

**รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม
: กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์**
**Developmental Model of The Mental Health of Buddhaddhamma
for the Old Aged People : A Case Study of Banprue
Sub-District, Krasang District, Buriram Province**

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปณโย (สวัสดิ์)^{1*}, พระมหาภักขวัชร เขมทสสี², พระปลัดกิตติ ยุตติโร³, พีรพงษ์ มาลา⁴

PhraKhru Winaithorn-amnat Phonpanyo (Sawatdee)^{1*}, Phramaha Phatchawat Khemtatsiri²

Phrapalad Kitti Yuttitharo³, Pheerapong Mala⁴

Received: July 16, 2018

Revised: October 21, 2018

Accepted: November 1, 2018

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบล บ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบลงพื้นที่สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ใช้หลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี 2) สติภาวนา การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเปียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน พึ่งพาอาศัยหยิบยื่นน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ 3) สมาธิภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และ 4) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและสังคมปัจจุบัน ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคต่าง ๆ การใช้หมากพลูเคี้ยวปาร์กษาพิษไข้ ที่เกิดจากผี เริม งูสวัด โรงพยาบาลเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับผู้สูงอายุส่วนมากจะใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค

2. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ นั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วม

^{1*}, ², ³, ⁴ วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Email: Pm.amnat3589@hotmail.com

^{1*}, ², ³, ⁴ Buriram Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Email: Pm.amnat3589@hotmail.com



ในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

3. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต ทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ภาวนา 4

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the principles of Buddhism and local wisdom in the development of mental health of the elderly; 2) to study the mental development process of the elderly in the temple and community of Ban Prue Subdistrict, Krasang District, Buriram Province; and 3) to propose the development of mental health of the elderly in accordance with the Buddhist principles and local wisdom in the temple and community of Krasang District, Buriram Province. The data of this qualitative research were collected by using interview method.

The result suggested that

1. Buddhist principles and local wisdom in the development of mental health of the elderly applied four main development namely: 1) Physical development with physical training that made healthy living; 2) Moral development which was set in the discipline by not bullied or caused any problems to others; 3) Emotional development in which training the mind, strength, stability to be flourished with virtues, compassion, diligence, patience, concentration and refreshment, joyful, bright, have a good mind, and clear mental health, and 4) Intellectual development was to train the wisdom to acknowledge the reality in nature and the world at present. The local wisdom was occurred from the experience, and then inherited. It is based on the belief in Buddhism and the tradition, worship, culture, and important Buddhist days.

2. Mental health development process of the elderly at the temple and community of Ban Prue was that the District Health Promotion Hospital organized activities on important Buddhist days for the elderly to have the opportunity to relax and often participate in activities such as exercising, massaging, singing and dancing. They had fun with friends at the same age.

3. Mental health development model was to eat moderately, do the exercise regularly and participate in the community activities.

Keywords: Buddhadhamma, Local wisdom, Mental Health Development of the Elderly, Four Developments.

บทนำ

ผู้สูงอายุถือว่าเป็นปวงชนบุคคลของสังคมที่มีคุณค่ายิ่ง เนื่องจากผ่านประสบการณ์มากมาย ได้เคยเป็นกำลังสำคัญของสังคมมาก่อน มีความรู้ มีทักษะ อนุรักษ์ และสืบทอด ประเพณีวัฒนธรรม ท้องถิ่น วิถีชีวิตดั้งเดิม และได้ทำคุณประโยชน์แก่สังคมมาแล้วมากมาย จำเป็นอย่างยิ่งที่คนรุ่นหลังจะต้องให้ความสำคัญ ในการยกย่องให้การดูแล ผู้สูงอายุเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพจิต สุขภาพกายเป็นการเชิดชูเกียรติให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้กำลังนำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 และใน ปี 2549 มีประมาณ ร้อยละ 11 (นายภิรมย์ เจริญผล, 2553) คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง 10.7 ล้าน คน หรือ ร้อยละ 15.28 ใน ปี 2563 สรุปสาระข้อแนะนำเกี่ยวกับมาตรการส่งเสริมความร่วมมือ ระหว่างองค์การภาครัฐและเอกชนในการทำงานเพื่อผู้สูงอายุ

ด้วยเหตุผลที่กล่าวแล้วนั้นสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงได้ประกาศเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 11 (2) แห่งพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และข้อ 2 แห่งประกาศสำนักนายกรัฐมนตรีเรื่อง การกำหนดหน่วยงานผู้มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริม และการสนับสนุนผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 พ.ศ. 2553 ลงวันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2553 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ประกาศนี้เรียกว่า “ประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติเรื่องกำหนดหลักเกณฑ์วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริม การสนับสนุนผู้สูงอายุ ในการพระพุทธศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต”

ข้อ 2 ประกาศนี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ข้อ 3 จัดให้มีการส่งเสริม การสนับสนุนสำหรับผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนา ดังนี้

