อนเลว คือ 1) ปานะสะขา เพื่อนโนโรงตี๋มสุรา 2) สัมมิยะสัมมิโย เพื่อนกล่าวแต่ปากว่าเพื่อนฯ 3) อตเถสุ ชาเตสุ สะหาโย เพื่อนที่ช่วยเหลือการงานจริง สุดตนตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ปาลี (ภาษาบาลี), เล่มที่ 11, หน้าที่ 185, ข้อที่ 198)

ในการคบหาเพื่อนทั้ง 3 จำพวกนี้ ผู้วิจัย มีข้อที่ควรสังเกต ต่อไปนี้

- 1) เพื่อนในโรงสุรา ก็คือ เพื่อนที่มักดื่มหรือเสพสิ่งมีนเมาไร้สติ ย่อมนำไปสู่ความประมาทในการกระทำต่างๆ เช่น ก่อปัญหาอาชญากรรม การขับขีมีควมประมาทอาจจะก่ออุบัติเหตุได้ง่าย นอกจากนั้น เพื่อนประเภทนี้ ทำให้ผู้คบหาเสื่อมชื่อเสียง เสียทรัพย์สิน เสียสุขภาพ เพราะเสพสิ่งมีนเมาที่ทำลายสุขภาพกายและใจ คนจำพวกนี้ จัดอยู่ในมิตรปกอลอกไม่จริงใจ
- 2) เพื่อนกล่าวแต่ปากว่าเพื่อนฯ ก็ไม่ควรคบเช่นกัน เพราะไม่มีความจริงใจ รับปากไปเสียทุกเรื่อง แต่ทำไม่ได้สักเรื่อง หรือหากก็เป็นเพียงรับปากเพื่อผลประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง และหาได้คุ้มกับการเสียเวลาของผู้ เนื่องจาก นาประโยชน์เล็กน้อยมาแลกกับประโยชน์มากกว่าของอีกฝ่ายหนึ่งนั่นเอง คนจำพวกนี้ จัดอยู่ในมิตรปกอลอกไม่จริงใจเช่นกัน
- 3) เพื่อนที่ช่วยเหลือการงานจริง เป็นเพื่อนที่นาประโยชน์มาให้แก่ผู้คบหา เช่น พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ตลอดจนสัตบุรุษคนดี เช่น ผู้รู้จักเหตุ ผู้รู้จักผล เป็นต้น ล้วนเป็นผู้ควรคบหาทั้งสิ้น เพราะนำความสุขมาให้

#### 2.4.6 คุณสมบัติของมิตรที่ควรคบหา 3 และ 7

มิตรในทางพระพุทธศาสนา จัดเป็นเพื่อนที่ควรคบหาโดยจะต้องพิจารณาจากคุณสมบัติต่างๆ 3 ประการ ดังต่อไปนี้ สุดตนตปิฎก องคุตตรนิกาย ติกนิปาตปาลี (ภาษาบาลี), เล่มที่ 20, หน้าที่ 575, ข้อที่ 368)

- 1) ทุททัง ทะทาติ ให้สิ่งที่ให้ไดยาก เพื่อนจะต้องให้ในสิ่งที่ให้ไดยาก หมายถึง การให้ใน 2 ลักษณะ คือ การให้วัตถุสิ่งของ และการให้คำแนะนำ การให้วิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม เช่น พระพุทธเจ้าทรงประทานธรรมเป็นทานแก่พระสาวกต่างๆ จนบรรลุนิพพาน เป็นต้น

- 2) ทุกกรัง กะโรติ ทำสิ่งที่ทำไดยาก เพื่อนหาสิ่งที่ทำให้ยาก เช่น การเสียภัยอันตรายแทนเพื่อนเมื่อมีภัย หรือการนำข่าวดีที่ตนได้รับมาไปสู่เพื่อน ดังกรณีของพระมหาโมคคัลลา

นะที่นำข่าวการตรัสรู้ของของพระพุทธองค์ไปบอกแก่พระสารีบุตรเถระในขณะที่ท่านทั้งสอง ยังไม่ได้อุปสมบทเป็นพระอัครสาวก โดยมีชื่อเดิมว่า อุปติสสะและโกณฑิยะ ตามลำดับ

3) ทุกขมัจจ ชะมะติ อดทนสิ่งที่ทำได้ยากเพื่อนที่มีความอดทนต่อสิ่งที่ทำได้ยาก ซึ่งลักษณะของการนำความอดทนมาปฏิบัติในการคบมิตร เช่น อดทนใจได้ต่อความโกรธแค้น ไม่แสดงอาการทางกายที่น่ารังเกียจ วาจาหยาบคาย ไม่น่ารัก ให้ปรากฏออกมาต่อมิตร ไม่แสดงอาการกระสับกระส่ายที่แสดงว่าโกรธ ต้องทำใจให้เข้มแข็ง อดทนต่อเรื่องที่ไม่พอใจด้วยการระงับอารมณ์ของตนไว้ได้ เมื่อทำได้เช่นนี้ มิตรคนนั้น ย่อมได้รับอานิสงส์ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้อดทนย่อมเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของคนเป็นอันมาก ย่อมเป็นผู้ไม่โหดร้าย ย่อมเป็นผู้ไม่เดือดร้อน ย่อมเป็นผู้ไม่หลงกระทำกาละ และเมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์” (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิปาต ปาลี (ภาษาบาลี), เล่มที่ 22, หน้า 216, ข้อที่ 359)

จะอย่างไรก็ตาม ในการคบหาเพื่อนที่ดีหรือสัตบุรุษนั้น จึงควรพิจารณาให้ถ่องแท้ด้วยปัญญาแล้วคบหาก็จึงชื่อว่ารักษาตนด้วยและรักษาเพื่อนไว้ได้ด้วย ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลรักษาคณะอื่น ด้วยวิธีอย่างไร จึงชื่อว่ารักษาตน บุคคลรักษาคณะอื่นด้วยขันติ ด้วยวิหิงสา ด้วยเมตตาจิต (และ) ด้วยความเป็นผู้มีเมตตาจิต จึงชื่อว่ารักษาตนด้วย”

ส่วนมิตรที่ควบบหา 7 ประการ ได้แก่ มิตรผู้ให้ของที่ให้ได้ยาก รับทากิจที่ทำได้ยาก อดทนต่อถ้อยคำที่อดใจได้ยาก บอกความลับของตนแก่เพื่อน ปิดบังความลับของเพื่อน ไม่ละทิ้งเพื่อนในยามวิบัติ เมื่อสิ้นโภคะสมบัติก็ไม่ดูหมิ่น (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิปาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 28, หน้า 55, ข้อที่ 24)

#### 2.4.7 มิตรยอมแครงหน่ยกันเพราะเหตุ 3 อย่าง

การคบมิตร มีข้อจำกัดอยู่หรือเงื่อนไขในการปฏิบัติ 3 อย่าง ได้แก่ (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตกปาลี (ภาษาบาลี), เล่มที่ 28, หน้า 55, ข้อที่ 24)

1) อัจจาภิกษณะสังสัคคา ด้วยการคลุกคลีกันนานเกินไปการอยู่ร่วมกันหรือคลุกคลีสนิทสนมกันมากเกินไป อาจทำให้คนเราไม่ค่อยระวังตัว เป็นเหตุทำให้ล่วงเกินกันได้ง่ายและคนเราย่อมมีอารมณ์ดีบ้างร้ายบ้าง เมื่อเกิดการล่วงเกินกันในเวลาที่ประสพอารมณ์เสีย ก็อาจเป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาท น้อยเนื้อต่ำใจกันขึ้นได้

2) อะสะโม สะระณะ จะ ด้วยการไม่ไปมาหาสู่กัน การไม่ไปมาหาสู่กัน อาจจะทำให้เกิดความเหินห่าง เมื่อไม่ได้ติดต่อกันนานเข้าก็ไม่มีจิตใจที่ผูกพันกัน ยิ่งต่างคนต่างมีมิตรใหม่ก็ยิ่งคิดถึงกันน้อยลง ครั้นมีปัญหาต้องการความช่วยเหลือ ก็ไม่กล้าที่จะขอร้องหรือพูดจากัน เกิดความรู้สึกว่าเป็นคนอื่น

3) อะกาเลนะ อาจะนายะ จะ ด้วยการขอในเวลาอันไม่สมควรการขอเป็นเรื่องสำคัญมาก พระพุทธองค์ให้ระมัดระวังมาก เพราะสิ่งที่เราชอบใจพอใจ คนอื่นก็มักชอบ การขอก็มัก

ขอสิ่งที่เจ้าของชอบ การพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ จึงไม่มีใครต้องการให้สิ่งที่ตนรัก ดังนั้น ถ้าขอกันไม่มากนัก ก็อาจให้ได้เพราะเห็นแก่มิตรภาพ แต่ถ้าขอบ่อยๆ ขอหลายๆ ครั้ง อาจจะทำให้เรา กลายเป็นคนเห็นแก่ได้ ความรู้สึกเกรงใจว่าเป็นเพื่อนก็น้อยลง อาจแสดงกิริยาไม่พอใจหรือไม่ให้ตามขอ เป็นเหตุให้เกิดความไม่พอใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย การขอ จึงต้องทำเมื่อมีความจำเป็นเท่านั้น (พระมหาทองพูน สติสมปนฺโน, 2547)

## 2.5 สรุป

คนดีที่เรียกว่า สัตบุรุษ และคนไม่ดี ที่เรียกว่า อสัตบุรุษ มีความแตกต่างกันในแง่ของการกระทำ คำพูดและแนวทางปฏิบัติด้านความคิดหรือวิสัยทัศน์ สรุปได้ว่า

1) สัตบุรุษ จะทำ จะพูด และจะคิดสิ่งใดเรื่องใด ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น เป็นบุญ เป็นกุศลเจตนา ไม่ทำลายสภาพสิ่งแวดล้อม ไม่ทำลายวัฒนธรรมอันดีงามของบรรพบุรุษ ตรงข้ามกลับบ่อนุรักษ์ รักษาไว้ด้วยดี เช่น พระสาวกและพระสงฆ์ที่รักษาพระธรรมวินัยของสัตบุรุษ คือ พระพุทธเจ้าไว้มาถึงกาลปัจจุบันนี้ ให้อุณฺชนได้สืบต่ออายุพระพุทธศาสนาและศาสนธรรมคำสอนตามลำดับ สัตบุรุษ จึงเป็นบุคคลผู้ที่ควรแก่การคบหาสมาคม และทำกิจธุระต่างๆ ด้วย เช่น ร่วมประกอบอาชีพ สนับสนุนอาชีพ ให้คำแนะนำ เป็นต้น

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน เช่น พระพุทธองค์และเหล่าพระสาวก ตลอดจนบุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ โดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน เช่น คุณครูที่เพียรพยายามอบรมพร่ำสอนศิษย์ของตนให้เป็นคนดีของชาติ ทูมเทศาภิบาล แสวงหาความรู้ใหม่ๆ มาสั่งสอน สานิตแก่นักเรียนหรือศิษย์ของตน แม้ในวงการพระพุทธศาสนา พระสงฆ์เป็นจำนวนมาก ก็ทำคุณประโยชน์ ด้วยการสงเคราะห์อนุเคราะห์แก่ประชาชนอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ในระดับสูงสุดของประเทศ อย่างเช่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงดำรงตนอย่างสัตบุรุษ เป็นบุคคลแบบอย่างทางสังคมไทยได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากพระราชดำริในโครงการต่างๆ

2) อสัตบุรุษ จะทำ จะพูด และจะคิดสิ่งใดเรื่องใด ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์ของตนเพียงฝ่ายเดียว เป็นบาป เป็นอกุศลเจตนา ทำลายสภาพแวดล้อมวัฒนธรรม ศาสนา องค์กรให้ย่อยยับ สร้างปัญหาต่างๆ แก่สังคมส่วนรวม เช่น ก่ออาชญากรรม ปล้น ฆ่าคนอื่น ฉ้อโกง ทูจริต ฯลฯ และไม่ส่งเสริมศาสนาวัฒนธรรม ประเพณีใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมองไม่เห็นคุณค่าจึงเป็นบุคคลที่อันตรายและไม่ควรคบหา ตัวอย่างบุคคลที่เป็นอสัตบุรุษทางสังคม เช่น กลุ่มมิจฉาชีพ พวกค้าขายสิ่งเสพติดให้โทษ บาปมิตรที่มักจะชักชวนไปในทางเสียหาย เช่น นักเลงพนัน นักเลงสุรา นักเลงหญิง พวกเที่ยวกลางคืน คนเกียจคร้านการทำงาน เหล่านี้ ชื่อว่า มีพฤติกรรมของอสัตบุรุษทั้งสิ้น

### 3.อรรถสัมาปณฺธิ (ตั้งตนไว้ชอบ)

#### 3.1 ความหมายของอรรถสัมาปณฺธิ

อรรถสัมาปณฺธิ แยกศัพท์ได้ 3 คำ คือ อตุต = ตน + สสมา = โดยชอบ + ปณฺธิ = การตั้งตน การประพฤติตน การพัฒนาตน เมื่อรวม 3 คำแล้ว อรรถสัมาปณฺธิ หมายถึง การตั้งตนไว้ชอบคือดำรงตนอยู่ในศีลธรรม และการดำเนินแนวแน่ในวิถีทางที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ใฝ่หา การตั้งตนไว้โดยชอบ คือการตั้งกายและจิตอยู่ในธรรม มีศรัทธา เป็นต้น (พระศรีสุทฺธิพงศ์, 2529) ในอรรถกถา ขุททกนิกาย พระสุตตันตปิฎกให้ความหมายของ “ตน” และการตั้งตนไว้ชอบ ดังนี้ อตุต ตาติ จิตฺตํ วุจฺจติ สกฺโล วา อตุตฺตาโว แปลว่า ท่านเรียกจิต หรือ อตภาพทั้งหมดว่า “ตัวตน” สสมาปณฺธิตี ตสฺส อตุตฺโน สสมาปณฺธิธานํ นิยุณฺชนํ ฐปนฺนติ วุตฺตํ โหติ ... ออยํ วุจฺจติ “อตุตสสมาปณฺธิตี” แปลว่า การตั้งตนนั้นโดยชอบ การประกอบตนโดยชอบ การดำรงตนโดยที่เรียกว่า “อรรถสัมาปณฺธิ” วิธีการของอรรถสัมาปณฺธิที่ปรากฏใน ทิม. อฏฺฐ. กล่าวไว้ดังนี้ “อตุตสสมาปณฺธิตี อตุตฺโน สสมา ปฐฺนํ (แปลว่า) คำว่า อรรถสัมาปณฺธิ หมายถึงการตั้งตนโดยชอบ สเจ ปุพฺเพ อสฺสทฺธาทีหิ สมฺนนาโคตฺ โหติ ตานิ ปหาย สทฺธาทีสุตฺ ปติฏฺฐานํ แปลว่า ถ้าในการข้องคับกับคนที่ไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งหลาย มีศรัทธา เป็นต้น ก็ละเว้นธรรมเหล่านี้เสีย หันมาตั้งตนให้ดำรงอยู่ในกุศลธรรมมีศรัทธา เป็นต้น

#### 3.2 หลักการอรรถสัมาปณฺธิในมงคลสูตร

อรรถสัมาปณฺธิปรากฏโดยตรงอยู่ในหมวดธรรมจักร 4 และมงคลสูตร เท่านั้น ส่วนข้อธรรมอื่น ๆ เป็นเพียงตัวเนื้อหา และวิธีการปฏิบัติตามหลักการ “อรรถสัมาปณฺธิ” เพื่อความเข้าใจอย่างละเอียดผู้วิจัยจะเสนอ “อรรถสัมาปณฺธิ” ในมงคลสูตร ดังนี้

คำว่า การตั้งตนโดยชอบ ตามความหมายในมงคลสูตรข้อที่ 6 ว่า “อรรถสัมาปณฺธิ” หมายถึง วิธีการตั้งตัวที่ถูกต้อง ซึ่งในพระบาลีใช้คำว่า “สสมา” แปลว่า ถูก และการตั้งตนให้ถูก จึงจะเป็นมงคลคือเป็นความดีความเจริญ และที่ว่าถูกนั้นหมายถึงถูก 2 แบบ (ปิ่น มุกกันต์, 2537) คือ ถูกทาง และ ถูกวิธี การตั้งตนที่ถูกตามหลักอรรถสัมาปณฺธิต้องมี 2 อย่างนี้เสมอ คือ ขั้นต้นต้องถูกทาง ก่อนแล้วจึงทำให้ถูกวิธี เมื่อถูกทั้งทางทั้งวิธีจึงนับว่าถูกต้องของการตั้งตัว ดังนั้นการตั้งตัวถูกจึง หมายถึง ถูกทางและถูกวิธีการ

3.2.1 ถูกทาง แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) ทางถูก คือ ทางดี และ 2) ทางผิด คือ ทางเสีย เมื่อมี 2 ประเภท เราจึงต้องเลือกทางที่ถูกไม่ใช่ปล่อยตามยถากรรม ใครจะเดินทางหรือถูกอยู่ที่ “เจตนา” เพราะเจตนาคือตัวการสร้างชีวิต ทุกคนโดยธรรมชาติย่อมต้องการความดีทั้งนั้น เมื่อทางดำเนินชีวิตดำเนินไปบรรลุความดีได้ทำนั้นก็คือว่าเป็นทางถูก ตรงกันข้ามทางใดที่ผู้ดำเนินไปแล้วย่อมเกิดความเสียหาย ไม่ว่าจะป็นทรัพย์สิน เกียรติยศหรือศีลธรรมก็ตาม ทางนั้นย่อมเป็นทางผิด คือผิดเจตนาของผู้ดำเนิน เมื่ออยากเจตดีแต่กลับเจตเสีย ดังนั้น อรรถสัมาปณฺธิ คือ การ

ตั้งตนไว้ถูกทางที่ตีตนเอง หมายถึงชีวิตไม่ใช่ทางที่สัญจรทั้งทางบกและทางน้ำทางการดำเนินชีวิตเป็นทางที่ไม่มีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ แต่เป็นทางเลือกโดยความคิดได้ จากประสบการณ์ได้

3.2.2 ถูกวิธี คือขั้นตอนในการปฏิบัติตน หรือฝึกตามมีขบวนการที่ถูกต้องและลำดับขั้นตอน การตั้งตัวถูก นอกจากเลือกถูกทางก็ต้องมีวิธีเลือกที่ถูกเพื่อสร้างชีวิต เมื่อตั้งตัวถูกทางแล้วแต่ทำผิดวิธี การตั้งตัวก็ถือว่าไม่สมบูรณ์ การตั้งตนที่ถูกวิธีนั้นเมื่อเราฝึกตนแล้วก็จะดำเนินเรื่องด้วยความถูกต้องและถูกทางที่เลือกไว้

1) พูดอย่างไรทำอย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงทำพระองค์เป็นตัวอย่างอันดีมากในเรื่องนี้ โดยที่ตรัสอย่างไรทรงทำอย่างนั้น (ยถาวาที ตถากาโร) ทรงทำอย่างไรตรัสอย่างนั้น (ยถากาโร ตถาวาที) ทรงฝึกพระองค์ แล้วจึงตรัสสอนผู้อื่น แต่บุคคลที่จะสามารถปฏิบัติตนได้อย่างที่สอนคนอื่นหรืออย่างที่พูดมีน้อย (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2532) บุคคลผู้ใจเป็นธรรม เมื่อติเตียนผู้อื่นในการกระทำอย่างใดก็ไม่ควรทำอย่างนั้นเตยนกรรมอันใด ไม่ควรทำกรรมอันนั้น (ยทตฺตครหิ ตทกรฺทพฺมาโน) แต่แบบที่ว่า “จงทำอย่างที่ดีนั้นพูด แต่อย่าทำอย่างที่ดีนั้นทำ” ไม่ควรนำมาเอามาใช้ เพราะไม่มีใครเขาเห็นดีหรือให้คนยกย่อง ดังนั้น ผู้มีปัญญา เมื่อฝึกตนเองได้แล้ว ก็ควรตั้งจิตเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น ช่วยฝึก ผู้อื่นด้วยอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงประพฤติเป็นแบบอย่าง

2) ฝึกฝนตนเอง 2 ประการ คือ

2.1) การฝึกฝนตนเองหรือมีวินัยเป็นของตนเอง แต่โดยธรรมดาคนที่ฝึกให้มีวินัยในตนเองนั้นยาก เพราะตนเองนั้นฝึกได้ยาก ตนเองนั้นคือและคอยให้ภัยตนเองอย่างไม่รู้สิ้นสุด ให้อภัยในสิ่งที่ไม่ยอมให้อภัยผู้อื่น ถ้าคนอื่นทำผิดวินัยก็เห็นเป็นผิดมาก แต่พอตนเองทำผิดอย่าง นั้นเข้าบ้าง ก็คอยหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง ช่วยตัวเอง ตนของตนฝึกยาก เพราะคอยมือคิดเข้าข้างตนเองเสมอ ๆ ไม่ยอมลงโทษตนเองอย่างที่ต้องการลงโทษผู้อื่น แต่ผู้ใดที่มีใจเป็นธรรมสามารถติ เตียนตนเองในสิ่งอันควรติได้ ย่อมปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้เสมอ หลักความจริงมีอยู่ว่า “คนปกครองตนเองไม่ได้ ย่อมถูกปกครอง คนปกครองตนเองได้จึงได้รับเกียรติให้ปกครองผู้อื่น” (วคิน อินทสระ, 2516) การฝึกตนเป็นหน้าที่ของบัณฑิต ผู้ที่ฝึกตนได้ย่อมเป็นของมนุษย์ ดังบาลีว่า “ทนโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสสุ ในหมู่มนุษย์ด้วยกัน ผู้ฝึกตนแล้วประเสริฐที่สุด” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2530) ในสมัยปัจจุบัน เรามักได้ยินเสียงบ่นเรื่องทุจริตและความอยุติธรรมในสังคมเสมอ ๆ แต่คนบางคนที่ชอบบ่นชอบว่าคนอื่นนั้น หากตนพอมีช่องมีโอกาสเข้าบ้างก็อาจทำทุจริตเช่นนั้น หรือพอตนเป็นใหญ่มีอำนาจขึ้นมา ก็อาจประกอบกรรมอยุติธรรมเหมือนกัน ดังนั้น คนที่บ่นเรื่องการทุจริตแล้วตัวกลับประพฤติทุจริตเสียเองเมื่อมีโอกาสนั้นไม่ ควรบ่นหรือไม่ควรพูดอีกต่อไป เพราะตนก็ได้ดีกว่ากลุ่มที่ตนว่า ผู้ฝึกตนเองยังไม่ได้หรือปราบตนเองยังไม่ได้ จะฝึกคนอื่นและปราบคนอื่นได้อย่างไร

2.2) จึงควรฝึกฝนอบรมตนเองก่อน เพราะโดยปกติการสอนผู้อื่นนั้นง่ายกว่าการตัวเอง การสอนให้คนอื่นละกิเลสย่อมง่ายกว่าการละเอง ด้วยเหตุนี้ เราจะเห็นว่านักสอนและนักพูดนั้นมีมาก การฝึกตนย่อมทำให้ผู้ฝึกดีขึ้นไปเป็นขั้น ๆ จนถึงขั้นสุดท้าย คือฝึกตนให้พ้นจากความหวั่นไหวในโลกธรรม อะไรเกิดขึ้นก็เพียงสัปดาห์แล้วเกิด ไม่ให้ใจถูกครอบงำด้วยลาภยศ สรรเสริญ สุข หรือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ทุกข์ การฝึกตนที่ถูกต้องวิธีนั้น ต้องมีโยนิโสมนสิการกำกับอยู่เสมอถึงจะเป็นการตั้งตนที่ดีการตั้งตนที่ดีนั้นต้องมีการบังคับตน การบังคับตนก็คือการบังคับกายกับใจให้เรียบร้อย เป็นไปในทางที่ถูกที่ควร ตนเป็นที่รักยิ่งไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะรักยิ่งไปกว่าตน เพราะตนรักตนมากนี้เองจึงต้องหาทางบังคับตนหรือฝึกฝนตนเองให้ดีให้ถูกทางและถูกวิธี เพื่อบรรลุเป้าหมายคือความเจริญ

จุดมุ่งหมายของการตั้งตนชอบ คือ 1) เพื่อจะได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม 2) เพื่อสำรวจตนด้วยตนเอง และเพื่อจะได้มีความมั่นใจในตนเอง ในการทำงานที่พัฒนา ตนให้ยิ่งขึ้นไป 3) เพื่อเสนอแนวทางประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน

สรุปขั้นตอนการตั้งตนชอบ การตั้งตนชอบ เป็นการตั้งทั้งกาย วาจา ใจ เมื่อตั้งตนถูกชอบ จะแก้ปัญหาชีวิตด้วย วิธีตั้งตัวถูกนั้น ไม่มั่งคั่งดลที่ป็นีว่า ถ้าใครไม่มีศีลก็ให้มีศีล ไม่มีศรัทธาก็ให้มีศรัทธา ผู้ตระหนี่ ตั้งใจบริจาคทาน ชื่อว่าตั้งตัวถูก แต่การตั้งตัวภายนอก เช่น การตั้งหลักฐานก่อร่างสร้างตัว ให้เป็น หลักแหล่ง มีครอบครัวเป็นปีกแผ่น มีบ้านเป็นสำนักมั่นคง มีที่ดินเรียกสวนไร่นาเป็นของตนเอง การตั้งตัวที่แท้จริง หมายถึง การตั้งภายใน คือการตั้งจิตใจ ส่วนการตั้งตัวภายนอกก็ พลอยมีตามมา ด้วย การตั้งตัวเพื่อให้เข้าใจง่าย จะแยกตัวเราเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนกาย ส่วน วาจา ส่วนใจ การตั้งตัวถูกนั้นมีเกณฑ์ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533) คือ 1) ตั้งกายถูก 2) ตั้งวาจาถูก 3) ตั้งใจถูก

**1. การตั้งกายถูก** คือ การตั้งกายลงในระเบียบของกาย การปรับปรุงท่วงทีและกิริยา ให้ดีงามเรียบร้อย โดยเว้นทำชั่ว ประพฤติดีด้วยกาย อย่างน้อยให้มีชนิดที่เรียกว่า ลามก สกปรก โสมมทางกาย นี่คือ ระเบียบของกาย จำแนกออกเป็น 2 คือ 1) ระเบียบท่วงที หมายถึง อวัยวะที่แสดงออก การวางท่วงทีให้เหมาะสมกับฐานะ และภูมิรู้ของตน ถ้าวางท่วงทีสูงหรือต่ำกว่าฐานะ และภูมิรู้ของตน ก็จะทำให้เกิดการเหลื่อมล้ำต่ำสูงกับบุคคลทั่วไป 2) ระเบียบกิริยา หมายถึง อาการของอวัยวะร่างกายที่เคลื่อนไหวออกมาให้ ปรากฏแก่มวลชน กิริยานี้ควบคู่กับท่วงที เมื่อท่วงทีมีกิริยาตามมาด้วย ดังคำกลอนบทเพลงที่ว่า “ดอกเอยดอกกรัก รูปทรงวงพักตร์ช่างงามสม ท่วงทีกิริยาก็น่าชม ดังลอยลมฟ้ามาสู่ดิน” การปรับปรุงกิริยาให้เรียบร้อย เข้าแบบฉบับเป็นกิริยาตามกิริยาดี กิริยาอ่อนโยน และกายสุจริต นี่คือ กิริยาดีหรือไม่ดี ย่อมขึ้นอยู่กับกาลเทศะ โลกในสมัยโบราณนิยมกิริยาดี ๆ ว่า เป็นกิริยาดี แต่โลกสมัยปัจจุบันเห็นว่ากิริยาเช่นนั้นอยู่อย่างงุ่มง่าม หรือเนิบนาบเรื่องหงอยไม่ น่าดู ที่จริงความงามหาได้เป็นมิตรกับความงุ่มง่ามไม่ กายสุจริต ผู้แสดงกิริยาให้เคลื่อนไหวชอบ เป็นเมตตา กายกรรมหวังเกื้อกูลกันด้วย เมตตากรุณาให้ความสุจริตแก่ชีวิตอิสระเสรีของเขา และช่วยทุกข์หรือช่วยชีวิตของเขาที่ได้รับทุกข์ หรือใกล้อันตรายแห่งชีวิต ไม่ทำใจเหี้ยมโหดร้ายล้างผลาญชีวิต และทำ

ร้ายร่างกายของเขาถือว่า ชีวิตของเรา ถือว่าชีวิตอิสระเสรีเป็นของมีค่าสำหรับผู้มีชีวิตที่ดี รักษากรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของคนอื่นที่เขาหามาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรง ตั้งใจแสวงหาเลี้ยงชีวิตในทางชอบและถือกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินโดยชอบด้วยกฎหมาย ไม่ลักแย่งจี้ปล้นฉ้อโกงเอามาด้วยอาการแห่งขโมยก็ดี รักษา ความประพฤติของตนให้ไม่ผิดในทางประเวณี ตั้งใจสงวนสกุลวงศ์ของเขาและของเรา ให้บริสุทธิ์ เพื่อความสงบสุขของสังคมที่ดี นี้ชื่อว่ากายสุจริต ผู้ตั้งกายลงในระเบียบท่วงที่ ระเบียบกิริยา คือ กิริยางาม กิริยาดี กิริยาอ่อนโยนและ กายสุจริตให้สม่าเสมอทั้งต่อหน้าและลับหลังแล้ว ชื่อว่าตั้งกายถูกต้องตามพระศาสนา และการตั้งกายถูกต้องนี้แลชื่อว่าเป็นมงคลชั้นยอดประการหนึ่ง เพราะเป็นเหตุให้ตนเลิศในการวางตัวต่อสังคม สมานบุคคลต่อบุคคล หม่อมคณะต่อหม่อมคณะ แม้ที่สุดระหว่างชาติต่อชาติ นับเป็นประพฤติกองตนให้ไม่ผิดในทางประเวณี ตั้งใจสงวนสกุลวงศ์ของเขาและของเราให้บริสุทธิ์ เพื่อ ความสงบสุขของสังคมที่ดี มีชื่อว่ากายสุจริต ผู้ตั้งกายลงในระเบียบท่วงที่ ระเบียบกิริยา คือ กิริยางาม กิริยาดี กิริยาอ่อนโยนและ กายสุจริตให้สม่าเสมอทั้งต่อหน้าและลับหลังแล้ว ชื่อว่าตั้งกายถูกต้องตามพระศาสนา และการตั้งกายถูกต้องนี้แลชื่อว่าเป็นมงคลชั้นยอดประการหนึ่ง เพราะเป็นเหตุให้ตนเลิศในการวางตัว ต่อสังคม สมานบุคคลต่อบุคคล หม่อมคณะต่อหม่อมคณะ แม้ที่สุดระหว่างชาติต่อชาติ นับเป็น ประโยชน์แก่หม่อมคณะมาก เป็นที่รักของกันและกัน ไม่นิยมระบบชนชั้น สามารถนำหม่อมคณะให้พ้นภัยพิบัติและวัฒนาถาวรได้

2. **ตั้งวาจาถูก** คือ ตั้งวาจาลงในระเบียบของวาจา คือ วรีสุจริต ได้แก่ พูดจริง พูดไพเราะ พูดสมควรสมานสามัคคีและพูดมีประโยชน์ การพูดชอบธรรมชอบวินัยชอบกฎหมาย ไม่ ขวนให้ใช้อาชญา ไม่พาให้จับศาสตราอาวุธ ไม่ยั่วให้หมองหมาง ไม่เข้าให้แก่งแย่ง ไม่ยุให้ ทะเลาะกัน พูดคำมีหลักฐานอ้างอิง ไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง ไพเราะในเบื้องปลาย พูดคำมีเนื้อหีระเบียบ มีกำหนด ถูกกาลเทศะประกอบด้วยเมตตาจิต เป็นประโยชน์และเป็นธรรม ขวนให้ผู้ฟังชอบพอรักใคร่ ฟังใจ นี้คือระเบียบของวาจา เนื่องจากวาจาเป็นสิ่งสำคัญของสังคม ผู้มีท่วงที่กิริยาเป็นระเบียบแล้ว แต่วาจาที่กล่าวออกมา ไม่มีระเบียบ ขาดความสุภาพก็จะทำลายท่วงที่กิริยาให้เสื่อมลง และวาจาเป็นของมีค่าสูง เป็น เครื่องวัดภูมิของผู้พูด ฟังเห็นในตัวเรา ปากสำคัญกว่าส่วนอื่น มีคนเฝ้าเพ่งเล็งคอยจับคำพูดอยู่ ทั้ง ในแง่ดีและในแง่ร้าย เหมือนในตัวช่างไม่มีส่วนอื่นจะมีค่าสูงเท่าเงา ดังคำว่า “ฆ่าช้างเอางา เจรจา จะเอาถ้อยคำ” นี้คือถ้าพูดดีก็เป็นสิริมงคลแก่ตัว ถ้าพูดชั่วก็เกิดอัปมงคลขึ้นในตัว ดังนั้นจึงมีสุภาษิตเตือนให้สังวรอยู่มาก เช่นว่า “ควรเปล่งวาจาไพเราะที่มีประโยชน์ ควรเปล่งวาจาที่ติงาม ต้องอย่าเปล่งวาจาชั่วเลย เพราะเปล่งวาจาที่ติงามให้สำเร็จประโยชน์ พูด วาจาชั่วต้องให้เดือดร้อน ควรพูดวาจาเป็นเหตุให้ตนไม่เดือดร้อนและไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่ควร พูดให้เลฆเถิด เมื่อถึงเวลาควรพูดก็พูดวาจาที่พอกำหนดได้ไม่พินเพื่อน ควรพูดวาจาน่ารัก ที่ผู้ฟัง ยินดีตอบชอบใจ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533) เมื่อเราตั้งวาจาในระเบียบของวาจา ชื่อว่าตั้งวาจาถูก แม้เมื่อเราตั้งวาจาลงในวรีสุจริต ก็ยังตั้งวาจาถูกต้องตามพระศาสนา ผู้แสดงวาจาให้เคลื่อนไหวชอบ เป็นเมตตา

วชิกรรม รักษาถ้อยคำของตนให้ได้จริง ไม่เป็นการว่าร้ายป้ายสีใคร ถือสัญญาและปฏิญาณที่ทำไว้ไม่บิดพลิ้ว ชักชวนกันให้ตั้งอยู่ในความสามัคคีส่วนที่ชอบ เจริญไพเราะอ่อนหวานนุ่มนวลชวนฟัง พร้อม กับมีมรรยาทเรียบร้อยอ่อนโยน ผู้ตั้งวาจาลงในระเบียบของวาจา และวจีสัจริต ชื่อว่าตั้งวาจาถูก และการตั้งวาจาถูกนี้ ก็จัดเป็นมงคลชั้นยอด เพราะเป็นเหตุให้ผู้พูดไม่เดือดร้อน และไม่เป็เหตุเบียดเบียนคนอื่นด้วย

**3. ตั้งใจถูก** คือตั้งใจลงในระเบียบของใจ ใจมีอาการชุกชอนเหมือนลิง ชอบจับโน่น จับนี้ ไปนั้นมานี้ไม่หยุดหย่อน เพื่อจะป้องกันความชุกชอนของใจ พึงวางระเบียบของใจ ตั้งสติ เป็นพีเลี้ยงครองใจ คอยควบคุมไว้ให้อยู่ในระเบียบ เมื่อใจที่ยังไม่ได้อบรมขาดสติหรือเผลอตัวในขณะใดจะแหกคอก ออกจากระเบียบในขณะนั้น แล้วเข้าไปเกือกกั้วกับความชั่วทันที ถ้าใจเข้าไปหมกมุ่นเกาะอยู่ในความช้วนานแล้วก็ยากที่จะแกะหรือต้อนออกได้ ดังนั้น เมื่อจะทำให้จิตดี เสมอต้นเสมอปลาย จึงต้องคอยถ่างสติคุมใจอยู่ทุกขณะ จนกว่าใจจะเกาะความติดิตเป็นนิสัย การใช้อุบายเปลี่ยนใจให้ดีขึ้นโดยใช้สติคุมเปลี่ยนใจให้ดีขึ้น มั่นคงด้วยใช้ภาวนาเพราะกำลังใจให้กล้าแข็ง มีสติคุมครองไม่ยอมตามใจ มีอำนาจเหนือใจ เป็นใหญ่แก่ใจตนเอง เมื่อจับสิ่งใด ต้องทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ อบรมใจให้มีเมตตาต่อปวงมนุษย์และสัตว์ มีฉันทะ ทำแต่ความดี บึกบึน ไม่ท้อถอย ฝึกหัดใจให้กล้าหาญไม่รู้จักกลัวให้เย็นเป็นน้ำ ใ้บริสุทธ์จากมลทินทั้งหลายและเบิก บานแซมขึ้นในเมื่อมีทุกข์ร้อน นี้คือระเบียบของใจ หลักธรรม คำที่ว่า ทุกสิ่งในโลกนี้ถ้าไม่ก้าวหน้าจะต้องถอยหลัง หรือไม่เจริญจะต้องเสื่อมลง ใจคนเราก็คเช่นนั้น ถ้าไม่ยิ่งวันยิ่งดีขึ้นก็ยิ่งวันยิ่งเสื่อมลง เพราะใจมีกิเลสเป็นม่านกันไว้ ให้ไม่คิดถึงคุณความดี จำต้องทำลายม่านกันนั้นเสีย ด้วยวิธีฝึกฝนอบรมใจให้ก้าวไปสู่จุดหมายคือ ใจดี ตามหลักการอบรมดังต่อไปนี้ 1) จงรักสัจจะเท่ากับชีวิต ตั้งสัจจะลงให้มั่น บูชาความจริง พุดจริง ทำจริง และ ปักใจเรียนแต่สิ่งทีจริง อย่าปล่อยตัวให้เป็นสวะลอยตามน้ำ 2) จงมีสติสัมปชัญญะครองตน อย่าฝืนความรู้สึกผิดชอบ จงพร้อมที่จะแบกภาระ รับผิดชอบและยอมรับผิดชอบในความผิดของตน 3) จงมีความเชื่อในคนทุกคน อย่าดูหมิ่นถิ่นแคลนคนอื่น จงเห็นว่าคนอื่นที่เชื่อถือ ได้ก็มีอยู่จำนวนมาก 4) จงเชื่อตนเอง เชื่อความสามารถของตน ให้มีความไวไซตนเอง อย่าดูถูกตนว่าจะ ทำอะไรกับเขาไม่ได้ 5) จงเชื่อตรงต่อตนเอง อย่าเท่ใจอย่าล่อลวง และถือด้านต่อใจตัวเอง เมื่อสัญญาแก่ใจไว้ว่าจะทำอย่างไร จงทำอย่างนั้น รู้ว่าจะไรผิด อย่าหาอุบายมาพูดหลอกตัวเองให้เห็นเป็นชอบ 6) อย่าปล่อยให้อคติเพราะชอบกัน ชังกัน โง่เขลา และเกรงกลัว เข้าครอบงำใจในการทำกิจทุกอย่าง แม้จะวินิจฉัยข้อข้อความอันใด จงพยายามใช้ความยุติธรรมให้ชัดแจ้งแจ่มใส 7) จงถ่อมตัวเหมือนผ้าขี้ริ้วห่อทอง อย่าเหยียบชีวิตของตนเอง อย่าถือตัวทะนงตน หรืออย่าดันทุรังหลงผิดฝืนเท็จเป็นจริง 8) อย่าดูแคลนสิ่งใด ๆ ว่าเป็นของเก่า จงเชื่อว่าของเก่า เช่น ข้อธรรมหรือสุภาสิต โบราณของนักปราชญ์มีค่าควรเมือง ก็มีมากมาย 9) อย่าเห็นชอบด้วยสิ่งใด ๆ ว่าเป็นของใหม่ ก่อนจะวินิจฉัยตัดสินใจลงไป จงใช้ ปัญญาพิจารณาอย่างระมัดระวัง เพราะของใหม่ที่ดีก็มี ไม่ดีก็มี 10) จงเป็นคนตรงต่อเวลา เวลาที่เริ่มก้าวไปข้างหน้านั้นคือ



