



การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร
THE PROMOTION OF THE ELDERLY'S HEALTH BY
USING BUDDHA PARITTA

พระเดชฯ สीलเตโช (ศรีภูงา)

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎิณิบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

พระเดชฯ สี่เตโซ (ศรีภุณา)

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



The Promotion of Elderly's Health by Using Buddha Paritta

Phra Decha Sīlatejo (Sripunga)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขกัณิพนธ์เรื่อง
“การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขกัณิพนธ์

(ศ. ดร.ประยงค์ แสนบูรณ)

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.ธีระพงษ์ มีไธสง)

กรรมการ

(พระมหาดนัยพัชร คมกัรปญโญ, ดร.)

กรรมการ

(พระครูสุธีคัมภีรญาณ, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ. ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุขกัณิพนธ์

พระครูสุธีคัมภีรญาณ, ผศ. ดร.

ประธานกรรมการ

พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ. ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระเดชฯ สีสเตโช)

ชื่อคุณนิพนธ์	การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร
ผู้วิจัย	พระเดชฯ สีสเตโช (ศรีภุษา)
ปริญญา	พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมคุณนิพนธ์	พระครูสุธีคัมภีร์ญาณ, ผศ. ดร., ป.ธ. ๖, พธ.บ. (ภาษาไทย), M.A. (Linguistics), M.A. (Pali & Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ. ดร., พธ.บ. (ศาสนา), ศษ.บ. (ประถมศึกษา), ศศ.ม. (ปรัชญา), Ph.D. (Buddhist Studies)
วันสำเร็จการศึกษา	๑๐ เมษายน ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการสวดพุทธปริตรในการรักษาสุขภาพสมัยพุทธกาล ๒) เพื่อศึกษาวิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ๓) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรโดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม ซึ่งงานวิจัยนี้ได้กำหนดขอบเขตพื้นที่ในการศึกษาวิจัย คือ อำเภोजตุรพักตรพาน จังหวัดร้อยเอ็ด

การสวดพุทธปริตรในการรักษาสุขภาพสมัยพุทธกาลมีหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถาและฎีกา ซึ่งเริ่มเมื่อผู้ป่วยได้เจริญพระพุทธรูปหรือได้ฟังเสียงสวดมนต์แล้ว ทำให้สุขภาพร่างกายฟื้นฟูและแข็งแรงขึ้น เพราะเสียงที่เกิดจากการสวดหรือฟังมีผลต่อสภาพจิตใจผู้ป่วยที่เป็นไปในทางบวก

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน) ระยะเวลาของการเป็นเบาหวานส่วนมากจะป่วยตั้งแต่ ๔ ปีขึ้นไป ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายอยู่กับครอบครัว ชอบทำบุญที่วัด โดยเฉพาะในวันพระ เพื่อถือศีลแปดมีอาชีพร ทำเกษตรกรรม ทำสวน ทำนา ค้าขาย เพื่อให้มีรายได้ ชอบอยู่ในบ้านเรือนของตนเอง เป็นที่เคารพนับถือของคนในชุมชน สุขภาพทางกายโดยภาพรวมมีความแข็งแรงเป็นปกติ และสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง แต่ถึงกระนั้นความเจ็บป่วยเริ่มมีให้เห็นปรากฏเป็นไปตามธรรมดาของวัย

วิธีการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการอยากที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับลูกหลาน เพื่อที่จะทำให้สุขภาพทางจิตใจดีขึ้น และสุขภาพร่างกายจะดีขึ้นตามได้ก็เพราะจิตใจที่ดีขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้ผู้ให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ต้องมีบทบาทในการให้ความรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ การตรวจคัดกรองสุขภาพ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ และการนำการสวดมนต์บทต่างๆ ในการประกอบพิธีกรรมสวดพระปริตรทำให้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น

การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรนั้น พุทธปริตร นอกจากจะเป็นพิธีสร้างขวัญกำลังใจ และทำให้คนได้สำนึกอยู่ในความไม่ประมาทแล้วการสวดพระปริตร ยังถือได้ว่ามีผลหรือประโยชน์ในทางการรักษาสภาวะด้านจิตใจและโรคทางกายเรื้อรังที่ต้องใช้เวลาในการรักษาที่ยาวนาน โรคที่ต้องอาศัยการฟื้นฟู ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีกำลังใจพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อการมีชีวิตรอดจนสามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของตนเองสู่สภาพปกติได้

Dissertation Title : The Promotion of Elderly's Health by Using Buddha Paritta

Researcher : Phra Decha Sīratejo (Sripunga)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

- : Phrakhrū Sudhikhambhirayan, Asst.Prof.Dr., Pali VI, B.A. (Thai), M.A. (Linguistics), M.A. (Pali & Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
- : Phra Soponphattanabundit, Assoc. Prof. Dr., B.A. (Religion), M.A. (Primary Education), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : May 10, 2019

Abstract

The aims of this research were: 1) to study the current conditions and problems of holistic health of the elderly; 2) to study the methods for promoting the holistic health of the elderly; 3) to present the promoting the holistic health of the elderly by using Buddha Paritta.

The research results revealed that based on the study of the current conditions and problems with the holistic health of the elderly, it was found that the elderly simply live with their family, like to perform meritorious deeds at temples, especially on the day of the Buddha, to hold the eight precepts, most of them do agriculture by making a small farm to make money for their own income, do not want to disturb their children, like being in their own homes, are respected by people in the community. The holistic physical health is normal and they are able to do their routines on a daily basis. Yet they have problems in the deterioration of the body such as joint degeneration, wrinkled skin and body, sensory perception decreases and illnesses.

The methods to strengthen the holistic health of the elderly are that the elderly have a desire to join the activities with their children in order to improve mental health and physical health which can be improved by the better mind. In addition, service providers in promoting elderly health must play a role in providing health news, health screening, health promotion, arranging the health promoting activities for the elderly and introducing various chants in the ritual of Buddha Paritta chanting, causing the betterment of the physical and mental health.

In regards to the model for promoting the holistic health of the elderly by using Buddha Paritta, it was suggested that Buddha Paritta is a morale building ceremony, is chanted for security of life, happily living, a normal life and making people aware of their heedfulness. The chant is also considered in terms of its effectiveness or benefits in the treatment of mental conditions, chronic physical diseases that require a long treatment and diseases that require rehabilitation. This makes the mind strong and willing to fight against various obstacles for survival until they can restore their physical condition to normal conditions.

กิตติกรรมประกาศ

ดุขฉุฉนัพนธบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยอาศัยความเมตตาจากพระครูสุธีคัมภีรญาณ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการที่ปรึกษา และพระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. กรรมการที่ปรึกษา ที่ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล แนะนำทุกอย่าง เสียสละเวลาช่วยให้คำปรึกษา แนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ นับตั้งแต่เริ่มทำการวิจัยจนแล้วเสร็จ รวมถึงขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ประยูร แสงใส ได้เมตตาช่วยให้คำปรึกษาตรวจทาน แนะนำให้งานสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี และให้กำลังใจ ผลักดันให้ผู้วิจัยสามารถทำดุขฉุฉนัพนธบับนี้สำเร็จลงได้

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ทุกรูป และคณาจารย์ทุกท่าน เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการให้โอกาสเข้ามาศึกษาวิชาการทางพุทธศาสนา ตลอดจนกัลยาณมิตรพระภิกษุเพื่อนร่วมสาขาวิชาทุกรูปที่เอื้อเฟื้อข้อมูลสำหรับนำมาประกอบในการวิจัยเป็นอย่างดี และได้เมตตาให้คำปรึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพระไตรปิฎกในการเขียนดุขฉุฉนัพนธ

กราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระมหาสมพงษ์ ฐิตปญโญ ที่ปรึกษาเจ้าคณะอำเภอ จตุรพักตรพิมาน เจ้าอาวาสวัดโคกมอน ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด ที่ให้คำปรึกษาแนะนำ และสนับสนุนทุนการศึกษาตลอดมาเป็นอย่างดี

ด้วยอานิสงส์ของการเพียรพยายามศึกษาดุขฉุฉนัพนธบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศให้บิดามารดา ครูบาอาจารย์และศิษย์ทั้งหลายที่เป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา และขอตั้งจิตอธิษฐานส่งความปรารถนาดีต่อผู้ที่ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ให้บังเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมต่อไป

พระเดชา สีลเตโช (ศรีฐานา)

๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๖
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๐
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๑
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธปริตร	๑๑
๒.๑.๑ ความเป็นมาของพุทธปริตร	๑๑
๒.๑.๒ ความสำคัญของพุทธปริตร	๑๘
๒.๑.๓ ประเภทของพระปริตร	๑๙
๒.๑.๔ ประโยชน์ของพุทธปริตร	๓๑
๒.๒ แนวคิดการรักษาสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา	๓๔
๒.๒.๑ ความหมายสุขภาพ	๓๔
๒.๒.๒ พุทธวิธีดูแลสุขภาพ	๓๕
๒.๒.๓ แนวคิดสุขภาพ	๓๗
๒.๒.๔ องค์ประกอบของสุขภาพแนวพุทธ	๔๖
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๔๙
๒.๓.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ	๔๙
๒.๓.๒ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	๕๒
๒.๓.๓ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ	๕๘
๒.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๖๐
๒.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๔
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๑

บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๗๑
๓.๑	รูปแบบการวิจัย	๗๒
๓.๒	พื้นที่การวิจัย และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants)	๗๒
๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	๗๓
๓.๔	การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย	๗๓
๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๔
๓.๖	การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๕
บทที่ ๔	ผลการวิจัย	๗๖
๔.๑	ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน)	๗๖
๔.๑.๑	การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ	๗๖
๔.๑.๒	ข้อมูลของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน)	๗๗
๔.๑.๓	ความเชื่อของผู้สูงอายุต่อการสวดพุทธปริตร	๗๗
๔.๒	วิธีการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ	๗๙
๔.๓	การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร	๘๖
๔.๓.๑	กิจกรรมการนำบทพุทธปริตรไปใช้กับผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน)	๘๗
๔.๓.๒	วิเคราะห์การนำบทพุทธปริตรไปใช้กับผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน)	๙๔
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๐๑
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๐๑
๕.๒	อภิปรายผล	๑๐๓
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๑๐๖
บรรณานุกรม		๑๐๘
ภาคผนวก		๑๑๓
ภาคผนวก ก.	แบบสัมภาษณ์	๑๑๔
ภาคผนวก ข.	หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย	๑๒๐
ภาคผนวก ค.	ภาพกิจกรรมการดำเนินงานวิจัย	๑๓๙
ประวัติผู้วิจัย		๑๔๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในดัชนีฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉลองสิริราชสมบัติ ๕๐ ปี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช พุทธศักราช ๒๕๓๙

การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุคัมภีร์และระบุถึง เล่ม/ข้อ/หน้าตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕. หมายถึงการอ้างอิงนั้นระบุถึงคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกที่ขนิกายมหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๔๐๒ หน้าที่ ๓๓๕

		พระวินัยปิฎก	
เล่ม	ไหนดำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑-๒	วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวีรังก์ (ภาษาไทย)
๓	วิ.ภิกขุณี. (ไทย) =	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิรังก์ (ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๖-๗	วิ.จ. (ไทย) =	วินัยปิฎก	จุฬวรรค (ภาษาไทย)

		พระสุตตันตปิฎก				
เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา		
๑๐	ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (บาลี)	=	สุตตฺนตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถาคคปาลี	(ภาษาบาลี)
	ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ.(บาลี)	=	สุตตฺนตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
	ส.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอก (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก. (บาลี)	=	สุตตฺนตปิฎก	องคุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาลี	(ภาษาบาลี)
	อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก. (บาลี)	=	สุตตฺนตปิฎก	องคุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาลี	(ภาษาบาลี)
	อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก.(บาลี)	=	สุตตฺนตปิฎก	องคุตตรนิกาย	สตตกนิปาตปาลี	(ภาษาบาลี)

อง.อภฺรฐก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อภฺรฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔ อง.ทสก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕ ขุ.ขุ. (บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
๒๖ ขุ.เถร. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
๒๗ ขุ.ชา.ทุก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ทุกกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
๓๑ ขุ.ป. (บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิตามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
๓๒ ขุ.อป. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)

ปกรณวิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
มิลินท. (ไทย)	= มิลินทปัญหปกรณ	(ภาษาไทย)
วิสุทธิ. (ไทย)	= วิสุทธิมรรคปกรณ	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา.อ. (บาลี)	= วินัยปิฎก	สมณฑปาสาทิกา มหาวิภังคอฎฐกถาปาติ (ภาษาบาลี)
วิ.สงคห. (บาลี)	= วินยสงคหอฎฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี.อ. (บาลี)	= ทีฆนิกาย	สมุญจลวิลาสิณี สัตถุขณธวคคอฎฐกถาปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (บาลี)	= ทีฆนิกาย	สมุญจลวิลาสิณี มหาวคคอฎฐกถาปาติ (ภาษาบาลี)
อง.เอกก.อ. (ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	มนโรถปุรณิ เอกกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทุก.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย	ทุกกนิบาตชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ม.อ. (บาลี)	= ขุททกนิกาย	สทฺธมมปปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอฎฐกถาปาติ (ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้มีการกำหนดประเด็นมาตราใหม่ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุเพื่อเป็นไปตามยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมภูมิปัญญาและการเรียนรู้ อาทิเช่น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับคนรุ่นหลังโดยผ่านศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยการขยายโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการทางสังคมต่างๆ ได้อย่างทั่วถึงไม่ว่าจะเป็นด้านการพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตการทำงาน สร้างเสริมสุขภาพ^๑ เป็นต้น ซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น กล่าวคือเมื่อเกือบ ๒๐ ปีที่แล้ว (พ.ศ. ๒๕๓๓) ซึ่งในขณะนั้นประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุอยู่ประมาณ ๔ ล้านคน หรือประมาณร้อยละ ๗ ของพลเมืองทั้งประเทศ หลังจากนั้นอีก ๑๐ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเกือบ ๖ ล้านคน จนกระทั่งปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๒) มีจำนวนผู้สูงอายุประมาณ ๗.๑ ล้านคน และคาดว่าจะอีก ๑๐ ปีข้างหน้าคือในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น ๑๑ ล้านคน หรือประมาณร้อยละ ๑๗ ของประชากรไทยทั้งประเทศ ซึ่งในขณะนั้นจะมีประชากรทั้งหมดประมาณ ๖๕ ล้านคน โดยประมาณว่า ๑ ใน ๖ ของประชากรประเทศไทยในขณะนั้นจะเป็นผู้สูงอายุอัตราการเพิ่มของประชากรสูงอายุที่รวดเร็วเช่นนี้จะยิ่งเพิ่มต่อไปอีกในระยะเวลาประมาณ ๒๐ ปีข้างหน้า หลังจากนั้นจึงจะค่อยๆ ช้าลง แต่จำนวนผู้สูงอายุก็จะเพิ่มต่อไปจนกระทั่งหลังปี พ.ศ. ๒๕๙๐ การเปลี่ยนแปลงนี้จะเป็นผลมาจากปัจจัยที่สำคัญ ๒ ประการ คือ ๑) คนไทยนิยมมีลูกน้อยลง ซึ่งเป็นผลของการวางแผนครอบครัวที่ได้ผลดี ทำให้เด็กที่เกิดมาในแต่ละปีมีจำนวนลดลงเรื่อยๆ ๒) การพัฒนาทางการแพทย์และสาธารณสุขช่วงเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมาทำให้คนไทยมีอายุยืนยาวมากขึ้น ดังจะเห็นว่าคนไทยทุกวันนี้มีอายุคาดเฉลี่ยโดยรวม ๗๒ ปี (เพศชาย ๖๘ ปี และเพศหญิง ๗๕ ปี) ปัจจัย ๒ ประการนี้เกิดขึ้นพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมที่ส่งผลกระทบต่อประชากรสูงอายุ^๒

^๑ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๔, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.m-society.go.th/document/statistic/statistic_8393.pdf (๑๕ ส.ค. ๒๕๕๔).

^๒ สุวิณี วิวัฒน์วานิช, “สภาการณ์ผู้สูงอายุไทย : ระบบบริการสุขภาพและบทบาทผู้บริหารทางการแพทย์บาล”, วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๒), หน้า ๓.

เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนบทบาทจากผู้เข้ามาเป็นผู้ตามทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าลดลงส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและความพิการดังนั้นการดูแลและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญของครอบครัวชุมชนและสังคมโดยรวมประเด็นที่น่าห่วงใยคือเรื่องของการที่ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งอย่างไรก็ตามประเทศไทยยังโชคดีที่ครอบครัวและเครือญาติยังคงเป็นสถาบันหลักในการดูแลผู้สูงอายุแต่ภาวะวิกฤติทางเศรษฐกิจในปัจจุบันอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุได้รวมทั้งความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุและการดูแลที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวขึ้นมีสุขภาพแข็งแรงไม่เป็นภาระของบุตรหลานช่วยเหลือตนเองได้ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ ผลจากวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่สังคมและการศึกษาที่เจริญก้าวหน้าการใช้ชีวิตและรับประทานอาหารที่เหมาะสมและการเข้าถึงบริการทางสุขภาพที่ดีขึ้นของประเทศทำให้อายุคาดเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้นเป็น ๘๐ และ ๗๗ ปีสำหรับชายและหญิงตามลำดับขณะเดียวกันชีวิตที่ยืนยาวขึ้นนั้นจะเป็นช่วงชีวิตที่มีการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นเป็นลำดับด้วย ดังนั้นจำนวนปีที่คาดหวังที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสุขภาพดี จึงลดลงเป็นลำดับตามอายุของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่เราควรคำนึงถึงคือผู้สูงอายุควรมีวิถีการดำเนินชีวิตอย่างไร ทั้งนี้เพราะเมื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายมีการเจริญขึ้นไปสู่วัยสูงอายุ พัฒนาการทางด้านร่างกายโดยทั่วไปจะมีลักษณะเสื่อมถอย ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนและไม่ค่อยชัดเจน คุณภาพการทำงานของสมองเสื่อมลงทำให้จำได้ยากขึ้น^๔ ทุกสิ่งที่กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยต้องเผชิญ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับ พร้อมกันนี้ ทางแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้มีแนวคิดดูแลสุขภาพที่สอดคล้องนำไปสู่การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในระยะหลัง บรรดาโรคภัยไข้เจ็บจำนวนร้อยแปดพันเก้าอันดูเหมือนว่าจะเพิ่มประเภทของโรคเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ยิ่งอายุมากขึ้นโรคก็จะเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว เพราะคนสูงอายุนั้น เมื่อร่างกายเสื่อมลงความต้านทานโรคก็ลดน้อยลงตามไปด้วย โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดกับอวัยวะต่างๆของร่างกายก็จะรุนแรงมากขึ้น การซ่อมแซมหรือฟื้นฟูหรือจะเปลี่ยนอวัยวะต่างๆทำได้ยากขึ้นและค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาก็แพงขึ้นตามเทคโนโลยีที่ทันสมัยดังปัจจุบันวาทะ คือ พระดำรัสสุดท้ายของพระพุทธเจ้าก่อนจะดับขันธปรินิพพานว่า สังขารทั้งหลาย (ยังประโยชน์และประโยชน์ผู้อื่น) ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเกิด โรคจึงเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ แต่บางโรคก็มีส่วนดีบ้าง ที่ทำให้คนไม่มัวประมาทเกินไป ความเจ็บเป็นเหตุความตายอย่างหนึ่ง พอเจ็บคนก็นึกถึงความตาย จึงเป็นทางบรรเทาความประมาท ความหลงใหล รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ ส่วนตนและประโยชน์ส่วนรวม^๕

^๔ สุนันทา โอศิริ และคณะ, “โครงการวิจัย การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย”, รายงานการวิจัย การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการแพทย์แผนไทย, (คณะกรรมการแพทย์แผนไทยอภยภูเบศร : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗), หน้า ๑.

^๕ ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑๕.

^๖ มนู วาทินสุนทร, “พุทธธรรมกับการดูแลรักษาสุขภาพ”, การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๒), หน้า ๑๑.

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโรค ๒ อย่างคือ โรคทางกายและโรคทางใจ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย โรค ๒ อย่างนี้ คือ ๑ โรคทางกาย ๒ โรคทางใจ สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปีบ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง พอยังมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียวหาได้ยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว^๖ ดังนั้น พระพุทธศาสนามองว่า โรคภัยหรือความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งของมนุษย์เช่นเดียวกับปัญหาในเรื่องความเกิด ความแก่ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยนั้นก็เป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตที่ต้องดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ ซึ่งใครๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้หมดกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้ว พระองค์ทรงเจ็บป่วยทางกายและดับขันธปรินิพพานเช่นกัน ดังพุทธภาษิตที่ตรัสถึงหลักสังขธรรมนี้ว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่อาจพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้^๗ หลักสังขธรรมที่ทรงตรัสแสดงนี้ ก็ได้หมายความว่า จะต้องเรียงลำดับกันแน่นอนเช่นนั้นเสมอไป สิ่งใดจะเกิดก่อนเกิดหลังไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้ ความเจ็บป่วยก็เช่นกันไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้ว่าจะป่วยเมื่อใดและป่วยด้วยโรคอะไร ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่กล่าวไว้ว่า ธรรม ๕ ประการนี้คือ ชีวิต พยาธิ กาล สถานที่ทอดร่าง และคติของชีวิตทั้งหลายในชีวิโลก ไม่มีนิมิตร^๘ไม่ได้^๙ ความเจ็บป่วยเมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว เป็นธรรมดาว่าผู้นั้นย่อมจะต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกัน เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายที่จะต้องติดตามมาเป็นลำดับ จากสภาพปัญหาของความเจ็บป่วย ที่บุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงได้และไม่อาจรู้ล่วงหน้าว่าความเจ็บป่วยจะเกิดขึ้นเมื่อใด ด้วยโรคอะไร อีกทั้งการรักษาโรคทางการแพทย์แนวต่างๆ ในบางครั้งก็ไม่อาจรักษาให้หายได้ทุกโรค เหล่านี้นับว่าเป็นปัญหาที่สร้างความทุกข์กายทุกข์ใจให้กับมนุษย์มาทุกยุคทุกสมัย กระทั่งถึงยุคการแพทย์สมัยใหม่ที่เชื่อกันว่ามีความเจริญก้าวหน้าและทันสมัยที่สุดแล้วก็ตาม ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ก็ยังไม่สามารถหาวิธีการเอาชนะได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนามีวิธีการที่จะจัดการและเอาชนะปัญหาดังกล่าวได้อย่างถึงที่สุดได้ ด้วยวิธีการหลายอย่าง เช่น การนำหลักปรมัตถ์มาใช้ การรักษาด้วยยาสมุนไพร โดยเฉพาะพระวินัยปิฎกในหมวดเภสัชชั้นธกะ ได้ระบุถึงการรักษาโรคต่างๆ ด้วยเภสัช ๕ ชนิดคือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย พร้อมทั้งยาสมุนไพรที่ได้จากรากไม้ต่างๆ เช่น เปลือกไม้ ใบไม้ ผลไม้ ยางไม้ แร่ธาตุต่างๆ เช่น เกลือ กำมะถัน ผงมูลโคแห้งแก้แผลพุพองและกลิ่นตัว และยานัตถ์แก้ปวดหัว^{๑๐} พระบรมศาสดาทรงเป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญพระองค์มีความสามารถที่จะรักษาโรค คือ กิเลสพร้อมทั้งอนุสัยอันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง และความมัวเมา พระองค์ทรงญาณตรวจดูโรค เมื่อรู้ภาวะของเหล่าสรรพสัตว์แล้วก็ทรงวางยา (แสดงธรรม) คือธรรมะโอสถ ธรรมะบางหมวดเมื่อฟังแล้วพิจารณาตามทำให้จิตใจสงบระงับ ผ่อนคลาย เป็นสมาธิ ส่งผลให้กายให้หายจากโรคทางกายและโรคทางใจได้ เมื่อ

^๖ ๖. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^๗ ๗. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๗/๙๙-๑๐๐.

^๘ ๘. มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๐), หน้า ๑๘.

^๙ ๙. วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐/๔๔.

ภิกษุอาพาธพระองค์ทรงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายรักษาพยาบาลกันเอง และทรงรับสั่งว่า ถ้าหากภิกษุรูปใดมีความปรารถนาจะพยาบาลเรตถาคตแล้วไซ้ ขอเธอทั้งหลายจงพยาบาลภิกษุไซ้^{๑๐} เมื่อภิกษุอาพาธอนุญาตให้รับยาสมุนไพรและเครื่องบดยาหรืออุปกรณ์ยาไว้ใช้เอง ดังปรากฏในคัมภีร์วินัยปิฎก มหาวรรคตอนหนึ่งว่า ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตรากไม้ที่เป็นยา คือ ขมิ้น ขิงสด ข่า ว่านเปาะ ว่านน้ำ อุตพิต แฝก หัวหมูและรากไม้ที่ใช้เป็นยาชนิดอื่นๆที่มีอยู่ แต่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน เธอรับประเคนแล้วเก็บไว้ฉันเมื่อมีเหตุจำเป็นจึงฉันได้^{๑๑} จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นพระองค์ได้มองเห็นความสำคัญของโรคภัยไข้เจ็บจึงได้นำเอายาสมุนไพรมารักษาโรคของภิกษุในคราวอาพาธและการเอาธรรมมารักษาโรคทางใจ ธรรมะเมื่อได้ฟังแล้วพิจารณาตามหลักธรรมนั้น ทำให้จิตใจสงบระงับความทุกข์ทางใจได้ ให้เป็นสมาธิเป็นผลให้หายจากโรคทางกายและทางจิตใจได้

การสวดสาธยายพุทธปริตรในการรักษาโรค โดยเฉพาะบทโพชฌงค์ ถือว่าเป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่งที่อยู่ร่วมกันในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่า โพชฌงค์ปริตร และนับถือกันมาว่าเป็นพุทธมนต์สำหรับสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับรับฟังแล้วจะได้หายโรค ที่เชื่อกันอย่างนี้ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า พระมหากัสสปะซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์ ตอนท้ายพระมหากัสสปะเถระก็หายจากโรค นั้น อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้ายอาพาธและพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโพชฌงค์พระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค อีกครั้งที่พระพุทธร่องค์ทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธร่องค์ก็ทรงหายจากพระอาการประชวร^{๑๒} นอกจากนี้การสวดมนต์ยังเป็นอำนาจที่ช่วยให้ทำอะไรสำเร็จได้เพราะมนต์มีอำนาจหรืออานุภาพที่เกิดจากพระรัตนตรัย ความเมตตา และความสัตย์ดังกล่าว คือ การสวดมนต์นี้เป็นการสวดเพื่อเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันอันตรายภายนอกเป็นต้นว่าโจร ยักษ์ สัตว์เดรัจฉาน ป้องกันอันตรายภายในคือโรคภัยไข้เจ็บ^{๑๓} จึงมีชื่อเรียกว่า พระปริตร และเป็นการกล่าวถึงคุณของพระรัตนตรัยและการเจริญเมตตาภาวนา ผู้หมั่นสาธยายจึงได้รับอานิสงส์เป็นต้นว่าประสบความสุขสวัสดิ ความเจริญรุ่งเรืองได้รับชัยชนะแคล้วคลาดจากอุปสรรคอันตรายมีสุขภาพดีมีอายุยืน ดังที่พระพุทธร่องค์ปาฐมุตตระตรัสสอนท่านพระสุภูติว่า บรรดาภาวนาทั้งหลายเธอจงเจริญพุทธานุสสติภาวนาที่ยอดเยี่ยม ครั้นเจริญพุทธานุสสตินี้แล้วจักทำให้บริสุทธิ์ได้^{๑๔} ซึ่งการสวดมนต์มีวิธีการและบทสวดที่แตกต่างกันในแต่ละศาสนา การสวดมนต์แบบพุทธเป็นการกล่าวคำสอนของพระพุทธร่องค์ทำให้เกิดการยึดเหนี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ^{๑๕} หัวใจสำคัญในการสวดมนต์ให้เกิด

^{๑๐}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

^{๑๑}วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

^{๑๒}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **โพชฌงค์พุทธวิธีเสริมสุขภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๓-๔.

^{๑๓}พระคันธสาราภิวังศ์, **พระปริตรธรรม**, (ลำปาง: จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๗.

^{๑๔}ช.อุป. (ไทย) ๓๒/๓๖/๑๒๗.

^{๑๕}วิชชุ์ ศรีพิบูลย์, **มนตราสันสะเทือน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บานานาสีท, ๒๕๕๓), หน้า ๕๓.

พลังศรัทธาภาพมี ๕ ประการเรียกว่า พละ ๕ คือ (๑) ผู้สวดต้องมีความศรัทธา มีความเชื่อมั่นในอานุภาพของบทสวด เชื่อมั่นว่าการสวดมนต์เป็นการทำความดี และความดีจักคุ้มครองตนให้ปลอดภัย (๒) วิริยะ มีความเพียรสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง โดยเป็นเวลาอย่างน้อย ๑๕ นาที ทำให้ผู้สวดเกิดความสงบ ผ่อนคลายจากความเครียดและความวิตกกังวล^{๑๖} เมื่อจิตใจสงบผ่อนคลายจะส่งผลให้สมองมีการสังเคราะห์สารเอนโดรฟิน (endorphine) ซึ่งจะลดการสร้างสารสื่อประสาทที่มีผลกระทบระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกให้ทำงานน้อยลง มีผลต่อความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง (๓) สติขณะสวดมนต์ผู้สวดต้องสำรวมกาย สำรวมใจ ให้มีสติจดจ่ออยู่กับสวด ไม่ปล่อยใจลอยคิดฟุ้งซ่าน ทำให้จิตเป็นอิสระจากความเจ็บป่วย (๔) สมาธิ หากผู้สวดสามารถรักษาสติให้จดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่ออกแวกออกไปคิดเรื่องอื่นเป็นการเจริญสติจนเกิดสมาธิ เกิดความรู้สึกลึกซึ้งขึ้น เบาสบาย (๕) ปัญญา ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิจะทำให้บุคคลรู้ตัวตามความเป็นจริง หยุดคิดหรือจินตนาการเรื่องความเจ็บป่วยในเชิงลบ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์และความวิตกกังวลและหากผู้สวดมีการพิจารณาหลักคำสอนให้เข้าใจหลักธรรม จะทำให้ผู้ป่วยเข้าใจชีวิตตามสภาพความเป็นจริง^{๑๗} สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม^{๑๘} โดยการสวดมนต์เป็นภาษาบาลี มีฐานเสียงที่แตกต่างกัน การออกเสียงแต่ละคำจะสร้างความสะเทือนไม่เท่ากันตามฐานที่เกิดของเสียงหรือตามวิธีเปล่งเสียง ส่งผลไปกระตุ้นอวัยวะต่างๆของร่างกาย ทำให้เกิดพลังสั่นสะเทือน เพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา หากสวดมนต์ด้วยความสำรวมจิตใจให้สงบ มีสติจดจ่ออยู่กับบทสวดนั้นอย่างต่อเนื่อง^{๑๙} ผลทางสรีระที่เกิดขึ้นก็คือ กล้ามเนื้อส่วนต่างๆที่เป็นกลไกสำคัญในการหายใจและการเปล่งเสียงแข็งแรงขึ้น เพราะผู้สวดออกแรงเปล่งเสียงออกมาสารอาหารที่ร่างกายสะสมไว้ถูกเผาผลาญ และหากสวดจนเกิดสมาธิจิตใจก็สงบลง เมื่อจิตสงบสารเคมีที่ร่างกายสร้างขึ้นและเป็นคุณต่อสุขภาพก็หลั่งออกมามาก ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดีขึ้น กลไกการจำกัดโรคทำงานได้ดี สุขภาพก็ดีขึ้น^{๒๐}

เนื่องด้วยบริบทของอำเภอจตุรพักตรพิมานมีประชากรผู้สูงอายุจำนวนมาก โดยมีจำนวนทั้งสิ้น ๑๓,๔๓๔ คน^{๒๑} นอกจากนี้ส่วนหนึ่งก็มีการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยจากการ

^{๑๖} จันทิรา จิตต์วิบูลย์, “การรับรู้สุขภาพและการดูแลตนเองตามทางเลือกของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลผู้ใหญ่, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓.

^{๑๗} ฤชดา รามัญศรี, สวดทุกวัน ดีทุกวัน, (กรุงเทพมหานคร: ฐิติพรการพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒.

^{๑๘} กอบกาญจน์ ศรประสิทธิ์, ธรรมะในการส่งเสริมการปรับตัวของสตรีที่เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์: การผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกในการดูแลสตรีที่เป็นโรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์, (สงขลา: บริษัท อัลลายด์เพรส จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๑-๑๒๖.

^{๑๙} วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์, มนตราสั่นสะเทือน, หน้า ๖๒.

^{๒๐} คณาจารย์เลี้ยงเสียง, พุทธมนต์คำถาวรรักษาโรค โพชนังคปริตร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เชียง, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐.

^{๒๑} สำนักงานสถิติจังหวัดร้อยเอ็ด, รายงานสถิติจังหวัดร้อยเอ็ด พ.ศ. ๒๕๖๐, (กรุงเทพมหานคร : บางกอกบล็อก, ๒๕๖๐) หน้า ๙.

สัมภาระเบื้องต้นสาเหตุทางด้านจิตใจที่พบบ่อย ได้แก่ การไม่สามารถปรับตัวต่อการสูญเสีย เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความ ผิดหวัง เสียใจ น้อยใจ หรือมีความเครียดในเรื่องต่างๆ ทำให้เกิดเป็นความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยสาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิต ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท การสูญเสียหน้าที่การงาน บทบาทในครอบครัว การย้ายที่อยู่ เจ็บป่วยทางกายที่ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน เจ็บปวด หรือเป็นโรคเรื้อรังที่มีค่าใช้จ่ายจำนวนมาก เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไต โรคข้อ โรคมะเร็ง เป็นต้น บุตรหลานไม่ปรองดองกัน ไม่ได้รับการยอมรับนับถือจากลูกหลาน เนื่องจากเห็นว่าอายุมากแล้ว ไม่ทันต่อเหตุการณ์ หรือมีปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมทั้งการมีบุคลิกภาพดั้งเดิมเป็นคนที่ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มองตนเองในด้านลบบ่อยๆ หรือชอบพึ่งพาผู้อื่น เป็นต้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น การสวดมนต์หรือการสวดสาธยายพระปริตรจึงมีความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ ก็เนื่องด้วยผู้สูงอายุเหล่านั้นหากมีความเข้าใจเนื้อหาของคำสวดพระปริตรด้วยนั้นก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตมีสติปัญญาประกอบกับศรัทธา เป็นสัมมาปฏิบัติ เป็นประโยชน์ในชีวิตอย่างมีคุณค่า ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการรักษาสุขภาพด้วยพุทธปริตรของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ทราบว่าการสวดพุทธปริตรนั้นรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุได้ รวมทั้งสมารถที่จะทำให้มีผลต่อการรักษาโดยเฉพาะการรักษาทางจิตใจ จนส่งผลทำให้สุขภาพกายสุขภาพใจของผู้สูงอายุมีความสุขซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการวิจัยต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ การสวดพุทธปริตรในการรักษาสุขภาพสมัยพุทธกาลเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นอย่างไรบ้าง และมีวิธีการเสริมสร้างสุขภาพได้อย่างไร

๑.๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรควรเป็นอย่างไร และสามารถนำพุทธปริตรมารักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการรักษาสุขภาพจิตได้อย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาการสวดพุทธปริตรในการรักษาสุขภาพสมัยพุทธกาล

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาวิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

๑.๓.๓ เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ด้านเอกสาร

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากตำรา เอกสาร วารสาร บทความ อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องวิธีการใช้พุทธปริตรในการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ

๑.๔.๒ ด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยกำหนดเนื้อหาของรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร โดยการสวดพระปริตรนั้นจะส่งผลต่อความสุข ทำให้จิตใจผู้สูงอายุเกิดความสงบมีจิตใจที่ผ่องใสตามหลักโอวาทปาติโมกข์ คือการทำใจให้ผ่องใสได้อย่างไรโดยจะมีการศึกษาเนื้อหาตามกรอบของวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คือสภาพปัจจุบัน และปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ศึกษาวิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะนำมาศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรด้านบุคคล ด้านครอบครัว ด้านชุมชนและสังคม

๑.๔.๓ ด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกพื้นที่ ดังนี้

เป็นพื้นที่ที่มีผู้สูงอายุ (๖๐ ปี ขึ้นไป) โดยมีจำนวนทั้งสิ้น ๑๓,๔๓๔ คน^{๒๒} โดยจากการสัมภาษณ์ในเบื้องต้น เมื่อพิจารณาจากประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทุกปีทำให้เกิดมีผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายที่เพิ่มมากขึ้นโดยส่วนนี้ทำให้มีภาวะที่เสี่ยงต่อการทำให้สุขภาพจิตใจอาจเกิดการย่ำแย่ลงตามสุขภาพร่างกายที่แย่ลงด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรนำเรื่องของการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการสวดพุทธปริตรมาใช้ในการรักษาสุขภาพ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจเข้ามาเป็นตัวเสริมในการรักษาสุขภาพ

เป็นพื้นที่ที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลักได้สะดวก โดยการติดต่อสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลภายในอำเภอจตุรพักตรพิมาน รวมถึงผู้สูงอายุในพื้นที่

๑.๔.๔ ด้านกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักโดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย (Target group) ได้มาด้วยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย ๒ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบไปด้วย

๑) พระสงฆ์ในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน	จำนวน ๑๐ รูป
๒) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน	จำนวน ๑ คน
๓) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล	จำนวน ๕ คน
รวมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น	จำนวน ๑๖ คน

^{๒๒} สำนักงานสถิติจังหวัดร้อยเอ็ด, รายงานสถิติจังหวัดร้อยเอ็ด พ.ศ. ๒๕๖๐, หน้า ๙.

๒. กลุ่มเป้าหมายประกอบไปด้วย

๑) กลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน)

จำนวน ๑๐ คน

รวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น

จำนวน ๒๖ รูป/คน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

พุทธปริตร หมายถึง คาถาหรือบทสวดที่พระสงฆ์ สามเณร และประชาชน

ทั่วไปใช้สวดหรือท่องบ่นสวดกันตามความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ซึ่งงานวิจัยนี้จะใช้บทสวดเหล่านี้ คือ บท ๗ ตำนาน และบท ๑๒ ตำนาน

สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกายจิตใจและการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี เป็นภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

การเสริมสร้างสุขภาพ หมายถึง การดูแลชีวิตให้มีสุขภาพที่ดีอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ดีโดยเน้นการดูแลสุขภาพที่บูรณาการโดยการใช้บทสวดมนต์ในการรักษา เสริมให้เข้ากับการบำบัด และการป้องกันรักษาโรคโดยพิจารณาจากความสัมพันธ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ สภาพแวดล้อมทางสังคมที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในสภาวะที่สมดุลในตัวเองแต่ละคนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

ผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มบุคคลที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๖.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการสำรวจและเก็บรวบรวมเอกสารข้อมูล (Documentary Research) ทั้งเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) และเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ทางวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่เป็นผลงานการวิจัยของท่านผู้รู้ โดยกำหนดกรอบที่จะทำการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) สภาพปัจจุบัน และปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ๒) วิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ๓) รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร การวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย

๑.๖.๒ กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปโดยเจาะจงเอาเฉพาะกลุ่มบุคคลที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) มีจำนวน ๑๐ คน

๑.๖.๓ การสร้างเครื่องมือการวิจัยและขั้นตอนการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยกำหนดสร้างเครื่องมือสร้างรูปแบบคำถามให้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ข้างต้น การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ลงภาคสนาม (Field Research) โดยกำหนดประเด็นให้ตรงตามเนื้อหาในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีส่วนร่วม (In-Dept Interview) ต่อกลุ่มเป้าหมายหลัก จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายถึงสภาพปัญหาสุขภาพเป็นอย่างไร บ้างสบายดีหรือเปล่า เจ็บป่วย ปวดตรงไหนหรือเปล่า กินข้าวได้ไหม โดยทำการบันทึกบทการสนทนา ถ่ายภาพในการสนทนา แล้วเก็บรวบรวมข้อมูลไว้

ขั้นตอนที่ ๒ การสังเกต และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ ๓ การสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย หลังจากที่เข้าร่วมสังเกตการณ์ที่เข้าร่วมกิจกรรม มีการสวดมนต์ การใช้ธรรมชาติดำบัด มีการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ และสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองหรือเปล่า แล้วบันทึก เก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา แล้วเขียนรายงานการวิจัย ตรวจสอบภาษาที่ใช้และถ้อยคำให้ชัดเจน

ขั้นตอนที่ ๔ การสนทนากลุ่ม (focus group) นิมนต์ / เชิญ วิทยากร / นักวิชาการ และบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องมาสนทนากลุ่ม เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์และสังเคราะห์ประกอบวิทยานิพนธ์

๑.๖.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑.รวบรวมเอกสารจากแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกา

๒.รวบรวมเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ ตำราทางวิชาการ เอกสาร งานวิจัย หนังสือต่างๆ ที่นักวิชาการรวบรวม เรียบเรียง และประพันธ์ขึ้นมาที่เกี่ยวข้อง

๓. การลงพื้นที่แบบเข้าไปสังเกต เป็นการเข้าไปสังเกตในกิจกรรมที่จัดขึ้น คือ การเข้าไปสังเกตผู้สูงอายุในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด

๔.การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตการสัมภาษณ์โดยใช้วิธีแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตัวแทนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๖ รูป/คน

๑.๖.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑.ขั้นพิจารณาแยกแยะประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ กล่าวคือผู้วิจัยจะทำการจัดหมวดหมู่ข้อมูลที่วิเคราะห์ดังนี้ แนวคิดการแพทย์ในสังคมไทย แนวคิดการแพทย์แบบองค์รวม ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนากับแนวคิดการรักษาสุขภาพแบบองค์รวมที่เกี่ยวข้องทุกบริบททั้งหมด ด้วยการวิเคราะห์ตีความ แจกแจงและอธิบายขยายความข้อมูลจาก

เอกสารต่างๆ ที่ผู้วิจัยเห็นว่า น่าจะมีการอธิบายขยายความเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นในประเด็นที่จะศึกษาวิจัยนั้น

๒.ขั้นสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาจากการรวบรวมข้อมูลทั้งหมด ทั้งข้อมูลปฐมภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิ ข้อมูลที่ได้มาจากการสังเกต และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์สาระสำคัญให้ครบทุกประเด็นเพื่อเป็นฐานองค์ความรู้ใหม่ในการศึกษาวิจัยต่อไป

๓.ขั้นสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะการวิจัย จะทำให้ทราบผลการวิจัยอย่างแจ่มชัด ตั้งแต่แนวคิดทฤษฎีการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม สภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน และการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ได้ข้อมูลสารสนเทศการรักษาสภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด

๑.๗.๒ ได้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

๑.๗.๓ ได้วิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาถึง แนวคิดเกี่ยวกับพุทธปริตร ความหมายความเป็นมาของพุทธปริตร และแนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการรักษาสุขภาพ นอกจากนี้ยังศึกษาถึง ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ความหมายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ความต้องการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองผู้สูงอายุรวมถึงทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะได้ศึกษาโดยละเอียดดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับพุทธปริตร

ในส่วนนี้ได้นำเสนอถึงแนวคิดเกี่ยวกับพุทธปริตร โดยจะนำเสนอความหมายความเป็นมาของพุทธปริตร ความสำคัญของพุทธปริตร ประเภทของพุทธปริตร และประโยชน์ของพุทธปริตร โดยมีรายละเอียดดังนี้

๒.๑.๑ ความเป็นมาของพุทธปริตร

ครั้งพุทธกาล นิยมนำเอาพระพุทธรูปมาสวดสาธยาย ที่เรียกว่า “มุขปาฐะ” ดังจะเห็นได้จากการสวดปาฏิโมกข์ของหมู่สงฆ์ทุกกึ่งเดือน โดยการสวดพร้อมๆ กันเพื่อตรวจทานพระธรรมวินัยให้ตรงกัน พระสงฆ์สวดแบบมุขปาฐะสืบๆ กันต่อมา ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลายในอดีต มีปัญญามาก ได้นำพระบาลี คือ พระไตรปิฎกและอรรถกถาอธิบายพระไตรปิฎกต่อกันมา ด้วยมุขปาฐะ”^๑

แม้พระสารีบุตรเถระ ได้มีการริเริ่มจัด หมวดหมู่พระพุทธรูปครั้งพุทธกาล ไว้เป็นแบบอย่างแล้ว เพื่อสะดวกแก่การทรงจำ จนเกิดพระสูตรๆ หนึ่งชื่อ สังคีตสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการสังคายนา หรือพระสูตรว่าด้วยการจัดระเบียบ คำสอนนั่นเอง ภายหลังพระพุทธองค์ปรินิพพานได้ ๓ เดือน ได้มีการจัดระเบียบแบบแผนการทรงจำคำสอนใหม่อย่างเป็นระบบเรียกว่าการสังคายนา โดยพระอรหันต์ ๕๐๐ รูป มีพระมหากัสสปเถระ เป็นประธาน และได้มีมติจะรักษาพระพุทธรูปที่จัดระเบียบไว้แล้วด้วยวิธีมุขปาฐะ หรือวิธีท่องจำ ภายหลังพระพุทธองค์ปรินิพพานประมาณ ๔๕๐ ปี จึงได้มีการบันทึกพระพุทธรูปเป็นตัวหนังสือที่ลังกาทวีปสาเหตุมาจากบ้านเมืองมีความผันผวนอันเกิดจากภาวะสงครามจึงยากแก่การทรงจำพระพุทธรูปร่องรอยการทรงจำพระพุทธรูปด้วยวิธีมุขปาฐะที่พระสงฆ์สาวกใช้มาตั้งแต่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่นั้น ปรากฏให้

^๑ มหาวีร. (ไทย) ๓๓/๑๐๒.

เห็นในปัจจุบัน เช่น การสวดพระปาฏิโมกข์ทุก ๑๕ วัน เพื่อทบทวนสิกขาบท ๒๒๗ ข้อของพระภิกษุ การเจริญพระพุทธานต์ในโอกาสต่างๆ และการทำวัตรสวดมนต์ของพุทธบริษัท^๒

อย่างไรก็ตาม พระปริตรที่กล่าวถึงในภิกขุวินัยกัณนันั้น มิได้ระบุไว้ว่าเป็นข้อความอย่างใด แต่มีกล่าวถึงพระภิกษุถูกกัฏตาย เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบถึงโปรดประทานพระพุทธานุญาตให้พระภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังตระกูลพญา ๔ ตระกูล เพื่อเป็นการคุ้มครองรักษาป้องกันตนเอง โดยมีคาถาสำหรับสวดเป็นพระปริตรไว้ด้วย คือ ที่เรียกว่า “ขันธปริตร” (หรือ อหิราชปริตร) ดังที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขาดกว่า นกยงทองคำทำพระปริตรคุ้มครองตนเอง โดยใช้คำว่า ร่ายวิชา หรือร่ายวิหยามนต์ หรือในอรรถกถา ได้กล่าวถึงวิธีสวดพระปริตรว่า เป็นการกล่าวบริกรรม^๓ นอกนั้น ก็ยังมีอีกพระสูตรหลายพระสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นพระปริตรโดยพระองค์เองบ้าง เช่น รตนปริตร และตรัสสอนให้พระภิกษุใช้เป็นพระปริตรบ้าง เช่น กรณียเมตตปริตร ทรงสวดให้พระมหาสาวกฟังบ้าง โปรดให้พระสาวกสวดถวายให้ทรงสดับบ้าง เช่น โพฆณคปริตร

ในด้านกำเนิดและพัฒนาการของพระปริตรนั้น มีความว่า บรรดาเวทมนต์ทั้งหลาย ที่ถือกันว่าเป็นมนต์ขลังและศักดิ์สิทธิ์ สามารถที่จะสวดเพื่อปัดเป่าบรรดาอุปัทวันตรายภัยพิบัติ ขจัดภูตผีปีศาจและขับไล่เหล่าอมนุษย์ที่เลวร้าย ป้องกันสรรพภัยจากโจรจากไฟ ปัดเป่าเสียดัจฉัยโรและดาวร้าย บาบเคราะห์ ขจัดกลางชั่วและฝันร้าย ทั้งสรรพสิ่งอวมงคล ตลอดจนเสียงนกที่ก่อความรำคาญไม่เป็นพึงใจ ฯลฯ และนำมาซึ่งความเย็นใจ คลายทุกข์ มีความเกษมสุข สวัสดิมีชัยประสบสิ่งมิ่งมงคล เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ทุกประการ เวทมนต์ทั้งหลายนั้น ก็คือพระปริตรต่างๆ ในพระพุทธศาสนา ที่เรียกกันว่า สัตตปริตร คือ เจ็ดตำนาน และทวาทสปริตร คือ สิบสองตำนาน อันเป็นพระพุทธานต์มีเดชถือกันว่ามีอานุภาพแผ่ไปทั่วสากลจักรวาล ส่วนคำว่า “สวด” ได้แก่ การท่องบ่น หรือสาธยายคำสอนทางพระพุทธศาสนา มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการคือ ๑) สวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนา ๒) สวดพระปริตร เพื่อคุ้มครองป้องกันอันตราย^๔

นอกจากนั้นแล้ว เรื่องการนับถือพระปริตร เป็นของขลังและศักดิ์สิทธิ์ คงมีมาก่อนพุทธกาล เช่น มีอ้างถึง การทำน้ำพระปริตร ทราษพระปริตร (ปริตตวาลูกา) และด้ายพระปริตร (ปริตตสุต) ในเตลปัดตชาดก^๕ และมีผู้กล่าวว่า พระพุทธศาสนา รับเอาแนวความคิดเรื่องพระปริตรนี้มาจาก “รักษมนตร์” ในคัมภีร์อถรรพเวท (อถรวเวท) แล้วดัดแปลงแก้ไขให้เข้ากับหลักธรรมใน

^๒ พระมหาเทอด ญาณวชิโร(วงศ์เชษฐ์), **พุทธานุภาพ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เพลส แอนด์ ดีไซน์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐๗.

^๓ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๗/๑๑๐-๑๑๒.

^๔ พุ.ชา. (บาลี) ๒๗/๑๗/๒๖., ที.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๘๒/๑๖๑.

^๕ สมเด็จพระญาณสังวรญาณมุนี, **ตำนานพระปริตร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรือง, ๒๕๑๔), หน้า ๒๐๗.

^๖ พุ.ชา.อ.(ไทย) ๒๗/๒๓๕-๒๔๘.

พระพุทธศาสนา และเรียกชื่อเสียใหม่ว่า “ปริตดา”^๙ แม้จะมีผู้โต้แย้ง แต่ในบางพระปริตรก็ยังนำเอาคำว่า “รक्ष” มาใช้ในรูปคำบาลีว่า “รक्षा” ควบคู่กับ “ปริตดา” ดังตัวอย่างเช่น

๑) “ตา เม ปริตดา” - ข้าพเจ้าได้ทำการป้องกันรักษาแล้ว, ข้าพเจ้าได้ทำการคุ้มครองป้องกันแล้ว ” หรือใช้แทนกัน

๒) “อโย โข สา มาริส อาณานาฎิยา รक्षा - ดูก่อนสหายผู้บริสุทธ์ อาณานาฎิยารักษานี้แล”^{๑๐}

เหตุนี้ จึงสันนิษฐานว่า คงรับเข้ามาเป็นแนวปฏิบัติตั้งแต่สมัยพุทธกาล เพราะมีกล่าวถึงในคัมภีร์ภิกขุณีวินัยที่ว่าพระพุทธเจ้าทรงห้ามมิให้นางภิกษุณีเรียนหรือบอกติรจฉานวิชาใครเรียนหรือบอก ต้องอาบัติ แต่ผู้เรียนและบอกพระปริตร เพื่อคุ้มครองป้องกันตัวไม่เป็นอาบัติ^{๑๑}

พระอัครวงศาจารย์ ได้วิเคราะห์ คำว่า “ปริตต” ในคัมภีร์สัททนิติปกรณ์ (ธาตุมาลา) ไว้ว่า “มหาเตชวตตตาย สมณโต สุตตานํ ภยํ อุปททวํ อุปสคคณจ ตายติ รักษตติ ปริตตํ. ที่เรียกว่า “ปริตต”^{๑๒} แปลว่า “เพราะมีวิเคราะห์ว่า สิ่งที่ป้องกันรักษา ความกลัว อันตราย และอุปสรรคของสัตว์ทั้งหลายโดยรอบ เพราะความมีเดชานุภาพมาก”

เมื่อพิจารณาจากที่กล่าวมาข้างต้นแต่เดิมทีเดียวนั้น การสวดพระปริตร ก็คงเป็นแต่ปริกรรม หรือพรำบ่นภาวนาเฉพาะตัว เพื่อความคุ้มครองป้องกันตนเอง เช่น ที่พระพุทธเจ้าโปรดประทานพระพุทธานุญาตให้พระภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังตระกูลพญา ๔ ตระกูล ในเรื่องขันธะปริตร หรือ เช่น นกยูงทองทำพระปริตรคุ้มครองตนเอง ในเรื่องโมระปริตร ท่านจึงใช้คำว่า ร่ายวิชา (วิชชํ ปริชปิตวา) หรือ ร่ายวิทยามนตร์ (มนตวิชชํ ปริวตเตตวา) หรือกล่าวปริกรรม^{๑๓} (ปริตตสส ปริกมมํ กเถตพพ) หรือใช้กิริยาว่า กระทำพระปริตร หรือทำความคุ้มครองป้องกัน (อิมํ โส ปริตตํ กตวา โมโร) แต่ในบางครั้ง และบางเหตุการณ์ ก็ขยายวงกว้างออกไป^{๑๔} เป็นการกระทำเพื่อคุ้มครองรักษาคนอื่น ๆ ด้วย เช่น โปรดประทาน พระพุทธานุญาตให้พระอานนทเถระสวดรัตนสูตร กำจัดขับไล่ภูติผีปีศาจในนครไพสาลี หรือ ท่านองคคิลมาลเถระทำสังคจกิริยาให้สตรีมีครรภ์คลอดลูกง่ายเป็นต้น แล้วต่อมา เมื่อได้รวบรวมเป็นคัมภีร์พระปริตรขึ้น จึงเกิดมีพิธีทำพระปริตร และสวดเป็นหมู่คณะ เพื่อคุ้มครองป้องกันให้กว้างขวางออกไป เช่น พิธีคังคาโรหณะ ที่พระมหากษัตริย์ลังกามีพระเจ้าอุบติสสะที่ ๑ ได้ทรงกระทำเป็นต้น เลยทำให้มีผู้เข้าใจผิดว่า การสวดพระปริตร หรือเจริญพระพุทธรูปเป็นการสวด

^๙ N.A. Jayawichrama, **Sacred Books of the Buddhists**, Dialogues of the Buddha part III, Luzac &

Company Ltd, London, ๑๙๓๕ pp.๑๗๐, ๑๘๖.