(1) ส่งเสริมและสนับสนุนในการจัดกิจกรรมศึกษาปฏิบัติและเผยแพร่พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

(2) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

(3) จัดบริการ ข้อมูล ข่าวสาร เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาสำหรับ ผู้สูงอายุประกาศสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เรื่องกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขการคุ้มครองการส่งเสริมการสนับสนุนผู้สูงอายุในการพระพุทธศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

ปัญหาที่เกิดขึ้นมากกับผู้สูงอายุคือประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมายอันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและ สังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงานทั้ง ๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจ ที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีกจึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกการสูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่า (value) ของตนเองลดลงเกิดมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ และสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ส่วนปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ โรคระบบกล้ามเนื้อเส้นเอ็น กระดูกและโรคข้อเสื่อม โรคระบบทางเดินอาหาร และ

โรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็ยังสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ และมีจำนวนน้อยมากที่ไม่มีรายได้และอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข แต่ในบางรายเจ็บป่วยมีโรคประจำตัวดังกล่าวข้างต้น ที่ไม่มีรายได้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้และถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน (นายภิรมย์ เจริญผล, 2553 : 1-2) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง บุคคลที่สูงวัยตามสภาพของอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแอ เป็นต้น สภาพทางจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพทางสังคมที่ถูกกลดบทบาทลง ผู้สูงวัยมักจะมีภูมิคุ้มกันที่ลดลง ความปรารถนาเรื่องก็เช่นกัน โดยในปัจจุบันมีการตั้งชมรมผู้สูงวัยขึ้นมาเพื่อให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ขณะเดียวกัน ผู้สูงวัยในตำบลบ้านปรือก็ได้ประสบกับปัญหาของผู้สูงวัยเช่นเดียวกัน ได้แก่ ปัญหาในด้านร่างกาย ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งจะช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังต่อไปนี้

1) หลักไตรลักษณ์ 3 ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน 2) หลักอริยสัจ 4 คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหารู้ผลดีของการแก้ปัญหา 3) หลักบุญบาป/หลักกรรม มีความเชื่อว่าทำบุญได้สุ่สุคติทำชั่วไปสุ่ทุคติ แล้วรีบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีลและภาวนา 4) หลักพรหมวิหารธรรม รู้จักมีเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม 5) ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล เบญจธรรม เช่น ไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมีเมา ขณะเดียวกันก็มีเมตตา ประกอบอาชีพสุจริต 6) หลักอภัยมุข 6 ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน เช่น ไม่เล่นหวย และ 7) หลักสังคหวัตถุ 4 รู้จักช่วยเหลือผู้สูงวัยด้วยกัน รู้จักพูดให้กำลังใจ รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศล และรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง (พระครูปฏิภาณโสภณ กิจจสารโธ (จันทร์เพ็ญ), 2533 : 13-50)

การพัฒนาจิต (จิตใจ) ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต (จิตใจ) ที่เรียบง่าย ตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้ความหลงเชื่อ เมื่อท่านได้ศึกษาและทดลอง ฝึกปฏิบัติ จะได้รับผลภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติปัญญาของตนเอง

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น หน่วยงานภาครัฐจังหวัดบุรีรัมย์ ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมาโดยตลอด ได้ร่วมกับส่วนราชการในพื้นที่ กลุ่มองค์กรภาคประชาชนในพื้นที่ในการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกาย ถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญ รดน้ำผู้สูงอายุในวันสงกรานต์ จ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเห็นว่าหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องถือว่าการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นภารกิจหลักที่จะต้องดำเนินการอย่างเต็มที่และต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม เช่น เด็ก เยาวชน และสตรี เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในสังคมไทยต่อไป

ในการทำงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลของผู้สูงอายุในตำบลบ้านปรือ และข้อมูลทางด้านสาธารณสุขประจำตำบล อำเภอ และจังหวัด ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแล การเฝ้าระวัง และการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ประจำปีแต่ละปีเช่นในวันสงกรานต์ เป็นต้น อีกทั้งได้นำข้อมูลทุติยภูมิอีกหลายเล่มมาศึกษาต่อยอดประกอบบางส่วนด้วยความหลากหลายของเนื้อหาและเพื่อความชัดเจนของหลักธรรมในการพัฒนาสุขภาพจิตที่มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์” จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลบ้านปรือ และในอำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์

บ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์” จะนำไปสู่คำตอบทางวิชาการ และเป็นประเด็นที่น่าสนใจเพื่อการทำงานวิจัยที่แพร่หลายทางด้านการพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักพุทธธรรมของ ผู้ที่สนใจในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์
3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและ ชุมชนอำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Interview Research) โดยแบ่งขอบเขตการวิจัยออกเป็น ดังนี้

1. ศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ จากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2500 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 และการสัมภาษณ์
2. ศึกษาหลักการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธภูมิปัญญาท้องถิ่น จากบทความ เอกสารหนังสือ วิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตด้านพื้นที่ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาวิจัยใน ตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์และสังเกตการณ์แบบเจาะจง ได้แก่

1. บุคลากร/นักวิชาการ 5 คน ได้แก่ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และ อาสาสมัครตำบลบ้านปรือ
2. พระสงฆ์ 6 รูป ได้แก่ เจ้าอาวาสในเขตตำบลบ้านปรือ
3. ผู้สูงอายุ/ปราชญ์ชาวบ้าน 49 คน ได้แก่ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปและมีความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำเนินชีวิต รวมทั้งหมด 60 รูป/คน

บุคลากร/นักวิชาการ คือ บุคคลที่ได้รับการยอมรับในชุมชนหมู่บ้าน และมีความรู้เกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ในชุมชน โดยเกี่ยวข้องกับองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านปรือและสามารถ ให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้

พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน คือ ผู้ที่มีความรู้ในหลักพุทธธรรม และมีความรู้ที่เกิดจากการศึกษาและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ทั้งทางตรงและทางอ้อม รู้จักวิเคราะห์การแก้ปัญหาจนเกิดความรู้ที่ถ่องแท้และรวบรวมเป็นความคิดของตนเอง สามารถนำมาพัฒนาและนำไปประยุกต์ถ่ายทอดความรู้ให้เกิดประโยชน์ตนเองและชุมชนได้

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยเรื่องศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สรรวจรวบรวมข้อมูล

1. การดำเนินการออกแบบการวิจัย ประกอบด้วย

1.1 การศึกษาทบทวนเอกสาร

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2500 พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. 2539

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการ และเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องงานวิจัย

1.2 ออกแบบสัมภาษณ์ประเด็นที่สำคัญ

1.3 วิเคราะห์สรุปข้อมูล

2. วิธีการวิจัย

2.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจัดหมวดหมู่เพื่อศึกษาให้เห็นขั้นตอนการจัดกระบวนการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุของรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์

2.2 การสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์แบบเจาะจงตามแบบสัมภาษณ์ที่ตั้งไว้

2.3 สัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ในประเด็นที่สำคัญ ต่อเนื่องจากการสนทนากลุ่ม เพื่อศึกษาความเห็นในระดับลึกของแต่ละบุคคล

3. คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

คัดเลือกบุคคลที่ให้ข้อมูลแบบเจาะจงซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ บุคลากร/นักวิชาการ พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้สูงอายุจำนวน 60 คน

ขั้นตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากร/นักวิชาการ/พระสงฆ์/ปราชญ์ชาวบ้าน/ผู้สูงอายุโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวม ดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์ที่ไม่เป็นทางการ ได้กำหนดหัวข้อไว้กว้าง ๆ เป็นการล่วงหน้าตามประเด็นการวิจัย เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

2. กล้องถ่ายรูป เพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรมของการวิจัยให้เกิดความสมบูรณ์

3. เครื่องมือบันทึกเสียง เพื่อใช้ในการเก็บเสียงสนทนา เพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ ให้งานวิจัยมีเนื้อหาสมบูรณ์

4. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 6 เดือน

ขั้นตอนที่ 3 การดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. สัมภาษณ์จากกลุ่มเป้าหมาย ได้จำนวน 60 คน และกำหนดเกณฑ์คัดเลือก

1.1 เป็นพระสงฆ์ นักวิชาการที่มีความรู้และประสบการณ์ เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เป็นบุคคลสามารถ

สรุปองค์ความรู้ได้ด้านศาสนาและความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

1.2 ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา และมีประสบการณ์ ความรู้ของตนเองด้านความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

2. การรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

2.1 ดำเนินการโดยนำกระบวนการจากกรอบความคิดมาวิเคราะห์ เพื่อทำแผนการวิจัย

2.2 ดำเนินการวิจัย และตรวจสอบ แก้ไข ข้อบกพร่อง

2.3 สนทนากลุ่มและสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้นำหรือนักวิชาการแบบเจาะลึกตามกรอบที่ตั้งไว้

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการศึกษาและตรวจสอบความถูกต้อง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกแยกประเด็นข้อมูลตามความเหมาะสม แล้วพิจารณา ความสัมพันธ์ของข้อมูล แล้วรวบรวมข้อมูลแบบสังเคราะห์ตามประเด็นที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 5 เขียนรายงาน

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการวิเคราะห์เอกสารและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและกลุ่มเป้าหมาย มาเขียนรายงานเชิงพรรณนาและจัดทำรูปเล่มแล้วนำเสนอรายงานการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการตีความตามเนื้อหา โดยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูล และจำแนกวิเคราะห์ตามประเด็นคำถามการวิจัย ส่วนการตรวจสอบข้อมูลและผลการศึกษา ใช้วิธีการจัดประชุมเพื่อเสนอผลการศึกษาเบื้องต้นแก่ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เกี่ยวข้อง

นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารปฐมภูมิ จากการสัมภาษณ์และข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิตามหมวดหมู่ที่จัดระบบไว้แล้ว ดังนี้

หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ความหมายและความสำคัญของพุทธธรรม เป็นหลักพุทธธรรมสำคัญ ๆ หลายหมวดที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก หลักธรรมแต่ละหมวด ทรงแสดงไว้มีเป้าหมายสูงสุด คือ นำไปสู่การดับทุกข์ทั้งสิ้น ส่วนความสำคัญของพุทธธรรม คือ เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเอรวาทอย่างบริสุทธิ์ นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้านครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน และเป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

2. พุทธธรรมสำหรับพัฒนาสุขภาพจิต คือ หลักของโยนิโสมนสิการนั้น ซึ่งมุ่งพัฒนาด้านความคิดของปัญญาโดยการเน้นกำจัดอวิชชา และเป็นเครื่องนำไปสู่ทางหลุดพ้น หรือเป็นแนวคิดเกี่ยวกับระดับปัญญาเพื่อพัฒนาไปสู่สัจธรรมและอีกประการหนึ่ง ซึ่งมุ่งพัฒนาสภาพจิตให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรม หรือเป็นเครื่องนำไปสู่การพัฒนาทางโลก และเป็นแนวคิดเกี่ยวกับระดับปัญญาพัฒนาไปสู่ศีลธรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ วัยสูงอายุจัดเป็นวัยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต ลักษณะและพัฒนาการในวัยนี้จะตรงข้ามกับวัยเด็ก กล่าวคือ เป็นระยะที่มีแต่ความเสื่อมโทรม และมีการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพร่างกาย ทรวดโทรมเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพจิต มีการหลงลืม ความจำคลาดเคลื่อน

4. สาเหตุและสภาพปัญหาของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ปัญหาของผู้สูงอายุ มาจากสาเหตุการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ ผู้สูงอายุกลัวความจริง และความรับผิดชอบตนเอง ซึ่งสาเหตุเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมโดยสภาพและส่งผลกระทบถึงสุขภาพจิตภายใน เพราะผู้สูงอายุไม่ปรับเปลี่ยนการกระทำต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล

5. พุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุนั้นมี เพื่อเป็นการเสริมสภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจให้เกิดความสมบูรณ์ ได้แก่ หลักศีล 5 หลักบุญกิริยาวัตถุ 10 หลักโลกธรรม 8 หลักพรหมวิหาร 4 และหลัก ภาวนา 4

6. ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์ การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิต ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบทอดกันมาจนเป็น วัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

7. ความสำคัญของสุขภาพจิต และการพัฒนาสุขภาพจิต เป็นภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพ จิต เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความปกติในด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพส่วนใด ส่วนหนึ่งมีความบกพร่องหรือมีสภาวะที่ผิดปกติไป ก็ถือว่าเกิดความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้านขึ้น ส่วนใน ประเด็นการพัฒนาสุขภาพจิตนั้น เป็นการส่งผลอันเนื่องมาจากพัฒนาการในระยะวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัย ผู้ใหญ่ ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการพัฒนาแต่ละช่วงวัยด้วยดี ตลอดมา บุคคลใน วัยชราจะสามารถนำประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตและการงานของตน ทำประโยชน์ให้แก่สังคม

8. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์

8.1 สภาพบริบททั่วไปของตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง

ตำบลบ้านปรือ มีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบลุ่มและมีความลาดชันเล็กน้อยในบางพื้นที่มีป่าบริเวณลำน้ำชี เป็นพื้นที่ป่าที่สำคัญ ซึ่งเป็นเขตเชื่อมต่อระหว่างองค์การบริหารส่วนตำบล บ้านปรือกับตำบลสวาย อำเภอมือง จังหวัด สุรินทร์ และมีแหล่งน้ำที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติที่สำคัญ

8.2 กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

การพัฒนากายแยกได้หลายอย่าง อย่างง่ายที่สุดก็คือพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดีหายโรคภัยภัย ปราศจาก โรคเท่าที่เป็นไปได้ ซึ่งในแง่หนึ่งก็จะเป็นความหมายของการพัฒนากายในแบบของการศึกษาสมัยใหม่ ทั่วไป แต่พระพุทธ ศาสนายังพูดถึงไปอีกถึงการพัฒนากายในความหมายว่า เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพอย่าง ถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์อันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ไม่ใช่ว่าพัฒนากายให้ แข็งแรงเท่านั้นแต่พัฒนาให้กายนี้มีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องดีงามกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เพราะสิ่งแวดล้อมมิใช่มีเฉพาะทางสังคมเท่านั้น สิ่งแวดล้อม ทางกายภาพ เช่น ทางวัตถุขั้นพื้นฐานก็คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