เคี้ยวนี้ เวลาที่จะให้ โอกาสแก่ท่านคือวันนี้ การผลัดวันเลื่อนไปคือการปล้นโอกาสอันดีของท่าน โดยตรง 11) จงอบรมใจให้กล้า กล้าที่จะคิดอะไรใหม่ ๆ กล้าที่จะตัดสินใจในปัญหาสำคัญ ที่เกิดขึ้น ประจันหน้า กล้าลงมือทำการตามเป้าหมายของตน แต่อย่าขบปัญหาใด ๆ ด้วยการเร่งร้อน จงตกลงใจในข้อนั้น โดยอุบายที่แยบคายและถี่ถ้วน 12) เมื่อมีคุณธรรมใด ๆ อยู่ในตนแล้วจงดำรงชีวิตอยู่ด้วยคุณธรรมนั้น ๆ ถ้าละทิ้ง คุณธรรมนั้นเสีย ก็เสมือนดับไฟในที่มีมือแล้วสม้ครมหายไปกลางมืด 13) จงหมั่นเอาใจใส่เรียนรู้ข้อธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และบรรดาภิกษุ ของนักปราชญ์โบราณทั้งหลาย เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดปัญญา ตูจดวงไฟซึ่งส่องให้แลเห็น ทางเดินในเวลากลางคืนเดือนมืด 14) จงมอบตัวอยู่ในความดีทั้งหลาย อย่าได้ฝันสิ่งที่ดีงามใด ๆ จงกล้าทำความดี ถ้าเราขาดขวัญและน้ำใจที่กล้า แม้จะมีกำลังกายแข็งแรงก็ล้มเหลว ทำอะไรไม่ได้ 15) จงสอบความคิดความเห็นของตนกับคนอื่น อย่าเห็นเป็นคนเลิศไปทุกอย่าง จง เทียบเคียงความคิดความเห็นของคนอื่นกับตนให้ถี่ถ้วน 16) จงเร่งเรียนรู้หน้าที่ของตน เมื่อรู้แล้วจงเร่งปฏิบัติโดยฉับพลัน หน้าที่นั้นคือ หน้าที่ต่อ ธรรมชาติ มนุษย์ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์และรัฐบาล ครอบครัว มารดา บิดา ตัวเอง ผู้อื่น จงใส่ใจเรียนรู้หน้าที่เหล่านี้ เมื่อรู้แล้วจงปฏิบัติตามทันที เมื่อใจได้รับอบรมในหลักการเหล่านี้แล้ว ย่อมมีใจเป็นระเบียบและเป็นยอดแห่งใจทั้ง หลาย เพราะเป็นใจมีพลังเด็ดเดี่ยวมั่นคง ไม่ผลุนผลันปล้นแล่นไปตามอารมณ์ที่มากกระทบกระทั่ง ยียวนผลักไส มีดวงปัญญาสว่างแจ่มใส เห็นอรรถเห็นธรรม ชับเหตุจับผล และวินิจฉัยได้ถูกต้อง สามารถขจัดความชั่วที่จะมาทำให้เสียระเบียบได้ เมื่อเราตั้งใจลงในระเบียบของใจตั้งกล่าวแล้ว ชื่อว่าตั้งใจถูก แม้เมื่อเราตั้งใจลงในมโนสุจริต ก็ยังตั้งใจถูกตามพระศาสนา ผู้แสดงน้ำใจให้เคลื่อนไหวชอบ เป็นไปตามมโนกรรม ไม่เอาสุจริตไว้ที่ริมฝีปากเพื่อลวงคนอื่น โดยซ่อนความทุจริตไว้ลึกแสร้งทำเป็นหน้าไหว้หลังหลอก ซึ่งภายนอกสดใส แต่ภายในอยู่ข้างระยำอำมหิต รู้จักประมาณตน พอใจในกิจการของตนที่เป็นอยู่ มีสันโดษหล่อเลี้ยงน้ำใจ ให้เข้มแข็ง อดทนต่อสู้กับโลกโมหะโทสัน คอยยับยั้งใจไว้ให้ไม่คิดโลภเฟื่องเล็งเอาของเขา ยินดีในสมบัติของตนที่หามาได้โดยชอบ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นในหน้าที่ของตน และไม่ ทะเยอทะยานอันจะทำให้คนอื่นต้องเสียหาย ไม่คิดปองร้ายกันด้วยใจเหี้ยมโหด มีเมตตาหวังความ สงบสุขแก่กันและเห็นชอบตามคลองธรรม ซึ่งทำให้ตนคิดชอบทำชอบพูดชอบ นี้ชื่อว่าตั้งใจลง ในมโนสุจริต เมื่อเราตั้งใจลงในระเบียบของใจและในมโนสุจริตแล้ว ชื่อว่าตั้งใจถูก แม้การตั้งใจ ถูกนี้ก็เป็นมงคลชั้นยอด เพราะเป็นเหตุให้ลุถึงความเจริญก้าวหน้า ยิ่งกว่าพ่อแม่พี่น้องจะทำได้ เป็นไหน ๆ ตรงข้ามกับการตั้งใจผิด ซึ่งนับเป็นตัวอัปมงคลทำความเสื่อมเสียแก่ตัวเอง ร้ายยิ่งกว่า โจรหรือคนคู่เวรเห็นกันเข้าแล้วจะพึงทำความย่อหยับแก่กันเสียอีก ประมวลความว่า การตั้งใจในระเบียบของกาย คือระเบียบท่วงที ระเบียบกิริยาและในกายสุจริตก็ดี การตั้งวาจาในระเบียบของวาจา และในวจีสุจริต การตั้งใจในระเบียบของใจ และในมโนสุจริตก็ดี รวมเรียกว่า อตตสัมมาปณิธิ คือการตั้งตัวถูก การตั้งตัวถูกนี้เองพระพุทธ องค์ตรัสว่า “เป็นมงคลยอดชีวิต” อนึ่ง การตั้งตัวผิดที่ตรงกันข้ามกับการตั้งตัวถูกนั้น คือการตั้งนอกระเบียบของ

กาย และประพุดิกายทุจริต คือชอบฆ่าเขา ชอบลักของเขา ชอบล่วงประเวณีระหว่างผิวเมียเขาก็ดี ตั้ง วาจาจนกระเปียบของวาจา และประพุดิวจีทุจริตคือชอบพูดปด ชอบพูดส่อเสียด ชอบพูดเพื่อเจ้าก็ดี ตั้งใจจนกระเปียบของใจและประพุดิมโนทุจริต คือโลกอยากได้ของเขา คิดปองร้ายเขา

วิธีรักษาเป้าหมายของชีวิตให้มั่นคง ประกอบด้วย 1) ต้องพยายามฝึกตนเองให้เป็นทนมมีศรัทธา คือมีความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล เช่น เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น 2) ต้องพยายามฝึกให้ตนเองเป็นคนมีศีล เช่น ศีล 5 ประจำตลอดเวลา 3) ต้องพยายามฝึกฝนตนเองให้เป็นพหูสูต ผู้คงแก่เรียน ได้ยินได้ฟังมามาก มีความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม 4) ต้องพยายามฝึกตนเองให้เป็นคนมีจาคะ คือรู้จักเสียสละแบ่งปันวัตถุสิ่งของต่างของตนแก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่เหนียวแน่น ไม่เห็นแก่ตัว 5) ต้องพยายามฝึกตนเองให้เป็นคนมีปัญญา ด้วยการฝึกสมาธิภาวนาเพื่อให้จิตใจ สะอาด สว่าง สงบ บริสุทธิ์ผ่องใส ไม่นุ่มนวลด้วยกิเลส

### 3.3) ประพุดิตตามหลักอรรถสัมมาปณิธิในมงคลสูตร

การตั้งตนชอบ เป็นการพัฒนาศักยภาพของคนในสังคมให้สูงขึ้นสู่ระดับที่ยิ่งขึ้นไป เช่น คนไม่มีศีลให้มีศีล คนไม่มีศรัทธาก่อให้เกิดศรัทธาที่ประดับไปด้วยเหตุผล คนตระหนี่จะได้เสีย ทรัพย์สิ่งของอื่นที่ตนมีเพื่อเอื้อเพื่อเผื่อแผ่กับบุคคลอื่น หวังผลทั้งปัจจุบันและอนาคต ปัจจุบัน เช่น ตนเองมีความสุขกายสุขใจ การตั้งตนที่ชอบต้องมีการพัฒนาตนเพื่อก้าวไปสู่ศักยภาพความเป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ การพัฒนาตนพระพุทธศาสนาให้หลักที่เรียกว่า สปัริสธรรม 7 (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2540) คือ 1) ธัมมัญญตา รู้จักเหตุ คือรู้หลักการและกฎเกณฑ์ทั้งหลายของสิ่งทั้งหลาย ในการดำเนินชีวิตเข้าใจสิ่งที่จะต้องประพุดิตตามเหตุผล ตลอดจนจนถึงการสู่กฎเกณฑ์ของธรรมชาติเพื่อปฏิบัติต่อสังคม โลก และชีวิตอย่างถูกต้อง มีจิตใจเป็นอิสระไม่ตกเป็นทางของโลกและชีวิต 2) อัตถัญญตา รู้จักผล คือรู้จักความหมายและความมุ่งหมายของหลักการที่ปฏิบัติตน รู้ว่าตนทำอย่างนั้นมีความมุ่งหมายอย่างไร ดำเนินชีวิตอย่างนั้นเพื่อประโยชน์อะไร เป็นผลดี หรือผลเสียอย่างไร ที่เป็นประโยชน์หรือสาระของชีวิต 3) อัตถัญญตา รู้จักตน คือรู้ตามความเป็นจริงของตัวเราในฐานะ ภาวะ เพศ กำลัง ความรู้ ความถนัด ความสามารถ คุณธรรม เท่าไรและอย่างไร เพื่อประพุดิตปฏิบัติให้เหมาะสม ถูกจุด ถูกทางที่จะให้เจริญงอกงามและบังเกิดผลดี 4) มัตถัญญตา รู้จักประมาณตน รู้จักพอดี เช่น การบริโภค การจ่ายทรัพย์ ก็รู้จัก ประมาณการใช้จ่าย (ความพอดี) 5) กาลัญญตา รู้จักกาลเวลาอันเหมาะสมที่ใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่ ว่า เวลาไหนควรทำอะไร และทำให้ตรงเวลาให้ทันเวลา ให้พอเวลา ให้เหมาะสมเวลา ให้ถูกเวลา 6) ปริสัญญตา การรู้จักชุมชน รู้จักท้องถิ่น รู้การอันควร ประพุดิตปฏิบัติต่อชุมชน 7) บุคคลัญญตา การรู้จักบุคคล เข้าใจข้อแตกต่างแห่งบุคคลโดยอาศัยความสามารถ และคุณธรรม และรู้จักการประพุดิตต่อบุคคลอื่น ๆ ว่าควรคบหรือไม่

### 3.4 ระยะเวลาของการตั้งตน

การตั้งตนเป็นการตั้งกายและใจ เวลาและขอบเขตของการตั้งตนไม่ได้กำหนดไว้เมื่อใด พระพุทธองค์ได้ทรงสอนเรื่องการกระทำของมนุษย์ คือการทำดีและการทำชั่ว ทำได้ทุกขณะ ของจิตใจ ที่จะส่งผลทางร่างกายและวาจา การตั้งตนชอบเพื่อปรารถนาความสุข ความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ควรตั้งตนไว้ชอบจึงมี 3 ระยะ คือ (ประเสริฐ คำผาลา, 2530)

ระยะที่ 1 เรียกว่า **ปฐมวัย** บุคคลในวัยนี้เป็นวัยเด็กและเป็นวัยรุ่น เป็นหนุ่มเป็นสาว หน้าที่ของบุคคลในวัยเริ่มแรกนี้ คือ 1) ตั้งหน้าตั้งตาศึกษาเล่าเรียนอย่างเต็มที่ จนมีความรู้ความเข้าใจในวิชาศิลปศาสตร์ สาขานั้น ๆ เป็นอย่างดี สามารถนำวิชาความรู้ศิลปศาสตร์สาขานั้น ๆ ไปประกอบอาชีพได้ 2) เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครูอาจารย์ ไม่ฝ่าฝืนคำสั่งสอนของท่าน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย มีความเคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ มีความกตัญญูต่อบุคคลที่ รู้จักพระคุณของผู้อื่นแล้วก็ตอบ สอนองพระคุณ เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เป็นลูกศิษย์ที่ดีของครูอาจารย์เสมอ 3) เป็นคนดีมีศีลธรรมประจำใจ ไม่คบหาสมาคมกับคนพาล ไม่ทำความเดือดร้อนให้ แก่ตนเองและบุคคลอื่น เช่น ไม่ติดอบายมุข

ระยะที่ 2 เรียกว่า **มัชฌิมวัย** บุคคลนี้จัดเป็นวัยผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบมาก มีการ งานทำ เป็นหลักฐานมั่นคง หน้าที่ของบุคคลในวัยนี้ คือ 1) ทำการงานเพื่อสร้างความมั่นคง ความเป็นปึกแผ่น แก่ครอบครัว ชยันหมั่นเพียร ปฏิบัติหน้าที่ให้เกิดผลและบำรุงรักษาหน้าที่การงานให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป 2) เป็นคนดีมีศีลธรรม ไม่ประกอบอาชีพที่ทุจริตผิดกฎหมายของบ้านเมือง เช่น ค้า ขาวยา เสพติดให้โทษ ไม่ตกเป็นทาสของอบายมุข 3) เป็นคนเสียสละเพื่อส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว และประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้ น้อย

ระยะที่ 3 เรียกว่า **ปัจฉิมวัย** เป็นวัยสุดท้ายหรือวัยชรา บุคคลในวัยนี้ควรดำรงตนชอบ หรือมี หน้าที่ ดังต่อไปนี้ 1) ทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ไปวัดฟังธรรม ขวนขวายในกิจกรรมที่ชอบ 2) ดำรงตนเป็นปุชนียบุคคล (บุคคลที่ควรเคารพนับถือ) ของลูกหลาน เป็นที่ปรึกษาหารือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน 3) ประพฤติปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีของลูกหลาน ไม่ทำสิ่งที่เสียหายอันจะเป็น ตัวอย่างที่ไม่ดีของลูกหลาน เช่น เป็นนักเลงสุรา เป็นนักเลงการพนัน หรือก่อกรรมทำชั่วต่าง ๆ เป็นต้น

ดังนั้น ถ้าบุคคลตั้งตนไว้ชอบไม่ประมาททั้ง 3 วัยแล้วก็จะประสบแต่ความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในชีวิตอย่างแน่นอน ส่วนบุคคลที่ตั้งตนผิดย่อมได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน ผู้ไม่ ตั้งตนไว้ชอบทั้ง 3 วัย (ตั้งทั้งกาย วาจา ใจ) หรือในวัยใดวัยหนึ่ง เช่น ไม่ทำมาหากินด้วยความ สุจริต ชอบแต่ปล้น จี้ ฆ่าเขา ประกอบอาชีพที่ทุจริตผิดศีลธรรมและกฎหมาย ต้องถูกลงโทษติดคุกติดตารางแน่นอน เพราะฉะนั้นการตั้งตนที่ถูกต้องที่แท้จริงนั้นคือการตั้งใจทุกขณะที่มีสติหรือขณะที่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นการตั้งถูกหรือผิดก็มีโอกาสเลือกเท่ากัน สามารถเลือกได้ทุกวินาที ตั้งตนถูก หรือผิด ตั้งแล้วปฏิบัติ

ก็ย่อมก่อให้เกิดผลในทางที่ตั้งใจไว้ ตั้งถ้อยยอมมีความสุขกายสุขใจยอมก่อให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนหลายประการ เช่น ไม่สบายใจ ถูกกักขัง เป็นต้น

### 3.5 เป้าหมายของการตั้งตนชอบ

เป้าหมายของการตั้งตนชอบ เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีที่สุดของชีวิต ตามหลักพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็น ดังนี้

1) การพึ่งตนเอง พระพุทธศาสนามีหลักการที่ไปสู่เป้าหมาย ดังพุทธภาษิตที่ว่า อตตาทิ อตตานิ นา โณ” แปลว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ฌัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25 หน้าที่ 26, ข้อที่ 30) คือ การพึ่งตนเอง ชีวิตที่ดีต้องเป็นชีวิตที่พึ่งตนเองได้ ถ้าหาก ชีวิตที่พึ่งตนเองไม่ได้ก็จะมีปัญหา เช่น เมื่อร่วมเดินทางกับหลาย ๆ คนถ้ามีคนหนึ่งแรงหมดหรือ มีปัญหาเพราะสาเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี จะเป็นการระกักับตนเองและผู้อื่น ต่อมาเมื่อคนอื่นมี มนุษยธรรมมีความห่วงใย มีความรักใคร่ก็ต้องการความช่วยเหลือกัน เมื่อช่วยเหลือก็ต้องทำให้คน อื่นลำบากไปด้วย ทำให้เดินทางขลุกขลักไปหมด เพราะฉะนั้นถ้าคนทุกคนพึ่งตนเองได้ ต่างคนก็ ต่างเดินทางได้ที่มีกำลัง แข็งแรงการเดินทางก็ไปด้วยดี ไม่ว่าจะอยู่ในสภาพไหน คนต้องพึ่งตัวเองในระดับใดระดับหนึ่ง ชีวิตจึงดำรงอยู่ได้ ถ้าชีวิตพึ่งตัวเองได้มากเต็มทีของมัน ชีวิตนั้นก็เป็ชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ นอกจากพึ่งตนเองได้แล้วก็ยังขยายออกไปช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยในทางพระพุทธศาสนา ถือหลักการพึ่งตนเองเป็นสำคัญ คุณค่าของพระพุทธศาสนา ก็ยังช่วยให้มนุษย์พึ่งตนเองได้ คำว่า “พึ่ง” ตรงนี้ แปลว่า refuge แปลว่า ที่พึ่ง อีกพวกหนึ่งแปลว่า guide แปลว่า ผู้นำทาง หรือ หลักการแนะแนวนั้นเอง คือผู้ชี้แนะแนวทาง หมายถึงทางดำเนินชีวิต หลักการของพระพุทธศาสนาเป็นการสนับสนุนทัศนคติว่า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบทาง ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เมื่อพบแล้วก็นำเอามาเปิดเผยมาชี้แนะแนวทางให้แก่ผู้อื่น ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสไว้ว่า “อภฺชาตาโร กิจจํ อาตปฺปิ” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ฌัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25 หน้าที่ 29, ข้อที่ 51) ส่วนการกระทำเป็นเรื่องที่ท่านเพียรพยายามเอาเอง ธรรมทั้งหลายต้องเข้าใจด้วยปัญญา เมื่อรู้แล้วปฏิบัติตามนั้นและถ่ายทอดให้ผู้อื่นอีก เมื่อพูดถึงตนเองก็ ย่อมรวมไปถึงอะไรอีกหลายอย่าง ซึ่งอาจเรียกว่า เป็นองค์ประกอบ หรือคุณสมบัติ ทำให้พึ่งตนเองได้ เช่น การรู้จักตัวเองตามที่เป็นจริง เพื่อปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายไม่ถูกต้อง เพราะมีอวิชชา ก็เกิดความติดขัดบิบบัน เป็นปัญหาเกิดความทุกข์ขึ้นมา เมื่อเกิดปัญหาจะต้องดำเนินการต่อไป อย่างไรที่จะแก้ปัญหานั้นที่ถูกต้อง หรือวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

2) การสร้างปัญญา วิธีที่ถูกต้อง คือต้องสร้างความรู้ขึ้นมาพัฒนาสิ่งที่เรียกว่า ปัญญา เมื่อสร้างปัญญาขึ้นมา มีความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริงโดยรู้เข้าใจ 1) ชีวิตของตัวเอง 2) สิ่งทั้งหลายที่อยู่แวดล้อม ทั้งสังคมและธรรมชาติภายนอก แล้วเราก็ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย

ถูกต้อง ก็แก้ปัญหาได้ เรียกว่า แก้ปัญหาเป็น หรือคืบ ทุกข์เป็น เพราะฉะนั้น วิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง คือ ต้องพัฒนาปัญญาขึ้นมา

ปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไร ปัญญาคือความรู้มีหลายระดับ การที่คนจะมีความรู้ความเข้าใจ มากขึ้นก็จะต้องมีการพัฒนาตัวเอง ซึ่งรวมไปถึงการที่จะต้องมีความอดทน มีความขยันหมั่นเพียร มีจิตใจสงบมั่นคง รู้จักแสวงหาข้อมูล รู้จักคิด มีระเบียบในการคิด ซึ่งล้วนแต่ต้องพัฒนา ให้เป็นคุณสมบัติขึ้นมา จึงจะมีปัญญาที่จะมาแก้ปัญหาได้ ก็เลยเกิดกิจกรรมใหม่ที่จำเป็นขึ้นมา คือการพัฒนาตนเองของมนุษย์ ซึ่งเราเรียกว่า การศึกษา การศึกษาก็คือการพัฒนาตัวเอง ใน กระบวนการที่จะให้เกิดปัญญา มีปัญหาว่า มนุษย์จะมีปัญญาสามารถรู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้จริงหรือไม่ พระพุทธศาสนาตอบว่า ได้ มนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ พัฒนาได้ จนกระทั่งเป็นผู้มีปัญญารู้แจ้ง สมบูรณ์ ซึ่งท่านเรียกว่า เป็นพระพุทธเจ้า เป็นปัญญาที่เรียกว่าโพธิญาณ ซึ่งทำให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ถูกตรง ตามความจริงแท้ แก้ปัญหาได้หมดสิ้น ปลอดภัยจากความทุกข์ เมื่อมนุษย์ได้พัฒนาตนแล้ว มีปัญญาแล้ว รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริง รู้กฎเกณฑ์ความเป็นไปของธรรมชาติดีแล้ว ก็ดำเนินชีวิตถูกต้อง ก็ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายถูก ต้อง เมื่อดำเนินชีวิตถูกต้อง และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย ถูกต้อง ก็แก้ปัญหาได้ ตบทุกข์ได้ ก็ถึง ภาวะไร้ปัญหา ไร้ทุกข์ นี่เป็นหลักการสำคัญที่แสดงว่า พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องการพัฒนาตนเอง โดยให้ มั่นใจในศักยภาพของความเป็นมนุษย์นั่นเอง

เพราะฉะนั้น การตั้งเป้าหมายของการตั้งตนไว้ชอบก็เพื่อความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิต ถ้าใคร ตั้งเป้าหมายผิด เช่น ตั้งเป้าหมายไว้ว่า จะประกอบอาชีพด้วยการปล้น จี้ เป็นมหาโจร ปล้นฆ่าหรือค้า ฟืน เฮอร์อีน ยาม้า แล้วพยายามดำเนินชีวิตไปตามนั้น อะไรจะเกิดขึ้นกับเขา คำตอบก็คือไม่ประสบความสำเร็จ สุขความเจริญ ถึงแม้จะมีความรู้การศึกษาสูงเพียงใด ก็ไม่เกิด ประโยชน์เพราะความรู้ ความสามารถนั้นล้วนเป็นไปเพื่อความพินาศ ก่อความเดือดร้อนให้เกิดขึ้น แก่ตนเองและผู้อื่นทั้งสิ้น ดังนั้นเป้าหมายของชีวิตเพื่อการตั้งตนที่ถูกคือ การบรรลุประโยชน์ ซึ่ง ทางพระพุทธศาสนาสอนว่า ชีวิตที่ดีงามจะต้องดำเนินให้บรรลุถึงจุดหมาย 3 ชั้น (พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต), 2534) คือ 1) ประโยชน์ปัจจุบัน หรือจุดมุ่งหมายที่มองเห็นของชีวิตนี้คือ ประโยชน์ทาง เศรษฐกิจ สังคม การเมือง หมายความว่า มีทรัพย์สินที่จะพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ ทางสังคมก็มีเพื่อนฝูงรักใคร่ มีบริวาร มีฐานะเป็นที่ยอมรับของคนทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า เป็น ประโยชน์ในเบื้องต้น 2) ประโยชน์ เบื้องหน้า คือ มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่า มีคุณธรรมความดี เป็นประโยชน์ ทำให้มีความมั่นใจในคุณค่า ของชีวิตของตน เริ่มตั้งแต่เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม มีปัญญารู้เข้าใจ โลกและชีวิตพอสมควร เป็น ความมั่นใจในคุณค่าของชีวิตของตนเอง ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงโลกหน้า ด้วย คือทำให้มีความมั่นใจในชีวิต เบื้องหน้า ไม่ต้องกลัวปรโลก จึงเป็นประโยชน์ระยะยาว ต่าง จากข้อแรกที่เป็นประโยชน์เฉพาะหน้า ระยะสั้น 3) ประโยชน์สูงสุด คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ หลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลส และความ

ทุกข์ สามารถทำจิตใจให้ปลอดโปร่งผ่องใสได้ทุกเวลา แม้จะมีอารมณ์เข้ามากระทบก็ไม่ หวั่นไหว ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง แต่โปร่งโล่งปราศจากทุกข์ เป็นประโยชน์สูงสุดเรียกว่า ปรมัตถะ

รวมเป็นประโยชน์หรือจุดมุ่งหมาย 3 ชั้น คือ 1) ทิฐฐัสสัมมิกัตถะ ประโยชน์ปัจจุบันต่อหน้าทันตา 2) สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้า ลึกล้ำ ระยะเวลา 3) ปรมัตถะ ประโยชน์สูงสุด หลุดพ้นเหนือกาล อนึ่ง ถ้าแบ่งตามแนวราบ ประโยชน์นั้นจะแยกเป็น 3 ประเภท คือ 1) อัตตัตถะ ประโยชน์ตน 2) ปรัตถะ ประโยชน์ผู้อื่น 3) อุกถัตถะ ประโยชน์ร่วมกันทั้งสองฝ่าย

ประโยชน์ตนเองก็ต้องทำให้ได้ 3 ชั้น ทั้งปัจจุบัน เบื้องหน้า ประโยชน์ผู้อื่นก็ต้องช่วยให้เขาบรรลุทั้ง 3 ชั้นนั้น และประโยชน์ส่วนรวมร่วมกันทั้งสองฝ่าย ก็ต้องส่งเสริมสนับสนุนการมีส่วนร่วมทั้งรูปธรรมนามธรรม ซึ่งจะช่วยให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวหน้า ไปในทางบรรลุประโยชน์ทั้งสามชั้นข้างต้น เช่น กิจกรรมที่ส่งเสริมปัญญาและกุศลกรรมของชุมชน นี่คือนโยบายที่เป็นจุดหมายของการดำเนินชีวิต ซึ่งในการพัฒนาตนให้เข้าถึง ครอบรู้ ครอบเห็นไว้เพื่อให้เกิดความมั่นใจในแนวทางสู่จุดหมาย ที่จะทำการพัฒนาตนขึ้นไป จึงเป็นอุปกรณ์ในการแนะแนว ส่วนวิธีปฏิบัติในการแนะแนวนั้น วงการศึกษาปัจจุบันได้พัฒนารายละเอียดและกลวิธี ต่างๆ ไปมากแล้ว ซึ่งในที่นี้จะไม่นำมากกล่าว ตกกลงว่า การพัฒนาตนเองโดยแนวทางและหลักการนี้ เป็นสาระสำคัญของการที่จะ ช่วยให้บุคคลที่ประสบปัญหา มีความรู้ ได้พัฒนาตนจนพึ่งตนเองได้ การพึ่งตนเองได้ก็คือ การปฏิบัติตามหลักที่ว่ามีปัญหาเป็นเครื่องนำทางในการดำเนินชีวิต ไม่มีวิชาหรือค้นหาเป็นเครื่อง เมื่อถึงขั้นนี้ก็จะเป็นการบรรลุจุดมุ่งหมายของการดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา เรากล่าวว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ” ซึ่งเป็นชีวิตที่พึ่งตนได้ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2530)

#### 4. ปุพเพกตปุญญาตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว)

##### 4.1 ความหมายของปุพเพกตปุญญาตา

ความเป็นผู้มีบุญอันกระทำไว้แล้วในกาลก่อน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2540) นับว่าเป็นความจริงประการหนึ่งที่ปรากฏให้เห็นอยู่ในสังคมในทุกยุคทุกสมัย แตกต่างกันของบุคคล เช่น รูปร่างหน้าตาแตกต่างกัน เสียงพูดแตกต่างกัน ที่เป็นเช่นนี้ทาง พระพุทธศาสนาสอนว่า เพราะคนเราทำกรรมมาต่างกัน ทำกรรมดีก็ย่อมได้รับผลดีเช่น มีรูปร่าง สวยงามเป็นต้น ทำกรรมที่ไม่ดีก็ย่อมได้รับผลไม่ดี เช่น มีรูปร่างไม่สวยงามเป็นต้น ในตอนนี้เรามาทำความเข้าใจกับคำว่า ความดีกับ ของดี อย่าให้สับสนกัน เพราะใน ปัจจุบันนี้ยังมีคนมักเข้าใจผิด เรื่องความดีกับของดีอยู่เป็นอันมาก ว่าตามหลักคำสอนทางพุทธ ศาสนา สิ่งที่ดีที่เรามุ่งหวัง มีความปรารถนา มีความต้องการนั้น ได้แก่สิ่งที่เรียกว่า อิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ ที่ปรารถนา ที่คนต้องการทุกยุคทุกสมัยทุกรูปทุกนามอัน ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

พิทุร มะลิวลย์ (2527) ได้อธิบายเกี่ยวกับ ลาก ยศ สรรเสริญ สุข ดังนี้ ลาก คือ วัตถุที่ได้มาเพื่อสนองความต้องการ เช่น ทรัพย์สินเงินทอง บ้านเรือน ขวดยานพาหนะ ตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภคต่าง ๆ ที่อำนวยความสะดวกสบายในชีวิตตลอดจน ความมีอายุยืน มีผิวพรรณงาม รูปร่าง มีทรวดทรงงาม มีเสียงไพเราะ และมีสุขภาพแข็งแรง เป็นต้น ยศ คือ เกียรติคุณ หรือเครื่องกำหนดฐานะหรือชั้นของบุคคล อันสืบเนื่องมาจาก หน้าที่การงาน หรือตำแหน่งหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ ซึ่งได้แก่ อิศริยยศ คือความมีอำนาจวาสนา มีอำนาจบังคับบัญชา และมีบริวาร ยศ มีมิตรสหาย สรรเสริญ คือ ความยกย่อง ความชมเชย ความเชิดชูด้วยความรัก ความนับถือ หรือ ความปรารถนาดี ความหวังดี สุข คือ ความสบายกาย สบายใจ อันสืบเนื่องมาจากการได้ลาก ได้ยศ ได้รับคำสรรเสริญ หรือได้รับอารมณ์ที่ต้องการที่ต่องใจ

สิ่งทั้ง 4 ประการ นี้เรียกว่า อิกุฐารมณ ส่วนสิ่งที่ตรงกันข้ามเรียกว่า อนิกุฐารมณ ชีวิตของคนเรานั้น บางครั้งก็ประสบอิกุฐารมณบางครั้งก็ประสบอนิกุฐารมณบางคนมีความเชื่อว่า ชีวิตคนเราเป็นไปตามลิขิต หรือเป็นไปตามดวงดาวสุดแต่พรหมลิขิตหรือดวงจะบันดาลให้เป็นไป คราวใดประสบอิกุฐารมณ คราวนั้นก็มีความดีใจ ถือว่าโชคดี ดวงดี คราวใดได้ประสบอนิกุฐารมณ คราวนั้นก็เสียใจ ถือว่าได้รับเคราะห์กรรม ดวงไม่ดี ชีวิตของคนประเภทนี้จึงผูกไว้ที่พรหมลิขิต ผูกไว้กับดวง ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาสอนว่า อิกุฐารมณและอนิกุฐารมณนั้นเป็นสิ่งที่มิ ประจำโลก ชาวโลกต้องประสบด้วยกันทั้งนั้น เพราะอารมณ์ทั้ง 2 อย่างนี้เป็น โลกธรรม คือ ความเป็นจริงที่มีอยู่ ประจำโลก ธรรมตาของโลก เรื่องของโลก ความเป็นไปตามคติธรรมตาซึ่ง หมุนเวียนตามหาสัตว์โลก และสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป แม้ในด้านการพัฒนาชีวิต เพื่อให้มีความเจริญก้าวหน้าเร่งช่วยกัน สร้างสมความดีเสีย ชีวิตจะได้มีแต่ความเจริญก้าวหน้าทั้งในด้านวัตถุและทางจิตใจควบคู่กันไป อันจะทำให้สังคมสงบสุข เป็นสังคมที่ทันสมัยและพัฒนาอยู่เสมอ

อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันคนที่ทำความดีไว้ ความดีก็ย่อมเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ได้รับ ความสำเร็จ ในชีวิต จะคิดทำอะไรก็มีคนมาช่วยเหลือ มีคนสนับสนุน มีการอุดหนุน หรือการ ศึกษาเล่าเรียนวิชา ความรู้เมื่ออยู่ในวัยเรียน การเรียนก็เป็นความดีอย่างหนึ่งซึ่งเป็นความดีที่ทำไว้ในวัยเรียน และความดีนั้นก็ย่อมจะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ได้รับผลในวันข้างหน้า ดังนั้นความดีทุกอย่าง ที่ได้ทำไว้ย่อมไม่ไร้ผล ย่อมเป็นสิ่งที่ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ ย่อมจะเป็นการส่งเสริมการ พัฒนาชีวิตมีความก้าวหน้าอยู่เสมอ เมื่อจะกล่าวถึงอานิสงส์ของผู้ประกอบกรรมดีไว้ในปางก่อนแล้ว ย่อมมีอานิสงส์ อันเกิดแต่ผล บุญนั้นกล่าวคือ ผลบุญที่เคยทำไว้ย่อมหลังไหลไปรวมอยู่ที่ผู้บำเพ็ญเหมือนแม่น้ำน้อยใหญ่ทั้งหลาย ไหลรวมลงไปสู่มหาสมุทรเรียกว่า อานิสงส์ของบุญที่ได้กระทำไว้ มีลักษณะอยู่ 4 ประการ 1) อานุภาพ คือ บุญฤทธิ์ที่ส่งเสริมผู้บำเพ็ญให้เป็นที่ยอมรับนับถือของมวลชน โดยจงใจมวลชนเมื่อได้พบเห็นให้เกิดความชื่นบานสรรเสริญและนิยมนับถือ เรียกว่า อานุภาพ 2) อภินิหาร คือ อำนาจของบุญที่ เชิดชูผู้บำเพ็ญขึ้นเป็นอัจฉริยบุคคลบันดาลให้ มีคนยกย่อง นำเคารพยำเกรง สมควรแก่การบูชายก

ย่อง เรียกว่า อภินิหาร 3) สิริสมบัติ คือ มีสมบัติเป็นมิ่งขวัญสง่าราศีดีเด่นเป็นพิเศษที่เกิดแต่บุญ เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจคนให้เข้าหาผู้มีบุญ เรียกว่า สิริสมบัติ 4) วาสนา คือ กิริยาที่จิตใจอยู่แรมนานกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนคุ้นเคยติดเป็น สันคานสืบท่อมารเรียกว่าวาสนา และกิริยาที่จิตใจอยู่แรมนานกับความดี จนคุ้นเคยติดเป็นสันคานดี สืบท่อมารเรียกบุญวาสนา ตรงกันข้ามกับกิริยาที่จิตใจอยู่แรมนานกับความชั่ว จนคุ้นเคยติดเป็น สันคานนรกชั่วสืบท่อมารเรียกว่าบาปวาสนา

สรุปความว่าคนมีบุญเมื่อเกิดมามีอานิสงส์ได้อัตตสมบัติ มีตา หู จมูก ลิ้น ปาก คิ้ว คาง ผิวพรรณ มือและเท้า ล้วนแต่ประณีตสะอาดงดงามน่าทัศนา มีปัญญาสมบัติเฉลียวฉลาด อาจหาญ มีอายุสมบัติและโภคสมบัติบริบูรณ์ เมื่อบุญเก่าให้กำลังแก่บุญใหม่อาจทำให้สำเร็จมรรค ผลนิพพานได้

ส่วนคนที่ไม่มีบุญที่เคยกระทำไว้ในกาลก่อน เกิดมาก็ขาดอัตตสมบัติ เป็นคนไม่สมประกอบมีตา หู แขน ขา มือ และเท้าเป็นต้น พิการ เกิดเป็นโรคเรื้อรัง ขาดปัญญาสมบัติ โดยเป็นคนไปบ้ำเสียสติ ขาดอายุสมบัติเกิดมาไม่กี่วันก็ตาย ขาดโภคสมบัติยากจน ถึงกับขอทาน เขากิน ทำนาข้าวกล้าแห้งตาย ค้าขายก็ขาดทุนเป็นต้น และอานิสงส์ของบุญที่เคยทำไว้ในกาลก่อน นั้นย่อมสงเคราะห์เข้าเป็นบุญสมบัติในนิธกัณฑ์สูตรดังนี้คือ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2540) 1. สุวรรณตา มีผิวพรรณดี 2. สุสุตรา มีเสียงไพเราะ 3. สุสุภูฐาน มีทรวดทรงสมส่วน 4. สุรูปา มีรูปร่างดี 5. อาธิปัจจ ความเป็นใหญ่ยิ่ง 6. ปริวาร มีคนห้อมล้อมเป็นบริวาร 7. อีสสิริย ความเป็นอิสระ 8. มนุสสุสมบัติ ให้มนุษย์สมบัติ 9. สมตสมบัติ ได้สวรรค์สมบัติ 10. นิพานสมบัติ ได้นิพพานสมบัติ