^{๑๐} Ven. Piyadassi, Thera, **The Book of Protection**, Buddhist Publication Society, ๑๙๙๙, pp.๑๑-๑๒.

^{๑๑} วิ. ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๓/๒๐.

^{๑๒} พระอัครวงศาจารย์, **สัททนิติปกรณ์ (ธาตุมาลา)**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภูมิพลวิทยุ, ๒๕๒๓), หน้า ๓๐๑.

^{๑๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๑๐/๒๐๑.

^{๑๔} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๓๗.

สาธยายพระพุทธวจนะ เพื่อดำรงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ชั่วกาลนาน แบบทำสังคายนา และอธิบายกันไปในความหมายอย่างนั้น

แม้ในการสวดภาณวารในพระราชพิธีโสกันต์เจ้าฟ้า ในพระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร มีสวดภาณวารอยู่แล้ว ยังมีพระสงฆ์หมู่ใหญ่สวดเจ็ดตำนานอีกด้วย การสวดภาณวารในงานพระราชพิธีนั้น ถึงจะสวดแต่สังเขป ก็ไม่ขาดพระปริตร เพราะพระปริตรทั้งปวงมีอยู่ในภาณวารนั้นแล้ว เรื่องนี้เคยมีเจ้านายปรารภกันเป็นปัญหาว่า พระปริตรทั้งปวง พระสงฆ์ก็สวดอยู่ในภาณวารแล้ว ทำไมพระสงฆ์หมู่ใหญ่ซึ่งมาเป็นผู้กำกับพระราชพิธี จึงต้องสวดมนต์เย็นและเจ็ดตำนานด้วยทุกวัน แล้วมีเจ้านายพระองค์หนึ่งประทานอธิบาย ซึ่งเคยได้สดับมาว่ากิจของพระสงฆ์ทั้งปวงมีอยู่ที่จะต้องสาธยายพระธรรมทุกๆ วัน เพื่อรักษาพระศาสนา (ท่านองแต่ก่อนมาถึงเวลาเย็น พระสงฆ์หมู่ใหญ่ เห็นจะต้องกลับไปสาธยายธรรมที่วัดมิได้ขาด) ที่หลังได้รับพระราชทานพระบรมราชาอนุญาตให้สาธยายธรรมตามหน้าที่ได้ในพระราชฐาน มิให้ลำบาก ถึงเวลาเย็นพระสงฆ์หมู่ใหญ่จึงสวดพระปริตรเพื่อสาธยายธรรมทุกๆ วัน^{๑๓}

แม้จะมีเรื่องราวกล่าวถึงพระปริตรไว้ในคัมภีร์ต่างๆ แต่ก็ไม่มีหลักฐานว่า ในครั้งพุทธกาล ได้มีผู้รวบรวมพระปริตรเป็นหมวดหมู่หลักฐานเก่าแก่ที่พูดถึงพระปริตรต่างๆ ในสมัยต่อมา ก็คือ คัมภีร์บาลีมิลินทปัญหา ซึ่งแต่งขึ้นเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ ๕ ได้ระบุถึงพระปริตรไว้ ๕ หรือ ๖ ปริตร คือ ใน มิลินทปัญหา^{๑๔} ที่ระบุถึง ๕ ปริตร คือ ชันธะปริตร, สุวตถิปริตร(ในที่นี้เรียก รตนะปริตรว่า สุวตถิปริตร), โมระปริตร, ธชัคคะปริตร, อาฏานาฏิยะปริตร แต่ในมิลินทปัญหา ระบุเพิ่มพระปริตรที่ ๖ คือ อังคุลิมาละปริตร ต่อมาอีกราว ๕๐๐ ปี คือ เมื่อพุทธศตวรรษที่ ๑๐ ท่านพระพุทธโฆสะเถระ ได้แต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค เมื่อกล่าวถึง อานุภาพของพระปริตร ก็ได้ระบุถึงพระปริตรไว้เพียง ๕ ปริตร คือ รตนะปริตร, ชันธะปริตร, ธชัคคะปริตร, อาฏานาฏิยะปริตร และโมระปริตร^{๑๕}

แต่ในปฐมสมันตปาสาทิกา ระบุไว้ ๖ ปริตร คือ รตนะปริตร, เมตตะปริตร, ชันธะปริตร, ธชัคคะปริตร, อาฏานาฏิยะปริตร, และ โมระปริตร ท่านอุปเสนะเถระได้ระบุไว้ในคัมภีร์สัทธัมมปัชโชติกา มีเพิ่มขึ้นอีกหนึ่ง คือ อีสสิคิลิปริตร^{๑๖} แม้ในคัมภีร์พระปริตรเอง ก็ได้กล่าวไว้ในประวัติของท่านพุทธโฆสะ (พุทธโฆสุปตติ) เช่นเดียวกันว่า ก่อนที่ท่านพุทธโฆสะ จะมาลังกาทวีปนั้น ท่านกำลังริเริ่มจะเขียนอรรถกถาปิตตสูตรอยู่แล้ว ก็พอดีอาจารย์ คือ ท่านมหาสถวีระเรวัต ได้แนะนำให้เดินทางมายังลังกาทวีป เพื่อแปลคัมภีร์อรรถกถาต่างๆ จากภาษาสิงหลกลับเป็นภาษามคธ ท่านพระพุทธโฆสะ ได้เดินทางมาทวีปลังกา ในรัชสมัยของพระเจ้ามหานาม เป็นกษัตริย์ทรงครองราชย์ในลังกา ระหว่าง พ.ศ. ๙๕๓ ถึง พ.ศ. ๙๗๕ เมื่ออยู่ในลังกานั้นท่านพุทธโฆสะพำนักอยู่ในมหาวิหาร ในกรุงอนุ

^{๑๓} ธนิต อยู่โพธิ์, อานุภาพพระปริตร, หน้า ๑๖.

^{๑๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, มิลินทปัญหาลาแบแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๐๖.

^{๑๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๕.

^{๑๖} ชุม.อ. (บาลี) ๒๙/๙๒.

ราชปุระ และเมื่อท่านแสดงความสามารถจะแปลอรรถกถาภาษาสิงห^{๑๗} ออกเป็นภาษามคธต่อพระสังฆเถระ และขออนุญาตตรวจค้นพระคัมภีร์ต่างๆ นั้น

ในคัมภีร์มหาวงศ์^{๑๘} (พงศาวดารลังกา) ซึ่งท่านผู้รู้นำมากล่าวอ้าง ได้เล่าประวัติไว้ว่า ในรัชสมัยพระเจ้าอุปติสสะที่ ๑ ทรงครองราชย์สมบัติในประเทศลังกา (ระหว่าง พ.ศ. ๙๑๑ – ๙๕๓) ก่อนรัชกาลของพระเจ้ามหายานาม ผู้เป็นพระอนุชาธิราช ได้เกิดทุพภิกขภัยและโรคระบาดขึ้นในประเทศลังกา พระเจ้าอุปติสสะตรัสปรึกษาพระภิกษุสงฆ์ถึงอุบายที่จะขจัดปัดเป่าภัยเหล่านั้นมิให้ประชาชนต้องรับทุกข์ พระภิกษุสงฆ์ จึงทูลให้ทรงทราบถึงเรื่องพระพุทธเจ้าเสด็จนครเวสาลีและตรัส รตนสูตร ขจัดภัย ๓ ประการ ให้สิ้นไปในครั้งพุทธกาล พระเจ้าอุปติสสะ จึงโปรดให้หล่อพระพุทธรูปทองคำเป็นพระพุทธรูปปางอุ้มบาตร แล้วโปรดให้นำบาตรศิลาใส่น้ำวางในพระหัตถ์ (บาตรศิลานี้ทางลังกาอ้างว่าเป็นบาตรของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระมหินทรเถระได้นำมาแต่ชมพูทวีป) แล้วนำพระพุทธรูปทองคำขึ้นประดิษฐานบนราชรถ พระมหากษัตริย์โปรดให้ตกแต่งประดับประดาพระนครอย่างงดงาม แล้วพระองค์เองทรงสมาทานศีลและทรงบริจาททานเป็นการใหญ่ และโปรดสั่งให้ประชาชนพากันรักษาศีลด้วย แล้วโปรดให้นำราชรถประดิษฐานพระพุทธรูปทองคำอุ้มบาตรน้ำพระพุทธมนต์ แห่ไปตามถนนในพระนครพร้อมกับนิมนต์พระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ สวด รตนสูตร เดินตามราชรถ และประพรมน้ำ (พระพุทธมนต์) ไปด้วย พระมหากษัตริย์เองก็ทรงเข้าร่วมในพิธีนี้ และเสด็จพระราชดำเนินไปกับพระภิกษุสงฆ์ด้วย ฝนท่าใหญ่ก็ตกลงมาทุพภิกขภัยและโรคระบาดก็หายไป พระเจ้าอุปติสสะจึงโปรดให้ประกาศพระราชกฤษฎีกาไว้ว่าแต่ต่อไป หากเกิดภัยเช่นนี้ขึ้นในเกาะลังกาอีกขอให้ทำพิธีปัดเป่าเช่นเดียวกับที่พระองค์โปรดให้ทำขึ้นในครั้งนี้ และโปรดให้เรียกพิธีนี้ว่า “ คังคาโรหณะ ” ซึ่งไม่ต้องสงสัย ชื่อนี้ต้องหมายถึงพิธีเลียนแบบเมื่อคราวพระพุทธเจ้าเสด็จลงแม่น้ำ คงคา ครั้นเสด็จไปและกลับจากเมืองเวสาลีในสมัยพุทธกาล^{๑๙}

ครั้นในเวลาต่อมา พระเจ้ากัสสปที่ ๕ (ครองราชย์ในลังกา ระหว่าง พ.ศ. ๑๔๕๖ – ๑๔๖๖) ได้ทรงร่วมกับพระภิกษุสงฆ์ ๓ นิกาย สวดพระปริตรขจัดปัดเป่าทุพภิกขภัยและโรคระบาดในพระนคร อีกครั้งหนึ่ง แต่จะได้ทรงดำเนินตามแบบอย่างที่กล่าวมาแล้วหรือไม่ ไม่มีรายละเอียดกล่าวไว้ เข้าใจว่าอาจเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามกาลเวลา แต่มีกล่าวย้อนหลังไปถึงเมื่อครั้งรัชกาลของพระเจ้าอัครโคธิที่ ๔ (พ.ศ. ๑๒๐๑ – ๑๒๑๗) ว่าได้มีพิธีทางพระปริตรเหมือนกัน^{๒๐} แต่มิได้บอกถึงเหตุการณ์และให้รายละเอียด ต่อมาเมื่อราวปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๔ ได้มีพิธี คังคาโรหณะ ขึ้นที่เมืองมาตระ ในลังกาภาคใต้ ซึ่งท่านโรมัส มุหนัทธิระ ได้เขียนกลอนเป็นภาษาสิงห ชื่อคังคาโรหณะวันฉนา บรรยายไว้โดยพิสดาร

^{๑๗} ธนิต อยู่โพธิ์, พระพุทธศาสนาในภาษาบาลี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศิวพร, ๒๕๑๒), หน้า ๑๘-๒๐.

^{๑๘} มหาวิสุทธิกา. (บาลี) หน้า ๔๘๒., มหาวิส. (บาลี) ๒/๒๕ บทนำ.

^{๑๙} มหาวิส.(บาลี) ๑๘๙-๑๘๘/๒๘๖-๒๘๗.

^{๒๐} Walpola Rahual, History of Buddhism in Ceylon, Pilgrims Books Pvt. Ltd, England, ๑๙๕๖, pp. ๒๗๖-๒๗๘.

จากการศึกษาข้อความข้างต้นนั้น จะสังเกตได้ว่า เมื่อท่านพุทธโฆสะ เดินทางมายังเกาะลังกานั้น เป็นรัชสมัยของพระเจ้ามหานามเป็นพระมหากษัตริย์ครองประเทศ ซึ่งเป็นรัชกาลต่อจากพระเจ้าอุปติสสะที่ ๑ ในระยะที่ท่านพุทธโฆสะ มาอยู่ในลังกานั้น ชาวที่เกี่ยวกับพระเจ้าอุปติสสะโปรดให้ทำพิธี คังคาโรหณะ อาจยังเล่าลือกันอยู่ หรืออาจมีพระภิกษุสงฆ์ และประชาชนชาวลังกาพูดถึง และเล่าให้ท่านพุทธโฆสะฟังด้วยซ้ำ แต่พระสูตรที่ใช้สวดในพิธีคังคาโรหณ ก็ระบุถึงแต่พระปริตรเดียว^{๒๑} คือ รตนสูตร ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ท่านพุทธโฆสะแต่ง ท่านได้ระบุไว้ถึง ๕ พระปริตรอาจระบุตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์มิลินทปัญหาก็ได้ เพราะปรากฏตามคัมภีร์มิลินทปัญหาระบุชื่อไว้เพียง ๕ หรือ ๖ ปริตร ไม่ปรากฏระบุไว้หรือมีเกินกว่านั้น จึงคาดว่า คงจะมีผู้นำเอามงคลสูตร และกรณียเมตตสูตร มาใช้สวดพระปริตรด้วยอย่างไรก็ดี พิธีสวดพระปริตรตามเรื่องที่ กล่าวไว้ข้างต้น แสดงว่า ทำกันในบางรัชกาลของพระมหากษัตริย์ผู้ครองประเทศลังกา เช่น ในรัชกาลพระเจ้ากัสสปที่ ๕ และย้อนหลังกลับไปถึงรัชกาลพระเจ้าอชคโคพิที่ ๔ ก็มีพิธีสวดพระปริตร จึงอาจเป็นว่า พระเถระในชมพูทวีปและพระเถระชาวลังกา อาจเลือกคัดพระสูตร พระคาถา และพระพุทธรูปต่างๆ มารวมขึ้นไว้โดยมุ่งหมายให้ใช้สำหรับบริกรรมหรือพรำบนภาวนาอย่างเดียวกับมนต์ต่างๆ เพื่อคุ้มครองป้องกันรักษาตัว จึงเรียกว่า “ ปริตตะ ” ซึ่งมีความหมายว่า ความคุ้มครองป้องกันการเลือกคัดพระพุทธรูปพระสูตรในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก มารวมเข้าเป็นคัมภีร์พระปริตรสำหรับสวดหรือพรำบนภาวนานั้น คงจะมีอยู่ ๒ แบบ ได้แก่

๑) แบบย่อ คือ การสวดเพียงย่อๆ ไม่เต็มสูตรหรือปริตรนั้นๆ จะเรียกว่า “ ปริตร ”

๒) แบบพิสดาร คือ การสวดเต็มสูตรหรือปริตรนั้นๆ จะเรียกว่า “ มหาปริตร ”^{๒๒} โดยเรียกตามจำนวนของพระปริตรว่า “ สัตตปริตร ” (เจ็ดตำนาน) แบบหนึ่ง และ “ ทวาทสปริตร ” (สิบสองตำนาน) แบบหนึ่ง

ต่อมาในกาลใดกาลหนึ่ง พระมหากษัตริย์ในทวีปลังกา เช่น ที่มีพระนามระบุถึงได้โปรดให้ใช้พระปริตรนั้น เป็นแบบฉบับสำหรับสวดในพระราชพิธี จึงเรียกแบบสัตตปริตรว่า “ จุฬราชปริตร ” และเรียกแบบทวาทสปริตรว่า “ มหาราชปริตร ” คัมภีร์พระปริตรดังกล่าวนี้ ชาวลังกาเขาเรียกและรู้จักกันในภาษาสิงหว่า “ ปิริต – โปตะ ” และอาจเป็นว่าในสมัยต่อมาพระเถระชาวลังกาคงจะได้เลือกคัดพระสูตรและพระพุทธรูปอื่นๆ เพิ่มเติมขึ้นอีก สำหรับสวดเป็นครั้งเป็นคราว ครั้งเลือกคัดมารวมไว้มากเข้า ก็จำต้องแบ่งธรรมประเภทออกสวดกำหนดเป็นตอนๆ เรียกว่า “ ภาณวาร ” มี ๔ ภาณวาร เรียกรวมน่า “ จตุภาณวาร ” จตุภาณวารในหนังสือสวดมนต์ ฉบับหลวงของเรามีธรรมประเภท ๒๒ ภาค แต่ของลังกาดูเหมือนจะมีจำนวนมากกว่า ซึ่งลังกาอาจเพิ่มเติมขึ้นอีกในภายหลังก็ได้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้นี้ จึงไม่อาจทราบกันว่า ใครเป็นผู้รวบรวมคัมภีร์จตุภาณวาร และรวบรวมขึ้นแต่

^{๒๑} G.P. Malalasekera, *The Pali Literature of Ceylon*, Buddhist Publication Sri Lanka, ๑๙๙๘, pp. ๗๕-๗๖.

^{๒๒} S.C. Banerji, *An Introduction to Pali Literature*, Non-fiction Publisher, Caccutta, Punthi Pustak, ๑๙๖๔, P. ๙๔.

เมื่อใด^{๒๓} เพราะคงจะรวบรวมขึ้นหลายครั้งหลายคราวตามแต่เหตุการณ์โดยพระเถระต่างสมัย เมื่อมี คัมภีร์จตุภณวารขึ้นแล้ว การสวดราชปริตรในลังกาทวีปก็เลิกไป แม้ต้นฉบับก็สูญหายไปจนพระองค์ เจ้าปฤษฎางค์ ทรงหาได้จากเมืองยะไข่ จึงโปรดประทานกลับให้มีขึ้น แต่การสวดภณวารในลังกายัง นับถือกันมาก ดูเหมือนชาวลังกาจะรู้จักและเรียกคัมภีร์จตุภณวารรวมๆ กันไปว่า “ ปิรีต-โปตะ ” ด้วย

ยุคต่อมา ในคัมภีร์จตุภณวารนี้ ท่านอานันทวันรัตนเถระ หรือที่บางท่านระบุถึงว่าท่าน ราชครูวรตนะ ชาวลังกา ได้สั่งให้ศิษย์ (มิได้ระบุชื่อไว้) ของท่านเขียนอรรถกถา หรือ จตุภณ วารฎกถา ขึ้น เรียกชื่อว่า สารัตถสมุจจัย^{๒๔} แต่ในปณามคาถาของสารัตถสมุจจัยกล่าวระบุไว้ว่าท่านผู้ แต่งคัมภีร์สารัตถสมุจจัย คือ พระอโนมทัสเถระ ผู้เป็นสังฆราช สถิต ณ นครโปโลนนรุวะ ซึ่งเป็น ราชธานีของประเทศลังกาในสมัยหนึ่ง และว่าแต่งขึ้นในรัชกาลพระเจ้าปรักกมพาหุซึ่งยกย่องเป็น มหาราชองค์หนึ่งของลังกา ทรงครองราชย์ระหว่าง พ.ศ. ๑๖๔๖ – ๑๗๒๔ สันนิษฐานว่า ไทยคงจะได้ ฉบับคัมภีร์สารัตถสมุจจัยเข้ามา ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา แต่ไปแปลเป็นภาษาไทยขึ้นครบบริบูรณ์ใน รัชกาลที่ ๓ กรุงรัตนโกสินทร์ และหอพระสมุดวชิรญาณ ได้จัดทยอยให้ท่านผู้มีศรัทธาพิมพ์ออกเป็น เล่ม ครั้งละพระปริตร จนครบบริบูรณ์ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๐ ส่วนคัมภีร์พระปริตร หรือเจ็ดตำนานและสิบ สองตำนานนั้น ไทยเราคงจะได้รับมาพร้อมกับรับพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเมื่อรับพระพุทธศาสนา แบบหินยานลัทธิลังกาวงศ์^{๒๕}

จากการศึกษาสรุปได้ว่า พิธีสวดมนต์ได้กลายเป็นความแพร่หลายทางพิธีกรรมในระหว่าง อุบาสกอุบาสิกา แม้จะดูมีปริมาณน้อยในยุคต้นของพุทธศตวรรษ ฉะนั้น การตั้งกระทู้ถามเชิงวิจารณ์ และเชิงเหตุผล จึงเกิดขึ้นในมิลินทปัญหา และทางราชวงศ์ก็ตระหนักว่า พิธีสวดมนต์นั้น เป็นพิธีกรรม เพื่อการคุ้มครองความผาสุกของปวงประชาเป็นการเข้าใจครั้งแรกในช่วงพุทธศตวรรษที่ ๙ (พระเจ้า อุบติสสะที่ ๑) การสร้างมณฑปชั่วคราวสำหรับพิธีกรรมนี้ ก็ได้รับรู้กันว่าเกิดขึ้นใน พุทธศตวรรษที่ ๙ การใช้เครื่องประกอบพิธีกรรมอย่าง เช่น น้ำ ของหอม มาลัย และด้าย และพิธีกรรมทำความสะอาด เบื้องต้น ก็รู้กันว่ามีขึ้นในพุทธศตวรรษที่ ๙ การปลูกสร้างสิ่งก่อสร้างถาวรไว้สำหรับพิธีสวดมนต์ โดย พระเจ้าปรักรมพาหุที่ ๒ แสดงให้เห็นว่า พิธีกรรมนี้ ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชาวพุทธในสิงหล ใน ราวพุทธศตวรรษที่ ๑๗ คุณประโยชน์ของพิธีกรรมในการป้องกัน และในการจัดเตรียมยา แสดงให้ เห็นว่าพิธีสวดมนต์ได้เริ่มเข้ามาแทนที่ข้อปฏิบัติทางศาสนาพราหมณ์และเพิ่มความสำคัญจนเป็น พิธีกรรมอันมีจุดประสงค์หลากหลาย อันมีอิทธิพลสำคัญยิ่งต่อชีวิตของประชาชนผู้มีวิถีชีวิตเรียบง่าย

^{๒๓} สářราย นักการเรือน, *พุทธศาสนา-บทสวดมนต์*, (กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖-๓๘.

^{๒๔} มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, *สารัตถสมุจจัย*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงเทพ, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒.

^{๒๕} ธนิต อยู่โพธิ์, *อานนภาพพระปริตต์*, หน้า ๑๑.

๒.๑.๒ ความสำคัญของพุทธปริตร

โดยทั่วไปพุทธศาสนิกชน มักทำบุญโดยนิมนต์พระสงฆ์มาสวดสาธยาย บทพระพุทธรณ์ ในพิธีมงคล หรือพิธีที่จัดขึ้นเพื่อความสุขความเจริญ เป็นสิริมงคลแก่การดำเนินชีวิตในวาระต่างๆ ซึ่งมักจะเรียกรวมกันว่า พิธีเจริญพระพุทธรณ์

คำว่า **พระพุทธรณ์** หมายถึง พระพุทธรูป^{๒๖} อันเป็นพระธรรมคำสั่งสอน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกบ้าง เป็นคำที่แต่งขึ้นมาภายหลังบ้าง โดยถือกันว่า พระพุทธรณ์เป็นคำศักดิ์สิทธิ์ สามารถป้องกันอันตรายต่างๆ ได้ ด้วยอานุภาพแห่งการระลึกถึงคุณของพระพุทธองค์ ด้วยการสวดสาธยายพระพุทธรณ์ จนเกิดพุทธานุภาพในการต้านทานทุกข์โศกโรคภัย และสรรพอันตรายทั้งหลายให้อันตรธานไปสิ้น เกิดความสุขสวัสดิ์ในการดำรงชีวิตอานุภาพด้านนี้ดูเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ เกินที่กำลังสติปัญญาของมนุษย์จะทำความเข้าใจได้ แต่อานุภาพแห่งการสวดสาธยายพระพุทธรณ์นี้ ก็เกิดขึ้นและดำรงอยู่ เป็นส่วนหนึ่งแห่งอานุภาพของพระพุทธองค์ ที่ทำให้เกิดความสุขสวัสดิ์แก่ผู้นำไปเจริญภาวนา ปรากฏมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลอันพุทธศาสนิกชนจะคัดค้านมิได้เช่นกัน

ดังนั้น จึงเรียกอีกอย่างว่า **พระปริตร** คำว่า **ปริตร** มีความหมายว่า คัมภีร์รักษา หรือเครื่องคุ้มครองป้องกัน ซึ่งบทพระพุทธรณ์ที่นิยมว่าศักดิ์สิทธิ์เท่าที่ปรากฏ รวบรวมไว้มี ๗ บท จึงเรียกว่า เจ็ดตำนาน (ตามปกติ คำว่าตำนาน จะหมายถึงเรื่องราวมนานที่เล่ากันสืบๆ มา แต่ในที่นี้เป็นการเรียกพระปริตรบทๆ หนึ่งว่า ตำนาน ซึ่งมีผู้สันนิษฐานว่าน่าจะแผลงมาจากคำว่า ตาณ ในภาษาบาลีที่แปลว่า ต้านทานหรือป้องกันเช่นเดียวกับคำว่า ปริตร หรืออาจจะหมายถึงตำนานอันเป็นที่มาของแต่ละพระสูตรก็ได้)

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ราชบัณฑิต ได้ให้คำนิยาม “ปริตร” ไว้ดังนี้คำว่า **ปริตร** (อ่านว่า ปะ – หริด) แปลว่า ความต้านทาน การป้องกันรักษา เครื่องต้านทาน เครื่องป้องกันรักษา รวมหมายถึงเครื่องรางของขลัง ของที่ช่วยบรรเทา วิธีป้องกันรักษาคำว่า **ปริตร** ในคำวัดหมายถึงพระพุทธรณ์ คือ บทสวดที่เป็นภาษาบาลี เช่น พระสูตรบางพระ สูตรในเจ็ดตำนาน สิบสองตำนาน ซึ่งถือกันว่าศักดิ์สิทธิ์ สามารถคุ้มครองรักษาป้องกันอันตรายต่างๆ และกำจัดทุกข์ ภัย โรคได้ เรียกเต็มว่า **พระปริตร** คำว่า **ปริตร** ยังใช้เรียกของมงคลที่ผ่านวิธีการสวดพระพุทธรณ์มาแล้วด้วย เช่น ด้ายสายสิญจน์ เรียกว่า **ด้ายพระปริตร** น้ำพระพุทธรณ์ เรียกว่า **น้ำพระปริตร**^{๒๗}

พระปริตรเป็นชื่อของพระพุทธรณ์ที่มีอานุภาพเพื่อป้องกัน รักษา ต้านทาน ดังที่กล่าวแล้ว โดยเป็นบทสรรเสริญคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ รวมเรียกว่า พระรัตนตรัย ซึ่งแปลว่า วัตถุที่บันดาลความชื่นชมยินดีอย่างยิ่ง ให้เกิดแก่จิตของสัพบุรุษทั้งหลาย ชื่อว่า รตน สามารถแยกวิเคราะห์ออกได้ ๓ ศัพท์ คือ ร-ต-น คือ อถ วา รमितพพ รมนติ วา เอตถาติ ร ทุกคตติ ตรนติ อติภกมณติ เอเตน สรณ คตาติ ต สรณ คเต สุกตนิพพานานิ เนตติ น รณจ ตณจ ต นณจาติ รตน แปลว่า

^{๒๖} พระพรหมสุธี (เสนาะ ปญญาวิชโร), **พุทธานุภาพ อานุภาพของพระพุทธองค์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : วชิราสำนักพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐-๒๑.

^{๒๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๕ .

วัตถุชื่อว่า ร เพราะว่า อันบุคคลพึงยินดี หรือเป็นเหตุยินดีของบุคคล ชื่อว่า ต เพราะว่า ข้ามคือ ล่วงเลยทุกคติ ได้แก่ เป็นเหตุให้ถึงสรณะ ชื่อว่า น เพราะว่าเมื่อบุคคลถึงสรณะแล้วย่อมนำไปสู่สุดติ และนิพพาน รวมความว่า ชื่อว่า รตนะ เพราะเป็นวัตถุที่น่ายินดี เป็นเครื่องข้ามทุกคติให้ ถึงสรณะ และนำไปสู่สุดติและนิพพานได้^{๒๘} ดังนั้น พระรัตนตรัยนี้ จึงเป็นสรณะอันประเสริฐ นำเคารพสักการะ ทรงคุณานุภาพดังปรากฏในคัมภีร์ฎีกาแห่งที่ฌนิกาย สีลขันธวรรค วัฏถึง ๕ ประการ คือ จิตตีกต มหคณณจ อตุล ทูลลภทสสน อโนมสตตปริโภค รตน เตน วุจจติ แปลว่า พระรัตนตรัยทรงคุณานุภาพ ๕ ประการ คือ เป็นวัตถุที่น่าเคารพ มีคุณค่ามาก ไม่มีรตนะใดจะเทียมเท่า ประสบพบเห็นได้ยากยิ่ง มิใช่วิสัยของคนชั้นต่ำจะถึงได้ ดังนั้น ท่านจึงเรียกว่า รตนะ^{๒๙}

ผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ย่อมได้รับภวสมบัติและโลกสมบัติเป็นอานิสงส์ ตามที่ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในขุททกนิกายว่า ผู้ใด ถึงแล้วซึ่งพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็น สรณะ ผู้นั้นย่อมเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ กล่าวคือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ อสังขตธรรมอันเป็นที่ก้าวล่วงเสียซึ่งทุกข์และอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ อันช่วยให้เข้าถึงซึ่งธรรมอันเป็นที่ดับ ทุกข์ สรณะนี้แลเป็นสรณะอันเกษม สรณะนี้เป็นสรณะอันสูงสุด บุคคลอาศัยสรณะนี้แล้ว ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้บทสวดมนต์ที่กล่าวถึงพระรัตนตรัย ก็เพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคล และเพื่อให้เกิดพุทธานุสสติ ัมมานุสสติ และสังฆานุสสติต่อผู้สวดและผู้ฟัง

๒.๑.๓ ประเภทของพระปริตร

การนำพุทธปริตรมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้วิจัยได้ทำการจัดประเภทของพระปริตร ว่าพระปริตรใด ควรสงเคราะห์เข้าในพุทธคุณ ธรรมคุณและสังฆคุณนี้ เป็นการสงเคราะห์โดยเนื้อหาที่กล่าวถึง โดยผู้วิจัย ได้วิเคราะห์แยกแยะประเภทไปตามพระปริตรในเจ็ดตำนานและสิบสองตำนาน ฉะนั้น เมื่อสวดสรรเสริญพระไตรรัตน์หรือพระรัตนตรัย และพระปริตรเหล่านี้ก็สามารถที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมได้ โดยอธิบายแต่ละประเภทดังนี้

๑. พระปริตรใน ๗ ตำนาน

๑) มงคลสูตร เกิดจากชาวชมพูทวีปต่างถกเถียงและตกลงกันไม่ได้ว่ามงคล คืออะไรจึงพากันไปทูลถามพระพุทธเจ้า ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้ให้คำตอบว่าสิ่งอันเป็นมงคลในชีวิตมี ๓๘ ประการ เช่นไม่คบคนพาล คบบัณฑิต วาจาเป็นสุภาสิต... ซึ่งธรรมอันเป็นมงคลนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ว่ามนุษย์หรือเทวดาเมื่อปฏิบัติตามแล้ว ก็ล้วนเป็นสิริมงคลแก่ตัวทั้งสิ้น^{๓๐}

๒) รัตนปริตร เล่ากันว่าครั้งหนึ่งเมืองไพสาลี เกิดทุพภิกขภัยฝนแล้งข้าวยากหมากแพง คนล้มตายเป็นอันมากเพราะความอดอยาก พระเจ้าแผ่นดินและประชาชน จึงพากันไปอาราธนาพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธองค์เสด็จมาถึง ก็มีฝนตกมาทำใหญ่ ครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงรับสั่งให้พระอานนท์เรียนรตนสูตร อันมีเนื้อความสรรเสริญแก้ววิเศษ ๓ ประการที่ไม่มีแก้วอื่นใดเสมอเหมือน คือ

^{๒๘} มณีสารมณฺชสา. ๑/๑/๒๗.

^{๒๙} ที.สี.ฎีกา. (ไทย) ๑/๑๗.

^{๓๐} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๕/๓.

พุทธรัตตะ ธัมมรัตตะ และสังฆรัตตะ และทำให้ผู้สวด ผู้ฟัง ผู้บูชาและผู้ระลึกถึงประสบแต่ความสุขสวัสดิ์ เมื่อพระอานนท์เรียนและสาธยายพร้อมทั้งได้นำบาตรน้ำมนต์จาก

พระพุทธเจ้าไปประพรมรอบกำแพงเมือง ๓ ชั้นตลอดสามยามตามรับสั่ง เมื่อน้ำพระพุทธมนต์ไปถูกพวกปีศาจๆ ก็หนีไป ถูกมนุษย์ที่เจ็บป่วยความเจ็บป่วยๆ ก็หายสิ้น พระอินทร์ก็ดำริว่า แม้เราก็ควรอัญเชิญพระรัตนตรัยทำให้ชาวเมืองประสบสุขจึงได้ตรัส ๓ บทท้าย แม้ปริตรนี้ ก็มีการสวดย่ำดั่งที่นำมาลงไว้เพื่อความเหมาะสมต่อเวลา^{๓๑)}

๓) กรณียเมตตะปริตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงสอนภิกษุ ๕๐๐ รูปที่ได้เรียนกัมมัฏฐานแล้วหาสถานที่เพื่อบำเพ็ญธรรมถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่งที่เหมาะ และชาวบ้านเลื่อมใสยินดีอุปฐากด้วยปัจจัยสี่พร้อมทั้งสร้างกุฏิถวายหลังละรูป เมื่อฝนไม่ตกก็จะปฏิบัติธรรมที่โคนต้นไม้จนเหวดาที่สังฆิตอยู่ใต้ต้นไม้เดือดร้อนเพราะผู้ทรงศีลอยู่ใต้วิมานของตน จึงหลอกหลอนด้วยแสดงอาการน่ากลัวต่างๆ เช่น ปรากฏตัวให้เห็น ส่งเสียงกรีดร้อง ส่งกลิ่นเหม็นเน่า จนภิกษุไม่อาจทำจิตใจให้เป็นสมาธิได้ เมื่อภิกษุน่ากลับไปสวดสาธยาย เหล่าเหวดาก็เกิดความรักใคร่เลื่อมใสในภิกษุเหล่านั้น จึงมิได้แสดงอาการอย่างใดอีก^{๓๒)} ทำให้ภิกษุบำเพ็ญธรรมได้เต็มที่ ปัจจุบันจะนิยมสวดสาธยายเริ่มต้นที่ “เมตตัญจะ” เพื่อความเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์

๔) ชั้นธะปริตร ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัดที่เท้าเพราะไม่ได้แผ่เมตตา พระพุทธองค์ทรงทราบเรื่องที่เหล่าภิกษุกราบทูล จึงตรัสสอนให้ภิกษุรู้จักแผ่เมตตาแก่ ๔ ตระกูลพญาทั้ง ๔ คือ พญาชื่อวิรูปักษ์ พญาชื่อเอราบล พญาชื่อฉัพพาบุตร และพญาชื่อกัณหาโคตม ตลอดทั้งสัตว์สองเท้า สี่เท้า สัตว์ทั้งหลาย เช่น งู แมลงปอง ตะขาบ เป็นต้นมีประมาณไม่มากเหมือนคุณพระรัตนตรัย เราทำการนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่ ขอสัตว์ร้ายจงหลีกไป ในทางความเชื่อพระพุทธมนต์บทนี้ใช้ภาวนาป้องกันอสรพิษทุกชนิดได้ แต่เพื่อเป็นการกระชับเวลา พระสงฆ์มักจะสวดขึ้นต้นที่ “อุปปมาโน”^{๓๓)}

๕) โมระปริตร มีเรื่องเกิดขึ้นใน ครั้งที่สมเด็จพระผู้มีพระภาค เสดยชาติเป็นนกยูงทองอาศัยอยู่ในถ้ำแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่บนยอดเขาสูงชัน ณ ป่าหิมะพานต์ ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัย เป็นชัยภูมิที่เหมาะสม และปลอดภัยจากสัตว์ร้ายทั้งหลายที่ติดชายแดนเมืองพาราณสี ก่อนออกหากิน ก็จะบินไปจับบนยอดเขา หันหน้าไปสู่ทิศบูรพา (ทิศตะวันออก) แล้วเพ่งมองดวงสุริยะ เมื่อยามเช้า สาธยายมนต์ขึ้นต้นว่า “อุเทตะยัญญ จักขุมา เอกะราชา”^{๓๔)} เป็นต้น เวลาเย็น เมื่อจะบินกลับเข้าที่อยู่ ก็ไม่ลืมที่จะบินขึ้นไปจับอยู่บนยอดเขา หันหน้าสู่ทิศตะวันตก แล้วสาธยายมนต์ว่า “อะเปตะยัญญจักขุมาเอกะราชา” เป็นต้น เพื่อที่จะป้องกันภัย รักษาตน พญาของ ทา ดังนี้ ทุกวันมิได้ขาด พร้อมได้สวดสถาพรตั้งมั่นอยู่ในความสุขสำราญ ตลอดมา โดยมีมีทุกข์ภัยใดๆ มากล้ากรายได้เลย

กาลต่อมา มีพรานป่าผู้หนึ่ง เดินทางมาพบเห็น พญาของทองที่เกาะอยู่บนยอดขุนเขานั้นโดยบังเอิญ จึงได้บอกเรื่องนั้นแก่บุตรของตนทราบ ในขณะที่พระนางเขมาเทวีมีพระเจ้าพาราณสีมีพระประสงค์จะทรงสดับธรรมของนกยูงทองตามที่ทรงสุบิน บุตรของพรานจึงได้เข้ากราบ

^{๓๑)} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๔/๗.

^{๓๒)} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๑-๑๒.

^{๓๓)} อด.จตุกก (ไทย) ๒๑/๖๗/๘๓-๘๔.

^{๓๔)} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๕๔/๑๖๗-๑๖๘.

ทูลความที่มั่นคงของอยู่ที่ทัณฑกษัตริย์บรรพตให้ทรงทราบ พระเจ้าพาราณสีก็ทรงมอบหมายให้เขาไปดำเนินการจับจนสิ้นเวลาถึง ๗ ปีแต่เขาก็ทำไม่สำเร็จถึงกับตายอยู่ในป่า พระนางเขมาเทวีก็สิ้นพระชนม์ เรื่องเป็นมาอยู่อย่างนี้ถึง ๖ ชั่วโมง นกยูงทองก็ถูกจับในพระราชวังองค์ที่ ๗ ถัดจากรุ่นที่ ๑ เพราะประมาทไม่ระมัดระวัง คือ ไม่สวดโมระปริตรนั่นเอง

๖) ธัชกะปริตร มาจากที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าให้พระสงฆ์ฟังว่า เมื่อเทวดากับอสูรรบกัน ท้าวสักกะซึ่งเป็นใหญ่ในหมู่เทวดา ได้แนะนำให้เหล่าเทวดาที่เกิดความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า ให้แลดูชายธงของเทวราชทั้งหลาย เพื่อให้คลายจากอาการนั้น พระพุทธองค์ตรัสการดูของเหล่าเทวราช ว่าอาจจะทำให้หายหรือไม่หายก็ได้ เพราะเหล่าเทวราชนั้นยังมีกิเลส ยังกลัว ยังสะดุ้ง ยังต้องหลบหนีอยู่เลย ดังนั้น จึงตรัสสอนให้ภิกษุเชื่อและยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งแห่งจิตใจ เมื่ออยู่ในป่า อยู่ในเรือนว่าง หรือที่โคนไม้ จะทำให้คลายจากความกลัวและรู้สึกปลอดภัยไม่หวั่นไหว เพราะตถาคตเป็นผู้ปราศจาก รากะ โทสะ โมหะ ไม่มีความสะดุ้งกลัว ไม่มีความหวาดหวั่นทั้งยังไม่ต้องหลบหนี^{๓๕} ซึ่งในประเทศไทยบทนี้ มักจะใช้สวดในพิธีถวายสัตย์ปฏิญาณต่อหน้าธงไชยเฉลิมพล และที่นำมาลงไว้ในที่นี้จะเน้นบทย่อเพื่อความสะดวกและเหมาะสมแก่เวลาโดยจะเริ่มต้นที่ “อิตติปิโส.....โลกัสสาติ ฯ”

๗) อาณานาฎิยะปริตร สมัยที่ท้าว महाराज ทั้ง ๔ คือ ท้าวธรรม ท้าววิรุฬหก ท้าววิรูปักษ์ และท้าวกุเวร พากันเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมบริวารเป็นจำนวนมาก แต่ปรากฏว่าบริวารของท้าว महाराज เหล่านี้ ต่างก็มีปฏิกริยาต่อพระพุทธองค์ต่างๆ กัน เพราะบางคนถือ บางคนไม่เชื่อถือ จนเป็นเหตุให้บรรดาสาวกของพระพุทธเจ้า ที่ไปบำเพ็ญธรรมตามที่ต่างๆ ต้องถูกญาติ พี่น้อง ยักษ์ที่ไม่เลื่อมใสเหล่านี้รบกวน จนเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเป็นอันตรายต่างๆ นานา ท้าวกุเวรจึงได้กราบทูลขอให้พระพุทธองค์ รับอาณานาฎิยะปริตรไว้ประทานแก่สาวกของพระองค์ เพื่อป้องกันมิให้ยักษ์และญาติ พี่น้อง รบกวน ซึ่งเนื้อความเป็นการสรรเสริญพระพุทธคุณของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์และขออนอบน้อมพระพุทธเจ้าเหล่านั้น ด้วยกาย วาจา ใจ^{๓๖} (ไม่ว่าเวลานอน เดิน นั่งหรือยืน ขอให้พระพุทธเจ้าเหล่านั้นได้คุ้มครองรักษาให้พ้นภัย และความเดือดร้อนต่างๆ ปริตรบทนี้ใครเจริญภาวนาอยู่เป็นนิตย์ เชื่อว่ายักษ์ ผี ปีศาจก็จะช่วยคุ้มครองให้มีความสุขความเจริญ)

จากที่กล่าวมามีข้อสังเกตของผู้วิจัยไว้ว่า พระปริตรทั้ง ๗ ที่นำมาถวายนี้นี้ เรียกว่า เจ็ดตำนาน นิยมสวดในพิธีกรรมต่างๆ ของพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป แต่ก็มีมีการปรับให้สวดเต็มบ้างในบางพระปริตร และปัจจุบัน จะนิยมสวดโดยย่อเสียเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากปัญหาด้านเวลาค่อนข้างที่จะจำกัดในแต่ละงานสวด เพราะประชาชนผู้ฟังการสวดพระปริตรขอให้พระสงฆ์ผู้สวดสาธยาย ใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที และไม่เกิน ๑ ชั่วโมง ดังนั้น พระสงฆ์จึงต้องปรับไปตามค่านิยมของสังคมและสมัยนิยม เพื่อให้สอดคล้องและรักษาศรัทธาของประชาชนไว้ได้ หากสวดมากจนเกินไป ผู้มีกิจธุระมากก็จะไม่สามารถที่จะอยู่รับฟังการสวดไปจนกระทั่งจบได้ เหตุนี้ จึงต้องสวดโดยย่อเป็นส่วนมากนั่นเอง หากแต่เป็นความเจازงของเจ้าภาพในงานมงคลใหญ่ เช่น ทำบุญวันเกิดครบรอบ

^{๓๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๐๔-๓๐๗/๘๖๓-๘๖๖.

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๓-๑๘๕/๒๐๗-๒๒๐.

ต่างๆ ก็จะนิยมสวดเต็มทุกบทไปไม่น้อยเลย เพราะเชื่อว่าจะทำให้ผู้เป็นเจ้าภาพนั้น มีอายุยืนขวัญยืน จนเต็มอายุชัยเช่นเดียวกับพระปริตรที่ท่านนำมาสวดให้ฟัง

๒. พระปริตรใน ๑๒ ตำนาน

ในหัวข้อนี้ จะได้นำเสนอเฉพาะพระปริตรที่มีความหมายและเนื้อหารสชาติ ซึ่งแตกต่างไปจาก ๗ ตำนานเท่านั้น มี ๕ พระปริตรที่เรียกว่า “มหाराชปริตร” ได้แก่ วัฏฏกะปริตร องคุลิมาละปริตร โพชฌงกะปริตร อภัยะปริตร (ยนฺทฺขุนิมีตฺต) และชยะปริตร โดยมีความหมายและเนื้อหา ดังต่อไปนี้

๑) วัฏฏกะปริตร หรือ พระปริตรของนกคุ้ม^{๓๗} เป็นเรื่องราวในอดีตชาติของพระพุทธเจ้า มีกล่าวเอาไว้ในคัมภีร์จรียาปิฎก ที่เรียกว่า “วัฏฏกโปตกจรียา” และมีกล่าวไว้ในคัมภีร์ชาดกอรกกา เรื่องมีอยู่ว่าครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จจาริกอยู่ในแคว้นมคธกับพวกภิกษุ ขณะนั้นเกิดไฟป่าลุกลามล้อมอยู่โดยบังเอิญ เมื่อลุกลาม จนใกล้ถึงบริเวณที่พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ห่าง ๒,๐๐๐ ศอก โดยประมาณ ไฟก็ดับลงประหนึ่งจุดจดับไฟจุ่มลงในน้ำ เหลือที่ๆซึ่งไฟไหม้ เป็นวงกลมที่มีรัศมีประมาณ ๒,๐๐๐ ศอก เหล่าภิกษุทั้งหลายเห็นดังนั้น จึงพากันพูดว่า “พระพุทธคุณนี้ช่างอัศจรรย์จริงหนอ ไฟที่ไม่มีชีวิตจิตใจ ยังมีอาจุกลามมาถึง ที่ซึ่งพุทธองค์ประทับยืน พุทธานุภาพนี้ นามหัตถ์จริง” พระพุทธเจ้าทรงสดับคำที่ภิกษุทั้งหลายสนทนากัน จึงตรัสว่า “ที่ไฟไหม้มาถึงที่นี้แล้วดับลง หาใช่แต่เพียงอำนาจของเรธาตภาควัตถุในบัดนี้ไม่ การที่ไฟดับลงนี้ ก็เป็นอำนาจของสัจจะในครั้งอดีตของเรา และ ไฟจะไม่ลุกไหม้ในภูมิประเทศนี้อีกเลย ตลอดกาล” พระอานนท์จึงจัดปูผ้าสังฆาฏิหนา ๔ ชั้นถวายเป็นที่ประทับนั่ง ครั้นพระพุทธเจ้าทรงประทับนั่งแล้วภิกษุทั้งหลาย จึงถวายบังคมแล้วนั่งล้อมพระพุทธองค์ ทูลถามถึงเรื่องในอดีต จึงทรงนำวัฏฏกชาดกมาตรัสเล่าให้ฟังสรุปเนื้อความโดยย่อว่า

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงถือกำเนิดเป็นลูกนกคุ้ม พ่อแม่ทำรังอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง ปลอ่ยให้ลูกน้อยนอนอยู่ในรัง ส่วนตนพากันออกไปหาอาหารมาป้อน พอเกิดไฟไหม้ป่า ซึ่งเกิดขึ้นในภูมิประเทศนี้เป็นประจำทุกปี ขณะที่ไฟป่าลุกลามมาเสียงสนั่นหวั่นไหวนั้น บรรดาฝูงนกทั้งหลาย บินหนีออกไปจากรังของตน พระโพธิสัตว์ทรงนอนอยู่ในรังยึดคอดูไฟป่าไหม้ลุกลามมา จึงรำพึงว่า ถ้าข้าพเจ้ามีกำลังกางปีกบินออกไปในอากาศได้ ข้าพเจ้าก็จะบินไปที่อื่น ถ้าข้าพเจ้ามีแรงยกขาเดินไปบนพื้นดินได้ ข้าพเจ้าก็จะก้าวขาไปที่อื่น ทั้งพ่อและแม่ของข้าพเจ้าก็กลัวตายพาบินหนีทั้งข้าพเจ้าไว้แต่ผู้เดียว บัดนี้ข้าพเจ้าไม่มีที่พึ่งอื่น นอกจากสัจจะคือความจริง แม้ในตัวข้าพเจ้าเองก็มีสัจจะ ๓ ประการปรากฏอยู่ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าควรจะรำลึกถึงพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พร้อมทั้งพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายบรรลุแล้วนั้น ขอยึดเอาสัจจะที่มีอยู่ มาทำ สัจจกิริยา ขอให้ไฟป่าถอยกลับไปทำ ความสวัสดิให้แก่ตนและฝูงนกทั้งหลายด้วย” ครั้นแล้วลูกนกคุ้มก็ทำสัจจกิริยา ซึ่งพระธรรมสังคหการจารย์เรียกว่า “วัฏฏกปริตร” ไฟดับไปจุดจดับเอาคบเพลิงจุ่มลงน้ำฉะนั้น พระปริตรนี้จะมีเดชหรือความหลังตั้งอยู่ชั่วกัปในบริเวณนั้นไฟจะไม่ลุกไหม้ หรือแม้แต่จุดไฟก็ไม่ติดไปตลอดชั่วกัปด้วยเช่นกัน

^{๓๗} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๙/๓๕-๓๘/๑๑๘.