สรุปผลการวิจัย

1. หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุใช้หลักภาวนา 4 ได้แก่

1.1 กายภาวนา เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี

1.2 สีสภาวนา การปฏิบัติตนให้ถูกต้องดีงามตามบรรพบุรุษ การฝึกอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน พึ่งพาอาศัยหยิบน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ

1.3 สมาธิภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และ

1.4 ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มีความนึกคิดไตร่ตรองด้วยเหตุ ด้วยผลไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ

ดังนั้น หลักภาวนา 4 จึงเป็นหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและ สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่ การรู้จัก ปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า การสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทาง กาย และเจตนา งดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจ พัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม

ส่วนภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์แล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมา โดยการใช้ยาสมุนไพรรักษา โรคต่าง ๆ การใช้หมากพลูเคี้ยวเป่ารักษาพิษไข้ ที่เกิดจากผี เริ่ม งามวัด โรงพยาบาลเป็นทางเลือกสุดท้ายสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนมากจะใช้ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการ สืบสมขึ้นมาจากประสบการณ์ การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการ แก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิต ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบต่อกันมาจนเป็น วัฒนธรรมภูมิปัญญา ความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและ เกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ความเชื่อตามแนวพุทธซึ่งมีทั้งคุณและโทษผสมกันอยู่แต่ส่วนใหญ่แล้ว จะให้คุณมากกว่าโทษเพราะความเชื่อไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ใคร ดังนั้น ความเชื่อที่ถูกปลูกฝังจากรุ่นสู่รุ่นจึง ตกทอดมาสู่ลูกหลาน และผู้สูงอายุในตำบลบ้านปรือได้นำความเชื่อเหล่านี้มาใช้ในการดำเนินชีวิตควบคู่กับสังคม สมัยใหม่ เช่น

- 1) ความเชื่อก่อให้เกิดพลังบางคนเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อมีการรักษาด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์ก็จะเกิด ความ เข้มแข็งทางจิตใจมีพลังในการต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บ
- 2) ความเชื่อก่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อได้รับการเสริมแรงจากความเชื่อเช่นการดูฤกษ์ยามในงานพิธีต่าง ๆ ทำให้เกิดความมั่นใจว่าพิธีที่จัดขึ้นนี้ถูกต้อง
- 3) ความเชื่อทำให้เกิดความสร้างสรรค์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องของความเชื่อเช่นการสร้างเจดีย์รูปปั้น เป็นสัญลักษณ์แทนความเชื่อคนอีสานจะมีจินตนาการในเชิงสร้างสรรค์
- 4) ความเชื่อก่อให้เกิดความสามัคคีความเชื่อในเรื่องของการขอฝนเมื่อเกิดความแห้งแล้งคนอีสานสามารถ รวมตัวทำกิจกรรมร่วมกันเช่นคนทำพิธีบุญบั้งไฟการแห่ผีตาโขน
- 5) ความเชื่อทำให้เป็นรูปธรรมชัดเจนขึ้นเช่นการจะให้เกิดการอนุรักษ์ป่าไม้พิธีกรรมและความเชื่อเป็นส่วน สำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเกิดขึ้นเพื่อจัดระเบียบการจัดการทรัพยากรโดยการเสริมสร้างความผูกพันทางศีลธรรม และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างชุมชนกับป่า
- 6) ความเชื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาความเชื่อก่อให้เกิดการคิดค้นหาวิธีการซึ่งกระบวนการคิดค้นก็คือการ ใช้ปัญญานั้นเองเช่นคนอีสานคิดหาวิธีจุดบั้งไฟไปให้สูงที่สุดและไกลที่สุดเพื่อบูชาพญาแถนขอฝน
- 7) ความเชื่อทำให้การนับถือศาสนามั่นคงในรอบ 1 ปี ซึ่งมี 12 เดือนของคนอีสานจะมีประเพณีฮีด สิบสอง ซึ่งสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของชาวอีสานในรูปของความเชื่อเช่นถ้าพระสงฆ์เข้ากรรมในเดือนอ้ายชาวบ้านที่ได้ดูแล พระสงฆ์ในช่วงอยู่กรรมจะได้บุญมากหรือถ้าใครก็ตามสามารถฟังเทศน์มหาชาติได้ครบ 13 กัณฑ์จะได้ขึ้นสวรรค์สิ่ง เหล่านี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความเชื่อของพุทธศาสนาทั้งสิ้นซึ่งทำให้คนเกิดความศรัทธาและนับถือศาสนาอย่างยึดมั่น (ยศ สันตสมบัติ, 2540 : 55)



2. กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ นั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา กับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

3. รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้สูงวัยควรมีการรับประทานอาหารพอประมาณ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การมีส่วนร่วมในชุมชน การทำบุญ คบเพื่อนบ้านที่ดี ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย โดยมีรูปแบบดังต่อไปนี้