#### 4.1.1 ความหมายตามนัยแห่งพระไตรปิฎก

คำว่า “บุญ” (บุญญ) มีความหมายปรากฏในพระสูตรต่างๆ ดังนี้

บุญ คือ เครื่องชำระสันดาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553) หมายถึง เครื่องชำระล้างทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ด้วยการชำระล้างที่ต้นเหตุของความชั่ว (อกุศลกรรม) จึงจะส่งผลให้เกิดบุญ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นเครื่องกำจัด ชำระ ล้าง และซักฟอกกิเลสทุกชนิด ... ทุจริตทุกทาง ... ความกระวนกระวายทุกอย่าง ... ความเร่าร้อนทุกสถาน... ความเดือดร้อนทุกประการและซักฟอก อกุศลลาภสังขารทุกประเภท” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย), เล่มที่ 29, หน้า 21, ข้อที่ 92-94)

บุญ คือ กรรมดี (กุศลกรรม) หมายถึง การกระทำที่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2553) หรือกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาทางกาย วาจา ใจที่ดี จึงเป็นเหตุให้เกิดกรรมดี ดังมีพระพุทธพจน์ว่า บุคคลทำกรรมใดทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ กรรมนั้นแลเป็นสมบัติของเขา ทั้งเขาจะนำกรรมนั้นไปได้ อนึ่งกรรมนั้นย่อมติดตามเขาไป ดุจเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น



เพราะฉะนั้น บุคคลควรทำกรรมดี สะสมไว้เป็นสมบัติในโลกหน้า เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า (สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 15, หน้าที่ 131, ข้อที่ 159-160)

บุญ คือ ความสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) หมายถึง ความสุขที่ประกอบด้วยทางกาย (กายิกสุข) และทางใจ (เจตสิกสุข) เป็นธรรมที่น่าปรารถนาประการหนึ่งของมนุษย์ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “สุขที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หาได้ยากในโลก” (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 22, หน้าที่ 43, ข้อที่ 67-69)

ดังนั้น บุญ ตามความหมายดังกล่าวมาจึงมุ่งเอาผล คือ ความสุข ความเจริญทั้งทางร่างกาย และจิตใจอันก่อให้เกิดความผ่องใส สงบ และเกิดความพอใจที่จะกระทำความดีให้สูงยิ่งขึ้นไป ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

หากบุคคลทำบุญ ก็ควรทำบุญนั้นบ่อยๆ ควรทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญมาสุขมาให้...ผู้ทำบุญไว้ ย่อมบันเทิงใจในโลกนี้ ตายไปแล้วก็ยังบันเทิงใจในโลกหน้า ชื่อว่าบันเทิงใจในโลกทั้งสอง เขาย่อมบันเทิงรื่นเริงใจเพราะเห็นกรรมที่บริสุทธิ์ของตน.....บุคคลอย่าสำคัญว่าบุญเล็กน้อยคงจักไม่มาถึง แม้หมอน้ำยังเต็มด้วยน้ำที่ตกลงมาที่ละหยาดๆ ได้ ฉันทใด คนมีปัญหา เมื่อสั่งสมบุญแม้ทีละเล็กทีละน้อย ก็เต็มด้วยบุญได้ ฉันทนั้น.....ทานที่บุคคลให้แล้วนั้นย่อมมีผลคือความสุขที่ยังมิได้ให้ ย่อมไม่มีผลอย่างนั้น โจรยังปล้นเอาไปได้ พระราชายังริบเอาไปได้ ไฟยังไหม้ได้หรือสูญหายไปได้.....ผู้ใดใฝ่หาความสุขเพื่อตน แต่กลับใช้ทอนไม่ทำร้ายสัตว์ทั้งหลายผู้รักสุข ผู้นั้นตายไปแล้วย่อมไม่ได้รับความสุขเลย ส่วนผู้ใดใฝ่หาความสุขเพื่อตน ไม่ใช่ทอนไม่ทำร้ายสัตว์ทั้งหลายผู้รักสุข ผู้นั้นตายไปแล้วย่อมไม่ได้รับความสุข (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 20, หน้าที่ 52, ข้อที่ 97).....บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัยนี้ในความตาย ควรทำบุญที่น่าสุขมาให้

อนึ่ง บุญอาจหมายถึงสิ่งเหล่านี้ คือ 1. หมายถึง ผลบุญ คือ ผลของกุศลหรือผลของความดี ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญนี้ย่อมเจริญขึ้นได้อย่างนี้ เพราะการสมทานกุศลธรรมเป็นเหตุ” (สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 11, หน้าที่ 80 ข้อที่ 60) 2. หมายถึง ความประพฤติสุจริตในระดับกามาวจรและรูปาวจร ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “บุรุษบุคคลนี้ตั้งอยู่ในอวิชชาถ้าสังขารที่เป็นบุญปรุงแต่งวิญญาณก็ประกอบด้วยบุญ” (เท่ากับบุญญาภิสังขาร) (สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 16, หน้าที่ 51, ข้อที่ 101) 3. หมายถึง ภัยที่เกิดซึ่งเป็นสุคติพิเศษ คือ วิญญาณที่เข้าถึงบุญ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “พราหมณ์ผู้มุ่งบุญ ควรบูชาจัดถวายเครื่องไทยธรรมให้เหมาะสมแก่กาล แก่เหล่าชนผู้ไม่มีต้นหา เป็นเหตุให้เกิดภพใหม่ ในโลกไหนๆ คือในโลกนี้หรือโลกอื่น” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้าที่ 502, ข้อที่ 614) 4. หมายถึง กุศลเจตนา เช่นในคำว่า บุญกิริยาวัตถุ 16 (เท่ากับกุศลกรรม) 5. หมายถึง กุศลลาภสังขาร

เป็นเหตุให้เกิดในโลกธาตุ 3 อย่างใดอย่างหนึ่ง ตรัสเรียกว่าบุญ สุตตันตปิฎก ขุททกนิกายมหานิทเทส (ภาษาไทย), เล่มที่ 29, หน้าที่ 25, ข้อที่ 108)

สรุปได้ว่า บุญ คือ เครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เป็นกรรมดี (กุศลกรรม) หรือการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนาทางกาย วาจา ใจที่ดี ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลมีความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ กำจัดสิ่งเศร้าหมองที่เรียกว่า กิเลส ดังนั้น การหมั่นบำเพ็ญบุญจึงเป็นการช่วยลดละเลิกความโลภ ความเห็นแก่ตัวความมีใจคับแคบ ตระหนี่ถี่เหนียว หวงแหน ยึดติดลุ่มหลงในวัตถุสิ่งของ อันเป็นสาเหตุหนึ่งของความทุกข์ให้ออกไปจากใจ ทำให้ใจเป็นอิสระ พร้อมจะก้าวต่อไปในคุณความดีอย่างอื่นหรือเปิดช่องให้นาเอาคุณสมบัติอันดีงามอื่นๆ มาใส่เพิ่มเติมแก่ชีวิต เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ขณะเดียวกัน บุญก็เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดภะวะน่่าบูชา บุคคลที่หมั่นบำเพ็ญบุญมักเป็นคนน่าบูชา เพราะเป็นบุคคลผู้มีคุณธรรม มีความดี บุญจึงทำให้เกิดภะวะน่่าบูชาแก่ผู้ที่บำเพ็ญบุญ และเมื่อได้ทำบุญแล้ว จิตใจก็อิ่มเอิบเป็นสุขที่ประณีตลึกซึ้งขึ้นไป เป็นความสุขที่ยั่งยืนยาวนาน และเป็นความสุขที่สงบประณีต เพราะการได้บำเพ็ญบุญมาดีแล้วจึงส่งผลให้มีความสุขตลอดถึงส่งผลให้ไปสู่พระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้

#### 4.1.2 ความหมายตามคำอธิบายของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

สุทธีวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (2519) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” แปลว่า เครื่องชำระ พระพุทธศาสนา หมายถึงอกุศล ความดี ความงาม เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ปราศจาก อาสว-กิเลส ดังนั้น วิธีที่จะทำได้บุญตามหลักพระพุทธศาสนาจึงอยู่ที่ต้องละเว้นชั่วทาความดีและทาจิตใจให้บริสุทธิ์

วศิน อินทสระ (2530) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” ว่าโดยส่วนเหตุ ได้แก่สิ่งที่ชำระจิตใจให้สะอาด ว่าโดยส่วนผล ได้แก่ความสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย อย่ากลัวต่อบุญเลย เพราะคำว่าบุญนี้เป็นชื่อของความสุข”

ปิ่น มุฑกันต์ (2534) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” ตามความหมายของพระพุทธศาสนาหมายถึง อากาที่จิตดีขึ้นเจริญขึ้น พัฒนาการไปในทางที่ดี แต่ความดีของจิตนั้น ส่วนใหญ่ก็คือความบริสุทธิ์ สะอาด อีกอย่างหนึ่ง คำว่า “บุญ” หรือ “บุญญะ” แปลว่า ขาว สะอาด ผุดผ่อง การกระทำที่เรียกว่า การทำบุญ ก็ต้องเป็นการกระทำที่ทำให้จิตเปลี่ยนแปลงสภาพไปในทางที่ดีขึ้นนั่นเอง

สุชีพ ปุญญานุภาพ (2535) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” เมื่อกกล่าวโดยสภาพ ได้แก่ คุณชาติที่ชำระ สันดานให้ผ่องใส กล่าวโดยเหตุ ได้แก่ การทาความดี กล่าวโดยผล ได้แก่ ความสุข

ปทานุกรมบาลี - ไทย อังกฤษ - สันสกฤต (2538) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” หรือ บุญญะ หมายถึง กุศลกรรมหรือธรรมชาติอันชำระ

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโช) (2539) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” หมายถึง กรรมที่ทําด้วยเจตนาดีมีจิตสะอาดผ่องใส ผลลัพธ์จะออกมาเป็นความสุขท่านเรียกว่า บุญ ใจจะเป็นผู้สั่งให้เกิดการกระทำทางกายและทางวาจา การแสดงออกทางกายและทางวาจาที่เป็นบุญ เรียกว่า กายสุจริต วชิ-สุจริต

พระเทพสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ) (2540) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” มีความหมายอยู่ 3 ลักษณะ คือ (1) บุญ หมายถึง สภาพของจิต หรือคุณภาพของจิตใจที่ผ่องใส (2) บุญ หมายถึง ความสุข ความเจริญ และ (3) บุญ หมายถึง การทำความดี เช่น การให้ทาน รักษาศีล เป็นต้น

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2542) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” คือ การกระทำ ความดีตามหลักคำสอนในศาสนา ความดี คุณงามความดี

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2543) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” มีความหมายที่สำคัญอยู่ตรงที่ตรงกันข้ามกับบาป ดังนั้น โดยหลักทั่วไปจึงถือว่า บุญเป็นเครื่องชำระบาป เมื่อชำระบาปได้ก็ทำให้สบายใจ เพราะฉะนั้น เมื่อก้าวโดยผล บุญก็เป็นชื่อของความสุข ความสบายใจความพอใจ ความอิมใจนั่นเอง ความสบายใจหรือความสุขนี้มีอยู่เป็นชั้นๆ และสำคัญอยู่ที่ว่าจริงหรือไม่จริง ถ้าเป็นบุญจริงต้องเป็นการทำลายสิ่งๆ ที่เรียกว่า ตัวกู-ของกู จึงจะเป็นบุญจริงไม่เป็นบุญปลอม

พจนานุกรม บาลี – ไทย ฉบับภูมิพโลภิกขุ (2547) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” ศัพท์บาลีว่า ปุณฺ แปลว่า กรรมดี ความดี กุศล

ประยูร ดิษฐานพงศ์ (2547) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” มาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า “ปุณฺญ” คำว่า “ปุณฺญะ” นี้ แปลว่า ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เหมือนกับเรานาสบู่หรือผงซักฟอกไปซักฟอกเสื้อผ้าให้สะอาดฉนั้นใด การชำระจิตใจก็ฉนั้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) (2548) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” มีความหมายอยู่ 4 ประการ คือ (1) แปลว่า ชำระ หมายความว่า ชำระกาย ชำระวาจา และชำระใจให้สะอาด ดุจสบู่ฟอกผ้าให้สะอาด (2) แปลว่า เต็ม หมายความว่า ผู้ปฏิบัติต้องเต็มใจทา และยังใจของผู้ทำให้เต็มเปี่ยมไปด้วยความดี (3) แปลว่า กรอง หมายความว่า กรองกิเลสชั้นหยาบชั้นกลาง ชั้นละเอียดทั้งตามส่วนสัดของบุญ และ (4) แปลว่า ความสุข หมายความว่า บุญนั้นเป็นเหตุให้เกิดความสุข ทั้งภพนี้และภพหน้า

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2553) ได้กล่าวไว้ว่า “บุญ” คือ เครื่องชำระสันดาน ความดี กรรมดี ความประพฤติชอบทางกายวาจาและใจ กุศลกรรม ความสุข และกุศลธรรม

ธ. ธรรมศรี (นามแฝง) (ม.ป.ป.) ได้นิยามคำว่า “บุญ” ไว้ในหนังสืออานิสงส์ 108 ดังนี้  
1. หมายความว่า ชำระ คือ ชำระกายให้สะอาดด้วยไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ ผิดในกาม ชำระปากให้สะอาดด้วยการไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ชำระใจให้สะอาดด้วยไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่น ไม่คิดประทุษร้ายผู้อื่น ไม่คิดเห็นผิดไปจากหลักธรรม 2. หมายความว่า เต็ม คือ ทาใจให้

เต็มด้วยการทำ การพูด การคิดที่สุจริตหรือที่เรียกว่าความดี 3. หมายความว่า กรอง คือ กรองกิเลส อย่างหยาบที่แสดงออกมาให้ปรากฏแก่ตาผู้อื่น เช่น ความโกรธออกเสีย กรองกิเลสอย่างกลาง เช่น ความพอใจในกามคุณ คือ หลงผิดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสออกเสีย และกรองกิเลสอย่างละเอียดที่ เรียกว่าอัสวะ ซึ่งหมักต้องอยู่ในใจออกเสีย 4. หมายเอาเหตุให้เกิดความสุข คือ สุขกายเพราะไม่ต้อง ถูกจางอง ไม่ต้องถูกตีให้ร่างกายบอบช้ำ ไม่ต้องถูกฆ่า สุขใจเพราะไม่ต้องสะดุ้งกลัวความผิดจะตามมาสนอง สุขภาพที่ชำระให้เกิดความสะอาด – กรองกิเลสออกจากใจ – ทำให้ใจให้เต็มด้วยความดี – เหตุ ให้เกิดความสุข ทั้ง 4 ประการนี้คือ บุญ

สรุปได้ว่า บุญ คือ เครื่องชำระ ภาย วาจา และใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์จากกิเลสหรือเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เป็นกรรมดี (กุศลกรรม) อันประกอบด้วยเจตนาบริสุทธิ์ ส่งผลให้เกิดความสุขความเจริญ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

#### 4.2 ความสำคัญของบุญ

บุญมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะบุญเป็นเครื่องชำระล้างจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เปรียบเหมือนน้ำสะอาดชำระล้างสิ่งโสโครกให้สะอาด ส่งผลให้จิตใจมีคุณภาพดีขึ้น สะอาดบริสุทธิ์ ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีเจตนากระทำแต่กรรมอันดีงาม และเป็นประโยชน์ ดังที่สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงนิพนธ์เรื่องความสำคัญของบุญไว้หลายประการ ดังนี้

บุญ 2 นั้น คือ (1) กุศลมูล ได้แก่ อโลภะ อโทสะ อโมหะ (2) กุศล ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา อธิบายว่า คนผู้ไม่โลภแล้วย่อมบริจาคทาน ไม่ดื้อรั้นจึงอาจรักษาศีล ไม่หลงแล้วย่อมเจริญภาวนา

บุญ 3 นั้น คือ (1) เป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม (2) เป็นกายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต (3) เป็นบุญกิริยาวัตถุ คือ ฐานสำหรับทำบุญ ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา

บุญ 4 นั้น คือ (1) บุญ อันเป็นภูมิของสามัญสัตว์ผู้เสพกาม (กามาวจร) (2) บุญอันเป็นภูมิของท่านผู้ได้มานมีรูปฌานเป็นอารมณ์ (รูปาวจร) (3) บุญอันเป็นภูมิของท่านผู้ได้มานมีอรูปฌานเป็นอารมณ์ (อรูปาวจร) (4) บุญ อันเป็นภูมิของพระอริยะบุคคล (โลกุตตระ)

บุญในพระคานานี้ หมายเอาบุญอันเป็นส่วนโลกิยะ ไม่ถึงโลกุตตระ กล่าวโดยเฉพาะทรงเจาะจงเอาบุญเป็นกามาวจร บุคคลผู้ตั้งใจทำบุญจริงๆ ย่อมไม่มุ่งผลภายนอก เช่น ลาภ ยศ และสรรเสริญ ย่อมอิมใจด้วยผลภายใน กล่าวคือ ความรู้สึกว่าได้ทำความดีไว้ (สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2529)

ดังนั้น บุญจึงเป็นเครื่องชำระล้างจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ เป็นเครื่องเกื้อหนุนกันและกัน เพราะเมื่อบุคคลได้ทำบุญแล้ว ย่อมเบิกบานใจแจ่มใส ไม่เดือดร้อน จิตจึงเกิดสมาธิ ย่อมได้รับความสุข บุญจึงเจริญขึ้นได้

นอกจากนี้ พระมหาภาสกร คุณฑุตโร (2541) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของบุญที่บุคคลทั้งหลายได้ทำไว้แล้ว ย่อมมีความปรารถนาถึงผลประโยชน์อยู่ 3 ประการ คือ (1) ทำบุญเพื่อผลในชาตินี้และชาติหน้า (2) ทำบุญเพื่อไปสู่ความหลุดพ้น และ (3) ทำบุญเพื่ออุทิศแก่ผู้ตาย โดยผู้วิจัยได้นำมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมมีสาระสำคัญ ดังนี้

**1. ทำบุญเพื่อความสุขในชาตินี้และชาติหน้า** การทำบุญเพื่อให้ได้มีความสุข ถือเป็นความหวังของมนุษย์ทุกคน ที่ต้องแสวงหามาประกอบกับการดำเนินชีวิต โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งความสุขของมนุษย์ในทางพระพุทธศาสนามีกล่าวไว้ 4 ประการ คือ 1. อตถิสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) 2. โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) 3. อานัญญสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) 4. อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ) (สุดตันตปิฎก อังคุดตฺตนิกาเย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 21, หน้า 62, ข้อที่ 105)

ดังนั้น คำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงเน้นสอนให้กระทำแต่ความดี (กุศลกรรม) เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุขต่อการดำเนินชีวิต หมายถึง การปฏิบัติตนให้มุ่งมั่นต่อการทำบุญอย่างสม่ำเสมอ เช่น การให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา มีความสรวมกาย วาจา และใจฝึกตนให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของบุญอยู่เสมอ เพราะบุญที่ได้ทำนั้นเป็นทรัพย์ภายในอันประเสริฐ หรือเรียกว่า “อริยทรัพย์” ที่ใครๆ ก็ขโมยหรือแย่งชิงเอาไปไม่ได้ เมื่อผู้ใดได้ทำบุญอย่างสมบูรณ์ดีแล้ว บุญก็ย่อมส่งผลให้ผู้นั้นได้รับประโยชน์สุข ทั้งในชาตินี้และชาติหน้าดังมีพระพุทธพจน์ตรัสกับภุมมพิศคนหนึ่งว่า ชุมทรัพย์ที่ผู้ใดจะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม ฝังไว้ดีแล้ว ด้วยทาน ศีล สัจจะและทมะ ชุมทรัพย์นี้ชื่อว่าฝังไว้ดีแล้ว คนอื่นขนเอาไปไม่ได้ จะติดตามคนฝังตลอดไป บรรดาทรัพย์สมบัติที่เขาจะต้องละไป เขาพาไปได้เฉพาะชุมทรัพย์นี้เท่านั้นชุมทรัพย์นี้ไม่ทั่วไปแก่คนเหล่านี้ ทั้งโจรก็ลักเอาไปไม่ได้ ผู้มีปัญญาควรหาแต่บุญที่จะเป็นชุมทรัพย์ติดตามตนตลอดไป ความมีผิวพรรณงดงาม ความมีเสียงไพเราะความมีทรวดทรงสมส่วน ความมีรูปสวย ความเป็นใหญ่ ความมีบริวาร ทั้งหมดจะได้ด้วยชุมทรัพย์นี้ บุคคลอาศัยมิตตสัมปทา ประกอบความเพียรโดยแยบคาย ก็จะเป็นผู้ชำนาญในวิชาและวิมุติ ทั้งหมดจะได้ด้วยชุมทรัพย์นี้ ปฏิสัมภิทา วิโมกข์ สวากบารมีปัจเจกโพธิ์ และพุทธภูมิ ทั้งหมดจะได้ด้วยชุมทรัพย์นี้ บุญสัมปทานี้มีประโยชน์มากอย่างนี้ เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้เป็นปราชญ์ จึงสรรเสริญภาวะแห่งบุญที่ทำไว้แล้ว สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้า 8 , ข้อที่ 18-20)

**2. ทำบุญเพื่อความหลุดพ้น** การทำบุญเพื่อความหลุดพ้น ถือเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง (พระนิพพาน) อันส่งผลให้ผู้กระทำได้รับประโยชน์สุขอย่างแท้จริง ซึ่งผู้หวังความหลุดพ้นต้องอาศัยบุญเป็นเหมือนเรือข้ามไปสู่ฝั่ง หมายความว่า การทำบุญในเบื้องต้น ต้องอาศัยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ให้พ้นจากอำนาจของกิเลสทั้งหลาย นั่นคือความโลภ ความโกรธ และความหลง เพราะการให้ทานเป็นการกำจัดกิเลสอย่างหยาบออกจากใจ

นั่นคือความเห็นแก่ตัวและความตระหนี่ การรักษาศีลเป็นการกาจัดกิเลสอย่างกลางและการเจริญภาวนาเป็นการกาจัดกิเลสอย่างละเอียด นั่นคือการฝึกปัญญา มองให้เห็นถึงคุณและโทษในสิ่งทั้งหลาย จึงจะส่งผลให้ผู้กระทำได้รับประโยชน์สุขแห่งความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในนิกคัยสูตรว่า “สมบัติของมนุษย์ก็ดี ความยินดีในเทวโลกก็ดีสมบัติ คือนิพพานก็ดี ทั้งหมดจะได้ด้วย ขุมทรัพย์นี้” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้าที่ 13, ข้อที่ 19) นอกจากนี้ การทำบุญให้ทานของบุคคลทั้งหลาย ก็ยังมีส่วนต่อความปรารถนาเพื่อความหลุดพ้นได้เช่นกัน ดังมีคำกล่าวไว้ในบทกรวดน้ำว่า

ด้วยการทำบุญนี้ และด้วยการอุทิศส่วนบุญนี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุนิพพาน ซึ่งตัดขาดตัณหาและอุปาทาน โดยง่าย โดยเร็วเถิด กว่าจะลุลึงนิพพาน บรรดาสิ่งเลวร้ายทั้งหลายเหล่าใดที่มีอยู่ในสันดานของข้าพเจ้า ขอให้บรรดาสิ่งเลวร้ายทั้งหลายเหล่านั้นจงสูญสิ้นไปทุกๆ ขณะด้วยเถิด ข้าพเจ้าไปเกิดในภพใดๆ ขอให้ม่มีจิตใจชื้อตรง มีสติปัญญา มีความเพียรขัดเกลาภิเลส และขอให้ศัตรูหมู่มารทั้งหลาย จงอย่าได้โอกาสทำการรบกวน ในเวลาข้าพเจ้าทำความเพียรเลย (ธนิต อัญโโพธิ์, 2537)

**3. ทำบุญเพื่ออุทิศให้แก่ผู้ตาย** ในสังคมไทยปัจจุบันนี้มีระเบียบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาที่นิยมปฏิบัติต่อการทำบุญเพื่ออุทิศให้แก่ผู้ตาย เช่น การทำบุญสวดศพ การทำบุญครบรอบ 7 วันบ้าง 100 วันบ้าง หลังจากวันตาย การบุญเพื่ออุทิศให้แก่ผู้ตายนี้ ได้มีการกล่าวแล้วถึงผลทานที่มีการอุทิศไปให้สัตว์ผู้ตายไปแล้วว่าเปรตทั้งหลายเหล่านั้นได้บริโภคอาหารหรือไม่ มีความปลาบปลื้มยินดีหรือไม่ ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในติโรกฐตสูตรว่า ในเปตวิสัยนั้น ไม่มีกสิกรรม (การทำไร่ไถนา) ไม่มีโครักขกรรม (การเลี้ยงวัวไ้วขาย) ไม่มีพาณิชยกรรม (การค้าขาย) เช่นนั้น การแลกเปลี่ยนซื้อขายด้วยเงินก็ไม่มีผู้ที่ตายไปเกิดเป็นเปรตในเปตวิสัยนั้น ดารงชีพด้วยผลทานที่พวกเขาอุทิศให้จากมนุษย์โลกนี้ น้ำฝนที่ตกลงมาในที่ดอนย่อมไหลไปสู่ที่ลุ่ม ฉันทใด ทานที่ทายกอุทิศให้จากมนุษย์โลกนี้ ย่อมสำเร็จผลแน่นอนแก่พวกเปรต ฉันทนั้นเหมือนกัน ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้เต็มเปี่ยม ฉันทใด ทานที่ทายกอุทิศให้จากมนุษย์โลกนี้ ย่อมสำเร็จแก่เปรตทั้งหลาย ฉันทนั้นเหมือนกัน กุลบุตรเมื่อระลึกถึงอุปการะที่ญาติผู้ละไปแล้ว (เปรต) เคยทาไว้ในกาลก่อนว่า ผู้นั้นได้ให้สิ่งนี้แก่เรา ได้ทำสิ่งนี้แก่เรา ได้เป็นญาติ มิตร และสหายของเรา ก็ควรถวายทักษิณาทานอุทิศให้แก่ญาติผู้ละไปแล้วการร้องไห้ ความเศร้าโศก หรือความร่ำไห้คร่ำครวญอย่างอื่นใด ใครๆ ไม่ควรทำเลยเพราะการร้องไห้ เป็นต้นนั้นไม่เป็นประโยชน์แก่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว ญาติทั้งหลายก็ยังคงสภาพอยู่อย่างนั้น

สรุปได้ว่า บุญมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เพราะบุญเป็นเครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้ชุ่มชื้นยกระดับจิตใจสูงขึ้น ลดความเห็นแก่ตัว ทำให้มีความรักความเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กันและกัน สร้างกุศลกรรมที่ติงามต่างๆ ออกมาทั้งทางกาย วาจา และใจ อันส่งผลนำไปสู่จุดหมายที่ดีได้ ดังมี

พระพุทธพจน์ว่า “ผู้ทำบุญไว้ ย่อมเพลิดเพลินใจในโลกนี้ ตายไปแล้วก็ยังเพลิดเพลินใจในโลกหน้า ชื่อว่าเพลิดเพลินใจในโลกทั้งสอง เขาย่อมเพลิดเพลินใจว่า เราได้ทำบุญไว้แล้ว ครั้นไปสู่สุคติ เขายิ่งเพลิดเพลินใจมากขึ้น” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้าที่ 6-18, ข้อที่ 29) ดังนั้น บุคคลที่หมั่นบำเพ็ญบุญอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา อย่างบริบูรณ์ดีแล้ว ย่อมได้รับความสุขความเจริญได้ในชาตินี้ และเมื่อตายไปย่อมไปสู่สุคติภพภูมิที่ดี อันเป็นประโยชน์สุขในชาติหน้า ตลอดถึงการได้ประโยชน์อย่างยิ่ง (พระนิพพาน) อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดนั่นเอง

## 2.4 ประเภทของบุญ

การทำบุญในพระพุทธศาสนา ถือว่ามีส่วนต่อการทำประโยชน์ให้แก่บุคคลทั้งหลายเช่น สงเคราะห์แก่กุล เสียดสละแบ่งปัน ลดความเห็นแก่ตัว เสียดสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ล่วงลับไปแล้ว เพื่อบูชาผู้มีคุณ เพื่อเป็นปัจจัยให้บรรลุมรรคผล นิพพาน เป็นต้น ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ทำบุญจะมีความประสงค์อย่างไร ดังนั้น การทำบุญในทางพระพุทธศาสนา จึงมีวิธีการทำบุญโดยการใช้หลักของ “บุญกิริยาวัตถุ” คือ ที่ตั้งแห่งการทำบุญ หรือ หลักการทำความดี” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) ซึ่งบุญกิริยาวัตถุเมื่อกล่าวโดยย่อมี 3 ประการ คือ 1. ทานมัย บุญที่สำเร็จด้วยการให้ทาน 2. สีลมัย บุญที่สำเร็จด้วยการรักษาศีล 3. ภาวนามัย บุญที่สำเร็จด้วยการเจริญภาวนา (สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 11, หน้าที่ 305, ข้อที่ 269) แต่เมื่อกล่าวโดยขยายความแล้วมี 10 ประการ คือ 1. ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน 2. สีลมัย บุญที่สำเร็จด้วยการรักษาศีล 3. ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา 4. อปจายนมัย บุญสำเร็จด้วยการประพุดติถ่อมตนแก่ผู้ใหญ่ 5. เวยยาวัจจมัย บุญสำเร็จด้วยการชวนชวาย ในกิจที่ชอบ 6. ปัตติทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ 7. ปัตตานุโมทนา มัย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ 8. อัมมเทศนามัย บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม 9. อัมมสวนมัย บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม 10. ทิฏฐชุกัมม การทำความเห็นให้ตรง (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย), เล่มที่ 14, หน้าที่ 4, ข้อที่ 390)

จากการแยกประเภทของบุญตามหลักของบุญกิริยาวัตถุ 10 ดังกล่าวนี้ จะให้เห็นว่า บุญกิริยาวัตถุ 3 ปรากฏในพระไตรปิฎก แต่บุญกิริยาวัตถุ 10 ปรากฏในคัมภีร์รุ่นหลัง ๆ เช่น อรรถกถา ทีฆนิกาย และอภิธรรมัตถสังคหะ เป็นต้น การได้ขยายบุญกิริยาวัตถุออกเป็น 10 อย่างก็เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้รู้จักและเข้าใจหลักการทำบุญในพระพุทธศาสนาให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นในคัมภีร์อรรถกถาจารย์ ได้กล่าวถึงบุญกิริยาวัตถุทั้ง 7 ข้อหลังนั้น สามารถรวมเข้าได้กับบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการข้างต้น (อภิธรรมัตถสังคหบาลีและอภิธรรมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย, 2535) คือ 1) บุญกิริยาวัตถุ ข้อ (4) อปจายนมัย และข้อ (5) เวยยาวัจจมัย สงเคราะห์เข้าใน **สีลมัย** เพราะจัดเข้าในลักษณะของความเรียบร้อย 2) บุญกิริยาวัตถุ ข้อ (6) ปัตติทานมัย และข้อ (7) ปัตตานุโมทนา มัย สงเคราะห์

เข้าในทานมัย เพราะจัดเข้าลักษณะการให้ 3) บุญกิริยาวัตถุ ข้อ (8) ธรรมัสสวนมัย ข้อ (9) ธรรมเทศนามัย สงเคราะห์เข้าในภาวนามัย เพราะจัดเข้าในลักษณะของการอบรมจิต 4) บุญกิริยาวัตถุ ข้อ (10) ทิฏฐุชุกัมม สงเคราะห์เข้าในบุญกิริยาวัตถุทั้ง 3 อย่าง

ดังนั้น การทำบุญตามหลักของบุญกิริยาวัตถุ 3 จึงมีหลักปฏิบัติที่ครอบคลุมถึงบุญกิริยาวัตถุ 10 ด้วย ซึ่งชี้ให้เห็นว่า หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามีขอบเขตแห่งการทำบุญไว้บริบูรณ์ดีแล้ว โดยมีหลักปฏิบัติที่สำคัญเป็นบทพื้นฐาน คือ การให้ทาน สอนให้รู้จักการเสียสละและละความเห็นแก่ตัว การรักษาศีล สอนให้มีความประพฤติตนด้วยการสรวมกาย วาจา และการเจริญภาวนา สอนให้รู้จักการฝึกจิตใจ หรือการขัดเกลาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย โดยการใช้สติปัญญาพิจารณาในสิ่งที่เป็นประโยชน์และดีงาม จึงจะส่งผลให้ผู้ทำบุญได้รับอานิสงส์หรือประโยชน์ที่ควรจะได้รับอย่างครบถ้วนบริบูรณ์

## 2.5 ลักษณะของบุญ

การทำบุญ ถือเป็นการทำกรรมดี (กุศลกรรม) โดยการปฏิบัติตนทางกาย วาจา และใจที่ดี บุญก็ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุข ดังนั้น ลักษณะของบุญจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติตน เพื่อให้ได้รับความสุข หมายความว่า ลักษณะของบุญ เป็นเรื่องของนามธรรมที่ส่งผลให้จิตใจมีความสุขเป็นผลตอบรับออกมา ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย พวกท่านอย่ากลัวบุญเลย คำว่าบุญนี้ เป็นชื่อของความสุข ควรทำบุญที่น่าสุขมาให้ หากบุคคลทำบุญ ก็ควรทำบุญนั้นบ่อย ๆ ควรทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญนำสุขมาให้ ผู้หวังประโยชน์สุข ควรฝึกฝนบำเพ็ญบุญนี้เท่านั้น ที่ให้ผลเลิศติดต่อกันไป มีสุขเป็นกำไร (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้าที่ 60, ข้อที่ 415)

นอกจากนี้ หลวงเทพรัตนานุกิษฏ์ (ทวี ธรรมธัช) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะหรือคุณสมบัติของบุญ มีอยู่ 3 คา คือ (1) กัลยาณะ (2) กุสละ และ (3) สุภาะ มีสาระสำคัญ ดังนี้ 1. กัลยาณะ หมายถึง กรรมอันมีโทษไปปราศ กรรมไม่มีโทษ กรรมอันบัณฑิตพึงนับ ความดี ความงาม (ประยูรค์ หลงสมบุญ, มปป.) ดังนั้น บุญจึงจัดเป็นกัลยาณธรรมอันดีในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นกรรมที่ก่อให้เกิดสิ่งที่ดีงาม ส่งผลให้บุคคลผู้กระทำให้มีคุณธรรม และคุณสมบัติที่พึงประสงค์น่าเคารพนับถือ 2. กุสละ หรือ กุศล หมายถึง ฉลาด ชำนาญ สบาย เอื้อหรือเกื้อกูล เหมาะ ดีงามเป็นบุญ คล่องแคล่ว ตัดโรคหรือตัดสิ่งเลวร้ายที่น่ารังเกียจ (เป็นคำที่ใช้แทนความหมายของบุญได้ในบางแง่ โดยกุศลใช้ในแง่ของการกระทำคือกรรมก็ได้ มองลึกลงไปถึงตัวสภาวะธรรมก็ได้ ส่วนบุญมักเล็งแต่ในแง่กรรมคือการกระทำ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553) กุศลเป็นธรรมที่บุคคลควรยึดถือปฏิบัติเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวเกสปุตตนิคมว่า



เมื่อใด ท่านทั้งหลายพึงรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้สรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อเกื้อกูล เพื่อสุข เมื่อนั้น ท่านทั้งหลายควรเข้าถึง (ธรรมเหล่านั้น) อยู่เพราะอาศัยคำที่เรากล่าวไว้นั้น เราจึงกล่าวไว้ เช่นนั้น (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 20, หน้า 66, ข้อที่ 262)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2553) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะหรือคุณสมบัติของความ เป็นกุศลนั้น สามารถแยกได้ 4 คำ คือ (1) อโรคยะ แปลว่า ความไม่มีโรค คือสภาพจิตที่ไม่มีโรค อย่างที่นิยมเรียกกันบัดนี้ว่าสุขภาพจิต หมายถึงสภาวะหรือองค์ประกอบที่เกื้อกูลต่อสุขภาพจิต ทำให้ จิตไม่ป่วยไข้ ไม่ถูกบีบคั้น ไม่กระสับกระส่าย เป็นจิตแข็งแรง คล่องแคล่ว สบาย ใช้งานได้ดีเป็นต้น (2) อนวัชชะ แปลว่า ไม่มีโทษ หรือไร้ตาหนิ แสดงถึงภาวะที่จิตสมบูรณ์ ไม่บกพร่อง ไม่เสียหาย หรือไม่มีของเสีย ไม่มีหมองมัว ไม่ขุ่นมัว สะอาดเกลี้ยงเกลา เอี่ยมอ่อง ผ่องแผ้ว เป็นต้น (3) โภคผลสัมภุตา แปลว่า เกิดจากปัญญาหรือเกิดจากความฉลาด หมายถึง ภาวะที่จิตประกอบอยู่ด้วยปัญญาหรือมี คุณสมบัติต่างๆ ซึ่งเกิดจากความรู้ความเข้าใจ สว่าง มองเห็น หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงสอดคล้องกับ หลักที่ว่ากุศลธรรมมีโยนิโสมนสิการ คือความรู้จักคิดแยกคายหรือรู้จักทำใจอย่างฉลาดเป็นปทัฏฐาน (4) สุขวิบาก แปลว่า มีสุขเป็นวิบาก คือเป็นสภาพที่ทำให้มีความสุข เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจ ย่อม เกิดความสุขสบายคล่องใจในทันทีนั้นเองไม่ต้องรอว่าจะมีผลตอบแทนภายนอกหรือไม่ เหมือนกับว่า ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคเบียดเบียน (อโรค) ไม่มีสิ่งสกปรกเสียหาย ไม่มีมลทินหรือของที่เป็นพิษภัยมา พ้องพาน (อนวัชชะ) และรู้ว่าอยู่ในที่มั่นคงถูกต้องเหมาะสม (โภคผลสัมภุตา) ถึงจะไม่ได้เสพเสวยสิ่ง ใดพิเศษออกไป ก็ย่อมมีความสุขสบาย ได้เสวยความสุขอยู่แล้วในตัว

นอกจากความหมายทั้ง 4 นี้แล้ว คัมภีร์บางแห่งยังได้แสดงคุณสมบัติของกุศลไว้อีก 3 คำ คือ เฉกาะ แปลว่า “ฉลาด” มีความหมายว่า กุศลเป็นภาวะที่ฉลาดประกอบด้วยปัญญา เขมะ หรือเกษม ในภาษาไทย มีความหมายว่า ปลอดภัย มั่นคงปลอดภัย และนิทรรณะ แปลว่า “ไม่มีความกระวน กระวาย