พระโบราณจารย์ได้นำเอาวัฏฏกปริตรนั้นมาใช้เป็นบทสวด สำหรับคุ้มครองป้องกันไฟ และภัยอันตรายต่างรวมเอาไว้ใน ๑๒ ตำนาน

๒) อังคุลิมาลปริตร มี ๒ ปริตรรวมกัน คือ อังคุลิมาลปริตร และโพชฌงค์ปริตร^{๓๘} โดยได้เล่าเรื่องขององคุลิมาล ซึ่งมีนามเดิมว่า อหิงสกกุมาร เป็นบุตรปุโรหิต ไปร่ำเรียนวิชากับอาจารย์ ติศาปาโมกข์ ด้วยความเก่ง และปัญญาดี เลยเป็นที่อิจฉาริษยาของศิษย์อื่น ที่ยุยงอาจารย์จนหลงเชื่อ ให้หาทางกำจัด อหิงสก โดยหลอกให้ไปฆ่าคนเฒ่าคนแก่มาพันนิ้ว แล้วจะบอกวิชาให้ อหิงสก เพื่อยุบไล่ฆ่าคนไปทั่ว ฆ่าเสร็จก็ตัดนิ้วมาร้อยห้อยเป็นพวงมาลัย จนเป็นที่หวั่นกลัวของมหาชน จนถูกขนานนามใหม่ว่า “องคุลิมาล” อันหมายถึงโจรที่ตัดนิ้วตัวเอง องคุลิมาลฆ่าคนไปได้ถึง ๙๙๙ คน จนพบพระพุทธองค์มุ่งประสงค์จะฆ่าเฒ่าคนให้ครบพัน แต่เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์เกิดปัญญาและศรัทธาตลอดจนได้บวช แต่เนื่องจากกรรมเก่าที่ฆ่าคนไว้มาก เมื่อออกไปบิณฑบาต ผู้คนพบเห็นก็วิ่งหนีเพราะหวาดกลัว จึงทำให้ไม่ได้ข้าวแม่ทัพพีเดียว พอตีพหึงท้องใกล้คลอด วิ่งล่อรู้หนีและเป็นทุกข์มาก คลอดบุตรไม่ได้ เพราะความกลัว ก็เกิดความสงสัยจึงตั้งสัตย์อธิษฐานว่า ตนเองเกิดมาไม่เคยคิดฆ่าสัตว์โดยเจตนา ด้วยความสัตย์นี้ขอให้ความสวัสดิ์จึงมีแก่ครรภ์หญิงนั้นและท่านก็ได้สวดสาธยายพระปริตรที่เรียนเอาจากพระพุทธเจ้า ก็ปรากฏว่าทำให้นางคลอดลูกได้โดยสะดวก พระปริตรบทนี้ ถือว่าสวดแล้วจะมีความสวัสดิ์และคลอดลูกง่าย นิยมสวดในพิธีมงคลสมรสด้วย

๓) โพชฌงค์ปริตร สมัยที่ พระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ ณ เวฬุวันมหาวิหาร ใกล้กรุงราชคฤห์นั้น พระมหากัสสปะอาศัยอยู่ในปิณฑคูหา^{๓๙} บังเกิดโรคอาพาธแรงกล้า อาการหนักขึ้นทุกวันขณะที่พระผู้มีพระภาค ทรงสถิตอยู่ในสมาบัติ เมื่อทรงออกจากสมาบัติแล้ว เสด็จไปเยี่ยมอาการไข้ของท่าน ทรงแสดงโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ จบพระธรรมเทศนานั้น ท่าน มีจิตโสมนัสยินดีรื่นเริงในธรรม และ หายจากอาการไข้โดยพลัน ครานั้นถึง พระมหาโมคคัลลานะ อาศัยอยู่ ณ เขาคิชฌกูฏ เกิดอาการอาพาธหนักเหมือนกัน ก็เสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงแก่ท่านๆก็หายจากอาการป่วยโดยพลัน แม้พระบรมศาสดาเอง เมื่อครั้งที่พระองค์ ทรงพระประชวรหนัก ด้วยโรคปวดท้อง มีมียาใดๆ รักษาให้หายได้ จึงมีพระพุทธปฏิมากรับสั่งให้พระจุนทะเถระ แสดงโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้พระองค์ทรงสดับ เมื่อพระจุนทะเถระแสดงโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการจบลง พระบรมศาสดาก็ทรงหายจากอาการประชวรโดยพลัน ทรงเสด็จลุกขึ้นจากพระบรรทมได้ในทันที

๔) อภัยปริตร เรื่องมีอยู่ว่าครั้งหนึ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงรับสั่งให้ระงับบัญญัติวิธี^{๔๐} คือ การเอาสัตว์อย่างละ ๔ มาฆ่าบูชาญ ที่บุโรหิตนั้นได้ทูลแนะวิธีป้องกันอันตราย หลังทรงเล่าพระสุบินนิมิต ถึงอาเพศ ๑๖ อย่าง แล้วให้เกิดความหวาดหวั่น ต่อมรณภัยที่มองไม่เห็น จึงเสด็จพร้อมมเหสีและบริวาร ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ณ เขตวันมหาวิหาร ทูลถามถึงสุบินนิมิตทั้ง ๑๖ ข้อนั้น พระผู้มีพระภาคทรงตรัสบอกเหตุที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หลังจากตถาคตนิพพานไปแล้ว และทรงขอให้พระเจ้าปเสนทิโกศล ล้มเลิกยัญพิธีทั้งปวงเสียบัดนี้และตลอดไป

^{๓๘} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๓๔-๓๓๗/๓๙๒.

^{๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๑๙/๑๓๐๘.

^{๔๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๒๐/๑๓๐๙.

๕) ขยะปริตร สำหรับ ขยะปริตร ซึ่งเป็นพระปริตรบทสุดท้ายใน ๑๒ ตำนาน ไม่ปรากฏว่ามีที่มาในพระไตรปิฎก^{๔๑} มีข้อสันนิษฐานว่าพระเถระจากประเทศลาวรูปหนึ่งแต่งขึ้นมาหรือไม่ก็อาจจะเป็นพระเถระชาวอาณาจักรล้านนาแต่งก็ได้ แต่ได้พบในหนังสือสวดมนต์ที่พระชาวลัทธิธรรมวรมันขึ้นมาไว้ เรียกว่า “มหาขยมงคลคาถา”^{๔๒} โดยในตอนต้นของพระปริตรนี้ เป็นคำอวยชัยให้พรมงคล โดยทำสังฆกิจริยา ด้วยการกล่าวอ้างถึงเรื่องพระพุทธรูปเจ้า ทรงบำเพ็ญพระบารมีจนมีชัยชนะมารและเสนามารแล้วบรรลुพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เห็นอปราจิตบัลลังก์(บัลลังก์ที่นั่งแล้วไม่พ่ายแพ้หรือบัลลังก์ชนะ) ณ คงไม้พระศรีมหาโพธิ์ และตอนท้ายท่านได้นำเอาคาถาท้ายสุปัพพพันธุ์สูตร คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต เข้ามาต่อ แต่ประพันธ์คาถาอำนวยการเฉพาะตัวแก่บุคคลชายและหญิงเพิ่มเข้ามาอีก ๒ บท คือ โส อตถลทโร....และ สา อตถลทธา.... ซึ่งอาจเป็นเพราะจะนำเอาคาถาจากสุปัพพพันธุ์สูตรมาต่อท้ายเช่นนี้ ในหนังสือสวดมนต์ของพม่า จึงเรียกรวมกันตั้งแต่ อภัยปริตร จนถึง เต อตถลทธา...สห สพเพหิ ญาดิถิ ว่า “สุปัพพพันธุ์” ส่วนใจความโดยย่อของปริตรนี้ ความว่า พระพุทธเจ้าตรัสถึงสัตว์ทั้งหลายผู้ประพฤตีสัจจโดยไตรทวาร คือ การประพฤตีสัจจทางกาย วาจา และใจ ถ้าประพฤติในเวลาเช้าๆ เป็น “สุปัพพพันธุ์” คือ เวลาเช้าดีของบุคคลเหล่านั้น ถ้าประพฤตีสัจจด้วยกาย วาจา และใจ ในเวลาเที่ยงวันก็เป็น “สมุขมณัฏิกะ” คือ เวลาเที่ยงดีของบุคคลเหล่านั้น ถ้าประพฤตีสัจจด้วยกาย วาจาและใจ ในเวลาเย็นๆ ก็เป็น “สุสายัณณะ” คือ เวลาเย็นดีของบุคคลเหล่านั้น แล้วสรุปด้วยคาถาว่าสุนกขตต สุมงคล....

สรุปความได้ว่า ในสิบสองตำนานนี้ เรียกว่า “มหाराชปริตร” นิยมใช้ในโอกาสที่ต่างกันออกไป คือ วัฏฏกปริตร สวดเพื่อป้องกันอัคคีภัย อังคิมาลปริตร สวดเพื่อให้ตลอดบุตรธิดาไพฑูริยปริตร สวดเพื่อให้ผู้ป่วยฟังจะได้คลายความกังวลด้านจิตใจและปลงสังขารจนโรคทางใจบางชนิดหายขาดได้ อภัยปริตร สวดเพื่อแก้ฝันร้ายต่างๆ และชาวพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่นิยมสวดก่อนนอน ถือว่าทำให้ไม่ฝันร้ายและทำให้ฝันดีเห็นนิมิตอันเป็นมงคล หรือเรียกแบบชาวบ้านว่าสวดยันทุนแก้ฝันร้าย และยังนำไปสวดแก้เคราะห์อีกด้วย

๓. พระปริตรที่กล่าวสรรเสริญด้านพุทธานุคุณ

หากจะจัดกลุ่มพระปริตรทั้งใน ๗ ตำนานและ ๑๒ ตำนาน ว่ามีพระปริตรใดบ้างที่ได้กล่าวสรรเสริญยกย่องในด้านพุทธานุคุณ จัดไปตามลำดับแห่งพระปริตรต่างๆ ได้แก่

๑) มงคลปริตรหรือมงคลสูตร โดยอนุโลมในมงคลข้อที่ ๖ “อะริยะสัจจานะ ทัสสะนังนิพพานะสัจฉิกิริยา จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง” แปลว่า “เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นมงคล”^{๔๓} ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติของพระพุทธองค์และพระอรหันต์เท่านั้น จึงจะบรรลุพระนิพพานนั้นได้

๒) รตนะปริตรหรือรัตนสูตร ที่กล่าวถึงพระพุทธานุคุณ เช่น

“ยังกิญจิ วิตตัง อิธะ วา หุรัง วา สักเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณัตถัง
นะ โน สะมัง อตถิ ตะถาคะเตนะ อิทัมปิ พุทเธ ระตะนัง ปะณัตถัง

^{๔๑} วิสทท.(บาลี) ๑๙/๑๒-๑๓.

^{๔๒} ธนิต อยู่โพธิ์, **อานูกาภาพระปริตร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๖.

^{๔๓} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๓/๗.

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ”.^{๔๔}

“ทรัพย์อย่างหนึ่งอย่างใด หรือรตนะอันประณีตใด (บรรดา) ในโลกนี้หรือในโลกอื่น หรือในสวรรค์ทุกชั้น ทรัพย์หรือรตนะนั้น ที่จะเสมอด้วยพระตถาคตไม่มีเลย รตนะ คือ พระพุทธเจ้า เป็นของ ประณีต แม้เช่นนี้ ด้วยสัจจะข้อนี้ ขอความสวัสดิ จงมี”^{๔๕} (แก่ข้าพเจ้า).

๓) ขันธปริตร ที่กล่าวถึงพุทธคุณ เช่น

“อัปปะมาโณ พุทโธ อัปปะมาโณ รัมโม อัปปะมาโณ สังโฆ ปะมาณะวันตานิ สิริงสะปานิ อะหิวิจฉิกา สะตะปะที อุณณานาภี สะระภู มุสิกา กะตา เม รักษา กะตา เม ปะริตตา ปะฏิกกะมันตุ ภูตานิ โสหัง นะโม ภาคะวะโต นะโม สัตตันทัง สัมมาสัมพุทธานัง”.^{๔๖}

“พระพุทธเจ้าทรงมีพระคุณหาประมาณมิได้ พระธรรมมีพระคุณ หาประมาณมิได้ พระสงฆ์มีพระคุณหาประมาณมิได้ (แต่) สัตว์เลื้อย คลานทั้งหลาย เช่น งู แมลงป่อง ตะขาบ แมลงมุม ตั๊กแตน หนู เป็นสัตว์มีประมาณ (มีจำนวนนับได้)

ข้าพเจ้าทำได้ทำการป้องกันรักษาแล้ว ข้าพเจ้าได้ทำความคุ้มครอง ป้องกันแล้ว ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงหลีกเลี่ยง ข้าพเจ้านั้นกำลังทำความนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า กำลังทำความนอบน้อมแด่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์”^{๔๗}

๔) โมรปริตร ที่กล่าวถึงพระพุทธานุคุณ เช่น

“อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา หะริสสะวัณโณ ปะฐะวีปะภาโส ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวีปะภาสัง ตะยัชะหะ คุดตา วิหะเรมุ ทิวะสัง เย พราหมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตตยา อิมัง โส ปะริตตัง กัตวา โมโร จะระติ เอสะนา”.^{๔๘}

“พราหมณ์ (กล่าวคือพระพุทธเจ้า) ทั้งหลายเหล่าใด ผู้รู้จบพระเวท ในธรรมทั้งปวง ขอพราหมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น จงรับความนอบน้อม ของข้าพเจ้า และขอพราหมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น จงคุ้มครอง ป้องกันข้าพเจ้าด้วย ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ (ของพระองค์) ของความนอบน้อมจงมีแด่พระผู้รอดพ้นแล้วทั้งหลาย ขอความนอบน้อมจงมีแด่

^{๔๔} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๓๑๔/๓๓๖-๓๓๗.

^{๔๕} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๔/๗.

^{๔๖} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/ .

^{๔๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๗/๘๓-๘๔.

^{๔๘} พุ.ชา. (บาลี) ๒๗/๑๖๗-๑๖๘/๕๔.

ความรอดพ้น” ^{๔๙}....นกยูงนั้นร้ายพระปรีตรินี้แล้ว จึงไปเที่ยวหาอาหาร

๕) วัฏฏกะปรีตริ ที่กล่าวถึงพระพุทธรุณ เช่น

“อติโลเก สีสะคุณ สัจจัง โสเจยยะนุททะยา

เตนะ สัจเจนะ กาทามิ สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง

อาวัชเชตวา ธัมมะพะลัง สรติวา ปุพพะเก ชินะ

สัจจะพะละมะวัสสาเย สัจจะกิริยามะกาสะหัง

สันติ ปักขา อะปะตะนา สันติ ปาทา อะวัณจะนา

มาตา ปิตา จะ นิกขันนตา ชาตะเวหะ ปะฏิกกะมะ” ^{๕๐}

“ข้าพเจ้าขอระลึกถึงพลานุภาพของพระธรรมคุณ ขอระลึกถึงพระพุทธรเจ้า ผู้ทรงชนะทั้งหลาย ซึ่งมีอยู่ในปางก่อน แล้วอาศัยกำลังของสัจจะ (ที่มีอยู่ในตัวของข้าพเจ้า) ขอทำสัจจกิริยา (๓ ประการ ดังนี้) ปีกทั้งสอง (ของข้าพเจ้า) มีอยู่แต่บินไม่ได้, เท้าทั้งสองของข้าพเจ้าก็มี เดินไม่ได้, พ่อและแม่ (ของข้าพเจ้า) ก็บิน (หนีไฟ) ออกไปเสียแล้ว, พระเพลิงเอ๋ย ท่านจงถอยกลับไปเสียเถิด” ^{๕๑}

๖) ธัคคะปรีตริหรือธัคคะสูตร ที่กล่าวถึงพระพุทธรุณ เช่น

“สังฆัง หิ वो ภิกขเว อะนุสสเรตัง ยัมภะวิสสะติ ภะยัง วา ฉัมภิตตัง วา โลมะหังโส วา โส ปะหิยิสสะติ ตัง กิสสะ เหตุ ตะถาคะโต หิ ภิกขเว อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิตะราโค วิตะโทโส วิตะโมโห อะภิรุ อัจฉัมภิ อะนุตตราสี อะปะลาयीติฯ อิทะมะโว จะ ภะคะวา อิหัง วิตะวานะ สุคะโต อะถาปะรัง เอตะทะโวจะ สัตถาฯ

“อะริญญะ รุกขะมุเล วา สุนญาคาเร วะ ภิกขโว

อะนุสสเรถะ สัมพุทัง ภะยัง ตุมหากะ โน สียา

โน เจ พุทัง สะเรยยาถะ โลกะเชฏฐัง นะราสะกัง

อะถะ ธัมมัง สะเรยยาถะ นิยานิกัง สุเทสิตัง

โน เจ ธัมมัง สะเรยยาถะ นิยานิกัง สุเทสิตัง

อะถะ สังฆัง สะเรยยาถะ ปุญญักเขตตัง อะนุตตะรัง

เอวัมพุทัง สะรันตานังธัมมัง สังฆัญจะ ภิกขโว

ภะยัง วา ฉัมภิตตัง วา โลมะหังโส นะ เหสสะตีติ” ^{๕๒}

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเมื่อเธอทั้งหลาย ระลึกถึงพระสงฆ์แล้ว ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง ขนพองสยองเกล้าที่มีอยู่จักหายไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะตถาคตเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธรเจ้า สิ้นราคะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ ไม่มีความกลัว ไม่หวาดสะดุ้ง ไม่หนี พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้สุดศัสตาศรัณตรัสพุทพจน์นี้แล้วจึงตรัสนิคมคาถาประพันธ์ ต่อไปอีกว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายไปอยู่ตามป่า ตามโคนไม้ หรือตามบ้านร้าง ให้ระลึกถึงพระพุทธรเจ้าแล้วพวกเธอก็จะไม่มี ความหวาดกลัว ถ้า

^{๔๙} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๕๔/๑๖๗-๑๖๘.

^{๕๐} พุ.ชา. (บาลี) ๒๗/๓๕/๑๔.

^{๕๑} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๙/๓๕.

^{๕๒} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๘๖๓-๘๖๔/๓๐๔-๓๐๗.

พวกเธอทั้งหลายไม่สามารถระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้เป็นใหญ่ในโลก ผู้แก้แล้วล้ำกว่านรชน ก็ให้ระลึกถึงพระธรรม อันสามารถนำสัตว์ออกจากทุกข์ ที่เราแสดงไว้ดีแล้วเถิด ถ้าพวกเธอไม่สามารถระลึกถึงพระธรรมที่สามารถนำสัตว์ออกจากทุกข์อันเราแสดงไว้ดีแล้ว ต่อจากนั้น ก็ให้ระลึกถึงพระสงฆ์ผู้เป็นนอบบุญของโลกไม่มี นามบุญอื่นยิ่งกว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อท่านทั้งหลายน้อมรำลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อยู่อย่างนี้ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง ความขนพองสยองเกล้าก็จักไม่มีแล^{๕๓}

๗) อาณานาฎิยะปริตรหรืออาณานาฎิยะสูตร ที่กล่าวถึงพระพุทธคุณ เช่น

“วิปัสสิสสะ นมัตถุ จักขุมนัตตสสะ สิริมะโต
 สีขิสสะปิ นมัตถุ สัพพะภูตานุกัมปิโน
 เวสสะกุสสะ นมัตถุ นะหาตะกัสสะ ปัสสีโน
 นมัตถุ กะกุสันธัสสะ มาระเสนปปะมัททโน
 โกนาคะมะนัสสะ นมัตถุ พราหมะณัสสะ วุสสิมะโต
 กัสสะปัสสะ นมัตถุ วิปปะมุตตัสสะ สัพพะธิ
 อังคีระสัสสะ นมัตถุ สักยะปุตตัสสะ สิริมะโต
 โย อิมัง ธัมมะมะเทเสสิ สัพพะทุกขาปะนุทะนัง
 เย จาปิ นิพพุตา โลเก ยะถาภูตัง วิปัสสิสูง
 เต ชะนา อะปิสุณา มะหันตา วีตะสาระทา
 หิตัง เทวะมะนุสสานัง ยัง นมัสสันติ โคตะมัง
 วิชชาจะระณะสัมปันนัง มะหันตัง วีตะสาระทังฯ
 วิชชาจะระณะสัมปันนัง พุทธัง วันทามะโคตะมันติ”^{๕๔}

“ความนอบน้อมแห่งข้าพเจ้า จงมีแด่พระวิปัสสิพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระปัญญาจักขุ ผู้ทรงไว้ซึ่งพระสิริ ความนอบน้อมแห่งข้าพเจ้า จงมีแด่พระสีขีพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระทัยอนุเคราะห์ ต่อสัตว์ทั้งปวง ความนอบน้อมแห่งข้าพเจ้า จงมีแด่พระเวสสุพุทธเจ้า ผู้ทรงมีกิเลสอันชำระแล้วผู้ทรงมีตบะธรรม ความนอบน้อมแห่งข้าพเจ้า จงมีแด่พระกุสันธพุทธเจ้า ผู้ทรงย้ายเสียซึ่งมารและเหล่าเสนาทั้งหลาย ความนอบน้อมแห่งข้าพเจ้า จงมีแด่พระโกนาคมพุทธเจ้า ผู้ทรงลอยบาปเสียแล้ว ผู้ทรงมีพรหมจรรย์อันอยู่จบแล้ว ความนอบน้อมแห่งข้าพเจ้า จงมีแด่พระกัสสปพุทธเจ้า ผู้ทรงพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง ความนอบน้อมแห่งข้าพเจ้า จงมีแด่พระอังคีรสพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นโอรสแห่งศากยราช ผู้ทรงไว้ซึ่งพระสิริ พระพุทธเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงแสดงแล้วซึ่งธรรมนี้ อันเป็นเครื่องบรรเทาเสียซึ่งทุกข์ทั้งปวง อนึ่ง แม้ชนเหล่าใดก็ดี ที่ดับกิเลสได้แล้วในโลก เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ชนเหล่านั้นเป็นผู้ไม่มีความส่อเสียด เป็นผู้ทรงความเป็นใหญ่ ปราศจากความครั่นคร้ามแล้วเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พวกเขานอบน้อมอยู่ ซึ่งพระพุทธเจ้าพระองค์ใด ผู้ทรงเป็นโคตมโคตร ผู้ทรงเกื้อกูลแก่มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ผู้ทรงถึงพร้อมแล้ว ด้วยวิชาและจรณะ ผู้ทรงความเป็นใหญ่เป็นผู้ปราศจาก

^{๕๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๙/๓๕๙-๓๖๓.

^{๕๔} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๐๗-๒๒๐/๒๐๗-๒๒๐.

ความครั่นคร้ามแล้ว ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอนมัสการพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น ผู้ทรงเป็นโคตมโคตรผู้ทรง
ถึงพร้อมแล้วด้วยวิชาและจรณะ^{๕๕}

๔. พระปริตรที่กล่าวสรรเสริญด้านธรรมคุณ

๑) มงคลปริตรหรือมงคลสูตร โดยอนุโลม เช่น ในมงคลข้อที่ว่า “อะเสวะนา จะ พาลานัง, ปณฺทิตานํญจะ เสวะนา, ปุชา จะ ปุชเณยานัง... , อัปปะมาโท จะ ัมเมสุ, พรหมะจะริยัญจะ, กาเลนะ ัมมัสสะวะนัง, กาเลนะ ัมมะสากัจฉา...เอตมมิงคะละมุตตะมัง”^{๕๖}.

แปลว่า “ไม่คบคนพาลทั้งหลาย การคบบัณฑิต การบูชาบุคคลผู้ควรแก่การบูชา การไม่ประมาทในธรรม การประพฤติธรรม การประพฤติพรหมจรรย์ การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล เป็นอุดมมงคล ถือว่าจัดอยู่ในการยกย่องสรรเสริญในด้านธรรมคุณทั้งสิ้นเพราะคำว่า “ธรรม” หมายถึง ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า^{๕๗}

๒) รตนะปริตรหรือรัตนสูตร ที่กล่าวถึงพระธรรมคุณ เช่น

“ชะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณฺธิตัง ยะทฺชณะคา สักกะมุณี สะมาหิโต
นะ เตนะ ัมเมนะ สะมัตถิ กิณฺณิ อิทมปิ ัมเม ระตะนัง ปะณฺธิตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวตฺถิ โหตุ”^{๕๘}.

“พระธรรมใดเป็นที่สิ้นกิเลส ปราศจากราคะ เป็นอมตะ ประณีต
ซึ่งพระศากยมุนีพุทธเจ้าผู้มีพระหทัยเป็นสมมติ ได้ทรงบรรลุแล้ว
พระธรรมนั้น หามีธรรมใดๆ เสมอด้วยไม่ รตนะ คือ พระธรรม เป็นของ
ประณีต แม้เช่นนี้ ด้วยสัจจะข้อนี้ ขอความสวัสดิ จงมี”^{๕๙} (แก่ข้าพเจ้า)

๓) กรณียเมตตปริตรหรือกรณียเมตตสูตร ที่กล่าวถึงธรรมคุณ เช่น

“เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ อะสัมพาอัง อะเวรัง อะสะปะตตัง
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ
เอตัง สะติง อะธิญฺเฐยยะ พรหมะเมตัง วิหารัง อิตะมาหุ
ทิฏฐิณฺจะ อะนุปะคัมมะสีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน กาเมสุ
วินยยะ เคจฺัง นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตฺติ”^{๖๐}.

“...คนเราก็ควรเจริญเมตตาจิต ไม่จำกัดปริมาณ ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย
แม้เหมือนฉันนั้น และควรทำจิตมีเมตตาที่ไม่มีจำกัดขอบเขต ไม่คิดผูกเวร
ไม่เป็นศัตรูกัน หาปริมาณมิได้ ให้เกิดขึ้นในสัตว์โลกทั้งปวง ทั้งเบื้องบน

^{๕๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๓-๑๘๕/๑๗๓-๑๘๕.

^{๕๖} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๕-๖/๓-๔.

^{๕๗} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๓/๗.

^{๕๘} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/ ๓๑๔/๓๓๖-๓๓๙ .

^{๕๙} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๔/๗.

^{๖๐} พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๑๐/๑๑-๑๒.

เบื้องล่าง และตลอดท่ามกลาง” ^{๖๑}

จะเห็นได้ว่าข้อความนี้ เป็นการอธิบายถึงผู้มีธรรมะในใจของตนควรเจริญเมตตาไปให้แก่สรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ไม่เลือกปฏิบัติว่าจะเป็นศัตรูหรือคนที่เราไม่ชอบ ก็ควรแผ่เมตตาไปให้ด้วย

๔) ธัมมคัมภีร์หรือธัมมคัมภีร์ ที่กล่าวถึงพระธรรมคุณ เช่น

“โน เจ มัง อะนุสสะเรยยาถะ อะถะ ธัมมัง อะนุสสะเรยยาถะ สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตถัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ธัมมัง หิโว ภิกขะเว อะนุสสะระตัง ยัมภะวิสสะติ ภะยัง วา ฉัมภิตตัตถัง วา โลมะหังโส วา โส ปะหิยยิสสะติ...”

“หากว่า พวกเธอทั้งหลายไม่ระลึกถึงตถาคตไซ้ ในขณะนั้น พวกเธอทั้งหลายพึงระลึกถึงพระธรรม ดังนี้ว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว เป็นธรรมที่พึงเห็นด้วยตนเอง มีผลไม่จำกัดเวลา เชื่อเชิญคนอื่นมาดูได้ นำเข้ามาในตนได้เป็นธรรมที่วิญญูชนทั้งหลายพึงรู้เฉพาะตัว...” ^{๖๒}

๕) อาณานาฎิยะปริตรหรืออาณานาฎิยะสูตร ที่กล่าวถึงพระธรรมคุณ เช่น

“นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง ธัมโม เม สาระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก วิชชะติ วิวัธัง ปุณฺ

ระตะนัง ธัมมะสะมัง นัตถิ ตัสมา โสตถิ ภะวันตุ เต”

“ที่พึงอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรม เป็นที่พึงประเสริฐของ

ข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวสัจจะนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน”

“รตนะใดๆ มากมายหลายต่างชนิด มีอยู่ในโลก รตนะเสมอด้วยพระธรรม

หาไม่มี ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่าน” ^{๖๓}

๕. พระปริตรที่กล่าวสรรเสริญด้านสังฆคุณ

๑) มงคลปริตรหรือมงคลสูตร โดยอนุโลม เช่น ในมงคลข้อที่ว่า “สะสมณานิถุ จะทัสสะนัง เอตัมมังคละมุตตมัง” แปลว่า “การพบเห็นคบหาสมณะทั้งหลายเป็นมงคล” ^{๖๔}

๒) รตนะปริตรหรือรตนะสูตร ที่กล่าวถึงพระสังฆคุณ เช่น

“ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย

อัญชะลิกะระณิโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ”.

แปลว่า

“(พระอริย) บุคคล ๘ ท่านเหล่าใด ที่สัตบุรุษทั้งหลายยกย่องสรรเสริญ

(พระอริย) บุคคล ๘ ท่านนี้ จัดเป็น ๔ คู่ ท่านเหล่านั้น เป็นพระสาวก

^{๖๑} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑-๑๐/๒๐-๒๒.

^{๖๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๐๔-๓๐๗/๘๖๓-๘๖๔.

^{๖๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๓-๑๘๕/๒๐๗-๒๒๐.

^{๖๔} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๓/๗.

ของพระสุคตเจ้า เป็นผู้ควรแก่ทักษิณา ทานทั้งหลายที่ถวายใน (พระอริย) บุคคล ๘ เหล่านี้ เป็นทานมีผลมาก รตนะ คือ พระสงฆ์ เป็นของประณีต แม้เช่นนี้ ด้วยสัจจะข้อนี้ ขอความสวัสดิ จงมี”^{๖๕} (แก่ข้าพเจ้า).

๓) **กรณีเมตตปริตรหรือกรณีเมตตสูตร** ที่กล่าวถึงสังฆคุณ เช่น

“ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมัทโธ
เอตัง สะติง อะธิฏฐะเยยะ พรหมะเมตัง วิหารัง อิตะมาหุ”.

“(ท่านผู้ทำจิตมีเมตตาให้เกิดนั้น) ยืนอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี หรือนอนอยู่ก็ตาม ตลอดเวลาที่ตนยังตื่นอยู่ ควรตั้งเมตตาสตินี้ ให้มั่นไว้ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวถึงการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่า เป็นพรหมวิหาร (คือ การอยู่อย่างประเสริฐ) ในพระธรรมวินัยนี้”^{๖๖}

๔) **ธัมมคะปริตรหรือธัมมคะสูตร** ที่กล่าวถึงพระสังฆคุณ เช่น

โน เจ ธัมมัง อะนุสสะเรยยาถะ อะถะ สังฆัง อะนุสสะเรยยาถะ สุปะฏิปันโน ...อุชุปะฏิปันโน... ญายะ ปะฏิปันโน ...สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ... ปุญญักเขตตัง อะนุตตะรัง...”

“หากว่า เธอทั้งหลายไม่ระลึกถึงพระธรรมคุณไซ้ ในขณะนั้นพวกเธอทั้งหลายพึงระลึกถึงพระสงฆ์ ดังนี้ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี...เป็นผู้ปฏิบัติตรง...เป็นผู้ปฏิบัติเพื่่อรู้...เป็นผู้ปฏิบัติชอบ...เป็นนาบุญที่ยอดเยี่ยมของโลก”^{๖๗}

๕) **आणानาญิยะปริตรหรือआणानาญิยะสูตร** ที่กล่าวถึงพระสังฆคุณ เช่น

“นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก วิชเชติ วิวิธัง ปุณฺ

ระตะนัง สังฆะมัง นัตถิ ตัสมา โสถถิ ภาวันตุ เต”.

“ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งประเสริฐของ

ข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวสัจจะนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน”

“รตนะใดๆ มากมายหลายต่างชนิด มีอยู่ในโลก รตนะเสมอด้วยพระสงฆ์

หาไม่ ขอความสวัสดิจงมีแก่ท่าน”^{๖๘}

สรุปความได้ว่า พระปริตรทั้งปวงที่นำมาสวดนี้ เมื่อแปลมาเป็นภาษาไทยแล้ว ย่อมเป็นที่ประจักษ์ว่า มีอานุภาพในตัวเอง เพราะคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม และคุณของพระอริยสงฆ์นั้น เป็นคุณที่ยิ่งใหญ่ไพศาล เป็นหลักที่เคารพบูชาสูงสุดของพุทธศาสนิกชน เช่น สวดกรณีเมตตปริตรเพื่อให้สัตว์ อมนุษย์และเทวดาเมตตาไม่ทำร้ายตนขณะไปเจริญสมณธรรมในป่าเขาลำเนาไพร หรือจะสวดขันธปริตร เพื่อป้องกันสัตว์ร้ายต่างๆ มีตะขาบ งูพิษ เป็นต้น

^{๖๕} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๕/๗.

^{๖๖} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๑-๑๒.

^{๖๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๐๔-๓๐๗/๘๖๓-๘๖๔.

^{๖๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๓-๑๘๕/๒๐๗-๒๒๐.

๒.๑.๔ ประโยชน์ของพุทธปริตร

การสวดพระปริตร เพื่อป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ กล่าวได้ว่ามีปรากฏในยุคกำเนิดแรกเช่นกัน ดังปรากฏในวินัยปิฎก จุลวรรค และในอังคุตตรนิกาย กล่าวถึงพิธีสวดมนต์ไว้ว่าภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัดมรณภาพ และเมื่อเรื่องราวนี้ได้ทราบถึงพระศาสดา พระองค์ตรัสว่าเรื่องอันโศคร้ายนี้ไม่ควรเกิดขึ้นเลย หากว่าพระภิกษุรูปนั้น จะได้ฝึกฝนการแผ่เมตตาแก่ผู้ทั้งมวล ด้วยเหตุผลนี้ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุพึงฝึกแผ่เมตตาแก่ผู้ทุกประเภท และแก่ตนเองด้วยความจิตอันประกอบด้วยเมตตา เพื่อประโยชน์แก่การคุ้มครองตนเอง” ^{๖๙}

นอกจากนั้นแล้ว การที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้สวดมนต์เพื่อป้องกันรักษาได้แสดงให้เห็นถึงการสั่งสอนทางบวกในเรื่องเมตตา อำนาจทางจิตนี้มีความสามารถทำให้แม้แต่ศัตรูที่โหดร้ายยอมอ่อนน้อมลงได้ ประสิทธิภาพนี้ได้รับการรับรองเป็นอย่างดีในหลาย ๆ ตอนของพระไตรปิฎก เมตตาเป็นข้อหนึ่งของพรหมวิหาร ๔ และพระพุทธองค์ทรงยกย่องคุณค่าของการเจริญเมตตาอยู่เสมอ ๆ ความจริงเมตตานิสังสสูตร กล่าวถึงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ ได้แก่

- ๑) กลับเป็นสุข
- ๒) ตื่นเป็นสุข
- ๓) ไม่ฝันร้าย
- ๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
- ๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
- ๖) เทวดาทั้งหลายรักษา
- ๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ำกรายไม่ได้
- ๘) จิตตั้งมั่นได้เร็ว
- ๙) สนิหน้าสดใส
- ๑๐) ไม่หลงลืมสติตาย
- ๑๑) เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๗๐}

ในคัมภีร์มิลินทปัญหา คัมภีร์ที่ท่านติปิฎกจูฬายเถระ รวบรวมการปฐกวิสัชชนาของท่านพระนาคเสนและพระเจ้ามิลินท์บันทึกไว้ เมื่อราว พ.ศ. ๕๐๐ มีการกล่าวถึงพระสูตร ๖ พระสูตร คือ รัตนสูตร ชันธุสูตร โมรสูตร ธชัคคสูตร อาภานาภียสูตร และอังคุลมาลสูตร ว่าเป็นพระพิธีสวดมนต์ที่พระพุทธองค์ทรงรับรอง และมีลิตปัญหาอ้างกล่าวถึงปัญหาอันเป็นที่สงสัยต่อความศักดิ์สิทธิ์ของอานุภาพพุทธองค์ ซึ่งพิธีสวดมนต์ได้สร้างผลกระทบต่องสังคม ในฐานะที่เป็นความเชื่ออันมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างสันติภาพและการคุ้มครองให้มั่นคงทั้งแก่ตนเองและสังคมอย่างไร ดังคำถามในมิลินทปัญหา ๓ ประเด็นที่สมเด็จพระเจ้ามิลินท์ ตรัสถามได้แก่

- ๑) พิธีสวดมนต์สามารถป้องกันความตายได้หรือไม่
- ๒) พิธีสวดมนต์มีอานุภาพได้อย่างไร

^{๖๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๑/๑๔-๑๕.

^{๗๐} อ.อ. (ไทย) ๓/๑๕/๓๔๘.

๓) พิธีสวดมนต์ใช้ได้ผลเมื่อใดและเมื่อใดที่ใช้ไม่ได้ผล^{๗๑}

หากจะประมวลจากคำถามที่น่าสนใจนี้ มีเหตุผลพอที่จะแสดงได้ว่า พิธีสวดมนต์หรือสวดพระปริตร ได้กลายเป็นพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อการรักษาและการป้องกัน ผู้ที่เชื่อถือตามเหตุผลต่างก็ยังคงมีข้อสงสัยต่อความสัมพันธ์ระหว่างพิธีสวดมนต์และกรรม ดังนั้น จึงมีคำถามว่าพิธีสวดมนต์สามารถจะขจัดความตายได้หรือไม่และหากทำได้จะทำได้อย่างไร ผู้มีความสงสัยจึงได้พากันสืบค้นกลไกของการปฏิบัติงานของพิธีสวดมนต์ แต่ดูเหมือนว่าบุคคลผู้ซึ่งได้สวดมนต์จะได้รับผลตามความเชื่อในประสิทธิภาพของพิธีสวดมนต์บ้าง ผู้ที่ปรารถนาจะรู้ว่า ภายใต้สถานการณ์เช่นใด พิธีสวดมนต์จึงมีผลและไม่มีผล การแสวงหาคำตอบพร้อมกับคำอธิบายทางประเพณีนิยมที่ได้ให้ไว้ แสดงให้เห็นว่าพิธีสวดมนต์ได้กลายเป็นพิธีกรรมทางศาสนาที่ประกอบขึ้นในช่วงเวลาที่วิกฤติ ที่ผู้มีความต้องการพ้นทุกข์ที่กำลังประสบต่างก็ต้องการ^{๗๒} โดยปัญหา ๓ ประการ ทำนาคเสนเถระ จึงถวายพระพรตอบแก่พระเจ้ามลิந்த ดังนี้

๑) พิธีสวดมนต์สามารถป้องกันความตายที่ยังไม่ถึงเวลาได้ เปรียบเหมือนข้าวต้นอ่อนต้องหมั่นรดน้ำ จึงจะงอกงามมีสีเขียวข่มได้

๒) พิธีสวดมนต์มีประสิทธิภาพได้ด้วยการสวดภาวนา และผู้สวดต้องไม่มีกรรมมาขัดขวาง ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นในชั้นธสันดาน และต้องมีจิตเชื่อมั่นในประสิทธิภาพ

๓) พิธีสวดมนต์ก็เปรียบเหมือนยามีประโยชน์ทั้งการป้องกันและรักษา ดังนั้น ในขณะที่อันตรายจะเกิดหรือไม่ก็ใช้ได้ผล แต่จะใช้ไม่ได้ผลเมื่อบุคคลที่ใช้เป็นคนทุศีล

จากจุดเริ่มต้นที่สวดเพื่อรักษาพระพุทธรูปในพระไตรปิฎก ได้เปลี่ยนมาเป็นการสวดเพื่อป้องกันภัยอันตราย ซึ่งตรงกับภาษาบาลี “ปริตต” ได้ค่อย ๆ พัฒนาการขึ้นตามวรรณกรรมทางศาสนาและอรรถกถาฎีกา ซึ่งหมายถึงได้รวมเอาการปฏิบัติทางพิธีกรรมเข้ามาด้วย เป็นคุณลักษณะทางพิธีสวดมนต์ที่พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน แม้พระอัครวงศาจารย์ ก็ได้วิเคราะห์ศัพท์ว่า “ปริตต” ในคัมภีร์สหพันธนิคัณณ (ธาตุมาลา) ว่า “มหาเตชะวันตตายะสมันโต สัตตานัง ภายัง อุปัทวันทัง อุปะสัคคัณจะ ตายะติ รักขะตติ ปริตรตัง”^{๗๓} ที่เรียกว่า “ปริตต” เพราะมีวิเคราะห์ว่า สิ่งที่ป้องกันรักษา ความกลัว อันตรายและอุปสรรคของสัตว์ทั้งหลายโดยรอบ เพราะความ มีเดชาญาณมาก

ในพิธีสวดมนต์นี้ จึงหมายถึง อำนาจ ดังวิเคราะห์ไว้แล้วข้างต้นว่า เป็นอำนาจที่ช่วยให้ทำอะไรสำเร็จได้ เพราะมนต์มีอำนาจหรืออานุภาพที่เกิดจากพระรัตนตรัย ความเมตตา และความสัตย์ ดังกล่าว กล่าวคือ การสวดมนต์นี้เป็นการสวดเพื่อเป็นเครื่องคุ้มครอง ป้องกันอันตรายภายนอก เป็นต้นว่า โจร ยักษ์ สัตว์เดรัจฉาน ป้องกันอันตรายภายใน คือ โรคภัยไข้เจ็บ^{๗๔} จึงมีชื่อเรียกว่า “พระ

^{๗๑} มลีนทพปัญหา. ๔/๑๖๓-๑๖๖.

^{๗๒} กิรติ กมลประเทืองกร, “คุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย : กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร”, หน้า ๒๑.

^{๗๓} พระอัครวงศาจารย์, สหพันธนิคัณณ (ธาตุมาลา), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๒๓), หน้า ๓๐๑.

^{๗๔} พระคันธสาราภังค์, พระปริตรธรรม, (ลำปาง : จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๗.

ปริตร” และเป็นการกล่าวถึงคุณของพระรัตนตรัยและการเจริญเมตตาภาวนา ผู้หมั่นสาธยายจึงได้รับผลานิสงส์ เป็นต้นว่า ประสบความสวัสดิ์ ความเจริญรุ่งเรืองได้รับชัยชนะ แคล้วคลาดจากอุปสรรคอันตราย มีสุขภาพดี มีอายุยืน ดังที่พระพุทธเจ้าปทุมุตระตรัสสอนท่านพระสุภูติว่า “บรรดาภาวนาทั้งหลาย เธอจงเจริญ พุทธานุสสติภาวนาที่ยอดเยี่ยม ครั้นเจริญพุทธานุสสตินี้แล้ว จักทำให้บริสุทธิ์ได้”^{๗๕} และพระพุทธองค์ได้ตรัสอีกว่า “อมนุษย์ที่ต้องการจะทำร้ายผู้เจริญเมตตา ย่อมประสพภัยพิบัติเอง เหมือนคนใช้มือจับหอกคม จะได้รับอันตรายจากหอกนั้น”^{๗๖}

ส่วนเหตุที่พระพุทธโฆสเถระได้กล่าวถึงอานุภาพพระปริตรข้างต้นนั้น ก็เพราะท่านกล่าวว่า “ความรู้สึกรู้สึกคิดทั้งหลายเป็นวัตถุ” จึงสามารถเกิดการกระทบและทำให้เกิดความสั่นสะเทือนแผ่นขยายวงกว้างออกไป เพราะฉะนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสสอนปริตรจบแต่ละคาถา พระอรรรกกาจารย์ จึงกล่าวไว้ว่า อมนุษย์ทั้งหลายในแสนโกฏิจักรวาล ได้ยอมรับอาณัติของแต่ละคาถา^{๗๗}

วิธีการสวดพระปริตรที่ถูกต้องนั้น พึงรู้หลักการเบื้องต้นก่อน คือ การเปล่งเสียงกล่าวพระปริตร จะต้องมีความบริสุทธิ์สะอาดทางร่างกายของผู้บริกรรม และผู้สวดภาวนา ตลอดจนเป็นผู้มีความรู้พระปริตรนั้นๆ โดยถูกต้องด้วย จึงเป็นความจำเป็นสำหรับผู้มีศรัทธาเลื่อมใสที่จะบริกรรมหรือสวดภาวนา จะต้องชำระปากและลิ้นของตนให้บริสุทธิ์ สะอาดเสียก่อน แล้วจึงเปล่งเสียงกล่าวพระปริตรนั้นๆ เป็นการให้ชีวิตชีวา แก่พระปริตรหรือมนต์ เพื่อเป็นการปลุกอานุภาพที่ล้นอยู่ของพระปริตรหรือมนต์บทนั้นๆ ให้ตื่นตัวขึ้น

ฉะนั้น วิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องสำหรับผู้ที่จะสวดพระปริตรหรือสวดมนต์ต่างๆ มี ๓ ประการด้วยกัน ดังนี้

๑) พึงชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ ไม่ให้มีมลทินทางร่างกาย โดยเฉพาะการชำระปากและฟันให้สะอาดก่อน (ปัจจุบันนิยมการแปรงฟันก่อน เพราะถือว่าทำให้ระบบหายใจสะอาด)

๒) พึงสวดพระปริตรให้ถูกต้องตามอักขระฐานกรณ์ของพยัญชนะที่สวด

๓) ตั้งศรัทธาให้มั่นคงก่อนสวดพระปริตร^{๗๘}

สรุปสาระสำคัญของพระปริตรนั้น นิยมสวดกันมาก่อนครั้งพุทธกาล แต่ไม่ได้เรียกว่า พระปริตร” เหมือนในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการสวดหรือสาธยายในศาสนาและลัทธิอื่นๆ โดยพระปริตร มีที่มาต่างกัน และมีวัตถุประสงค์ที่สวดก็ต่างกันด้วย เช่น มงคลปริตร สวดเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนและครอบครัว นอกจากนั้น พระปริตร แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ จุลปริตร หรือ เจ็ดตำนาน ประกอบด้วยพระปริตร จำนวน ๗ ปริตร มหาราชปริตร หรือ สิบสองตำนาน ประกอบด้วยพระปริตร จำนวน ๑๒ ปริตร สำหรับการสวดสาธยายนั้น หากวิเคราะห์ให้ดีแล้ว ย่อมเป็นการกล่าวสรรเสริญพระรัตนตรัย

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับพุทธปริตร พบว่า พุทธปริตรนั้นมีความเป็นมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล และในหมู่พระภิกษุสงฆ์จะนิยมเอามาสาธยายเพื่อให้พระสงฆ์สามารถที่จะจำสืบทอดต่อๆ

^{๗๕} พ.อ.ป.(ไทย) ๓๒/๓๖/๑๒๗.

^{๗๖} ส.นิ.(บาลี) ๑๖/๒๒๗/๒๕๑.

^{๗๗} ธนิต อยู่โพธิ์, อานุภาพพระปริตร, หน้า ๑๕๙-๑๖๔.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙-๒๐.

กันมา โดยมีวัตถุประสงค์ของการสวดพระปริตรเพื่อที่จะถ่ายทอดคำสอนของทางพระพุทธศาสนา แต่เนื่องในปัจจุบัน กลับกลายเป็นสิ่งที่สหายเพื่อการมงคล หรือปิดเป่าคุ้มครองอันตรายต่างๆได้ โดยที่นิยมสวดในปัจจุบันนั้นจะเป็นการสวดแบบเจ็ดตำนาน และสิบสองตำนาน ดังนั้นในงานวิจัยเล่มนี้จะได้นำการสวดมนต์ทั้งสองแบบมาศึกษาว่าสามารถที่จะช่วยในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านการสวดหรือการฟังบทสวด เพื่อที่จะศึกษาการนำการสวดพุทธปริตรมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

๒.๒ แนวคิดการรักษาสุภาพตามแนวพระพุทธศาสนา

ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอถึงแนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการรักษาสุภาพ โดยจะศึกษาถึงความหมายสุขภาพ พุทธวิธีดูแลสุขภาพ แนวคิดสุขภาพ และองค์ประกอบของสุขภาพ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ ความหมายสุขภาพ

สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และมีความเป็นพลวัตทั้งทางกาย จิต จิตวิญญาณ (ปัญญา) และสังคม และไม่ใช่ว่าเพียงแค่ว่าหมายถึงภาวะที่ปราศจากโรคหรือการเจ็บป่วยเท่านั้น แต่สุขภาพยังหมายถึงสภาพการมีชีวิตที่ดีด้วย (the condition of the body and the degree to which it is free from illness, or the state of being well)^{๗๙} คำว่า สุขภาพ แปลมาจากภาษาอังกฤษคือ Health และคำว่า Health นี้ มีรากศัพท์มาจากคำว่า hal ซึ่งหมายถึง ทั้งหมด (whole)^{๘๐} สุขภาวะ หมายถึง สภาพร่างกายหรือจิตใจของมนุษย์ (the condition of a person's body or mind) หรือการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ (the state of being physically and mentally healthy)^{๘๑} บรอดเฮด และคณะ ได้ให้ความหมายของการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงจิตสังคมคือการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่า “เป็นความรู้สึกรักใคร่ที่ติระหว่างบุคคล มีการยอมรับพฤติกรรมของบุคคลอื่น และมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล และมีผลทำให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ”^{๘๒}

สรุปได้ว่า สุขภาพ หมายถึง การมีสภาพชีวิตที่ดี หมายถึงเอาทั้งกาย ใจ ปัญญา และสังคม ส่วนสุขภาวะตามทัศนะนักจิตวิทยา หมายถึง สุขภาพทางใจหรือสุขภาพจิตดี ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่ง

^{๗๙} Cambridge University, **Cambridge Advanced Learner's Dictionary**, (Cambridge : CambridgeUniversity Press, ๒๐๐๓), p. ๕๘๐.

^{๘๐} Churchill's illustrated medical dictionary, **Churchill's Medical's dictionary**, (New York, Edinburgh, London, Melbourne, Tokyo : Churchill Livingstone Inc. ๑๙๘๙), p. ๘๓๑.

^{๘๑} Hornby, A S, **Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English**, ๖th Edition, (Great Britain : Oxford University Press, ๒๐๐๑), p. ๕๕๑.

^{๘๒} Broadhead et al., อ้างใน วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาติ สวนนุ่ม, “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตาบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก”, **รายงานการวิจัย**, (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๐), หน้า ๑๙.

เป็นความขัดแย้งระหว่างปัจจัยภายในคือใจกับปัจจัยภายนอกคือกาย ดังนั้นจึงต้องปรับให้มีความสมดุลกัน

๒.๒.๒ พุทธวิธีดูแลสุขภาพ

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าได้ให้สมณานามพระสาวกทั้งหลายว่า ทรงเป็นนายแพทย์รักษาโรค เป็นพระศาสดาผู้ทรงมีพระกรุณาอย่างใหญ่หลวง และทรงเยี่ยวยารักษาสัตว์โลกทั้งมวล ในการดูแลสุขภาพนั้น พระพุทธองค์ทรงจัดระบบการดูแลสุขภาพผู้ป่วย วิธีการดูแล พุทธานุญาติ และพุทธบัญญัติไว้หลายประการ แม้ว่าสุขภาพองค์รวมจะเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาให้เกิดขึ้นกับชีวิตตลอดไป แต่ในความเป็นจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะทุกชีวิตต้องอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น “สุขภาพ” จึงต้องแปรเปลี่ยนไปเป็น “ความเจ็บป่วย” “การเจ็บป่วย” หรือ “โรค” มีความหมายตรงกับคำว่า “โรคาพาธ” หมายถึง ความเจ็บไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค คำว่า “อาพาธ” หมายถึง ความเจ็บป่วย คำว่า “พยาธิ” หมายถึง ความเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่เสียดแทงชีวิต เป็นสิ่งที่บีบคั้น และเป็นปัญหาที่ต้องกำจัดออกไปจากชีวิต^{๘๓} ความเจ็บป่วยจึงเป็น “ทุกข์” ในอริยสัจ ๔ อันเป็นสภาพที่ทนได้ยาก มีสภาวะบีบคั้นไม่สบายกาย ไม่สบายใจ และคับแค้นใจ ซึ่งก็ต้องการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บาเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด^{๘๔} พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา^{๘๕} ๖๐ แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา^{๘๖} พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปกขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารานั่นเป็นสถานที่ปรินิพพานได้^{๘๗}

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคาพาธน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สราญดี^{๘๘} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า

^{๘๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๐.

^{๘๔} ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๖๑ และดูเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๙.

^{๘๕} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๘๖} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๘๗} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๘๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตรวาสก ถือ บาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้ว เข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือไปไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดามสมาธิ มั่น ใจ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุ ทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุ จตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่^{๘๙}

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ ดังนี้

การบริโภคอาหาร พระองค์ ฉันอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหาร มื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อ เดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “ตถาคตฉันมื้อเดียว ไมฉันในเวลาวิกาล พระองค์รู้สึกว่าการบริโภคกระปร่ำ ทำให้มีโรคน้อย ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม่เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายฉัน อาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่ามีโรคน้อย”^{๙๐}

พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า..

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง ไม่ใช่เพื่อประดับประดา แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตินทรีย์ เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่อบรรเทาหิวพรมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจัก กำจัดเวทนาเก่าเสีย และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่ โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๙๑}

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่อบรรเทาหิวพรมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรง ห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค^{๙๒} มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัส แนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้

^{๘๙} อ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

^{๙๐} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๗๔/๑๕๐.

^{๙๑} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๙๒} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒-๒๐๓.

มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยืนยืນ”^{๙๓} “เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทาความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป.....การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลุ่ม”^{๙๔} รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๙๕}

กล่าวโดยสรุป ในพระไตรปิฎกกระບถึงมีความสุขพอนามยิตของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ มีโรคน้อยมีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุราและเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

๒.๒.๓ แนวคิดสุขภาพ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๙๖} ได้กล่าวถึงสุขภาพของชีวิตจะมีสุขภาวะได้ ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่แท้จริงต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต องค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่าง ส่องทาง ชี้ทางให้ หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔ การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ^{๙๗} ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพ สุขภาพแบบองค์รวม” โดยมุ่งศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพ โดยศึกษาจากประวัติการดูแลสุขภาพของพระพุทธเจ้า การดูแลสุขภาพของพระสาวก และบทบาทของพระพุทธเจ้าและพระสาวกกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ตลอดจนหลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลสุขภาพจิต ตัวยาที่ใช้รักษาทางกายและอิทธิพลของพระพุทธศาสนาที่มีต่อแพทย์แผนไทย

พระไพศาล วิสาโล และสมควร ฝั่งามดี^{๙๘} ได้สรุปลักษณะสำคัญของการแพทย์แบบองค์รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวม สนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วย ทั้งด้านร่างกาย ครอบครัวยุทธ การงาน ชีวิตทางสังคม การออกกกำลังกาย อาหาร ภาวะทางจิตใจและอารมณ์ การกระจายอำนาจการรักษา พยายามที่จะให้อำนาจและสมรรถภาพในการรักษาแพร่หลายสู่ทุกคน เน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วย อาศัยวิธีการเฉพาะอย่างที่เป็นปัจจัยหลัก ตระหนักว่าการสัมผัสความอบอุ่นและน้ำใจของผู้บา

^{๙๓} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๙๔} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๙๕} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๙๑.

^{๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพันธ์ดั่งแอนด์พับลิชชิง, ๒๕๕๑), หน้า ๖-๘.