3.1 รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตเพื่อการดำเนินชีวิตในวัดและชุมชน มีดังนี้ (1) การพัฒนาด้านสภาพร่างกาย ได้แก่ พิจารณาความจริงเกิดขึ้นสำหรับร่างกายของตัวตนเพื่อเป็นการละความยึดมั่นถือมั่น ศีลธรรมเป็นพื้นฐานโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทานอาหารพอประมาณเพื่อเป็นประโยชน์เกื้อหนุนร่างกาย สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทำให้สดชื่นทั้งกายใจ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการปรับระบบในร่างกายเพื่อความสมดุล และยามเจ็บป่วยดูแลรักษาเพื่อเท่าทันในยามเจ็บป่วยที่จะมาในข้างหน้า (2) การพัฒนาด้านสภาพจิตใจ ได้แก่ ขยันทำบุญให้ทานเป็นการแสดงออกถึงการมีความเมตตาต่อกันและกัน ปฏิบัติงานอยู่เสมอเพื่อจะได้ไม่ว่างจากการเสียเวลาเปล่า อย่าทุกข์ล่วงหน้าเป็นการปรับสติให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันขณะ อย่ายอมเป็นทาสของอดีตไม่นึกถึงความหลังที่ผ่านมาในการแก้ไขอะไรไม่ได้ และ ทำใจสงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาเพื่อความสะอาดและบริสุทธิ์ใจอย่างมั่นคง (3) การพัฒนาด้านสภาพสังคม ได้แก่ อย่าตามใจอารมณ์ลดความอยากที่เกิดขึ้นในตัวตน อย่าขบคิดในเรื่องเล็กน้อย ลดทิฐิมานะปรับทัศนคติ คบเพื่อดีเป็นมิตรเป็นประโยชน์ช่วยแนะนำทางที่ดีขึ้น และมีความอดทนและขันติเป็นธรรม อันช่วยให้ไปสู่ความสำเร็จ และ (4) การพัฒนาด้านสภาพเศรษฐกิจ ได้แก่ งดเว้นเลิกละอขายมูขเพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีมีการประหยัดเพิ่มขึ้น ดำเนินชีวิตด้วยความสุขคือหมั่นปรับความสุขทางใจเพื่อไม่พุ่มพวยในการเสียปัจจัยในทางไม่ดี จีบจ่ายรายได้ให้เป็น คือจัดระเบียบรายจ่ายและเก็บไว้ในยามจำเป็น และเน้นความพอเพียงเรียบง่ายเพื่อความสมดุล ความพอดี พอมี พออยู่พอกิน และสามารถปรับสภาพคล่องของการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างยั่งยืน

3.2 รูปแบบการพัฒนาการทำกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ 1) การเข้าร่วมกิจกรรม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ มีความศรัทธาเพื่อมีความเชื่อพัฒนาตามหลักกระบวนการภูมิปัญญาท้องถิ่นทางหลักธรรม มีการจัดกิจกรรมพิธีซึ่งเป็นกิจกรรมร่วมกลุ่มกันในชุมชนโดยมีผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมนั้นอย่างตั้งใจ มีการประกอบพิธีอาศัยร่วมด้านพิธีกรรม ประเพณีและวัฒนธรรม และมีความรู้สติปัญญาสามารถเพิ่มความรู้อย่างถูกต้อง 2) การศึกษาเรียนรู้ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ มีศรัทธาเข้าไปหาผู้รู้ต้องทำตามผู้ที่เคยมีความรู้มาก่อนและปฏิบัติตาม จดจำเรื่องที่ศึกษาโดยการอ่าน เขียน เพื่อเป็นข้อมูลที่เข้าใจง่าย เกิดความเพียรเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมทั้งกำลังใจและใจ และเกิดฉันทะ (ความพอใจ) มีความพอใจในการปฏิบัติงานกิจกรรมทุกอย่าง 3) การฝึกอบรมหลักธรรม ยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้ เป็นการเพิ่มความรู้เป็นการเพิ่มความเข้าใจเป็นการเพิ่มทักษะ และเป็นการเพิ่มปฏิภาณไหวพริบ และ 4) การนำมาฝึกหัดปฏิบัติจริง ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าใจปัญหาจากประสบการณ์ กลุ่มเรียนรู้ที่เข้มแข็ง การกระตุ้นแนวทางแก้ไข และเรียนรู้ต่อเนื่องเอื้อประโยชน์