สุภะ หมายถึง ความงาม ความชอบใจ โชคดี เจริญ เป็นที่ชอบใจ (ประยูรท์ หลงสมบุญ, มปป.) คำว่าความงามนี้ใช้แสดงความหมาย 2 แง่ คือ ประการแรก หมายถึง ความงามทางรูปกายก็ได้ เช่นมีพระพุทธรูปองค์ใดในเวสสันดรชาดกว่า “พระนางมัทรีผู้มีความงามทั่วสรรพางค์กาย” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิบาตชาดก (ภาษาไทย), เล่มที่ 28, หน้า 1858, ข้อที่ 476) ซึ่งอาจ กล่าวได้ว่าความงามของรูปกายทั้งหมดนั้น เป็นผลของกรรมที่เคยสร้างไว้ในอดีต ดังในมงคลสูตรว่า “การได้สร้างบุญไว้ในปางก่อน” จึงจะส่งผลให้ได้รับความสุข ดังมีพระพุทธรูปว่า “ผู้ที่ต้องการ ความสุขอันเป็นของมนุษย์ตลอดกาลนาน และปรารถนาความสุขอันเป็นทิพย์หรือปรารถนาความงาม อันเป็นของมนุษย์ จึงควรถวายข้าวต้ม” และประการที่สอง หมายถึง ความงามทางจิตใจหรือที่เอื้อต่อ การพัฒนาจิตให้ตั้งงามก็ได้ ดังที่เกณียพราหมณ์กล่าวไว้ว่า “การฟังพระสัทธรรมเป็นเหตุนำสุขมาให้”

ซึ่งเป็นความงามที่ส่งผลไปสู่จิตใจ ดังนั้นบุคคลที่หมั่นบำเพ็ญบุญอยู่เสมอจึงมีพฤติกรรมที่ดีงามทางกาย วาจา ใจ และด้วยการมีภาพลักษณ์อันดีงามนี้ จึงกลายเป็นที่เคารพรักของบุคคลอื่นไปด้วย

จะเห็นได้ว่า คำว่า“ความสุข” กับคำว่า“บุญ” จึงเป็นคำที่มีความหมายเดียวกันซึ่งเกิดจากการบำเพ็ญบุญ นั่นคือคุณงามความดีต่าง ๆ อันได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ดังกล่าวแล้วซึ่งส่งผลตอบแทนเป็นความสุขได้ (มีสุขเป็นกาไร) และเรื่องความสุขนี้ ในพระพุทธศาสนามีกล่าวไว้อย่างมากมาย ดังมีปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ได้จำแนกระดับความสุขไว้เป็นคู่ๆ หลายประเภท เช่น สุขของคฤหัสถ์กับสุขของบรรพชิต กามสุขกับเนกขัมมสุข สุขที่มีอาสวะกับสุขที่ไม่มีอาสวะ สุขของพระอริยะกับสุขของผู้ไม่ใช่อริยะ เป็นต้น แต่เมื่อก้าวถึงลักษณะของความสุขที่เกี่ยวกับบุญนี้ จึงมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ให้พิจารณา 2 อย่าง คือ “สุขที่อิงอามิส และสุขที่ไม่อิงอามิส” โดยพระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญสุขที่ไม่อิงอามิสเป็นเลิศกว่า

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ถือว่าความสุขเป็นเรื่องที่สำคัญ สังเกตได้จากพระพุทธเจ้าก็ทรงเน้นสอนให้บุคคลทั้งหลายปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความสุข และให้ยอมรับความสุขตามที่เป็นจริง พระองค์ไม่ทรงสอนให้มุ่งหวังผลตอบแทนเป็นความสุขที่เจือด้วยอามิสคือ กามคุณหรือกามสุข เช่น โชคลาภ ยศ เกียรติ อำนาจ บริวาร และการไปเกิดในสวรรค์ เป็นต้น<sup>61</sup> แต่พระองค์ทรงเน้นสอนให้ปฏิบัติตนเพื่อชำระกิเลสหรืออกุศลทั้งหลายออกไปจากใจให้หมดสิ้นไป จึงจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์แห่งความดีงามทั้งหลาย สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างสงบสุข ไม่มีการสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังนั้น การมุ่งมั่นต่อการฝึกตนด้วยการชำระกาย วาจา และใจให้สะอาดจากอกุศลกรรมทั้งหลายได้ ย่อมได้พบประโยชน์สุขอย่างแท้จริง นั่นคือ การได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา นั่นเอง ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในอรรถกถาสุตตนิทเทสว่า บัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่ให้ทาน เพราะเหตุแห่งสุขอันก่ออุปธิเพื่อภพใหม่แต่บัณฑิตเหล่านั้นย่อมไม่ให้ทานเพื่อความหมดสิ้นอุปธิ เพื่อนิพพานอันไม่มีภพใหม่ บัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่เจริญदान เพราะเหตุแห่งสุขอันก่ออุปธิเพื่อภพใหม่แต่บัณฑิตเหล่านั้นย่อมเจริญदानเพื่อความหมดสิ้นอุปธิ เพื่อนิพพานอันไม่มีภพใหม่ บัณฑิตเหล่านั้น มีใจมุ่งนิพพาน มีจิตโน้มไปในนิพพานนั้น มีจิตโน้มไปในนิพพานนั้นให้ทาน บัณฑิตเหล่านั้นย่อมเป็นผู้มีนิพพานเป็นเบื้องหน้า เหมือนแม่น้ำไหลลงสู่ทะเล ฉะนั้น

ดังนั้น ลักษณะของบุญจึงมีผลเป็นความสุขอย่างแท้จริง นั่นคือ สุขกาย และความสุขใจ แต่ในที่นี้ต้องพิจารณาจิตใจของบุคคลที่บำเพ็ญบุญเป็นอันดับแรก เพราะเมื่อบุญให้ผลก็ย่อมให้ผลทางใจก่อน หมายความว่า เมื่อผู้ใดทำบุญแล้ว ผลบุญย่อมทำให้ผู้นั้นมีความปลาบปลื้มใจ เิบอ้อมใจ มีความชื่นชม มีความสุขใจ สิ่งเหล่านี้เป็นความรู้สึกภายในจิตใจ บางครั้งก็แสดงออกทางกาย มีการยิ้มแย้มให้ปรากฏ เป็นต้น ส่วนความรู้สึกภายในจิตนั้น ต้องประสบด้วยตนเองเท่านั้นจึงรู้สึกได้ เหมือนกับการรับประทานอาหาร แม้นจะบอกผู้อื่นว่าอาหารนี้มีรสดี หรือรสอร่อยอย่างไรก็ตาม

ผู้อื่นก็ไม่ทราบความรู้สึกของผู้บอกได้นอกจากเขาจะรับประทานอาหารนั้นด้วยตนเอง จึงจะทราบความรู้สึกได้ว่าอาหารมีรสดีแค่ไหนมีรสอร่อยเพียงใด การมีความสุขจากการบำเพ็ญบุญนี้ก็เช่นเดียวกัน บุคคลที่ทำบุญย่อมจะทราบด้วยใจของตนว่ามีความสุขเพียงใด และเมื่อหวนระลึกถึงบุญที่ตนทำเมื่อใด จิตใจก็มีความเอิบอิ่ม มีความสุขใจเมื่อนั้น การที่บุคคลมีความเอิบอิ่มใจอันเกิดจากการบำเพ็ญบุญนี้เองจึงเรียกบุญว่า เป็นชื่อของความสุข หมายถึงผลหรือวิบากที่น่าปรารถนาของกุศลกรรมคือการทำความดี ดังนั้น จึงชี้ให้เห็นว่า ผลของบุญคือความดีที่ให้ผลเป็นความสุขที่เกิดจากความบริสุทธิ์ใจ เพราะการบำเพ็ญบุญคือความดีโดยตรง มุ่งชำระพอกล้างจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งอกุศลกรรมทั้งหลายดังกล่าวมาแล้วนี้เรียกว่า บำเพ็ญบุญเพื่อให้ได้บุญ หรือทำความดีเพื่อให้ได้ความดี เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ในปัจจุบัน ซึ่งบุญจึงเป็นขุมทรัพย์ที่สามารถติดตามบุคคลผู้ทำบุญมาดีแล้ว ให้ไปสู่สัมปรายภพเบื้องหน้าได้ ตามอำนาจแห่งบุญกุศลที่ได้ทำไว้ นั่นเอง

สรุปได้ว่า ลักษณะของบุญ เป็นกรรมอันดีงาม ไม่มีโทษ เพราะบุญเป็นนามธรรมที่ส่งผลให้จิตใจกระทำแต่สิ่งที่ดีงามอันจะก่อให้เกิดความสุขได้ เมื่อบุคคลใดได้การบำเพ็ญบุญอย่างสม่ำเสมอ บุญก็จะส่งผลให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป โดยปกติทั่วไปแล้ว เมื่อบุคคลใดมีใจแน่วแน่ในการทำบุญ ก็ย่อมมีความปรารถนาที่จะสั่งสมบุญไว้ให้มาก เรียกว่าเป็นการพอกพูนบุญหรือเป็นการเสริมบุญบารมีให้แก่ตนเอง เพื่อปรารถนาให้ตนมีความสุขมากยิ่งขึ้นไป เพราะการสั่งสมบุญมาสู่มาให้ทั้งโลกนี้และโลกหน้าได้ ส่วนบุคคลใดที่ไม่พยายามพอกพูนบุญกุศลมีความประมาทบริโภคแต่บุญเก่าของตน เมื่อบุญที่ตนเคยทำไว้หมดสิ้นไป ก็ต้องประสบกับความทุกข์ยาก มีความลำบาก ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา นั่นคือ ความเสื่อมจากโภคสมบัติและบริวารสมบัติ ปราศจากความสุขโดยสิ้นเชิง

## 2.6 ประโยชน์แห่งการบำเพ็ญบุญ

บุคคลผู้หมั่นบำเพ็ญบุญอย่างสม่ำเสมอ ถือว่าได้สร้างความดีให้กับตนเองไว้อย่างมากมาย จึงสมควรที่จะได้รับอานิสงส์หรือผลประโยชน์อันดีงามตอบรับ ซึ่งอานิสงส์หรือผลประโยชน์อันดีงามที่จะพึงได้รับมีหลายประการ ดังนี้

### 2.6.1 ประโยชน์ในปัจจุบัน

คำว่า“ประโยชน์ในปัจจุบัน” หรือเรียกว่า “ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิภธรรม” หมายถึงประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้<sup>63</sup> เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสุข สิ่งนั้นๆ จึงเป็นประโยชน์ทุกอย่าง ดังที่สมเด็จพระญาณสังวร(เจริญ สุวฑฒโน) (2543) ได้กล่าวไว้ว่า ความสุขที่บุคคลทั้งหลายนั้นปรารถนาไว้ ได้แก่ (1) ทรัพย์ หรือโภคทรัพย์ (2) ศิลปวิทยา (3) ยศ บริวาร และเกียรติ (4) ไมตรี การประกอบอาชีพ และ (5) ผาสุก การประกอบกิจการทุกอย่าง ถ้าวางกายมีความผาสุก คือมีความแข็งแรง ไม่มีโรคจึงจะเป็นอุปการะให้ได้

ประโยชน์ที่พึงจะได้ทุกอย่างดังมีพระพุทธพจน์ว่า “อโรคยปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธมมปทปาลี (ภาษาบาลี), เล่มที่ 25, หน้าที่ 25, ข้อที่ 42)

ดังนั้น ทรัพย์ ศิลปวิทยา ยศ ไฉฉริ และความผาสุก จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งซึ่งบุคคลทั้งหลายแสวงหามานั้น ก็เพื่อใช้ในการประกอบกิจการดำรงชีวิตในประโยชน์ปัจจุบันนั่นเอง อย่างไรก็ตาม สิ่งต่างๆ ที่อำนวยความสะดวกให้แก่บุคคลทั้งหลายนั้น จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยเหตุปัจจัยในแต่ละอย่างมาเกื้อกูลกัน ซึ่งทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมให้บุคคลทั้งหลายนำไปปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์ในปัจจุบันนี้ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลในภพนี้ เพื่อสุขในภพนี้แก่กุลบุตร” มี 4 ประการ คือ 1. อุฏฐานสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น) 2. อารักขสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการรักษา) 3. กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) 4. สมชีวิตา (ความเป็นอยู่เหมาะสม)

นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2553) ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หรือหลักธรรมอันอำนวยความสะดวกขั้นต้น มี 4 ประการ คือ 1. อุฏฐานสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยความหมั่น) คือ ขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ประกอบอาชีพอันสุจริต มีความขานานู รู้จักใช้ปัญญาสอดส่อง ตรวจสอบหาอุบายวิธี สามารถจัดดำเนินการให้ได้ผลดี 2. อารักขสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการรักษา) คือ รู้จักคุ้มครองเก็บรักษาโภคทรัพย์และผลงานอันตนได้ทำไว้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตนไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย 3. กัลยาณมิตตตา (คบคนดีเป็นมิตร) คือ รู้จักกำหนดบุคคลในถิ่นที่อาศัยเลือกเสวนาศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้ทรงคุณมีศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา 4. สมชีวิตา (มีความเป็นอยู่เหมาะสม) คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่ายเลี้ยงชีวิตแต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือย ให้รายได้เหนือรายจ่ายมีประหยัดเก็บไว้

อนึ่ง การดำเนินชีวิตที่จะให้มีความสุขบริบูรณ์นั้น บุคคลทั้งหลายไม่พึงหมกมุ่นในสิ่งที่เป็นอบายมุขทั้งหลาย เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมเสียต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในทิมขานูสูตรว่า ทางแห่งความเสื่อมมี 4 ประการ คือ (1) เป็นนักเลงหญิง (2) เป็นนักเลงสุรา (3) เป็นนักเลงการพนัน และ (4) เป็นผู้มีมิตรชั่ว มีสหายชั่ว มีเพื่อนชั่ว เปรียบเหมือนสระน้ำใหญ่มีทางไหลเข้า 4 ทาง มีทางไหลออก 4 ทาง บุรุษพึงปิดทางไหลเข้า เปิดทางไหลออกของสระน้ำนั้น และฝนก็ได้ตกต้องตามฤดูกาล เมื่อเป็นเช่นนี้ สระน้ำใหญ่นั้นก็เหือดแห้งไป ไม่เพิ่มปริมาณขึ้นเลยฉันทิ โภคทรัพย์ที่เกิดขึ้นโดยชอบอย่างนี้ ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 23, หน้าที่ 54, ข้อที่ 340-343)

ดังนั้น การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคนจึงต้องมีหลักศีลธรรมอันดีงามเป็นพื้นฐานต่อการปฏิบัติตน เพื่อให้อยู่ในภาวะเบียบของสังคมได้อย่างมีความสุข โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น เมื่อบุคคลใดสามารถปฏิบัติตามได้ครบสมบูรณ์ ย่อมได้พบความสุขแน่นอน

สรุปได้ว่า ประโยชน์ในปัจจุบันที่บุคคลทั้งหลายต้องการ ได้แก่ ทรัพย์ ศิลปวิทยา ยศ บริวาร เกียรติ ไมตรี การประกอบอาชีพ และความผาสุก โดยที่พระพุทธศาสนาเน้นสอนให้มีหลักธรรมต่อการดำเนินชีวิตที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิตเรื่องโลกธรรม 8 เพราะเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจออยู่เสมอ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญและสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่าต่อการดำเนินชีวิตทุกคน เช่น มีคุณภาพชีวิตที่ดี เศรษฐกิจที่ดี และการยอมรับที่ดีจากสังคมรอบข้าง ที่สุดก็เพื่อให้คนเรารู้จักเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันผู้ที่เดือดร้อนก็ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ไม่ถูกทอดทิ้ง มีชีวิตอยู่ร่วมกันได้ เป็นสังคมที่มีความสุข เพราะคนเราในโลกต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน รู้จักเอื้ออาทรต่อกัน จะอยู่แบบตัวใครตัวมันไม่ได้ ความปรารถนาต่างๆ เหล่านี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลทั้งหลายแสวงหามาในปัจจุบันนี้ ดังนั้น การแสวงหาทรัพย์สมบัติและเหตุปัจจัยทั้งหลายดังกล่าวแล้ว จึงต้องมีหลักธรรมเป็นองค์ประกอบต่อการดำเนินชีวิตที่ดี นั่นคือ การประพฤติปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมให้ครบบริบูรณ์ จึงจะส่งผลให้ชีวิตมีความสุขความเจริญ เห็นผลประโยชน์ในปัจจุบันนี้ได้ ตลอดถึงได้มีโอกาสสร้างบุญสร้างกุศลเพิ่มบารมีให้กับตนเองไว้ในภพปัจจุบันนี้ด้วย

### 2.6.2 ประโยชน์ภายนอก

คำว่า“ประโยชน์ภายนอก” หรือเรียกว่า “สัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม” หมายถึง ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องหน้า ธรรมที่เป็นเหตุให้สมหมาย หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นสูงขึ้นไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) เป็นหลักธรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เน้นสอนให้บุคคลทั้งหลายปฏิบัติตามอยู่เสมอ เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุขในภายหน้า ดังที่พระพุทธพจน์ว่า “ธรรมที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หาได้ยากในโลก” มี 4 ประการ คือ 1. สัทธาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา) 2. สีลสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) 3. จาคสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการเสียสละ) 4. ปัญญาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยปัญญา) สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 21, หน้าที่ 61, ข้อที่ 101-103)

นอกจากนี้ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2543) ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่าประโยชน์ภายนอก หมายถึง ประโยชน์จะพึงได้ในอนาคต ประโยชน์แผ่ไปถึงคนอื่นก็ได้หมายถึงความดีก็ได้ แต่ก็มี ความหมายรวมๆ กัน ทั้ง 2 คือ ความดีที่เกิดประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและแก่คนอื่น ตั้งแต่บัดนี้สืบไปจนถึงภายหน้า โดยมีหลักปฏิบัติที่สำคัญ 4 ประการ คือ 1. สัทธาสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยศรัทธา) คือ เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ คือเชื่อว่าเรื่องความดีความชั่ว เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นต้น สำหรับทางพระพุทธศาสนา คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และเชื่อหลักกรรมตามพระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ 2. สีลสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยศีล) คือ รักษากาย วาจาเรียบร้อยดี ไม่มีโทษ เพราะงดเว้นจากโทษนั้นๆ เมื่อมีศรัทธาในหลักของกรรมดังกล่าวแล้ว ก็ยอมเว้นจากความชั่วได้ตามความเชื่อของตน 3. จาคสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการบริจาค) คือ สละให้ เป็นการเฉลี่ยสุขให้แก่ผู้อื่นได้แก่ การบำเพ็ญประโยชน์

ให้แก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นการทำความดีอย่างหนึ่ง 4. ปัญญาสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยปัญญา) คือ รู้จักบาป บุญคุณ โทษ หรือความดีความชั่ว ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น ปัญญาทำให้รู้จักเปรียบเทียบว่าอะไรเป็นอะไร และให้รู้คุณค่าของบุญหรือคุณความดี ทำให้รู้จักเลือกเช่นในสิ่งที่ควรเชื่อ และทำให้รู้จักเลือกเว้นการที่ควรเว้น เลือกประพฤติกการที่ควรประพฤติก

จะเห็นได้ว่า ประโยชน์ภายนอกหน้า จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการบำเพ็ญบุญอันสำคัญไว้ในชาติปัจจุบัน เมื่อบุคคลใดหมั่นบำเพ็ญบุญอยู่เสมอ ย่อมมีเหตุปัจจัยให้เกิดผลบุญ ที่เรียกว่า “พุพเพกตบุญญตา” คือ “ความเป็นผู้มีบุญที่ได้กระทำไว้ในกาลก่อน” หรือเรียกว่า “วาสนา” หมายถึง บุญที่สั่งสมไว้นานแล้ว (ปิ่น มุกกันต์, 2502) ดังนั้น การได้บำเพ็ญบุญกุศลอย่างสม่ำเสมอ ย่อมได้ชื่อว่าได้สั่งสมบุญมาดีแล้ว อาณิสงส์แห่งบุญย่อมอำนวยประโยชน์ให้ผู้บำเพ็ญบุญได้ไปสู่สัมปรายภพที่ดีต่อไป

### 2.6.2 ประโยชน์อย่างยิ่ง

คำว่า “ประโยชน์อย่างยิ่ง” หรือเรียกว่า “ปรมัตถะ” คือ พระนิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553) เป็นการได้ประโยชน์อันสูงสุดตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา นั่นคือความพ้นทุกข์ เพราะเป็นประโยชน์ที่เกื้อกูลให้เกิดความสุขอย่างยิ่ง โดยไม่จำกัดกาลเวลาว่าเป็นปัจจุบันหรือภายหน้าดังมีเรื่องเกี่ยวกับประวัติของพระพุทธเจ้าเมื่อยังมีได้เสด็จออกผนวช กล่าวไว้ว่า

เจ้าชายสิทธัตถะ ประทับอยู่ในกรุงกบิลพัสดุ์ ได้ทรงบริบูรณ์ด้วยประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายนอกหน้า คือ ทรงมีทรัพย์บริบูรณ์ มีวิชาความรู้เป็นอย่างดีเยี่ยม เป็นต้น อันนับว่าประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายนอกหน้า ทรงประกอบด้วยคุณงามความดี แต่ทรงเห็นว่าประโยชน์ดังกล่าวเกี่ยวกับกาลเวลาอยู่เสมอ กาลเวลาล่วงและเลื่อนกันไปเรื่อยๆ ไป ชีวิตพร้อมกับประโยชน์ ทั้งหลายก็ล่วงไปเรื่อยๆ ฉะนั้น จึงทรงเสด็จออก ค้นหาประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น ซึ่งพ้นจากปัจจุบันและภายนอกหน้า ไม่อยู่ในอำนาจแห่งความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะให้เกิดความสุขที่แท้จริง ในที่สุดก็ได้ทรงพบประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่เช่นนั้นคือ พระองค์ได้ตรัสรู้พระธรรม เรียกว่า วิชชา คือ รู้แจ้ง ถอนพระองค์ออกจากทุกข์ของโลกได้ทั้งหมดเรียกว่า วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นจากกองกิเลส และทุกข์ทั้งสิ้น นี่คือนิพพานที่ยิ่งใหญ่ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประสบมา ตามประวัติพระพุทธศาสนาว่า ในชั้นแรกพระพุทธเจ้าทรงสอนประโยชน์อย่างยิ่งโดยมาก เพราะทรงมุ่งจะประกาศก่อตั้งพระพุทธศาสนา อันเกี่ยวแก่บรรพชิตคือนักบวช เพราะโดยปกตินักบวชย่อมออกบวชด้วยมุ่งประโยชน์อย่างยิ่ง แต่ต่อมา เมื่อพระพุทธศาสนาถึงชาวบ้านก็ทรงสอนผ่อนลงมาถึงประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายนอกหน้า เพราะชาวบ้านย่อมมุ่งประโยชน์ทั้ง 2 ดังกล่าวแล้ว นับว่าเป็นประโยชน์ทางโลก ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนประโยชน์ครบทั้ง 3 เหมือนอย่างเป็นแหล่งศึกษาแห่งใหญ่ มีทั้งปฐมศึกษา มัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ครบทุกสาขาทุกแผนก อาจที่จะปฏิบัติให้บังเกิดประโยชน์ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2553)

ฉะนั้น การบำเพ็ญประโยชน์ของพระพุทธเจ้าจึงถือเป็นแบบอย่างแห่งการบำเพ็ญบุญที่ดี จนทำให้พระองค์ได้บรรลุผลประโยชน์อันยิ่งใหญ่ คือ ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อยังประโยชน์แก่บุคคลทั้งหลาย มารับไปปฏิบัติเพื่อให้ได้ประโยชน์อย่างยิ่งตามพระองค์ จึงจะเรียกว่า ได้บำเพ็ญบุญที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต เช่น การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคตินิยามของโลกละสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตมีจิตเป็นอิสระปลอดโปร่งและผ่องใส ไม่หวั่นไหวไปกับความผันผวนแปรปรวนของชีวิต หรือการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักในชีวิต ไม่ถูกบีบบังคับด้วยความยึดมั่นของตนเอง สงบเย็นสว่างไสวโดยสมบูรณ์

การได้บำเพ็ญบุญอย่างสม่ำเสมอ นั้น บุญย่อมสะสมไว้ในใจและสามารถปรุงแต่งใจให้มีคุณภาพดีขึ้น คือ ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว บริสุทธิ์ผุดผ่อง สว่างไสว โปร่งโล่ง ไม่ยึดติดอึดอัดไม่กระสับกระส่าย ชุ่มชื้นเบาสบาย ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด นุ่มนวลควรแก่การงานดังนั้น บุญจึงส่งผลให้ผู้กระทำมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ ดังที่พระมหาภัสกร คุณฺตฺตโร (2541) ได้กล่าวไว้ว่า บุญที่บุคคลได้กระทำเกิดขึ้นแล้ว ย่อมส่งผลหรืออานิสงส์ให้แก่ผู้กระทำได้ 4 ระดับ คือ

1. ระดับจิตใจ เป็นบุญที่เกิดผลทันที มี 2 ประการ ได้แก่ (1) สุขภาพทางใจดีขึ้นคือใจเยือกเย็น ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่อคายกยอหรือตำหนิติเตียน ปลอดโปร่ง เบาสบายเป็นสุขและ (2) สมรรถภาพของใจดีขึ้น คือเป็นใจที่สะอาดผ่องใส ใช้คิดเรื่องราวต่างๆ ได้รวดเร็ว ว่องไว ลึกซึ้ง กว้างไกล รอบคอบ เป็นระเบียบ และตัดสินใจ ได้ฉับพลันถูกต้องไม่ลังเล

2. ระดับบุคลิกภาพ บุคคลที่ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีใจที่สงบ สดชื่น เบิกบาน ชุ่มเย็น นอนหลับสบาย ไม่มีความกังวลหม่นหมองหน้าตาผิวพรรณจึงผ่องใสใจเปี่ยมไปด้วยบุญ ไม่คิดโลภอยากได้ของใคร ไม่คิดสร้างความเดือดร้อนให้ใคร มีแต่คิดช่วยเหลือเขาจึงมีความมั่นใจในตัวเอง มีความมองอาจสง่างามอยู่ในตัว ไปถึงไหนก็สามารถวางตัว ได้พอเหมาะพอดีบุคลิกภาพย่อมดีขึ้นเป็นลำดับ

3. ระดับวิถีชีวิต วิถีชีวิตของคนเรา เกิดจากการสรุปผลบุญและผลบาปที่เราได้ทำมาตั้งแต่ภพชาติก่อนๆ จนถึงภพชาติปัจจุบัน เป็นผลของบุญระดับจิตใจและระดับบุคลิกภาพรวมกัน ชักนาให้เราได้รับสิ่งที่น่าปรารถนา ตอบสนองมาจากภายนอก เช่น ได้รับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่การที่เราทำดีแล้ววิถีชีวิตของเราจะดีเต็มที่หรือไม่มันยังขึ้นอยู่กับบุญเก่าหรือบาปในอดีตที่เราเคยทำไว้ด้วยเรื่องการทำผลของบุญและบาปจึงเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน เช่นบางครั้งขณะที่เราตั้งใจทำความดีอยู่ แต่ผลบาปในอดีตตามมาทัน ทำให้ถูกใส่ร้ายป้ายสี หรือประสบเคราะห์กรรม บางคนจึงเข้าใจผิด คิดว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี ทำให้หมดกำลังใจในการทำมาความดีแท้จริงแล้ว ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะในขณะนั้น ผลบาปที่เราเคยทำในอดีตกำลังส่งผลอยู่แต่บุญที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันยังไม่ให้ผล เมื่อเราตั้งใจทำบุญต่อไปโดยไม่ย่อท้อ และไม่ทาบบาปนั้นอีก เคราะห์กรรมนั้นย่อมหมดสิ้นไป และได้รับผลของบุญคือความสุขความสำเร็จได้อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยในที่สุด

4. ระดับสังคม เมื่อเราทาความดีมาแล้วอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะไปอยู่สังคมใด บุญก็จะส่งผลให้เป็นบุคคลที่สังคมยอมรับนับถือ ได้เป็นผู้นำของสังคม นั้น และจะเป็นผู้ชักนำสมาชิกในสังคมให้ทำความดีตามอย่าง ทำให้เกิดความสงบร่มเย็น และความเจริญก้าวหน้าขึ้นในสังคมนั้นๆ โดยลำดับ.

จะเห็นได้ว่า ผลของบุญที่บุคคลได้บำเพ็ญไว้ดีแล้ว ย่อมหล่อไหลไปรวมอยู่ที่ผู้บำเพ็ญนั้น เหมือนแม่น้ำน้อยใหญ่ทั้งหลายย่อมไหลลงไปรวมอยู่ในมหาสมุทร ดังที่พระมหาเอกนรินทร์ เอกนโร (2536) ได้กล่าวไว้ว่า อาณิสสของบุญนี้มีลักษณะอยู่ 4 ประการ คือ (1) อานุภาพ (2) อภินิหาร (3) สิริสมบัติ และ (4) วาสนา โดยมีสาระสำคัญดังนี้

1. อานุภาพ บุญฤทธิ์ที่ส่งเสริมผู้บำเพ็ญให้เป็นที่นิยมนับถือของมวลชน โดยจงใจมวลชนเมื่อได้พบเห็นผู้มีบุญ ก็ให้เกิดความชื่นชมนิยมนับถือ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “ญาติมิตร และผู้มีใจดีทั้งหลาย เห็นคนที่จากบ้านไปนาน กลับจากที่ไกลมาถึงโดยสวัสดิภาพย่อมยินดีว่ามาแล้ว เช่นเดียวกันนั้น บุญทั้งหลาย ย่อมต้อนรับคนที่ทำบุญไว้ ซึ่งจากโลกนี้ไปสู่โลกหน้า เหมือนญาติต้อนรับญาติผู้เป็นที่รักที่กลับมาบ้าน ฉะนั้น

2. อภินิหาร อำนาจของบุญสามารถเชิดชูผู้บำเพ็ญขึ้นเป็นอัจฉริยะบุคคล บันดาลให้มีผู้คนปรบมือให้หรือยกนิ้วให้ว่า เป็นคนมีน้ำหนักร นำเคราพยาเกรง สมควรแก่การบูชายกย่อง อำนาจบุญนี้ นับเป็นอิทธิพลจงใจคนให้ชื่นชมยินดี ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “คนมีศรัทธาสมบูรณ์ด้วยศีล เพียบพร้อมด้วยยศและโภคทรัพย์ จะไปสู่ถิ่นใดๆ ย่อมได้รับการบูชาในถิ่นนั้นๆ” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย รัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 25, หน้าที่ 219-303, ข้อที่ 101-127)

3. สิริสมบัติ สมบัติคือ มิ่งขวัญสง่าราศีดีเด่นเป็นพิเศษ ที่เกิดแต่บุญ เป็นเสน่ห์ดึงดูดจิตใจคนให้เข้าหาผู้มีบุญ เพราะสิริสมบัตินี้คอยสนับสนุนผู้มีบุญให้เป็นขุมทรัพย์ คือ เป็นที่ไหลมาเทมาแห่งทรัพย์ จากทางบกทางน้ำและทางอากาศ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “สิริเป็นบ่อเกิดแห่งโภคทรัพย์ทั้งหลาย” (สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย), เล่มที่ 15, หน้าที่ 79, ข้อที่ 85) ตรงกันข้าม ผู้ไม่มีบุญรวบรวมทรัพย์ไว้ หรือได้รับส่วนแบ่งจากพ่อแม่ หรือคนอื่น ก็ไม่อาจรักษาไว้ได้ สิริสมบัติจะหาทรัพย์นั้น หนีจากเขาไปรวมอยู่ที่ผู้มีบุญ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ไม่มีบุญจะมีศิลปะ หรือไม่มีศิลปะก็ตามที่ ขวนขวายรวบรวมทรัพย์ได้เป็นจำนวนมาก ทรัพย์นั้นผู้มีบุญย่อมได้ใช้สอย” (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ติกนิบาตชาดก (ภาษาไทย), เล่มที่ 27, หน้าที่ 100, ข้อที่ 143)

4. วาสนา เป็นกิจการที่จิตใจอยู่แรมนานกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนคุ้นเคยติดสันดานสืบต่อมา เรียกว่า วาสนา ส่วนกิจการที่จิตใจอยู่แรมนานกับความดี จนคุ้นเคยติดสันดานดีสืบต่อมา เรียกว่า บุญวาสนา คนมีบุญวาสนา แม้เกิดในถิ่นที่ไม่เจริญ บุญวาสนาก็จะช่วยส่งให้ไปอยู่ในถิ่นที่เจริญมีการศึกษาดี มีตำแหน่งหน้าที่การงานดี เพราะอาณิสสของบุญที่ได้ กระทำไว้จึงส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีบุญวาสนาดีได้ เหมือนคาโบราณว่า “ช่างเผือกเกิดในป่าต้องจากป่าไปเป็นราชาพาหนะอยู่ในเมืองหลวง” ดังมีตัวอย่าง เช่น นางสาวาวดี ชาวเมืองภัทวดี เดิมเป็นเด็กหญิงชื่อสามา ครั้งหนึ่งพ่อแม่พา



นางไปเมืองโกสัมพี บังเอิญพ่อแม่ทั้งสองตายไป ตกเป็นกาพรำ แต่บุญวาสนาส่งให้มีตักกฐณพีรับเลี้ยง เป็นลูก เธอเป็นคนฉลาดหาวิธีกันโรงงานให้มีช่องเข้าทางออกทาง จึงได้รับสมญานามว่าสามาวดี เมื่อโฆสกเศรษฐีทราบว่าเป็นคนดีก็รับเอาเป็นลูกของตนต่อมาบุญวาสนาส่งขึ้นเป็นอัครมเหสีของพระเจ้าอุเทน

ด้วยเหตุนี้ บุคคลที่มีบุญ จึงได้ชื่อว่า ภัพพบุคคล เพราะเป็นบุคคลที่ได้เกิดมาด้วยความสมบูรณ์พร้อมด้าน อุตตสมบัติ คือ มีอวัยวะครบ 32 ประการ ได้แก่ มีตา หู จมูก ลิ้นปาก คิ้ว คาง ผิวพรรณมือ และเท้า เป็นต้น ล้วนแต่ประณีต สะอาด งดงาม น่าทัศนามีปัญญาสมบัติคือ ความเฉลียวฉลาด อัจฉริยะ มีอายุสมบัติ ที่ยืนยืดยาวนาน และมีโภคสมบัติอันบริบูรณ์ เมื่อบุญเก่ามีกำลังมาก ย่อมส่งผลให้บุญใหม่มีกำลังเพิ่มขึ้นได้ ซึ่งอาจส่งผลให้สำเร็จมรรคผลนิพพานได้ ส่วนบุคคลที่ไม่มีบุญ ย่อมได้ชื่อว่า อภัพพบุคคล หรือเกิดมาขาดอุตตสมบัติ เป็นคนมีอวัยวะไม่ครบ 32 ประการ หรือมีตา หู จมูก ลิ้นปาก คิ้ว คาง ผิวพรรณมือ และเท้า เป็นต้น ไม่สมประกอบหรือพิการ เป็นต้น ขาดปัญญาสมบัติ คือ เป็นคนโง่ ใบบ้า เสียดสี ปัญญาอ่อน เป็นต้น ขาดอายุสมบัติ คือ เกิดมา มีอายุสั้น หรือมีโรครุมเร้าอยู่ เสมอขาดโรคสมบัติ คือ เกิดมาในตระกูลอดอยากยากจนถึงกับขอทานเขากิน ประกอบอาชีพที่ไม่รุ่งเรือง หรือค้าขายก็ขาดทุน จะพึงพาอาศัยบุญบารมีผู้อื่น ก็ไม่ได้ผล เรียกได้ว่า ไร้ญาติขาดมิตร จึงนับได้ว่าเป็นบุคคลที่เกิดมาแล้วไม่มีความสุข หรือเป็นคนอาภัพนั่นเอง

ดังนั้น การได้เกิดมาเป็นภัพพบุคคล จึงถือได้ว่าเป็นบุคคลที่มีบุญมาก่อนแล้ว นั่นคือ การได้บำเพ็ญบุญมาถูกต้องและสมบูรณ์ดีแล้ว บุญนั้นย่อมเกิดผลดี มีคุณค่า มีอานิสงส์หรือมีประโยชน์ต่อบุคคลที่ได้กระทำไว้แล้วนั่นเอง ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในนิกายสุตตรว่า

ขุมทรัพย์ที่ผู้ใดจะเป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม ฝังไว้ดีแล้ว ด้วยทาน ศีล สัจจะ และทมะ ....ในพระเจดีย์ พระสงฆ์ บุคคล แยกที่มาหาในมารดา บิดาหรือพี่ชาย ....ขุมทรัพย์นี้ชื่อว่าฝังไว้ดีแล้ว คนอื่นขนเอาไปไม่ได้ จะติดตามคนฝังตลอดไป บรรดาทรัพย์สมบัติที่เขาจะต้องละไป เขาพาไปได้เฉพาะขุมทรัพย์นี้เท่านั้น

...ขุมทรัพย์นี้ไม่ทั่วไปแก่คนเหล่านี้ ทั้งโจรก็ลักเอาไปไม่ได้ ผู้มีปัญญาควรทำแต่บุญที่จะเป็นขุมทรัพย์ติดตามตนตลอดไป...ขุมทรัพย์นี้ให้ผลอันน่าปรารถนาทุกประการ แก่เทวดา และมนุษย์ คือ เทวดาและมนุษย์ปรารถนาผลใดๆ...ความมีผิวพรรณงดงาม ความมีเสียงไพเราะ ความมีทรวดทรงสมส่วน ความมีรูปสวย ความเป็นใหญ่ ความเป็นใหญ่...ความเป็นพระราชาในประเทศ ความเป็นอิสระ ความสุขของความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิอันน่าพอใจ และแม้ความเป็นเทวราชของเทวดาในหมู่เทพ ...สมบัติของมนุษย์ก็ดี ความยินดีในเทวโลกก็ดี สมบัติคือนิพพานก็ดี ...บุคคลอาศัยมิตตสัมปทา ประกอบความเพียรโดยแยบคาย ก็จะเป็นผู้ชำนาญในวิชาและวิมุติ...ปฏิสัมภิตา วิโมกข์ สวากบารมี ปัจเจกโพธิ์ และพุทธภูมิ ทั้งหมดจะได้ด้วยขุมทรัพย์นี้ .....บุญสัมปทานี้มีประโยชน์มากอย่างนี้

เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้เป็นปราชญ์ จึงสรรเสริญภาวะแห่งบุญที่หาได้แล้ว (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย), ข้อที่ 25, หน้าที่ 8, ข้อที่ 17-19)