^{๙๗} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพสุขภาพแบบองค์รวม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕-๑๑๕.

^{๙๘} พระไพศาล วิสาโล, แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกลด์คิมทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.

บัดเป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษา เน้นมนุษยธรรม คำนึงถึงคุณภาพชีวิตมากกว่าสนใจการขยายตัวของโรงพยาบาล ตระหนักถึงสมดุลทางนิเวศวิทยา สนับสนุนให้ร่างกายเสริมสร้างบำบัดตัวเองมากกว่าใช้ยาหรือสารแปลกปลอม เน้นเทคโนโลยีที่เหมาะสม

กระบวนการที่ศรัทธาของพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับสุขภาพ มีอาณาบริเวณครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดของชีวิต มีจุดหมายปลายทางคือการมีสุขภาพสมบูรณ์ หรือ อโรคยะ ที่หมายถึงการ ปลอดภัยจากโรคทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง คือ นิพพาน และมีทัศนะว่าโรคหรือความเจ็บป่วยเป็นปัญหา ของชีวิตในทุกๆ แง่มุมซึ่งกินความหมายเท่ากับคำว่า ทุกข์ อันเป็น อริยสัจข้อแรก เมื่อมนุษย์ ทำความเข้าใจในปัญหา หรือ ทุกข์ของชีวิตให้ได้อย่างแท้จริงแล้ว ย่อมสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด นั่นคือ การดับทุกข์สิ้นเชื้อ หรือ ภาวะปลอดภัยจากโรคทั้งปวง ทั้งนี้โรคที่พระพุทธศาสนาเน้นย้ำและให้ความสำคัญ คือ โรคทางใจ คำสอนต่างๆ ใน พระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นสู่การมีสุขภาพทางใจที่เข้มแข็ง เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ การ รักษาโรคทางกายนั้นมีการกล่าวถึงอยู่บ้างเพียงเล็กน้อยก็เพียงเพื่อการดูแลรักษาร่างกายตาม สมควร โดยไม่ผูกพันยึดมั่นในร่างกายจนเกินควร เพื่อจะสามารถใช้ประโยชน์จากร่างกายสู่การ พัฒนาจิตใจเป็นเป้าหมายหลัก แต่ทั้งนี้พระพุทธศาสนาก็ได้ละเลยสุขภาพทางกายแต่อย่างใด เพราะพระพุทธศาสนามีทัศนะว่าร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องอยู่ร่วมกันอย่างเป็นหนึ่งเดียว และต้องเกื้อกูลกัน จึงจะสามารถเดินทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้

นอกจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติข้อวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลตนเองในส่วน ของร่างกาย และจิตใจแล้ว พระพุทธองค์ยังได้ทรงเล็งเห็นและให้ความสำคัญในสภาพสังคมที่ 'เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิตด้วยเช่นกัน นั่นคือ สังคมสงฆ์ ที่มีส่วน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้มีภาระน้อย ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ช่วยระงับทุกขเวทนาที่มีอยู่ให้เบา บางลง และป้องกันไม่ให้ทุกขเวทนาใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น อีกทั้งช่วยสร้างศรัทธาให้เกิดกับพุทธบริษัททั้งหลายเพื่อให้พระศาสนาได้รับการอุปถัมภ์ดูแลโดยสังคมต่อไป ถึงแม้สังคมสงฆ์จะมี ลักษณะเฉพาะบางอย่างที่มีแตกต่างอย่างมากไปจากชีวิตของคฤหัสถ์ ข้อปฏิบัติหลายอย่างไม่ สามารถนำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือน

การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจ

สำหรับการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อไม่ต้องป่วยอย่างสิ้นเชิง คือ การปฏิบัติที่มุ่งหวังผล ทางจิตใจให้สามารถเข้าถึงความปราศจากทุกข์ หรือโรคทางใจอย่างสมบูรณ์ เป็นการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายว่า เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ที่มีลักษณะพื้นฐานสำคัญร่วมกันคือ มีความไม่เที่ยงแท้ถาวร มีสภาพ ถูกบีบคั้นไม่สามารถดำรงสภาพเดิมอยู่ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลงไป และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ถาวรที่ยึดถือไว้ได้ สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นเพียงการประชุมกันมีความสัมพันธ์กันเป็นตามเหตุ ปัจจัยที่สนับสนุนเป็นจำนวนมาก ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นเองในจิตนี้ จะเป็นสิ่งที่กำจัด อวิชชา ตัณหา และอุปาทานที่หลงยึดถือว่าสิ่งต่างๆ มีตัว มีตนขึ้นมา จนกระทั่งเกิดความชอบ ความชัง ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ หรือโรค (ทางใจ) ทั้งปวง

ทั้งนี้ เมื่อเกิดการรับรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ขึ้นแล้วนั้น ผลที่เกิดขึ้นก็ได้เกิดแต่กับเฉพาะมิติด้านจิตใจเพียงด้านเดียว คือ การลดทอนลงหรือ ความปราศจากความทุกข์ทางใจเพียงเท่านั้น แต่จะส่งผลสะท้อนถึงสุขภาพในมิติอื่นๆ คือ การ ปฏิบัติ

ตนเองในดำรงชีวิตโดยรวมเพื่อการมีสุขภาพกาย ความมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย และดำรงตน อยู่อย่างเหมาะสมกับฐานะและความต้องการ รวมทั้งการปฏิบัติต่อสังคมเพื่อสร้างสรรค์ในเกิด สภาพสังคมที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน โดยพระพรหมคุณาภรณ์ได้แสดงผลที่เกิดจากการเข้าใจกฎ ธรรมชาติที่มีต่อร่างกายไว้ว่า การเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง คือ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มีน เป็น แล้วเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญญา รู้จักที่จะเข้าไปปฏิบัติโดยประการที่ว่า ทุกข์ในธรรมชาติที่ ' เป็นไปตามสภาวะของมันเองตามธรรมดาของสังขาร จะคงเป็นแต่เพียงสังขารทุกขอยู่ตามเดิม ของมันเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งเป็นพิษเป็นภัยมากขึ้น ทั้งสามารถถือเอาประโยชน์จาก สังขารทุกข์เหล่านั้นด้วย โดยเมื่อรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือด้วยตัณหาอุปาทาน ก็ไม่เข้าไปยึดถือมันไม่ เป็นอยู่อย่างผืนที่อๆ ไม่สร้างกิเลสสำหรับมาซีตวงจำกัดตนเองให้ กลายเป็นตัวการสร้างความขัดแย้ง ขึ้นมาบีบคั้นตนเองมากขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งเป็นการดำรงชีวิตที่ประเสริฐสุดตามหลักพระพุทธศาสนา^{๙๙}

พระพุทธศาสนานอกจากจะให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วยตามเหตุปัจจัย ตามความเหมาะสมโดยไม่ละเลยหรือทอดทิ้ง เพื่อดำรงร่างกายให้มีความสุขสมบูรณ์พร้อมตาม เหตุตามปัจจัยที่เหมาะสมแล้ว เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายต้องเจ็บป่วย ทรมาน ถึงความเสื่อม ความชรา จนไม่สามารถดำรงสภาพอยู่ได้อีกต่อไป และเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต พระพุทธศาสนากลับยิ่งเน้นให้กลับมาดูแลสุขภาพจิตใจมากขึ้น โดยการย้าเตือนและสร้างความ เข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติ และสรรพสิ่งทั้งหลาย และเตรียมจิตใจให้พร้อมเพื่อจะละ จากอติภาพร่างกายโดยไม่กังวล หลงยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งต่างๆ เห็นได้ชัดจากพุทธพจน์ที่ว่า

กายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข่ มีเปลือกหุ้มไว้ อนึ่ง บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่า นอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนี้ ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย ท่าน พึงสำเหนียกอย่างนี้^{๑๐๐}

เห็นได้ชัด เมื่ออุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ หรือภิกษุณี เจ็บป่วยหรืออาพาธหนักจนใกล้สิ้นชีวิต พุทธบริษัท เหล่านั้นมักจะทูลอาราธนาพระพุทธเจ้า หรือนิมนต์พระภิกษุที่ตนมีความเคารพนับถือให้ มา โปรด โดยรูปแบบการโปรดนั้น จะมีการสอบถามถึงความเป็นไปของอาการเจ็บป่วย สอบถาม สภาพจิตใจเพื่อตรวจพิจารณาความรู้ความเข้าใจต่อหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หรือความ เข้าใจถึงความจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย อันนำไปสู่การคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นในสรรพ สิ่งทั้งหลาย และเป็นการย้าเตือนถึงสุคติภพเบื้องหน้าของอริยสาวกทั้งหลาย ในที่นี้จะนำเสนอ เป็นตัวอย่างพอสังเขป

กรณีของท้าวอุบาสก ที่ปรากฏในท้าวอุบาสกสูตร^{๑๐๑} ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรง สอบถาม ท้าวอุบาสกถึงองค์แห่งโสดาบัน และให้พิจารณาใส่ใจให้ถึงความจริงแห่งสังขารทั้งหลายว่ามี

^{๙๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๗.

^{๑๐๐} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

^{๑๐๑} ดุราลละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๙/๔๙๑-๔๙๓.

ลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นเครื่องหมายเพื่อการละ การคลายออก และความดับ ซึ่งเมื่อพิจารณาอุบาสกเมื่อถึงแก่กรรมแล้ว มีสัมปรายภพเป็นอุปปาติกะ (พระ อนาคามี) สามารถปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก เพราะโอรัมภาคีย สังโยชน (สังโยชนเบื้องต่ำ) ๕ สิ้นไป

กรณีอนาถบิณฑิกเศรษฐี เมื่อเจ็บป่วย พระสารีบุตรอัครสาวกได้อนุเคราะห์สั่งสอน ให้ไม่ยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายเช่น จักขุ (ตา) รูปทั้งหลาย จักขุวิญญาน จักขุสัมผัส เวทนาที่เกิด เนื่องจากจักขุสัมผัส ตลอดจนถึงธาตุทั้งหลาย และอารมณ์ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งอนาถบิณฑิก เศรษฐีได้พิจารณาตามจนเกิดความซาบซึ้งใจ และเมื่อได้ทำกาลกิริยาแล้วไปเกิดในหมู่เทพชั้น ดุสิต^{๑๐๒}

กรณีภิกษุอาพาธ ในปฐมคิลานสูตร^{๑๐๓} ที่พระพุทธองค์ทรงเสด็จเยี่ยมภิกษุใหม่ซึ่ง ไม่มีใครรู้จักที่อาพาธ พระพุทธองค์ทรงอนุเคราะห์โปรดภิกษุผู้นั้นทราบถึงธรรมชาติของสังขารทั้งหลายว่ามีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ควรมีความยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา ย่อมนำไปสู่ 'ความหน่าย และหลุดพ้นในที่สุดทำให้ภิกษุนั้นได้ดวงตาเห็นธรรม' ซึ่งในทุติยคิลานสูตร^{๑๐๔} ซึ่งมี เนื้อความเหมือนกันต่างกันแต่ภิกษุผู้นั้นสามารถหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่นได้

ทั้งนี้ ในพระไตรปิฎกยังพบการดูแลผู้ป่วยในระยะเวลาสุดท้ายของชีวิต กรณีอื่นๆ เช่น กรณีเมื่อพระอัสสชิเจ็บป่วยอาพาธ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่าด้วยอนิจจัง หรือ ความไม่เที่ยงแห่ง เวทนา^{๑๐๕} หรือในกรณีพระเชมกะอาพาธ มีพระเถระหลายรูปได้มาสอบถามพูดคุยว่าด้วยเรื่อง ไม่มีตัวตนที่แท้จริงใดๆ ในขั้นนี้^{๑๐๖}

กรณีตัวอย่างมีนำมาแสดงให้เห็นแล้วข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการทัศนคติของพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญมากกับสภาพทางจิตที่มีเป้าหมายเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลสทั้งหลาย และพัฒนาจิตสู่ความสิ้นไปแห่งทุกข์ให้เกิดสุขสภาพทางจิตอย่างแท้จริงเป็นสำคัญ ความตายเป็นเพียงธรรมดาของชีวิตที่ทุกชีวิตต้องเผชิญอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้แต่อย่างใด แต่ความตายไม่ใช่จุดจบของชีวิต แต่เป็นเพียงการเกิดขึ้น การคงสภาพเพียงชั่วคราว แล้วดับ สิ้นลง เป็นวงจรสืบเนื่องกันไปไม่ขาดสาย ชีวิตจึงเป็นเพียงสภาพชั่วคราวที่ต้องเสื่อมสลายไป เป็นธรรมดา ผู้มีปัญญาย่อมไม่ยึดเอาชีวิตว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ทั้งนี้ การนำ ข้อธรรมทั้งหลายมากล่าวแก่ผู้ป่วยหนักเป็นสิ่งที่ควรนำมาปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์แก่ผู้ป่วยไข้ทั้งหลายจะได้คลายความกังวลใจ และสามารถเข้าถึงความจริงแห่งสรรพสิ่งทั้งหลายด้วยตนเอง โดยสามารถนำสิ่งที่ตนประสบอยู่เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อความรู้แจ้งว่า สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็น ธรรมดา ย่อมมีความดับสิ้นไปเป็นธรรมดา ทั้ง พระพุทธองค์ก็ได้ทรงจำกัดให้ทำได้เฉพาะใน หมู่ภิกษุเท่านั้น อุบาสก อุบาสิกา พุทธบริษัทก็สามารถทำได้ ดังกรณีนางนกุลมารดาอุทเทปตานี

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๔-๓๘๗/๔๓๔-๔๓๙.

^{๑๐๓} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๔/๖๖-๖๘.

^{๑๐๔} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗๕/๖๘-๗๐.

^{๑๐๕} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๘/๑๖๓-๑๖๖.

^{๑๐๖} ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๙/๑๖๖-๑๗๑.

แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเป้าหมายสูงสุด ของชีวิต โดยเฉพาะในช่วงเวลาสุดท้ายของชีวิต ยังคงย้ำให้เห็นกฎแห่งธรรมดาของชีวิต คือ ไตรลักษณ์ เพื่อให้ ระวังความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและสรรพสิ่งว่าเป็นของๆ ตน แม้กระทั่ง ตัวตนในขั้นที่ละเอียด ประณีตล่วงเลยไปจากความเป็นมนุษย์แล้วก็ให้ยึดถือ ในกรณีนี้สติของ ผู้ป่วยจึงมีความสำคัญมาก เพื่อเข้าใจคำสอน ความเจ็บป่วยได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์เพื่อ ประกอบการพิจารณาให้เห็นถึงความไม่เที่ยงแท้ของชีวิต อันนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด

การสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกาย

ความใส่ใจต่อภาวะสุขภาพทางร่างกาย ภาวะความเจ็บไข้ได้ป่วย สามารถพบเห็นได้จากการกล่าวทักทายของภิกษุสงฆ์ในสมัยพุทธกาลที่มีการสอบถามถึงภาวะสุขภาพของคู่สนทนา หรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่ตนเคารพนับถือ รวมไปถึงบุคคลที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยกัน ที่สามารถพบได้ เช่น ในธรรมาสนีสูตร^{๑๐๗} เป็นต้น

เมื่อทำการศึกษาถึงการดูแลสร้างเสริมสุขภาพร่างกายในพระพุทธศาสนา สามารถ ศึกษาได้ในส่วนพระวินัยของพระภิกษุที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ ซึ่งเป็นบทบัญญัติให้หมู่ ' สงฆ์ ประพฤติปฏิบัติและมีให้ประพฤติปฏิบัติ พระวินัยมิได้กำหนดไว้เพียงเพื่อให้เกิดสังคัมสังข ' เป็นสังคัม อันเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นทางจิตชนิดไม่กลับกำเริบใหม่อีก เท่านั้น แต่ยังกำหนดไว้เพื่อให้เกิดความเลื่อมใสของประชาชนที่ยังไม่เลื่อมใส และประชาชนที่ ' เลื่อมใสแล้วเกิดความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไป นอกจากนั้นยังพบว่าพระวินัยส่วนหนึ่งกำหนดไว้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพทางกาย ไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ สามารถนําร่างกายที่มีสุขภาพเพื่อ การปฏิบัติธรรมอันนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิง ผู้วิจัยขอเสนอไว้เป็นตัวอย่าง ดังนี้

๑) การรับประทานอาหาร พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ภิกษุตลอดจนถึงคฤหัสถ์ให้ เป็น ผู้รู้จักประมาณในการบริโภคขบฉัน การรับประทานอาหารให้เพียงพอและพอดีตามความ ต้องการของร่างกายไม่ให้บริโภคมากเกินไป จนเป็นการอึดอัด ไม่สบายกาย ทั้งเป็นการก่อโรค ร้ายต่างๆ ตามมา พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของการฉันอาหารมื่อเดียว ทั้งให้พิจารณาก่อน การบริโภค เพื่อให้เข้าใจถึงจุดประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภค ว่าการบริโภคขบฉันทั้งหลายก็ เพียงเพื่อให้ ร่างกายมีสุขภาพ สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยดี ขจัดความทุกข์อันเกิดจากความหิว เพื่อให้สามารถนำ ร่างกายที่มีสุขภาพไปประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความ ทุกข์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด นอกจากนั้น พระพุทธองค์ทรงย้ำให้เลือกรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย หลีกเลียง สิ่งที่เป็นโทษทั้งหลาย เช่นการที่พระพุทธองค์ทรงจำแนกข้อเสีย ของการบริโภคสุราและเมรัยไว้ เพื่อให้เห็นว่าเป็นเหตุทำให้เสียทรัพย์ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทเพราะขาดสติ ขาดความละอาย ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นบ่อเกิดแห่งโรค และ ลดทอนกำลังสติปัญญา^{๑๐๘} เมื่อบุคคลทั้งหลายมี สติในการรับประทานอาหาร การรู้จักประมาณ ในการรับประทานอาหารแต่พอดี รับประทานแต่ อาหารที่มีประโยชน์ ไม่มีโทษแก่ร่างกาย ย่อม ส่งผลทำให้เป็นผู้มีสุขภาพทางร่างกายที่ดี ไม่มีโรคภัย

^{๑๐๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒/๑๓

^{๑๐๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

ใช้เจ็บให้ทุกข์ทรมาน แก่ช้า และมีอายุยืน ยาว และในอีกด้านหนึ่งยังผลให้เหลืออาหารเพียงพอในการที่จะเผื่อแผ่ให้แก่ผู้ด้วยโอกาสที่ขาด แคลนอาหารอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งย่อมส่งผลสะท้อนถึงมิติทางสังคมโดยรวม ขอยกตัวอย่างที่พระ พุทธองค์ได้ทรงยกคุณประโยชน์แห่งการฉันอาหารมื้อเดียวไว้ดังนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึก ว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด^{๑๐๙}

เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความ ลำบาก กายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉัน อาหารมื้อเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความ ลำบาก กายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก^{๑๑๐}

หรือ ในกรณีที่พระพุทธองค์ตรัสสั่งสอนพระเจ้าปเสนทิโกศลที่ทรงเสวยมากเกินพอดี จนกระทั่งเกิดอาการอึดอัดแน่นท้องว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนาที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืนยื”^{๑๑๑}

พระพุทธองค์ยังได้ทรงเน้นย้ำให้ภิกษุพิจารณาในการฉันบิณฑบาตไว้ว่ามีจุดประสงค์ เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิต เพื่อบำบัดบรรเทาความหิว กำจัดเวทนา และเป็นเครื่องอนุเคราะห์ พรหมจรรย์ ดังนี้

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่าโดยอุบายนี้ เราจักกำจัด เวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้ เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร^{๑๑๒}

๒) การออกกำลังกาย การออกกำลังกายในพระพุทธศาสนาที่มีการกล่าวถึงอยู่ เสมอคือการเดินจงกรม เป็นการเดินโดยมีสติกำกับ พระพุทธเจ้าเอง รวมทั้งพระสาวกทั้งหลาย ล้วนเดินจงกรมกันโดยสม่ำเสมอ ตามความในพระไตรปิฎกที่ปรากฏว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาอิชฌมกุฏ เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ท่านพระสารีบุตรกำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไม้อัลลสพระผู้มีพระภาค ท่านพระ มหาโมคคัลลานะก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไม้อัลลสพระผู้มีพระภาค ท่านพระมหากัสสปะก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไม้อัลลสพระผู้มีพระภาค ท่านพระอนุรุธะก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไม้อัลลสพระผู้มีพระภาค ท่านพระปัญณณมันตานีบุตรก็กำลังเดินจงกรมอยู่กับภิกษุจำนวนมากในที่ไม้อัลลสพระผู้มี

^{๑๐๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๕๐-๑๕๑.

^{๑๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

^{๑๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๑๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

การเดินจงกรม เป็นการเดินโดยมีสติกำกับ^{๑๑๓} ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสมณเพศเพราะเป็นการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่โลดโผนจนเกินงาม ทั้ง คฤหัสถ์เองก็สามารถนำการเดินจงกรมมาใช้ประกอบความเพียรเพื่อเผากิเลสได้เช่นกันพระ พุทธองค์ตรัสถึงคุณประโยชน์ (อานิสงส์) ของการเดินจงกรมไว้ว่ามี ๕ ประการ ดังนี้

- ๑) เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) เป็นผู้มีความอดทนน้อย
- ๔) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย
- ๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้^{๑๑๔}

นอกจากคุณประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการข้างต้น ยังพบว่าการเดิน จงกรมยังมีประโยชน์เพื่อการออกกำลังกาย เฝาคาถาพลังงานส่วนเกินที่จะสะสมจนเกิดความ อ้วน และโรคภัยไข้เจ็บ ดังเช่น หมอชีวกโกมารภัจ แพทย์ผู้มีความรู้ความชำนาญในการ บำบัดรักษาโรคในสมัยพุทธกาล ได้ทูลขอการมีเรือนไฟและการสร้างที่จงกรม เพื่อการบริหาร ร่างกาย ลดน้ำหนัก ลดความอ้วน ซึ่งช่วยลดอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ไว้ดังนี้ว่า “พระพุทธรเจ้าข้า เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วน มีอาพาธมาก ขอประทานพระวโรกาส พระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรม และเรือนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาพาธน้อย”^{๑๑๕} ซึ่งพระพุทธรองค์เองก็ทรง มีพระญาณเล็งเห็นประโยชน์ดังกล่าวเช่นกันจึงทรงอนุญาตที่จงกรมและเรือนไฟแก่ภิกษุ ทั้งหลาย

๓) สุขอนามัยส่วนบุคคล

ในพระไตรปิฎกเมื่อศึกษาจะพบพระวินัย และพระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึงการรักษา สุขอนามัยส่วนบุคคลซึ่งจะสัมพันธ์กับสุขภาพทางกาย ในที่นี้จะนำเสนอไว้พอเป็นที่สังเขป ดังนี้

การใช้ไม้สีฟัน พระพุทธรองค์ได้แสดงถึงผลดีเพื่อชักจูงให้พระภิกษุทั้งหลายใช้ไม้สี ฟันไว้ ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการนี้ อานิสงส์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ตาสว่าง ๒) ปากไม่เหม็น ๓) ประสาทที่นำรสอาหาร หอมจืดดี ๔) ดีและ เสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร ๕) อาหารอร่อยแก่เขา ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟัน ๕ ประการนี้แล”^{๑๑๖}

การอาบน้ำ เพราะเหตุจากที่หมู่ภิกษุสงฆ์อาบน้ำอย่างไม่รู้จักความพอดี พระพุทธรองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามภิกษุอาบน้ำเมื่อเวลายังไม่ถึงครึ่งเดือน เมื่อภิกษุไม่ปฏิบัติต้อง อาบัติปาจิตตีย์^{๑๑๗} แต่ทั้งนี้ พระพุทธรองค์ยกเว้นสิกขาบทข้อนี้ไว้สำหรับสมัยที่อากาศร้อน^{๑๑๘} หรือในสมัยที่ป่วยไข้ไม่สบาย หรือถ้าไม่ได้อาบน้ำแล้วไม่มีความสุข^{๑๑๙} หรือในสมัยที่ทำงาน จนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ^{๑๒๐}

^{๑๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕.

^{๑๑๔} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๑๑๕} วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๖๐/๓๓.

^{๑๑๖} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

^{๑๑๗} วิ.มहा. (ไทย) ๒/๓๕๗/๔๘๓.

^{๑๑๘} วิ.มहा. (ไทย) ๒/๓๕๘/๔๘๔.

^{๑๑๙} วิ.มहा. (ไทย) ๒/๓๕๙/๔๘๔-๔๘๕.

หรือในสมัยที่เดินทางไกลจนเนื้อตัวชุ่มเหงื่อ^{๑๒๑} หรือในสมัยที่มีพายุฝุ่น จนเนื้อตัวเปรอะเปื้อน^{๑๒๒} หรือสามารถอาบน้ำเป็นนิตยในเขตปี จันตชนบทที่ผู้อยู่อาศัยนิยม การอาบน้ำและถือว่าเป็นการทำให้ร่างกายสะอาด^{๑๒๓} นั้นย่อมแสดงให้เห็นถึงการที่พระพุทธ องค์ทรงเล็งเห็นความเหมาะสมของการอาบน้ำว่าต้องอาบน้ำตามความเหมาะสมพอประมาณ ไม่อาบอย่างไม่รู้จักความพอดี ทั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายมีความผาสุก อยู่สบาย มีความสะอาด ทั้งไม่ ก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่างๆ อันเกิดจากความหมักหมมสกปรกของร่างกาย

การถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ การบ้วนน้ำลาย พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระวินัยใน หลายข้อเกี่ยวกับการขับถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระ เพื่อรักษาสุขอนามัย ทั้งมีส่วนในการป้องกันการ ติดต่อ แพร่กระจายของโรค เช่น การไม่ให้ยืนถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ^{๑๒๔} หรือการไม่ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ^{๑๒๕} หรือการห้ามภิกษุณีเทษะมูลฝอย ปัสสาวะ อุจจาระข้าม ฝาหรือกำแพง แต่ให้พิจารณาเทในบริเวณที่ไม่มีผู้สัญจรผ่านไปมา^{๑๒๖}

นอกจากนี้ ยังพบมีบัญญัติวินัยในพระพุทธศาสนาอีกมากที่ส่งเสริมสุขภาพทางกาย โดยตรง หรือทรงอนุญาตสิ่งต่างๆ เพื่อป้องกันการเกิดซึ่งโรคหรือความเจ็บป่วย เช่น การ อนุญาต เรือนไฟ ทรงอนุญาตกุฏิกันยุง^{๑๒๗} การกำหนดให้ภิกษุต้องออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ทุก วันซึ่งถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างดี ขวัตรในการฉันบิณฑบาต การล้างบาตร การดูแล เสนาสนะให้สะอาด การดูแลรักษาเครื่องนอน การปลงผม เป็นต้น กล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับการดูแล ร่างกาย และมีข้อปฏิบัติมากมายที่เอื้อต่อการมีสุขภาพทางกายดี

๔) ร่างกายเมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา

โรคหรือความเจ็บป่วยทางกายที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดๆ ก็ตาม ใน ทัศนะของพระพุทธศาสนาจะให้การเยียวยารักษาอย่างเต็มที่ตามเหตุปัจจัยที่มีอยู่ ' มิใช่ให้ยอม จ้านน รอ โชตชะตา กรรมเก่า หรือ การตัดช่องน้อยหลีกหนีจากการเจ็บป่วยไปด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีวินัยห้ามไว้อย่างชัดเจนว่าหากภิกษุเจตนาสาธยายคุณแห่งความตายจนเป็นเหตุให้คนฆ่าตัว ตายไม่ว่าด้วยเหตุ ใดๆ ก็ตาม จะต้องอาบัติปาราชิก อันทำให้ขาดจากการเป็นภิกษุ ดังนี้ว่า

อนึ่ง ภิกษุใดจงใจพรากกายมนุษย์จากชีวิต หรือแสวงหาศีลตรา อันจะพรากกายมนุษย์ นั้น กล่าวพรรณนาคุณความตายหรือชักชวนเพื่อให้ตาย ว่าท่านผู้เจริญ จะมีชีวิตอย่าง ลำบากยาก เชื้อนี้ไปทำไม ท่านตายเสียดีกว่า ดังนี้เธอมีจิตใญ่อย่างนี้มีดำริในใจอย่างนี้

อย่างไรก็ตามภายใต้กระบวนทัศน์พระพุทธศาสนา การดูแลร่างกายและการรักษา ความเจ็บป่วยทางกายนั้นจะต้องมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับอยู่ตลอดเวลาด้วย คือจะต้องตระหนัก รู้ถึงความ

^{๑๒๐} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๐/๔๘๕-๓๘๖.

^{๑๒๑} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๑/๔๘๖-๔๘๗.

^{๑๒๒} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๖๒/๔๘๗.

^{๑๒๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๓๙.

^{๑๒๔} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๑/๗๓๑.

^{๑๒๕} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕๓/๗๓๗.

^{๑๒๖} วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๘๒๗/๑๔๘.

^{๑๒๗} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๕๙/๓๓.

เป็นจริงของร่างกายว่าจะต้องตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ที่มีความไม่เที่ยงแท้ เป็น ทุกข์เพราะเกิดจากเหตุปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งขึ้นที่มีสภาพบีบคั้นให้ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด และไม่มีตัวตนที่ยั่งยืนแท้จริงอยู่แต่อย่างใด ทั้งพบพุทธพจน์ที่เปรียบเทียบรูปแบบการรักษา เยียวยาทางกายว่าช่วยแก้ปัญหาได้ชั่วคราว ไม่เบ็ดเสร็จเด็ดขาดเหมือนกับการใช้ธรรมโอสธใน การรักษาสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายที่มีในใจโดยตรง ดังใน ตติยสูตรที่ว่าด้วยแพทย์ให้ยาระบาย และฉนสูตรที่ว่าด้วยแพทย์ให้ยาสำรอก ภิกษุทั้งหลาย แพทย์ทั้งหลายย่อมให้ยาระบาย เพื่อบำบัดอาพาธอันมีดีเป็นสมุฏฐาน บ้างมีเสลดเป็นสมุฏฐานบ้าง มีลมเป็นสมุฏฐานบ้าง ยาระบายนี้มีอยู่ เราได้กล่าวว่ามี แต่ยาระบายนี้แล ใช้ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง

เราจักแสดงยาระบายอันเป็นของพระอริยะที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติเป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจาก ชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมาย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมาย่อมพ้นจากโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาสได้ เธอทั้งหลายจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ ตรัสเรื่องนี้ว่า

ยาระบายอันเป็นของพระอริยะที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติ เป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ เป็นธรรมาย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาสเป็นธรรมาย่อมพ้นจากโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสได้ เป็นอย่างไร คือ ๑) ผู้มี สัมมาทิฐิ ย่อมระบายนิจฉาทิฐิได้ ระบายนิกายอกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะ นิจฉาทิฐิเป็นปัจจัยได้ และอกุศลธรรมเป็นอันมาก ย่อมถึงความเจริญเต็มทีเพราะ สัมมาทิฐิเป็นปัจจัย ๒) ผู้มีสัมมาสังกัปปะ ย่อมระบายนิจฉาสังกัปปะได้ . . . ๓) ผู้มี สัมมาวาจา ย่อมระบายนิจฉาวาจาได้ . . . ๔) ผู้มีสัมมาภังคะ ย่อมระบายนิจฉาภังคะได้ . . . ๕) ผู้มีสัมมาอาชีวะ ย่อมระบายนิจฉาอาชีวะได้ . . . ๖) ผู้มีสัมมาวายามะ ย่อม ระบายนิจฉาวายามะได้ . . . ๗) ผู้มีสัมมาสติ ย่อมระบายนิจฉาสติได้ . . . ๘) ผู้มี สัมมาสมาธิ ย่อมระบายนิจฉาสมาธิได้ . . . ๙) ผู้มีสัมมาญาณะ ย่อมระบายนิจฉาญาณะได้

ภิกษุทั้งหลาย ยาระบายอันเป็นของพระอริยะนี้แลที่ใช้ได้ผลแน่นอน มิใช่ไร้ผล ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติเป็นธรรมดาอาศัยแล้วย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมาย่อมพ้นจาก ชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมาย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมาย่อมพ้นจากโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัสและ อุปายาสได้^{๑๒๘}

ซึ่งแสดงให้เห็นถึงทัศนะของพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการใช้ธรรมโอสธใน การสร้างความมั่นคงทางใจเพื่อป้องกันมิให้ทุกข์เกิดขึ้น ทั้งถอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมด ไป เพื่อให้เข้าถึงสภาพที่ปราศจากโรคทั้งปวงอันเป็นเป้าหมายสูงสุด

๕) การปฏิบัติตัวของภิกษุที่อาพาธและการดูแล

นอกเหนือจากนั้น พบว่าในพระวินัยได้ให้ความสำคัญกับภิกษุที่อาพาธไว้มาก มีการ งดเว้นข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่ทำได้ยาก เมื่อป่วยไข้ไม่สบายให้ไม่ต้องถือปฏิบัติเป็นการชั่วคราว จนกว่าภิกษุ

^{๑๒๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๘/๒๕๑-๒๕๓.

นั้นจะหายจากอาการป่วยไข้ หรือข้อวัตรที่พระพุทธองค์ทรงห้ามไว้แต่ถ้าปฏิบัติแล้ว ช่วยให้หายจากอาการป่วยได้เร็วขึ้นก็ทรงมีพุทธานุญาตไว้จนกระทั่งเมื่อหายป่วยจึงกลับมาถือ ปฏิบัติดังเดิม อีกทั้งพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับผู้ที่จะมาให้การดูแลพยาบาลผู้ป่วย ทรง ระบุหน้าที่ของการดูแลผู้ป่วยไว้อย่างชัดเจนว่าใครจะเป็นผู้ดูแล หากไม่มีผู้ที่รับผิดชอบโดยตรง ก็เป็นหน้าที่ของสงฆ์ที่จะต้องรับผิดชอบร่วมกัน ทรงให้สิทธิพิเศษบางประการกับผู้ดูแลภิกษุที่ 'ป่วย' หรือเมื่อภิกษุจะไปดูแลบิดามารดาหรือญาติที่ป่วย อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับเรื่องการเก็บ รักษาและการใช้ยา และแสดงอานิสงส์ของการถวายยากับภิกษุสงฆ์ไว้ด้วย จึงยกตัวอย่างไว้พอ เป็นที่สังเขปเกี่ยวกับพระวินัยของภิกษุ ดังนี้

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ไม่สามารถนำจีวรไปได้ เพื่อขอ อนุญาตต่อสงฆ์แล้วไปเพื่อรักษาตัวในที่ซึ่งอยู่โดยไม่มีไตรจีวรได้ (ปกติหากภิกษุอยู่โดย ปราศจากไตรจีวร แม้สิ้นราตรีนึงจะต้องอาบดินสัสคคียปาจิตตีย์)^{๑๒๙}

พระพุทธองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้ภิกษุอาพาธ (เป็นไข้) พักอยู่ฉันทาอาหารในที่พัก แรม เป็นประจำได้ จนกว่าอาการป่วยไข้จะทุเลา^{๑๓๐}

จากการศึกษาพบว่า แนวคิดสุขภาพองค์รวม พบว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความใส่ใจต่อการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ไว้อย่างสูง ไม่ได้มีลักษณะละเลยไม่ให้ความสนใจ ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ภิกษุต้องปฏิบัติจำนวนมากได้รับ การยกเว้นเมื่ออาพาธ ส่วนคนธรรมดาที่ป่วยมากก็ได้รับการยกเว้นไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ความ เคารพกับพระธรรมหรือภิกษุดังที่คนปกติควรจะทำให้ โดยหลักสำคัญที่ได้รับการยกเว้นข้อวัตร บางข้อที่สัมพันธ์กับความป่วยไข้ นั้น ไม่ใช่ยกเว้นไปเสียทั้งหมด คือ เมื่อปฏิบัติตามข้อบัญญัติใน พระวินัยในบางข้อนั้นแล้วจะทำให้เกิดความยากลำบาก ไม่สบายกาย ใจ หรือทำให้อาการป่วย ไข้ไม่สบายทางกายนั้นๆ เลวลงกว่าเดิม ทั้งการยกเว้นการปฏิบัตินั้นๆ ย่อมช่วยให้ทุกขเวทนาที่ มีลดทอนลง ทำให้อาการเจ็บป่วยฟื้นคืนได้เร็วยิ่งขึ้น

๒.๒.๔ องค์ประกอบของสุขภาพแนวพุทธ

ในทางพระพุทธศาสนาชีวิตที่มีสุขภาพที่ดีตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นจะต้องประกอบพร้อมไปด้วยความสุขทั้ง ๒ ประการ คือ

๑) กายิกสุข สุขทางกาย หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นจากส่วนประกอบทางร่างกาย สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่บกพร่อง ติดขัด เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะได้สุดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่มที่เรียกว่า ได้รับกามคุณ ๕

๒) เจตสิกสุข สุขทางใจ หมายถึง การที่ใจมีความสำราญแจ่มชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลสอันเป็นไปใน มโนทวาร ได้แก่ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมอง ความทุกข์ ทางจิต ได้แก่ สภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใสเบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยธรรมารมณ์ ที่มากระทบ นั่นเอง

สภาวะทั้ง ๒ อย่างนี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศ หรือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด^{๑๓๑} เพราะบุคคลแม้ร่างกายจะได้รับความทุกข์ยากลำบากเพียงใดก็ตาม ถ้าจิตใจเป็นสุขไม่

^{๑๒๙} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๔๗๔/๑๑.

^{๑๓๐} วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๒๐๔/๓๖๖-๓๖๗.

ชุ่มฉ่ำแล้ว ย่อมทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายนั้นได้ ทั้งยังอาจหาอุบายหลีกเลี่ยงความทุกข์นั้นๆ ได้อีกด้วย เราจะเห็นได้ชัดเจนในกรณีของพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสต่างๆ ได้อย่างสิ้นเชิงแล้วแต่ท่านก็ยังต้องประสบกับความทุกข์อันเนื่องด้วยเบญจขันธ์ได้แก่ อาการอาพาธต่างๆ หรือกระทั่งความหิว เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นก็ได้เด็ดเนื้อร้อนใจ หรือเป็นทุกข์เป็นร้อนเพราะเวทนาทางกายเหล่านั้นได้ เพราะใจท่านเป็นสุขสงบเย็นนั่นเอง หรือจะกล่าวให้ง่าย ๆ ในระดับปุถุชนคนทั่วไปนั้นแม้ร่างกายจะเจ็บปวด หรือเจ็บไข้สักเพียงใด หากเขามีจิตใจที่เข้มแข็ง สงบเย็น ไม่วิตกกังวลแล้วอาการทางกายเหล่านั้นก็สามารถทุเลาได้ หรือไม่ก็สามารถยอมรับความจริงที่ตนเองเป็นได้ เรียกว่า“อยู่เหนือทุกข์” โดยแท้^{๑๓๒}

จะเห็นว่า ในทางพระพุทธศาสนา เมื่อท่านแบ่งเรื่องความสุขและความทุกข์ของมนุษย์จะใช้คำว่า กายิกทุกข์ เจตสิกทุกข์^{๑๓๓} และกายิกสุข เจตสิกสุข ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาแบ่งองค์ประกอบของสุภาพออกเป็น ๒ ส่วน คือ (๑) สุภาพทางกาย และ (๒) สุภาพทางใจ

องค์ประกอบสุภาพทางกาย

องค์ประกอบของสุภาพทางกาย ได้แก่ สุภาพที่เกิดจากทางร่างกาย ในส่วนที่เป็นรูปร่าง หรือที่เรียกว่า รูป ได้แก่ (๑) สุภาพทางตา (๒) สุภาพทางหู (๓) สุภาพทางจมูก (๔) สุภาพทางลิ้นหรือช่องปาก และ (๕) สุภาพทางกาย สุภาพทางกายทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นส่วนที่รับรู้อารมณ์จากภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส^{๑๓๔}

อนึ่งสุภาพทางกายนี้ ยังหมายรวมถึง สังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราเช่น อากาศ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายได้มีปฏิสัมพันธ์โดยตรง หรือหากแบ่งตามหลักการพัฒนาชีวิต (ภาวนา ๔) จะได้สุภาพทางกายเป็น ๒ ด้าน คือ สุภาพทางด้านร่างกาย (กายภาวนา, ภาวิตกาย) และสุภาพทางด้านสังคม (ศีลภาวนา, ภาวิตศีล)^{๑๓๕}

องค์ประกอบสุภาพทางใจ

องค์ประกอบสุภาพทางใจ ได้แก่ ได้แก่ ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมทั้งหลายได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ และสติขั้น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น เนื่องจากสุภาพทางใจ เป็นส่วนที่เป็นนามธรรม เรียกเป็นสุภาพทางใจเพียงประการเดียวก็เป็นการเพียงพอ แต่ในบางครั้งท่านก็จำแนกสุภาพทางใจ ออกเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) ระดับ

^{๑๓๑} อก. ทุก. (ไทย) ๒๐ / ๗๑ / ๑๐๓.

^{๑๓๒} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

^{๑๓๓} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๓/๓๙, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑.

^{๑๓๔} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๓/๒๑๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖, ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๐๑/๘๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๑๙-๑๒๐.

^{๑๓๕} อก.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๙/๙๗-๙๙, อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔-๑๔๖, และ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐-๗๑.

กามสุข ความสุขเนื่องด้วยกาม (๒) ระดับทิพย์สุข ความสุขอันเป็นทิพย์ ในที่นี้หมายถึง ฌานสุข (๓) ระดับตณห์กขยสุข ความสุขคือความสิ้นแห่งตัณหา เรียกอีกอย่างว่า นิพพานสุข^{๑๓๖} ความสุขทั้ง ๓ ระดับนี้ เป็นความสุขที่เริ่มจากชั้นหยาบไปหาชั้นที่ละเอียดและประณีต ซึ่งการสัมผัสกับสุขภาวะ (สุขภาพ) ทั้ง ๓ ระดับนี้ เป็นมโนสัมผัสโดยตรง โดยมีร่างกายเป็นอุปกรณ์สำคัญ

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญแก่สุขภาวะแห่งชีวิตเป็นอย่างมาก อาจกล่าวได้ว่าสุขภาพเป็นสิ่งที่เปี่ยมจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาก็คือความสุข นับตั้งแต่การปฏิบัติขั้นต้นในการทำความดี ที่เรียกว่าการทำบุญ แม้ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือ เจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ และเมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็จะทำให้สามารถ บรรลุฌานได้ เมื่อได้บรรลุฌานก็就会有ความสุขเป็นองค์ประกอบของฌาน ที่เรียกว่าฌานสุข สุขที่เนื่อง ด้วยฌาน^{๑๓๗} จนถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน คือ เป็นสุขภาวะขั้นสูงสุด หรือเป็นจุดหมายสูงสุดอีกด้วย^{๑๓๘}

อนึ่ง องค์ประกอบของชีวิตเมื่อจัดตามหลักภาวนา (พัฒนา หรือการเจริญ) ๔ ประการคือ (๑) กายภาวนา (๒) สีสภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา^{๑๓๙} จะได้ส่วนประกอบแห่งชีวิตที่สำคัญ ๔ ด้าน ได้แก่

(๑) ส่วนประกอบทางด้านร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย และสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น น้ำ อากาศ ป่าไม้ ที่อยู่อาศัย ขยะมูลฝอย อาหาร เป็นต้น

(๒) ส่วนประกอบทางด้านสังคม หรือศีล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การศึกษา กฎหมาย อาชีพ ปัญหาสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นต้น

(๓) ส่วนประกอบทางด้านจิตใจ ได้แก่ ส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมทั้งหลาย ได้แก่ ความมีเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

(๔) ส่วนประกอบทางด้านปัญญา ได้แก่ สติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลก เป็นต้น^{๑๔๐}

^{๑๓๖} พ.อ. (บาลี) ๒๕/๑๒/๑๐๗, พ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๙๒, และดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๕๕๕-๕๕๖.

^{๑๓๗} พ.อ. (บาลี) ๒๕/๑๒/๑๐๗, พ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๙๒.

^{๑๓๘} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก”, **สารนิพนธ์พุทธศาสนดุสิตบัณฑิต**, หน้า ๑๕.

^{๑๓๙} อ. ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๗๙ / ๑๔๔ - ๑๔๖, อ. ปญจก. (บาลี) ๒๒ / ๗๙ / ๙๗ - ๙๙, ใน พระไตรปิฎกท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคล ๔ ประการ คือ (๑) ภาวิตกาย ผู้เจริญกาย (๒) ภาวิตศีล ผู้เจริญศีล (๓) ภาวิตจิต ผู้เจริญจิต (๔) ภาวิตปัญญา ผู้เจริญปัญญา แต่ส่วนใน **พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม** พระพรหมคุณาภรณ์ท่านแสดงเฉพาะภาวะของบุคคลตามนัยพระไตรปิฎกนี้ว่า ภาวนา ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กายภาวนา (๒) สีสภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา.

^{๑๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๘๑ - ๘๒.

ส่วนประกอบแห่งชีวิตทั้ง ๔ ด้านนี้ เป็นส่วนประกอบแห่งชีวิตที่สำคัญ เป็นองค์รวมเป็นหนึ่งเดียว ส่วนประกอบด้านหนึ่งๆ เป็นปัจจัยสัมพันธ์กับส่วนประกอบด้านอื่นๆ ซึ่งมีผลต่อสุขภาวะแห่งชีวิตที่ดำรงเหมือนกัน ดังนั้น ในกระบวนการพัฒนาหรือดูแลรักษาชีวิตจะต้องพัฒนาส่วนประกอบแห่งชีวิตทั้ง ๔ ด้านนี้ไปพร้อมๆ กัน

จากการศึกษาแนวคิดการรักษาสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า มีมุมมองแบบแยกส่วนระหว่างร่างกายกับจิตใจ ระหว่างสุขภาพกายกับสุขภาพจิต หรือระหว่างโรคทางกาย กับโรคทางจิต เป็นสิ่งที่ค้นไม่พบในคำสอนแกนกลางของ พุทธศาสนาว่าด้วยความจริงปรมัตถ์เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ชีวิต ของมนุษย์คนหนึ่งๆ เกิดจากความจริงปรมัตถ์ 3 ส่วน คือ จิต เจตสิก และรูปปรมัตถ์ การทำงานร่วมกันของจิตกับเจตสิก ชุดต่างๆ คือปัจจัยสำคัญที่ตีรูปรูปปรมัตถ์เข้ามาประชุมรวมกัน เป็นร่างกายในภายหลัง สุขภาพไปถึงความสมดุลระหว่างแรงขับเคลื่อนทางจิตกับแรง ด้านของเจตสิกชุดจร เป็นความสามารถทางจิตที่รักษากระแส ของความรู้สำนึกไว้ได้อย่างราบรื่นในกระบวนการแห่งชีวิต

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะศึกษาถึง ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยจะศึกษาถึงความหมายผู้สูงอายุ ทฤษฎีความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้รู้ถึงว่าผู้สูงอายุมีความต้องการนั้นด้านไหนบ้าง ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า ชราหรือสูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียนแทนบุคคลที่มีอายุมาก ผมขาว หน้าตาเหี่ยวแห้ง การเคลื่อนไหวเชื่องช้า^{๑๔๑} อายุขำรดทรุดโทรมแต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และท้อแท้สิ้นหวัง ทั้งนี้จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโสได้กำหนดคำให้เรียกว่า ผู้สูงอายุแทน ซึ่งคำนี้เป็นคำที่มีความหมายยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพกว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์มากกว่า นอกจากนี้จากการประชุมวิชาการด้านผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติในองค์การสหประชาชาติในปี ค.ศ. ๑๙๙๕ United Nation Conference on Aging ใช้คำว่า “Older Person” สำหรับเรียกผู้สูงอายุ และได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยพิจารณาจากกระบวนการทางชีววิทยาที่เป็นช่วงสุดท้ายของวัฏจักรชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะในระยะ ๑ ใน ๓ หรือ ๑ ใน ๔ ของช่วงอายุของคนเรา จะมีความสูญเสียทางจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมมากที่สุด^{๑๔๒}

องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization : WHO) ใช้คำว่า “elderly” สำหรับเรียกผู้สูงอายุ และได้รับความหมายว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เช่นเดียวกับความหมายขององค์การสหประชาชาติ และได้แบ่งช่วงของผู้สูงอายุออกเป็น ๓ ช่วงด้วยกัน คือ ช่วงที่

^{๑๔๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๗.

^{๑๔๒} อ่างใน ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, “พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, รายงานการวิจัย, (นครปฐม : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ๒๕๕๐,) หน้า ๒-๓.

หนึ่ง เรียกว่า “The elderly” เป็นช่วงอายุระหว่าง ๖๐-๗๕ ปี ช่วงที่สอง เรียกว่า “The old” หมายถึงช่วงอายุระหว่าง ๗๖-๙๐ ปีและช่วงสุดท้าย เรียกว่า “The very old” หมายถึงช่วงอายุตั้งแต่ ๙๐ ปีขึ้นไป^{๑๔๓} ดังนั้นผู้สูงอายุหรือวัยสูงอายุ เป็นภาวะของการมีอายุสูงขึ้นหรือแก่มากขึ้น โดยพิจารณาตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และถือว่าวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะมี ความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการเจ็บป่วยหรือความพิการร่วมด้วย^{๑๔๔} ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น ๔ ประเภท คือ^{๑๔๕}

๑. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป

๒. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

๓. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลง ในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซวณปัญญาและลักษณะที่ปรากฏในระยะ ต่างๆของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

๔. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลง บทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญ ในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์

ความสูงอายุ (Aging) หมายถึงการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้าย ในช่วงอายุของมนุษย์ และดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจนสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ประเทศไทย กำหนดให้บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือเป็นผู้สูงอายุ และถือเป็นเกณฑ์ที่ใช้สำหรับการปลด เกษียณอายุราชการด้วย ความสูงอายุเมื่อเกิดกับผู้ใดจะมีลักษณะดังนี้^{๑๔๖}

๑. ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก ฟันโยก ผู้หญิงหมดประจำเดือน และมีความเสื่อม โทรมปรากฏให้เห็นโดยทั่วไป

๒. มีความรู้สึกเรียวแรงอ่อนลง เหนื่อยง่าย มองภาพไม่ชัด หูตึง รับรส กลืนน้อยลง ความจำเสื่อม เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ช้า ขาดความคล่องแคล่ว การทำงานลดลง เจ็บป่วยง่าย

๓. ขาดความมั่นใจในตนเอง วิตกกังวลง่าย หงอยเหงา ใจน้อย บางครั้งซึมเศร้า แยกตัวหรือบางคนอาจพูดมาก เพื่อใจ

^{๑๔๓} อ่างใน ธารธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, “พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, หน้า ๑๑

^{๑๔๔} อ่างแล้ว.

^{๑๔๕} เพ็ญผกา กาญจนภาส, **ผู้สูงอายุ**, สืบค้นเมื่อ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ จาก <http://trat.nfe.go.th/>.

^{๑๔๖} เสาวลักษณ์ แยมตรี ชุมพล พลนรา และอานนท์ แยมตรี, “ผลของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อ พฤติกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมการออกกำลังกาย ลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท.” **วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๒), หน้า ๔.

การเป็นบุคคลสูงอายุไว้ว่าบุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะดังนี้^{๑๔๗}

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ในข้อคิดเห็น ของ บาร์โร และสมิธ (Barrow and Smith) ว่า เป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้คือ^{๑๔๘}

๑. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากการงานเช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุ เมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ ๖๕ ปี เป็นต้น

๒. การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย จะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

๓. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุดกับผู้สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

๔. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self - Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้น

^{๑๔๗} สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร : นิชนแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป. ๒๕๔๑) หน้า ๖-๗.

^{๑๔๘} ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, สวัสดิการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐ - ๑๑.