3) รูปแบบการพัฒนาการปฏิบัติเกี่ยวกับความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ว่า 1) ด้านความสัมพันธ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ ด้านอุดมคติเป็นการยึดถือมาตรฐานแห่งความดี ความงาม และความจริงเป็นเป้าหมายแห่งชีวิต มีความเสียสละเพื่อประโยชน์แต่ตนและส่วนรวม มีเครือข่ายการประชาสัมพันธ์บอกกล่าวเชิญชวนมาทำความดี และมีการสร้างอานุภาพเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันของวัดและชุมชนทางดี 2) ด้านการมีประสบการณ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าใจการบริหารจัดการจากงานที่จัดกิจกรรมตามลำดับ มีการพัฒนาตนเองเป็นการสร้างปัญญาความรอบรู้ให้เกิดขึ้น มีคุณธรรมต่อตนเองและชุมชนสร้างความเจริญเป็นหมู่คณะ และรักษาคุณค่าประเพณีเห็นสิ่งที่ปฏิบัติมาแล้วสืบสาน

ต่อไป 3) ด้านการจัดทำเอกสาร ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การทำคู่มือภูมิปัญญาท้องถิ่นประจำตำบลเป็นแหล่งข้อมูลที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น การทำสถานที่แหล่งเรียนรู้ประจำตำบลศึกษาเรียนรู้ได้ง่าย การทำคู่มือด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการค้นคว้าและจัดเก็บได้ง่ายขึ้น และการส่งเสริมการเรียนรู้สมัยใหม่เพื่อก้าวทันยุคสมัยปัจจุบัน และ 4) ด้านการประชาสัมพันธ์ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การอบรมความรู้ของผู้รู้เพื่อเพิ่มความรู้ของผู้นำ/พระสงฆ์ และปราชญ์ชาวบ้าน การเข้าร่วมของหน่วยงานเพื่อเป็นการเชื่อมงานเครือข่าย ตรวจสอบความถูกต้องจากนักวิชาการ และการประชาสัมพันธ์การเผยแพร่เพื่อเป็นการพัฒนาสู่ตำบลหรืออำเภอ อื่น ๆ เข้ามาศึกษาดูงาน

4) รูปแบบการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน ดังนี้ 1) สภาพปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ ผู้รู้และปราชญ์ท้องถิ่น ผู้นำและนักวิชาการจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้ศึกษาเล่าเรียนภูมิปัญญาท้องถิ่น สภาพแวดล้อมทั่วไปโดยการดูพื้นที่สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีเครือข่ายศูนย์การเรียนรู้ชุมชน การมีความรู้ทางเทคโนโลยี ด้านสังคม และด้านวัฒนธรรมเพื่อเป็นการประสานงานเครือข่ายบอกชี้แจงข้อมูลข่าวสาร 2) กระบวนการถ่ายทอด ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ การกำหนดสิ่งที่ต้องเรียนรู้ การสร้างและแสวงหาความรู้ การจัดความรู้ให้เป็นระบบ การจัดเก็บข้อมูลเทคโนโลยีสมัยใหม่ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และแบ่งปัน การสร้างจิตสำนึกในการถ่ายทอด การมีองค์ความรู้เฉพาะถิ่นและฝึกหัดปฏิบัติจริง และการอบรมความรู้เดิมกับหลักปฏิบัติศาสตร์สมัยใหม่ด้วยการกระจายความรู้ 3) การสังเกตและมีส่วนร่วม ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ เข้าร่วมกิจกรรมท้องถิ่น มีส่วนร่วมของการฝึกอบรม การแสดงความคิดเห็น และมีความรู้อย่างลึกซึ้ง และ 4) ประโยชน์และคุณค่าที่ปรากฏ ยึดหลักปฏิบัติดังนี้ คุณค่าทางพระพุทธศาสนาคุณค่าทางวัฒนธรรมคุณค่าทางพิธีกรรมคุณค่าทางประเพณีและประโยชน์ในทางพระพุทธศาสนา

อภิปรายผล

รายงานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในวัดและชุมชน อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบลงพื้นที่สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์

หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ คือภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติแล้วจะมีผลดีต่อสุขภาพ และวิถีการดำเนินชีวิต โดยการปฏิบัติ คือ

1. ภาวนา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุส่วนมากให้ข้อมูลที่สอดคล้องกัน คือ ชอบทำงานแก้เหงา และแก้เครียด เช่น การปลูกผักกินเอง ปลูกสมุนไพรไว้ดมกินเวลาป่วย ปลูกกล้วย กวาดลานบ้าน เป็นต้น เพราะถือว่าเป็นการออกกำลังกายไปในตัวเพื่อสุขภาพของตนเอง

2. สีสภาวนา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุส่วนมากให้ข้อมูลที่สอดคล้องกัน คือ การช่วยเหลือเกื้อกูล การแบ่งปัน การช่วยเหลือสอดส่องบ้านใกล้เคียง เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจมีความสุขและได้รับความรัก ความอบอุ่นจากเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้ชิดกัน