นอกจากนี้ ในมงคลสูตร อ้างถึงใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ) (2543) ก็ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของบุญที่ส่งผลให้ได้รับประโยชน์ไว้หลายประการ คือ 1. บุญเป็นต้นเหตุของความสุกทุกอย่าง (สุขาน นิทาน) 2. บุญเป็นรากเหง้าของสมบัติทั้งปวง (สมปตติน มุล) 3. บุญเป็นที่ตั้งอาศัยของโภคะทั้งปวง (โภคาน ปติฎา) 4. บุญเป็นเครื่องป้องกันสำหรับบุคคลผู้เดินทางในวิญญูสงสาร (วิสมคตส ตาณ) 5. ที่พึ่งอาศัยเช่นเดียวกับบุญไม่มี (ทานสทิส อวสสโย) 6. บุญเป็นเช่นกับที่ อยู่ของราชสีห์ (สีหสทิส) 7. บุญเป็นเช่นกับพื้นแผ่นดิน เพราะเป็นที่พึ่งพาอาศัย (มหาป วิสทิส) 8. บุญเป็นเช่นกับเชือก เพราะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของใจ (รชชทิส) 9. บุญเป็นเช่นกับเรือ เพราะพาข้ามโอฆสงสาร (นาวาสทิส) 10. บุญเป็นเช่นกับบุคคลผู้แก้ล้าในสงคราม (สงครามสุโร) 11. บุญเป็นเช่นกับพระนครที่บุคคลตกแต่งดีแล้ว (สุขขตนคร) 12. บุญเป็นเช่นกับดอกปทุม เพราะหอม ไม่เปราะเปื้อนด้วยของสกปรก(ปทุมสทิส) 13. บุญเป็นเช่นกับไฟ เพราะเผาบาปให้หมดไปจากชั้นธ สันดาน (อคคิสทิส) 14. บุญเป็นเช่นอรสพิษ เพราะตัดบาปออกทิ้ง (อาสีวิสทิส) 15. บุญเป็นเช่นกับ ราชสีห์ เพราะทำให้องอาจกล้าหาญ (สีหสทิส) 16. บุญเป็นเช่นกับโคอุสุภราช เพราะประเสริฐวิเศษ สุด (เสตวสทิส) 17. บุญเป็นเช่นกับพญาช้าง เพราะมีกำลังมาก (หตถิสทิส) 18. บุญเป็นเช่นกับม้า วลาหก ตัวประเสริฐ เพราะพาข้ามวิญญูสงสารได้อย่างรวดเร็วดุจมาฮัสตร ซึ่งมีฝีเท้าดี ฉะนั้น (วลาหอสสรราชสทิส) 19. บุญเป็นหนทางที่นักปราชญ์ได้เดินไปแล้ว (คตมคค) 20. บุญเป็นวงค์ของ พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ (พุทธวสิ)

ด้วยอานิสงส์ของบุญดังกล่าวนี้ ชี้ให้เห็นว่า การบำเพ็ญบุญ ย่อมส่งผลให้ได้รับประโยชน์สุข อันยิ่งใหญ่ไพศาล ดังมีตัวอย่างกล่าวไว้ว่าในบุญกิริยาวัตถุสูตร สูตรว่าด้วยการบำเพ็ญบุญหรือ หลักการทำบุญ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงบุคคลที่ไปเกิดเป็นเทวดาในชั้นต่างๆ และเหตุที่ทำให้ดำรงตำแหน่งเป็นผู้ปกครองสวรรค์ชั้นนั้นๆ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จ ด้วยทานนิตนน้อย ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลนิตนน้อย และไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วย ภาวนาเลย หลังจากตายแล้ว เขาย่อมเข้าถึงความเป็นผู้โชคร้ายในมนุษย์”

คำว่าผู้โชคร้ายในมนุษย์ (มนุสสโทภคย ) หมายความว่า ถ้าเกิดเป็นมนุษย์ก็ค่อนข้างจะตก ยาก และลำบาก เพราะให้ทานนิตนเดียว รักษาศีลนิตนเดียว ส่วนการเจริญภาวนาไม่เคยทำ ถ้าเกิดเป็น มนุษย์ ก็เป็นมนุษย์ที่ตกยากและลำบาก นั่นเองพระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญ กิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานพอประมาณ ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลพอประมาณ แต่ไม่จัดแจงบุญ กิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนาเลย หลังจากตายแล้ว เขาย่อมเข้าถึงความเป็นผู้โชคร้ายในมนุษย์” (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 23, หน้าที่ 36, ข้อที่ 294-295)

คำว่าผู้โชคดีในมนุษย์ (มนุษย์โสภณ) หมายความว่า เกิดเป็นมนุษย์ที่มีโภคทรัพย์สมบัติ ไม่เกิดมาลำบาก เพราะให้ทานพอประมาณ และรักษาศีลก็พอประมาณ คือ ไม่น้อยไม่มากเกินไป จึงได้เกิดเป็นมนุษย์ในชั้นดีขึ้น มีความสุขความเจริญพอประมาณ พระพุทธเจ้าตรัสอีกว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานมีประมาณยิ่ง ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลมีประมาณยิ่ง แต่ไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนาเลยหลังจากตายแล้ว เขาย่อมเกิดร่วมกับเทวดาชั้นจาตุมหาราช...ชั้นดาวดึงส์...ชั้นยามา...ชั้นดุสิต...ชั้นนิมมานรดี...ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี...ภิกษุทั้งหลาย ท้าวมหาราชทั้ง 4 ในชั้นนั้น...ท้าวสักกะจอมเทพในชั้นดาวดึงส์...ท้าวสุยามเทพบุตรในชั้นยามานั้น...ท้าวสันดุสิตในชั้นดุสิตนั้น...ท้าวสุนิมมิตเทพบุตรในชั้นนิมมานรดีนั้น...ท้าววสวัตดีเทพบุตรในชั้นปรนิมมิตวสวัตดีนั้น...ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานให้ยิ่งขึ้นทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลให้ยิ่งขึ้น ย่อมครอบงำเทวดาชั้นจาตุมหาราช...ชั้นดาวดึงส์...ชั้นยามา...ชั้นดุสิต...ชั้นนิมมานรดี...ชั้น ปรนิมมิตวสวัตดี....ได้โดยฐานะ 10 ประการ คือ อายุที่เป็นทิพย์ วรรณะที่เป็นทิพย์ สุขที่เป็นทิพย์ ยศที่เป็นทิพย์ อธิปไตยที่เป็นทิพย์ รูปที่เป็นทิพย์ เสียงที่เป็นทิพย์ กลิ่นที่เป็นทิพย์ รสที่เป็นทิพย์ โภกฐัพพะที่เป็นทิพย์ ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุ 3 ประการนี้แล (สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย), เล่มที่ 23, หน้าที่ 36, ข้อที่ 295-296)

พระสูตรดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่า อาณิสสของบุญกุศลที่บุคคลกระทำไว้แล้วย่อมส่งผลให้ไปบังเกิดเป็นเทพบนสวรรค์ชั้นต่างๆ ได้ ตามแต่อำนาจแห่งบุญกุศลนั้นๆ นั้นเองหากพิจารณาจากวิธีการบำเพ็ญบุญและอาณิสสที่ผู้บำเพ็ญบุญได้รับแล้ว แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการบำเพ็ญบุญของแต่ละบุคคลมีระดับไม่เท่ากัน แม้ว่าจะมีวิธีการทำเหมือนกันก็ตาม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความศรัทธาและเจตนาแข็งกล้าที่ปลุกเร้าใจให้บำเพ็ญบุญ ผู้ที่มีเจตนาแรงกล้าก็ให้ทานมาก รักษาศีลอย่างเคร่งครัด และบำเพ็ญภาวนาอย่างต่อเนื่อง ดังมีตัวอย่างอุบาสกในสมัยพุทธกาล ที่ได้กระทำไว้เป็นแบบอย่างแล้ว ดังนี้

อนาถบิณฑิกเศรษฐี ได้ถวายนิตยภัตแก่พระสงฆ์จำนวน 2,000 รูป ที่เรือนของตนเป็นประจำทุกวัน รวมไปถึงถวายภัตตาหารและเภสัช 5 ปานะ 8 แก่พระพุทธเจ้าเป็นประจำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ตลอดถึงได้บริจาคทรัพย์สร้างวัดไว้ในพระพุทธศาสนาโดยสร้างพระเชตวันมหาวิหารสี่นทร์พร้อมเป็นจำนวน 54 โกฏิ นอกจากนี้ อนาถบิณฑิกเศรษฐียังได้บำเพ็ญทานอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง และได้รักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัดบริบูรณ์อีกด้วย เนื่องจากได้บรรลุผลสำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้ว แต่ก็ไม่เคยละเลยการรักษาศีลอุโบสถตามวาระ ดังปรากฏว่าอนาถบิณฑิกเศรษฐี พร้อมทั้งครอบครัวและคนในปกครองทุกคนต่างพากันรักษาศีลอุโบสถเป็นประจำ แม้เด็กเล็กที่ยังดื่มนมอยู่ก็ให้บ้วนปาก ให้ใส่ของมีรสหวาน 4 ชนิด ลงในปาก ทำให้เป็นผู้รักษาศีลอุโบสถแล้ว (สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ฐัมมบท (ภาษาไทย), เล่มที่ 1, หน้าที่ 2, ข้อที่ 10-11)

และยังมีอุบาสกคนอื่นๆ ก็ทำในลักษณะเดียวกัน โดยอาศัยความศรัทธาเป็นประการสำคัญ ส่วนอุบาสกที่ได้บรรลุมรรคผลนั้นก็ยังมี เช่น เป็นพระอนาคามีแล้ว ก็ถือว่า เป็นผู้รักษาศีลอุโบสถอยู่ตามปกติโดยไม่ได้สมาทานไว้ก่อน เพราะศีลอุโบสถของท่านจะสำเร็จสมบูรณ์ด้วยมรรค นั้นเอง ดังมีตัวอย่างที่ปรากฏในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า ฉัตตปาณิ เป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก เป็นอนาคามีอุบาสกนั้น เป็นผู้รักษาศีลอุโบสถแต่เช้าตรู่ ได้ไปยังที่บำรุงของพระศาสดา จริงอยู่ ชื่อว่าอุโบสถกรรมหามีแก่อริยสาวกผู้เป็นอนาคามีทั้งหลาย ด้วยสามารถแห่งการสมาทานไม่ พรหมจรรย์และการบริโภกัตถ์ครั้งเดียวของอริยสาวกผู้เป็นอนาคามีเหล่านั้น มาแล้วโดยมรรคนั้นแหละเพราะเหตุนี้แล พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า "มหาบพิตร ช่างหม้อชื่อขมฏิกการแลเป็นผู้บริโภกัตถ์ครั้งเดียว มีปกติประพฤติพรหมจรรย์ มีศีล มีกัลยาณธรรม" โดยปกติทีเดียว ท่านอนาคามีทั้งหลาย เป็นผู้บริโภกัตถ์ครั้งเดียว และมีปกติประพฤติพรหมจรรย์อย่างนั้น อุบาสกเหล่านั้น ก็เป็นผู้รักษาศีลอุโบสถอย่างนั้นเหมือนกัน เข้าไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วนั่งฟังธรรมกถา (สุดตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย), เล่มที่ 13, หน้า 288, ข้อที่ 345)

ดังนั้น ประโยชน์แห่งการบำเพ็ญบุญ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก ซึ่งบุคคลทั้งหลายควรที่จะหมั่นชวนชวนสร้างไว้อยู่เสมอ เพราะการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาเป็นเหตุแห่งความดีงามที่ส่งผลให้บุคคลทั้งหลายได้รับแต่สิ่งดีงาม นั่นคือ อานิสงส์ผลบุญย่อมส่งผลให้มีแต่ความสุขความเจริญในชาตินี้ และเมื่อล่วงลับไปแล้ว ก็ได้รับประโยชน์ที่ดีในสัมปรายภพเบื้องหน้า ตลอดถึงได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง (นิพพาน) หรือการได้บรรลุมรรคผลอันก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ได้นั่นเอง

จากการศึกษาดังกล่าวมานี้ สรุปได้ว่า คำสอนเรื่องบุญและประโยชน์แห่งการบำเพ็ญบุญในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีหลักการที่สำคัญ คือ บุญเป็นเครื่องชำระกายวาจา และใจให้สะอาดบริสุทธิ์จากอกุศลกรรมทั้งหลาย เป็นกรรมดี (กุศลกรรม) อันจะส่งผลให้เกิดความสุขความเจริญรุ่งเรืองในการดำเนินชีวิต นั่นคือ บุญที่ได้บำเพ็ญไว้แล้วนั้น ย่อมมีอานิสงส์ ที่อำนวยการให้ผู้บำเพ็ญได้รับประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ภายหน้า ตลอดถึงประโยชน์อย่างยิ่ง (นิพพาน) ด้วยเหตุนี้ การบำเพ็ญบุญจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อบุคคลทั้งหลายที่ควรศึกษาและนำไปปฏิบัติตามให้ถูกต้อง โดยยึดหลักการปฏิบัติตามหลักของบุญกิริยาวัตถุเท่านั้น จึงจะเป็นประโยชน์ได้จริง ดังนั้น การบำเพ็ญบุญจึงต้องอาศัยการกระทำอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรประมาทต่อบุญที่ท่านในแต่ละครั้ง เพราะเมื่อผู้ใดได้บำเพ็ญบุญไว้ดีแล้วยังถือได้ว่า เป็นแบบอย่างที่ดีเพื่อให้แก่บุคคลรุ่นหลังได้ปฏิบัติตาม นั่นคือการสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จึงควรแก่การยกย่อง นำเคารพ เป็นต้น และบุญที่กระทำไปนั้นย่อมส่งผลให้ได้รับความสุขความเจริญอย่างแน่นอน

จากที่กล่าวมาในเบื้องต้นสรุปได้ว่า จักร 4 อันประกอบด้วยหัวข้อธรรม 4 ประการ ได้แก่

1. ปฏิรูปเทสวาสะ หมายถึง อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมดี
2. สปัฏฐิสสยะ หมายถึง สมาคมกับสัตบุรุษ
3. อตตสัมมาปณิธิ หมายถึง ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดมุ่งหมาย นำตนไปถูกทาง และ
4. ปุพ

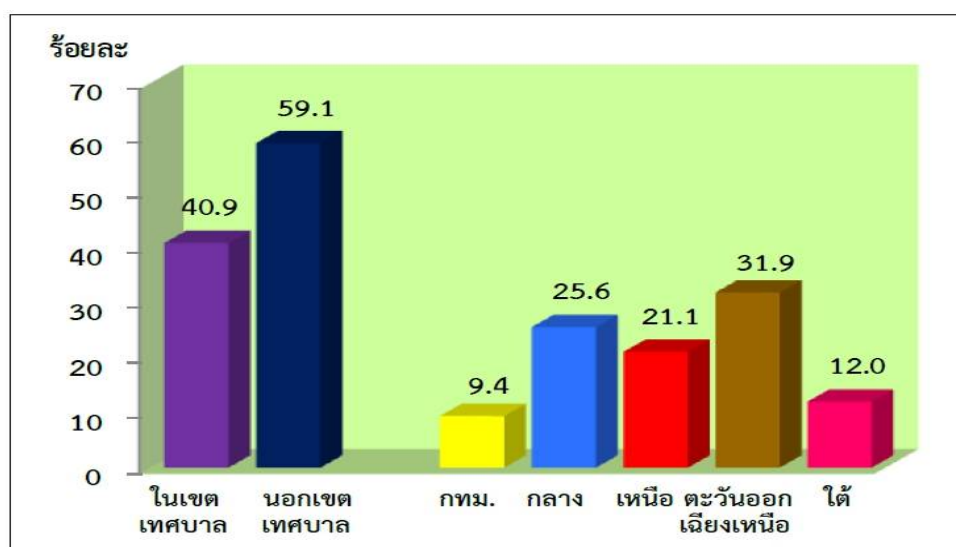
เพกตปุลญญา หมายถึง ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น ธรรม 4 ประการนี้เป็นธรรมดุษฎีธรรมที่จะนำผู้ประพฤติปฏิบัติไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของชีวิต ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมที่จะนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งส่วนมากเป็นชาวพุทธที่เคารพนับถือในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เมื่อนำหลักธรรมอันประเสริฐนี้ไปประพฤติปฏิบัติ หรือพัฒนาเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตย่อมหวังผลได้ว่าชีวิตของบุคคลเหล่านั้นย่อมมุ่งไปสู่ความสุขอย่างไม่ต้องสงสัย

## 2.5 บริบทของผู้สูงอายุกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง

### (ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์)

#### 2.5.1 ลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุ

จำนวนผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปจากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 4 ครั้งที่ผ่านมา พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี 2557 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเขตปกครองและภาค พ.ศ. 2557 ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 จำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปจากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 2558

ตารางที่ 3 จำนวนผู้สูงอายุและดัชนีการสูงวัย พ.ศ. 2557 จำแนกรายจังหวัดและเพศ  
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง (ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์)

ที่	จังหวัด	จำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป (คน)			ดัชนีการ สูงวัย (ร้อยละ)	ลำดับ ความ รุนแรง
		ชาย	หญิง	รวม		
	ทั้งประเทศ	3,873,957	4,862,144	8,734,101	68.77	
1	ขอนแก่น	111,665	134,093	245,758	74.08	33
2	ร้อยเอ็ด	79,384	98,373	177,757	73.53	34
3	กาฬสินธุ์	55,347	68,633	123,980	66.08	44
4	มหาสารคาม	57,953	72,220	130,173	75.20	29

ที่มา : ข้อมูลประชากรผู้ที่มีสัญชาติไทยและมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านจากทะเบียนราษฎร ของสำนัก  
บริหารการทะเบียน กรมการปกครองประมวลผลโดย : ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการ  
สื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2557)

หมายเหตุ : ดัชนีการสูงวัย = ร้อยละของอัตราส่วนจำนวนประชากรสูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป) ต่อ  
จำนวนประชากรวัยเด็ก (ต่ำกว่า 15 ปี )

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

สิงหา จันทริย์วงศ์ (2551) ได้พัฒนารูปแบบที่เหมาะสมสำหรับคุณภาพ  
ชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง โดยได้ศึกษาสภาพและวิเคราะห์องค์ประกอบ  
เกี่ยวกับคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท และสังเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน  
ชนบทและได้สร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลางสำหรับเป็นข้อเสนอ  
เชิงยุทธศาสตร์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบท พบว่า 1) องค์ประกอบคุณภาพชีวิตของ  
ผู้สูงอายุในชนบทของไทยเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ 2 ประการ คือ องค์ประกอบภายในเป็นผลจาก  
ความเสื่อมทางร่างกายที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมส่วนตัวและสังคม ซึ่งอธิบายได้ด้วยทฤษฎี  
ผู้สูงอายุ และองค์ประกอบ ภายนอกเกี่ยวข้องกับภารกิจเชิงเศรษฐกิจ เพื่อการดำรงชีพขั้นพื้นฐาน  
ในสังคมวัฒนธรรมยุคโลกาภิวัตน์ที่เปลี่ยนแปลงก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้สูงอายุอย่างหลากหลาย  
นอกจากนี้การศึกษาที่ไม่เท่าเทียมและการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยมีความขัดแย้งกับภูมิปัญญา  
ดั้งเดิม ทั้งนี้สิ่งแวดล้อมในอดีตถูกทำลายโดยระบบทุนนิยมเป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุในชนบทซึ่ง  
พึ่งพาธรรมชาติเพื่อการดำรงชีพ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมิมีโอกาสได้รับพิชภัยจากสิ่งแวดล้อมทั้งทางตรง

และทางอ้อม แม้ว่าสวัสดิการจากภาครัฐและเอกชนมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือผู้สูงอายุในรูปแบบที่หลากหลาย แต่สวัสดิการดังกล่าวมีจำนวนจำกัดและยังไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชนบท 2) การสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เป็นข้อเสนอเชิงยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบท ซึ่งได้จากการสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุในชนบททุกด้านเป็นฐานข้อมูล ได้รูปแบบซึ่งประกอบด้วย ยุทธศาสตร์การพัฒนา 5 ด้าน คือ การเตรียมความพร้อม การส่งเสริมโดยครอบครัว ระบบคุ้มครองสวัสดิการโดยครอบครัว การพัฒนาบุคลากรด้านครอบครัว การจัดการความรู้และการวิจัยโดยครอบครัว ซึ่งรูปแบบดังกล่าวนี้ได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านสูงอายุและครอบครัว รวมทั้งได้รับการยอมรับและความพึงพอใจจากกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุและผู้นำชุมชน อยู่ในเกณฑ์ดี สรุปโดยภาพรวม รูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทโดยใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เป็นการวิจัยที่มุ่งแสวงหาองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะในชนบท เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดำรงคุณค่าแห่งปวงชนียบุคคลของสังคมอย่างยั่งยืนสืบไป

ชนะโชค คาวาน (2553) ได้ศึกษาแนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลปลาปาก จังหวัดนครพนม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาแนวทางสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลปลาปาก มีคุณภาพชีวิตไม่ว่าจะเป็นในภาพรวม หรือรายด้าน ซึ่งประกอบด้วยด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแนวทางการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มี 4 แนวทาง ได้แก่ แนวทางการมีส่วนร่วมของครอบครัว แนวทางการพัฒนาด้านจิตใจ แนวทางการช่วยเหลือกรณีการเจ็บป่วย แนวทางการส่งเสริมรายได้ และแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อการดำรงชีพของผู้สูงอายุ

สุทธิพงศ์ บุญผดุง (2554) ได้ศึกษาวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่น โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความไว้ใจ อ่างวาง และปัจจัยด้านความสุขกาย สบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้าน

ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิด และปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งสามารถนำไปทดลองใช้ และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

เศรษฐวัฒน์ โขควรรกุล (2555) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการก่อตัวของนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การนำนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไปปฏิบัติ ผลกระทบจากการนำนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไปปฏิบัติ และผลของการนำนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไปปฏิบัติ เก็บข้อมูลใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลัก ร่วมกับการเสริมด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณโดยการวิจัยเชิงคุณภาพได้คัดเลือกเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ได้รับรางวัลการบริหารจัดการที่ดีแหล่งข้อมูล คือ 1) สัมภาษณ์เชิงลึกผู้เกี่ยวข้องโดยตรงกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำนวน 55 คน 2) เอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 3) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัยและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาตามปรากฏการณ์ส่วนวิธีวิจัยเชิงปริมาณได้คำนวณประชากรกลุ่มตัวอย่างจากนายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั้งหมดจำนวน 686 คนด้วยสูตรคำนวณของ Yamane ที่ค่าความคลาดเคลื่อน  $+ / - 0.05$  ภายใต้ความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 252 คนวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนาผลการวิจัย พบว่า

ประการแรกพบว่า การวิเคราะห์ประเด็นเรื่องการก่อตัวของนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สามารถเข้าสู่วาระนโยบายขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นไปตามกรอบการวิเคราะห์สามกระแสได้แก่กระแสการเมืองกระแสตัวปัญหากระแสนโยบายและหน้าตางนโยบายตามตัวแบบของ Kingdon

ประการที่สองพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการนำนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นไปปฏิบัติเรียงตามลำดับความสำคัญได้ดังนี้ คือ 1) ภาวะผู้นำ 2) ทรัพยากรนโยบาย 3) การบริหารจัดการ 4) ความต้องการของผู้สูงอายุ 5) ความร่วมมือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



ประการที่สามพบว่าผลกระทบในด้านบวกคือการนำนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปปฏิบัติจะทำให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุดีขึ้นทั้งทางสุขภาพร่างกายจิตใจและรายได้ผลกระทบในด้านลบคือปัญหาด้านความจำกัดของงบประมาณการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องผู้สูงอายุของบุคลากรในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรวมทั้งการมีบุคลากรจำนวนน้อยไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้ทั่วถึง

ประการที่สี่พบว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประสบความสำเร็จในการนำนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไปปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางและควรปรับปรุงการนำนโยบายไปปฏิบัติหลายด้านได้แก่ทางด้านงบประมาณการบริหารบุคลากรการจัดหาฐานข้อมูลอย่างบูรณาการและการจัดให้มีเครือข่ายความร่วมมือที่มีประสิทธิภาพ

มูทิตา วรธนาชาติ และคณะ (2558) ศึกษาวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง ในจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง และปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในจังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีโรคเรื้อรัง 270 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบสถิติไคสแควร์ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน และ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.2 ระดับดี ร้อยละ 45.9 และระดับไม่ดี ร้อยละ 1.9 ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ได้แก่ อายุ ความสามารถในการดูแลตนเอง ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเรื้อรัง สัมพันธภาพในครอบครัว และรายได้ โดยสามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังได้ร้อยละ 37.4 ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการดูแลผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ควรส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง การตรวจคัดกรองเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีรายได้ที่เพียงพอ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังให้ดียิ่งขึ้น

Thomopoulou et al. (2010) ได้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และความโดดเดี่ยวหรือความว้าเหวของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความแตกต่างในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำแนกตามช่วงของอายุ และเพื่อศึกษาความโดดเดี่ยวหรือความว้าเหวของผู้สูงอายุจำแนกตามช่วงของอายุ ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 120 คน และเป็นเพศหญิง 60 คนสามารถจำแนกเป็นช่วงอายุผู้สูงอายุได้เป็นอายุ 60-74 ปี จำนวน 100 คน และช่วงอายุตั้งแต่ 75 ปี ขึ้นไป จำนวน 80 คน สถานภาพสมรสจำนวน 118 คน หย่าร้าง 9 คน และเป็นม่าย 53 คน 2) ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพศชายสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิง 3) ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-74 ปี สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป 4) ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่สมรสสูงกว่าผู้สูงอายุที่หย่าร้าง แต่ผู้สูงอายุที่หย่าร้าง

มีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่เป็นสถานภาพเป็นม่าย 5) ระดับความโดดเดี่ยวหรือความว้าเหวของผู้สูงอายุเพศหญิงสูงกว่าผู้สูงอายุเพศชาย 6) ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสซึ่งมีการติดต่อกุลหลานจะมีความโดดเดี่ยวหรือความว้าเหวน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพหย่าร้างและผู้สูงอายุที่มีสถานภาพเป็นม่าย นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีสถานภาพเป็นม่ายจะมีการเจ็บปวดทางจิตใจในเรื่องความโดดเดี่ยวหรือว้าเหวจากการสูญเสียคนที่รักอย่างเห็นได้ชัด

Chen et al. (2010) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุของคนที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจของผู้สูงอายุเพศชาย ได้แก่ อายุการไม่เจ็บไข้ได้ป่วย การมีสถานะทางการเงินที่ดี การไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น การมีลูกหลานเป็นเพื่อน และประสิทธิภาพของตนเอง ในขณะที่ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเพศหญิง ได้แก่ การไม่เจ็บไข้ได้ป่วย การไม่ขัดแย้งกับผู้อื่น การมีบทบาทในสังคม การทำกิจกรรมส่วนตัว และกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับหลักธรรมจักรสี่ ประกอบด้วย 1. ปฏิรูปเทสวาสะ (อยู่ในถิ่นที่ดีมีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม) 2. สัมปยุตตสัมมาสมาธิ (สมาคมนับกับสัตว์บุรุษ) 3. อุตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี) 4. ปุพเพกตปุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2538; พระพรหมคุณาภรณ์, 2546; มุลินธิสหปฏิบัติ, 2559; สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน, 2559)

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย 1) คุณภาพชีวิตด้านความเป็นอยู่ทางกายภาพ (Physical Well-being) 2) คุณภาพชีวิตด้านการรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion) 3) คุณภาพชีวิตด้านลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being) 4) คุณภาพชีวิตด้านการพัฒนาตนเอง (Personal Development) 5) คุณภาพชีวิตด้านความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination) (Schallock and Verdugo (2002 cited in Schallock, 2004)

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) ด้านการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อวันสูงอายุที่มีคุณภาพ 2) ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ 3) ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) และแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ (Dupuis, Kousaie, Wittich and Spadafora, 2007)

ที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้สังเคราะห์กรอบแนวคิดเชิงเนื้อหาเพื่ออธิบายกรอบแนวคิดการวิจัย โดยการนำหลักธรรมจักรสี่บูรณาการกับแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ สำหรับผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 กรอบแนวคิดเชิงเนื้อหา

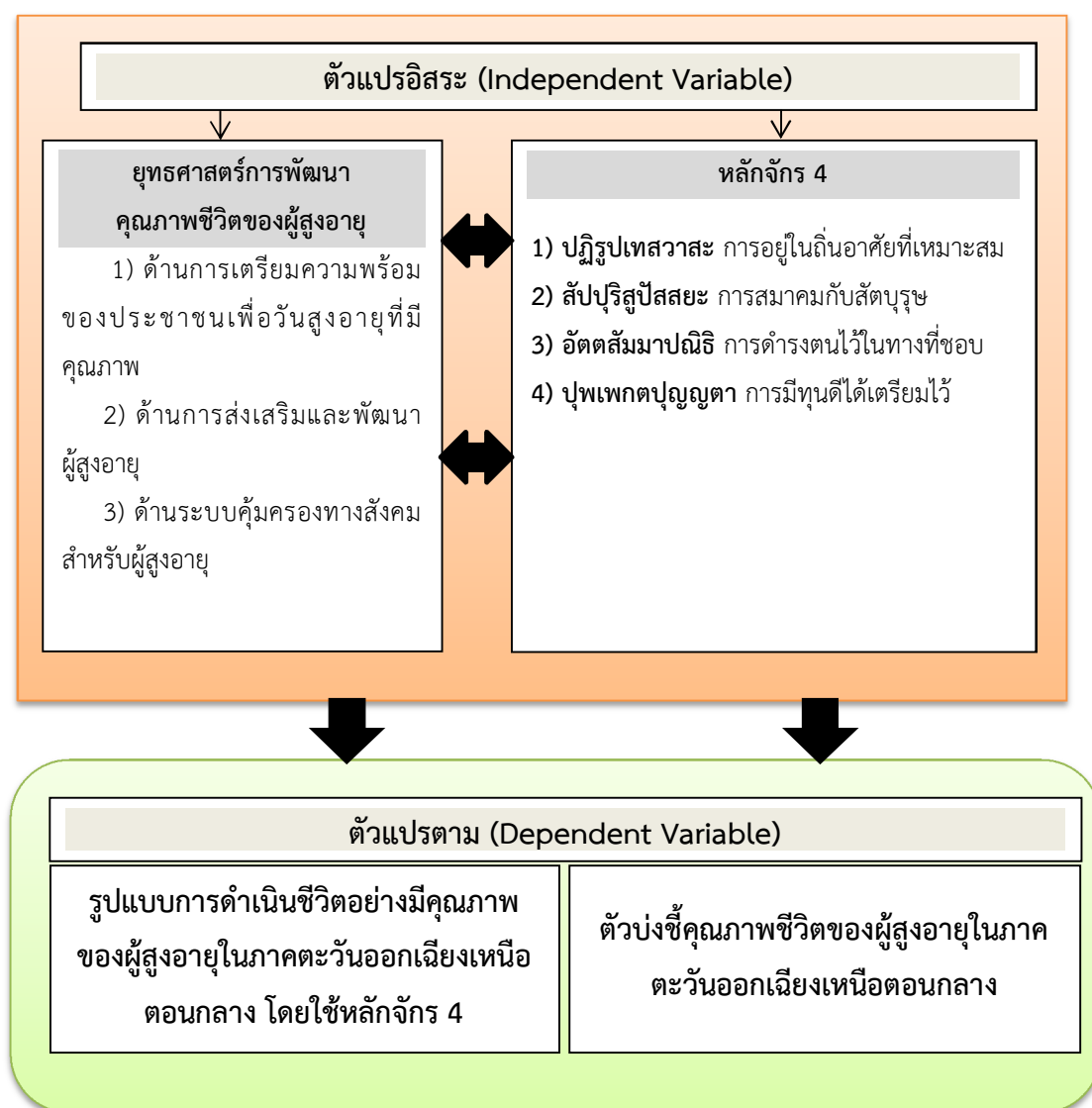
หลักการจรรยาบรรณ	ปัจจัยหลักของ คุณภาพชีวิตที่ดี	ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพ ชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ
ปฏิรูปเทศบาล (อยู่ในถิ่นอาศัย ที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมที่ดี)	คุณภาพชีวิตด้าน ความเป็นอยู่ ทางกายภาพ (Physical Well- being)	<p><b>2.5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม</b></p> <p>2.5.1) สนับสนุนส่งเสริมให้ความรู้แก่ครอบครัวและผู้สูงอายุในการปรับปรุงที่อยู่อาศัยเพื่อรองรับความต้องการในวัยสูงอายุ</p> <p>2.5.2) ปรับปรุงที่อยู่อาศัยและระบบสาธารณูปโภคสำหรับผู้สูงอายุ</p>
		<p><b>3.1) ด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง</b></p> <p>3.1.1) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวให้นานที่สุดโดยการส่งเสริมค่านิยมในการอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ</p> <p>3.1.2) ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวและผู้ดูแลให้มีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้และข้อมูลแก่สมาชิกในครอบครัวและผู้ดูแลเกี่ยวกับการบริการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์</p>
สัปปุริสุ์ปัสสยะ (สมาคมกับสัตว์บุรุษ)	คุณภาพชีวิตด้านการ รวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion)	<p><b>1.2) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ</b></p> <p>1.2.1) ส่งเสริมให้ประชาชนทุกวัยเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดูแลรับผิดชอบผู้สูงอายุในครอบครัว</p> <p>1.2.2) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย โดยเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และกีฬา</p> <p>1.2.3) รณรงค์ให้สังคมมีจิตสำนึกและตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ</p>

หลักธรรมจักรสี่	ปัจจัยหลักของ คุณภาพชีวิตที่ดี	ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพ ชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ
		<p><b>2.2) ส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ</b></p> <p>2.2.1) ส่งเสริมการจัดตั้งและดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุและเครือข่าย</p> <p>2.2.2) สนับสนุนกิจกรรมขององค์กรเครือข่ายผู้สูงอายุ</p>
<p><b>อัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี)</b></p>	<p>คุณภาพชีวิตด้าน ลักษณะทางอารมณ์ (Emotional Well-Being)</p> <p>คุณภาพชีวิตด้านการ พัฒนาตนเอง (Personal Development)</p>	<p><b>1.1) การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต</b></p> <p>1.1.1) ส่งเสริมการเข้าถึง และพัฒนาการจัดการศึกษา และการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิตทั้งการศึกษาในระบบนอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อความเข้าใจชีวิตและพัฒนาในแต่ละวัย และเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสม</p> <p>1.1.2) หนุนรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ</p> <p><b>2.3) ส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ</b></p> <p>2.3.1) ส่งเสริมการฝึกอาชีพและจัดหางานให้เหมาะสมกับวัย และความสามารถ</p> <p>2.3.2) ส่งเสริมการรวมกลุ่มในชุมชนเพื่อจัดทำกิจกรรมเสริมรายได้ โดยให้ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วม</p>
<p><b>บุพเพกตปุญญตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้)</b></p>	<p>คุณภาพชีวิตด้าน ความสามารถในการ ตัดสินใจด้วยตนเอง (Self-determination)</p>	<p><b>2.1) ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วย และดูแลตนเองเบื้องต้น</b></p> <p>2.1.1) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบที่หลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุและครอบครัว</p>

หลักธรรมจักรสี่	ปัจจัยหลักของ คุณภาพชีวิตที่ดี	ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพ ชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ
		<p><b>2.4) สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ</b></p> <p>2.4.1) ส่งเสริมให้เกิดคลังปัญญากลาง ของผู้สูงอายุเพื่อรวบรวมภูมิปัญญาในสังคม</p> <p>2.4.2) ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้มีการ เผยแพร่ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและให้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมด้านต่างๆ ในสังคม</p>

## 2.7 กรอบแนวความคิดในการวิจัย (Conceptual Framework)

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาทั้งหมด ผู้วิจัยได้สรุปเป็นประเด็นเพื่อ กำหนดเป็นตัวแปรที่จะใช้ในการกำหนดกรอบแนวคิดสำหรับการวิจัย ซึ่งสามารถสรุปเป็นกรอบ แนวคิดที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 4 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เพื่อสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ซึ่งการวิจัยในลักษณะนี้ เน้นความสำคัญในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เจื้อนไข และช่วงเวลาที่แตกต่างกันในขณะเดียวกันกรอบความคิด (Conceptual Framework) หรือรูปแบบการวิจัย (Research Model) มีความสำคัญมากในการวิจัย เพราะรูปแบบการวิจัยแสดงถึงโครงสร้าง (Structure) ของงานวิจัยและผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นฐานในการกำหนดสมมติฐานวิจัย ตามหลักการวิจัยจุดมุ่งหมายสำคัญของการสร้างรูปแบบการวิจัย คือ การสร้างรูปแบบให้สอดคล้องกับองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมทั้งด้านทฤษฎี ข้อมูลเชิงประจักษ์ ความสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย โดยมีรายละเอียดในการดำเนินงานดังนี้

1) ผู้วิจัยจะใช้วิธีการสังเคราะห์จากข้อคำถามปลายเปิดที่ได้จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อกำหนดแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ที่บูรณาการยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กับหลักธรรมจักรสี่ เพื่อกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

2) ผู้วิจัยนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย และประเมินคุณภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักรสี่

3) ผู้วิจัยนำผลการประเมินมาพัฒนารูปแบบให้มีคุณภาพสอดคล้องกับแนวคิด และข้อมูลเชิงประจักษ์ตามที่กำหนด ดังมีรายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ประกอบด้วย จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดขอนแก่น จังหวัดมหาสารคาม และจังหวัดกาฬสินธุ์ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนผู้สูงอายุและดัชนีการสูงวัย พ.ศ. 2557 จำแนกรายจังหวัดและเพศ  
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง (ร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคาม กาฬสินธุ์)

ที่	จังหวัด	จำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป (คน)		
		ชาย	หญิง	รวม
1	ร้อยเอ็ด	79,384	98,373	177,757
2	ขอนแก่น	111,665	134,093	245,758
3	มหาสารคาม	57,953	72,220	130,173
4	กาฬสินธุ์	55,347	68,633	123,980
รวม		304,349	373,319	677,668

ที่มา : ข้อมูลประชากรผู้ที่มีสัญชาติไทยและมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านจากทะเบียนราษฎร ของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครองประมวลผลโดย : ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2558)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง จำนวน 480 คน ประกอบด้วย จังหวัดขอนแก่น จำนวน 120 คน จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 120 คน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 120 คน และจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 120 คน โดยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง คือ เฉพาะผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและที่เข้าร่วมโครงการ ชมรม ที่จังหวัดจัดขึ้น ทั้งนี้เพราะจะได้นำข้อมูลที่ได้รวบรวมได้มาวิเคราะห์และนำมากำหนดเป็นแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมต่อไป

### 3.2 วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

#### 3.2.1) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) สร้างตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดของการวิจัย เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 4 ข้อ เกี่ยวกับการใช้หลักธรรมจักรสี่ เพื่อกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques)



### 3.2.2) การสร้างเครื่องมือ และตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในหลักการแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ที่นำมาใช้กำหนดกรอบแนวคิด

2. กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัด และสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

3. สร้างแบบสอบถาม ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย หลังจากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของข้อความ ความเหมาะสมของปริมาณข้อความ ความชัดเจนของภาษา ตลอดจนการพัฒนารูปแบบ และแบบสอบถามโดยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามผู้ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

4. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามในด้านความตรงเชิงพินิจ (Face Validity) ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความครอบคลุมของข้อความ และความเป็นปรนัย (objectivity) พิจารณาความชัดเจนของภาษา ข้อคำถาม ตลอดจนตรวจสอบว่าข้อคำถามแต่ละข้อเป็นตัวแทนพฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่

5. การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักรสี่

6. ผู้วิจัยนำข้อความที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ของผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิมาจำแนกและจัดกลุ่มข้อมูล แล้วจัดทำเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่าของไลเคิร์ต (Likert's Five Rating Scale) ซึ่งกำหนดค่าระดับคะแนนช่วงความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ มีความหมาย ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิต้องการ/เหมาะสมในระดับมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิต้องการ/เหมาะสมในระดับมาก

ระดับ 3 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิต้องการ/เหมาะสมในระดับปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิต้องการ/เหมาะสมในระดับน้อย

ระดับ 1 หมายถึง กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิต้องการ/เหมาะสมในระดับน้อยที่สุด

จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้ตรวจสอบคุณภาพในด้านรูปแบบโครงสร้าง และเนื้อหาแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลวิจัยต่อไป

### 3.2.3) การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ติดต่อผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้วิจัยติดต่อผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิด้วยตนเอง เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ รายละเอียดของการวิจัยและขอทราบความสมัครใจในการแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่างๆ เกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจรรยาบรรณ โดยให้หลักจรรยาบรรณที่เกี่ยวข้องกับผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านเพื่อคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 20 คน

#### 2. การใช้แบบสอบถาม

รอบที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) พร้อมคำชี้แจงประกอบคำถามให้ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ เพื่อนำความคิดเห็นมาวิเคราะห์และสร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ในด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจรรยาบรรณ

รอบที่ 2 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากการแสดงความคิดเห็นตามทัศนะของผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิจากรอบที่ 1 ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถามอีกครั้ง จากนั้นผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาปรับแก้

รอบที่ 3 ผู้วิจัยจัดส่งแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าที่มีรายละเอียดปรับแก้จากรอบที่ 2 ให้ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมมาตรวจสอบแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อประกอบการพิจารณาในการตอบแบบสอบถามของผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิอีกครั้ง เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัยต่อไป

### 3.2.4) การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้รับจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และแบบสอบถามปลายเปิด ในรอบที่ 1 ของผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์โดยนำความคิดเห็นมาสร้างแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งเป็นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) โดยการศึกษารายละเอียดของคำตอบของแต่ละบุคคลก่อนการจำแนกประเภทโดยพิจารณาคำตอบของทุกราย นำคำตอบเหล่านั้นมาจัดกลุ่มหรือหมวดหมู่ การพิจารณาจะดูได้จากความถี่ของแต่ละกลุ่มโดยผู้วิจัยจะยึดคำตอบที่มีความถี่น้อยที่สุดมาใช้เป็นประเด็นในการอภิปรายหรือถือเป็นประเด็นที่สำคัญ

### 3.3 วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อทดลองใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี

หลังจากได้สร้างและพัฒนาารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) โดยผู้วิจัยได้นำรูปแบบดังกล่าวไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง จำนวน 480 คน ประกอบด้วย จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 120 คน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 120 คน และจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 120 คน และจังหวัดขอนแก่น จำนวน 120 คน ดังนี้

#### 3.3.1) การนำรูปแบบการดำเนินชีวิตไปทดลองใช้

ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ประกอบด้วย สถานที่หรือพื้นที่ที่ดำเนินการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล ตามรายละเอียดดังนี้

##### ก) สถานที่หรือพื้นที่ที่ดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง จำนวน 480 คน ประกอบด้วย จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 120 คน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 120 คน และจังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 120 คน และจังหวัดขอนแก่น จำนวน 120 คน

##### ข) ขั้นตอนการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย และระยะเวลาในการดำเนินการ ดังนี้

**ระยะเวลาในการดำเนินการ** ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2559 ถึง เดือนสิงหาคม พ.ศ.2560 โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการ (preparation)

เพื่อร่วมกันศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมเทคนิคการวางแผนเชิงปฏิบัติการ และการนำแผนสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพเทคนิคการสังเกตและการบันทึกข้อมูลเทคนิคการระดมสมองเพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการร่วมกัน และทบทวนแผนการดำเนินงานวิจัยที่ผู้วิจัยกำหนดเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยร่วมกัน

##### ขั้นตอนที่ 2 การวางแผน (Planning)

กิจกรรมการดึงศักยภาพของผู้ร่วมวิจัยออกมาให้เต็มที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันระดมความคิดเห็นอย่างเต็มที่โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์พื้นฐานที่มีและเคยทำกันมา

กิจกรรมนี้ ผู้วิจัยจะสร้างทัศนคติที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ทฤษฎีกับการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ไปด้วยกันได้ ไม่ได้เป็นเส้นขนานที่ไม่มีวันบรรจบกัน ให้เกิดความตระหนักว่าทฤษฎีจะช่วยย่นระยะทางการลองถูกลองผิดให้สั้นลงได้ และสร้างแนวคิดให้เข้าใจและตระหนักถึงความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกันระหว่างการวิจัย ทฤษฎี และการปฏิบัติ หรือนักวิจัย นักทฤษฎี และนักปฏิบัติ ว่าหากทำให้เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้การดำเนินงานวิจัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

เพื่อให้มีการบูรณาการความรู้เชิงวิชาการที่ได้รับเข้ากับสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันคิดและกำหนด ตามหลักการที่ว่า “...ทฤษฎีหากไม่นำไปปฏิบัติก็เปล่าประโยชน์ การปฏิบัติหากไม่มีทฤษฎีมาเสริมด้วย ก็เสมือนคนตาบอด ไปไหนได้ไม่ไกล วนเวียนอยู่แต่วิธีการเดิมๆ...” ผลจากการบูรณาการร่วมกัน อาจเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้ (1) ยืนยันเอาตามสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมกำหนด (2) เปลี่ยนความคิดใหม่ ยึดเอาตามแนวทางวิชาการที่ผู้วิจัยนำไปถ่ายทอดให้ หรือ (3) บูรณาการเข้าด้วยกันระหว่างสิ่งที่พวกเขาคิดแต่แรกและทฤษฎีใหม่ที่พวกเขาได้รับเสริมเพิ่มเติม

เพื่อกำหนดเป็นแผนปฏิบัติการซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้ (1) สภาพที่เคยเป็นมา (2) สภาพปัจจุบัน (3) สภาพปัญหา (4) สภาพที่คาดหวัง (5) ทางเลือกที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อบรรลุสภาพที่คาดหวัง (6) ทางเลือกที่คัดสรรเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อบรรลุสภาพที่คาดหวัง (7) รายละเอียดของโครงการแนวทางกิจกรรมเพื่อการปฏิบัติ

### ขั้นตอนที่ 3 การปฏิบัติ (acting)

โครงการกิจกรรมที่กำหนดร่วมกันในขั้นตอนที่ 2 ตามหลักการ “มุ่งการเปลี่ยนแปลง และมุ่งให้เกิดการกระทำเพื่อบรรลุผล” โดยพิจารณาถึงการใช้ทรัพยากรต่างๆ ทางการบริหาร คือ คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ และการจัดการในการนำแผนสู่การปฏิบัติ เช่น การจัดทีมงาน การแบ่งงาน การมอบอำนาจหน้าที่ การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบ การกำหนดเครือข่ายการติดต่อสื่อสาร

การติดตามผล ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมจัดทำเครื่องมือในการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมกันจัดทำเครื่องมือในการวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) กิจกรรมประเมินตามตัวบ่งชี้ที่กำหนด เป็นตัวบ่งชี้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นก่อนนำแผนปฏิบัติการลงสู่การปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) กิจกรรมนำโครงการกิจกรรมที่กำหนดในแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมกันลงมือปฏิบัติตามแผนที่ได้จากการจัดกระทำร่วมกัน

### ค) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (วิโรจน์ สารรัตนะ , 2550) ซึ่งเป็นรูปแบบที่เน้นความเป็นศาสตร์เชิงวิพากษ์ (Critical science) ที่มีลักษณะเป็นการพรรณนาหรือบรรยายเชิงวิพากษ์ (Critical description) ดังนั้นผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัยตามกรอบแนวคิดของ Mills (2007) ซึ่งจำแนกเป็นสามกลุ่มดังนี้

**1) แบบสังเกต (Observation form)** มี 1 ฉบับ (เครื่องมือการวิจัยฉบับที่ 1) โดยเป็นแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant observation) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตเข้าไปเป็นสมาชิกหรือมีส่วนร่วมในเหตุการณ์ หรือกิจกรรมนั้นด้วย ซึ่งจะทำได้เห็นพฤติกรรมเหตุการณ์อย่างละเอียดทุกแง่ทุกมุม โดยจะใช้สังเกตเกี่ยวกับดำเนินการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เคยเป็นมา และสภาพปัจจุบันมี 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การสังเกตและตรวจสอบเอกสารทั่วไป

ตอนที่ 2 การสังเกตและการตรวจสอบเอกสารที่เกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เคยเป็นมา และสภาพปัจจุบัน

**2) แบบตรวจสอบหรือบันทึก (Examining/records)** ได้แก่ 1) บันทึกกอนูทิน (Journal) 2) การบันทึกเสียงและบันทึกภาพ (Audiotapes and videotapes) 3) หลักฐานสิ่งของ (Artifacts) 4) การบันทึกภาคสนาม (Field notes)

### ง) การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคสนามระหว่างวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2560 เพื่อให้เห็นสภาพข้อเท็จจริงทั้งในส่วนที่เห็นชัดเจนและแฝงเร้นจากขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน โดยใช้เครื่องมือ ได้แก่ แบบสังเกต (Observation form) และแบบตรวจสอบหรือบันทึก (Examining/records) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

### จ) การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากเครื่องมือที่เลือกใช้ในการวิจัย และที่ได้จากการจัดกิจกรรมต่างๆ ผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์ร่วมกันเป็นระยะๆ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยวิเคราะห์จากข้อความพรรณนาเหตุการณ์เกี่ยวกับการดำเนินการตามกิจกรรมใน 5 ขั้นตอนของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยนำรายงานการวิเคราะห์ข้อมูลของแต่ละโครงการกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่วิเคราะห์แล้วไปให้ผู้ร่วมวิจัยหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้รับทราบช่วยยืนยันตรวจสอบแก้ไขผลการวิเคราะห์และแนะนำเพื่อปรับปรุงรายงานให้

ถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้นการตรวจสอบข้อมูลจะใช้ผู้ร่วมวิจัยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในเหตุการณ์ของกิจกรรมนั้นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นเชิงปริมาณผู้วิจัยก็ใช้ค่าสถิติพื้นฐานคือค่าร้อยละค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อเป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

### 3.3.2) การเปรียบเทียบผลการทดลองใช้

การเปรียบเทียบผลการทดลองใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ที่ได้จากการประเมินตนเองของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ตามตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้แผนการวิจัยแบบ One – Group pretest design ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แบบแผนการวิจัย

ทดสอบก่อนใช้รูปแบบฯ	ตัวแปรอิสระ	ทดสอบหลังใช้รูปแบบฯ
$O_1$	X	$O_2$

จากตารางที่ 6 เมื่อ  $O_1$  คือ ผลการทดลองก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

X คือ การทดลองก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

$O_2$  คือ ผลการทดลองหลังใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

#### ก) กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลองที่ใช้ในการทดลองรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการกิจกรรม ชมรม ต่างๆ ที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัดดำเนินการ ทั้งนี้ ได้รับความร่วมมืออนุเคราะห์สนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลวิจัยจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด และการ

ทดลองใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักรสี่ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น

### ข) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย 4 ประเด็น 35 ข้อ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้กระบวนการตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) และจัดทำเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่าของไลเคิร์ต (Likert's Five Rating Scale) ซึ่งกำหนดค่าระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ

### ค) การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การนำรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) ไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มตัวอย่าง

2) นำผลการทดลองใช้ การประเมินประสิทธิภาพ และการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักธรรมจักรสี่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมในประเด็นที่มีผลการประเมินต่ำหรือไม่มีคุณภาพ

3) กำหนดแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับการสนทนากลุ่มเดิม และข้อมูลที่ได้จากการประเมินรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ เพื่อนำมาพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางต่อไป

4) นำแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักรสี่นั้นใช้ได้ แต่ถ้าดัชนีของข้อคำถามน้อยกว่า 0.66 ต้องนำมาปรับปรุงแก้ไข

### ง) การวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผู้วิจัยใช้ค่าสถิติพื้นฐานเพื่อเป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งการวิเคราะห์ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางพร้อมบรรยายสรุป

ผลการวิจัย โดยใช้เกณฑ์แปลความหมายของค่าเฉลี่ยของ Best (1978 อ้างถึงใน บุญชม ศรีสะอาด ,2545)

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.51 – 5.00 หมายถึง เหมาะสม/ปฏิบัติ ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.51 – 4.50 หมายถึง เหมาะสม/ปฏิบัติ ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.51 – 3.50 หมายถึง เหมาะสม/ปฏิบัติ ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.51 – 2.50 หมายถึง เหมาะสม/ปฏิบัติ ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00 – 1.50 หมายถึง เหมาะสม/ปฏิบัติ ในระดับน้อยที่สุด

และการใช้สถิติในการเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ  
ของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี ใช้ค่าสถิติ t-test แบบ  
Dependent



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เพื่อสร้างรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ 2) เพื่อทดสอบและหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอเป็น 2 ตอน ดังนี้

#### 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

ผู้วิจัยได้จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) ซึ่งมีผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม จำนวน 10 รูป/คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าด้วยเรื่องจักรสี่ จำนวน 4 รูป ได้แก่ 1) พระราชปริยัติวิมล, ดร. ตำแหน่ง เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (ธ) 2) พระครูธรรมญาณโกวิท, ดร. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา 3) พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา 4) พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ดร. ตำแหน่ง ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตร์ร้อยเอ็ด

กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน ได้แก่ 1) นายอรรณ ฐวิชะชุม ตำแหน่ง รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ 2) นางกรรณิการ์ นิมธกรริยะ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์การพัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขอนแก่น 3) นางสุจิตรา พินดวง ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดขอนแก่น 4) นางพัทธ์วิรา สุวรรณ ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดกาฬสินธุ์ 5) นายไกววัล เตือนจำรูญ ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดมหาสารคาม 6) นายสุธี ศรสวรรค์ ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดร้อยเอ็ด

ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 10 รูป/คน ได้เสนอแนะแนวทางหรือกิจกรรมที่เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักจักรสี่ ดังนี้

4.1.1) ด้านปฏิรูปเทศบาล อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมที่ดี หมายถึง การเลือกหาท้องถิ่นที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมที่ดี สะอาด ร่มรื่น ปลอดภัย สะดวกในการเดินทาง และการสร้างสรรค์กิจกรรมที่ทำได้ที่บ้าน ดังนี้

ตารางที่ 7 ผลสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านปฏิรูปเทศบาล

รูปแบบ/แนวทาง/กิจกรรม ด้านปฏิรูปเทศบาล	ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจักรสี่ ด้านปฏิรูปเทศบาล
<p>1) ดำเนินการสำรวจตรวจสอบ และประเมินคุณภาพที่อยู่อาศัยปัจจุบันของผู้สูงอายุว่ามีสภาพที่เหมาะสมเพียงใด กำหนดมาตรการส่งเสริมปรับปรุงซ่อมแซมหรือจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุ</p> <p>2) กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนและงานอดิเรก (Solitary or leisure and hobby) เช่น การทำงานเบาๆ ในยามว่าง กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ การทำสวนการปรับปรุงตกแต่งบ้าน</p> <p>3) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำเป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองที่บ้าน หรือในยามว่างหลังเสร็จภารกิจจากการทำงาน เช่น งานบ้าน กวาดถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ กวาดใบไม้ เดินขึ้นลงบันได เลี้ยงหลาน และการยกสิ่งของ</p> <p>4) กิจกรรมการเดินทางโดยวิธีการเดิน ปั่นจักรยาน หรือการเดินทางโดยระบบขนส่งมวลชนสาธารณะ เช่น การเดินไปจ่ายตลาดในบริเวณใกล้เคียง การขี่จักรยาน หรือการเดินขึ้นลงบันได</p>	<p>1) ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม</p> <p>2) ผู้สูงอายุพัฒนาที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมอย่างเต็มความสามารถ</p> <p>3) ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี มีต้นไม้ร่มรื่น น้ำไฟสะดวก มีสุขลักษณะดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงอึกทึก</p> <p>4) ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ใกล้บริเวณที่สามารถจัดหาอาหารได้สะดวก เช่น ตลาด หรือบริเวณที่มีการเกษตรกรรมสามารถผลิตอาหารได้เองอย่างพอเพียง และเป็นพื้นที่ที่สามารถประกอบธุรกิจการงานหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ดี</p> <p>5) ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในที่ไม่มีนักเลง อันธพาล โจรผู้ร้ายไม่ซุกซม คนส่วนใหญ่ในละแวกนั้นเป็นคนดี มีศีลธรรม มีวินัย ใฝ่หาความก้าวหน้า</p> <p>6) ผู้สูงอายุอยู่ในที่ที่มีการติดต่อสื่อสาร และมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอ เช่น โทรศัพท์ พาหนะ</p>

ตารางที่ 7 ผลสร้างและพัฒนาารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านปฏิรูปเทศบาล (ต่อ)

รูปแบบ/แนวทาง/กิจกรรม ด้านปฏิรูปเทศบาล	ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจักรสี่ ด้านปฏิรูปเทศบาล
5) กิจกรรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพจิตใจและสมองให้กับผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาว่างจากการทำงานบ้าน หรือกิจกรรมประจำวันอื่นๆ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การวาดภาพ การถ่ายรูป การปลูกต้นไม้	7) ผู้สูงอายุอยู่ใกล้แหล่งเรียนรู้ หรือในหมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน ศูนย์เรียนรู้ ศูนย์พัฒนาวิชาชีพ 8) ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมที่หมู่บ้าน ชุมชนจัดขึ้นเพื่อให้บริการ และส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น การบริการด้านสุขภาพ กิจกรรมงานประเพณีต่างๆ

4.1.2) ด้านสัปปุริสุ์สสยะ สมากกับสัตว์บุษ หมายถึง กิจกรรมทางสังคม การร่วมกลุ่ม การรู้จักเสวนาคบหาหรือร่วมหมู่กับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณ และผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงธรรมหาความรู้ ความก้าวหน้าองงาม และความเจริญโดยธรรม

ตารางที่ 8 ผลสร้างและพัฒนาารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสัปปุริสุ์สสยะ

รูปแบบ/แนวทาง/กิจกรรม ด้านสัปปุริสุ์สสยะ	ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจักรสี่ ด้านสัปปุริสุ์สสยะ
1) กิจกรรมทางสังคมการพบปะ สังสรรค์กับเพื่อนหรือญาติมิตร การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับสมาชิกในครอบครัว การช่วยเหลืองานในครอบครัว เช่น กิจกรรมสัมพันธ์ครอบครัวรวมสามวัย ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ ลูก กิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคม เช่น การพัฒนาให้มี การทำความ สะอาดวัด และศาสนสถานในโอกาสสำคัญต่างๆ	1) ผู้สูงอายุเลือกคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์ 2) ผู้สูงอายุวางตัวได้ดีและมีมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม 3) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามจารีตประเพณีของสังคม

ตารางที่ 8 ผลสร้างและพัฒนาารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสัปปุริสุปัถยะ (ต่อ)

รูปแบบ/แนวทาง/กิจกรรม ด้านสัปปุริสุปัถยะ	ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจักรสี่ ด้านสัปปุริสุปัถยะ
<p>2) กิจกรรมการเข้าร่วมกลุ่มในชมรมต่างๆ การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเข้ากลุ่มทางการเมือง และการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม</p> <p>3) กิจกรรมด้านการศึกษา คือ การจัดการศึกษาต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาต่อ เช่น การพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ และประสบการณ์กับคนในวัยเดียวกัน กิจกรรมทางด้านการศึกษาตามความสนใจ และความถนัดของตนเอง การศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธรูป และพระเครื่องในสมัยต่างๆ การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับงานที่ตนเองทำอยู่ในอดีต และการศึกษาในลักษณะของวิชาชีพในกรณีที่มีความสามารถในด้านนั้นๆ อยู่ก่อนแล้ว เช่น ช่างไม้ การตัดเย็บ เสื้อผ้า งานหัตถกรรมต่างๆ</p> <p>4) กิจกรรมด้านศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม ประจำท้องถิ่น คือ การจัดให้มีงานในโอกาสต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ และการจัดให้มีการทำบุญ การประกอบพิธีทางศาสนา เช่น การจัดให้มีการนิมนต์พระมาเทศน์ การจัดบำเพ็ญกุศลในโอกาสวันสำคัญต่างๆ ทางศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา และวันออกพรรษา</p> <p>5) กิจกรรมการทัศนศึกษา คือ การจัดการนำเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ นอกสถานที่ เช่น โบราณสถาน และสถานที่สำคัญต่างๆ ทั้งในจังหวัด และต่างจังหวัด</p>	<p>4) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามมโนสำนึกหรือจิตสำนึกที่ดี</p> <p>5) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่มหาชน</p> <p>6) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่แสดงออกทางด้านกาย วาจา และความคิดไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นคนมีสติมีปัญญา ฉลาดพิจารณาในเหตุผลก่อน เช่น พุดถูกต้องตามกาลสมัย พุดตามความเป็นจริง พุดอ่อนหวาน พุดมีสารประโยชน์ พุดด้วยความเมตตากรุณา พุดเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และพุดด้วยความยุติธรรม เป็นต้น</p> <p>7) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่จะไม่ชักนำคนไปในทางผิดที่เสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ เช่น ไม่ชักชวนให้ใครลุ่มหลงในอบายมุข เพราะเป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียให้แก่ตน</p> <p>8) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำแต่สิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เป็นมิฉฉาปฏิญญ คือ เห็นผิดเป็นชอบ หรือไม่คิดที่จะทำอะไรผิด ๆ ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ และเมื่อทำผิดถูกกล่าวตักเตือนก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง</p>

ตารางที่ 8 ผลสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรีสี่ด้านสัปปุริสุปัถยยะ (ต่อ)

รูปแบบ/แนวทาง/กิจกรรม ด้านสัปปุริสุปัถยยะ	ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจักรีสี่ด้านสัปปุริสุปัถยยะ
	<p>9) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นให้เกิดเกียรติผู้อื่นเสมอ ไม่ถือตัวว่าเก่ง หรือไม่อวดดีดีอวดรู้ และคิดเสมอว่า ผู้แนะนำหรือตักเตือนเสมือนเป็นผู้ชี้บอกขุมทรัพย์ และยินดีปรับปรุงแก้ไข</p> <p>10) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมอื่นๆ ที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม</p>

4.1.3) ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิถี หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับพัฒนาตน มีความพอใจ รักใคร่ ยินดี ศรัทธา ในสิ่งที่กระทำ และทำด้วยใจรักต้องการให้เกิดผลสำเร็จ อดทนฝึกฝนพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรพยายาม และเอาธุระ รับผิดชอบในสิ่งที่ทำ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดอวย มีอุตสาหะในการเรียนรู้จนกว่าจะสำเร็จผล

ตารางที่ 9 ผลสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรีสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ

รูปแบบ/แนวทาง/กิจกรรม ด้านอัตตสัมมาปณิธิ	ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจักรีสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ
<p>1) กิจกรรมอาสาชิวบำบัด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วยฟื้นฟูสภาพและป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากโรคต่างๆ ลักษณะของกิจกรรม เช่น การทอผ้า เย็บผ้า แกะสลัก จักสาน</p>	<p>1) ผู้สูงอายุวางตนของท่านเหมาะสม ถูกกาลเทศะ</p> <p>2) ผู้สูงอายุตั้งตนชอบด้วย กายสุจริต ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติดินในกาม เป็นต้น</p>

ตารางที่ 9 ผลสร้างและพัฒนาารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ต่อ)

รูปแบบ/แนวทาง/กิจกรรม ด้านอัตตสัมมาปณิธิ	ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจักรสี่ ด้านอัตตสัมมาปณิธิ
<p>2) กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย รื่นรมย์ เกิดความสุขทางใจ และเพลิดเพลินแก่ผู้สูงอายุได้</p> <p>3) กิจกรรมบริการห้องสมุด เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือออกได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดโดยการอ่านหนังสือที่ตนเองสนใจ</p> <p>4) การมีงานอดิเรกนันทนาการ คือ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมของตนในเวลาว่างหรือเป็นการพักผ่อนอาจเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราวก็ได้ เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขทางใจให้แก่ผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมความพร้อมทางร่างกายในด้านต่างๆ ตามวัยของผู้สูงอายุ เช่น การละเล่นต่างๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน การละเล่นดนตรี นาฏศิลป์ การเล่นละครย่อย การร้องรำทำเพลง การเล่นเกมกีฬาทั้งในร่ม และกลางแจ้ง และการเล่นเกมต่างๆ</p> <p>5) กิจกรรมด้านอาชีพ เป็นการฝึกอบรมให้ผู้สูงอายุมีงานทำ มีอาชีพเล็กๆ น้อยๆ ที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือการทำงานเพื่อรายได้เสริม คือ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่ก่อให้เกิดรายได้ ซึ่งอาจจะเป็นงานประจำ งานพิเศษ หรืองานชั่วคราวก็ได้ เป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การทอผ้า การทำอาหารสำเร็จรูป การทำสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ</p>	<p>3) ผู้สูงอายุตั้งตนชอบด้วย วชิสุจริต ได้แก่ การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ การไม่พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น</p> <p>4) ผู้สูงอายุตั้งตนชอบด้วย มโนสุจริต ได้แก่ การไม่เอยากได้ของผู้อื่น การไม่คิดพยาบาทผู้อื่น การเห็น ชอบตามคลองธรรม เป็นต้น</p> <p>5) ผู้สูงอายุตั้งตนชอบด้วย สุจริตธรรม สัมมาปฏิบัติ มีศรัทธาเลื่อมใส เจริญ ทาน ศีลภาวนา อยู่เป็นนิตย</p> <p>6) ผู้สูงอายุเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี เป็นต้น</p> <p>7) ผู้สูงอายุเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ได้แก่ ความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ความสมบูรณ์ด้วยศีล ความสมบูรณ์ด้วยจาคะ ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นต้น</p> <p>8) ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ถูกต้อง</p> <p>9) ผู้สูงอายุระคับระครองตนให้ดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายนั้น ด้วยความระมัดระวัง</p> <p>10) ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาด อยู่เสมอ</p> <p>11) ผู้สูงอายุแต่งกาย เสื้อผ้าอาภรณ์ ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ</p>

4.1.4) ด้านบุพเพกตบุญญา มีทุนดีได้เตรียมไว้ หมายถึง ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น ความมีสติปัญญา ความถนัด และร่างกายดี ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ ความดีงาม ผีกฝนความชำนาญ เตรียมไว้ก่อนแต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์สุขและก้าวสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไป

ตารางที่ 10 ผลสร้างและพัฒนาารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านบุพเพกตบุญญา

รูปแบบ/แนวทาง/กิจกรรม ด้านบุพเพกตบุญญา	ตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักจักรสี่ด้านบุพเพกตบุญญา
<p>1) กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย การตรวจสอบความต้านทานของโรค การให้ความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การใช้จ่ายเบื้องต้น และความรู้เกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตลอดจนการให้ความรู้ในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวของผู้สูงอายุ และบุคคลอื่นในสังคม และการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ</p> <p>2) กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้ เช่น การเผยแพร่ความรู้ในเรื่องข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ การจัดบรรยายและสัมมนาในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยการเชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิบรรยาย</p>	<p>1) ผู้สูงอายุมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี</p> <p>2) ผู้สูงอายุมีหน้าที่การงานที่มั่นคง</p> <p>3) ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ</p> <p>4) ผู้สูงอายุสร้างสมบุญกุศลบารมีอยู่เป็นเนืองนิตย์</p> <p>5) ผู้สูงอายุเชื่อว่าการทำความดีในอดีตย่อมได้รับความสุขในปัจจุบัน ทำความดีในปัจจุบันย่อมได้รับความสุขในอนาคต</p> <p>6) ผู้สูงอายุได้อบรมความดี บำเพ็ญบุญบารมี ในอดีต ซึ่งเป็นเหตุให้บุคคลเห็นผลแห่งความดีที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบัน</p>

จากตารางที่ 7 - 10 จะเห็นได้ว่าการสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ด้วยกระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งมีผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม จำนวน 10 รูป/คน ร่วมกันพัฒนาขึ้น พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ มีกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้และสอดคล้องกับหลักธรรมจักรสี่จำนวน 4 ด้าน 19 กิจกรรม ดังนี้

**ด้านปฏิรูปเทสวาสะ อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมที่ดี** ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมสำรวจตรวจสอบ และประเมินคุณภาพ ความต้องการจำเป็น 2) กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน 3) กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ 4) กิจกรรมกิจวัตรประจำวัน 5) กิจกรรมการเดินทางโดยวิธีการเดิน ปั่นจักรยาน 6) กิจกรรมนันทนาการ

**ด้านสัปปริสุပ္ปัสสยะ สماعคมกับสัตบุรุษ** ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมทางสังคมพบปะสังสรรค์ 2) กิจกรรมบทบาทในสังคม 3) กิจกรรมการเข้าร่วมกลุ่มในชมรมต่างๆ 4) กิจกรรมด้านการศึกษา 5) กิจกรรมด้านศาสนา ประเพณี วัฒนธรรมประจำท้องถิ่น 6) กิจกรรมการทัศนศึกษา

**ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิถี** ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมอาชีพ 2) กิจกรรมดนตรี 3) กิจกรรมบริการห้องสมุด 4) การมีงานอดิเรกนันทนาการ 5) กิจกรรมด้านอาชีพ

**ด้านปุพเพกตปุญญตา มีทุนดีได้เตรียมไว้** ประกอบด้วยกิจกรรม 1) กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย 2) กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้



## 4.2 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรลี

### 4.2.1) ผลการทดสอบเชิงคุณภาพ

การทดลองใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรลีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ด้วยกระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) เพื่อทดลองใช้ และหาประสิทธิภาพรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรลีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการ (preparation) ร่วมกันศึกษาแนวทางการมีส่วนร่วมการวางแผนเชิงปฏิบัติการและการนำแผนสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิผล เทคนิคการสังเกต และการบันทึกข้อมูล เทคนิคการระดมสมองเพื่อจัดทำแผนปฏิทินการร่วมกัน และทบทวนแผนการดำเนินงานวิจัยที่ผู้วิจัยกำหนดเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยร่วมกัน

ขั้นตอนที่ 2 การวางแผน (Planning) กิจกรรมการดึงศักยภาพของผู้ร่วมวิจัยออกมาให้เต็มที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันระดมความคิดเห็นอย่างเต็มที่โดยอาศัยความรู้และประสบการณ์พื้นฐานที่มีและเคยทำกันมา กิจกรรมนี้ ผู้วิจัยจะสร้างทัศนคติที่ดีให้เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า ทฤษฎีกับการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ไปด้วยกันได้ ไม่ได้เป็นเส้นขนานที่ไม่มีวันบรรจบกัน ให้เกิดความตระหนักว่าทฤษฎีจะช่วยย่นระยะทางการลองถูกลองผิดให้สั้นลงได้ และสร้างแนวคิดให้เข้าใจและตระหนักถึงความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกันระหว่างการวิจัย ทฤษฎี และการปฏิบัติ หรือนักวิจัย นักทฤษฎี และนักปฏิบัติ ว่าหากทำให้เกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้การดำเนินงานวิจัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

เพื่อให้มีการบูรณาการความรู้เชิงวิชาการที่ได้รับเข้ากับสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันคิดและกำหนด ตามหลักการที่ว่า “...ทฤษฎีหากไม่นำไปปฏิบัติก็เปล่าประโยชน์ การปฏิบัติหากไม่มีทฤษฎีมาเสริมด้วย ก็เสมือนคนตาบอด ไปไหนได้ไม่ไกล วนเวียนอยู่แต่วิธีการเดิมๆ...” ผลจากการบูรณาการร่วมกัน อาจเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้ (1) ยืนยันเอาตามสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมกำหนด (2) เปลี่ยนความคิดใหม่ ยึดเอาตามแนวทางวิชาการที่ผู้วิจัยนำไปถ่ายทอดให้ หรือ (3) บูรณาการเข้าด้วยกันระหว่างสิ่งที่พวกเขาคิดแต่แรกและทฤษฎีใหม่ที่พวกเขาได้รับเสริมเพิ่มเติม

เพื่อกำหนดเป็นแผนปฏิบัติการซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้ (1) สภาพที่เคยเป็นมา (2) สภาพปัจจุบัน (3) สภาพปัญหา (4) สภาพที่คาดหวัง (5) ทางเลือกที่หลากหลายเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อบรรลุสภาพที่คาดหวัง (6) ทางเลือกที่คัดสรรเพื่อแก้ปัญหาหรือเพื่อบรรลุสภาพที่คาดหวัง (7) รายละเอียดของโครงการแนวทางกิจกรรมเพื่อการปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 3 การปฏิบัติ (acting) โครงการกิจกรรมที่กำหนดร่วมกันในขั้นตอนที่ 2 ตามหลักการ “มุ่งการเปลี่ยนแปลง และมุ่งให้เกิดการกระทำเพื่อบรรลุผล” โดยพิจารณาถึงการใช้ทรัพยากรต่างๆ ทางการบริหาร คือ คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ และการจัดการในการนำแผนสู่การปฏิบัติ ได้แก่ การจัดทีมงาน การแบ่งงาน การมอบอำนาจหน้าที่ การกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบ การกำหนดเครือข่ายการติดต่อสื่อสาร เป็นต้น

ดำเนินการวันที่ 4 พฤศจิกายน 2559 โดยมีผู้เข้าแทนจาก 4 จังหวัด จังหวัดละ 30 คน ได้แก่ จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดขอนแก่น จังหวัดมหาสารคาม และจังหวัดกาฬสินธุ์ เข้าร่วมโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ “การพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง” โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนทั้งสิ้น 96 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมาย โดยมีกิจกรรมดังตารางที่ 11 ดังนี้

ตารางที่ 11 กำหนดการกิจกรรม

วัน/เวลา	กิจกรรม
วันศุกร์ ที่ 4 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559	
08.00-09.00 น.	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงทะเบียน/รับเอกสาร
09.00-10.00 น.	ประธานนำกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และบรรยายพิเศษ ในหัวข้อเรื่อง “คุณธรรม กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”
10.00-11.00 น.	หัวหน้าโครงการวิจัย นำเสนอรายละเอียดเอกสาร ประกอบด้วย 1) ร่างรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ที่พัฒนาขึ้นโดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) 2) ร่างเครื่องมือแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ 3) ร่างแผนปฏิบัติการโครงการกิจกรรมตามแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุโดยใช้หลักจักรสี่
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหาร
13.00-16.00 น.	สนทนากลุ่มย่อย ระดมความคิดเห็นเพื่อจัดทำแผนปฏิทิน แผนปฏิบัติการ
16.00-17.00 น.	สรุปผลการจัดทำแผนปฏิบัติการ

การติดตามผล ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมจัดทำเครื่องมือในการวิจัย มีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมกันจัดทำเครื่องมือในการวิจัยเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) กิจกรรมประเมินตามตัวบ่งชี้ที่กำหนดเป็นตัวบ่งชี้ที่คาดหวังให้เกิดขึ้นก่อนและหลังการนำแผนปฏิบัติการลงสู่การปฏิบัติจริง มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) กิจกรรมนำโครงการกิจกรรมที่กำหนดในแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมกันลงมือปฏิบัติตามแผนที่ได้จากการจัดกระทำร่วมกัน ดังนี้

ตารางที่ 12 ผลการติดตามการนำแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติ

โครงการกิจกรรม ที่กำหนดใน แผนปฏิบัติการ	จังหวัดร้อยเอ็ด		จังหวัดขอนแก่น		จังหวัดมหาสารคาม		จังหวัดกาฬสินธุ์	
	ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ	
	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง
<b>ดำเนินปฏิรูปเทศบาลฯ อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้</b>								
1) กิจกรรมสำรวจ ตรวจสอบ และ ประเมินคุณภาพ ความต้องการ จำเป็น	✓		✓		✓		✓	
2) กิจกรรมเพื่อ การพักผ่อน	✓		✓		✓		✓	
3) กิจกรรมการ พักผ่อนหย่อนใจ	✓		✓		✓		✓	
4) กิจกรรม กิจกรรมประจำวัน	✓		✓		✓		✓	
5) กิจกรรมการ เดินทางโดย วิธีการเดิน ปั่น จักรยาน	✓		✓		✓		✓	
6) กิจกรรม นันทนาการ	✓		✓		✓		✓	

ตารางที่ 12 ผลการติดตามการนำแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติ (ต่อ)

โครงการกิจกรรม ที่กำหนดใน แผนปฏิบัติการ	จังหวัดร้อยเอ็ด		จังหวัดขอนแก่น		จังหวัดมหาสารคาม		จังหวัดกาฬสินธุ์	
	ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ	
	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง
<b>ด้านสรุปวิสัยทัศน์ สมาคมกับสัตบุรุษ ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้</b>								
1) กิจกรรมทาง สังคมพบปะ สังสรรค์	✓		✓		✓		✓	
2) กิจกรรม บทบาทในสังคม	✓		✓		✓		✓	
3) กิจกรรมการ เข้าร่วมกลุ่มใน ชมรมต่างๆ	✓		✓		✓		✓	
4) กิจกรรมด้าน การศึกษา	✓		✓		✓		✓	
5) กิจกรรมด้าน ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรมประจำ ท้องถิ่น	✓		✓		✓		✓	
6) กิจกรรมการ ทัศนศึกษา	✓		✓		✓		✓	

ตารางที่ 12 ผลการติดตามการนำแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติ (ต่อ)

โครงการกิจกรรม ที่กำหนดใน แผนปฏิบัติการ	จังหวัดร้อยเอ็ด		จังหวัดขอนแก่น		จังหวัดมหาสารคาม		จังหวัดกาฬสินธุ์	
	ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ		ผลการปฏิบัติ	
	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	บรรลุ ตามที่ คาดหวัง	ยังไม่ บรรลุ ตามที่ คาดหวัง
<b>ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิถี</b> ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม ดังนี้								
1) กิจกรรมอาชีพ บำบัด	✓		✓		✓		✓	
2) กิจกรรมดนตรี	✓		✓		✓		✓	
3) กิจกรรม บริการห้องสมุด	✓		✓		✓		✓	
4) การมีงาน อดิเรกนันทนา การ	✓		✓		✓		✓	
5) กิจกรรมด้าน อาชีพ	✓		✓		✓		✓	
<b>ด้านบุพเพกตปุญญตา มีทุนดีได้เตรียมไว้</b> ประกอบด้วยกิจกรรม 2 กิจกรรม ดังนี้								
1) กิจกรรมด้าน สุขภาพอนามัย	✓		✓		✓		✓	
2) กิจกรรมด้าน การเผยแพร่ ความรู้ ต่างๆ	✓		✓		✓		✓	

จากตารางที่ 12 จะเห็นได้ว่าส่วนงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในแต่ละจังหวัด อาทิ ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ สำนักงานพัฒนาสังคมฯ เป็นต้น ได้นำรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักรสี่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) สู่การปฏิบัติโดยบูรณาการกับกิจกรรมที่เคยปฏิบัติเดิม หรือเพิ่มเติมทั้งที่เป็นองค์ความรู้ และแนวทางปฏิบัติที่ผู้วิจัยและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันพัฒนาขึ้น พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการกิจกรรม ทั้ง 19 กิจกรรม มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังจะได้นำเสนอผลการประเมินตนเองของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ต่อไป

#### 4.2.2) ผลการทดสอบเชิงปริมาณ

การทดสอบเชิงปริมาณ ในการวิจัยเพื่อการพัฒนา รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผลการเปรียบเทียบการทดลองใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง โดยใช้หลักจักรสี่ ดังตารางที่ 13

**ตารางที่ 13** ผลวิเคราะห์เปรียบเทียบการทดลองใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น กับข้อมูลเชิงประจักษ์ (N=120)

รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพโดยใช้หลักจักร 4	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1) ด้านปฏิรูปเทสวาสะ	2.99	.48	4.00	.28	10.469	.000
2) ด้านสัพบุรีสุปัสสยะ	2.93	.45	3.97	.24	10.268	.000
3) ด้านอัตตสัมมาปณิธิ	2.97	.45	3.96	.27	9.659	.000
4) ด้านพุพเพกตปุญญ	3.03	.58	3.96	.33	7.029	.000
รวม	2.98	.25	3.97	.15	15.740	.000

\*P < .05

จากตารางที่ 13 จะเห็นว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ได้แก่ ด้านปฏิรูปเทสวาสะ ด้านสัพบุรีสุปัสสยะ ด้านอัตตสัมมาปณิธิ และด้านพุพเพกตปุญญ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการประเมินตนเองของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ตามตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) ประกอบด้วย 4 ด้าน 35 ข้อ

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 480 คน จำแนกรายจังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 120 คน จังหวัดขอนแก่น จำนวน 120 คน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 120 คน และจังหวัดกาฬสินธุ์จำนวน 120 คน ดังตารางที่ 14-29 ดังนี้

### ก) ผลการประเมินตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด

ตารางที่ 14 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านปฏิรูปเทศบาล ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านปฏิรูปเทศบาล (อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม	2.83	1.44	3.93	.81
2	ท่านพัฒนาที่อยู่อาศัยให้เป็นถิ่นที่เหมาะสมอย่างเต็ม ความสามารถ	3.13	1.52	4.03	.80
3	ท่านอาศัยอยู่ในที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี มีต้นไม้ร่มรื่นน้ำไฟ สะดวก มีสุขลักษณะดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงอึกทึก	2.95	1.40	3.99	.80
4	ท่านอาศัยอยู่ในใกล้บริเวณที่สามารถจัดหาอาหารได้สะดวก เช่น ตลาด หรือบริเวณที่มีการเกษตรกรรมสามารถผลิตอาหารได้ เองอย่างพอเพียง และเป็นพื้นที่ที่สามารถประกอบธุรกิจการงาน หารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ดี	2.93	1.42	4.05	.80
5	ท่านอาศัยอยู่ในที่ไม่มีนักเลงอันธพาล โจรผู้ร้ายไม่ชุกชุม คน ส่วนใหญ่ในละแวกนั้นเป็นคนดี มีศีลธรรม มีวินัย ใฝ่หา ความก้าวหน้า	2.91	1.45	4.02	.80
6	ท่านอยู่ในพื้นที่ที่การติดต่อสื่อสาร และมีสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างเพียงพอ เช่น โทรศัพท์ พาหนะ	3.13	1.38	4.03	.81
7	ท่านอยู่ในใกล้แหล่งเรียนรู้ หรือในหมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน ศูนย์เรียนรู้ ศูนย์พัฒนา วิชาชีพ	2.87	1.33	3.88	.77
8	ท่านเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมที่หมู่บ้าน ชุมชนจัดขึ้นเพื่อให้ บริการ และส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น การบริการด้านสุขภาพ กิจกรรมงานประเพณีต่างๆ	3.18	1.46	4.03	.84
	รวม	2.99	.48	4.00	.28

จากตารางที่ 14 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านปฏิรูปเทศบาล คือ การอยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยรวมระดับดีปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.99 เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ในระดับ

ปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.82 และหลังการใช้รูปการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษี พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.00 และผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษี ด้านสัปปุริสุบัสสยะ ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านสัปปุริสุบัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
9	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์	2.68	1.49	4.03	.79
10	ท่านวางตัวได้ดีและมีมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม	2.90	1.33	3.95	.81
11	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามจารีตประเพณีของสังคม	3.04	1.43	3.94	.79
12	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามมโนสำนึกหรือจิตสำนึกที่ดี	2.96	1.45	3.95	.82
13	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่มหาชน	2.98	1.34	3.83	.77
14	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่แสดงออกทางด้านกาย วาจา และความคิดไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นคนมีสติมีปัญญาฉลาดพิจารณาในเหตุผลก่อน เช่น พุดถูกต้องตามกาลสมัย พุดตามความเป็นจริง พุดอ่อนหวาน พุดมีสารประโยชน์ พุดด้วยความเมตตากรุณา พุดเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และพุดด้วยความยุติธรรม เป็นต้น	3.01	1.37	3.99	.82
15	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่จะไม่ชักนำคนไปในทางผิดที่เสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ เช่น ไม่ชักชวนให้ใครลุ่มหลงในอบายมุข เพราะเป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียให้แก่ตน	2.98	1.43	4.03	.79
16	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำแต่สิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เป็นมิจฉาทิฎฐิ คือ เห็นผิดเป็นชอบ หรือไม่คิดที่จะทำอะไรผิด ๆ ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ และเมื่อทำผิดถูกกล่าวตักเตือนก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง	2.93	1.35	4.02	.82
17	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นให้เกียรติผู้อื่นเสมอ ไม่ถือตัวว่าเก่ง หรือไม่อวดดีดื้อรั้น และคิดเสมอว่า ผู้แนะนำหรือตักเตือน เสมือนเป็นผู้ช่วยบอกขุมทรัพย์และยินดีปรับปรุงแก้ไข	2.88	1.50	3.99	.81



ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสัปปุริสุปัสสยะ ก่อน-หลัง (N=120) (ต่อ)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านสัปปุริสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
18	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นๆ ที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม	2.93	1.46	3.91	.84
	รวม	2.93	.45	3.97	.24

จากตารางที่ 15 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านสัปปุริสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.93 เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์ ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.68 หลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.97 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านออตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านออตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
19	การวางตนของท่านเหมาะสม ถูกกาลเทศะ	3.21	1.42	3.93	.85
20	ท่านตั้งตนชอบด้วย กายสุจริต ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น	3.13	1.49	4.10	.84

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (N=120) (ต่อ)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
21	ท่านตั้งตนชอบด้วย วชิสุจริต ได้แก่ การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ การไม่พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น	3.20	1.40	3.95	.83
22	ท่านตั้งตนชอบด้วย มโนสุจริต ได้แก่ การไม่ยอกได้ของผู้อื่น การไม่คิดพยาบาทผู้อื่น การเห็น ชอบตามคลองธรรม เป็นต้น	3.04	1.42	3.98	.80
23	ท่านตั้งตนชอบด้วย สุจริตธรรม สัมมาปฏิบัติ มีศรัทธา เลื่อมใส เจริญ ทาน ศีลภาวนา อยู่เป็นนิตย์	2.76	1.40	3.95	.86
24	ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี เป็นต้น	2.60	1.37	4.05	.88
25	ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ได้แก่ ความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ความสมบูรณ์ด้วยศีล ความสมบูรณ์ด้วยจาคะ ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นต้น	2.78	1.48	3.93	.79
26	ท่านตั้งเป้าหมายชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ถูกต้อง	2.94	1.45	3.97	.85
27	ท่านประคับประคองตนให้ดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายนั้นด้วยความระมัดระวัง	2.90	1.46	3.88	.82
28	ท่านดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	3.08	1.37	3.93	.77
29	ท่านแต่งกาย เสื้อผ้าอาภรณ์ ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ	3.00	1.41	3.86	.78
	รวม	2.97	.45	3.96	.27

จากตารางที่ 16 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.97 เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี เป็นต้น ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.60

หลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.96 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านบุพเพกตบุญญาตา ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านบุพเพกตบุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
30	ท่านมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี	2.96	1.53	4.08	.81
31	ท่านมีหน้าที่การงานที่มั่นคง	2.93	1.41	3.95	.79
32	ท่านมีการพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ	3.13	1.38	3.99	.81
33	ท่านสร้างสมบุญกุศลบารมี อยู่เป็นเนืองนิตย์	3.00	1.47	3.97	.83
34	ท่านเชื่อว่าการทำความดีในอดีตย่อมได้รับความสุขในปัจจุบัน ทำความดีในปัจจุบันย่อมได้รับความสุขในอนาคต	3.00	1.43	3.88	.79
35	ท่านได้อบรมความดี บำเพ็ญบุญบารมี ในอดีต ซึ่งเป็นเหตุให้ บุคคลเห็นผลแห่งความดีที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบัน	3.15	1.49	3.88	.78
	รวม	3.03	.58	3.96	.33

จากตารางที่ 17 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านบุพเพกตบุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.03 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุมีหน้าที่การงานที่มั่นคง ค่าเฉลี่ยร้อยละ ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.93

หลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.96 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

### ข) ผลการประเมินตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

ตารางที่ 18 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านปฏิรูปเทศบาล ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านปฏิรูปเทศบาล (อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม	2.80	1.44	3.98	.82
2	ท่านพัฒนาที่อยู่อาศัยให้เป็นถิ่นที่เหมาะสมอย่างเต็ม ความสามารถ	2.92	1.44	3.96	.82
3	ท่านอาศัยอยู่ในที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี มีต้นไม้ร่มรื่นน้ำไฟ สะดวก มีสุขลักษณะดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงอึกทึก	3.18	1.43	4.04	.82
4	ท่านอาศัยอยู่ในใกล้บริเวณที่สามารถจัดหาอาหารได้สะดวก เช่น ตลาด หรือบริเวณที่มีการเกษตรกรรมสามารถผลิตอาหารได้ เองอย่างพอเพียง และเป็นพื้นที่ที่สามารถประกอบธุรกิจการงาน หารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ดี	3.08	1.42	3.84	.78
5	ท่านอาศัยอยู่ในที่ไม่มีนักเลงอันธพาล โจรผู้ร้ายไม่ชุกชุม คน ส่วนใหญ่ในละแวกนั้นเป็นคนดี มีศีลธรรม มีวินัย ใฝ่หา ความก้าวหน้า	3.17	1.46	3.94	.81
6	ท่านอยู่ในพื้นที่ที่การติดต่อสื่อสาร และมีสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างเพียงพอ เช่น โทรศัพท์ พาหนะ	3.18	1.48	3.97	.79
7	ท่านอยู่ในใกล้แหล่งเรียนรู้ หรือในหมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน ศูนย์เรียนรู้ ศูนย์พัฒนา วิชาชีพ	2.80	1.44	4.10	.81
8	ท่านเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมที่หมู่บ้าน ชุมชนจัดขึ้นเพื่อให้ บริการ และส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น การบริการด้านสุขภาพ กิจกรรมงานประเพณีต่างๆ	3.03	1.47	4.07	.83
	รวม	3.03	.54	3.99	.29

จากตารางที่ 18 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านปฏิรูปเทศบาล คือการอยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.03 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม และ ท่านอยู่ในใกล้

แหล่งเรียนรู้ หรือในหมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน ศูนย์เรียนรู้ ศูนย์พัฒนาวิชาชีพ ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.80 และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.99 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ด้านสัปปริสุปัสสยะ ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านสัปปริสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
9	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์	3.03	1.37	4.03	.86
10	ท่านวางตัวได้ดีและมีมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม	2.88	1.40	3.97	.80
11	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามจารีตประเพณีของสังคม	2.74	1.43	4.09	.80
12	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามมโนสาหรือนิกหรือจิตสำนึกที่ดี	3.07	1.44	4.08	.76
13	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่มหาชน	2.93	1.34	4.03	.82
14	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่แสดงออกทางด้านกาย วาจา และความคิดไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นคนมีสติมีปัญญาฉลาดพิจารณาในเหตุผลก่อน เช่น พุดถูกต้องตามกาลสมัย พุดตามความเป็นจริง พุดอ่อนหวาน พุดมีสารประโยชน์ พุดด้วยความเมตตากรุณา พุดเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และพุดด้วยความยุติธรรม เป็นต้น	3.07	1.42	3.99	.81
15	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่จะไม่ชักนำคนไปในทางผิดที่เสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ เช่น ไม่ชักชวนให้ใครลุ่มหลงในอบายมุข เพราะเป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียให้แก่ตน	2.89	1.52	3.88	.85
16	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำแต่สิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เป็นมิฉฉาปฏิภูมิจึง คือ เห็นผิดเป็นชอบ หรือไม่คิดที่จะทำอะไรผิด ๆ ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ และเมื่อทำผิดถูกกล่าวตักเตือนก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง	3.04	1.41	3.94	.80
17	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นให้เกียรติผู้อื่นเสมอ ไม่ถือตัวว่าเก่ง หรือไม่อวดดีดื้อรั้น และคิดเสมอว่า ผู้แนะนำหรือตักเตือน เสมือนเป็นผู้ช่วยขุมทรัพย์และยินดีปรับปรุงแก้ไข	2.99	1.39	4.05	.86

ตารางที่ 19 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสี่ปรัสุปัสสยะ ก่อน-หลัง (N=120) (ต่อ)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านสี่ปรัสุปัสสยะ (สมาคมกับสี่ตบुरुช)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
18	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นๆ ที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม	2.98	1.36	4.09	.83
	รวม	2.96	.41	4.02	.26

จากตารางที่ 19 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านสี่ปรัสุปัสสยะ (สมาคมกับสี่ตบुरुช) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.96 เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามจารีตประเพณีของสังคม ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.74 หลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.02 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัสตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านอัสตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ภูริวิถิ)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
19	การวางตนของท่านเหมาะสม ถูกกาลเทศะ	3.00	1.43	3.94	.78
20	ท่านตั้งตนชอบด้วย กายสุจริต ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น	2.98	1.48	4.06	.78
21	ท่านตั้งตนชอบด้วย วาสุจริต ได้แก่ การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ การไม่พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น	3.08	1.41	3.83	.74
22	ท่านตั้งตนชอบด้วย มโนสุจริต ได้แก่ การไม่ยอกได้ของผู้อื่น การไม่คิดพยาบาทผู้อื่น การเห็น ชอบตามคลองธรรม เป็นต้น	2.84	1.38	3.97	.82

ตารางที่ 20 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (N=120) (ต่อ)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
23	ท่านตั้งตนชอบด้วย สุจริตธรรม สัมมาปฏิบัติ มีศรัทธา เลื่อมใส เจริญ ทาน ศีลภาวนา อยู่เป็นนิตย์	3.03	1.35	3.89	.80
24	ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี เป็นต้น	2.78	1.42	3.95	.79
25	ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ได้แก่ ความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ความสมบูรณ์ด้วยศีล ความสมบูรณ์ด้วยจาคะ ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นต้น	3.12	1.43	3.98	.80
26	ท่านตั้งเป้าหมายชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ถูกต้อง	2.78	1.38	3.99	.80
27	ท่านระคับระคองตนให้ดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายนั้นด้วยความระมัดระวัง	3.12	1.35	3.98	.79
28	ท่านดูแลสุขภาพพรางกายให้สะอาดอยู่เสมอ	3.17	1.39	3.99	.81
29	ท่านแต่งกาย เสื้อผ้าอาภรณ์ ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ	3.04	1.29	3.94	.83
	รวม	2.99	.40	3.96	.26

จากตารางที่ 20 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.99 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุตั้งเป้าหมายชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ถูกต้อง และท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี เป็นต้น ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.78 หลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้าน พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.96 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในทุกข้อ

ตารางที่ 21 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านบุพเพกตบุญญาตา ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านบุพเพกตบุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
30	ท่านมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี	2.84	1.34	4.08	.79
31	ท่านมีหน้าที่การงานที่มั่นคง	2.98	1.36	4.02	.85
32	ท่านมีการพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ	3.08	1.50	4.11	.83
33	ท่านสร้างสมบุญกุศลบารมี อยู่เป็นเนืองนิตย์	3.17	1.45	4.01	.81
34	ท่านเชื่อว่าการทำความดีในอดีตย่อมได้รับความสุขในปัจจุบัน ทำความดีในปัจจุบันย่อมได้รับความสุขในอนาคต	3.03	1.34	4.05	.84
35	ท่านได้อบรมความดี บำเพ็ญบุญบารมี ในอดีต ซึ่งเป็นเหตุให้ บุคคลเห็นผลแห่งความดีที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบัน	2.88	1.42	3.87	.79
	รวม	2.99	.57	4.02	.31

จากตารางที่ 21 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านบุพเพกตบุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.99 เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.84 และ หลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.02 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ



### ค) ผลการประเมินตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดมหาสารคาม

ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านปฏิรูปเทศบาล ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านปฏิรูปเทศบาล (อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม	2.85	1.36	3.97	.809
2	ท่านพัฒนาที่อยู่อาศัยให้เป็นถิ่นที่เหมาะสมอย่างเต็ม ความสามารถ	3.08	1.34	3.92	.856
3	ท่านอาศัยอยู่ในที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี มีต้นไม้ร่มรื่นน้ำไฟ สะดวก มีสุขลักษณะดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงอึกทึก	3.06	1.43	3.98	.845
4	ท่านอาศัยอยู่ในใกล้บริเวณที่สามารถจัดหาอาหารได้สะดวก เช่น ตลาด หรือบริเวณที่มีการเกษตรกรรมสามารถผลิตอาหารได้ เองอย่างพอเพียง และเป็นพื้นที่ที่สามารถประกอบธุรกิจการงาน หารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ดี	3.22	1.39	3.88	.822
5	ท่านอาศัยอยู่ในที่ไม่มีนักเลงอันธพาล โจรผู้ร้ายไม่ชุกชุม คน ส่วนใหญ่ในละแวกนั้นเป็นคนดี มีศีลธรรม มีวินัย ใฝ่หา ความก้าวหน้า	3.28	1.38	3.93	.822
6	ท่านอยู่ในพื้นที่ที่การติดต่อสื่อสาร และมีสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างเพียงพอ เช่น โทรศัพท์ พาหนะ	3.13	1.44	3.95	.808
7	ท่านอยู่ในใกล้แหล่งเรียนรู้ หรือในหมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน ศูนย์เรียนรู้ ศูนย์พัฒนา วิชาชีพ	3.06	1.41	3.97	.829
8	ท่านเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมที่หมู่บ้าน ชุมชนจัดขึ้นเพื่อให้ บริการ และส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น การบริการด้านสุขภาพ กิจกรรมงานประเพณีต่างๆ	3.01	1.39	3.83	.876
	รวม	3.09	.50	3.92	.296

จากตารางที่ 22 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านปฏิรูปเทศบาล คือการอยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.09 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ค่าเฉลี่ยร้อยละ

2.08 และหลังการใช้รูปการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.92 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ด้านสัปปุริสุบัสสยะ ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านสัปปุริสุบัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
9	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์	3.03	1.36	4.02	.879
10	ท่านวางตัวได้ดีและมีมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม	3.03	1.53	3.95	.808
11	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามจารีตประเพณีของสังคม	3.04	1.46	3.92	.805
12	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามมโนสำนึกหรือจิตสำนึกที่ดี	3.08	1.50	3.98	.825
13	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่มหาชน	3.06	1.49	3.83	.853
14	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่แสดงออกทางด้านกาย วาจา และความคิดไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นคนมีสติมีปัญญาฉลาดพิจารณาในเหตุผลก่อน เช่น พุดถูกต้องตามกาลสมัย พุดตามความเป็นจริง พุดอ่อนหวาน พุดมีสารประโยชน์ พุดด้วยความเมตตากรุณา พุดเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และพุดด้วยความยุติธรรม เป็นต้น	2.92	1.36	4.01	.855
15	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่จะไม่ชักนำคนไปในทางผิดที่เสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ เช่น ไม่ชักชวนให้ใครลุ่มหลงในอบายมุข เพราะเป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียให้แก่ตน	3.16	1.47	3.97	.744
16	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำแต่สิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เป็นมิฉชาติภูริ คือ เห็นผิดเป็นชอบ หรือไม่คิดที่จะทำอะไรผิด ๆ ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ และเมื่อทำผิดถูกกล่าวตักเตือนก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง	3.08	1.39	3.94	.813
17	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นให้เกียรติผู้อื่นเสมอ ไม่ถือตัวว่าเก่ง หรือไม่อวดดีดื้อรั้น และคิดเสมอว่า ผู้แนะนำหรือตักเตือน เสมือนเป็นผู้ช่วยบอกขุมทรัพย์และยินดีปรับปรุงแก้ไข	3.08	1.45	3.98	.804

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสี่ปฐพีสี่สหาย ก่อน-หลัง (N=120) (ต่อ)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านสี่ปฐพีสี่สหาย (สมาคมกับสัตว์บุรุษ)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
18	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นๆ ที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม	2.88	1.30	3.99	.804
	รวม	3.04	.44	3.95	.258

จากตารางที่ 23 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านสี่ปฐพีสี่สหาย (สมาคมกับสัตว์บุรุษ) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.04 เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นๆ ที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.88 และ หลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.95 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัฐตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านอัฐตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิธี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
19	การวางตนของท่านเหมาะสม ถูกกาลเทศะ	3.03	1.45	4.05	.798
20	ท่านตั้งตนชอบด้วย กายสุจริต ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น	2.88	1.36	3.93	.827
21	ท่านตั้งตนชอบด้วย วาจาสุจริต ได้แก่ การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ การไม่พูดเพ้อเจ้อ เป็นต้น	2.89	1.54	4.08	.856

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (N=120) (ต่อ)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
22	ท่านตั้งตนชอบด้วย มโนสุจริต ได้แก่ การไม่ยอกได้ของผู้อื่น การไม่คิดพยาบาทผู้อื่น การเห็น ชอบตามคลองธรรม เป็นต้น	2.82	1.52	3.96	.824
23	ท่านตั้งตนชอบด้วย สุจริตธรรม สัมมาปฏิบัติ มีศรัทธา เลื่อมใส เจริญ ทาน ศีลภาวนา อยู่เป็นนิตย์	3.06	1.48	3.90	.803
24	ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี เป็นต้น	2.98	1.41	4.09	.879
25	ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ได้แก่ ความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ความสมบูรณ์ด้วยศีล ความสมบูรณ์ด้วยจาคะ ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นต้น	2.71	1.45	3.99	.825
26	ท่านตั้งเป้าหมายชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ถูกต้อง	2.99	1.44	3.92	.856
27	ท่านระคับระคองตนให้ดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายนั้น ด้วยความระมัดระวัง	3.07	1.46	3.95	.849
28	ท่านดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	3.23	1.40	3.96	.844
29	ท่านแต่งกาย เสื้อผ้าอาภรณ์ ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ	3.14	1.50	3.88	.815
	รวม	2.98	.41	3.97	.250

จากตารางที่ 24 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.98 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ได้แก่ ความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ความสมบูรณ์ด้วยศีล ความสมบูรณ์ด้วยจาคะ ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นต้น ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.71 และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.97 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านบุพเพกตบุญญาตา ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านบุพเพกตบุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
30	ท่านมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี	3.04	1.32	3.85	.816
31	ท่านมีหน้าที่การงานที่มั่นคง	2.93	1.51	4.08	.832
32	ท่านมีการพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ	2.96	1.49	3.85	.795
33	ท่านสร้างสมบุญกุศลบารมี อยู่เป็นเนืองนิตย์	3.10	1.47	4.08	.822
34	ท่านเชื่อว่าการทำความดีในอดีตย่อมได้รับความสุขในปัจจุบัน ทำความดีในปัจจุบันย่อมได้รับความสุขในอนาคต	3.10	1.47	4.03	.819
35	ท่านได้อบรมความดี บำเพ็ญบุญบารมี ในอดีต ซึ่งเป็นเหตุให้ บุคคลเห็นผลแห่งความดีที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบัน	3.01	1.46	4.00	.810
	รวม	3.02	.62	3.98	.343

จากตารางที่ 25 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านบุพเพกตบุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.02 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุมีหน้าที่การงานที่มั่นคง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.93 และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.98 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

### ง) ผลการประเมินตนเองของผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านปฏิรูปเทศบาล ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านปฏิรูปเทศบาล (อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม	2.92	1.39	3.97	.82
2	ท่านพัฒนาที่อยู่อาศัยให้เป็นถิ่นที่เหมาะสมอย่างเต็ม ความสามารถ	2.98	1.40	3.92	.81
3	ท่านอาศัยอยู่ในที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี มีต้นไม้ร่มรื่นน้ำไฟ สะดวก มีสุขลักษณะดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงอึกทึก	3.00	1.46	3.89	.81
4	ท่านอาศัยอยู่ในใกล้บริเวณที่สามารถจัดหาอาหารได้สะดวก เช่น ตลาด หรือบริเวณที่มีการเกษตรกรรมสามารถผลิตอาหารได้ เองอย่างพอเพียง และเป็นพื้นที่ที่สามารถประกอบธุรกิจการงาน หารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ดี	3.13	1.27	3.98	.78
5	ท่านอาศัยอยู่ในที่ไม่มีนักเลงอันธพาล โจรผู้ร้ายไม่ชุกชุม คน ส่วนใหญ่ในละแวกนั้นเป็นคนดี มีศีลธรรม มีวินัย ใฝ่หา ความก้าวหน้า	2.78	1.48	4.03	.80
6	ท่านอยู่ในพื้นที่การติดต่อสื่อสาร และมีสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างเพียงพอ เช่น โทรศัพท์ พาหนะ	2.95	1.35	4.07	.84
7	ท่านอยู่ใกล้แหล่งเรียนรู้ หรือในหมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน ศูนย์เรียนรู้ ศูนย์พัฒนา วิชาชีพ	3.12	1.34	4.02	.82
8	ท่านเข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมที่หมู่บ้าน ชุมชนจัดขึ้นเพื่อให้ บริการ และส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น การบริการด้านสุขภาพ กิจกรรมงานประเพณีต่างๆ	3.14	1.43	4.00	.87
	รวม	3.00	.53	3.99	.30

จากตารางที่ 26 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านปฏิรูปเทศบาล คือการอยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.00 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ค่าเฉลี่ยร้อยละ

2.92 และหลังการใช้รูปการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.99 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ด้านสัปปุริสุ์สสยะ ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านสัปปุริสุ์สสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
9	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์	2.78	1.41	4.03	.79
10	ท่านวางตัวได้ดีและมีมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม	3.14	1.45	3.89	.82
11	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามจารีตประเพณีของสังคม	2.93	1.42	3.93	.84
12	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามมโนสำนึกหรือจิตสำนึกที่ดี	2.78	1.43	3.98	.78
13	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่มหาชน	3.07	1.28	3.99	.79
14	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่แสดงออกทางด้านกาย วาจา และความคิดไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นคนมีสติมีปัญญาฉลาดพิจารณาในเหตุผลก่อน เช่น พุดถูกต้องตามกาลสมัย พุดตามความเป็นจริง พุดอ่อนหวาน พุดมีสารประโยชน์ พุดด้วยความเมตตากรุณา พุดเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และพุดด้วยความยุติธรรม เป็นต้น	2.93	1.43	3.97	.79
15	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่จะไม่ชักนำคนไปในทางผิดที่เสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ เช่น ไม่ชักชวนให้ใครลุ่มหลงในอบายมุข เพราะเป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียให้แก่ตน	2.91	1.41	4.06	.83
16	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำแต่สิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เป็นมิฉชาติภูริ คือ เห็นผิดเป็นชอบ หรือไม่คิดที่จะทำอะไรผิด ๆ ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ และเมื่อทำผิดถูกกล่าวตักเตือนก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง	3.03	1.38	4.00	.87
17	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นให้เกียรติผู้อื่นเสมอ ไม่ถือตัวว่าเก่ง หรือไม่อวดดีดื้อรั้น และคิดเสมอว่า ผู้แนะนำหรือตักเตือน เสมือนเป็นผู้ช่วยบอกขุมทรัพย์และยินดีปรับปรุงแก้ไข	2.93	1.33	4.10	.85

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านสี่ปรัสุปัสสยะ ก่อน-หลัง (N=120) (ต่อ)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านสี่ปรัสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
18	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นๆ ที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม	3.04	1.42	3.93	.83
	รวม	2.95	.45	3.99	.25

จากตารางที่ 27 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านสี่ปรัสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.95 เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์ และคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามมโนสำนึกหรือจิตสำนึกที่ดี ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.78 และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.99 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิธี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
19	การวางตนของท่านเหมาะสม ถูกกาลเทศะ	3.36	1.39	3.98	.80
20	ท่านตั้งตนชอบด้วย กายสุจริต ได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น	3.11	1.33	4.09	.78
21	ท่านตั้งตนชอบด้วย วาสุจริต ได้แก่ การไม่พูดเท็จ การไม่พูดส่อเสียด การไม่พูดคำหยาบ การไม่พูดเพื่อแฉ้อ เป็นต้น	2.98	1.47	3.86	.82
22	ท่านตั้งตนชอบด้วย มโนสุจริต ได้แก่ การไม่อยากได้ของผู้อื่น การไม่คิดพยาบาทผู้อื่น การเห็น ชอบตามคลองธรรม เป็นต้น	2.94	1.30	3.86	.79



ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ก่อน-หลัง (N=120) (ต่อ)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิธี)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
23	ท่านตั้งตนชอบด้วย สุจริตธรรม สัมมาปฏิบัติ มีศรัทธา เลื่อมใส เจริญ ทาน ศีลภาวนา อยู่เป็นนิตย์	2.83	1.31	3.88	.86
24	ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี เป็นต้น	2.73	1.48	3.99	.85
25	ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ได้แก่ ความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ความสมบูรณ์ด้วยศีล ความสมบูรณ์ด้วยจาคะ ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นต้น	2.78	1.44	3.90	.80
26	ท่านตั้งเป้าหมายชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรมไว้ถูกต้อง	3.07	1.35	3.93	.85
27	ท่านระคับระคองตนให้ดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายนั้น ด้วยความระมัดระวัง	3.04	1.47	3.96	.80
28	ท่านดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	3.33	1.38	4.02	.79
29	ท่านแต่งกาย เสื้อผ้าอาภรณ์ ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ	2.97	1.45	3.92	.82
	รวม	3.01	.42	3.95	.23

จากตารางที่ 28 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิธี) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.01 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะพอดี เป็นต้น ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.73 และ หลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.95 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

ตารางที่ 29 ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ด้านบุพเพกตบุญญาตา ก่อน-หลัง (N=120)

ข้อ	ตัวบ่งชี้ด้านบุพเพกตบุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้)	ก่อนใช้รูปแบบ		หลังใช้รูปแบบ	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
30	ท่านมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี	2.82	1.49	4.06	.84
31	ท่านมีหน้าที่การงานที่มั่นคง	2.73	1.43	4.04	.84
32	ท่านมีการพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ	3.25	1.37	3.95	.79
33	ท่านสร้างสมบุญกุศลบารมี อยู่เป็นเนืองนิตย์	2.90	1.39	3.81	.78
34	ท่านเชื่อว่าการทำความดีในอดีตย่อมได้รับความสุขในปัจจุบัน ทำความดีในปัจจุบันย่อมได้รับความสุขในอนาคต	3.12	1.39	4.05	.80
35	ท่านได้อบรมความดี บำเพ็ญบุญบารมี ในอดีต ซึ่งเป็นเหตุให้ บุคคลเห็นผลแห่งความดีที่ตนได้รับอยู่ในปัจจุบัน	3.11	1.39	3.98	.77
	รวม	2.99	.60	3.98	.30

จากตารางที่ 29 พบว่า ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านบุพเพกตบุญญาตา (มีทุนดีได้เตรียมไว้) โดยรวมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.99 เมื่อพิจารณารายชื่อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.82 และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.98 ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ โดยใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) แบบสังเกต และแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิโดยใช้เกณฑ์ค่า IOC ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ 0.50 ขึ้นไปนั้นมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับนิยามศัพท์เฉพาะและวัตถุประสงค์การวิจัย การหาความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) ได้นำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficients) ตามวิธีของ Cronbach (1970) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับอยู่ระหว่าง 0.94 - 0.95 และค่าความเชื่อมั่นที่เชื่อถือได้อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสอบถามแบบปลายเปิด แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และแบบสังเกต (Unstructured Observation) โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) และใช้กระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) ในการสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

2) การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ที่ได้จากการทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ โดยเลือกใช้วิธีวิจัยแบบพหุกรณีศึกษา (Multi-cases study) ซึ่งพื้นที่และเป้าหมายที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยลงพื้นที่ศึกษาแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 120 คน เนื่องจากเป็นโครงการที่มีความร่วมมือของส่วนงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันดำเนินการอย่างเป็นทางการและเป็นกรรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่ต่อเนื่อง

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

การสร้างและพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี ด้วยกระบวนการวิจัยตามเทคนิคเดลฟาย (Delphi techniques) จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งมีผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย 2 กลุ่ม จำนวน 10 รูป/คน ร่วมกันพัฒนาขึ้น พบว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี มีกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้และสอดคล้องกับหลักธรรมจักรสีจำนวน 4 ด้าน 19 กิจกรรม ดังนี้

**1. ด้านปฏิรูปเทสวาสะ อยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อมที่ดี** ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมสำรวจตรวจสอบ และประเมินคุณภาพ ความต้องการจำเป็น 2) กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน 3) กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ 4) กิจกรรมกิจวัตรประจำวัน 5) กิจกรรมการเดินทางโดยวิธีการเดิน ปั่นจักรยาน 6) กิจกรรมนันทนาการ

**2. ด้านสัปปริสุปัสสยะ สมากมกับสัตบุรุษ** ประกอบด้วยกิจกรรม 6 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมทางสังคมพบปะสังสรรค์ 2) กิจกรรมบทบาทในสังคม 3) กิจกรรมการเข้าร่วมกลุ่มในชมรมต่างๆ 4) กิจกรรมด้านการศึกษา 5) กิจกรรมด้านศาสนา ประเพณี วัฒนธรรมประจำท้องถิ่น 6) กิจกรรมการทัศนศึกษา

**3. ด้านอัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิธี** ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมอาชีวบำบัด 2) กิจกรรมดนตรี 3) กิจกรรมบริการห้องสมุด 4) การมีงานอดิเรกนันทนาการ 5) กิจกรรมด้านอาชีพ

**4. ด้านพุพเพตปุญญตา มีทุนดีได้เตรียมไว้** ประกอบด้วยกิจกรรม 1) กิจกรรมด้านสุขภาพอนามัย 2) กิจกรรมด้านการเผยแพร่ความรู้

**5.1.2) ผลการวิเคราะห์การทดลองใช้และหาประสิทธิภาพของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์**

รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี ได้แก่ ด้านปฏิรูปเทสวาสะ ด้านสัปปริสุปัสสยะ ด้านอัตตสัมมาปณิธิ และด้านพุพเพตปุญญ สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**1. ด้านสัปปริสุปัสสยะ** ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านปฏิรูปเทสวาสะ การอยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดีโดยรวมระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ได้แก่ ท่านเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 3.82 (ร้อยละ) ร้อยละ 2.08 (มหาสารคาม) ร้อยละ 2.92 (กาฬสินธุ์) และอยู่ใกล้แหล่งเรียนรู้ หรือใน

หมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน ศูนย์เรียนรู้ ศูนย์พัฒนาวิชาชีพ ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.80 (ขอนแก่น) และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษี พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

**2. ด้านอัตตสัมมาปณิธิ** ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านอัตตสัมมาปณิธิ (ตั้งตนไว้ถูกวิถี) โดยรวมระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์ ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.68 (ร้อยเอ็ด) และร้อยละ 2.78 (กาฬสินธุ์) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามจารีตประเพณีของสังคม ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.74 (ขอนแก่น) ผู้สูงอายุคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นๆ ที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.88 (มหาสารคาม) และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษี พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

**3. ด้านสัพบุรุษสสยะ** ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษี ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านสัพบุรุษสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ) โดยรวมระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อย ได้แก่ ผู้สูงอายุเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ปัจจุบัน ได้แก่ การหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีพพอเหมาะพอดี เป็นต้น ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.60 (ร้อยเอ็ด) ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.78 (ขอนแก่น) ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.73 (กาฬสินธุ์) และผู้สูงอายุเป็นผู้ตั้งอยู่ในประโยชน์ในอนาคต ได้แก่ ความสมบูรณ์ด้วยศรัทธา ความสมบูรณ์ด้วยศีล ความสมบูรณ์ด้วยจาคะ ความสมบูรณ์ด้วยปัญญา เป็นต้น ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.71(มหาสารคาม) และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษี พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

**4. ด้านบุพเพกตบุญญา** ก่อนใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านบุพเพกตบุญญา (มีทุนดีได้เตรียมไว้) โดยรวมระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อสำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ผู้สูงอายุมีหน้าที่การงานที่มั่นคง ค่าเฉลี่ยร้อยละ ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.93 (ร้อยเอ็ด) ร้อยละ 2.93 (มหาสารคาม) และผู้สูงอายุมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี ค่าเฉลี่ยร้อยละ 2.84 (ขอนแก่น) ร้อยละ 2.82 (กาฬสินธุ์) และหลังการใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักษี พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ

## 5.2 อภิปรายผลการวิจัย

1. **ด้านสัปปุริสุ์สสยะ คือ การอยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมมีสิ่งแวดล้อมที่ดี** พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในใกล้บริเวณที่สามารถจัดหาอาหารได้สะดวก ใกล้แหล่งเรียนรู้ หรือในหมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี มีต้นไม้ร่มรื่นน้ำสะอาด มีสุขลักษณะที่ดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีการติดต่อสื่อสาร และมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอ เป็นไปตามทัศนะของบิงอร์ ธรรมศิริ (2549); จิราภรณ์ ตังกิตติภรณ์ (2557) ที่กล่าวว่า สภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์สะอาดและเป็นระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีพ การคมนาคมที่สะดวกและปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของ The World Health Organization Quality of Life Assessment: [WHOQOL] (1995 cited in Butler and Ciarrochi, 2007); Ruškus (1997 cited in Skučas and Mockevičienė, 2009); Lapid et al. (2011); Beadle-Brown et al. (2008) ที่กล่าวถึงว่า คุณภาพชีวิตมีโครงสร้างหลายมิติโดยมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงทั้งกายภาพที่อยู่อาศัย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สภาพแวดล้อม สุขภาพ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวก ระบบและบริการทางสังคม และที่สำคัญเป็นไปตามนโยบายของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) ที่กำหนดไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2552 โดยมีหลักการว่า การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย และแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ Dupuis, Kousaie, Wittich and Spadafora (2007) ที่ว่าผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากการได้รายได้ ครอบครัวยุติการช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม และการช่วยเหลือตนเองเพื่อสามารถเข้าถึงปัจจัย 4 (น้ำ อาหาร ที่พักอาศัย เครื่องนุ่งห่ม) รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพ

2. **ด้านสัปปุริสุ์สสยะ คือ การสมาคมกับสัตว์บุรุษ** พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุกข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผู้สูงอายุเลือกคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์ ทำตามจารีตประเพณีของสังคมยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นๆ ที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม และความคิดเห็นของคนอื่นให้เกียรติผู้อื่นเสมอ ไม่ถือตัวว่าเก่ง หรือไม่อวดดีดื้อรั้น และคิดเสมอว่า ผู้แนะนำหรือตักเตือน เสมือนเป็นผู้ชี้บอกขุมทรัพย์ และยินดีปรับปรุงแก้ไข เป็นไปตามทัศนะของ Beadle-Brown et al. (2008) กล่าวถึง การรวมกลุ่มทางสังคม (Social Inclusion) การรวมกลุ่มทางสังคมจะเกี่ยวข้องกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มทางสังคม การมีส่วนร่วมในกลุ่มทางสังคม สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยที่มีอิทธิพลต่อการรวมกลุ่มทางสังคม การช่วยเหลือสนับสนุนต่างๆ เช่น

ความพึงพอใจในการบริการทางสังคม การยอมรับทางสังคม และสถานภาพทางสังคม และทัศนะของ บังอร ธรรมศิริ (2549); จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2557) ที่กล่าวถึงจิตสำนึก สติสัมปชัญญะ คุณธรรมประจำใจ ความซื่อสัตย์สุจริต ความเมตตากรุณา ความช่วยเหลือเกื้อกูล ความกตัญญูทเวท ความจงรักภักดี ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละ ความมุ่งมั่นต่อการละเว้นจากอกุศลกรรม อบายมุข ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของ Rowe and Kahn (1997 cited in Hsu et al., 2010) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จการดำรงชีวิต จะเกี่ยวข้องกับมิติด้านสุขภาพ มิติด้านสุขภาพจิต และมิติทางด้านสังคม โดยมิติด้านสุขภาพจะกล่าวถึงเรื่องการเลือกและการบริโภค พฤติกรรมการ รับประทาน ยารักษาโรค และการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวร่างกาย และที่สำคัญเป็นไปตาม นโยบายของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) ที่กำหนดไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2552 โดยมีหลักการว่า การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมการอยู่รวมกลุ่มและสร้างความ เข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ และแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ Dupuis, Kousaie, Wittich and Spadafora (2007) ที่ว่าผู้สูงอายุต้องมีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงมีส่วนร่วมใน การพัฒนา และถ่ายทอดทักษะ และประสบการณ์กับเยาวชนรุ่นใหม่

**3. ด้านสัปปริสุปัสสยะ คือ การสมาคมกับสัตว์บุรุษ** พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทุก ข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผู้สูงอายุตั้งตนชอบด้วย กายสุจริต ไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤตินิดในกามหมั่นหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ไว้ การมีเพื่อนดี การเลี้ยงชีวิตพอเหมาะ พอดี แต่งกายเสื้อผ้าอาภรณ์ ให้ถูกต้องตามกาลเทศะ และดูแลสุขภาพร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ เป็นไปตามทัศนะของบังอร ธรรมศิริ (2549); จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2557) ที่กล่าวว่า คุณภาพ ชีวิตด้านร่างกาย ได้แก่ สภาวะที่มีอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย สิ่งอำนวยความสะดวก ในครอบครัวและการประกอบอาชีพที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพอนามัย มีสภาพร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีพัฒนาการสมวัย นอนหลับและพักผ่อนได้ตามปกติ มี สมรรถนะในการทำงาน และที่สำคัญเป็นไปตามนโยบายของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) ที่กำหนดไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2552 โดยมีหลักการว่า การส่งเสริมและพัฒนา ผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น

**4. ด้านปฐเพทตปุญญตา คือ การมีทุนที่ได้เตรียมไว้** พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทุกข้อ สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ผู้สูงอายุมีพื้นฐานครอบครัวที่ดี มีหน้าที่การงานที่มั่นคง สร้างสมบุญกุศลการมี อยู่เป็นเนืองนิต เป็นไปตามทัศนะของบังอร ธรรมศิริ (2549); จิราภรณ์ ตั้ง กิตติภรณ์ (2557) ที่กล่าวว่า โอกาสในการศึกษาและการประกอบอาชีพ และมีค่านิยมที่สอดคล้อง กับหลักธรรมของศาสนา และทัศนะที่เกี่ยวกับการมีทุนที่ได้เตรียมไว้ ซึ่งเป็นไปตามทัศนะของ

Hopkins (1998 cited in Kurtus, 2005) ที่กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว ลดการเจ็บไข้ได้ป่วย และยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด 2) อาหาร ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผักและผลไม้ วิตามิน รวมถึงน้ำดื่ม ในปริมาณที่เหมาะสม 3) งดการสูบบุหรี่ 4) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 5) ลดความตึงเครียด 6) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม 7) การทำกิจกรรมที่ทำหาย เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และการทำกิจกรรมที่ต้องใช้จิตใจจะ ช่วยยกระดับสุขภาพใจได้ และที่สำคัญเป็นไปตามนโยบายของ คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) ที่ กำหนดไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2552 โดยมี หลักการว่า การส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ และมาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

### 5.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรศึกษาผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการในด้านการพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในระดับจังหวัด อำเภอ เทศบาลตำบล ที่มีประสิทธิภาพ
2. ควรศึกษาการกำหนดกลยุทธ์เพื่อการพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุที่ยั่งยืน
3. ควรบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในหมวดหัวข้ออื่นๆ มาประยุกต์ใช้ในรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ เช่น พรหมวิหารสี่ สังคหวัตถุสี่ อิทธิบาทสี่ กัลยาณมิตรธรรม ฯลฯ



## บรรณานุกรม

- กรมพระจันทบุรีนฤนาท.(2538). **ปทานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ-สันสกฤต**. กรุงเทพมหานคร :  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- คณะกรรมการแผนกตำรามหาจุฬาราชวิทยาลัย. (2547). **มังคลัตถที่ปนีแปลเล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 14.  
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติสำนักนายกรัฐมนตรี. (2545). **แผนผู้สูงอายุ  
แห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. (2547). ธรรมะกับชีวิต: ข้อคิดจากผู้สูงอายุ. **วารสารวิชาการสาธารณสุข,**  
3(4), 660-671.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2557). การพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิต. **วารสาร  
มนุษยศาสตร์สาร**. ปีที่ 15 ฉบับที่ 2. 165. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธ. ธรรมศรี (นามแฝง). (ม.ป.ป.). **อานิสงค์ 108 กัณฑ์**. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียงจงเจริญ.
- ธนิต อยู่โพธิ์.(2537). **อานุภาพประปริตต์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย.
- ธรรมสภา. (ม.ป.ป.). 75 **อุบาสกพุทธสาวกในสมัยพุทธกาล**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- บุญมี แทนแก้ว.(2547). **ความจริงของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- ประนอม โอทกานัน.(2537). ความต้องการการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถาน สงเคราะห์  
ผู้สูงอายุ. รายงานวิจัย. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประยูร ดิษฐานพวงศ์, พ.ต.อ.. (2547). **ทำบุญอย่างไรจึงจะได้บุญ**. กรุงเทพมหานคร : ไพลิน.
- ประโยชน์ ส่งกลิ่น. (2545). **การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการของการพัฒนาตนตามแนวคำสอนใน  
มงคลสูตร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประเสริฐ คำมาลา. (2530). **จักร 4**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- ปิ่น มุกข์นิตย์(พินเอก). **มงคลชีวิต**.พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊ค.  
\_\_\_\_\_.(2534). **ประมวลศัพท์ 6 ทาง**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สารมวลชน.
- \_\_\_\_\_.(2535). **มงคลชีวิต ภาค 3**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_.(2537ก). **มงคลชีวิต**. กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_.(2527ข). **มงคลชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_.(2527ค). **ประมวลศัพท์ศาสนาสำหรับนักศึกษาและประชาชน**. กรุงเทพมหานคร : อมร  
การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_.(2539). **แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักรรรมตรี**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :

- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2539.
- ปุระชัย เปี่ยมสมบูรณ์. (2546). **เป้าหมายชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพจิต.
- พระจිරพัฒน์ समाจาโร (ดีใจ). (2547). **คนพาลและบัณฑิตในพระพุทธศาสนาที่มีผลต่อสังคม : ศึกษากรณี ตำบลท่าพระ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตร์ มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2549). **หลักมงคล 38 ประการ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2534). **พุทธศาสนกับการแนะแนว**. กรุงเทพฯ : กอญุฒิธรรม.
- พระเทพสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). (2540). **โทษของกาม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ชวนพิมพ์.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2546). **คลังธรรมเล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2543). **บุญยิ่งกว่าบุญ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2548). **มงคล 38 ประการ**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543ก). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_.(2543ข). **จาริกบุญจาริกธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- \_\_\_\_\_.(2543ค). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_.(2538). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **อุดมมงคลในพระพุทธศาสนา**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2548.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพมหานคร : เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_.(2553). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ 1 เสริม)**. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร : ธนัชการพิมพ์.
- พระมหาทองพูน สติสมปโน (เสื่อเขียว). (2547). **การคบมิตรในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระมหาประหยัด ปญญาวโร (สุนนท์). (2542). **จริยธรรมที่ปรากฏในลาภลอน**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระมหาภาสกร คุณุตตโร. (2541). **การศึกษาวิเคราะห์เรื่องบุญในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. **มงคลชีวิต"ฉบับทางก้าวหน้า"**. บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด, 2547.
- พระมหาเอกรินทร์ เอกนโร. (2536). **การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องบุญในพุทธปรัชญาเถรวาทและปรัชญาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิก**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมณี. (ประยูร ธมมจิตโต). **รวมปาฐกถาธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, 2541.
- พระศรีสุทธิพงษ์.(2529). **ปทานุกรมพระไตรปิฎก ฉบับบาลี-ภาษาไทย**. วัดชนะสงคราม. กรุงเทพฯ: กองทุนเผยแผ่พุทธธรรม.
- พิฑูร มะลิวัลย์. (2527). **หลักธรรมสำหรับพัฒนาชีวิต**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- ภาณุ อดกลิ่น. (2551). **ทฤษฎีการสูงอายุ**. กลุ่มวิชาการพยาบาลบุคคลผู้มีปัญหาสุขภาพ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ 2500**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_.(2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มุกิตา วรรณชาติ และคณะ. (2558). **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง ในจังหวัดอุบลราชธานี**. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์**. ฉบับพิเศษ 2558. หน้า 18-29.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2558). **รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556**. กรุงเทพฯ: บริษัท ที คิว พี จำกัด.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย.(2530). **มงคลที่ปณี แปล เล่ม 1**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2530). **มงคลที่ปณีแปล เล่ม 2**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2532). **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย เถรกถา เล่มที่2 ภาคที่3 ตอนที่4** กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2535). **สมุจฺจลวิลาสินี นาม ทีฆนิกายกฺกุฏกถา ปาฎิกวคฺควณฺนา (ตติโย ภาโค)**. **ฉบับแปลเป็นไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร.
- \_\_\_\_\_. (2535). **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร.
- \_\_\_\_\_. (2536). **ธรรมจักขุ**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- \_\_\_\_\_. (2538). **สารานุกรมพระพุทธศาสนา** . พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

- \_\_\_\_\_.(2540). **มังคลัตถทีปนี แปลเล่ม 1**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ. (2547). **พจนานุกรม บาลี - ไทย ฉบับภูมิพลโลกิกขุ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร :นามมีบุคคล์พับลิเคชั่นส์.
- ฤทัยรัตน์ วรกิจใจดม. (2551). **พุทธศาสนากับการมีชีวิตยืนยาว**. สารนิพนธ์ ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศาสนศึกษา). วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วศิน อินทสระ. (2516). **ทางแห่งความดี เล่ม 3**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, 2516.
- \_\_\_\_\_.(2530). **สาระสำคัญแห่งมงคล 38**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 6 . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริวรรณ พิริยคุณธร และคณะ. (2557). ประสบการณ์การนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในชุมชนชนบท. **ว.พยาบาลสงขลานครินทร์**, 34(2), พฤษภาคม - สิงหาคม 2557.
- เศรษฐวัฒน์ โชควรรกุล. (2555). นโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. **วารสารการบริหารปกครอง ปีที่ 1 ฉบับที่ 1** หน้า 146-165.
- สนธยา พลศรี.(2545). **หลักสังคมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียสโตร์.
- สมจิต หนูเจริญกุล บรรณาธิการ. (2539). **การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ (เล่ม 1)**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : วิ.เจ. พรินติ้ง.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์. (2540). **มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม 1-5**. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมโธ). (2535). **มงคลยอดชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2539). **มงคลยอดชีวิต ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส.(2529). **สารานุกรมพระพุทธศาสนาประมวลจากพระนิพนธ์**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระสังฆราช (อุฎฐายี มหาเถร). (2523). **มงคลในพระพุทธศาสนา** . พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดกิตติวรรณ.
- สาโรจน์ กาลศิริศิลป์.(2553). **หน้าต่างศาสนา**. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. ข่าวสดรายวัน .ปี

- ที่ 20 ฉบับที่ 22. (28 สิงหาคม 2553).
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2535). **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุทธิพงษ์ บุญผดุง. (2554). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1)**. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. หน้า 20-21.
- สุทธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์.(2519). **พุทธศาสน์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนันทา โอศิริ และคณะ. (2557). **การสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยแพทย์แผนไทย**. โครงการวิจัยภายใต้แผนงานวิจัย การสร้างเมืองผู้สูงอายุแสนสุข ปี 2557 (ปีที่ 2). คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุวดี เบญจวงศ์.(2541). **ผู้สูงอายุ คนแก่และคนชรา: มิติทางสังคมและวัฒนธรรม. มนุษยสังคมสาร**. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2534). **สูตรสำเร็จแห่งชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, 2534.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). **รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยพ.ศ.2550**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- Batista Vitorino, P. A., and Martins da Silva, F. (2010). Level of Quality of Life in The Elderly Un ATI-UCB. *Educação Física em Revista*. 4(3): abstract.
- Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M. (2008). Quality of Life for the Camberwell Cohort. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 24. 380-390.
- Butler, J., and Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*. Springer. 16: 607–615.
- Chen, J., Murayama, S., and Kamibepu, K. 2010. Factors related to well-being among the elderly in urban China focusing on multiple roles. *BioScience Trends*. 4(2): 61-71.
- Dupuis, K., Kousaie, S., Wittich, W., and Spadafora, P. (2007). Aging Research Across Disciplines: A Student-Mentor artnership Using the United Nation Principles for Older Person. *Educational Gerontology*. 33: 273-292.
- Eliopoulos, C . (1995). *Manual of Gerontological Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book,
- Esberger, K,K,. and Hoghes, S,T,. (1989). *Nursing Care of the Aged*. Norwalk : Appleton

and lange,

- Ferrans, C., and Powers, M. (1998). Quality of Life Index: Questionnaires and Scoring. From <http://www.uic.edu/orgs/qli>.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., and Cheung, S. F. (2010). The role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-being. *Personality and Individual Differences*. 48: 658-663.
- Hsu, H. C., Wang, C. H., Chen, Y. C., Chang, M. C., and Wang, J. (2010). Evaluation of A Community-Based Ageing Intervention Program. *Educational Gerontology*. 36: 547-572.
- Joyce and M. Weil. (1986). **Model of Teaching**. 3<sup>rd</sup>. Prentice-Hall, New York.
- Keeves, John P. (1988). "Models and Model Building". in Keeves, John P.(editor).**Educational Research, Methodology, and Measurement : An International Handbook**. U.K: Pergamon Press.
- Keeves, P. J. (1988). Educational research methodology, and measurement: An international handbook. Oxford, England: Pergamon Press
- Krejcie, R.V., and Morgan D.W. (1970). **Determining Sample Size for Research Activities**. *Psychological measurement* : 607-610
- Kurtus, E. (2005). Lifestyle Factors Affecting Quality of Life in Late Adulthood. <http://www.stress-free-naturally.com/pdf/Lifestyles%20of%20the%20Elderly.pdf>
- Kutner , N. G., Baker , D. I., Schechtman, K. B., Hornbrook, M. C., and C. D. Mulrow Kutner. (1992). Measuring the Quality of Life of the Elderly in Health Promotion Intervention Clinical Trials. *Public Heath Reports* (September-October 1992)107(5): 533-534.
- Lapid, I. M. Piderman, K. M., Ryan, S. M., Somers, K. J., Clark, M. W., and Rummans, T. A. (2011). Improvement of quality of life in hospitalized depressed elderly. *International Psychogeriatrics*. 23(3): 485–495.
- Lowenstein, A., Katz, R., and Gur-Yaish, N. (2007). Reciprocity in Parent–Child Exchange and Life Satisfaction among the Elderly: A Cross-National Perspective. *Journal of Social Issues*. 63(4): 865-883.
- Miller, C.A. (1995). *Nursing Care of Older Adult Theory and Practice*. 2<sup>nd</sup> ed.

Philadelphia: J.B. Lippincott,

- Puyenbroeck, V. J., and Maes, B. (2009). The Effect of Reminiscence Group Work on Life Satisfaction, Self-Esteem and Mood of Ageing People with Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 22: 23–33.
- Schalock, L. R. (2004). The concept of quality of life: what we know and do not know *Journal of Intellectual Disability Research*. 48(3): 203-216.
- Sin, M. K., Choe, M.A., Chae, Y.R., Murphy. P., Kim, J., and Jeon, M. Y. (2010). Perceived Health Status , Life Satisfaction and Cardiovascular Risk Factors among Elderly Korean Immigrants and Elderly Koreans. *Journal of Gerontological Nursing*. 37(3): 43-52.
- Skucas, K., and Mockeviciene, D. (2009). Factors Influencing The Quality of Life of Person with Spinal Cord Injury. *Special Education*. 2(21): 43-50.
- Thomopoulou, I., Thomopoulou, D., and Koutsouki, D. (2010). The differences at quality of life and loneliness between elderly people. *Biology of Exercise*. 6.2: 13-28.
- Tongprateep, T. (2000). The essential elements of spirituality among rural Thai elders. *Journal of Advanced Nursing*, 31(1), 197-203.
- Yorick, A, G, ed.all. *The Aged Person and the Nursing Process*. 3 rd.ed. New York : Appleton and lange, 1989.

# ภาคผนวก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ  
เครื่องมือวิจัย  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ลงพื้นที่เก็บข้อมูลโครงการวิจัย



**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการ Focus Group Discussion**  
**โครงการวิจัย เรื่อง**  
**“การพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ**  
**ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจรรยา**  
**โดย ดร.จิราภรณ์ ผันสว่าง เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย**

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. พระราชปรีดีวิมล,ดร.        | เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (ธ)   |
| 2. พระครูธรรมภาณโกวิท,ดร.     | อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต<br>สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา |
| 3. พระมหาสากล สุภรเมธี,ดร.    | อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต<br>สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา |
| 4. พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ดร. | ผู้อำนวยการวิทยาลัยศาสนศาสตรร้อยเอ็ด                                 |
| 5. นายดำรง ธวัชชะชุม          | รองอธิบดีกรมกิจการผู้สูงอายุ   |
| 6. นางกรรณิการ์ นิมธุภริยะ    | ผู้อำนวยการศูนย์การพัฒนากิจการจิตสวัสดิการสังคม<br>ผู้สูงอายุขอนแก่น |
| 7. นางสุจิตรา พินดวง          | พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดขอนแก่น                      |
| 8. นางพัทธ์วิรา สุวรรณ        | พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดกาฬสินธุ์                    |
| 9. นายไกว้ล เตือนจำรูญ        | พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด<br>มหาสารคาม                 |
| 10. นายสุธี ศรสวรรค์          | พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดร้อยเอ็ด                      |

## แบบสนทนากลุ่ม

**วิจัยเรื่อง** การพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อสร้างและการพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

2. เพื่อประเมินประสิทธิผลและตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

### คำชี้แจง

1. แบบสนทนากลุ่มชุดนี้เป็นแบบชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ชุด จำนวน 35 ข้อ จำแนกออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

**1.1) ปฏิรูปเทสวาสะ อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม** หมายถึง การเลือกหาถิ่นที่อยู่หรือแหล่งที่เล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดีซึ่งมีบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกการศึกษาพัฒนาชีวิต การแสวงหาธรรมการแสวงหาความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงามและความเจริญก้าวหน้า

**1.2) สัมปยุตตธรรม สมาคมกับสัตบุรุษ** หมายถึง การรู้จักเสวนาคบหาหรือร่วมหมู่กับบุคคลผู้รู้ ผู้ทรงคุณและผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงหาธรรมหาความรู้ ความก้าวหน้าองงาม และความเจริญโดยธรรม

**1.3) อัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิถี** หมายถึง ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดมุ่งหมาย นำตนไปถูกทาง การดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ดีงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมายแน่วแน่ มั่นคงไม่พราสา่ย ไม่ไกลเชื่อนแซ

**1.4) บุพเพกตปุญญตา มีทุนดีได้เตรียมไว้** หมายถึง ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น ความมีสติปัญญา ความถนัด และร่างกายดี เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ ความดีงาม ผักผันความซำนซำนญ เตรียมไว้ก่อนแต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์สุขและก้าวสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไป

2. ผลจากการสนทนากลุ่มจะไม่มีผลทางลบแก่ตัวท่าน แต่จะเป็นประโยชน์ต่อโครงการวิจัยและการนำผลการวิจัยไปใช้สำหรับพัฒนาการคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

3. แบบสอบถามชุดนี้มุ่งสำรวจความคิดเห็นในเรื่องการพัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่ โดยพิจารณาจากการเลือกตามระดับของความเหมาะสมที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ซึ่งมีเกณฑ์ ดังนี้

5 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเหมาะสมมากที่สุด 4 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเหมาะสมมาก

3 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเหมาะสมปานกลาง 2 หมายถึง ข้อความนั้นมีความเหมาะสมน้อย

1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่มีความเหมาะสม

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ผู้เชี่ยวชาญ)

ชื่อ/สกุล.....ตำแหน่ง.....  
สถานที่ทำงาน.....

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทาง หรือกิจกรรมที่เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยหลักจักรสี่ ควรดำเนินการอย่างไร

1) **ปฏิรูปเทศบาล** อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสม หมายถึง การเลือกหาถิ่นที่อยู่ หรือแหล่งที่เล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดีซึ่งมีบุคคล และสิ่งแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกการศึกษาพัฒนาชีวิต การแสวงหาธรรม การแสวงความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงาม และความเจริญก้าวหน้า

#### นิยามเชิงปฏิบัติการ

เลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม สิ่งแวดล้อมสะอาด รมรื่น และปลอดภัย, สะดวกในการเดินทาง, มีระบบความปลอดภัย, และการสร้างสรรค์กิจกรรมที่ทำได้ที่บ้าน

ท่านจะกำหนดแนวทางหรือกิจกรรมการพัฒนาอะไร บ้าง

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

2) **สัปปุริสุ์สสยะ สมากมกับสัตบุรุษ** หมายถึง การรู้จักเสวนาคบหาหรือร่วมหมู่กับบุคคล ผู้รู้ ผู้ทรงคุณและผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงหาความรู้ ความก้าวหน้าองงาม และความเจริญโดยธรรม

#### นิยามเชิงปฏิบัติการ : กิจกรรมทางสังคม การร่วมกลุ่ม

ท่านจะกำหนดแนวทางหรือกิจกรรมการพัฒนาอะไร บ้าง

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

3) **อัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิถี** หมายถึง ตั้งตนไว้ชอบ ตั้งจิตคิดมุ่งหมาย นำตนไปถูกทาง การดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ตั้งงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดหมายแน่นอน มั่นคงไม่พรา่ส่าย ไม่ไกลเชือนแซ

**นิยามเชิงปฏิบัติการ :** กิจกรรมที่เกี่ยวกับพัฒนาตน มีความพอใจ รักใคร่ ยินดี ศรัทธา ในสิ่งที่กระทำ และทำด้วยใจรักต้องการให้เกิดผลสำเร็จ อดทนฝึกฝนพัฒนาตนอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรพยายาม และเอาธุระ รับผิดชอบในสิ่งที่ทำ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อถอย มีอุตสาหะในการเรียนรู้จนกว่าจะสำเร็จผล

ท่านจะกำหนดแนวทางหรือกิจกรรมการพัฒนาอะไร บ้าง

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

4) **ปุพเพกตปุญญตา มีทุนดีได้เตรียมไว้** หมายถึง ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว มีพื้นเดิมดี ได้สร้างสมคุณความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น ความมีสติปัญญา ความถนัด และร่างกายดี เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตน ศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติ ความตั้งงาม ฝึกฝนความชำนาญ เตรียมไว้ก่อนแต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์สุขและก้าวสู่ความเจริญยิ่งขึ้นไป

**นิยามเชิงปฏิบัติการ :** กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ท่านจะกำหนดแนวทางหรือกิจกรรมการพัฒนาอะไร บ้าง

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมเกี่ยวกับแบบประเมินรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางโดยใช้หลักจักรสี่

คำชี้แจง ให้ท่านขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเห็นด้วย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
<b>1) ด้านปฏิรูประบบสวัสดิการ (อยู่ในถิ่นที่ดี มีสิ่งแวดลอม)</b>						
1	ท่านเลือกที่อยู่ที่เหมาะสมเราควรแสวงหาถิ่นที่เหมาะสม อยู่อาศัยให้ได้จึงจะเจริญ เช่น แสวงหาโรงเรียนดีๆ ที่ทำงานดีๆ ทำเลปลูกบ้านดีๆ					
2	ท่านพัฒนาที่อยู่อาศัยให้เป็นถิ่นที่เหมาะสมอย่างเต็มความสามารถ					
3	ท่านอาศัยอยู่ในที่มีสภาพทางภูมิศาสตร์ดี มีต้นไม้ร่มรื่น น้ำไฟสะดวก มีสุขลักษณะดี มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีเสียงอึกทึก					
4	ท่านอาศัยอยู่ในถิ่นที่มีบริเวณที่สามารถจัดหาอาหารได้สะดวก เช่น อยู่ใกล้ตลาด หรือบริเวณที่มีการเกษตรกรรมสามารถผลิตอาหารได้เองอย่างพอเพียง และเป็นถิ่นที่สามารถประกอบธุรกิจการงานหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ดี					
5	ท่านอาศัยอยู่ในถิ่นที่ไม่มีนักเลงอันธพาล โจรผู้ร้ายไม่ชุกชุม คนส่วนใหญ่ในละแวกนั้นเป็นคนดี มีศีลธรรม มีวินัย ใฝ่หาความก้าวหน้า					
6	ท่านอยู่ในถิ่นที่เอื้อต่อการติดต่อสื่อสาร และมีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอ เช่น โทรศัพท์ พาหนะ					
7	ท่านอยู่ใกล้แหล่งเรียนรู้ หรือในหมู่บ้านชุมชนมีแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน ศูนย์เรียนรู้ ศูนย์พัฒนาวิชาชีพ เป็นต้น					
8	ท่านเข้าร่วมกิจกรรม ประเพณี ต่างๆ ที่หมู่บ้านชุมชนจัดขึ้นเพื่อให้บริการ และส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น การบริการด้านสุขภาพ กิจกรรมงานประเพณีต่างๆ เป็นต้น					

- **กลุ่มท่าน** มีความเห็นเพิ่มเติมประการใด (เช่น กรณีที่มีความเหมาะสมในระดับน้อยหรือน้อยที่สุด ควรปรับแก้ไขเป็นอะไร หรือ ควรกำหนดข้อคำถามใหม่เพิ่มเติมอีก เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงตามบริบทอย่างไร เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....

.....

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
		5	4	3	2	1
<b>2) ด้านสัปปุริสสุปัสสยะ (สมาคมกับสัตบุรุษ)</b>						
9	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีพฤติกรรม คำพูด ที่สร้างสรรค์					
10	ท่านวางตัวได้ดีและมีมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม					
11	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามจารีตประเพณีของสังคม					
12	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำตามมโนสำนึกหรือจิตสำนึกที่ดี					
13	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำประโยชน์ให้แก่มหาชน					
14	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่แสดงออกทางด้านกาย วาจา และความคิดไปในทางที่พึงประสงค์ของสังคม เป็นคนมีสติมีปัญญา ฉลาดพิจารณาในเหตุผลก่อน เช่น พูดถูกต้องตามกาลสมัย พูดตามความเป็นจริง พูดอ่อนหวาน พูดมีสารประโยชน์ พูดด้วยความเมตตากรุณา พูดเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และพูดด้วยความยุติธรรม เป็นต้น					
15	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่จะไม่ชักนำคนไปในทางผิดที่เสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ เช่น ไม่ชักชวนให้ใครลุ่มหลงในอบายมุข เพราะเป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสียให้แก่ตน					
16	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ทำแต่สิ่งที่ถูกที่ควร ไม่เป็นมิฉฉาปฏิญญ คือ เห็นผิดเป็นชอบ หรือไม่คิดที่จะทำอะไรผิด ๆ ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ และเมื่อทำผิดถูกกล่าวตักเตือนก็ไม่ถือโทษโกรธเคือง					
17	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นให้เกียรติผู้อื่นเสมอ ไม่ถือตัวว่าเก่ง หรือไม่อวดดีดื้อรั้น และคิดเสมอว่า ผู้แนะนำหรือตักเตือน เสมือนเป็นผู้ช่วยขุมทรัพย์ และยินดีปรับปรุงแก้ไข					
18	ท่านคบหาสมาคมกับบุคคลที่ยอมรับระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ แม้แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้น ๆ เพราะระเบียบวินัย ข้อบังคับเหล่านี้ เป็นเกณฑ์ของสังคม ทั้งทางโลกและทางธรรมที่จะต้องร่วมกันปฏิบัติเพื่อความเจริญของสังคมโดยรวม					

- **กลุ่มท่าน** มีความเห็นเพิ่มเติมประการใด (เช่น กรณีที่มีความเหมาะสมในระดับน้อยหรือน้อยที่สุด ควรปรับแก้ไขเป็นอะไร หรือ ควรกำหนดข้อคำถามใหม่เพิ่มเติมอีก เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงตามบริบทอย่างไร เป็นต้น)

.....

.....

.....

.....







## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวจิราภรณ์ ผันสว่าง
ภูมิลำเนา	เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร
ที่อยู่ปัจจุบัน	175 หมู่ 4 บ้านพรหมนิมิตร ตำบลโคกสี อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 40000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2540 ปริญญาตรี (ค.บ.) สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สถาบันราชภัฏเลย พ.ศ. 2550 ปริญญาโท (ศศ.ม.) สาขาวิชาภาษาอังกฤษ ม.ราชภัฏเลย พ.ศ. 2557 ปริญญาเอก (ปร.ด.) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

### ผลงานทางวิชาการ

จิราภรณ์ ผันสว่าง.(2559). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา GS 5311 การบริหารทรัพยากรบุคคล  
ทางการศึกษา (Human Resources Management in Education)

จิราภรณ์ ผันสว่าง. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรในมหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร*, ปีที่ 5  
ฉบับที่ 2, (กรกฎาคม-ธันวาคม 2557). ISSN 2228-8376. หน้า 47-58.

จิราภรณ์ ผันสว่าง. (2558). การใช้ชุดฝึกการอ่าน เพื่อพัฒนาการอ่านภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปี  
ที่ 1 สาขาวิชารัฐศาสตร์การปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด  
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2556. *การนำเสนอในที่ประชุมวิชาการระดับชาติทาง  
พระพุทธศาสนา ครั้งที่ 2 "การขับเคลื่อนงานวิจัยด้านพระพุทธศาสนาสู่ยุคเปลี่ยนผ่าน" และ  
ตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุม* (2 เมษายน 2558). หน้า 233-234.

พระครูกิตติวราทร, มัทนา พันทวี, รุ่งนภา เวียงสงค์, จุรี สายจันเจียม, นารีรัตน์ จันทวฤทธิ์,  
จิราภรณ์ ผันสว่าง. (2559). รูปแบบการพัฒนาส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม สำหรับเด็กและ  
เยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร  
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2559) ISSN 2228-  
8376. หน้า 10-20.

จิราภรณ์ ผันสว่าง, พระครูกิตติวราทร, พระครูสังฆรักษ์ไชยรัตน์ ชยรัตน์,ดร.,กุสุมา สุ่มมาตร,  
ระพีพัฒน์ หาญโสภณ. (2560). การพัฒนารูปแบบความร่วมมือเพื่อการจัดการเรียนรู้ตลอด  
ชีวิตระหว่าง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ดกับชุมชนในเขตเทศบาลเมือง  
ร้อยเอ็ด. *การนำเสนอในที่ประชุมวิชาการระดับชาติ "การเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 5 และตีพิมพ์ในรายงาน  
สืบเนื่องจากการประชุม* (27-28 มีนาคม 2560) มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, หน้า 28-36.

พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์ วิมลพร สุวรรณแสนทวี, **จิราภรณ์ ผันสว่าง**, พระครูสังฆรักษ์ไชยรัตน์ ชยรัตน, มีศักดิ์ แสงศิลา. (2560). รูปแบบการบริหารจัดการที่มีประสิทธิผลของโรงเรียน การกุศลของวัดในพระพุทธศาสนา ภาคอีสานเขต 1. *การนำเสนอในการประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและระดับนานาชาติ ครั้งที่ 5/2560 ประจำปี 2560 และตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุม* (6 ตุลาคม 2560) วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย, หน้า 321-325.

พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ดร. ดร.วิมลพร สุวรรณแสนทวี, **ดร.จิราภรณ์ ผันสว่าง**, ผศ.ดร.เอนก ศิลปนิลมาลย์, รศ.ดร.สุเทพ เมยไธสง. (2560). แนวทางการพัฒนาหลักสูตร ผูกอบรม คุณธรรม จริยธรรม สำหรับเด็กและเยาวชน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาลัย. *การนำเสนอในการประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและระดับนานาชาติ ครั้งที่ 5/2560 ประจำปี 2560 และเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและระดับนานาชาติ ครั้งที่ 5/2560 ประจำปี 2560 และตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุม* (6 ตุลาคม 2560) วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย, หน้า 1110-1120.

พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, ดร. ดร.วิมลพร สุวรรณแสนทวี, **ดร.จิราภรณ์ ผันสว่าง**, รัชณีย์ เจริญนนท์, อุดม พิริยสิงห์. (2560). การบูรณาการหลักสูตรเพื่อลดภาระหนี้สินของข้าราชการครูกลุ่ม ร้อยแก่นสารสินธุ์. *การนำเสนอในการประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและระดับนานาชาติ ครั้งที่ 5/2560 ประจำปี 2560 และเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและระดับนานาชาติ ครั้งที่ 5/2560 ประจำปี 2560 และตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุม* (6 ตุลาคม 2560) วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย, หน้า 1121-1133.

รัชณีย์ เจริญนนท์, อุดม พิริยสิงห์, พระครูสังฆรักษ์ไชยรัตน์ ชยรัตน, พระครูวิกรมธรรมธัช, อติศักดิ์ ทูมอนันต์, **จิราภรณ์ ผันสว่าง**. (2560). แนวทางการฟื้นฟูวัดร้างในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของไทย. *วารสารช่อพะยอม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ มหาสารคาม ปีที่ 28 ฉบับที่ 2, (มิถุนายน-ตุลาคม 2560).* หน้า 194-200.

**จิราภรณ์ ผันสว่าง**, พระครูวิจิตรปัญญาภรณ์, พระครูกิตติวราทร, พระครูสังฆรักษ์ไชยรัตน์ ชยรัตน, ดร.,สุเทพ เมยไธสง, ออมรัตน์ เทพนรินทร์. (2560). การบริหารเชิงพุทธของผู้บริหาร สถานศึกษา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดร้อยเอ็ด โดยใช้หลักทศุติยาปาปณิกสูตร. *การนำเสนอในที่ประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 2 หัวข้อ "การวิจัยทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน"* และตีพิมพ์ในรายงานสืบเนื่องจากการประชุม (20 มีนาคม 2561) วิทยาลัย สงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. หน้า 277-284.

Jiraporn Phansawang. (2016) "The Advancement of Technology : A Cause of Declining Moral Values?" *Proceeding-The 3rd National Conference and the 1st International Conference 2016 "Integration of Buddhism with research to develop a sustainable society"* (28 March 2016). Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Page 518-520.

จิราภรณ์ พันสว่าง. (2559). ความเป็นมืออาชีพของผู้บริหารสถานศึกษา (Professional Education Administration : Basic Qualifications, Skills and Vision). วารสาร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอัยเย็ด. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2559). ISSN 2286-6906. หน้า 247-254.

Jiraporn Phansawang. (2017) “Buddhism Education: The Noble Path to Peace” *THE CURRENT JOURNAL. INDIA. Volume IV. No.16 ISSN No. 2348-6228.* (October-December 2017) Page 400-408.

จิราภรณ์ พันสว่าง. (2560). ASEAN Integration : A two-side coin วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอัยเย็ด. ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2560). ISSN 2286-6906. หน้า 226-228.