๕. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพโดยใช้แนวความคิด จากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกาย และจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่าวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

๖. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๕ ปีขึ้นไป

สรุปแล้วผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจไปในทางที่เสื่อมลง มีบทบาททางสังคมและกิจกรรมทางอาชีพที่ลดลง และคำที่เหมาะสมเรียกผู้ที่มีความแก่ ชรา นั้นคือ คำว่า ผู้สูงอายุ โดยเป็นการยกย่องให้เกียรติ

๒.๓.๒ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสรีระ ด้านจิตใจ และด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้สามารถอธิบาย ได้ดังนี้^{๑๔๙}

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่เกิดขึ้นในทุกกระบวนการหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะและระบบต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ มีดังนี้

๑) ระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เซลล์ผิวหนังมีจำนวนน้อยลง เซลล์ที่เหลือน้อยเจริญช้าลงทำให้การหายของแผลช้าลง การทำงานของตัวรับการกระตุ้นที่ผิวหนังและการไหลเวียนโลหิตส่วนปลายลดลง จึงทำให้เกิดแผลและอุบัติเหตุที่ผิวหนังได้ง่าย ผิวหนังขาดการดึงตัวไขมันใต้ผิวหนังลดลงที่บริเวณใบหน้าและหลังมือ แต่เพิ่มขึ้นบริเวณหน้าท้องและต้นขา รวมทั้งการกดทับเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังจะหนา การซึมผ่านของออกซิเจน อาหารเข้าสู่เซลล์เนื้อเยื่อต่ำ ความแข็งแรงของผิวหนังลดลง ผมและขนมีจำนวนน้อยลงเมลา닌ซึ่งผลิตจากเซลล์สร้างสีของผมหงอก ทำให้ผมและขนทั่วไปสีจางลงกลายเป็นสีขาวหรือสีเทา เส้นผมร่วงและแห้งง่าย เนื่องจากการไหลเวียนโลหิตบริเวณศีรษะลดลง (Squire)

๒) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเข้ามาแทนที่มากขึ้น มีผลทำให้ความแข็งแรงและความว่องไวในการเคลื่อนที่ของร่างกายลดลง ประสิทธิภาพการทำงานของเอนไซม์ในกล้ามเนื้อลดลง เซลล์กระดูกลดลง แคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้นและไปเกาะบริเวณกระดูกอ่อน เช่น ขาโยคร่ง ทำให้การเคลื่อนไหวของทรงอกลดลง ทำให้กระดูกผู้สูงอายุเปราะและหักง่าย แม้ว่าจะไม่ได้รับอุบัติเหตุ ความยาวของกระดูกสันหลังลดลงและค่อมมากขึ้น เพราะหมอนรองกระดูกบางลง ทำ

^{๑๔๙} โกศล วงศ์สุวรรณ, สุธิลา ตูลยะเสถียร, และสถิต วงศ์สุวรรณ, ปัญญาสังคม, (กรุงเทพมหานคร : รวมสาสน์, ๒๕๔๔), หน้า ๔๓.

ให้เกิดหลังค่อมและเอียงมากขึ้นความสูงลดลง ๒ นิ้วจากอายุ ๒๐-๗๐ ปี (๑.๒ เซนติเมตร ทุก ๒๐ ปี) ความยาวของกระดูกยาวคงที่ แต่ภายในจะกลวงมากขึ้น การทรงตัวไม่ดี ไม่กระฉับกระเฉง ความสามารถในการดูแลตนเองและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจึงลดลง กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมมากขึ้นตามอายุ น้ำไขข้อลดลง เป็นสาเหตุทำให้กระดูกเคลื่อนที่มาสัมผัสกัน เกิดข้ออักเสบและติดเชื้อง่าย

๓) ระบบหัวใจและหลอดเลือด ในกล้ามเนื้อหัวใจฝ่อลีบ มีเนื้อเยื่อพังผืดไขมัน และสารไลโปฟุสซิน มาสะสมภายในเซลล์มากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ลิ้นหัวใจแข็งและหนาขึ้น มีแคลเซียมมาเกาะมากขึ้น ทำให้การเปิดปิดของลิ้นหัวใจไม่ดี เกิดภาวะลิ้นหัวใจรั่วและตีบได้ ผนังหลอดเลือดหนาและมีความยืดหยุ่นน้อยลงเพราะมีเส้นใยคอลลาเจนมากขึ้น เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งตัว ความแรงของชีพจรลดลง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น และต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น

๔) ระบบทางเดินหายใจ หลอดลมและหลอดลมมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อปอดลดลงเพราะมีเส้นใยอีลาสตินลดลง ความแข็งแรงและการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจเข้าออกลดลง เนื้อหุ้มปอดแห้งทึบ ทำให้ปอดขยายและหดตัวได้น้อยลง การระบายอากาศหายใจลดลง ถุงลมมีจำนวนลดลง ถุงลมที่เหลือจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังถุงลมแตกง่าย เกิดโรคถุงลมโป่งพองง่าย หลอดลมแข็งขาดความยืดหยุ่น ทำให้หายใจหอบเหนื่อยได้ง่าย

๕) ระบบทางเดินอาหาร การผลิตเอนไซม์ และลดลง ๑ ใน ๓ ทำให้การย่อย แป้งและน้ำตาลในปากลดลง ความรู้สึกหิวอาหารน้อยลงเนื่องจากการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารลดลง การผลิตน้ำย่อย กรดเกลือและเอนไซม์ต่าง ๆ ในกระเพาะอาหารลดลง การดูดซึมแคลเซียมและธาตุเหล็ก วิตามินบี ๒ ลดลง ผู้สูงอายุเกิดโรคกระดูกผุและโลหิตจางได้ง่าย การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ลดลง ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องลดลง และผู้สูงอายุชอบรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่ายที่ไม่มีกาก จึงเป็นเหตุให้เกิดภาวะท้องผูก ทำให้เบื่อกินอาหาร ท้องอืดง่าย ตับมีความสามารถในการทำลายพิษลดลง จึงเกิดพิษของยาได้ง่ายในผู้สูงอายุ ปริมาณน้ำดีลดลง รวมทั้งมีความหนืดเพิ่มขึ้นตามอายุ มีผลทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้ง่าย ตับอ่อนทำหน้าที่เสื่อมลง ผลิตอินซูลินได้น้อย และ ที่ผลิตมานั้น มีประสิทธิภาพในการนำน้ำตาลเข้าสู่เนื้อเยื่อต่ำ ทำให้น้ำตาลที่เหลือถูกสะสมเป็นไขมันส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งจะคงอยู่ในกระแสเลือด และมีบางส่วนเท่านั้นที่ถูกขับออก ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานอย่างอ่อนได้ หรือมีแนวโน้ม ที่จะเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยหนุ่ม – สาว

๖) ระบบทางเดินปัสสาวะ อัตราการกรองของไตลดลง ทำให้การดูดกลับของสารต่าง ๆ น้อยลง ทำให้ปัสสาวะเจือจางมากขึ้น ความถ่วงจำเพาะของปัสสาวะลดลงทำให้การถ่ายปัสสาวะไม่ดี กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลังลง จึงมีปัสสาวะตกค้างอยู่มากมายหลังถ่าย ปัสสาวะแต่ละครั้งมีผลทำให้ผู้สูงอายุปัสสาวะบ่อย นอกจากนี้ผู้สูงอายุชายมีต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะได้ลำบาก ผู้หญิงกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน โดยเฉพาะในหญิงที่คลอดบุตรมาแล้วหลายคน

๗) ระบบสืบพันธุ์ ผู้สูงอายุชายลูกอัณฑะเหี่ยวเล็กลงและผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลง ขนาดและรูปร่างของเชื้ออสุจิเปลี่ยนแปลง มีความสามารถในการผสมกับไข่ได้น้อยลง ความ

หนืดของน้ำเชื้อลดลง ไขมันบริเวณใต้ผิวหนังและขนลดลง ผู้สูงอายุหญิงรังไข่จะฝ่อเล็ก มดลูกมีขนาดเล็กลง เยื่อบุภายในมดลูกบางลง มีเนื้อพังผืดมากขึ้น ปากมดลูกเหี่ยวและมีขนาดเล็กลง รอยย่นและความยืดหยุ่นทางช่องคลอดเล็กลง ทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บในระหว่างร่วมเพศและความรู้สึกทางเพศลดลง ช่องคลอดสีขาวซีด เพราะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง ภายในช่องคลอดมีความเป็นด่างมากขึ้น ทำให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อได้ง่าย

๘) ระบบต่อมไร้ท่อ น้ำหนักของต่อมใต้สมองลดลง ๒๐ เปอร์เซ็นต์ มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเข้ามาแทนที่มากขึ้น การไหลเวียนเลือดที่ต่อมใต้สมองลดลง การผลิตฮอร์โมนรังไข่เพิ่มขึ้นในผู้หญิง แต่คงที่และเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ ในผู้ชาย ส่วนการผลิตฮอร์โมนอื่นอาจคงที่หรือลดลง

๙) ระบบประสาทและประสาทสัมผัส ประสิทธิภาพการทำงานทางสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ทำให้ความไวและความรู้สึกตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิด เชื่องช้า บางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานได้ไม่สัมพันธ์กัน อาจทำให้เกิดอันตรายและอุบัติเหตุได้ง่าย ความจำเสื่อมโดยเฉพาะความจำเรื่องราวใหม่ แต่สามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ในอดีตได้ดี โดยความจำเสื่อมจะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยในช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปีและค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามอายุ การเรียนรู้และความจำ ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเกี่ยวกับความจำ เมื่ออายุ ๗๐ ปีขึ้นไป โดยความจำประกอบด้วยความจำในอดีต (Remote memory) คือความจำเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา ความจำในเรื่องปัจจุบัน (Recent Memory) เป็นความจำในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เรื่องราว ประสบการณ์ หรือข้อมูลที่ได้รับในรอบ ๒๔ ชั่วโมง ความจำเฉพาะหน้า (Immediate Memory) เป็นการจดจำเรื่องที่เกิดขึ้นในทันที ช่วงระยะเวลาอันสั้น (ตัวเลข ๕ - ๗ หลัก) ความสามารถในการเรียนรู้เรื่องใหม่ ๆ ลดลงต้องอาศัยเวลานานในการเรียนรู้ สามารถทำงานที่มีประสบการณ์มาแล้วได้ดี ความกระตือรือร้นลดลง แบบแผนการนอนเปลี่ยนแปลง เวลานอนน้อยลง เวลาตื่นมากขึ้น

รูปร่างตาเล็กลง ปฏิกิริยาตอบสนองทางม่านตาต่อแสงลดลง ทำให้การปรับตัวสำหรับการมองเห็นในสถานที่ต่าง ๆ ไม่ดี ความไวในการมองตามภาพลดลง ความสามารถในการเทียบสีลดลง ทำให้แยกสีที่คล้ายกันได้ยากขึ้น การผลิตน้ำตาลดลง ทำให้ตาแห้งและเกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุตาได้ง่าย

การได้ยินลดลง มีอาการหูตึงมากขึ้น ระดับเสียงสูงจะสูญเสียการได้ยินมากกว่าระดับเสียงต่ำ จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเป็นคนแยกตัว ช่างสงสัยและวาดระแวงในสิ่งต่าง ๆ

การรับกลิ่นไม่ดี เพราะมีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูกและกระเปาะรับกลิ่นในสมอง ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถรับกลิ่นที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น กลิ่นก๊าซรั่ว กลิ่นไฟไหม้ การรับรสของลิ้นเสียไป เนื่องจากต่อมรับรสมีจำนวนลดลง โดยเฉพาะต่อมรับรสหวาน จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารรสจัดมากขึ้น หรือรับประทานอาหารไม่อร่อย เกิดภาวะเบื่ออาหาร การรับความรู้สึกสัมผัสต่อสิ่งต่าง ๆ ลดลง การรับความรู้สึกเจ็บปวด ทั้งกายและภายนอกร่างกายลดลง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดอันตรายได้ง่ายโดยไม่มีการเตือน

เมื่อสภาพร่างกายเสื่อมโทรมลง ทำให้ผู้สูงอายุที่แข็งแรงมาตลอดมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ได้มากขึ้นกว่าผู้ที่มีอายุน้อย เช่น โรคปอดบวม ปอดอักเสบ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ความผิดปกติของหลอดเลือดในสมอง โรคกระดูกพรุนเป็นต้น นอกจากนั้น เนื่องจาก

ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยมักจะมีหลายโรค (Multiple Pathology and Diseases) และมีการแสดงของโรคที่แตกต่างจากที่พบในผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ทั่วไป เช่น เป็นปอดบวม แต่อาการและอาการแสดงของปอดไม่ชัดเจน กลับมีอาการซึม สับสน เมื่อมีหลายโรคก็มักจะได้ยาพร้อม ๆ กันหลายชนิด ทำให้ร่างกายได้รับผลจากฤทธิ์ข้างเคียงของยาต่าง ๆ เข้าไปอีกนอกจากนั้นเมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วย หรือ กระดุก กล้ามเนื้อได้รับภยันตราย ก็จะฟื้นตัวและหายช้าเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา^{๓๕๐}

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและสังคม การแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกของสภาพอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และลักษณะพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปแล้ว สภาพความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจ มักจะเกิดควบคู่กันกับการเปลี่ยนแปลงหรือความเสื่อม ทางด้านร่างกายประกอบกับการต้องสูญเสียบทบาท ตำแหน่งหรือหน้าที่ทางสังคม เช่น การ เกษียณอายุหรือการเคยเป็นผู้เป็นพี่พี่ของลูกหลาน กับต้องเปลี่ยนสภาพมาเป็นผู้พึ่งพาลูกหลานแทน การต้องสูญเสียสิ่งที่รักหรือบุคคลอันเป็นที่รัก รวมถึงการขาดการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว หรือทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง จึงทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์^(๑๔๓) ประกอบกับผลกระทบทางด้าน เศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ ความจำ เชาว น้ปัญญา การเรียนรู้ บุคลิกภาพ และความเจ็บปวดทรมานตาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

ความจำ ความจำเสื่อมถอยลงเป็นปรากฏการณ์เบื้องต้นของการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยสูงอายุ ความจำต่อสิ่งใหม่ ๆ มีน้อย กระบวนการจำมีเพียงระยะสั้น มักลืมเหตุการณ์ปัจจุบันหรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นได้ง่าย แต่พบว่าจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี การมีชีวิตอยู่กับอดีตและความหลังเป็นสิ่งที่ปกติวิสัยในผู้สูงอายุ

เขาวนปัญญา ความรวดเร็วของการใช้ความคิดลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น แต่ความแม่นยำยังคงมีเท่า ๆ กับคนหนุ่มสาว ถ้าให้เวลามากขึ้นผู้สูงอายุสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นหรือใช้วิจารณ์ญาณได้ดีในสถานการณ์ที่ต้องอาศัยความสุ่ม จากประสบการณ์และความรู้อันได้รับการสะสมมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ส่วนความสามารถในการคำนวณวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อาจลดลง แต่ความรู้สึกทั่วไปและที่เกี่ยวกับภาษา ยังคงมีอยู่กระทั่งในบั้นปลายของชีวิต

การเรียนรู้ ความสามารถในการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความทรงจำ ซึ่งมักจะลด
น้อยลงในวัยชรา การรับรู้และการเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ในบริบทของชีวิตที่มีความซับซ้อนจะเรียนรู้ได้

๑๕๑ เติมศักดิ์ ควณิช, จิตวิทยาทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยุคเคชั่น, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔.

ยาก เช่น เทคโนโลยีใหม่ๆทางด้านสารสนเทศ และการขาดแรงจูงใจจะมีผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ในระยะนี้

บุคลิกภาพ ลักษณะและรูปแบบที่เป็นมาแต่ดั้งเดิมของคุณลักษณะทางบุคลิกภาพจะยังคงไว้แต่ลักษณะเด่นเฉพาะและจะแสดงออกมาในวัยสูงอายุตามอิทธิพลหรือข้อจำกัดทางกายและจิตใจ

ภาวะเหงา เป็นภาวะที่แสดงถึงการขาดการสนองตอบโต้ทางอารมณ์ จากการศึกษาพบว่า ในวัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ ๔๒ เป็นหม้าย ฉะนั้นวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือการสูญเสียคู่สมรส ซึ่งจะสร้างความกระทบกระเทือนใจได้สูงมาก การอยู่อย่างโดดเดี่ยวขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่ รวมทั้งเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันก็ได้ล้มหายตายจากไปบ้างแล้ว ที่เหลืออยู่ก็อาจจะขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการเดินทาง จึงต้องอยู่อย่างเหงาหงอยก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย สิ้นหวังและอาจเป็นสาเหตุทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายยิ่งอ่อนแอลงได้อีก

ความรู้สึกไม่มั่นใจ ขาดเสถียรภาพทางจิตใจ (Insecure) ภาวะไม่มีเสถียรภาพทางจิตใจ เกิดจากการที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านความคุ้มครองให้ปลอดภัย ทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย สะเทือนใจง่าย ด้วยเรื่องเล็กน้อยๆ ทำให้กลายเป็นคนหุนหันุนใจน้อย ฉุนเฉียว โกรธง่าย และวุ่นวายในกิจการของผู้อื่น เป็นสาเหตุนำไปสู่การขัดแย้งกับลูกหลานหรือผู้ดูแลได้

ความรู้สึกกลัวตาย ความกลัวตายทำให้ผู้สูงอายุกังวลกับความเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น จึงมักจะต้องพบแพทย์บ่อย ๆ เพราะความกลัวตายนี้ทำให้ผู้สูงอายุหาโรคร้ายไข้เจ็บใส่ตนเอง จนบางครั้งลูกหลานอาจชุนเคืองและรำคาญได้

ความรู้สึกหมดหวัง สิ้นหวัง (Helplessness and Hopelessness) เนื่องจากความเสื่อมของสมรรถภาพ ทางด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุอาจมีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ลูกหลาน ให้แก่สังคม อาจกระทำตนให้เป็นประโยชน์ แต่ถูกจำกัดด้วยความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจที่ผู้สูงอายุไม่อาจจะยับยั้งได้ ความรู้สึกหมดหวัง ทำให้เกิด ความรู้สึกโกรธตนเอง อาจกลายเป็นภาวะเศร้าได้ในที่สุด

ผู้สูงอายุที่ปรับตัวไม่ได้ อาจเกิดปัญหาทางจิตตามมา ซึ่งปัญหาทางจิตในผู้สูงอายุที่พบได้บ่อยคือ ซึมเศร้า ซึ่งอาการซึมเศร้านี้อาจจะเกิดเนื่องจากภาวะทางจิตโดยตรง หรืออาจเกิดเนื่องจากการมีพยาธิสภาพที่สมอง หรือเซลล์สมองเสื่อมร่วมด้วยก็ได้ นอกจากภาวะซึมเศร้าแล้ว โรคอารมณ์แปรปรวนชนิดคลั่ง (Mania และ Bipolar Disorder) ก็พบได้ แต่มักจะมีสาเหตุสืบเนื่องมาจากผลข้างเคียงของยาบางชนิด หรือเป็นผู้ที่ปัญหาทางด้านอารมณ์มาก่อน แล้วนอกจากนี้ การที่ประสาทการรับรู้ของผู้สูงอายุเสื่อม ประกอบกับความไม่สมดุลทางอารมณ์ก็ทำให้เกิดโรคจิตหวาดระแวงได้

โดยสรุปแล้วการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ มีผลเกี่ยวเนื่องจากความเสื่อมทางกาย ความสามารถในการปรับตัวปรับใจต่อการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ตลอดจนภาวะทางเศรษฐกิจ ครอบครั้ว และสิ่งแวดล้อม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

สังคมของมนุษย์มีการอยู่ร่วมกันมีปฏิริยาโต้ตอบ มีการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และมีความรู้สึกว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งเหล่านี้เป็นความต้องการทางสังคม ในผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุต้องการ การยอมรับจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม ในครอบครัวและในสังคม แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเกิดขึ้น ความสามารถในการทำกิจกรรมซ้ำลงเนื่องจากความเสื่อมของร่างกายจึงทำให้ผู้สูงอายุถูกจำกัดหรือลดความสำคัญทางสังคม โดยสังคมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเหลือแค่เพียงครอบครัวและเพื่อนร่วมงานที่มีความสนใจและคำนึงคล้าย ๆ กันเท่านั้น พฤติกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ จะเน้นความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ได้แก่ คู่ครอง บุตรหลาน ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนบทบาทในครอบครัวจากเป็นผู้นำ หรือหัวหน้าครอบครัว ก็เปลี่ยนมาเป็นที่ปรึกษาของบุตรหลานแทน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่มีผลต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและความผูกพันภายในครอบครัว

สังคมไทยในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นสังคมยุคอุตสาหกรรม เกิดการเคลื่อนย้ายของกลุ่มผู้ใช้แรงงานจากชนบทเข้าสู่เมือง ทั้งผู้สูงอายุไว้ที่บ้าน ผู้สูงอายุที่เคยใช้ชีวิตที่อบอุ่นในอดีตกับลูกหลาน ต้องประสบกับปัญหาในการปรับตัว ให้กับสังคมสมัยใหม่ มีการใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังมากขึ้น ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หดหู่ น้อยใจ ว่าเหวและปัญหาสุขภาพจิตตามมา

๒) การสูญเสียบุคคลที่มีความหมายต่อตนเอง

วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ได้รับการกระทบกระเทือนใจอยู่เสมอ จากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่ชีวิต ญาติสนิท เพื่อนสนิท ซึ่งการสูญเสียคู่ชีวิตนับเป็นการสูญเสียที่กระทบต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุมากที่สุด^{๑๕๑}

๓) การปลดเกษียณหรือออกจากงาน

การปลดเกษียณหรือออกจากงาน ถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่เคยรับราชการหรือมีบทบาททางสังคม ทั้งนี้เพราะเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุถูกแยกออกจากงาน เพื่อนร่วมงาน บทบาทและหน้าที่ในสังคมลดลง ตลอดจนจนเป็นการลดบทบาทการเป็นผู้นำ ผู้หาเลี้ยงครอบครัว ผู้สูงอายุจึงรู้สึกด้อยค่าในตนเอง มีการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมน้อยลง ขาดการพบปะติดต่อกัน พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น และแยกตัวออกจากสังคม

๔) การเปลี่ยนแปลงทางขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม

ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้สภาพชีวิตและความเป็นอยู่ในสังคมไทย เปลี่ยนไปในลักษณะคล้ายกับสังคมตะวันตกมากยิ่งขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหากับบุตรหลาน มีความขัดแย้งกันในเรื่องค่านิยมและพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนในวัยหนุ่มสาวในปัจจุบัน ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีการยึดมั่นขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิม

^{๑๕๒} เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, ๑๐๘ แผนชีวิต: สูตรด้านวิกฤตวัยชรา. กรุงเทพมหานคร : ชัคเชสมิเดีย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒.

สรุปได้ว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านสังคมด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องดูแลและรักษาใน สุขภาพกาย สุขภาพจิต

๒.๓.๓ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยหนุ่มสาวมี สัดส่วนน้อยลง ทั้งที่ยังมีหน้าที่การงานอื่นที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัย เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวนอกจากกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้ว ยังส่งผลกระทบไปถึงชุมชนและสังคม ในภาพรวมที่ต้องให้การดูแลและให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น การรักษาพยาบาล การให้ สวัสดิการต่างๆอีกมากมาย ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ

ความต้องการของผู้สูงอายุโดยยึดแนวคิดของคลาร์ค (Clark) พบว่า ผู้สูงอายุต้องการใน สิ่งต่อไปนี้^{๑๕๓}

๑. ต้องการให้ตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
๒. ต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน
๓. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๔. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ
๕. ต้องการการยอมรับนับถือ
๖. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตน

ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้^{๑๕๔}

๑. ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวจะ ขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจรวมทั้งเศรษฐกิจ จึงต้องหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือ องค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุนจาก ครอบครัวของตนเองควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้ง องค์กรภาครัฐและองค์กรภาคเอกชน

๒. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภท ประกันชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็น ภาระแก่บุตรหลานและสังคม

๓. ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบาง ประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้น

^{๑๕๓} กุลยา ตันติผลาชีวะ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : เจริญกิจ, ๒๕๒๔), หน้า ๕.

^{๑๕๔} ศรีทับทิม รัตนโกศล, “สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว.” ประมวลบทความวิทยุ, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๗), หน้า ๔.

ให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๔. ความต้องการที่ลดการพึ่งพาตนเองให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งพาตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบ้านปลายชีวิต

๕. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่

๕.๑ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มสังคม

๕.๒ ความต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว และสังคม

๕.๓ ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่ม ของชุมชน และของสังคม

๕.๔ ความต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชน และสังคมสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลานในครอบครัวและสังคมได้

๕.๕ ความต้องการมีโอกาสทำในสิ่งที่ตนปรารถนา

๖. ความต้องการทางกายและจิตใจ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย ๔ ความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัยโดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย คลายจากความวิตกกังวลและความหวาดกลัว ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้า โดยเฉพาะในเรื่องของความสำเร็จของการทำงานในบ้านปลายชีวิต

๗. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับการช่วยเหลือ ด้านการเงินจากบุตรหลานเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้ เพื่อตนจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ ช่วยให้ตนพ้นจากภาวะบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จากแนวความคิดสรุปได้ว่า ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุก็น่าจะมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งนี้สำหรับการปรับตัวของผู้สูงอายุนั้นจะต้องอาศัยการสนับสนุนจากบุคคลหลายฝ่าย เพื่อจะเป็นการลดปัญหาและสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุม

๒.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

นักทฤษฎีในศาสตร์ต่าง ๆ ได้สนใจสาเหตุที่ทำให้มีการสูงอายุ (แก่) เช่น นักชีวภาพ นักจิตวิทยาและสังคมวิทยา นักทฤษฎีทั้ง ๓ สาขาดังกล่าวได้ยอมรับว่าความรู้จากศาสตร์สาขาใด

สาขาหนึ่ง ไม่สามารถที่จะใช้อธิบายกระบวนการสูงอายุก่ที่เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์^{๑๕๕} ทฤษฎีของการสูงอายุนั้นสามารถแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้^{๑๕๖}

๑) ทฤษฎีทางชีววิทยา ประกอบด้วย ดังนี้

(๑) ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory) เชื่อว่า เมื่อเข้าวัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจน (Collagen) และไฟบรัสโปรตีน (Fibrous Protein) จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นและเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยหดสั้นเข้าปรากฏรอยย่นมากขึ้น ซึ่งถ้าอยู่ตรงบริเวณกระดูกข้อต่อจะมองเห็นปุ่มกระดูกชัดเจน ซึ่งการจับตัวของเส้นใยจะมีมากในช่วงอายุ ๓๐ - ๓๕ ปี บริเวณที่มีการจับตัวได้แก่ ผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และหัวใจ

(๒) ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่า เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติลดลง พร้อมๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดี เจ็บป่วยง่าย และภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองจะไปทำลายเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเข้าไปทำลายเซลล์ที่เจริญเต็มที่แล้ว และไม่มีการแบ่งตัวใหม่ เช่น เซลล์สมอง เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้ง่าย

(๓) ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetic Theory) เชื่อว่า การสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามกรรมพันธุ์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วคนเมื่อมีอายุเท่ากัน

(๔) ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theory) ทฤษฎีแรกกล่าวถึง สภาวะการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) ทำให้เกิดการสูงอายุได้เร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเล็กน้อยเป็นประจำ หรือได้รับขนาดสูงทันที จะมีผลทำให้เซลล์ชีวิตสั้นลง ส่วนทฤษฎีความผิดพลาดเชื่อว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างของ DNA และถูกส่งต่อไปยัง RNA และเอนไซม์ที่เพิ่งสังเคราะห์ขึ้นมาใหม่ เอนไซม์ที่ผิดปกตินี้จะผลิตสารชนิดหนึ่งภายในเซลล์ มีผลต่อขบวนการเผาผลาญ ซึ่งอาจเสื่อมหรือสูญเสียสมรรถภาพ ถ้าจำนวน RNA ลดลงมากมีผลทำให้เสียชีวิต

(๕) ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear Tear Theory) ทฤษฎีนี้เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่า หลังจากการใช้งานครั้งแล้วครั้งเล่าย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเองได้ เนื้อเยื่อบางชนิด เช่น ผิวหนัง เยื่อบุทางเดินอาหาร เม็ดเลือดแดง มีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่อง เป็นการชะลอความเสื่อมและถดถอย แต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ประสาท และเซลล์กล้ามเนื้อ จะไม่มีการเพิ่มเซลล์ใหม่อีก เมื่อเข้าสู่การมีอายุการเสริมสร้างจะต่างจากพวกแรกคือ เป็นการ

^{๑๕๕} ประพนอม โอทกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา, ความต้องการการพยาบาลผู้สูงอายุในชุมชน และสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ, (ม.ป.ท., ๒๕๓๗), หน้า ๙ - ๑๘.

^{๑๕๖} อ่างถึงโน โยธิน แป่มจ้านัก, “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านทักษิณ จังหวัดยะลา”, ปัญหาพิเศษทางสาธารณสุขปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, (สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.๒๕๔๙), หน้า ๒๐ - ๒๔.

เสริมสร้างภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพการซ่อมแซมจึงด้อยกว่า จึงชะลอความเสื่อมและถดถอยได้น้อยกว่า ซึ่งจะเห็นว่าถ้าหน้าที่ของร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ก็จะทำให้เกิดการหมดอายุ ถ้ามีการใช้มากมีผลทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น

(๖) ทฤษฎีว่าด้วยการดูดซึมที่บกพร่อง (Deprivation Theory) เมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเสื่อมที่เกิดขึ้นที่ผนังเซลล์ของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เป็นผลให้การดูดซึมหรือการส่งผ่านออกซิเจน และสารอาหาร ต่าง ๆ ในกระแสเลือดไปสู่เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ไปรับออกซิเจนและสารอาหารไม่เพียงพอ อวัยวะต่างๆ จึงเสื่อมลง

(๗) ทฤษฎีว่าด้วยการสะสม (Accumulation Theory) กล่าวว่า ในน้ำเหลือง (Serum) ของคนหรือสัตว์ที่สูงอายุพบว่า มีการสะสมของสารบางอย่างซึ่งมีผลทำให้หยุดการเจริญเติบโตของเซลล์ และสารนี้มักจะไม่พบในน้ำเหลืองของคนหรือสัตว์ที่มีอายุน้อย สารที่สะสมนี้มีผลแทรกแซงขบวนการเผาผลาญของเซลล์ ทำให้ประสิทธิภาพของการซึมผ่านของผนังเซลล์ลดลง ในที่สุดจะทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมลงและเสียไปในที่สุด

(๘) ทฤษฎีว่าด้วยสารที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free Radical Theory) กล่าวถึงการให้ออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และอื่น ๆ จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระอันเป็นสารที่ทำลายผนังเซลล์ทำให้เสื่อมสลายลง สารนี้ถูกเร่งให้เกิดมากขึ้น โดยการปลดการเผาผลาญของร่างกาย นอกจากนั้นพวกวิตามินเอ วิตามินซี และไนอาซีน ยังช่วยจับสารอนุมูลอิสระอีกด้วย

(๙) ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตาย บุคคลต้องเผชิญความเครียดบ่อยๆ จะทำให้บุคคลนั้นอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุเร็ว

จากทฤษฎีดังกล่าว สรุปได้ว่า ทฤษฎีความสูงอายุในแง่ชีววิทยามีความคล้ายคลึงกันคือการอธิบายสาเหตุของความชราที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายใน

๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา ประกอบด้วย ๒ ทฤษฎี ดังนี้

(๑) ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และการพัฒนาด้านจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคงอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น รักคนอื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้โดยไม่ต้องมีความเดือดร้อน แต่ในทางกลับกันถ้าผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่เป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้ใด จิตใจคับแคบ ผู้สูงอายุผู้นั้นก็มักจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยมีความสุข

(๒) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่อง และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ก็ด้วยความเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่าง อยู่เสมอ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่จะมีลักษณะเช่นนี้ได้จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีฐานะทางเศรษฐกิจดี พอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางจิตวิทยา มีความคล้ายคลึงกันที่มองว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุ นั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวงตลอดจนสังคมวิทยาที่มีผู้ศึกษานั้น ๆ อาศัยอยู่

๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ประกอบด้วย ๕ ทฤษฎี ดังนี้

(๑) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) มีแนวความคิดว่า การปรับตัวต่อการเป็นวัยผู้สูงอายุน่าจะเกี่ยวข้องกับทฤษฎีบทบาทคือ บุคคลผู้นั้นจะรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันไปตลอดชั่วชีวิตของเขา เช่น บทบาทการเป็นพ่อแม่สามี ภรรยา ฯลฯ ความเป็นอยู่ของบุคคลจะถูกกำหนดโดยบทบาทหน้าที่ที่ตนกำลังรับกำลังเป็นอยู่ได้เหมาะสมเพียงใด โดยที่อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง อันจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึงหรือกำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต

(๒) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอๆ จะมีบุคลิกที่กระฉับกระเฉงและมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ใด ๆ มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก และชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการที่ต้องเป็นเป้าหมาย และการเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ ควรต้องมีบทบาททางสังคมหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น มีงานอดิเรกทำ หรือการเป็นสมาชิกกลุ่ม สมาคม ชมรม เป็นต้น

(๓) ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) เชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุไม่เข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรม และบทบาททางสังคมนั้น เป็นการถอนสภาพและบทบาทของตนเอง ตามปกติแล้วผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมให้น้อยลง ในขณะที่จะปรับตัวตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการของการเป็นผู้สูงอายุ

(๔) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมให้มาทดแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และยังคงสภาพที่จะพยายามปรับตัวตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ

(๕) ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) อายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะกำหนดบทบาท สิทธิ หน้าที่ เป็นต้น ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามชั้นอายุจากอายุหนึ่งไปสู่อีกอายุหนึ่ง

สาเหตุที่ทำให้คนเราแก่นนั้นมีอยู่ ๗ ทฤษฎี สามารถสรุปได้ดังนี้

ทฤษฎีที่ ๑ กล่าวว่า ที่คนแก่นนั้นก็เพราะเกิดภาวะของการขาดน้ำภายในอวัยวะต่างๆ อวัยวะเหล่านั้นทุกอวัยวะจะแห้งเหือดไปที่ละน้อยๆ จึงทำให้คนแก่ลง ๆ

ทฤษฎีที่ ๒ กล่าวว่า ที่คนเราแก่นนั้นก็เพราะความสัมพันธ์ในการทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ของร่างกายผันแปรไป การทำหน้าที่ไม่สัมพันธ์กัน หรือแม้เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายทำหน้าที่ไม่สัมพันธ์กัน คนก็แก่ลง

ทฤษฎีที่ ๓ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะพิษที่เกิดขึ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ จากอาหารและสิ่งแวดล้อมที่เข้าสู่ร่างกายอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดเรื่อยมาพิษที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายนั้นค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนทำให้อวัยวะทั่วร่างกายเสื่อมโทรม คนจึงแก่

ทฤษฎีที่ ๔ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะสารเคมีที่อยู่ในน้ำรอบเซลล์ทั่วร่างกายตามปกติ นั้น เกิดความผิดปกติผันแปรไปจึงเกิดความเสื่อมโทรมของเซลล์ อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมไป คนจึงแก่

ทฤษฎีที่ ๕ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะการขาดความสมดุลของน้ำย่อยที่มีอยู่ภายในร่างกาย จากความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อม คนจึงได้แก่

ทฤษฎีที่ ๖ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะตับและไต ซึ่งมีหน้าที่ทำลายและกำจัดพิษต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย ไม่อาจทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ดีพอ เมื่อพิษที่เข้าสู่ร่างกายมีมากขึ้น ๆ ก็จะทำให้อวัยวะต่างๆ เสื่อมไป คนจึงแก่

ทฤษฎีที่ ๗ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะ สารเคมีที่วัตถุธาตุต่างๆ ที่มีอยู่มีน้ำที่อยู่นอกเซลล์และในเซลล์ทั่วร่างกายผันแปรผิดปกติไป อวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายจึงเสื่อมโทรม คนจึงได้แก่

สรุปทฤษฎีการสูงอายุนั้น ผู้วิจัยพบว่า สาเหตุที่ทำให้คนเราแก่นั้นมีกล่าวไว้มากมายหลาย ความเห็นดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ซึ่งความแก่จะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม แต่ความแก่ของคนเรานั้น ล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง ดังนั้นทฤษฎีที่ผู้วิจัยจะได้นำมาใช้ในงานวิจัยนี้ ประกอบไปด้วย ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ผู้สูงอายุ วัยสูงอายุ หรือ วัยชรา เป็นมนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทฤษฎีของการสูงอายุนั้นสามารถแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มใหญ่ๆ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา ในส่วนของแนวคิดเกี่ยวกับพุทธปริตรนั้น พุทธปริตรในสมัยพุทธกาลเป็นการสวดสาธยายเพื่อที่จะทบทวนธรรมวินัยให้สืบทอดต่อกันมา แต่ในสมัยปัจจุบันเป็นการสวดสาธยายเพื่อขจัดความเจ็บป่วยและป้องกันภัย รวมถึงทำให้ได้รับความผ่อนคลายทางจิตใจ และแนวคิดเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพตามหลักการพระพุทธศาสนา คือ การทำให้ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นไปในทางที่ดีขึ้น หรือเป็นไปในทางปกติ นอกจากนี้การมีสภาพชีวิตที่ดี หมายถึงทั้งกาย ใจ ปัญญา และสังคม ส่วนสุขภาวะตามทัศนะนักจิตวิทยา หมายถึง สุขภาพทางใจหรือสุขภาพจิตดี ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งเป็นความขัดแย้งระหว่างปัจจัยภายในคือใจกับปัจจัยภายนอกคือกาย ดังนั้นจึงต้องปรับให้มีความสมดุลกัน ด้วยการเสริมสร้างสุขภาพ ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ซึ่งจะได้นำเสนอต่อไป

๒.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร โดยแบ่งออกดังนี้

(๑)หนังสือทั่วไป

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวว่า ท่านได้นำหลักพุทธวิธีว่าด้วยหลักธรรมของธรรมชาติหรือธรรมะมาประยุกต์ใช้ในยามที่ท่านเจ็บป่วย ดังจะได้ยินจากคำปรารภเรื่องความเจ็บป่วยของท่านตอนหนึ่งว่า...อาตมาก็คิดว่า...ถือเป็นหลักแต่ไหนแต่ไรแล้วให้ธรรมชาติรักษา ธรรม

รักษาคุณ หมอช่วยรักษามดุงชีวิตไปได้ ไม่ให้ตายเสียก่อนแล้วธรรมชาติก็รักษาโรคต่างๆได้เอง ที่นี้เราจะศึกษาตัวความเจ็บ ตัวความตาย ตัวความทุกข์ให้มันชัดเจนยิ่งขึ้นไม่สบายทุกข์ที่ กิเลสลาทุกข์ที่^{๑๕๗}

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) กล่าวไว้ในหนังสือ รักษาใจยามป่วยไข้ ความตอนหนึ่งว่า...ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกายกับใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ตาม ใจก็ตาม จะต้องอยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปอย่างราบรื่น...ในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากาย แต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง^{๑๕๘}

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (นิยม ฐานิสสรหมาเถระ) กล่าวไว้ในหนังสือ ตำนานพระปริตร ความตอนหนึ่งว่า...ขอให้เราตั้งการอุทิศสวดพระปริตรที่เหล่าเทวดาในแสนโกฏิจักรวาลยังยอมรับความศักดิ์สิทธิ์เพื่อพิชิตภัยจากกรรมร้ายตั้งใจสวดให้เหมือนกับท่านพระอานนท์เถระนี่ถึงพระพุทธรูปคุณทั้งปวงแล้วสวดสาธยายจนทำให้ภัยร้ายที่เกิดในเมืองเวสาลี สงบระงับได้แล้ว^{๑๕๙}

พระคันธสาราภิงค์ กล่าวไว้ในหนังสือ พระปริตรธรรม ความตอนหนึ่งว่า พระปริตรแปลว่า เครื่องคุ้มครองคือ ป้องกันอันตรายภายนอก มีโจร ยักษ์ สัตว์เดรัจฉาน และป้องกันอันตรายภายในมีโรคภัยไข้เจ็บเป็นต้น ดังนั้นผู้หมั่นสาธยายพระปริตรจึงได้รับอานิสงส์ต่าง เช่น ประสบความสวัสดิ ความเจริญรุ่งเรือง ได้รับชัยชนะ แคล้วคลาดจากอุปสรรคอันตราย มีสุขภาพอนามัยดี และมีอายุยืนเป็นต้น^{๑๖๐}

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ ได้ทรงนิพนธ์ไว้ในผลงานเรื่อง ประชุมพระนิพนธ์เกี่ยวกับตำนานทางพระพุทธศาสนา: ตำนานพระปริตรซึ่งมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบทสวดต่างๆที่พระสงฆ์สวดกันในงานบุญตามประเพณีเช่นบทสวดเจ็ดตำนาน สิบสองตำนานทั้งให้แง่คิดเชิงวรรณกรรมและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในสังคมไทย ซึ่งถือเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยด้านประเพณีทางพระพุทธศาสนาโดยทรงอธิบายถึงวิธีการเลียงพระซึ่งจะต้องมีบทสวดถวายพรพระและบทสวดอื่นๆ เป็นต้น^{๑๖๑}

หลวงวิจิตรวาทการ เขียนถึงความหมายพระพุทธรูปว่า เมื่อว่ากันตามตัวอักษรก็หมายถึงพระพุทธรูป คือ คำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เมื่อนำมาใช้สวดก็เพื่อที่จะให้คนมีสติปัญญา แล้วสามารถนำเอาคำสอนที่ปรากฏในบทสวดดังกล่าวมาปฏิบัติเพื่อมุ่งหวัง

^{๑๕๗} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), ธรรมานุสสติเจตนารมณียามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๐), หน้า ๑๑-๑๒.

^{๑๕๘} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), รักษาใจยามป่วยไข้, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๓๗), หน้า ๕.

^{๑๕๙} สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (นิยม ฐานิสสรหมาเถระ), ตำนานพระปริตร, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท พินนาศพริตติง เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๕๒.

^{๑๖๐} พระคันธสาราภิงค์, พระปริตรธรรม, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท สุมณพัลลขิง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕.

^{๑๖๑} สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ, ตำนานพระปริตร, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

ผลอันสูงสุดคือ การดับทุกข์ของตนเองและสังคมซึ่งการสาธยายดังกล่าว เรียกว่าพุทธรณธรรมซึ่งแม้พระพุทธองค์ผู้ซึ่งปฏิบัติตามความเชื่อของมนุษย์ ไม่ให้เชื่อเรื่องผีสิงเทวดาเชื่อเรื่องธรรมและผลของกรรมก็ยังทรงนำเอามนต์มาใช้เพื่อการแก้ไขทุกข์ให้กับบรรดาเหล่าสาวกอยู่ ซึ่งพุทธรณธรรมนี้ถือได้ว่าเป็นสิ่งก่อให้เกิดประโยชน์หรืออานุภาพแก่ผู้นำไปใช้และรักษาคุ้มครองผู้สวดสาธยาย นอกจากนี้ยังช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้นำไปปฏิบัติ^{๑๖๒}

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้เขียนถึงอานุภาพของการเจริญหรือสวดปริตรว่า เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันหรือมีส่วนทำให้สิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นแล้วกำลังจะเกิดให้คลี่คลายไปในทางที่ดี เพราะอานุภาพของการเจริญหรือสวดปริตรนั้นเอง อย่างไรก็ตามโดยสรุปก็จะพบว่าพระปริตรนี้มีอานุภาพที่ปรากฏในบทอาารธนาให้พระสงฆ์แสดงพระปริตรอยู่ ๓ ประการคือ

๑.สามารถป้องกันหรือต้านทานภัยพิบัติทั้งปวงให้หายไป เช่นภัยจากธรรมชาติ ภัยจากโจร ภัยจากพระราชา ภัยจากมนุษย์

๒.สามารถยังความสำเร็จของสมบัติทั้งหลายให้เกิดขึ้นได้เช่น ความมีเกียรติ มียศ มีลาภ หรือความสวัสดิ์ต่างๆ

๓.สามารถกำจัดทุกข์ภัยและปรอดภัยทั้งปวงได้ ซึ่งอานุภาพทั้ง ๓ ประการนี้ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่พึงหวังหรือพึงเกิดขึ้น เมื่อมีการกล่าวหรือสวดพระปริตรอันเป็นมงคลของพระพุทธศาสนา ซึ่งหากผู้สวดสามารถที่จะบริกรรมหรือพำนักให้ขึ้นใจเป็นปัจจุบันหรือกระทำบ่อยๆผลที่พึงหวังดังกล่าวก็จะเกิดขึ้นอย่างแน่^{๑๖๓}

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) การสวดพระปริตรในความเข้าใจของคนทั่วไปคือการสวดมนต์ แต่การสวดมนต์ที่ปรากฏในหนังสือสวดมนต์ฉบับหลวงนั้น มีความหมายสองนัย ความหมายแรกคือ พระภิกษุ สามเณรทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น มีลักษณะสืบเนื่องมาจากประเพณีรักษาพระศาสนาตั้งแต่สมัยที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพาน พระองค์ได้มอบธรรมวินัยให้เป็นศาสนาดำเนินพระองค์ พระปริตร หรือในคำบาลีว่า ปริตตมา มีความหมายตามรูปศัพท์ว่า การป้องกันรักษาคุ้มครอง พระสงฆ์เลือกสวดบทที่เป็นการป้องกันรักษาและคุ้มครองผู้ฟังนำมาสวดพร้อมๆกัน การสวดในลักษณะนี้เรียกว่า การสวดมนต์ วัตถุประสงค์หลักของการสวดมนต์พระปริตร จึงมี ๓ ประการคือ

ประการที่ ๑ เพื่อป้องกันภัยพิบัติทั้งหลาย

ประการที่ ๒ เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง

ประการที่ ๓ เพื่อกำจัดทุกข์ภัยและโรคทั้งปวง^{๑๖๔}

^{๑๖๒} หลวงวิจิตรวาทการ, **มนต์คาถาและการทำจิตให้สงบ**, (กรุงเทพมหานคร: อาทรการพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๒๗.

^{๑๖๓} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **อานุภาพพระปริตร**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๔.

^{๑๖๔} พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **ลิขิตธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๐๐.

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ ได้ทำการศึกษาพระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพ สรุปลงความได้ว่า การนำเอาสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบๆ ตัวของมนุษย์มารวมกับความดีที่มนุษย์มีอยู่เป็นธรรม สัมผัสเกิดเป็นองค์รวมแห่งความดี เพื่อจะนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของมนุษย์ให้เป็นอยู่อย่าง มีความสุขทั้งกายทั้งจิตในทุกขั้นตอนของชีวิต^{๑๖๕}

ปู่ แสงฉาย ได้แปลความถึงอานุภาพของพระปริตร หรือบทสวดมนต์อันเป็นหลักธรรม ของพระพุทธศาสนาหรือพระพุทธพจน์ ที่มีการนำมาเปลี่ยนเป็นปริตรธรรมในภายหลังแล้วก็จะพบว่า มีอานุภาพดังปรากฏในมิลินทปัญหาว่าคนที่สวดบริกรรมพระปริตรนั้น จู๋ที่มุ่งจะกัดก็ไม่กัดปากที่อ้าก็ หุบ แม้โจรที่ยกก้อนดินจะทุ้มใส่ก็ไม่ทุ้มกลับโยนทิ้งก้อนหินนั้นแล้วเปลี่ยนใจมารัก ช่างที่ดูร้ายครั้งวิ่ง มาถึงก็หมอบบอญ์อยู่ใกล้ๆ แม่กองไฟไหม้ที่ลุกโชติช่วงครั้นไหม้ลามเข้ามาใกล้ก็ดับ ยาพิษแม้แรงที่กิน เข้าไปก็กลายเป็นยาถอนพิษหรือซาบซาบเป็นอาหารที่บำรุงร่างกาย ฆาตกรที่มุ่งมาดจะฆ่าครั้นเข้ามา ใกล้ก็รักดียอมตัวเป็นทาส แม่แต่บ่วงดักสัตว์ที่เขาตกไว้พอเหยียบลงไปก็มีรูตรัดเท้าเป็นต้น^{๑๖๖}

ประภัศร เจียมบุญศรี กล่าวไว้ในหนังสือสวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค ไว้ ว่าการสวดมนต์และการปฏิบัติสมาธินอกจากจะสร้างความเจริญทางธรรมให้แก่ผู้ปฏิบัติแล้วยังมีการ ศึกษาวิจัยอีกมากมายที่แสดงถึงผลดีที่มีต่อสุขภาพกายและจิตใจ อาทิเช่น ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและ บุคลิกภาพช่วยลดความเครียดความวิตกกังวลช่วยให้ผ่อนคลายสบายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง หายจากโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น ผู้ป่วยสามารถลดการใช้ยา ลง หรือสามารถหยุดยาได้อีกทั้งยังสามารถใช้ดูแลสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุในสังคมไทย ได้เป็นอย่างดี^{๑๖๗}

(๒) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท) ได้ศึกษาวิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ผลการศึกษาพบว่าแนวคิดตามหลักคำสอนในทาง พระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพหมายถึงความสุขสมบูรณ์ของชีวิตในทางร่างกาย (กายิก สุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้านคือด้านร่างกายจิตใจศีล (สังคม และสิ่งแวดล้อม) และปัญญาโดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้นมีมิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้อง ประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน^{๑๖๘}

^{๑๖๕} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ,(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

^{๑๖๖} ปู่ แสงฉาย,มิลินทปัญหาพร้อมด้วยอรรถกถาฎีกา,(กรุงเทพมหานคร : ส.ธรรมภักดี, ๒๕๓๐), หน้า ๒๑๖-๒๑๗.

^{๑๖๗} ประภัศร เจียมบุญศรี, สวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อการรักษาโรค, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๔.