3. สมาธิภาวนา ผู้สูงอายุส่วนมากที่ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกันมากในด้านการทำสมาธิ เนื่องจากมีอายุมากและถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง หรือบางครั้งก็อยู่กับหลาน ยิ่งในช่วงเปิดเทอมหลานไปเรียนหนังสือกันหมด ยิ่งทำให้เหงาและบางครั้งก็ไม่สบายจิตใจก็หดหู่ สิ่งที่ได้ทำคือการนั่งพิจารณากาย ว่าเป็นของไม่เที่ยงสักวันต้องแตกดับ จากการที่นั่งเหม่อลอยจิตใจฟุ้งซ่านทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย ก็หันมาฝึกจิต โดยการไม่ยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางและทำจิตใจให้สบาย ก็ทำให้มีความสุขเมื่อมีความสุขร่างกายก็แข็งแรง



4. ปัญญาภาวณา ผู้สูงอายุให้การสัมภาษณ์ที่แตกต่างกันอยู่ 2 ลักษณะ คือ กลุ่มที่เป็นอุบาสิกา มีความรู้ความเข้าใจชีวิต ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้รู้เท่าทันโลกตามความเป็นจริงและยอมรับสภาพของร่างกายได้เนื่องจากมีโอกาสเข้าวัดฟังธรรมบ่อย ๆ จะคิดจะพูดหรือทำอะไรก็มีความรอบคอบ ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นและตามมาในภายหลัง ส่วนกลุ่มที่เป็นอุบาสก มีทั้งที่สามารถแก้ปัญหาชีวิตด้วยการเข้าใจสภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามความเป็นจริงได้ และที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้เนื่องจากในช่วงยังแข็งแรงอยู่ไม่ค่อยมีโอกาสเข้าวัดฟังธรรม เพราะมัวแต่เร่งทำงานเลี้ยงครอบครัว เมื่อถึงวัยชราภาพมักมีสุขภาพที่อ่อนแอเจ็บป่วยได้ง่ายเพราะเกิดจากความเครียดหลาย ๆ อย่าง

ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ความสามารถของคนในท้องถิ่นมีการสั่งสมขึ้นมาจากประสบการณ์การเรียนรู้และมีระยะเวลายาวนานมีการคิดค้นต่อเนื่องกันมาใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมีการผสมผสานสอดคล้องกับวิถีของกลุ่มชนแล้วถ่ายทอดสืบทอดกันมาจนเป็นวัฒนธรรมภูมิปัญญาความรู้ของการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของประชาชนนั้น เกิดจากความรู้ความคิดสร้างสรรค์ของประชาชนและชุมชนนั้น โดยยึดหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนาและเกี่ยวเนื่องด้วยความเชื่อประเพณี พิธีกรรม วัฒนธรรมและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. องค์การบริหารส่วนจังหวัด และองค์การบริหารส่วนตำบล ควรกำหนดเป็นนโยบายและแผนพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยมีการดูแลและจัดอบรมทุก ๆ เดือน
2. รัฐบาลควรมีนโยบายให้ผู้นำชุมชน และพระสงฆ์ จัดกิจกรรมร่วมกันทุกเดือนในการบริหารกาย การรักษาศีล การอบรมจิต การอบรมปัญญา และให้หน่วยงานของรัฐมีแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยการปลูกฝังจิตสำนึก เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน และสามารถพึ่งพาอาศัยช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้
3. ควรมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาสุขภาพจิต ระหว่างชุมชน โรงพยาบาล กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นต้น เพื่อหาแนวทางส่งเสริมดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยตามแนวทางภูมิปัญญาท้องถิ่น
2. ศึกษาปัญหาและผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัยในสังคมไทยปัจจุบัน
3. ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ส่งเสริมและสร้างรายได้ให้กับชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กขกร สังขชาติ. (2536). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ*. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2525). *แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544*. กรุงเทพมหานคร : สหกรณ์กลาโหม.
- กรมประชาสงเคราะห์. (2528). *ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนดินแดง*. กรุงเทพมหานคร : กองสวัสดิการสงเคราะห์.

- กฤษณา บุรณะพงศ์. (2540). ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กัลป์ยานี ปฎิมาพรเทพ. (2548). รากแก้วแดนใต้ภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ. (2528). การศึกษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์.
- จันทิมา จารณศรี. (2539). สุขภาพจิตผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดชา เส็งเมือง. (2539). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นายภิรมย์ เจริญผล. (2553). ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2543). 20 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คบไฟ.
- ปรีชา อุปโยคินและคณะ. (2541). ไม้ใกล้ฝั่ง : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร : เจริญดีการพิมพ์.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2532). เรื่องของสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย.
- พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ). (2553). การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2542). ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพิจิตธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธรรมวณโณ). (2536). แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง.
- พุทธทาสภิกขุ. คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์. (2535). กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยศ สันตสมบัติ. (2540). ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน. เชียงใหม่ : สำนักพิมพ์นพบุรีการพิมพ์.
- ฤตินันท์ นันทธีโร. (2543). บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เสรี พงศ์พิศ. (2536). ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาเล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : หมู่บ้าน.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2546). ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการความรู้. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์.