^{๑๖๘} พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้าบทคัดย่อ.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยถึง ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือการป้องกันและการรักษาโรค

๑) การป้องกัน วิธีในการป้องกันสุขภาพที่พระพุทธเจ้าทรงใช้พบว่า ทรงมีหลักปฏิบัติต่างๆในการดูแลสุขภาพพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวัน เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพพอนามัยทางกายและสุขภาพพอนามัยทางจิตให้แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่จะป้องกันการเกิดโรคต่างๆไว้ได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

๒) การรักษาโรค วิธีในการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้พบว่ามีอยู่ ๒ วิธี คือ การรักษาด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไป การรักษาด้วยพระธรรมโอสธ คือ ๒.๑)การรักษาโรคด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไปพบว่า เป็นการใช้กรรมวิธีทางการแพทย์ตามแบบทั่วไปที่สังคมในยุคนั้นจะมี ซึ่งมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพร การใช้อาหาร การใช้ความร้อน การผ่าตัด และการพักผ่อน เป็นต้น แต่ทั้งนี้บางกรณีก็พระองค์ทรงจำกัดขอบเขตการรักษาเฉพาะในหมู่สงฆ์ไว้ด้วย เช่น ห้ามภิกษุฉันทาที่เจือด้วยน้ำเมาเกินขนาด และห้ามภิกษุผ่าตัดริดสีดวงทวาร เป็นต้น ผลจากการใช้กรรมวิธีต่างๆดังกล่าวนี้สามารถใช้บำบัดรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยทั่วไปให้หายได้ ๒.๒)การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธพบว่า พระพุทธเจ้าทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆที่ทรงใช้ในการตรัสรู้มาบำบัดรักษาโรค เช่น โพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยนำเอาผลพลอยได้จากการตรัสรู้ไปรักษาโรคต่างๆทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ และผลจากการใช้พระธรรมโอสธรักษาโรคในผู้ป่วยที่เป็นพระอรหันต์พบว่า สามารถรักษาโรคให้หายได้ ดังกรณีของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก เป็นต้น^{๑๖๙}

พระครูอินทสารวิจิตร ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความเจ็บป่วยหรือโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกายและโรคทางใจ

๑) โรคทางกาย ได้แก่ โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น โรคป่วยศีรษะ โรคเจ็บตา โรคหืด โรคทางกายนี้มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลและความไม่สมดุลของธาตุทั้ง ๔ โรคบางอย่างไม่ได้บอกวิธีการรักษาไว้ เช่น โรคลมบ้าหมู โรคหืด แต่โรคบางอย่างบอกชื่อและวิธีการรักษาไว้ ได้แก่ โรคริดสีดวงทวาร โรคท้องร่วง เป็นต้น

๒) โรคทางใจเกิดจากการที่จิตใจถูกครอบงำด้วยอุปกิเลสอาสวะ คือ ความโลภ ความโกรธและความหลง ความเสียใจ ที่เกิดจากการพลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ ความคับแค้นใจ และความเจ็บป่วยที่มีใจกายเพราะทำให้เกิดความทุกข์ทางใจ^{๑๗๐}

^{๑๖๙}อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

^{๑๗๐}พระครูอินทสารวิจิตร (อินทสโร/กิจโร). “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสธที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

จรัสแสง ผิวอ่อน ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการเพื่อดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย แบบองค์รวม: กรณีศึกษา วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร ผลการวิจัยพบว่า การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ที่วัดคำประมงการดูแลผู้ป่วยทางด้านกายมีความสอดคล้องกับหลักธรรมสัปายะ ๗ ประกอบด้วย ๑) อวาสสัปายะที่เจียบสงฆ์มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้ป่วยญาติผู้ป่วย ๒) โจรสัปายะที่ไม่ไกลจากชุมชนในการหาสิ่งจำเป็นมาใช้ในชีวิตประจำวัน ๓) ภัสสสัปายะพูดคุยสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แกกัน ๔) ปุคคสัปายะบุคคลที่เหมาะสมคืออยู่กับผู้ป่วยและญาติที่เป็นมะเร็งเหมือนกันทำให้รู้สึกไม่อ้างว้างโดดเดี่ยว ๕) โกชนสัปายะมีอาหารและยาสมุนไพรรักษาที่เหมาะสมกับสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็ง ๖) อุตสัปายะอากาศที่บริสุทธิ์เหมาะกับการฟื้นตัวของคนไข้ ๗) อิริยาบถสัปายะมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ผ่อนคลาย

วิธีการดูแลทางจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีหลักธรรมพุทธรธรรมใหญ่ ๔ หลักธรรมที่ได้ถูกกล่าวถึงคือ ๑) ไตรลักษณ์ ๒) โยนิโสมนสิการ ๓) การพิจารณาอริยสัจ ๔) การภาวนาโดยใช้อานาปานสติ ๕) การอยู่กับโลกธรรม ๘ โดยผ่านทางกิจกรรมต่างๆตามสภาพพื้นฐานของคนไข้และญาติคนไข้ที่มีพื้นฐานความคิดความเชื่อและทัศนคติที่แตกต่างกัน^{๑๗๑}

ศศิธร เขมาภิรัตน์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพกับการแพทย์แผนไทย” พบว่าการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยมี ๒ แนวทางคือ ๑) การป้องกันพระพุทธรูปทรงใช้หลักปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกายและทางใจอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ๒) การรักษาพระพุทธรูปศาสนาแล้วถึงการรักษาโรคทางกาย ๓ วิธีได้แก่การรักษาทางกาย การแพทย์การใช้ธรรมบำบัดการรักษาด้วยพุทธานุภาพส่วนการรักษาโรคทางใจ ๓ วิธีได้แก่การพิจารณาหาเหตุผลคุณโทษการเจริญวิปัสสนากรรมฐานและการคบถ้อยคำ^{๑๗๒}

ณัฐรัตน์ ผาธา ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์บทสวดมนต์พุทธอัฐชัยมงคลคาถา (คาถาพาหุง) โดยมีประเด็นเนื้อหาบางส่วนของบทสวดแต่ละคาถาล้วนมีหลักธรรมที่สำคัญปรากฏอยู่ เช่น หลักขันติธรรม หลักอริยฐานธรรม คือการตั้งสัจจะอริยฐานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่บรรลุได้ยาก นอกจากนั้นก็ยังมีความสำคัญก็คือ หลักแห่งความเมตตาที่ท่านมุ่งสอนให้ผู้สวดมนต์รู้จักแผ่เมตตาเป็นเบื้องต้น ก่อนที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆในชีวิต^{๑๗๓}

ปภัสน์ กิมสุวรรณวงศ์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง วิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาโดยศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

^{๑๗๑} จรัสแสง ผิวอ่อน, “การจัดการเพื่อดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายแบบองค์รวม : กรณีศึกษา วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์และศิลปแห่งชีวิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๗๒} ศศิธร เขมาภิรัตน์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๗๓} ณัฐรัตน์ ผาธา, “การศึกษาวิเคราะห์บทสวดมนต์พุทธอัฐชัยมงคลคาถา (คาถาพาหุง)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

พบประเด็นปัญหาผู้สูงอายุคือปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาด้านเศรษฐกิจประเด็นปัญหาทั้งสองอย่างล้วนส่งผลก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมตามมาพัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดูแลสุขภาพพบว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้นการควบคุมร่างกายและจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งโดยแนวคิดทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วย ๓ ด้านคือด้านความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมด้านภาวะจิตและด้านปัญญาองค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่าไตรสิกขาสำหรับการประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเป็นหลักการถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้านคือหลักภาวนา ๔ โดยบุคคลที่ประยุกต์หลักภาวนา ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวันผลลัพธ์จากการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านคือความสุขเพราะเป็นการดูแลสุขภาพอย่างแท้จริง^{๑๗๔}

กิริติ กมลประเทืองกร ทำการศึกษาเรื่องคุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย: กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ด้วยเหตุที่ถือกันว่าเป็นสิริมงคลและสามารถที่จะป้องกันอันตรายได้นั้น จึงพากันนิยมสวดสาธยายเป็นไปทั้งทางวัดและทางบ้าน สรุปได้ ๒ ประการคือ การสวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนาและสวดพระปริตรเพื่อคุ้มครองป้องกันอันตราย สามารถกล่าวได้ว่า การสวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนา มีจุดเริ่มต้นมาจากการที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ประชุมกันกล่าวธรรมในวันอุโบสถ โดยทรงอนุญาตให้เฝ้าอาสิกขาบทบัญญัติมาสวด เรียกว่า สวดปาติโมกข์^{๑๗๕}

พรมมร โลสุวรรณ ได้ทำการศึกษาเรื่องการสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย: เพื่อศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ ๔๐.๑๐ เพศหญิงร้อยละ ๕๙.๙๐ ผลการเปรียบเทียบ พบว่า ผู้ที่มาสวดมนต์ที่มีอายุต่างกัน แต่มีทัศนคติต่อการสวดมนต์ที่ไม่ต่างกัน การสวดมนต์มีผลต่อการปรับใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิพุทธศาสนิกชนผู้มาสวดมนต์ เข้าใจความหมายและความสำคัญของการสวดมนต์ได้อย่างดี และถือว่าการสาธยายธรรม ก็คือ การสาธยายพระพุทธพจน์ เป็นไปเพื่อความทรงจำให้ขึ้นใจด้วยตนเองและเพื่อการเผยแพร่พระธรรมคำสอนแก่ชนทั้งหลาย ที่สำคัญของการสวดมนต์คือสวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนา นอกจากนี้ยังมีผลต่อการคุ้มครองป้องกันอันตราย การป้องกันโรค การเจ็บป่วยด้วย ได้ความเข้าใจในเนื้อหาความหมายของการสวดมนต์อย่างดี^{๑๗๖}

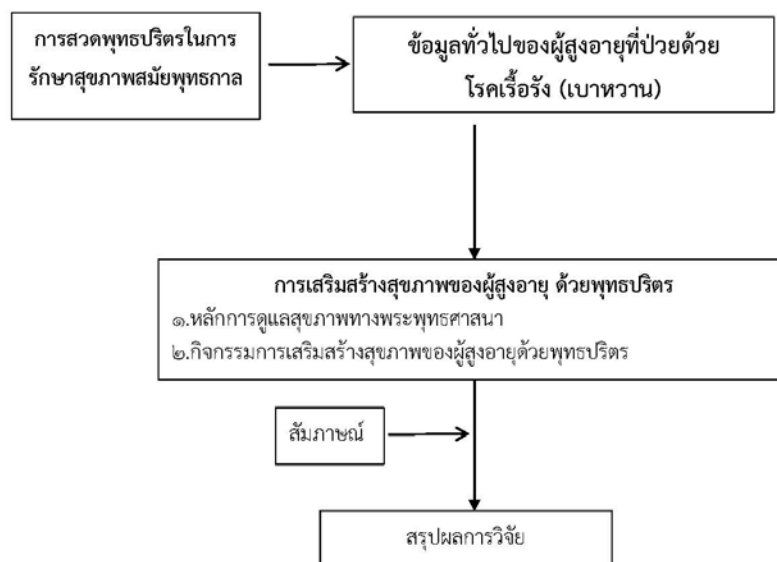
^{๑๗๔} ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, “วิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๗๕} กิริติ กมลประเทืองกร, “คุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย : กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

^{๑๗๖} พรมมร โลสุวรรณ, “การศึกษาเรื่องการสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย : เพื่อศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัด

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นนำมาเป็นบทสรุปได้ว่า การสวดมนต์เป็นเหมือนการรักษาพระศาสนา และยังเป็นการเผยแพร่พระธรรมคำสอน ซึ่งต่อมาเรียกว่า พระปริตร การสวดพระปริตร คือ การคุ้มครองรักษาป้องกันภัยอันตรายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างสิ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับพร้อมกันนี้ทางแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้มีแนวทางการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องนำไปสู่การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมได้อย่างเหมาะสม

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการสวดพุทธปริตรในการรักษาสุขภาพสมัยพุทธกาล ๒) เพื่อศึกษาวิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ๓) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร การวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร(Document) และเก็บรวบรวมข้อมูลในภาคสนาม (Field Study) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยไว้ตามลำดับดังนี้

๑. การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย เอกสารเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพด้วยพุทธปริตรของผู้สูงอายุ

๒) การศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนาม เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา การเสริมสร้างสุขภาพ และพุทธปริตร โดยเน้นเฉพาะผลที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยมีขั้นตอนการศึกษาดังนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้กำหนดเนื้อหาเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน) ความเชื่อของผู้สูงอายุต่อการสวดพุทธปริตร ศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

(๒) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับคณะสงฆ์ ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

(๓) ดำเนินการวิเคราะห์แนวคิด หลักการ ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการนำพุทธปริตรมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพ โดยเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ

(๔) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ประเด็นสำคัญ คือ แนวคิด หลักการ ความเป็นมา การเสริมสร้าง สุขภาพผู้สูงอายุ และพุทธปริตรในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เน้นนำผลการวิจัยมาเผยแพร่ให้คณะสงฆ์ ผู้บริการ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

๓.๒ พื้นที่การวิจัย และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants)

๓.๒.๑ พื้นที่การวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน โดยเน้นเฉพาะผู้สูงอายุที่กำลังมีปัญหาทางด้านสุขภาพ โดยมีเหตุผลที่เลือกพื้นที่ ดังนี้

เมื่อพิจารณาจากประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทุกปีทำให้เกิดมีผู้สูงอายุที่มีอาการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายที่เพิ่มมากขึ้นโดยส่วนนี้ทำให้มีภาวะที่เสี่ยงต่อการทำให้สุขภาพจิตใจอาจเกิดการย่ำแย่ลงตามสุขภาพร่างกายที่แย่ลงด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรนำเรื่องของการรักษาสุขภาพด้วยการสวดพุทธปริตรมาใช้ในการรักษาสุขภาพ โดยเฉพาะจิตใจเข้ามาเป็นตัวเสริมในการรักษาสุขภาพ

เป็นพื้นที่ที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลักได้สะดวก โดยการติดต่อสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ประจำโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลภายในอำเภอจตุรพักตรพิมาน รวมถึงผู้สูงอายุในพื้นที่

๓.๒.๒ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ และหลักสุขภาพขององค์รวมแนวพุทธ พร้อมทั้งศึกษาสภาพปัญหาเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะนำมาสร้างการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย (Target group) ได้มาด้วยการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย ๒ กลุ่ม คือ

๑) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบไปด้วย

- | | |
|---|--------------|
| ๑) พระสังฆาธิการในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน | จำนวน ๑๐ รูป |
| ๒) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน | จำนวน ๑ คน |
| ๓) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล | จำนวน ๕ คน |

รวมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๖ คน

๒) กลุ่มเป้าหมายประกอบไปด้วย

- | | |
|---|-------------|
| ๑) ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน) | จำนวน ๑๐ คน |
|---|-------------|

รวมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๒๖ รูป/คน

โดยผู้วิจัยได้กำหนดหลักเกณฑ์ในการพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับนำมาใช้ในกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) อันมีหลักเกณฑ์ประการสำคัญในการพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

๑) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จะเป็นกลุ่มที่มีความรู้ความเข้าใจในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธ รวมถึงมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทสวดพุทธปริตรว่ามีบทไหนที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังเป็นกลุ่มที่มีความรู้เกี่ยวกับปัญหาผู้สูงอายุ และโรคที่เกิดกับผู้สูงอายุ และยังเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นญาติหรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้

๒) กลุ่มเป้าหมายประกอบไปด้วย

กลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน) ที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้โดยปกติ ทั้งยังไม่มีภาวะโรคแทรกซ้อนที่ร้ายแรงจนไม่สามารถที่จะมาร่วมกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้ ดังนั้นจึงเป็นกลุ่มที่เป็นเบาหวานไม่นาน และสามารถดูแลตนเองได้ โดยพิจารณาระยะเวลาการเป็นเบาหวาน

นอกจากนี้ยังมีการสนทนากลุ่มร่วมกับผู้เชี่ยวชาญในทางพระพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพของพระสงฆ์ จำนวน ๗ รูป/คน ที่ได้ให้ความรู้และแนวปฏิบัติในการสร้างการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

การดำเนินงานตามการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรเป็นการศึกษาวิเคราะห์แบบมีส่วนร่วม ทั้งเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ส่วนการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลนั้นเน้นวิธีแสวงหาความรู้ จากการตั้งประเด็นหลักในการศึกษาความสัมพันธ์ และการจัดการทางพระพุทธศาสนา โดยดำเนินการและใช้เครื่องมือที่สำคัญดังนี้

๑) แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) กับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มผู้รู้ (Key Informant) ทั้งภาครัฐ เอกชน ภาคชุมชน กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informant) ได้แก่ กลุ่มผู้ปฏิบัติโดยตรง และกลุ่มผู้เกี่ยวข้องทั่วไป (General Informant) เพื่อให้ได้องค์ความรู้ประวัติความเป็นมา สภาพปัจจุบัน ปัญหา และการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร โดยมีวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ดังนี้

๑) ทบทวนเอกสารโครงการเพื่อให้เกิดความเที่ยงตรง สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัยนี้

๒) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วไปทำการหาคุณภาพของเครื่องมือดังนี้ โดยการนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษาจำนวน ๕ ท่าน

๓) นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้ว นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง

๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้ว ไปใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยต้องการทราบข้อมูลต่อไป

๒) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการกำหนดประเด็นการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่มของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกกลุ่ม ซึ่งเป็นตัวแทนของแต่ละกลุ่มเข้าร่วมในการสนทนากลุ่ม โดยให้มีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มๆ ละไม่เกิน ๘ - ๑๐ คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นข้อคิดเห็นและแนวทางในการสร้างการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ไว้ดังนี้

๑) การสำรวจ (Survey) เป็นการสำรวจข้อมูลสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ การสำรวจสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้แก่ สภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิต ที่อยู่อาศัยสิ่งแวดล้อม

๒) การสังเกต (Observation) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ไม่ต้องการให้กลุ่มตัวอย่างได้รู้ตัว ซึ่งกิจกรรมบางอย่างอาจถูกปรุงแต่งได้ โดยใช้ทั้งการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non Participant Observation) เพื่อสังเกตสภาพทั่วไป สิ่งแวดล้อม ความเป็นอยู่ สังคม วัฒนธรรม และชุมชนพร้อมทั้งลักษณะทางกายภาพอื่นๆ ที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

๓) การสัมภาษณ์ (Interview) โดยใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) เพื่อให้ได้องค์ความรู้ ประวัติความเป็นมา สภาพปัจจุบัน ปัญหา และแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธรูปโดยทำการสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ทั้ง ๒ กลุ่มคือ

๑) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบไปด้วย (๑) พระสังฆาธิการในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน (๒) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน (๓) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (๔) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน/ชุมชน (อสม.) (๕) กลุ่มประชาชนผู้อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ

๒) กลุ่มเป้าหมายประกอบไปด้วย (๑) กลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน)

๓) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการกำหนดประเด็นการสนทนากลุ่ม เพื่อใช้ในการสนทนากลุ่มของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกกลุ่ม ซึ่งเป็นตัวแทนของแต่ละกลุ่มเข้าร่วมในการสนทนากลุ่ม โดยให้มีผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มๆ ละไม่เกิน ๘ – ๑๐ คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นข้อคิดเห็นและแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธรูป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการศึกษาเอกสาร มาตรวจสอบความครบถ้วน ถูกต้อง จัดเรียงข้อมูลจัดกลุ่มของข้อมูล แล้วจึงนำมาวิเคราะห์ประกอบเข้าด้วยกัน การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ยึดวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา และการสร้างข้อสรุป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑) วิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) เป็นการตีความ สร้างข้อสรุปของข้อมูลที่เป็นรูปธรรมหรือที่ได้จากปรากฏการณ์ที่สามารถมองเห็นได้ แล้วนำมารวบรวมและสร้างข้อสรุปให้เป็นเชิงนามธรรม (Analytic Induction) หลังจากนั้นนำมาสร้างเป็นสมมติฐานชั่วคราว (Working Hypothesis) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยพยายามเก็บรวบรวมข้อมูลที่สามารถทำการพิสูจน์สมมติฐานนั้น จนกว่าจะได้คำตอบ แล้วจึงดำเนินการสรุปข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้

๒) วิเคราะห์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน ทำการเปรียบเทียบลักษณะและคุณสมบัติของข้อมูล จำแนกข้อมูลออกเป็นประเภทต่าง ๆ แล้วทำการสร้างข้อสรุปของข้อมูลย่อย ในแหล่งข้อมูลนั้นๆ เมื่อได้ข้อมูลมาใหม่และทำการเปรียบเทียบในลักษณะเดียวกัน แล้วนำผล จาก

ข้อสรุปของข้อมูลแรกมาเปรียบเทียบกับผลในครั้งต่อไป ทำเช่นนี้ไปจนกระทั่งเก็บข้อมูล ครบสมบูรณ์ จึงนำผลที่ได้มาพิจารณาความสัมพันธ์ของข้อมูลทุกประเภทเพื่อนำมาสร้างเป็นข้อสรุปที่ใช้ตอบ ปัญหาของการวิจัย

๓.๖ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิจัยครั้งนี้ นำเสนอโดยการเขียนเป็นรายงานการวิจัยทั้งฉบับ สมบูรณ์และฉบับตีพิมพ์เผยแพร่ โดยผู้วิจัยเสนอผลการวิจัยตามจุดมุ่งหมายของการวิจัยที่กำหนดไว้ ทั้งเป็นแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) เป็นความเรียง และการบรรยายด้วยการใช้ ภาษาที่เข้าใจง่ายตามข้อความที่ได้จากการวิเคราะห์ และแปลความหมายตรงตามสิ่งที่ปรากฏจากการ เก็บรวบรวมข้อมูล การนำเสนอผลการวิจัยจะแบ่งองค์ประกอบออกเป็น ๕ ส่วน ได้แก่ ๑) บทนำ ๒) แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๓) วิธีดำเนินการวิจัย ๔) วิเคราะห์ผลการวิจัย ๕) สรุป ผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครึ่งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลในลักษณะเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย โดยการเก็บจากเอกสาร การสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการประกอบกิจกรรม โดยมีผลการวิจัยดังนี้

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน)

ผู้วิจัยจะได้นำเสนอในส่วน การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และจะได้แยกประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยแยกออกเป็นทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอโดยละเอียดดังนี้

๔.๑.๑ การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ข้อมูลผู้ป่วยเบาหวาน ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕ คน โดยเฉลี่ยแล้วเป็นเบาหวานมากกว่า ๔ ปี ซึ่งผู้ป่วยเบาหวานนี้สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ มีความเป็นอยู่ที่ยเรียบง่ายอยู่กับครอบครัว ชอบทำบุญที่วัด โดยเฉพาะในวันพระ เพื่อถือศีลแปดมีอาชีพ ทำเกษตรกรรม ทำสวน ทำนา ค้าขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้มีรายได้เอง ไม่อยากรบกวนลูกหลาน ชอบอยู่ในบ้านเรือนของตนเอง เป็นที่เคารพนับถือของคนในชุมชน เนื่องจากวัฒนธรรมไทย ผู้สูงอายุถือว่าเป็นเสาหลักของครอบครัว และชุมชน ครอบครัวใดมีผู้สูงอายุอยู่ที่บ้านมีความรู้สึกอบอุ่น เพราะผู้สูงอายุคอยดูแล ห่วงใยลูกหลาน เลี้ยงลูกหลานด้วยความรักลูกหลานเป็นคนดี ทำดี โดยนำตัวอย่างจากนิทานที่ผู้สูงอายุเล่าให้ฟังมาเป็นแนวทาง ขณะเดียวกันให้ลูกหลานทำบุญตักบาตรประจำวันร่วมกับผู้สูงอายุ เพื่อปลูกฝังนิสัยอันดีงาม และชักชวนลูกหลานเข้าวัดฟังธรรมด้วย เพื่อโน้มน้าวจิตใจภาวณาจิตให้บริสุทธิ์ ผู้สูงอายุชอบทำอาหารไปวัดพร้อมกับเครื่องทำบุญ และปัจจัยต่าง ๆ โดยรวมกลุ่มผู้สูงอายุในวันสำคัญ ๆ ทางศาสนา และร่วมกันทำประโยชน์ให้กับสังคม เป็นการรวมกลุ่มทางวัฒนธรรม ประเพณีเดิม ๆ ดังข้อมูลการให้สัมภาษณ์ ดังนี้ “...ชอบไปวัดปฏิบัติธรรม สิ่งที่ยึดเป็นหลักคือธรรมะ มีความคิดว่าถ้าอยากเป็น คนดีต้องไปวัด เอาสิ่งดี ๆ ไปวัด จะได้บุญได้กุศล...”^๑ “...ประเพณีเป็นสิ่งที่ดีงาม ถ้าพวกเราไม่ได้รวมตัวกันรักษาประเพณีไว้ ในวันสำคัญ ๆ ทางศาสนา เช่น การกวนข้าวทิพย์ การเข้าพรรษา จะทำให้ประเพณีต่าง ๆ ของเราหายไป เราควรรักษาไว้...”^๒

^๑ สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑.

^๒ สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑.

จากข้อมูลสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย แบบครอบครัว ลูกหลานพี่น้องดูแลซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ลูกหลานให้ความเคารพบูชา มีวัฒนธรรมที่ดีงามมาดั้งเดิม ปู่ย่าตายายให้การเลี้ยงดูลูกหลานด้วยความรัก ซึ่งเป็นความอบอุ่นระหว่างเครือญาติ ผู้สูงอายุเป็นบุคคลสำคัญในครอบครัวขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็ไม่ได้สร้างปัญหาให้กับลูกหลาน จะช่วยเหลือตัวเองเท่าที่จะช่วยได้ รวมทั้งการทำมาหาเลี้ยงชีพ ไม่ต้องการสร้างภาระให้ลูกหลานจนกว่าจะไม่สามารถทำเองได้ มีผู้สูงอายุบางคนแต่น้อยมากที่ยากจนไม่มีญาติ ซึ่งสังคมสงเคราะห์ได้ช่วยเหลือประสานงานส่งไปยังสถานสงเคราะห์คนชรา ผู้สูงอายุจะไปรวมกันที่วัดในวันพระเพื่อปฏิบัติธรรมตามกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ และที่ไปรวมกันมาก ๆ ในช่วงเทศกาลประเพณีที่สำคัญ ๆ มีพระเจ้าอาวาสหรือผู้อาวุโสที่นับถือที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นผู้คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ ซึ่งสมัยก่อนจนถึงปัจจุบันผู้สูงอายุก็จะดูแลซึ่งกันและกัน ไปมาหาสู่กัน มีความสามัคคีกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

๔.๑.๒ ข้อมูลของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน)

จากการขอผลการตรวจวัดสัญญาณชีพ ระดับน้ำตาลในเลือด รวมถึงการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ในเวชระเบียนของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (เบาหวาน) จำแนกรายบุคคล ได้ผลดังต่อไปนี้

ผู้ป่วย	เพศ	อายุ	ระยะเวลาที่เป็นเบาหวาน (ปี)	โรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้น
๑	ชาย	๗๖	๔	ไม่มี
๒	ชาย	๗๔	๖	ไขมันในเส้นเลือดสูง
๓	หญิง	๖๔	๗	ไขมันในเส้นเลือดสูง
๔	ชาย	๖๑	๗	ไขมันในเส้นเลือดสูง
๕	หญิง	๖๙	๕	ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเส้นเลือดสูง

ตารางที่ ๑ ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายบุคคล^๓

จากการสัมภาษณ์ผลการตรวจวัด ระดับน้ำตาลในเลือด รวมถึงการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ในเวชระเบียนของผู้ป่วยเบาหวานจำแนกรายบุคคล ได้ผลดังต่อไปนี้

ผู้ป่วย	เดือนที่	น้ำหนัก (กก.)	ระดับน้ำตาลในเลือด (มก/ดล)	ความดันโลหิต (มม.ปรอท)
๑	๑	๖๐	๑๖๓	๑๒๙/๔๘
	๒	๖๐	๑๔๐	๑๑๖/๔๖
	๓	๖๑	๑๒๑	๑๓๓/๔๘
๒	๑	๓๙	๑๔๐	๑๑๘/๗๓
	๒	๕๔	๑๓๔	๑๓๗/๘๒
	๓	๕๕	๑๗๗	๑๒๐/๗๐

^๓ เวชระเบียนผู้ป่วยเบาหวานโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑.

๓	๑	๔๙	๑๗๔	๑๓๐/๙๐
	๒	๕๐	๑๑๘	๑๓๐/๗๒
	๓	๔๙	๑๘๑	๑๑๖/๗๒
๔	๑	๓๗.๘	๑๕๖	๑๐๕/๕๓
	๒	๓๘	๑๖๑	๑๓๓/๓๓
	๓	๓๗.๕	๑๗๕	๑๑๒/๖๔
๕	๑	๕๔	๑๖๔	๑๕๐/๘๐
	๒	๕๔	๑๕๖	๑๕๐/๘๐
	๓	๕๔	๒๐๓	๑๓๒/๖๒

ตารางที่ ๒ ผลการตรวจร่างกายและการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานจำแนกเป็นรายบุคคล^๔ (ย้อนหลังเดือนที่ ๑,๒,๓ คือ กรกฎาคม, สิงหาคม, กันยายน ๒๕๖๑ ตามลำดับ)

จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นวิเคราะห์ได้ว่า ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๑ มีการควบคุมน้ำหนักที่สามารถควบคุมน้ำหนักได้อยู่ที่ ๖๐ กิโลกรัม ในระยะเวลา ๓ เดือน ผู้ป่วยก็มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งดูได้จากค่าระดับน้ำตาลในเลือด จากเดิม ๑๖๓ mg% ลดลงเหลือ ๑๒๑ mg% ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ ๑๓๓/๔๘ มิลลิเมตรปรอท จากเดือนก่อน ๑๒๙/๔๘ มิลลิเมตรปรอท และ ๑๑๖/๔๖ มิลลิเมตรปรอท (ค่าปกติไม่เกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท) ไม่มีโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลา ๔ ปีที่เป็นเบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๒ มีน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นมากจากในเดือนแรก คือ เพิ่มจาก ๓๙ กิโลกรัม ในระยะเวลา ๓ เดือน เป็น ๕๕ กิโลกรัม นอกจากนี้ ค่าน้ำตาลในเลือดก็มีแนวโน้มสูงขึ้นจากเดิม ๑๔๐ mg% เป็น ๑๗๗ mg% ส่วนความดันโลหิตก็มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ค่าปกติไม่เกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท) โรคแทรกซ้อนเข้ามาในช่วงที่เป็นเบาหวาน ๔ ปีคือ ไขมันในเส้นเลือดสูง

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๓ ค่าน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยรายนี้มีค่าที่ไม่คงที่และมีแนวโน้มที่จะสูงมากขึ้น คือจากเดือนแรก ๑๗๔ mg% เดือนที่สองลดลงจากเดือนแรกที่ ๑๑๘ mg% และเดือนที่สามกลับมีค่าสูงขึ้น คือ ๑๘๑ mg% (ค่าปกติไม่เกิน ๖๐ – ๑๐๐ mg%) มีค่าความดันโลหิตปกติคือ ๑๑๖/๗๒ มิลลิเมตรปรอท (ค่าปกติไม่เกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท) โรคแทรกซ้อนเข้ามาในช่วงที่เป็นเบาหวาน ๗ ปีคือ ไขมันในเส้นเลือดสูง

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๔ ค่าน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยรายนี้มีแนวโน้มที่จะสูงมากขึ้น คือจากเดือนแรก ๑๕๖ mg% เดือนที่สอง ๑๖๑ mg% และเดือนที่สามมีค่าสูงขึ้นอีก คือ ๑๗๕ mg% (ค่าปกติไม่เกิน ๖๐ – ๑๐๐ mg%) มีค่าความดันโลหิตปกติคือ ๑๑๒/๖๔ มิลลิเมตรปรอท (ค่าปกติไม่เกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท) โรคแทรกซ้อนเข้ามาในช่วงที่เป็นเบาหวาน ๗ ปีคือ ไขมันในเส้นเลือดสูง

^๔ เรื่องเดียวกัน.

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๕ มีน้ำหนักที่คงที่ในตลอดสามเดือน ส่วนค่าน้ำตาลในเลือดมีค่าที่สูงมาก คือ ๒๐๓ mg% (ค่าปกติไม่เกิน ๖๐ – ๑๐๐ mg%) ความดันโลหิตมีสูงเล็กน้อยมาจากค่าปกติ คือ ๑๕๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท (ค่าปกติไม่เกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท) และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อยๆ คือ ๑๓๒/๖๒ มิลลิเมตรปรอท โรคแทรกซ้อนเข้ามาในช่วงที่เป็นเบาหวาน ๕ ปีคือ ไขมันในเส้นเลือดสูง, ความดันโลหิตสูง

จากการวิเคราะห์ข้างต้นสรุปได้ว่า ผู้ป่วยเบาหวานทุกคนมีการดูแลตนเองดีในระดับหนึ่ง ซึ่งจะเห็นจากค่าเบาหวาน และค่าความดันโลหิตที่ลดลง บางคนมีค่าเบาหวานจนเกือบปกติ ซึ่งเป็นผลจากการดูแลรักษาตนเองด้วยการกินอาหารที่ไม่มีไขมันสูง ลดการกินข้าวเหนียว ลดการกินอาหารที่หวาน มัน เค็ม เป็นต้น สำหรับผู้ป่วยบางคนก็มีค่าเบาหวานที่ปกติจนไม่ได้ทานยาเบาหวานต่อไป ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ผู้วิจัยได้นำมาสวดเจริญพระปริตรเพื่อที่จะศึกษาว่าผู้ป่วยเหล่านี้เมื่อมาร่วมกันเจริญพุทธปริตรด้วยกันจะมีความรู้สึก หรือมีสุขภาพที่ดีขึ้นจากเดิมได้อย่างไร ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป

๔.๑.๓ ความเชื่อของผู้สูงอายุต่อการสวดพุทธปริตร

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) มีความคิดเห็นตรงกันว่า พระปริตรเป็นการกล่าวถึง คุณของพระรัตนตรัย และกล่าวถึงการเจริญเมตตาภาวนา ดังนั้น การสวดพระปริตรเป็นประจำจะทำให้เกิดอานุภาพกับผู้ที่ปฏิบัติโดยตรง แต่เดิมการสวดพระปริตรเป็น การบริกรรมภาวนาเฉพาะตัว เพื่อคุ้มครองป้องกันตัวเอง ให้ได้รับผลานิสงส์ ประสบความสุข สติ ปราศจากทุกข์ ได้รับชัยชนะเหนือสัตว์ร้าย อกุศลกรรมทั้งหลาย แคล้วคลาดจากอุปสรรค อันตราย มีสุขภาพดีและมีอายุยืน แต่เมื่อการสวดพระปริตรขยายวงกว้างออกไปเพื่อคุ้มครองผู้อื่น จึงเกิด พิธีกรรมสวดพระปริตรเป็นหมู่คณะ หรือเจริญพุทธมนต์ขึ้น

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๖ คนพบว่า กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้มีความเชื่อว่า การสวดพุทธปริตรไม่ใช่เรื่องของไสยศาสตร์ สามารถที่จะทำให้เรามีความสุขสามารถป้องกันภัยจากอสรพิษ สัตว์ร้าย ป้องกันภัยจากภูติผีได้ปีศาจ พ้นจากอุปสรรค อันตรายทั้งปวงมีอานุภาพ ทำให้ผู้สวด ผู้ฟังเกิดความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง พิธีการสวดพุทธปริตรไม่ใช่เป็นการอ่อนน้อมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเหลือฝ่ายเดียว อานุภาพของการสวดพุทธปริตร ไม่สามารถคุ้มครองผู้ที่ทำบาปหนัก รวมถึงได้เข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะขณะสวดอยู่นั้นจิตรำลึกถึงพระพุทธรูป และการสวดพุทธปริตรเป็นสิริมงคลแก่ชีวิตตนคนในครอบครัว สรุปผลจากการศึกษาภาคสนาม พบว่ามีประเด็นสำคัญที่ค้นพบดังนี้

๑. บำบัดความกระวนกระวายใจ

ผลการศึกษา การสวดพระปริตรนั้น พบว่า เป็นการสวดเพื่อช่วยระงับหรือบรรเทาความกระวนกระวายใจ เช่น

๑) หากใช้พระปริตรให้ตรงกับเรื่องที่ไม่สบายใจ หรือเรื่องที่กลุ้มใจ ภาวะเครียดอันเกิดจากหลายเหตุปัจจัย เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาบ้านเมือง และปัญหาอื่นๆ ที่รุมเร้า

จิตใจให้กลัดกลุ้ม หาทางออกไม่ได้ ถ้าใช้พระปริตรช่วยระงับ บางครั้งก็จะทำให้อาการต่างๆ ทางจิตใจ ลดลง หรือบางครั้งก็หายราวปลิดทิ้งไปก็มีเช่นกัน^๕

๒) ทำให้จิตใจไม่กระวนกระวาย เพราะว่า เมื่อสวดพระปริตรไปเรื่อยๆ แล้ว จิตใจว่าวุ่น ก็จะค่อยบรรเทาลงอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากสภาพจิตมีคุณภาพดีขึ้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ จึงทำให้เกิดสมาธิในระดับใดระดับหนึ่งมาระงับความวุ่นวายในใจนั่นเอง^๖

๒. การขจัดภัย ลางร้าย และฝันร้าย

ผลจากการศึกษา พบว่า พระปริตรที่นิยมนำมาสวดในการขจัดปัดเป่าภัยอันตรายต่างๆ นั้น ตลอดจนลางร้าย และฝันร้าย ก็จะได้แก่ อภัยะปริตรบ้าง (ยันทุนนิมิตตังฯ) โดยจะสวดอุณหัสสวิชคาถาต่อท้ายด้วยเสมอ เพื่อเพิ่มความขลังให้แก่การปัดเป่า เช่น

๑) สวดเพื่อปัดเป่าเคราะห์และภัยต่างๆ ได้ดี^๗

๒) ทำให้มีสติระแวงระวังภัยต่างๆ ได้ดี^๘

๓) สวดเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจแก่ผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี^๙

๔) สวดแล้วทำให้ไม่ฝันร้าย แต่ฝันดีมีโชคลาภ ไม่ฝันลามกหรือน่ากลัว^{๑๐}

๓. การปัดเป่าอุบาทว์และบาปเคราะห์

ผลจากการศึกษา พบว่า พระปริตรที่นิยมนำมาสวดในการปัดเป่าอุบาทว์และบาปเคราะห์ต่างๆ ได้แก่ เทเวศตายุโยชนะคาถา (ทุกขัปปัตตาฯ พันธามิ สัพพะโส) บ้าง, ชันธปริตรแบบย่อ (มา กิณฺณิ ปาปะมาคะมา ฯลฯ สัมมาสัมพุทธานัง) บ้าง, และบางครั้งอาจจะสวดมงคลจักรวาลใหญ่ (สิริธิตมิตโตฯ ฯลฯ) เพิ่มอีกก็ได้ ซึ่งมีอานุภาพหลายประการ คือ

๑) เป็นที่พึงพอใจของผู้ประสบกับความทุกข์^{๑๑}

๒) มีประสิทธิภาพจริง เช่น ดังครั้งในเมืองไวสาลีเกิดทุพภิกภัย ข้าวยาก หมดแพงอาหารไม่สมบูรณ์ ประชาชนอดอยาก จึงต้องสวดรัตนสูตร^{๑๒}

๓) พระปริตรบางปริตร^{๑๓} เมื่อสวดแล้วรักษาโรคบางอย่างได้จริง เพราะการรักษาโรคมี ๒ ทาง คือ โรคทางกาย และโรคทางใจ เนื่องจากใช้พลังของจิตหรือกำลังของสมาธิในการรักษา ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ หากโรคนั้น ไม่ร้ายแรงจนเกินไป

^๕ สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๖ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^๖ สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^๗ สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^๘ สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^๙ สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๖ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๐} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๑} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๒} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๓} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

๔. ป้องกันโจรภัย อัคคีภัย ภูตผี และสัตว์ร้าย

ผลจากการศึกษา พบว่า พระปริตรที่นิยมนำมาสวดในการป้องกันโจรภัย อัคคีภัย ภูตผีและสัตว์ร้าย ได้แก่ การสวดพระพุทธรุณ (อิติปิโส ฯลฯ ภาควาติ), พระธรรมคุณ (สวากขาโตฯ ฯลฯ วิญญูหิต) และพระสงฆคุณ (สุปะฏิปันโน ฯลฯ โลกัสสชาติ) และที่จะขาดเสียไม่ได้ คือ กรณียะปริตร แบบย่อ (เมตตัญจะ ฯลฯ ปุณะ เรตติ) และสวด วัฏฏกะปริตร (อถลิ โลเก ฯลฯ) เช่น

๑) สวดป้องกันไฟลวก เช่น คาถานกคุ้มหรือวัฏฏกะปริตร สวดเพื่อที่จะบรรเทาแผลไฟลวก ไฟไหม้ ซึ่งลองดูแล้วก็ได้ผลผนวกกับใช้ยาเย็นร่วมด้วยทำให้แผลทุเลาลงดีขึ้น^{๑๔}

๒) กรณีการสวดป้องกันโจร นิยมสวดเมตตา คือ กรณียะปริตร เช่น เมื่อไม่ได้อยู่บ้านก็จะสวดเพื่อป้องกันโจรเข้าสู่บ้าน ทำให้โจรเมื่อเข้าไปสู่บ้านนั้นแล้ว ก็กลับใจไม่ถือเอาสิ่งของใดๆ ติดมือไปเลย^{๑๕}

๓) การสวดเพื่อป้องกันภูตผีและสัตว์ร้าย ก็เช่นกัน เมื่อไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในป่าเขาลำเนาไพร จะต้องประสบกับปัญหาอย่างหนึ่ง คือ วิญญาณของสัมภเวสีที่คอยมารบกวนและสัตว์ร้ายต่างๆ เช่น งูเห่า งูจงอาง แมงป่อง ตะขาบ เป็นต้น มารบกวน จนไม่สามารถที่จะทำสมาธิได้ จำเป็นต้องสวดพระปริตรเพื่อปัดเป่าและได้ผลเป็นอย่างดี เนื่องจาก จะไม่ถูกรบกวนและไม่ถูกทำร้ายจากภูตและสัตว์ร้ายดังกล่าวอีกต่อไป^{๑๖}

๕. คຸ້ມครองรักษาให้แคล้วคลาดปลอดภัย

ผลจากการศึกษา พบว่า พระปริตรที่นิยมนำมาสวดในการคຸ້ມครองรักษาให้แคล้วคลาดปลอดภัยนั้น ได้แก่ โมรปริตร (อุเทตฺถยฺจกฺขมา ฯลฯ) หรือคาถานกยูงทอง โดยใช้ร่วมกับนะโม การอัญฐะกะคาถา (นะโม ๘) ไม่ใช่พระปริตรโดยตรง เนื่องจากแต่งขึ้นใหม่ในรัชกาลที่ ๕ เช่น

๑) ทำให้ผ่อนหนักเป็นเบาได้ในบางกรณี เช่น การขับชี่รถยนต์ การประสบอุบัติเหตุอื่นๆ แต่ก็เอาตัวรอดมาได้อย่างปาฏิหาริย์^{๑๗}

๒) ทำกิจกรรมบางอย่าง ก็ทำให้เจริญรอดตัวทุกครั้ง ไม่ล้มเหลว^{๑๘}

๓) รักษาทรัพย์สมบัติในบ้านเรือน ไม่ให้โจรผู้ร้ายมาลักขโมยหรือฉกชิงวิ่งราวได้อย่างไม่น่าเชื่อ และแม้จะพยายามนำไปแต่ก็ไม่อาจนำไปได้ จะต้องได้กลับคืนมาเหมือนเดิม^{๑๙}

๖. มีชัยชนะแก่ศัตรูและมีอายุยืน

ผลจากการศึกษา พบว่า พระปริตรที่นิยมนำมาสวดในการสวัสดีมีชัยชนะแก่ศัตรูและมีอายุยืน ได้แก่ มงคลจักรวาลน้อย (นิยมสวดเริ่มแต่ อายุวัฒนะโก ฯลฯ) และ ชัยมงคลคาถา (ชนะยันท โปธิยา มูเล ฯลฯ) ส่วนตัวอย่างจากผลการศึกษา พบว่ามี ๒ ลักษณะความเชื่อ ได้แก่

^{๑๔} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๕} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๖ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๖} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๗} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๘} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๑๙} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

๑) พระปริตรบางปริตร เมื่อสวดเป็นประจำแล้ว ย่อมมีอานิสงส์ทำให้มีอายุ มั่นขวัญยืน เพราะว่า ผู้สวดจะมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งและสุขภาพที่มั่นคง แน่วแน่ ดังนั้น จึงสามารถที่จะเอาชนะต่อโรคร้ายต่างๆ ได้ดีกว่าคนที่ไม่เคยสวดพระปริตร และผู้สวดพระปริตร มักจะถือศีล ๕ หรือศีลอื่นๆ แล้วแต่สถานะของตน อีกทั้งรักษาสุขภาพทางกายประกอบอีกทางหนึ่งด้วยจึงจะได้ผลดี^{๒๐}

๒) พระปริตรเป็นเพียงส่วนประกอบย่อยเท่านั้น เพราะคนที่มีอายุยืน จะต้องรู้จักเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสม เว้นการดื่มมีแอลกอฮอล์ พักผ่อนให้เพียงพอ มีสัปปายะ ครบถ้วน จึงจะมีสุขภาพทางกายและทางจิตที่ทำให้มีอายุยืนนับ ๑๐๐ ปี เช่น คุณตา คุณยายที่อยู่ใน หมู่บ้าน ก็จะสวดมนต์ไหว้พระ ทำงานปกติในแต่ละวัน ถือการปฏิบัติธรรมเป็นใหญ่ ไม่สนใจต่อวัตถุ สิ่งของสมัยใหม่ ทำตัวให้สบาย ไม่เป็นภาระของบุคคลอื่น ช่วยเหลือตนเองในเบื้องต้นได้เพราะ สุขภาพจิตดี สุขภาพการก่อกำเนิดแข็งแรง จึงทำให้มีอายุยืนเกือบทุกคนในชนบทที่ห่างไกลจากตัวอำเภอจตุรพักตรพิมาน^{๒๑}

จากข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๑๐ คน มีความคิดเห็นตรงกันว่า การสวดพุทธปริตรบทต่างๆ ในการประกอบพิธีกรรมสวดพระปริตรทำให้ทั้ง สุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามี ความปกติและสมบูรณ์ดี มีความสุขในการทำงานทุกอย่าง ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรา สมบูรณ์ดี เมื่อมีความทุกข์ ก็จะรู้จักบำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นจึงเป็น สิ่งที่สำคัญสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับ ว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และ สุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข สมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดีตลอดไป มีความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตที่ดี มีความอ่อนตัวที่ดี มีความคล่องแคล่วใน การเคลื่อนไหว มีความอยากรับประทานอาหาร และอยาก รับประทานอาหารมากๆ ไม่เบื่ออาหาร มีร่างกาย แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคดี และไม่มีโรคร้ายไข้เจ็บ ไม่ พิกการ หรือผิดปกติอื่นๆ พักผ่อนนอนได้เป็น ปกติดี

๔.๒ วิธีการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ

ในด้านของแนวทางนั้นผู้วิจัยจะนำเสนอวิธีการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมเกี่ยวกับผู้สูงอายุของกลุ่มส่งเสริมสุขภาพ อันได้แก่ ผู้ให้บริการทางด้านสุขภาพ เช่น โรงพยาบาล อาสาสมัครชุมชน เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอรายละเอียดดังนี้

จากการประชุมเชิงปฏิบัติการกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนจัดลำดับความสำคัญและ ความต้องการของผู้สูงอายุและชุมชนสามารถปฏิบัติได้กิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ด้านผู้สูงอายุ มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ๔ ด้าน ดังนี้

- ด้านร่างกาย มีกิจกรรมออกกำลังกายในหมู่บ้าน ได้รับการตรวจสุขภาพ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย

^{๒๐} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๒๑} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุรวมกลุ่มจัดกิจกรรมทางศาสนา พาลูกหลานไปทำบุญ ฟังธรรมทั้งที่วัดบ้านในหมู่บ้าน และวัดอื่นตามที่ผู้สูงอายุต้องการ
- ด้านสังคม มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน มีกิจกรรมบันเทิงสนทนา การให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกัน และจัดงานวันผู้สูงอายุในหมู่บ้าน
- ด้านสิ่งแวดล้อม การรับรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ ทำความสะอาดบ้านเรือน ให้สะอาด อยู่ในที่อากาศถ่ายเท มีชีวิตที่อิสระ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ ๒ ด้านผู้ให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล มีบทบาทในการให้ความรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ การตรวจคัดกรองสุขภาพ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในหมู่บ้าน การจัดงานประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในชุมชน การติดตามเยี่ยมบ้าน การประสานงาน และการจัดทำแผนงานโครงการเพื่อของบประมาณสนับสนุน

กิจกรรมที่ ๓ ด้านผู้ให้การสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบล มีบทบาทในการจ่ายเบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุทุกเดือน จัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ และการสนับสนุนงบประมาณ

กิจกรรมที่ ๔ จัดเวทีสรุปบทเรียนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อหารูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนจำนวน ๓๐ คน ได้แสดงความคิดเห็นในที่ประชุมว่ารูปแบบในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจะมีประสิทธิภาพและยั่งยืนนั้นควรจะมีรูปแบบเป็นอย่างไร ดังคำพูดของผู้สูงอายุที่ได้เสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ สรุปได้ว่าแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประกอบด้วย ๓ ส่วนดังนี้

๑. ผู้สูงอายุ

สรุปกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเองมากขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้เอง ทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ถูกต้อง ดังนี้

๑.๑ ด้านร่างกาย สรุปกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายด้วยท่าที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง มีการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การรักษาความสะอาดของร่างกาย “เมื่อก่อนไม่เคยออกกำลังกาย เดี่ยวนี้มีชมรมออกกำลังกายได้ออกมาออกกำลังกายกับเขาบ้างรู้สึกสบายตัว”^{๒๒} “ได้ตรวจสุขภาพได้ออกกำลังกาย ได้ยืดเส้นยืดสายรู้สึกดีกว่าดี นอนหลับสบาย”^{๒๓} “คุณหมอมารให้ความรู้เรื่องสุขภาพ เรื่องโรค เรื่องอาหาร ได้รับความรู้ ได้พูดคุยซักถาม จะได้นำไปปฏิบัติที่บ้าน”^{๒๔}

๑.๒ ด้านจิตใจ สรุปกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุได้พบสิ่งใหม่ ๆ ในการดูแลสุขภาพ ได้พบเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันได้คลายเครียดจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับคนในชุมชนอื่น “การได้มาทำบุญเลี้ยงพระทำให้ได้เห็นท้องถิ่นอื่น ได้พบเพื่อนเก่า มีเพื่อนใหม่ ได้คลายเครียด ได้สิ่งใหม่ ๆ

^{๒๒} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๒๓} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๒๔} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

นำไปดูแลสุขภาพ มีการร้องรำทำเพลง ในขณะที่พระฉันภัตตาหาร การแสดงออกในความสามารถของตนเอง เช่น การรำ ทำให้เพลิดเพลินคลายเครียด มีการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดมัดต่อกันยาว ใช้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ”^{๒๕} “ไปทำบุญวัดอื่นได้เห็นหมู่บ้านอื่นซึ่งไม่เคยมีโอกาสดูได้ไปเลย ได้เห็นชมรมผู้สูงอายุเขาเข้มแข็งมีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ได้เล่าสู่กันฟังได้ข้อคิดที่ต้ออยากจะทำในบ้านเรา”^{๒๖} “แต่ก่อนไม่เคยได้ออกไปไหน ได้ไปทำบุญที่วัดอื่น รู้สึกดีใจ ที่ได้มาเห็นหมู่บ้านอื่น”^{๒๗} “ไปวัดได้ทำสมาธิ กลับมาที่บ้านก็ปฏิบัติทำให้เรามีสติ มีสมาธิ มีศีลธรรม”^{๒๘}

๑.๓ ด้านสังคม สรุปลักษณะพบว่า มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้านได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนพบปะพูดคุยกัน ได้ความสามัคคี ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในผู้สูงอายุและมีการจัดงานวันผู้สูงอายุในหมู่บ้าน “ในการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในเริ่มแรกนั้นคิดไม่ออกว่าจะทำในรูปแบบไหน ผู้สูงอายุไม่มีความสามารถจะทำอะไรได้ เป็นผู้นำคนอื่นไม่ได้ นอกจากไปวัดทำบุญฟังธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่พึงทางใจ ตอนแรกมีคนเข้าชมรมน้อย ผู้สูงอายุไม่มีคนดูแล ถูกทอดทิ้ง การที่ผู้สูงอายุได้มาทำบุญเลี้ยงเพลพระ ได้พบปะสังสรรค์ จัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุ จัดทำบุญเลี้ยงพระโดยเริ่มจากวัดในบ้านก่อนและวัดอื่นในตำบล ทั้ง ๔ วัด ร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขลูกหลานและผู้นำชุมชน ทำด้วยจิตสำนึกของเราเองโดยไม่ต้องพึ่งงบประมาณอื่น”^{๒๙} “อยากให้ชมรมผู้สูงอายุบ้านเรามีอยู่อย่างนี้ตลอดไป และต่อไปอยากให้คนอื่นที่ไม่เฉพาะผู้สูงอายุได้สมัครเข้าชมรมด้วย”

๑.๔ ด้านสิ่งแวดล้อม สรุปลักษณะพบว่า ผู้สูงอายุได้รับความรู้ข่าวสารด้านสุขภาพทุกเดือนในวันรับเบี้ยยังชีพ อาศัยอยู่ในบ้านเรือนที่สะอาดอากาศถ่ายเทดี “คุณหมอมารให้ความรู้เรื่องสุขภาพ เรื่องโรค เรื่องอาหาร ได้ความรู้ ได้พูดคุยซักถามจะได้นำไปปฏิบัติที่บ้าน”^{๓๐}

๒. ผู้ให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สรุปแต่ละประเด็นดังนี้

๒.๑ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ สรุปลักษณะพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องมีความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจและสังคมของผู้สูงอายุ มีความใกล้ชิดดูแลเอาใจใส่ มีเวลาร่วมกันทำกิจกรรมในครอบครัวและในชุมชน “วันไหนที่จะไปทำบุญที่วัดให้ลูกช่วยจัดแจงเตรียมข้าวปลาอาหารไว้ให้” “ต้องให้ลูกหลานพาไปงานวันผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ทำกิจกรรมทำบุญตักบาตรได้ให้พรลูกหลาน รู้สึกตัวเองมีคุณค่า” “เวลาไม่สบายก็มีลูกหลานนั้นแหละพาไปหาหมอ” “หลังจากรับประทานอาหารเย็น ก็นั่งดูโทรทัศน์ ดูข่าวบ้างดูละครบ้าง ได้พูดคุยกันก่อนจะเข้านอน” “อยากให้ลูกหลานเป็นคนดี มีความกตัญญูรู้คุณพ่อแม่”^{๓๑}

^{๒๕} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๒๖} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๒๗} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๒๘} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๒๙} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๓๐} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๓๑} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

๒.๒ อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้นำชุมชน สรุปกิจกรรมพบว่า มีการประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ความรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ จัดกิจกรรมด้านสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ การจัดงานวันผู้สูงอายุ การจัดงานสืบสานประเพณีวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การก่อเจดีย์ทราย รดน้ำพระพุทธรูป การตัดบาตร ดอกไม้ การรำตรุด การจัดขบวนแห่เทียนเข้าพรรษา มีการร้องรำทำเพลง เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม รู้สึกว่าสังคมยังเล็งเห็นคุณค่าความสำคัญของตนเอง มีการตรวจคัดกรองสุขภาพโดยอาสาสมัครสาธารณสุข การดูแลสิ่งแวดล้อมในชุมชน ตลอดจนการเขียนแผนงานโครงการด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ

“อยากให้ผู้นำหมู่บ้าน อสม. คอยช่วยจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำร่วมกันในชุมชน เช่น จัดงานวันผู้สูงอายุ ลูกหลานได้ทำบุญตัดบาตรร่วมกัน ขอพรจากผู้สูงอายุ ได้แสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุด้วย ”

“พวกเราแก่แล้วไปไหนมาไหนไม่สะดวก อยากให้ผู้สูงอายุได้ช่วยการประสานงาน การเขียนโครงการของบประมาณสนับสนุนในการจัดงานวันผู้สูงอายุจากองค์การบริหารส่วนตำบล”

“อยากให้ อสม. ได้ตรวจสุขภาพให้ผู้สูงอายุ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต”

“เวลามีข่าวสารอะไรก็อยากให้ผู้ใหญ่บ้านประชาสัมพันธ์ผ่านหอกระจายข่าวให้ประชาชนในหมู่บ้านทราบ”

“อยากให้ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิก อบต. และชาวบ้านทุกคนช่วยกันพัฒนาหมู่บ้านให้สะอาดให้เจริญ”

“อยากให้มีการจัดงานวันผู้สูงอายุที่หมู่บ้านอย่างนี้ทุกปี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำบุญตัดบาตรร่วมกับลูกหลาน”

“ในหมู่บ้านมีการจัดงานประเพณี เช่น วันสงกรานต์ ทำขบวนแห่เทียนเข้าพรรษา มีทั้งเด็กผู้ใหญ่ และคนแก่ ร่วมกันช่วยจัดงาน ได้ทั้งความสนุกสนาน ได้ความสามัคคีในหมู่บ้านด้วย” “ได้มาร่วมทำกิจกรรมในหมู่บ้านบ้างทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา”^{๓๒}

๒.๓ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สรุปกิจกรรมพบว่า มีการให้ความรู้ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ทุกเดือนในวันรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ จัดบริการตรวจคัดกรองสุขภาพประชาชนร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขในหมู่บ้าน ปีละ ๑ ครั้ง นอกจากนี้ยังมีการติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุคนละ ๑ ครั้ง/ปี

“อยากให้คุณหมอการออกมาติดตามดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้านทุกเดือน”^{๓๓}

“อยากให้ทางอนามัยกับ อสม.ออกมาตรวจสุขภาพบ่อย ๆ”^{๓๔}

^{๓๒} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๓๓} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๓๔} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

“อยากให้คุณหมอมารับความรู้ต่าง ๆ เช่น ทำอย่างไรไม่ให้มีโรค เป็นโรคแล้วทำอย่างไรจึงจะหาย”^{๓๕} “ในวันรับเบี้ยยังชีพต้องแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบ เพื่อจะได้ตรวจสอบสุขภาพให้ความรู้เรื่องสุขภาพ พาออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพราะเป็นวันที่ผู้สูงอายุมารวมตัวกันมากที่สุด”^{๓๖} ผู้ให้การสนับสนุนในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ องค์การบริหารส่วนตำบลสรุปกิจกรรมพบว่า องค์การบริหารส่วนตำบลมีการออกมาจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่หมู่บ้านทุกเดือน มีการจัดงานวันผู้สูงอายุ มอบของขวัญให้ผู้สูงอายุทุกคนในตำบล และสนับสนุนงบประมาณต่าง ๆ

“อยากให้ทาง อบต. ออกมาจ่ายเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุในหมู่บ้านทุก ๆ เดือน ผู้สูงอายุจะได้ไม่ต้องลำบากในการเดินทางไป เวลาจะลูกจะเดินก็ลำบากอยู่แล้ว”^{๓๗}

“อยากให้ อบต. จัดงานวันผู้สูงอายุทุกปี มีการทำบุญเลี้ยงพระ มอบของขวัญให้ผู้สูงอายุทุกคนในตำบล การรดน้ำขอพรจากผู้สูงอายุ การเลี้ยงอาหารกลางวันผู้สูงอายุ และได้พบปะพูดคุยถามข่าวกันกับหมู่บ้านอื่น”^{๓๘}

“อยากให้ทาง อบต. ช่วยสนับสนุนงบประมาณต่าง ๆ ช่วยพัฒนาให้หมู่บ้านเราเจริญมีถนนหนทางสะดวกสบาย”^{๓๙}

สรุปวิธีการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การรู้จักป้องกันโรค และอนามัยสิ่งแวดล้อม ผู้ให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุคอยช่วยดูแลเอาใจใส่มีความใกล้ชิด ให้ความเคารพนับถือ อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้นำชุมชนมีส่วนช่วยในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ด้านสุขภาพ โดยมีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ การจัดงานวันผู้สูงอายุ ช่วยตรวจคัดกรองสุขภาพ รวมทั้งการประสานงานและการขอสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานอื่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ การตรวจสุขภาพประจำปี การติดตามเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่อง และในส่วนของผู้ให้การสนับสนุนในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีการจ่ายเบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ และการสนับสนุนงบประมาณต่าง ๆ

๔.๓ การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

การประกอบพิธีการสวดพระปริตรของผู้สูงอายุ ทำให้มองเห็นคุณค่า ของการสวดพระปริตร โดยรวม ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่า ชาย และหญิง เห็นคุณค่าในการสวดมีสำคัญทางความคิด ในเรื่อง เชื่อว่าบทสวดมนต์ สามารถป้องกัน ภัยจากอสรพิษและสัตว์ร้ายอื่น ๆ ได้(ขันธสูตร),เชื่อว่าบทสวดมนต์ สามารถป้องกันภัยจากภูตผี ปีศาจและทำให้สุขภาพดี(อาฏานาฏิยสูตร) พิธีกรรมการสวดพุทธปริตร เป็นการอ้างพระพุทธานุภาพให้ มั่นคงถาวรได้ทางหนึ่งและมีความ

^{๓๕} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๓๖} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๓๗} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๓๘} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๓๙} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เชื่ออยู่ในระดับดีมาก ในเรื่อง การสวดพุทธปริตรเป็นการเจริญภาวนา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายมนต์ในพระพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องของไสยศาสตร์เชื่อว่าบทสวด มนต์ สามารถทำให้ได้รับความสวัสดิ์และพ้นจากอุปสรรค อันตราย (รัตนสูตร) ถ้าผู้สวดมนต์เป็นผู้ มีศีลบริสุทธิ์ และสวดได้ถูกต้องคล่องแคล่ว บทสวดมนต์จะมีความขลังและศักดิ์สิทธิ์มาก ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอได้ดังนี้

๔.๓.๑ กิจกรรมการนำบทพุทธปริตรไปใช้กับผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน)

ในส่วนของกิจกรรมการนำบทพุทธปริตรไปใช้กับผู้ป่วยเบาหวานนั้นผู้วิจัยได้ ดำเนินการอยู่ ๓ ครั้ง โดยวิธีการดำเนินการนั้น จะนำผู้สูงอายุผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) มาร่วมพิธีกรรมร่วมกับทางวัด ซึ่งมีการวิธีการจัดกิจกรรมดังนี้

การจัดกิจกรรมครั้งที่ ๑

กลุ่มผู้สูงอายุในจำนวนกลุ่มนี้มีด้วยกันทั้งหมดที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) แต่ยังสามรถที่จะดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ ไม่ต้องอาศัยบุคคลอื่นเข้ามาช่วยเหลือ เพราะสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ผู้วิจัย ได้นัดหมายให้มาพร้อมกันโดยคัดเอาเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังเหล่านี้ ซึ่งมีวิธีการดังนี้

- ประชุมปรึกษากับพระสงฆ์ในตำบล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ผู้นำชุมชน และนายกองค์การบริหารส่วนตำบล โดยขอความร่วมมือในการประชาสัมพันธ์ ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

- นำพาผู้สูงอายุโดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๒ ช่วง ช่วงแรกฟังบรรยายธรรม เรื่อง การดูแลสุขภาพด้วยธรรมโอสธ ช่วงที่สองนำพาทำวัตร และเจริญพุทธปริตรโดยพร้อมเพรียงกัน โดยบทสวดที่ใช้มีดังนี้

- บทบูชาพระรัตนตรัย
- บทนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า
- บทมงคลสูตร
- บทรัตนสูตร
- บทธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
- บทกรณียเมตตสูตร
- บทขันธปริตร
- บทโมรปริตร
- บทอิติปิ โส ภาคะวา
- บทโพชฌังคปริตร
- บทสีกกัตวา
- บทเวทตายุโยชนคาถา
- บทพุทธชัยมงคลคาถา
- บทชยปริตร
- เจริญสมาธิภาวนา และแผ่เมตตา
- ทำการสังเกตพฤติกรรมและเข้าสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐ น. จนถึงเวลา ๒๐.๐๐ น. และหลังการจัดกิจกรรมได้เข้าไปสัมภาษณ์หลังการจัดกิจกรรมถึงผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมซึ่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจ แต่อาจจะมีบางท่านที่บ่นถึงเรื่องของเวลาวานไปบ้าง ทำให้เกิดการปวดเมื่อย ดังคำสัมภาษณ์ ดังนี้

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๑ ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางผู้วิจัย โดยก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้มีการตรวจสุขภาพในเบื้องต้น พบว่า มีน้ำหนักอยู่ที่ ๖๐ กิโลกรัม ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๑๖๓ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๒๙/๔๘ มิลลิเมตรปรอท เมื่อเข้ารับการจัดกิจกรรม ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามจนจบกิจกรรม ซึ่งจากการสัมภาษณ์ได้ให้ข้อมูลว่า “การที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสวดมนต์ หรือ กิจกรรมการปฏิบัติธรรมก็ทำให้รู้ว่าร่างกายของเรานั้นต้องการพักผ่อนเป็นอย่างมากหลังจากที่ได้ต่อสู้ชีวิตมาอย่างยาวนานจึงต้องการที่จะพักบ้าง”^{๔๐}

จากการสัมภาษณ์หลังการปฏิบัติกิจกรรมครั้งที่ ๑ พบว่า ผู้ป่วยท่านนี้มีความต้องการที่จะพักผ่อนร่างกายที่อ่อนล้าจึงอยากเข้าร่วมสวดเจริญพุทธปริตร ซึ่งหลังจากการร่วมกิจกรรมการสวดพุทธปริตรเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวัดค่าเบาหวานและความดัน พบว่า มีค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๑๖๐ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๓๐/๕๐ มิลลิเมตรปรอท จากข้อมูลที่ได้วัดได้นี้มีค่าลดลงจากเดิม ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การที่ผู้ป่วยได้เข้ามาปฏิบัติกิจกรรมซึ่งมีสภาพแวดล้อมที่ไม่ได้กดดันผู้ป่วย และไม่ได้สวดเจริญพุทธมนต์นานเกินไปทำให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกผ่อนคลายและทำให้เบาหวานและความดันเหล่านี้ลดลงได้ ถึงแม้จะเป็นแค่ช่วงเวลาหนึ่งก็ทำให้เห็นค่าที่ลดลงได้

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๒ ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางผู้วิจัย โดยก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้มีการตรวจสุขภาพในเบื้องต้น พบว่า มีน้ำหนักอยู่ที่ ๓๙ กิโลกรัม ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๑๔๐ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๑๘/๗๓ มิลลิเมตรปรอท เมื่อเข้ารับการจัดกิจกรรม ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามจนจบกิจกรรม ซึ่งจากการสัมภาษณ์ได้ให้ข้อมูลว่า “อยู่บ้านปกติแล้วจะออกไปอยู่สวนบ้าง อยู่ไร่อยู่นา ทำนั่นทำนี่ กังวลว่าพืชผักจะเสียหาย บางครั้งกลัวความดันขึ้นก็กลัวจะไม่มีคนดูแล พอเข้ามาฟังธรรมสวดมนต์ก็ทำให้จิตใจและความดันลดลงไปด้วยเพราะรู้สึกผ่อนคลาย”^{๔๑}

จากการสัมภาษณ์หลังการปฏิบัติกิจกรรมครั้งที่ ๑ พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะไม่อยู่บ้านเพราะการอยู่บ้านมีความห่วงเกี่ยวกับกิจการในบ้าน เมื่อได้ออกมาทำวัตรสวดเจริญพุทธปริตรก็ทำให้ตนเองมีความสุขที่ได้เข้าร่วมปฏิบัติเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิตใจ ซึ่งมีผลดีต่อตัวเอง และทำให้ความสุขเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากการวัดค่าความดันและเบาหวานหลังการทำกิจกรรม พบว่า ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๑๓๗ และค่าความดันโลหิตที่ ๑๒๔/๗๐ มิลลิเมตรปรอท จะเห็นได้ว่า เมื่อผู้ป่วยได้เข้าร่วมกิจกรรมถึงแม้ว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาไม่นานจนไม่อาจส่งผลให้ค่าเบาหวานลดลงได้ และค่าความดันนั้นยังอยู่ในค่าของเกณฑ์ปกติ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ผู้ป่วยนำไปปฏิบัติต่อเนื่องร่วมด้วยกับการรับประทานอาหารที่ไม่ เค็ม หวาน มัน และมีน้ำตาล ซึ่งผู้วิจัยจะได้ให้ผู้ป่วยมาร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

^{๔๐} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๔๑} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๓ ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางผู้วิจัย โดยก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้มีการตรวจสุขภาพในเบื้องต้น พบว่า มีน้ำหนักอยู่ที่ ๖๙.๖ กิโลกรัม ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๑๐๔ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๒๗/๖๑ มิลลิเมตรปรอท เมื่อเข้าร่วมการจัดกิจกรรม ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามจบกิจกรรม ซึ่งจากการสัมภาษณ์ได้ให้ข้อมูลว่า “มีโอกาสดูพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์ในวาระสุดท้ายของชีวิตรู้สึกว่าได้บุญมาก ในใจก็ไม่อยากจะจากโลกนี้ไปเร็วนัก เพราะยังไม่อัมบิบุญเท่าที่ควร และยังได้มาสวดมนต์ก็ยิ่งดีใจมากที่ได้มีกิจกรรมดีๆเช่นนี้”^{๔๒}

จากการสัมภาษณ์หลังการปฏิบัติกิจกรรมครั้งที่ ๑ พบว่า ผู้ป่วยมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก ซึ่งผู้ป่วยท่านนี้ได้รับการระดับน้ำตาลในเลือดลงมาเป็นผู้ป่วยที่มีภาวะปกติ แต่ก็ยังอยู่ในกลุ่มของผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งไม่ได้รับยาเบาหวานแล้วแต่ได้รับยาบำรุงอวัยวะส่วนอื่นๆเช่นตับ ซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรม และได้ทำการตรวจความดันเบาหวานหลังประกอบกิจกรรมเสร็จ พบว่า ค่าระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ที่ ๑๐๗ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๒๓/๗๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งจากการตรวจได้ผลว่า ค่าระดับน้ำตาลหลังร่วมกิจกรรมมีค่าปกติ ส่วนค่าความดันก็อยู่ค่าปกติ ดังนั้นสรุปได้ว่าการเข้าร่วมกิจกรรมการสวดเจริญพุทธปริตรของผู้ป่วยรายนี้ในครั้งที่ ๑ ทำให้ค่าเบาหวานความดันไม่เพิ่มขึ้นและไม่ลดลงอยู่ในค่าที่ปกติ นอกจากนี้ผู้ป่วยมีความรู้สึกจากสภาพจิตใจที่ดีขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมนั่นเอง

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๔ ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางผู้วิจัย โดยก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้มีการตรวจสุขภาพในเบื้องต้น พบว่า มีน้ำหนักอยู่ที่ ๓๗.๘ กิโลกรัม ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๑๕๖ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๐๕/๕๓ มิลลิเมตรปรอท เมื่อเข้าร่วมการจัดกิจกรรม ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามจบกิจกรรม ซึ่งจากการสัมภาษณ์ได้ให้ข้อมูลว่า “เมื่อได้ปฏิบัติหรือทำพิธีกรรมแล้วทำให้เกิดความสบายใจ ทำให้อายุยืนยาวและเป็นสิริมงคลกับชีวิตและครอบครัวได้จริง”^{๔๓}

จากการสัมภาษณ์หลังการปฏิบัติกิจกรรมครั้งที่ ๑ พบว่า ผู้ป่วยมีความรู้สึกดีต่อการปฏิบัติกิจกรรมการสวดเจริญพุทธปริตร ซึ่งบอกว่ามีความสบายใจในการปฏิบัติ เพราะจิตใจเป็นสมาธิ ไม่มีความคิดฟุ้งซ่าน ไม่สับสน ซึ่งหลังจากสวดเสร็จก็รู้สึกว่าตนเองเหมือนมีอายุที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสุขภาพหลังการปฏิบัติกิจกรรมเสร็จพบว่า ค่าระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ที่ ๑๔๖ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๒๓/๗๐ มิลลิเมตรปรอท จะเห็นได้ว่ามีค่าเบาหวานที่ลดลง ส่วนค่าความดันอยู่ในค่าปกติ ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมข้างต้น แต่สิ่งที่ได้ผลชัดเจนคือ ผู้ป่วยมีความสุขทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นจากแต่ก่อนมาก

ผู้ป่วยเบาหวานรายที่ ๕ ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางผู้วิจัย โดยก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้มีการตรวจสุขภาพในเบื้องต้น พบว่า มีน้ำหนักอยู่ที่ ๕๔ กิโลกรัม ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๑๖๔ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๕๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท เมื่อเข้าร่วมการจัดกิจกรรม ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามจบกิจกรรม ซึ่งจากการสัมภาษณ์ได้ให้ข้อมูลว่า “อยากให้ช่วยในเรื่องของเวลาเพราะเป็นห่วงทาง

^{๔๒} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภोजตรพัตร์พิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๔๓} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภोजตรพัตร์พิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

บ้านและอีกอย่างการปฏิบัติกิจกรรมก็ใช้เวลานานเกินไปทำให้เกิดความรู้สึกเมื่อยล้าได้ แต่ถึงกระนั้นก็ให้ความรู้สึกดีในการปฏิบัติ แล้วก็มีความสุขที่เกิดขึ้นทางใจมาก ถ้าไม่คิดอะไรมาก”^{๔๔}

จากการสัมภาษณ์หลังการปฏิบัติกิจกรรมครั้งที่ ๑ พบว่า ผู้ป่วยมีความรู้สึกเมื่อยล้า เพราะว่าการสวดมนต์มีระยะเวลานานเกินไปบวกกับเวลาที่คำจึงทำให้เกิดความเป็นห่วงลูกหลาน ขึ้นได้และห่วงเกี่ยวกับทางบ้าน นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เข้าการตรวจซ้ำอีกครั้งได้ดังนี้ ค่าระดับน้ำตาลในเลือดที่ ๑๖๔ mg% และค่าความดันโลหิตที่ ๑๓๐/๗๐ มิลลิเมตรปรอท

สรุปได้ว่าจากการจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุเป็นผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) ครั้งที่ ๑ พบว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้มีการดำเนินกิจกรรมที่เข้าวัดเป็นปกติ ทำบุญด้วยการใส่บาตรถวายสังฆทาน และเข้าวัดปฏิบัติธรรมเป็นประจำ มีงานบุญเกี่ยวกับทางวัดจะเข้าร่วมงานประจำ ดังนั้นการเจริญพุทธปริตรเพื่อเสริมสร้างจิตใจและสุขภาพในครั้งนี้ จึงเป็นการดำเนินงานที่ง่ายและเห็นผลได้ชัดเจน เพราะผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีโอกาสได้ร่วมทำกิจกรรมอยู่โดยปกติ ทำให้สามารถสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ทางจิตใจได้ง่าย ซึ่งได้ผลว่าผู้ป่วยมีสุขภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ถึงแม้ว่าค่าตัวเลขของค่าน้ำตาลในเลือดและค่าความดันโลหิตจะไม่เห็นผลที่แตกต่างจากค่าเดิมเท่าไรนัก ก็ยังที่ส่งผลให้เห็นว่าการสวดเจริญพุทธปริตรสามารถที่จะช่วยรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจ มากกว่าร่างกาย ซึ่งเห็นจากการที่ผู้สูงอายุมีความสุขเพิ่มขึ้นและมีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น

การจัดกิจกรรมครั้งที่ ๒

กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง ในจำนวนกลุ่มนี้มีด้วยกันทั้งหมดที่เป็นผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) แต่ยังสามารถที่จะดำเนินชีวิตได้เป็นปกติ ไม่ต้องอาศัยบุคคลอื่นเข้าช่วยเหลือ เพราะสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ด้วยตนเอง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ผู้วิจัย ได้นัดหมายให้มาพร้อมกัน ณ วัดแต่ละตำบล โดยคัดเอาเฉพาะผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังเหล่านี้ โดยมีวิธีการดังนี้

- นำพาผู้สูงอายุโดยการนำพาทำวัตร และเจริญพุทธปริตรโดยพร้อมเพรียงกัน โดยบทสวดที่ใช้มีดังนี้

- บทบูชาพระรัตนตรัย
- บทนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า
- บทมงคลสูตร
- บทรัตนสูตร
- บทกรณียเมตตสูตร
- บทขันธปริตร
- บทโมรปริตร
- บทอิติปิ โส ภาควา
- บทโพชฌังคปริตร
- บทสีกกัตวา
- บทเทวตาอุยโยชนคาถา

^{๔๔} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

- บทพุทธชัยมงคลคาถา
- บทชยปริตร
- เจริญสมาธิภาวนา และแผ่เมตตา
- ทำการสังเกตพฤติกรรมและเข้าสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

จากการนำพาจัดกิจกรรมครั้งที่ ๒ ตั้งแต่วันที่ ๑๘.๐๐ น. จนถึงเวลา ๒๐.๐๐ น. ผู้วิจัยได้พบว่า ผู้สูงอายุได้เข้ามาร่วมงานเป็นปกติทุกท่าน ซึ่งหลังจากที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมในครั้งแรก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยากให้มีการจัดกิจกรรมอีกในหลายๆ ครั้ง เพราะมีความคิดเห็นตรงกันว่า เป็นกิจกรรมที่ดี และช่วยให้รู้สึกมีความสุขผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ดังนี้ โดยผู้วิจัยได้ทำการตรวจค่าความดันและค่าเบาหวานก่อนการปฏิบัติและหลังการปฏิบัติดังนี้

ผู้ป่วยรายที่ ๑ ก่อนการปฏิบัติกิจกรรมมีน้ำหนัก ๖๐ กิโลกรัม ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๔๐ mg% ความดันโลหิต ๑๑๖/๔๖ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ดังนี้ “ทำให้ได้รับความชื่นใจสบายใจ ทำให้เกิดพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ เหมือนได้เข้าเฝ้าองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าต่อพระพักตร์^{๔๕}” ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมได้ทำการตรวจผลใหม่อีกครั้งได้ค่าดังนี้ ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๔๒ mg% ความดันโลหิต ๑๒๐/๕๐ มิลลิเมตรปรอท ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้ป่วยรายที่ ๑ มีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมากเพราะได้รู้ว่าการเข้าร่วมปฏิบัติครั้งที่แล้วได้ผลดี ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไปปฏิบัติประจำทุกวัน ๑ เดือนแล้วมาร่วมกิจกรรมครั้งที่ ๒ จะเห็นซึ่งค่าน้ำตาลในเลือดและค่าความดันโลหิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากครั้งก่อนอย่างมาก ซึ่งโดยรวมแล้วเกิดจากการปฏิบัติร่วมกับการแพทย์สมัยใหม่และการควบคุมอาหารทำให้เห็นผลอย่างชัดเจนเป็นเวลา ๑ เดือนที่ได้ปฏิบัติร่วมกัน

ผู้ป่วยรายที่ ๒ ก่อนการปฏิบัติกิจกรรมมีน้ำหนัก ๕๔ กิโลกรัม ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๓๔ mg% ความดันโลหิต ๑๓๗/๘๒ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้ป่วยมีความคิดเห็นว่า “การสวดเจริญพุทธปริตรได้ชื่อว่าบำเพ็ญกรรมฐานเพื่ออบรมจิตให้เป็นสมาธิ มีความแน่วแน่ สงบเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตมีอำนาจ มีพลังสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ขมกิเลสและควบคุมตัวเองได้ดี^{๔๖}” ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จได้ทำการตรวจค่าความดันและเบาหวานพบว่า ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๓๐ mg% ความดันโลหิต ๑๒๖/๓๓ มิลลิเมตรปรอท

ผู้ป่วยรายที่ ๓ ก่อนการปฏิบัติกิจกรรมมีน้ำหนัก ๖๐.๖ กิโลกรัม ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๐๒ mg% ความดันโลหิต ๑๔๐/๗๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้ป่วยมีความคิดเห็นว่า “ได้มีโอกาสแผ่ส่วนกุศลบุญให้แก่ผู้อื่น และได้มีโอกาสเข้ามาปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิทำให้จิตใจรวมถึงสุขภาพร่างกายน่าจะดีขึ้นมาก”^{๔๗} ซึ่ง

^{๔๕} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑

^{๔๖} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑

^{๔๗} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จได้ทำการตรวจค่าความดันและเบาหวานพบว่า ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๐๒ mg% ความดันโลหิต ๑๓๙/๖๙ มิลลิเมตรปรอท

ผู้ป่วยรายที่ ๔ ก่อนการปฏิบัติกิจกรรมมีน้ำหนัก ๓๘ กิโลกรัม ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๖๑ mg% ความดันโลหิต ๑๓๓/๓๓ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้ป่วยมีความคิดเห็นว่า “มีความภูมิใจ ในชีวิต สะอาด สงบ ที่ได้ประพาสแต่การอันดีงาม ด้วยความสุจริต”^{๔๘} ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จได้ทำการตรวจค่าความดันและเบาหวานพบว่า ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๖๒ mg% ความดันโลหิต ๑๓๙/๖๙ มิลลิเมตรปรอท

ผู้ป่วยรายที่ ๕ ก่อนการปฏิบัติกิจกรรมมีน้ำหนัก ๕๔ กิโลกรัม ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๕๖ mg% ความดันโลหิต ๑๕๐/๘๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้ป่วยมีความคิดเห็นว่า “รู้สึกเหมือนกับร่างกายมีความกระชุ่มกระชวย สบายใจมากที่ได้เข้ามาสวดมนต์ คิดว่าอาจจะทำให้โรคที่ป่วยอยู่หายลงได้ เพราะร่างกายแข็งแรงขึ้นมากจากเดิม”^{๔๙} ซึ่งหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จได้ทำการตรวจค่าความดันและเบาหวานพบว่า ค่าน้ำตาลในเลือด ๑๕๐ mg% ความดันโลหิต ๑๓๙/๖๙ มิลลิเมตรปรอท

จากการสัมภาษณ์ จะเห็นได้ว่า การสวดพระปริตร มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ คือ ทำให้ปอดทำงานสะดวกยิ่งขึ้น มีความสมดุลทางร่างกายจากการใช้ลมในการสวด อารมณ์แจ่มใสไม่ขุ่นมัว หน้าตาอิ่มเอ้ม ร่าเริง เบิกบานในใจ จิตใจสงบ สามารถที่จะเจริญวิปัสสนาต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เพราะจิตสงบระงับจากนิวรณ์ เกิดปีติสุขภายในใจ ทำให้การทำงานทุกอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเช่น การขับรถยนต์ การอ่านหนังสือ การท่องเที่ยว พระปริตรที่สวดนี้ ทำให้จิตสงบได้จริงและทำให้เกิดปัญญารอบรู้ตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างดี ไม่หลงงมงายไปตามกระแสของวัตถุนิยมสรุปแล้ว การสวดพระปริตรมีประโยชน์ต่อตนโดยตรง

การจัดกิจกรรมครั้งที่ ๓

การจัดกิจกรรมนั้นจะเหมือนกันกับครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๒ ซึ่งจะมีวิธีการที่คล้ายกันกับสองครั้งที่ผ่านมา สำหรับบทพระพุทธรูปที่นำมาใช้ในกิจกรรมครั้งที่ ๓ ไม่มีกำหนดที่แน่นอนชัดเจนลงไปสุดแต่ความสะดวกและความเหมาะสม ซึ่งเป็นที่คุ้นเคยของกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างดีมาใช้เป็นบทสวด ในวันนี้จะขอนำมาแสดงเป็นลำดับไว้พอสังเขป ดังนี้

- คำนมัสการ (นโม ตัสสะ ๓ จบ)
- บทไตรสรณคมณ์ (พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯลฯ)
- บทสรรเสริญพระพุทธรูป (อิติปิ โส ฯลฯ) ถวายแด่พระราชาวงศ์ (สวด ๖ บท)
- บทชุมนุมเทวดา
- คำนมัสการ
- บทไตรสรณคมณ์
- นมการสัพพัญญู

^{๔๘} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑

^{๔๙} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๑

- นโมการอัฐกคาถา
- มงคลสูตร
- รัตนสูตร (ย่อ)
- กรณียเมตตสูตร (ย่อ)
- ชันธปริตร
- โมระปริตร
- วัฏฏะกะปริตร
- อาณานาฏิกะปริตร
- โพฆณังคปริตร
- อภยปริตร
- เทเวตาอุยโยชนะคาถา

จากการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๓ พบว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจเป็นอย่างมากซึ่งจากการสัมภาษณ์ได้ผลปรากฏว่า

“บทสวดมนต์นั้นส่งเสริมให้เกิดกำลังใจ จิตใจเข้มแข็ง ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี”^{๕๐}

“ทำให้เกิดเป็นความมั่นใจในตนเอง โดยแต่ละบทสวดมนต์จะแทรกคำสอน คำพูดในเชิงสร้างสรรค์ เมื่อผู้สวดมีศรัทธาต่อบทสวดมนต์เหล่านั้น ก็จะสร้างพลังจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น”^{๕๑}

“ถึงแม้ว่าการสวดมนต์ในแต่ละครั้งจะทำให้ร่างกายเกิดความเมื่อยล้า ปวดขาบ้าง ปวดเอวบ้าง ร้อนบ้าง และเมื่อสวดไปนานๆทำให้สิ่งเหล่านี้หายไป”^{๕๒}

มีความสุขทางใจและก็อดทนสวดไปจนจบแล้วก็มีความรู้สึกว่าใจมีความสุขอาการปวดต่างๆก็หายไปหมดสิ้น”^{๕๓}

“การสวดมนต์ครั้งนี้ทำให้มีความสุขทั้งกายและใจ และก็จะนำการสวดมนต์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดบุญกุศลแก่ตนเองและครอบครัว”^{๕๔}

จากการสัมภาษณ์หลังจากการปฏิบัติกิจกรรมจะเห็นได้ว่า การสวดมนต์ จะทำให้ใจปลอดโปร่งจากเรื่องต่างๆ บวกกับความเชื่อว่า การสวดมนต์เป็นการประกอบกรรมดี ผู้สวดมนต์จึงเกิดความปลื้มปิติทำให้เกิดจิตใจที่สงบ และรู้สึกเป็นคนมีเหตุมีผลมากขึ้น ผู้ที่สวดมนต์จะเป็นคนที่มีสติเป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนคือสวดมนต์นานๆไปจะสามารถรวบรวมจิตใจให้หนึ่งแนวด้วยการมีสติอยู่ตลอดเวลาผู้ที่สวดมนต์นานๆ ทำมีความอดทนมากไม่ตกไปในอำนาจโทโสโมโหง่าย บางคนมีอดทนต่อความเจ็บป่วยเป็นเลิศ กระทำความชั่วต่าง ๆ ก็มี แต่ผู้มีขันติย่อมรู้จักอดกลั้นทนทานไม่ปล่อยตัวให้เสียหรือตกไปในทางชั่วดังกล่าวนี้

^{๕๐} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

^{๕๑} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

^{๕๒} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

^{๕๓} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

^{๕๔} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

๔.๓.๒ วิเคราะห์การนำบทพุทธปริตรไปใช้กับผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน)

สำหรับการสวดพระปริตร อันเป็นคุณค่าที่ทำให้เกิดความมั่นใจแล้วเข้าร่วมพิธีกรรม ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากเอกสารบ้าง จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงพิธีกรรมเสร็จสิ้นบ้าง ทำให้มองเห็นว่า สิ่งที่ได้ผลต่อการสวดนั้น คือ คุณค่าที่หาไม่ได้ในเชิงวัตถุปริมาณ แต่เป็นความสุขที่เกิดทางใจต่อตนเอง และสังคม ซึ่งมีประเด็นที่จะกล่าว คือ ด้านความสุขทางใจ และด้านการบำบัดโรค ดังนี้

๑. ด้านความสุขทางใจ

สำหรับประเด็นนี้ กลุ่มผู้สูงอายุที่ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) ที่เข้าร่วมพิธีจะมีอยู่ ๒ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มที่ต้องการบำบัดความทุกข์ ๒) กลุ่มที่ต้องการบุญกุศล ซึ่งผู้วิจัยจะวิเคราะห์ดังนี้

๑) กลุ่มที่ต้องการบำบัดความทุกข์ ในตำนานของรัตนปริตรนั้น ได้กล่าวถึงความทุกข์ของชาวเมืองเวสาลีว่า ทุกข์เพราะภัย ๓ ประการ คือ ข้าวยากหามาแพง โรคภัยไข้เจ็บ อมนุษย์เบียดเบียน^{๕๕} จึงได้พร้อมใจกันหาวิธีที่จะบำบัดภัยเหล่านั้น ในบริบทของสังคมไทย จะเห็นว่า ผู้ประสบทุกข์จากเหตุการณ์ต่างๆ เช่นประสบอุบัติเหตุ พลัดพรากจากคนรัก หรือปัญหาครอบครัว เมื่อจะให้เกิดความสบายใจ วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้บรรเทาได้ดีที่สุด คือ การเข้าร่วมพิธีกรรม โดยคุณค่าที่เกิดขึ้นเป็นความสบายใจนั้น จะวัดผลไม่ได้ทางปริมาณ แต่หลายคนยังมีความเชื่อว่า พุทธมนต์ที่พระสงฆ์ได้ประกอบพิธี จนมีด้ายสายสิญจน์บ้าง น้ำมันต์บ้าง เทียนมงคลบ้าง ถ้านำมาติดตัว ผูกข้อมือ สวมใส่ในคอ มัดติดกับพวงมาลัยรถ ก็ล้วนเป็นคุณค่า คือความสบายใจทั้งสิ้น และทำให้เกิดความมั่นใจได้^{๕๖} จึงสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าสำหรับการปฏิบัติทางจิตใจเพื่อไม่ต้องป่วยอย่างสิ้นเชิง คือ การปฏิบัติที่มุ่งหวังผล ทางจิตใจให้สามารถเข้าถึงความปราศจากทุกข์ หรือโรคทางใจอย่างสมบูรณ์ เป็นการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายว่า เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ที่มีลักษณะพื้นฐานสำคัญร่วมกันคือ มีความไม่เที่ยงแท้ถาวร มีสภาพ ถูกบีบคั้นไม่สามารถดำรงสภาพเดิมอยู่ได้โดยไม่เปลี่ยนแปลงไป และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ถาวรที่ยึดถือไว้ได้ สรรพสิ่งทั้งหลายล้วนเป็นเพียงการประชุมกันมีความสัมพันธ์กันเป็นตามเหตุ ปัจจัยที่สนับสนุนเป็นจำนวนมาก ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นเองในจิตนี้ จะเป็นสิ่งที่กำจัด อวิชชา ตัณหา และอุปาทานที่หลงยึดถือว่าสิ่งต่างๆ มีตัว มีตนขึ้นมา จนกระทั่งเกิดความชอบ ความชัง ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ หรือโรค (ทางใจ) ทั้งปวง

๒) กลุ่มที่ต้องการบุญกุศล ในกรณีนี้มีไม่น้อย พบว่า ในกลุ่มตัวอย่างยังเชื่อว่า การทำบุญย่อมได้รับผลตอบแทนและได้อานิสงส์ทำให้เกิดความสวัสดิ์ พุทธมนต์จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดภัยอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น การได้มีพระสงฆ์มาประกอบพิธี จึงทำให้เกิดความสบายใจ ผู้ประกอบพิธีอาจจะได้ประสบเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ แล้วก็จะเข้าร่วมพิธีซึ่งมีความคิดเห็นว่า คาถาหรือพระพุทธรูปหรือพระปริตรที่นำมาใช้ไม่ได้มาจากที่อื่น แต่ล้วนมาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาหรือยกมาจากตัวอย่างเรื่องราวของผู้คนที่ได้รับผลจากการสวดพระ

^{๕๕} วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยา, ธรรมปทฎฐกถา สดตโม ภาโค, หน้า ๙๑

^{๕๖} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ปริตร^{๕๗} ดังนั้น จะเห็นได้ การสวดพระปริตรนอกจากจะสวดเพื่อเป็นกัน เพื่อเป็นสิริมงคลแล้ว ยังนำมาสวดเพื่อความสบายใจด้วยเช่นกัน นอกจากนี้วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา หรือวันที่มีความสำคัญกับวิถีชีวิตของสังคมไทย เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น นิยมประกอบพิธีสวดพระปริตรเจริญพระพุทธรูปมนต์ จนเป็นวิถีชีวิตจนกลายเป็นวัฒนธรรมไทยไป ในวันขึ้นปีใหม่ พระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนจะนิยมน้อมพิธีสวดมนต์ข้ามปี^{๕๘} ก็คือเจริญพระพุทธรูปมนต์สวดพระปริตรนั่นเอง โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ เกิดความสบายใจและ ได้เป็นบุญกุศลติดตัวด้วย

๒. ด้านการบำบัดโรค

กลุ่มตัวอย่างเชื่อว่าถ้ามาประกอบพิธีกรรมสวดพระปริตรจะหายจากโรคร้ายไข้เจ็บ ที่ทำให้สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงและความเจริญก้าวหน้า เป็นการเสริมสร้างกำลังใจ ให้ดีขึ้นโดยเฉพาะผู้ที่ป่วยจะช่วยยึดอายุให้ยืนยาวอย่างเห็นได้ชัดการยอมรับในพิธีกรรมสวดพระปริตรของกลุ่มตัวอย่างเมื่อบุคคลในชุมชนที่เคยได้ เข้าร่วมพิธีกรรมมาโดยตลอดและได้ประจักษ์ถึงความศักดิ์สิทธิ์ และเห็นผลสำเร็จต่อใน การเข้าร่วมพิธีกรรมนี้จนเกิดความเชื่อและเมื่อมีการประกอบพิธีกรรมสวดพระปริตรในครั้งต่อไป ความเชื่อที่มีอยู่เดิมจะชักนำให้เข้าร่วมพิธีกรรมอีก จากความเชื่อนี้จะกลายมาเป็นการยอมรับ เมื่อคนในครอบครัวเกิดการยอมรับจะมีการชักชวนบุคคลอื่นเข้าร่วมพิธีกรรมสวดพระปริตรเพื่อที่จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงหายจากการเจ็บไข้ได้ป่วยความสนใจต่อภาวะสุขภาพทางร่างกาย ภาวะความเจ็บไข้ได้ป่วย สามารถกล่าวทักทายของภิกษุสงฆ์ในสมัยพุทธกาลที่มีการสอบถามถึงภาวะสุขภาพร่างกายหรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่ตนเคารพนับถือ รวมไปถึงบุคคลที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันด้วย^{๕๙}

กลุ่มตัวอย่างได้ถือตามทัศนะของพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับการใช้ธรรมโอสธในการสร้างความมั่นคงทางใจเพื่อป้องกันมิให้ทุกข์เกิดขึ้น ทั้งถอนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมด ไปเพื่อให้เข้าถึงสภาพที่ปราศจากโรคทั้งปวงอันเป็นเป้าหมายสูงสุดสภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บและความทุพพลภาพได้^{๖๐} สภาพร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง อวัยวะต่างๆทั้งภายในและภายนอกในร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ ร่างกายไม่ทุพพลภาพ ความเจริญทางด้านร่างกายเป็นไปตามปกติ ร่างกายได้รับการกระตุ้นจากการสวดมนต์บทต่างๆ^{๖๑}

การสวดมนต์บทต่างๆ ในการประกอบพิธีกรรมสวดพระปริตรทำให้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข ในการทำงานทุกอย่าง ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข การรู้จักบำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพกาย

^{๕๗} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๑

^{๕๘} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๑ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

^{๕๙} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๔ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

^{๖๐} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๓ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

^{๖๑} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๒ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

และสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดีตลอดไป^{๒๒} มีความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตที่ดีมีความอ่อนตัวที่ดี มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว มีความอยากรับประทานอาหาร และอยากรับประทานมากๆ ไม่เบื่ออาหาร มีร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคดี และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่พิการ หรือผิดปกติอื่นๆ พักผ่อนนอนได้เป็นปกติดี

การเจริญพุทธปริตร แม้ในครั้งแรกจะเป็นการสวดตามคตินิยมของศาสนาพราหมณ์ ดังที่เรียกกันว่า สารายามนตร์ ร่ายมนตร์ เพื่อความทรงจำพระเวทบ้าง เพื่อเสริมคลั่งบ้าง ต่อมาจึงเกิดการผสมผสานการเจริญพุทธปริตรเพื่อจุดประสงค์ด้านการอำนวยให้เกิดอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะสอดแทรกหลักธรรมทางศาสนา โดยอ้างเอาพระคาถาที่เป็นเหตุการณ์สำคัญในสมัยพุทธกาลที่สำคัญมาเป็นส่วนในการระลึกถึงพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ เช่น เมื่อสมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคทรงประหาร โปรดให้พระจุนทเถระสวดโพชฌังคสูตรถวาย อาการพระประหารก็พลันหายไป ชาวพุทธที่เลื่อมใสจึงนำพระคาถาบทนี้มาสวดสาธยายเพื่อหวังให้หายจากโรคภัยทั้งปวง และก็เป็นที่ยึดถือประจักษ์ความอัศจรรย์มานานหลายชั่วอายุคนว่าพุทธมนต์นั้นสามารถบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยได้จริงนอกจากนี้ในการสวดมนต์ยังเป็นการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ เช่น โรคภัยที่เกิดขึ้นจากการเบียดเบียนจากอันตรายต่างๆ ที่ส่งผลต่อชีวิตของตนเอง การสวดแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ต่างๆ เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะสงบสงบลงซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้น ดังนั้นผลของการสวดมนต์ มีดังนี้

๑) ทำให้มีสุขภาพดี การสวดมนต์ด้วยการออกเสียง ช่วยให้ปอดได้ทำงาน เลือดลมเดินสะดวก ร่างกายก็สดชื่นกระปรี้กระเปร่า

๒) คลายความเครียด ในขณะที่สวดมนต์จิตจะจดจ่อกับบทสวด สมองจะปลอดโปร่งไม่คิดในเรื่องที่ทำให้เครียด จึงทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย

๓) เกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระไตรรัตน์ บทสวดมนต์แต่ละบทเป็นการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เมื่อสวดมนต์ไปก็เท่ากับว่าได้เพิ่มพูนศรัทธาความเชื่อเลื่อมใสในพระรัตนตรัยให้มั่นคงยิ่งขึ้น

๔) ขันติบารมีย่อมเพิ่มพูน ขณะที่สวดมนต์ต้องใช้ความอดทนอย่างสูงเพื่อเอาชนะความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ฝ่ายต่ำที่จะเข้ามากระทบจิตใจทำให้เกิดความเกียจคร้าน ดังนั้น ยิ่งสวดบ่อยๆ ความอดทนก็จะเพิ่มมากยิ่งขึ้น

๕) จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ขณะที่สวดมนต์จิตจะจดจ่อกับบทสวดไม่วกแวก วุ่นวายไปในที่อื่น จึงมีความสงบเกิดสมาธิมั่นคง สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส งดงาม แม้เพียงระยะเวลาสั้นๆ นิด ก็เป็นบุญกุศลประมาณค่าไม่ได้

^{๒๒} สัมภาษณ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ๕ อำเภอจตุรพักตรพิมาน, ๑๖ กันยายน ๒๕๖๑

๖) เพิ่มพูนบุญบารมี ขณะที่สวดมนต์จิตใจจะสะอาด ปราศจากกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น จึงเป็นบ่อเกิดแห่งบุญบารมี เมื่อสั่งสมมากเข้าก็จะเป็นทุนสนับสนุนให้บรรลุผลตามที่ต้องการได้

๗) จิตใจอ่อนโยนมีเมตตา การแผ่เมตตาเป็นการมอบความรักความปรารถนาดีให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เพื่อลดละความเห็นแก่ตัว เป็นอุบายกำจัดความโกรธให้เบาบางลงไปพบแต่ความสุขสงบ

๘) เป็นสิริมงคลแก่ชีวิต การสวดมนต์เป็นการทำความดีทั้งทางกายคือการสละเวลามาทำ ทางวาจาคือการกล่าวคำสวดที่ถูกต้อง และทางใจคือการตั้งใจทำความดีด้วยความมั่นคง ย่อมเกิดสิริมงคลแก่ผู้สวดภาวนาทุกประการ

๙) เทวดาคุ้มครองรักษา ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำย่อมเป็นที่รักของเทวดา จะทำอะไรก็ตามหรือแม้แต่จะเดินทางไปไหนๆ ก็ปลอดภัยจากอันตราย ประสบความสำเร็จเหมือนมีเทวดาให้พร

๑๐) สติมาปัญญาเกิด การสวดมนต์เป็นการสั่งสมคุณความดี ทำให้มีสติและมีจิตสำนึกที่ดีในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะถ้าสวดพร้อมกับคำแปลก็จะเกิดสติปัญญานำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้

๑๑) มีผิวพรรณผ่องใสจิตใจขึ้นบาน การสวดมนต์ด้วยการเปล่งเสียงเป็นการกระตุ้นเซลล์ผิวหนัง จะทำให้มีผิวพรรณผ่องใสใจเป็นสุข เพราะขณะที่สวดมนต์จิตจะตั้งมั่นในบุญกุศล ไม่คิดไปในเรื่องอื่นที่ทำให้ใจเศร้าหมอง

๑๒. พิชิตใจผู้คนให้รักใคร่ การสวดมนต์เป็นประจำจะทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร ผู้ที่เป็นมิตรอยู่แล้วก็รักใคร่กลมเกลียวกันมากยิ่งขึ้น แม้คนที่เคยเป็นศัตรูคู่อาฆาตกันก็จะหันกลับมาคืนดีในที่สุด

๑๓) ทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากอันตราย การสวดมนต์เป็นประจำ จะทำให้รอดพ้นจากภัยอันตราย ในยามโชคร้ายประสบเคราะห์กรรมอันจะมีมาถึงตัว เพราะจะทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

๑๔) สะเดาะกรรมทำให้ดวงดี การสวดมนต์เป็นการแก้เคราะห์สะเดาะกรรม ขจัดปัดเป่าเสนียดจัญไร ท่านกล่าวไว้ว่าชีวิตของคนเราจะดีหรือชั่วขึ้นอยู่กับที่การกระทำ ทำดีก็มีความสุข ทำชั่วก็กลัวทุกข์ร้อนรนใจ การสวดมนต์จะช่วยให้สิ่งที่ร้ายกลายเป็นดี

๑๕) ครอบครัวเป็นสุขสดใส การสวดมนต์เป็นการสร้างความสุข และเกิดความสุขสามัคคีในครอบครัว หากครอบครัวใดที่พ่อแม่เรือนสวดมนต์และสอนลูกหลานให้สวดมนต์เป็นประจำ จะมีความสุขสงบสุข ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง ส่งผลให้สังคมมีความสุข

สรุปได้ว่าการสวดมนต์เพื่อรักษาโรค เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย เพื่อคุ้มครองตน เพื่อรักษาตน เพื่อป้องกันตน นอกจากนี้ยังเป็นการสวดมนต์เพื่อแผ่เมตตา การแผ่เมตตาจึงเป็นการส่งกระแสจิตของตนไปสู่ผู้อื่นทั้งที่เป็นเทวดา มนุษย์ และสัตว์ด้วยความหวังดีที่จะให้เขามีความสุข ได้รับความสมหวังในชีวิต เป็นการแสดงออกซึ่งน้ำใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมของผู้แผ่เมตตา การแผ่เมตตา เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับเพราะเห็นประโยชน์ว่า การแผ่เมตตานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจำมีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ และทำให้มองเห็นว่าการที่

มนุษย์หวังดีต่อกันนั้นเป็นทางนำไปโลกเกิดสันติสุขได้ และเมื่อตัวเองได้รับความสุขแม้เพียงเล็กน้อยก็ต้องการให้เพื่อนร่วมโลกได้ รับความสุขอย่างนั้นบ้าง จึงได้แผ่กระแสจิตอันเยือกเย็นและอ่อนโยนนั้นไปยังผู้อื่น ผู้ได้รับเมตตาจิตนั้นแล้วก็จะพลอยมีจิตอ่อนโยน เยือกเย็น และได้พบกับความสุข ด้วยเหตุแห่งการแผ่เมตตาไปยังเพื่อนมนุษย์เช่นนี้จึงทำให้มนุษย์และสัตว์อยู่ร่วมกันด้วยความมีน้ำใจดีต่อกัน เป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียนกัน

ดังนั้นการที่จะเริ่มสวดพระปริตรได้นั้นผู้สวดพระปริตรต้องเพียบพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ ๑. มีเมตตามุ่งประโยชน์แก่ผู้ฟัง ๒. สวด ถูกอักขระ ไม่มีบทพยัญชนะที่ผิดพลาด ๓. รู้ความหมายของบทสวด ความเชื่อเรื่องเคราะห์กรรมมีคู่กับสังคมบ้านเรามาทุกยุคทุกสมัยเมื่อเกิดความเดือดร้อนทุกข์ใจหรือปรารถนามีความสุขจึงมักจะมีการบูชาเพื่อปัดเป่าบันดาลให้ความทุกข์นั้นบรรเทาเบาบางหรือหมดไป และวิธีที่จะทำให้เกิดความ เบาสบายใจนั้น จำเป็นจะต้องมีพิธีกรรมบางอย่างที่ดึงดูดให้ผู้มีส่วนร่วมในพิธี^{๖๓} นอกจากนี้ การที่พระปริตรจะไม่คุ้มครองรักษา เพราะเหตุ ๓ ประการคือ ๑. กรรมเข้าขัดขวาง ๒. กิเลสเข้าขัดขวาง ๓. เพราะไม่เชื่อในอานุภาพ การสวดพระปริตรนั้น มีอำนาจอานุภาพคุ้มครอง ป้องกันอันตรายภัยพิบัติต่าง ๆ เกิดความสุขสวัสดิ มีชัย และยังถือว่าเป็นมงคล ไม่มีคำสาปแช่งให้ร้าย เป็นการให้พร แสดงความปรารถนาดี ด้วยหลักธรรมสำคัญสองข้อ คือ สังขจิริยา และ เมตตา ผู้สวดพระปริตรมีเมตตาจิตเป็นเบื้องต้น แล้วสวดด้วยคิดจะช่วยขจัดปัดเป่าให้เขาพ้นทุกข์ ตามความมุ่งหมายของพระปริตร และ ขณะสวดมีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน พระปริตรจะบำบัดขจัดปัดเป่า ป้องกัน คุ้มครอง มีเดช มีอานุภาพ การเปล่งเสียงพระปริตรด้วยจิตที่เลื่อมใส ศรัทธาอย่างแท้จริง พร้อมกับจินตนาการเชื่อว่าเป็นยาวิเศษที่มีสรรพคุณชะงัด ไม่น้อยไปกว่าสมุนไพรทั้งหลาย การตั้งใจสวดย่อมแสดงถึงความเมตตารักใคร่ที่มีต่อกัน เพื่อป้องกันและปัดเป่าภัยอันตรายออกไป เป็นการน้อมนาอานุภาพพระพุทธรูปขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สังฆะ และพระธรรม ความเมตตากรุณา ให้แผ่ออกไปกว้างขวางโดยไม่มีขอบเขต^{๖๔}

ความเชื่อมั่นในอานุภาพของพระรัตนตรัย เชื่อมั่นในอานุภาพของบทสวด เชื่อมั่นในอานุภาพแห่งความดี เชื่อมั่นว่าการสวดพุทธปริตรเป็นการทำความดี และเชื่อมั่นว่าเมื่อตนทำความดีด้วย การสวดพุทธปริตรแล้ว ความดีจักคุ้มครองตนให้ปลอดภัย ทำให้ชีวิตมีความสุขและคิดให้เป็นสุขได้^{๖๕} พึงรักษาจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่กับการสวดเท่านั้น ถ้าผู้สวดสามารถรักษาสติให้อยู่กับบทสวดได้นาน เท่าไร สมาธิก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น จิตที่มีสมาธิมาก ย่อมมีพลังในการปลุกเสกพระพุทธรูปทำให้เกิด อานุภาพได้มาก^{๖๖} ต้องสวดด้วยความเข้าใจ คือ ในขณะที่สวดมนต์ก็ให้พิจารณาหาความเข้าใจในเนื้อหาของบทสวดไปด้วย เพราะเมื่อเรามีความรู้ความเข้าใจที่ประกอบด้วยเหตุผลแล้ว ก็จะเป็นแรงหนุนให้มีศรัทธามากขึ้น เมื่อศรัทธามากขึ้น ก็ทำให้มีวิริยะมากขึ้น เมื่อวิริยะมากขึ้น สติก็มากขึ้นเมื่อสติมากขึ้นก็เกื้อหนุนให้สมาธิแก่กล้าขึ้น เมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้น ปัญญา ก็ เจริญแหลมยิ่งขึ้น เมื่อ เป็น

^{๖๓} สัมภาษณ์ พระครูประภัสร์สิทธิคุณ เจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน วัดหงส์สุวรรณวาส, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๖๔} สัมภาษณ์ พระครูอมรรควรคุณ เจ้าคณะตำบลหัวช้าง วัดสุทัศน์, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๖๕} สัมภาษณ์ พระครูวรกิจโสภณ, เจ้าคณะตำบลอิงอ้ง วัดบ้านขาน้อย, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๖๖} สัมภาษณ์ พระครูรังสิธรรมสุนทร, เจ้าคณะตำบลศรีโคตร วัดหนองหิน, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

เช่นนี้ ความศรัทธาที่มีอยู่ในพระพุทธรูปก็จะซึมซาบเข้าสู่จิตใจ ก่อให้เกิดพละทานภาพ คຸມครองตนเองได้อย่างปลอดภัยและมั่นคง^{๖๗} สวดมนต์อยู่เป็นประจำ และสอนให้บุตรหลานได้สวด มนต์ จะไม่มีการทะเลาะเบาะแว้ง และการที่จะไปสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นก็ไม่มี มีแต่จะทำให้ คนรอบข้าง และสังคมอยู่เป็นสุข สงบ ร่มเย็น และยังเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นอีกด้วยด้วยการสวดพุทธปริตร เพื่อป้องกันภัยนั้น จะเกิดอุปัทวภาพมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในบทสวดและความตั้งใจ ของผู้สวดเป็นสำคัญ เพราะพุทธรูปแต่ละบทล้วนมีพลังอำนาจและความศรัทธาอยู่ในตัวแล้ว เพียงแต่ว่าใครจะสามารถนำออกมาใช้ให้เกิดผลได้มากหรือน้อยกว่ากันเท่านั้น หัวใจของการปลุก พุทธรูปให้เกิดอุปัทวภาพได้ดี^{๖๘}

ความเชื่อของผู้ที่เข้าร่วมพิธีกรรมสวดพระปริตรมักทำจิตใจดีขึ้นและมีกำลังใจ ในการที่จะสู้ชีวิตต่อไป ผู้ที่เคยเข้าพิธีกรรมจะชักนำคนอื่นให้เข้าร่วมพิธีกรรมอีก จากความเชื่อนี้จะ กลายมาเป็น การยอมรับ เมื่อคนในครอบครัวเกิดการยอมรับจะมีการชักชวนบุคคลอื่นเข้าร่วม การถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ที่ตนได้รับมา บอกต่อๆ กันไปจนกลายเป็นการสร้างค่านิยม เกิดการยอมรับอย่างไม่รู้ตัว เนื่องจากเป็น พิธีกรรมที่ได้ปฏิบัติกันมานานและชุมชนก็ได้มีการจัดทำ พิธีกรรมกันในครอบครัว เพราะเมื่อมีการจัดทำพิธีกรรมนี้บ่อยๆ ก็จะมาช่วยกันจัดเตรียมงาน จนคนในชุมชนสามารถเป็น ต้นแบบถ่ายทอดความรู้นี้ให้ชุมชนอื่นต่อไปได้อีก สภาพของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถ ควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ สามารถปรับตัว ให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้เป็น อย่างดี และปราศจากความขัดแย้งหรือ ความสับสน ภายในจิตใจ^{๖๙} เมื่อเกิดการรับรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายตามความ เป็นจริง ขึ้น แล้วนั้น ผลที่เกิดขึ้นก็ได้เกิดแต่กับเฉพาะมิติด้านจิตใจเพียงด้านเดียว คือ การลดทอนลง หรือ ความปราศจากความทุกข์ทางใจเพียงเท่านั้น แต่จะส่งผลสะท้อนถึงสุขภาพในมิติอื่นๆ คือ การ ปฏิบัติ ตนเองในดำรงชีวิตโดยรวมเพื่อการมีสุขภาพกาย ความมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย และดำรงตน อยู่ อย่าง เหมาะสมกับฐานะและความต้องการ รวมทั้งการปฏิบัติต่อสังคมเพื่อสร้างสรรค์ให้เกิด สภาพ สังคม ที่อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน

จากการศึกษาผลการวิจัย พบว่า พระพุทธศาสนา มีบทสวดมากมายหลายบท ให้เลือกใช้ ตามความชอบ ยกตัวอย่าง เช่น อิติปิโส เท่ากับอายุ หรือ นะโมตัสสะ หรือ นะโมพุทธานะ หรือ พุทธัง สรรณังคัจฉามิ อัมมังสรรณังคัจฉามิ สังฆังสรรณังคัจฉามิ เป็นต้น เลือกท่องใดท่องหนึ่งแล้วสวดวนไปวน มา ซ้ำๆ ซ้ำๆ ทำความรู้สึกสบายในขณะที่สวด หรือโพชฌงค์ ๗ ที่หลายคนนิยมสวดให้ตัวเองหรือคนไข้ หายป่วย ข้อที่น่าสังเกตคือ บทสวดโพชฌงค์ ๗ จะมีความแตกต่างจากบทสวดอื่นๆ คือ เป็นบทสวดที่ เยียวยาได้ดีที่สุดการจะเลือกสวดมนต์บทไหน ผู้สวดสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง เมื่อสวดแล้วทำให้

^{๖๗} สัมภาษณ์ พระครูสุตปัญญารักษ์, เจ้าคณะตำบลป่าสัก เขต ๑ วัดดอนแคน, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๖๘} สัมภาษณ์ พระครูสุคนธ์สีลาภรณ์, เจ้าคณะตำบลดู่ อำเภอ วัฒนาราม, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

^{๖๙} สัมภาษณ์ พระครูรังสรรค์ประชาพร, เจ้าคณะตำบลเมืองหงส์ วัดดอนมะหรี, วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๖๑.

ผ่อนคลาย ร่างกายเบาโล่งโปร่งสบาย มีความสุขได้นาน อาการเจ็บป่วยดีขึ้น การสวดมนต์ต้องสวดเป็นประจำอย่างน้อยเช้า – เย็น สวดมนต์ให้ตนเองแล้วแผ่เมตตา ส่งความปรารถนาดี ความรักอย่างไม่มีประมาณแล้วเราจะพบความสุขสบายได้อย่างง่ายๆ อาการป่วยจะบรรเทาและดีขึ้น และการสวดมนต์ด้วยตัวเอง เป็นวิธีการที่ดีที่สุด อาจสวดมนต์ตั้งแต่ตื่นนอนเช้า และเวลาก่อนเข้านอน การสวดมนต์อาจสวดบทสั้นๆ ๓-๔ พยางค์ โดยใช้เวลาประมาณ ๑๐-๑๕ นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้ง่าย แต่หากสวดมนต์ด้วยบทยาวๆ จะได้รับความผ่อนคลายและเกิดความสุข ครีธา ขณะสวดมนต์ให้หลับตาสวดให้เกิดเสียงดังให้ตัวเองได้ยิน นอกจากนี้การได้ฟังผู้อื่นสวดมนต์ การฟังเสียงพระสวดมนต์ หรือเสียงผู้นำสวดในศาสนาต่างๆ หากผู้สวดมีสมาธิ เสียงสวดนั้นจะนุ่ม ทุ้ม ทำให้เกิดคลื่นที่ช่วยเยียวยาผู้ฟังได้ แต่หากผู้สวดไม่มีสมาธิ ไม่มีความเมตตา จะไม่ช่วยเยียวยาอาการป่วย การสวดมนต์ให้ผู้อื่น คลื่นสวดมนต์ เป็นคลื่นบวก เกิดจากจิตใจที่ดีงาม ปรารถนาดีต่อผู้ป่วย และเมื่อเราคิดจะส่งสัญญาณนี้ออกไปสู่ที่ไกลๆ มันจะเดินทางไปในรูปแบบของคลื่นไฟฟ้า ซึ่งมนุษย์เรามีเซลล์สมองที่สามารถส่งสัญญาณคลื่นไฟฟ้าได้

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครึ่งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลในลักษณะเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย โดยการเก็บจากเอกสาร การสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และการประกอบกิจกรรม เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาการสวดพุทธปริตรในการรักษาสุขภาพสมัยพุทธกาล ๒) เพื่อศึกษาวิธีการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ๓) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ การสวดพุทธปริตรในการรักษาสุขภาพสมัยพุทธกาล

ในครั้งพุทธกาลนิมนต์เอาพระพุทธรูปมาสวดสาธยาย ที่เรียกว่า มุขปาฐะ ดังจะเห็นได้จากการสวดปาฏิโมกข์ของหมู่สงฆ์ทุกกึ่งเดือน โดยการสวดพร้อมๆ กันเพื่อตรวจทานพระธรรมวินัยให้ตรงกัน พระสงฆ์สวดแบบมุขปาฐะสืบๆ กันต่อมา ดังข้อความว่า ภิกษุทั้งหลายในอดีต มีปัญญามาก ได้นำพระบาลี คือ พระไตรปิฎกและอรรถกถาอธิบายพระไตรปิฎกต่อกันมา ด้วยมุขปาฐะ สวด พระปริตร จากจุดเริ่มต้นที่สวดเพื่อรักษาพระพุทธรูปในพระไตรปิฎก ได้เปลี่ยนมาเป็นการสวดเพื่อป้องกันอันตราย ซึ่งตรงกับภาษาบาลี ปรีตติ ได้ค่อย ๆ พัฒนาการขึ้นตามวรรณกรรมทางศาสนาและอรรถกถาฎีกา ซึ่งหมายถึงได้รวมเอาการปฏิบัติทางพิธีกรรมเข้ามาด้วย เป็นคุณลักษณะทางพิธีสวดมนต์ที่พัฒนาขึ้นอย่างต่อเนื่อง พิธีสวดมนต์นี้ จึงหมายถึง อำนาจ เป็นอำนาจที่ช่วยให้ทำอะไรสำเร็จได้ เพราะมนต์มีอำนาจหรืออานุภาพที่เกิดจากพระรัตนตรัย ความเมตตา และความสัตย์ ดังกล่าว กล่าวคือ การสวดมนต์นี้เป็นการสวดเพื่อเป็นเครื่องคุ้มครอง ป้องกันอันตรายภายนอก เป็นต้นว่า โจร ยักษ์ สัตว์เดรัจฉาน ป้องกันอันตรายภายในคือโรคภัยไข้เจ็บ จึงมีชื่อเรียกว่า พระปริตร และเป็นการกล่าวถึงคุณของพระรัตนตรัยและการเจริญเมตตาภาวนา ผู้หมั่นสาธยายจึงได้รับผลานิสงส์ เป็นต้นว่า ประสบความสุขสวัสดิ์ ความเจริญรุ่งเรืองได้รับชัยชนะ แคล้วคลาดจากอุปสรรคอันตราย มีสุขภาพดี มีอายุยืน ดังที่พระพุทธเจ้าปฐมุตตระตรัสสอนท่านพระสุภูติว่า บรรดาภิกษุทั้งหลาย เธอจงเจริญ พุทธานุสสติภาวนาที่ยอดเยี่ยม ครั้นเจริญพุทธานุสสตินี้แล้ว จักทำให้บริสุทธิ์ได้ และพระพุทธเจ้าตรัสอีกว่า อมนุษย์ที่ต้องการจะทำร้ายผู้เจริญเมตตา ย่อมประสพภัยพิบัติเองเหมือนคนใช้มือจับหอกคม จะได้รับอันตรายจากหอกนั้น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาพิธีสวดมนต์ที่สามารถคุ้มครองป้องกันอันตราย ตามความเชื่อของพุทธศาสนิกชนในปัจจุบัน แต่ในการสวดนั้นซึ่งเป็นการสวดมนต์ที่นำพระพุทธรูปมาจากพระไตรปิฎก ก็แสดงให้เห็นว่า นอกจากจะมุ่งสวดเพื่อคุ้มครองป้องกันแล้วยังเป็นการรักษาพระศาสนาด้วย ดังนั้นคำว่า พิธีสวดมนต์ จึงสรุปลงในความหมาย ๓ ประการ คือ

(๑) พระสูตร คือ พระพุทธพจน์หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าการสวดพระสูตรหรือคำสอนนี้ให้เกิดความอบอุ่นป้องกันภัยอันตรายด้วยอำนาจสัจจาจาของพระพุทธเจ้า

(๒) พุทธมนต์ ปรากฏในคัมภีร์ชื่อว่าจตุรภาณวารบาลีรวบรวมเอาพระสูตรเข้าด้วยกัน

(๓) พิธีกรรม ซึ่งพระสูตรที่ได้รวบรวมไว้นี้จะถูกนำมาสวดในงานพิธีต่าง ๆ

การสวดมนต์นี้ นอกจากจะเป็นสวดเพื่อจัดอันตรายออกเสีย และหาความคุ้มครองให้มั่นคงแล้ว สันติภาพและความอยู่ดีกินดี ก็ยังเป็นวัตถุประสงค์หลักอยู่เหมือนเดิม ในที่สุดแล้วพิธีสวดมนต์นี้สามารถเรียกได้ว่า เป็นพิธีกรรมเพื่อส่งเสริมจริยธรรมและให้แคล้วคลาดป้องกันอันตรายทั้งปวง ส่วนลักษณะพิธีสวดมนต์นี้สามารถจัดสรุปลงได้ตามหน้าที่ ๒ ประการคือ สวดพระธรรมเพื่อรักษาพระศาสนาอย่างหนึ่ง สวดพระปริตรเพื่อจะคุ้มครองป้องกันภัยอันตรายอย่างหนึ่ง

๕.๑.๒ วิธีการเสริมสร้างสุขภาพของสูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การรู้จักป้องกันโรค และอนามัยสิ่งแวดล้อม ผู้ให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้ดูแลผู้สูงอายุคอยช่วยเหลือเอาใจใส่มีความใกล้ชิด ให้ความเคารพนับถือ อาสาสมัครสาธารณสุขและผู้นำชุมชนมีส่วนช่วยในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ด้านสุขภาพ โดยมีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ การจัดงานวันผู้สูงอายุ ช่วยตรวจคัดกรองสุขภาพ รวมทั้งการประสานงานและการขอสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานอื่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ การตรวจสุขภาพประจำปี การติดตามเยี่ยมบ้านอย่างต่อเนื่อง และในส่วนของผู้ให้การสนับสนุนในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีการจ่ายเบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ และการสนับสนุนงบประมาณต่าง ๆ นอกจากนี้ การสวดมนต์บทต่างๆ ในการประกอบพิธีกรรมสวดพระปริตรทำให้ทั้ง สุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข ในการทำงานทุก อย่าง ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข การรู้จักบำรุงรักษา และ ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับ ว่า การรู้จักดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข สมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดีตลอดไปมีความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตที่ดี มีความอ่อนตัวที่ดี มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว มีความอยากรับประทานอาหาร และอยาก รับประทานอาหารมากๆ ไม่เบื่ออาหาร มีร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคดี และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ พิกัด หรือผิดปกติอื่นๆ พักผ่อนนอนได้เป็นปกติดี

๕.๑.๓ การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

ผู้สูงอายุผู้ป่วยเรื้อรัง (เบาหวาน) มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายอยู่กับครอบครัว ชอบทำบุญที่วัด โดยเฉพาะในวันพระ เพื่อถือศีลแปดมีอาชีพ ทำเกษตรกรรม ทำสวน ทำนา ค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้มีรายได้เอง ไม่อยากรบกวนลูกหลาน ชอบอยู่ในบ้านเรือนของตนเอง เป็นที่เคารพนับถือของคนในชุมชน เนื่องจากวัฒนธรรมไทย ผู้สูงอายุถือว่าเป็น เสาหลักของครอบครัว และชุมชน ครอบครัวใดมีผู้สูงอายุอยู่ที่บ้านมีความรู้สึกรอบอุ่น เพราะผู้สูงอายุคอยดูแล ห่วงใยลูกหลาน เลี้ยงลูกหลานด้วยความรักลูกหลานเป็นคนดี ทำดี โดยนำตัวอย่างจากนิทานที่ผู้สูงอายุเล่าให้ฟังมาเป็นแนวทาง ผู้สูงอายุเป็นคนสำคัญในครอบครัวขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็ไม่ได้สร้างปัญหาให้กับลูกหลาน จะช่วยเหลือตัวเอง

เท่าที่จะช่วยได้ รวมทั้งการทำมาหาเลี้ยงชีพ ไม่ต้องการสร้างภาระให้ลูกหลานจนกว่าจะไม่สามารถทำเองได้ มีผู้สูงอายุบางคนแต่น้อยมากที่ยากจนไม่มีญาติ ซึ่งสังคมสงเคราะห์ได้ช่วยเหลือประสานงานส่งไปยังสถานสงเคราะห์คนชรา ผู้สูงอายุจะไปรวมกันที่วัดในวันพระเพื่อปฏิบัติธรรมตามกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ และที่ไปรวมกันมาก ๆ ในช่วงเทศกาลประเพณีที่สำคัญ ๆ มีพระเจ้าอาวาสหรือผู้อาวุโสที่นับถือที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นผู้คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ ซึ่งสมัยก่อนจนถึงปัจจุบัน ผู้สูงอายุก็นัดกันและกัน ไปมาหาสู่กัน มีความสามัคคีกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ผู้สูงอายุมีความคิดว่าการสวดพระปริตรนั้น เป็นการสวดเพื่อช่วยระงับหรือบรรเทาความกระวนกระวายใจ เช่น หากใช้พระปริตรให้ตรงกับเรื่องที่ไม่สบายใจ หรือเรื่องที่กลุ้มใจ ภาวะเครียดอันเกิดจากหลายเหตุปัจจัย เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาเพื่อนร่วมงาน และปัญหาอื่นๆ ที่รุมเร้าจิตใจให้กลัดกลุ้ม หาทางออกไม่ได้ ถ้าใช้พระปริตรช่วยระงับ บางครั้งก็จะทำให้อาการต่างๆ ทางจิตใจลดลง หรือบางครั้งก็หายราวปลิดทิ้งไปก็มีเช่นกัน เช่น การสวดโพชฌงค์ปริตร

การนำบทพุทธปริตรไปใช้กับผู้สูงอายุ กลุ่มนี้จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความเชื่อเป็นส่วนบุคคลว่า หากสวดเป็นประจำสม่ำเสมอแล้ว ย่อมมีอานุภาพหลายประการด้วยกัน ที่ทำให้เกิดความขลังและความศักดิ์สิทธิ์ คือพระปริตร มีอานุภาพบำบัดทุกข์โศกโรคภัยและความเดือดร้อนกระวนกระวายใจ ขจัดภัยอันตรายกลางชั่วร้าย ผันร้าย ปัดเป่าเสนียดจัญไร อุบาทว์ บาปเคราะห์ภัยต่างๆ ป้องกันโจรภัย อัคคีภัยอสรพิษ/สัตว์ร้าย ภูตผี ยักษ์ คนธรรพ์ คุ่มครองรักษาให้ปราศจากอุปัทวเหตุอันตราย โรคภัยไข้เจ็บส่งเสริมให้เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ทำให้เป็นหญิงที่คลอบคลุมง่าย ถ้าเป็นสัตว์ที่ถูกบ่วงร้าย ทำให้แคล้วคลาด สวัสดิมีชัย สุขกายสบายใจ มีอายุยืนยาว เห็นคุณค่าของการสวดมนต์อยู่ในระดับดีทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่อง ผู้สวดมนต์ ต้องสวดมนต์โดยไม่เห็นแก่ลาภพุทธมนต์จึงจะมีอานุภาพ ผู้สวดมนต์ต้องตั้งใจให้มั่นคง พุทธมนต์จึงจะมีความขลังและศักดิ์สิทธิ์ พิธีกรรมการสวดมนต์ ไม่ใช่เป็นการอ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยเหลือเพียงฝ่ายเดียว ถ้าผู้สวดมนต์เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ และสวดได้ถูกต้องคล่องแคล่ว บทสวดมนต์จะมีความขลังและศักดิ์สิทธิ์มาก และเชื่อว่าบทสวดมนต์สามารถทำให้ได้รับความสวัสดิและพ้นจากอุปสรรค อันตราย (รตนสูตร) มนต์ในพระพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องของไสยศาสตร์ การสวดมนต์ มีอานุภาพทำให้ผู้สวดและผู้ฟังเกิดความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง ซึ่งเห็นคุณค่าอยู่ในระดับดีมาก

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

สภาพปัจจุบันในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

จากการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินชีวิตทั่วไปของผู้สูงอายุ มีสภาพร่างกายที่ชราภาพตามวัย ดังนั้นผู้สูงอายุหรือวัยสูงอายุ เป็นภาวะของการมีอายุสูงขึ้นหรือแก่มากขึ้น โดยพิจารณาตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และถือว่าวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุของกลุ่มตัวอย่างพบว่า เป็นไปตามอายุที่เพิ่มขึ้นทำให้ความเสื่อมของร่างกายถดถอยลงทำให้เกิดสุขภาพทั้งทางกาย ทางอารมณ์ และทางสังคม สอดคล้องกับ **สุรกุล เจนอบรม** ที่กล่าวว่า วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย อาจจะมีความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจตลอดจนการเจ็บป่วยหรือความพิการร่วมด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิต และได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑. การสูงอายุตามวัย (Chronological

aging) ๒. การสูงอายุดตามสภาพร่างกาย (Biological aging) ๓. การสูงอายุดตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) ๔. การสูงอายุดตามสภาพสังคม (Sociological aging) ดังนั้น ความสูงอายุดเป็นการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายในช่วงอายุของมนุษย์ และดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจนสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ประเทศไทยกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือเป็น ผู้สูงอายุด และถือเป็นเกณฑ์ที่ใช้สำหรับในการปลดเกษียณอายุราชการด้วย ความสูงอายุดเมื่อเกิดกับ ผู้ใดจะมีลักษณะดังนี้ ๑. ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก ฟันโยก ผู้หญิงหมดประจำเดือน และมีความเสื่อมโทรมปรากฏให้เห็นโดยทั่วไป ๒. มีความรู้สึกเรียวแรงอ่อนลง เหนื่อยง่าย มองภาพไม่ชัด หูตึง รับรส กลืนน้อยลง ความจำเสื่อม เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ช้า ขาดความคล่องแคล่ว การทำงานลดลง เจ็บป่วย ง่าย ๓. ขาดความมั่นใจในตนเอง วิดกกังวลง่าย หงอยเหงา ใจน้อย บางครั้งซึมเศร้า แยกตัวหรือบางคนอาจพุดมาก เพ้อเจ้อ

ด้านสุขภาพผู้สูงอายุด

สุขภาพะองค์รวมของผู้สูงอายุดจำแนกรายข้อ ทั้งโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา (รู้คิด) ซึ่งการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุดนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปมา และมีความเสื่อมถอยของร่างกายทำให้สุขภาพโดยรวมมีความ ย่ำแย่ลง จึงต้องมีการจัดวิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุดตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับ **ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์** ได้ทำการศึกษาเรื่อง วิธีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุดตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาโดยศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุดในปัจจุบันพบประเด็นปัญหาผู้สูงอายุดคือปัญหาด้านสุขภาพและปัญหาด้านเศรษฐกิจประเด็น ปัญหาทั้งสองอย่างล้วนส่งผลก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคมตามมาพัฒนาการแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมพบว่า การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้นการควบคุมร่างกายและจิตใจสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งโดยแนวคิดทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วย ๓ ด้านคือด้านความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมด้านภาวะจิตและด้านปัญญาองค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่าไตรสิกขาสำหรับการประยุกต์แนวคิดทางพระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุดสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเป็นหลักการถูกนำไปใช้พัฒนาในด้าน ๔ ด้านคือหลักภาวนา ๔ โดยบุคคลที่ประยุกต์หลักภาวนา ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวันผลลัพธ์จากการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านคือความสุข เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง พระพุทธศาสนาได้ให้ความใส่ใจต่อการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ไข้สูง ไม่ได้มีลักษณะละเลยไม่ให้ความสนใจ ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ภิกษุต้องปฏิบัติ จำนวนมากได้รับ การยกเว้นเมื่ออาพาธ ส่วนคนธรรมดาที่ป่วยมากก็ได้รับการยกเว้นไม่จำเป็นต้อง ปฏิบัติให้ความ เคารพกับพระธรรมหรือภิกษุตั้งที่คนปกติควรจะได้ โดยหลักสำคัญที่ได้รับการ ยกเว้นข้อวัตร บางข้อที่สัมพันธ์กับความป่วยไข้ นั้น ไม่ใช่ยกเว้นไปเสียทั้งหมด คือ เมื่อปฏิบัติตาม ข้อบัญญัติใน พระวินัยในบางข้อนั้นแล้วจะทำให้เกิดความยากลำบาก ไม่สบายกาย ใจ หรือทำให้ อาการป่วย ไข้ไม่สบายทางกายนั้นๆ เบลลงกว่าเดิม ทั้งการยกเว้นการปฏิบัตินั้นๆ ย่อมช่วยให้ ทุกขเวทนาที่ ' มีลดทอนลง ทำให้อาการเจ็บป่วยฟื้นคืนได้เร็วยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ **อุทัยวรรณ เลา ประเสริฐสุข** ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วยถึง ๒ แนวทาง

ใหญ่ๆ คือการป้องกันและการรักษาโรค ๑) การป้องกัน วิธีในการป้องกันสุขภาพที่พระพุทธเจ้าทรงใช้พบว่า ทรงมีหลักปฏิบัติต่างๆในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติควบคู่กันไปอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำทุกวัน เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยทางกายและสุขภาพอนามัยทางจิตให้แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งนับว่าเป็นวิธีที่จะป้องกันการเกิดโรคต่างๆไว้ได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๒) การรักษาโรค วิธีในการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาใช้พบว่ามีอยู่ ๒ วิธี คือ การรักษาด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไป การรักษาด้วยพระธรรมโอสธ คือ ๒.๑)การรักษาโรคด้วยกรรมวิธีตามแบบทั่วไปพบว่า เป็นการใช้กรรมวิธีทางการแพทย์ตามแบบทั่วไปที่สังคมในยุคนั้นจะมี ซึ่งมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การใช้ยาสมุนไพร การใช้อาหาร การใช้ความร้อน การผ่าตัด และการพักผ่อน เป็นต้น แต่ทั้งนี้บางกรณีที่พระองค์ทรงจำกัดขอบเขตการรักษาเฉพาะในหมู่สงฆ์ไว้ด้วย เช่น ห้ามภิกษุฉนยาที่เจือด้วยน้ำเมาเกินขนาด และห้ามภิกษุผ่าตัดริดสีดวงทวาร เป็นต้น ผลจากการใช้กรรมวิธีต่างๆดังกล่าวนี้สามารถใช้บำบัดรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยทั่วไปให้หายได้ ๒.๒)การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธพบว่า พระพุทธเจ้าทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆที่ทรงใช้ในการตรัสรู้มาบำบัดรักษาโรค เช่น โพธิปักขิยธรรม ๓๗ โดยนำเอาผลพลอยได้จากการตรัสรู้ไปรักษาโรคต่างๆทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ และผลจากการใช้พระธรรมโอสธรักษาโรคในผู้ป่วยที่เป็นพระอรหันต์พบว่า สามารถรักษาโรคให้หายได้ ดังกรณีของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก เป็นต้น สอดคล้องกับ **พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท)** ได้ศึกษาวิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์” ผลการศึกษาพบว่าแนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาพหรือสุขภาพหมายถึงความสุขสมบูรณ์ของชีวิตในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์ประกอบเหล่านี้แยกเป็น ๔ ด้านคือด้านร่างกายจิตใจศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญาโดยการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้นมิติทั้ง ๔ ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน

การเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

พุทธมนตรนั้นสามารถบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยได้จริงนอกจากนี้ในการสวดมนต์ยังเป็นการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ เช่นโรคภัยที่เกิดขึ้นจากการเป็ดเบียนจากอันตรายต่างๆ ที่ส่งผลต่อชีวิตของตนเอง การสวดแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ต่างๆ เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะเยียบสงบลงซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธิตนเอง ช่วยปลดปล่อยความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้น สอดคล้องกับ **กิริติ กมลประทีองกร** ทำการศึกษาเรื่องคุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย: กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ด้วยเหตุที่ถือกันว่าเป็นสิริมงคลและสามารถที่จะป้องกันอันตรายได้นั้น จึงพากันนิยมสวดสาธยายเป็นไปทั้งทางวัดและทางบ้าน สรุปได้ ๒ ประการคือ การสวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนาและสวดพระปริตรเพื่อคุ้มครองป้องกันอันตราย และสอดคล้องกับ **พรมมร โล่สุวรรณ** ได้ทำการศึกษาเรื่องการสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย: เพื่อศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายร้อยละ ๔๐.๑๐ เพศหญิงร้อยละ ๕๙.๙๐ ผลการเปรียบเทียบ พบว่า ผู้ที่มาสวดมนต์ที่มีอายุต่างกัน แต่มีทัศนคติต่อการสวดมนต์ที่ไม่ต่างกัน การสวดมนต์มีผลต่อการปรับใช้พัฒนาคุณภาพ

ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิพุทธศาสนิกชนผู้มาสวดมนต์ เข้าใจความหมายและความสำคัญของการสวดมนต์ได้อย่างดี และถือว่าการสาธยายธรรม ก็คือ การสาธยายพระพุทฺธพจน์ เป็นไปเพื่อความทรงจำให้ขึ้นใจด้วยตนเองและการเผยแผ่พระธรรมคำสอนแก่ชนทั้งหลาย ที่สำคัญของการสวดมนต์ คือสวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนา นอกจากนี้ยังมีผลต่อการคุ้มครองป้องกันอันตราย การป้องกันโรค การเจ็บป่วยด้วย ได้ความเข้าใจในเนื้อหาความหมายของการสวดมนต์อย่างดี สอดคล้องกับ พระอธิการไพศาล กิตฺติภทฺโท (บำรุงแก้ว) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตผู้ป่วย” พบว่า ร่างกายและจิตใจทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันเมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกาย จิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนองเดียวกันเมื่อมนุษย์ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย การบำบัดรักษาต้องดำเนินควบคู่กันไปทั้ง ด้านร่างกายและจิตใจ บางคนป่วยใจมากกว่าป่วยกาย เมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกาย เช่นนี้พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจ เป็นวิถีทางบำบัดรักษาที่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ ส่งผลให้การบำบัดโรคทางกายหายได้ไวหรือไม่ลุกลามไป การศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการแพทย์และการเยียวยา ๒ ด้าน คือด้านสัจธรรม คือการดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ กับด้านจริยธรรมคือการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นทั้ง ทางกายและจิตใจด้วยการเน้นการกระทำที่ถูกต้องดีงามเป็นประโยชน์แก่คนไข้อย่างแท้จริง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นนำมาเป็นบทสรุปได้ว่า การสวดมนต์เป็นเหมือนการรักษาพระศาสนา และยังเป็นการเผยแผ่พระธรรมคำสอน ซึ่งต่อมาเรียกว่า พระปริตร การสวดพระปริตร คือ การคุ้มครองรักษาป้องกันภัยอันตรายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างสิ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับพร้อมกันนี้ทางแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้มีแนวทางการดูแลสุขภาพที่สอดคล้องนำไปสู่การดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมได้อย่างเหมาะสม

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ เชนนโยบาย

๑) คณะสงฆ์ ควรกำหนดระเบียบพิธีกรรมเฉพาะพระปริตรให้ชัดเจน เพื่อไม่ให้ปนกับการสวดเคราะห์ ต่อชะตา การเจริญพระพุทธมนต์ ทั้งชื่อพิธีกรรม และรูปแบบให้แตกต่างกัน

๒) การสวดพระปริตร ในปัจจุบัน เป็นเหมือนการสร้างเสริมความเชื่อที่หมิ่นเหม่ต่อการถือเป็นไสยศาสตร์ ซึ่งจะถูกรังเกียจว่าเป็นเดรัจฉานวิชา ดังนั้น ควรมีการศึกษา และสวดเป็นประจำเหมือนคำทำวัตรเช้า-เย็น หรือกำหนดวันให้พุทธศาสนิกชนได้สวด เพราะเนื้อหา พระปริตรเป็นพระพุทฺธพจน์

๓) รตนปริตร พุทธศาสนิกชนเชื่อว่า เป็นบทสวดทำนุบำรุง นานไปจะเป็นประเพณีนิยม กลิ่นพระพุทฺธพจน์ไปเป็นไสยศาสตร์ ควรเน้นศึกษาตามคัมภีร์ และกำหนดวิธีการทำน้ำพระพุทฺธมนต์ ของพระภิกษุบางรูปที่ถือผิดกลายเป็นความมกมายที่มอบให้กับสังคมไม่ใช่แก่นพระพุทธศาสนา

๕.๓.๒ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยครั้งนี้ มีข้อมูลหลายประเด็นที่น่าสนใจและควรดำเนินการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมหรือต่อยอดงานวิจัยนี้ ได้แก่

๑) ควรมีการศึกษาวิจัยในเฉพาะกลุ่มที่กำลังมีโรคร้ายแรงที่ไม่สามารถทำการรักษาได้และมีสภาวะจิตใจที่ย่ำแย่ ซึ่งการนำบทสวดในพระพุทธศาสนาไปใช้กับกลุ่มเหล่านี้อาจจะช่วยในการผ่อนคลายทางจิตใจ และส่งผลดีต่อกลุ่มบุคคลเหล่านี้ได้อย่างดียิ่ง

๒) ควรมีการศึกษาพุทธวิธีสำหรับแก้ปัญหาโรคทางใจด้วยพุทธปริตร กรณีศึกษา : ความขัดแย้งทางใจในสังคมไทย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิธรรมรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๑๐.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กุลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : เจริญกิจ, ๒๕๒๔.

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. ๑๐๘ แผนชีวิต: สูตรด้านวิกฤตวัยชรา. กรุงเทพมหานคร : ชัคเชส มีเดีย, ๒๕๔๓.

โกศล วงศ์สวรรค์. สุธีลา ตุลยะเสถียร. และสถิต วงศ์สวรรค์. ปัญญาสังคม. กรุงเทพมหานคร : รวมสาสน์, ๒๕๔๔.

จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ตันศิริ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖.

เต็มศักดิ์ คทวนิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดยูเคชั่น, ๒๕๕๐.

ธนิต อยู่โพธิ์. พระพุทธศาสนาในภาษาบาลี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศิวพร, ๒๕๑๒.

_____. อานุภาพพระปริตต์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๔๙.

ประนอม โอทกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. ความต้องการการพยาบาลผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ. ม.ป.ท., ๒๕๓๗.

ป๋วย แสงฉาย. มลทินปัญหาพร้อมด้วยอรรถกถาฎีกา. กรุงเทพมหานคร : ส. ธรรมภักดี. ๒๕๓๐.

พระคันธสาราภิวังศ์. พระปริตรธรรม. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท สุมนพัลลภฯ จำกัด. ๒๕๕๐.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด.

กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). อานุภาพพระปริตร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๙.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). ธัมมานุสสติเจตนารมณียามอาพาธของท่านพุทธทาสภิกขุ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง. ๒๕๒๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒.

..... พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

..... พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

..... รักษาใจยามป่วยไข้. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๓๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพันธ์ตั้งแอนด์พับลิชชิง, ๒๕๕๑.

..... พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

..... ลิขิตธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖.

พระพรหมสุธี (เสนาะ ปญญาชีโร). พุทธานุภาพ อานุภาพของพระพุทธองค์. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : วชิราสำนักพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระไพศาล วิสาโล. แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๔๙.

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๔.

พระมหาเทอด ญาณวชิโร(วงศ์ชะอุม). พุทธานุภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เพลส แอนด์ ดีไซน์ จำกัด, ๒๕๔๙.

พระอัครวงศาจารย์. สทนต์ปิฎก (ธาตุมาลา). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๒๓. มหามกุฏราชวิทยาลัย. มลทินปัญหาฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สารัตถสมุจจัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงเทพ, ๒๕๓๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.

ศรีทัฬหิม รัตนโกศล. “สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว.” ประมวลบทความวิทยุ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๗.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. สวัสดิการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

สมเด็จพระพรยาดำรงราชานุภาพ. ตำนานพระปริตร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรือง, ๒๕๑๔.

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ . ตำนานพระปริตร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา. ๒๕๔๓.

สมเด็จพระมหาธีรราชจารย์ (นิยม ฐานิสสรมหาเถระ). ตำนานพระปริตร. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท พินเนศ พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด. ๒๕๔๗.

สำรวย นักการเรียน. พุทธศาสนา-บทสวดมนต์. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๖.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. **เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์เวชสาร, ๒๕๓๕.

สุรกุล เจนอบรม. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร : นิชนเอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑.

หลวงวิจิตรวาทการ. **มนต์คาถาและการทำจิตให้สงบ**. กรุงเทพมหานคร: อักษรการพิมพ์. ๒๕๓๒.

(๒) **ดุชนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:**

กิริติ กมลประเทืองกร. “คุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย :

กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

จรัสแสง ผิวอ่อน. “การจัดการเพื่อดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายแบบองค์รวม : กรณีศึกษา วัดคำ

ประมง จังหวัดสกลนคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์**

และศิลปะแห่งชีวิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๒๕๕๔.

จันทิรา จิตต์วิบูลย์. “การรับรู้สุขภาพและการดูแลตนเองตามทางเลือกของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือด

ขาว”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลผู้ใหญ่**. บัณฑิตวิทยาลัย

: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ๒๕๔๓.

ณัฐรัตน์ ผาหา. “การศึกษาวิเคราะห์บทสวดมนต์พุทธอัฐรัชยมงคลคาถา (คาถาพาหุง)”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

ปางธาราไพโร นราพงศ์พุทธ. “รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานด้วยหลักปฏิจจสมุปบาท

กรณีศึกษา : ศูนย์สุขภาพพุทธรักษา อำเภอบึงสามพัน จังหวัดขอนแก่น”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๘.

พรหมมร โล่สุวรรณ. “การศึกษาเรื่องการสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ

พุทธศาสนิกชนในสังคมไทย : เพื่อศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ

วรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๗.

พระครูอินทสารวิจักษ์ (อินทสโร/กิจโร). “การรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรรและธรรมโอสภที่ปรากฏใน

คัมภีร์พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา**

พระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

พระธรรมโมลี(ทองสุข ญาณวิสุโท). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่อง สุขภาพแบบองค์รวมใน

พระพุทธศาสนา กับ แนวคิดตะวันตก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

พระอธิการไพศาล กิตติภทโท. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษา

จิตใจผู้ป่วย”.วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๕.

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์. “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจิตสังคม
ความรู้สึกรู้ค่าในตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในอำเภอเมือง จังหวัด
สระบุรี” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

โยธิน เปรมจำนงค์. “ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านทักษิณจังหวัดยะลา”.

ปัญหาพิเศษทางสาธารณสุขปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต. สาขาสาธารณสุขชุมชน
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา. ๒๕๔๙.

ศศิธร เขมาภิรัตน์. “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผน
ไทย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย. ๒๕๔๘.

สร้อยญา กุมพล. “การดูแลสุขภาพองค์รวมในผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบมีส่วนร่วมตามแนววิถีพุทธใน
บริบทวัฒนธรรมอีสาน: กรณีศึกษาพื้นที่เขตเมืองในจังหวัดขอนแก่น”. วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. ๒๕๕๕.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒.

(๓) รายงานวิจัย:

ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. “พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่ออำเภอ
เมือง จังหวัดนครปฐม”. **รายงานการวิจัย.** นครปฐม : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
๒๕๕๐.

วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สอนนุ่ม. “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความ
รับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก”.
รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช สถาบันพระบรมราชชนก
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๐.

อัมพร สว่างแจ้ง. “สุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัด
ยะลา”. **รายงานการวิจัย.** ยะลา : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพศูนย์อนามัยที่ ๑๒, ๒๕๔๖.

(๔) บทความ:

มนู วาทีสุนทร นพ.. “พุทธธรรมกับการดูแลรักษาสุขภาพ”. **การส่งเสริมสุขภาพและอนามัย
สิ่งแวดล้อม.** ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๒.

สุวิณี วิวัฒน์วานิช. “สภาวะการณผู้สูงอายุไทย: ระบบบริการสุขภาพและบทบาทผู้บริหารทางการ

พยาบาล”. พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปีที่ ๒๑
ฉบับที่ ๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๒.

(๕) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่น ๆ:

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๔ [ออนไลน์] . แหล่งที่มา
http://www.m-society.go.th/document/statistic/statistic_8393.pdf
[๑๕ ส.ค. ๒๕๕๔].

เพ็ญผกา กาญจนภาส. ผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ จาก <http://trat.nfe.go.th/>.

(๖) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

๒. ภาษาอังกฤษ

1. Secondary Sources

(I) Books:

Cambridge University. **Cambridge Advanced Learner's Dictionary**. Cambridge :
CambridgeUniversity Press, 2003.

Churchill's illustrated medical dictionary. **Churchill's Medical's dictionary**.
New York. Edinburgh. London. Melbourne. Tokyo : Churchill Livingstone
Inc. 1989.

G.P. Malalasekera. **The Pali Literature of Ceylon**. Buddhist Publication Sri Lanka.
1998.

Hornby. A S. **Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English**. 6th
Edition. Great Britain : Oxford University Press, 2001..

N.A. Jayawichrama. **Sacred Books of the Buddhists**. Dialogues of the Buddha part III.
Luzac & Company Ltd. London. 1935.

S.C. Banerji. **An Introduction to Pali Literature**. Non-fiction Publisher. Caccutta.
Punthi Pustak. 1964.

Ven. Piyadassi. Thera. **The Book of Protection**. Buddhist Publication Society. 1999.

Walpola Rahual. **History of Buddhism in Ceylon**. Pilgrims Books Pvt. Ltd. England.
1956.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุ

เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร”

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ด้วยกัน คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตอนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

จึงขอความร่วมมือทุกท่านในการให้ข้อมูลทุกข้อที่สัมภาษณ์แต่ละประเด็นตามความเป็นจริงคำตอบของท่านจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านและผู้ที่เกี่ยวข้องใด ๆ เพราะผู้วิจัยจะนำผลการสัมภาษณ์ไปเป็นเกณฑ์เพื่อประกอบงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น ขออนุโมทนาขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้ด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....
๒. ที่อยู่ปัจจุบัน.....บ้านเลขที่..... หมู่ที่.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
๓. วันที่สัมภาษณ์.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา..... น.
๔. อายุ..... ปี
๕. การศึกษา
๖. อาชีพ

ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด

๑. การดำรงชีวิตในปัจจุบันของท่านเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ท่านป่วยเป็นโรคได้อย่างไร และท่านมีวิธีการดูแลรักษาโรคเหล่านั้นได้อย่างไร

๓. ท่านมีวิธีการอย่างไรในการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง

๔. มีผลกระทบอะไรบ้างเกี่ยวกับการดำรงชีวิตของท่านหลังจากท่านมีปัญหาทางด้านสุขภาพ

ตอนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

๑. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรในแต่ละกิจกรรม

๑.๑ การจัดกิจกรรมสวดมนต์มีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพของท่านได้อย่างไร

๑.๒ การจัดกิจกรรมการทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็นมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพของท่านได้อย่างไร

๑.๓ การจัดกิจกรรมการเข้ารักษาศีลอุโบสถมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพของท่านได้อย่างไร

๑.๔ การจัดกิจกรรมการเจริญสติภาวนามีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพของท่านได้อย่างไร

๑.๕ การจัดสวดมนต์ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนามีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพของท่านได้อย่างไร

.....

.....

.....

๒. ท่านคิดว่า ได้รับความรู้เพิ่มเติมหลังจากการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการแล้วในด้านใดมากที่สุด(กาย จิต ปัญญา และสังคม) เพราะเหตุใด?

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้

พระเดชฯ สีสเตโช (ศรีภุงา)

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร”

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ด้วยกัน คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตอนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

จึงขอความร่วมมือทุกท่านในการให้ข้อมูลทุกข้อที่สัมภาษณ์แต่ละประเด็นตามความเป็นจริงคำตอบของท่านจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่านและผู้ที่เกี่ยวข้องใด ๆ เพราะผู้วิจัยจะนำผลการสัมภาษณ์ไปเป็นเกณฑ์เพื่อประกอบงานวิทยานิพนธ์เท่านั้น ขออนุโมทนาขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้ด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....
๒. ที่อยู่ปัจจุบัน.....บ้านเลขที่..... หมู่ที่.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
๓. วันที่สัมภาษณ์.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา..... น
๔. อายุ..... ปี
๕. การศึกษา
๖. อาชีพ

ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด

๑. บริบทสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒. ท่านมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับปัญหาทางด้านสุขภาพในแต่ละด้านของผู้สูงอายุ

๒.๑ ปัญหาสุขภาพทางด้านกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒.๒ ปัญหาสุขภาพทางด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒.๓ ปัญหาสุขภาพทางด้านสังคมของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒.๔ ปัญหาสุขภาพทางด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๓. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่เกิดกับผู้สูงอายุนั้นควรได้รับการป้องกันและแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

๔. ท่านมีแนวทางการให้บริการทางด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุอย่างไร

.....

.....

.....

๕. ท่านคิดว่าผู้สูงอายุได้รับผลกระทบจากปัญหาทางด้านสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมด้วยพุทธปริตรของผู้สูงอายุในเขตอำเภอ จตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด

๑. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุด้วย พุทธปริตรในแต่ละกิจกรรม

๑.๑ การจัดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างไร

.....

.....

.....

๑.๒ การจัดกิจกรรมการทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็นมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างไร

.....

.....

.....

๑.๓ การจัดกิจกรรมการเข้ารักษาศีลอุโบสถมีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างไร

.....

.....

.....

๑.๔ การจัดกิจกรรมการเจริญสติภาวนามีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างไร

.....

.....

.....

๑.๕ การจัดสวดมนต์ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนามีส่วนในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างไร

.....

.....

.....

๒. ท่านคิดว่ารูปแบบกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมด้วยพุทธปริตรมีประโยชน์อย่างไรในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ในครั้งนี้

พระเดชฯ สีสเตโช (ศรีภุงา)

นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระมหาอานวย มหาวิโร,ดร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูกา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้บัณฑิตได้แจกแบบสัมภาษณ์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จักใช้
ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.,ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ค.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูประภัสร์สิทธิคุณ เจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิติสดได้แจกแบบสัมภาษณ์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จักใช้
ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ค.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูรังสรรค์ประชาทร เจ้าคณะตำบลเมืองหงส์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. ประธานกรรมการ
- ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. กรรมการ

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้แจกแบบสัมภาษณ์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครั้นนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้อาจใช้
ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.,ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ด.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูรังสิธรรมสุนทร เจ้าคณะตำบลศรีโคตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้แจกแบบสัมภาษณ์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จักใช้
ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ด.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูวรกิจโสภณ เจ้าคณะตำบลเชียง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมปกรญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิติสดได้แจกแบบสัมภาษณ์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จักใช้
ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.,ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ด.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูสุคนธ์สีลาภรณ์ เจ้าคณะตำบลนูน้อย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีคัมภีร์ญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิติสิทธ์ได้แจกแบบสัมภาษณ์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จักใช้
ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.,ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ค.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูสุตปัญญานภรณ์ เจ้าคณะตำบลป่าสังข์ เขต ๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิติสดได้แจกแบบสัมภาษณ์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จักใช้
ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.,ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ด.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระครูอมรรตคุณ เจ้าคณะตำบลหัวช้าง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้แจกแบบสัมภาษณ์
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้นำมาใช้
ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.,ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นางภัทรา ผือโย, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านชำใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุชชีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุชชีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้หนังสือได้แจกแบบ
สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่
ได้จักใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายวุฒิไกร จุลวงษ์, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านร่องคำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุชกุณิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุชกุณิพนธ์ ดังนี้ คือ

๑) พระครูสุธีคัมภีร์ญาณ, ผศ.,ดร. ประธานกรรมการ

๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.,ดร. กรรมการ

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้หนังสือได้แจกแบบ
สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่
ได้จักใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.,ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายสุริยา สิริเวช, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านดงแดง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคูปูนินท์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคูปูนินท์ ดังนี้ คือ

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้บันทึกได้แจกแบบ
สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่
ได้จักใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายอนุวัฒน์ บุญลาด, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านอีโคตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคูปูนินท์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคูปูนินท์ ดังนี้ คือ

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้บันทึกได้แจกแบบ
สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่
ได้จักใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นางสาววิชรินทร์ เชิงสะอาด, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดงกลาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้หนังสือได้แจกแบบ
สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่
ได้จักใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๓๔



ศูนย์บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ต.โคกสี
อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายแพทย์สุพรรณศักดิ์ พันธุ์ศิลา, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเตโช (ศรีภูงา) รหัสประจำตัว ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุชชีนิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มี
คณะกรรมการควบคุมคุชชีนิพนธ์ ดังนี้ คือ

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| ๑) พระครูสุธีศัมมภิระญาณ, ผศ.,ดร. | ประธานกรรมการ |
| ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. | กรรมการ |

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้แจกแบบ
สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่
ได้จักใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกิจกรรมการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
เรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์กรร่วมด้วยพหุทธปริตรของผู้สูงอายุในเขตอำเภอ
จตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด”

ของ พระเดชฯ สีสเตโช/ศรีภุษา รหัสประจำตัวนิสิต ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗

ในวัน จันทร์ ที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑ เวลา ๐๙.๓๐ น. เป็นต้นไป

ณ ห้องประชุม ๔๐๑ ชั้น ๔ อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)

ลำดับที่	ชื่อ/ฉายา/นามสกุล	ตำแหน่ง	ลงชื่อ
๑	พระครูสุศีลัมภรณ์, ผศ.ดร.	ประธานกรรมการ	
๒	พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.	กรรมการ	
๓	พระมหามิตร จิตฺตปัญโญ, ผศ.ดร.	อาจารย์ประจำ มจร.	
๔	ผศ.ดร.หอมหวล บัวระภา	อาจารย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น	
๕	ดร.วิเชียร แสนมี	อาจารย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น	
๖	ดร.ทักษิณาร์ ไกรราช	อาจารย์พิเศษ	
๗	ผศ.ดร.ประยูร แสงใส	อาจารย์ประจำ มจร.	
๘	ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น	อาจารย์ประจำ มจร.	
๙	พระสำรอง สอนญโต	เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา	
๑๐	รศ.ดร.วิทย์ ฐิติศักดิ์	อาจารย์ประจำ	
๑๑			
๑๒			
๑๓			
๑๔			
๑๕			
๑๖			
๑๗			
๑๘			
๑๙			
๒๐			
๒๑			
๒๒			
๒๓			
๒๔			
๒๕			
๒๖			
๒๗			



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๗

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิสเดโช/ศรีฐาน รัชต์นิสิต ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บท.๒.๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตินันท์ เรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มีคณะกรรมการควบคุมคุณนิตินันท์ ดังนี้ คือ

๑) พระครูสุวิมลภิรมย์, ผศ.ดร. ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

(ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๗

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ดร.สมปอง ขาสึงห์แก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

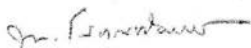
ด้วย พระเดชฯ สิลเดโช/ศรีฐานา รหัสบัณฑิต ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บท.๒.๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณวุฒิบัตร เรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มีคณะกรรมการควบคุมคุณวุฒิบัตร ดังนี้ คือ

๑) พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ,ผศ.ดร ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

พระมหามิตร รัฐปัญญา,ผศ.ดร.



(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

- นิตยภัค
- ปณิธาน
- คณบดี

๑๕
(ดร.สมปอง ขาสึงห์แก้ว)
๑ สก ๒๕๖๐



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๗

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร พระมหามิตร อุตตปญฺญ,ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเตโช/ศรีฐานา รหัสบัณฑิต ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บจ.๒.๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตินิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มีคณะกรรมการควบคุมคุณนิตินิพนธ์ ดังนี้ คือ

๑) พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ,ผศ.ดร ๒) พระโสภณพัฒน์บัณฑิต,รศ.ดร

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนาภาณโอกาสนี้

Wichai Srisakulchai
16/10/2560

16/10/2560

Dr. Sornthana

(พระโสภณพัฒน์บัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๗

วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร.ประยูร แสงใส

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระเดชฯ สิลเตโช/ศรีฐาน รัชต์นิสิต ๕๗๐๕๕๐๕๐๐๗ แบบ บท.๒.๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร” มีคณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์ ดังนี้ คือ

๑) พระครูสุธีศัมภีร์ญาณ, ผศ.ดร ๒) พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา ณ โอกาสนี้

ได้ทราบเรื่องมีไว้สืบแล้ว
๑๘.๖.๖๐.

พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ภาคผนวก ค.
ภาพกิจกรรมการดำเนินงานวิจัย



ภาพการดำเนินการวิจัย



ภาพการดำเนินการวิจัย



ภาพการดำเนินการวิจัย



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา/นามสกุล	: พระเดชฯ สีสเตโช (ศรีภูงา)
วัน เดือน ปีเกิด	: วันที่ ๒๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๐
ภูมิลำเนาที่เกิด	: บ้านเลขที่ ๕๓ หมู่ ๖ บ้านโคกมอน ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด
การศึกษา	: จบ ป.๖ โรงเรียนบ้านโคกมอน บ้านโคกมอน ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด จบ ม.๖ ศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอศรีสมเด็จ ๒๕๕๒ จบปริญญาตรี พ.ศ.๒๕๕๔ สาขาพุทธศาสนา บัณฑิตรุ่นที่ ๕๖ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ห้องเรียน ร้อยเอ็ด จบปริญญาโท พ.ศ.๒๕๕๖ สาขาพุทธศาสนา บัณฑิตรุ่นที่ ๒๓ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
ประสบการณ์การทำงาน	: พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นเลขานุการรองเจ้าคณะอำเภอจตุรพักตรพิมาน พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นครูสอนศีลธรรมในโรงเรียน
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดบ้านโคกมอน ตำบลป่าสังข์ อำเภอจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด