



Contents



Contents	Page
Research Article	
HAPPINESS BASED ON RELIGION AMONG PRE-RETIREMENT STAGE CAREERS OF BUDDHISTS IN THAILAND: INSIGHTS FROM A NATIONAL SURVEY	173
Suriya Klangrit, Tzu-Chuen Lu, Zijun Shen, Wipavanee Phueakbuakhao, Chainarin Tubmarerng, Phramaha Ekkapan Warathammanyu, Yasothara Siripaprapagon and Vimal Kumar	
THE FORMATION OF RELIGIOUS IDENTITY AND ETHICAL SELF THROUGH CELIBACY: A COMPARATIVE STUDY OF INDONESIAN BUDDHIST AND CATHOLIC NUNS	191
Izmy Khumairoh and Fransisca Fortunata Riana	
THE TITLE OF THE ARTICLE: THE CREATION OF ANIMAL-SHAPED PAPER SCULPTURES BASED ON THE STUDY OF MYTHICAL BEASTS IN RATTANAKOSIN-ERA PAINTINGS	208
Rata Aksornthong	
INTEGRATING MINDFULNESS AND YOGA: A BUDDHIST-INSPIRED PROGRAM TO ENHANCE COGNITIVE FLEXIBILITY AND EMOTION REGULATION IN OLDER THAI ADULTS	226
Areeya Nilsson, Amaraporn Surakarn and Narisara Peungposop	
THAI BUDDHIST UNIVERSITY MEET THE CRITERIA OF HEALTHY UNIVERSITIES UNDER THE AUN-HPN FRAMEWORK	239
Phra Suthirattanabundit Suthit Oboun, Saichol Panyachit and Phoobade Wanitchanon	
DEVELOPING AN INNOVATIVE BUDDHIST COMMUNICATION PROCESS TO PROMOTE THE QUALITY OF LIFE OF DIABETIC PATIENTS USING THE 7 BOJJHAṄGA	251
Panuphan Putsuk, Boonlert Otsu and Kanokwan Karunatittiyotin	
BUDDHIST WAY FOR PALLIATIVE CARE IN SURAT THANI PROVINCE (in Thai)	266
Pharmaha Dilokrassme Vutiya, Phrakru Pariyatdhamrongkun Kamthon Tongpradoo, Phrakru Pavanajantakun Kritha Srisai and Suthep Sudeim	



ENVIRONMENTAL DEVELOPMENT ACCORDING TO THE PRINCIPLE OF SAPPAYA IN THE SALAMICHAH COMMUNITY, NAI MUEANG SUBDISTRICT, MUEANG DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE (in Thai) 279

Phra Buris Srisuk, Phra Vajraphutthibundit Preeda Buamuang,
Phra Srivajarasarabundit Bundit Chari, Pairat Chimhat, Phra Nattapong Kraithap,
Phra Natthaphong Janro, Punyada Chongla-iad, Thatchanan Issaradet,
Tippawan Jantra and Phirasin Boonthong

STRENGTHENING THE BALANCED LIFESTYLE OF THE ELDERLY WITH THE PRINCIPLE OF ĀYUSASA DHAMMA (in Thai) 289

Phra Supachat Samleewong, Punnapong Wongnasri, Phra Metheevachirapirat
Thammarat Yodkhun, Phrakhrū Pariyatthamrongkun Kamthon Thongpradu,
Phrakhrū Bowonchaiwat Wanchai Lueadthai, Phra Srivajarasarabundit Bundit
Charin, Phrakhrupalad Sarote Saeou, Punyada Chongla-iad, Wilaiwan Isaradath
and Jaruaiporn Hemrangsee

DEVELOPMENT OF PILGRIMAGE ROUTES TO PROMOTE CULTURAL TOURISM AT WAT PHRA BOROMMATHAT CHAIYA RATCHAWORAWIHAN, SURAT THANI PROVINCE (in Thai) 302

Phrakru Phitak Chetiyaanukul Suthap Wichien, Phra Vajrapuddhipandi Preeda
Buamuang, Pairat Chimhad, Patchlada Suwannal, Sukusar Nuntong

GUIDELINES FOR EMPOWERING EDUCATIONAL LEADERS BASED ON THE FIVE VESARAJJAKARANA-DHAMMA PRINCIPLES TO DEVELOP EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS LEARNING ORGANIZATIONS IN THE DIGITAL ERA (in Thai) 314

Smithirak Jantarak, Koontiya Chiratiwatawat, Wongsiri Rueangsri and
Reongwit Nilkote

APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES IN ELDERLY ACTIVITIES AT SANG SUK SCHOOL, DON SAK DISTRICT, SURAT THANI PROVINCE (in Thai) 327

Ratchadaporn Limpanuntapong, Punnapong Wongnasri,
Phra Metheevachirapirat Thammarat Yodkhun, Phrakhrū Pariyatthamrongkun
Kamthon Thongpradu, Phrakhrū Bowonchaiwat Wanchai Lueadthai,
Phra Natthaphong Janro, Punyada Chongla-iad, Raveewan Wongdechun,
Jaran Sresuk and Wichet Sinprasitkul



HAPPINESS BASED ON RELIGION AMONG PRE-RETIREMENT STAGE CAREERS OF BUDDHISTS IN THAILAND: INSIGHTS FROM A NATIONAL SURVEY

Suriya Klangrit¹, Tzu-Chuen Lu¹, Zijun Shen², Wipavane Phueakbuakhao³, Chainarin Tubmarerng⁴, Phramaha Ekkapan Warathammanyu⁵, Yasothara Siripaprapagon⁶, Vimal Kumar^{1*}

¹Department of Information Management, Chaoyang University of Technology, Taichung, Taiwan

²Department of Foreign Languages, Sichuan University of Media and Communications, Sichuan, China

³Faculty of Humanities and Social Sciences, Phetchaburi Rajapath University, Petchaburi, Thailand

⁴Faculty of Agriculture and Agricultural Industry, Surindra Rajabhat University, Surin, Thailand

⁵Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin, Thailand

⁶Dhamma Practice Center, Surin, Thailand

*Corresponding author E-mail: vimaljss91@gmail.com

Received 20 January 2025; Revised 21 March 2025; Accepted 11 June 2025

Abstract

Background and Objectives: Thailand was a predominantly Buddhist country where religious beliefs and practices were deeply embedded in the social and cultural fabric of the population. Religion plays a significant role in shaping individual values, coping mechanisms, and overall well-being. For individuals in the pre-retirement stage, particularly those aged 50-60, this period was marked by significant life transitions, including career wind-down and preparation for retirement. It was during this stage that the interplay between religiosity and happiness became particularly relevant, as spiritual practices and religious activities might have served as sources of emotional support and life satisfaction. The objective of this research was to examine the relationship between happiness and religion among pre-retirement stage careers of Buddhists (Aged 50-60) in Thailand, with a focus on understanding how religiosity and religious activities contributed to their overall happiness.

Methodology: This study analyzed secondary data from the 2018 Survey on Conditions of Society, Culture, and Mental Health, which was conducted by Thailand's National Statistical Office. The nationwide data collection used population size for proportional stratification, with households being surveyed through face-to-face interviews using a structured questionnaire. A subset of 6,060 individuals aged 50-60 years, who represented pre-retirement stage careers of Buddhists, was manually extracted for hypothesis testing that focused on this demographic.

Main Results: The findings confirmed that both religiosity and specific religious activities played a critical role in promoting psychological well-being among pre-retirement stage careers of Buddhists. Activities such as praying, observing the Five Precepts, meditation, participating in ordination ceremonies, becoming a nun, and engaging in New Year prayers significantly enhanced happiness in this demographic.



Additionally, religious activities like charity donations, using religious teachings to solve life problems, and practicing according to religious principles also showed strong positive associations with happiness. These activities provided meaningful ways to integrate spirituality into daily life, enhancing emotional resilience and a sense of direction during the transitional phase of retirement.

Involvement to Buddhadhamma: This finding aligned with the framework of the Applied Buddhism Group, which involved the application of Buddhism alongside modern or recent knowledge and the use of research on religious principles from a new perspective, such as their impact on societal well-being. The finding suggested that integrating Buddhist knowledge could be applied to enhance the mental well-being of the Thai population. It fell under the category of Buddhism and the development of wisdom and morality, such as the application of Buddhist teachings in societal aspects or the use of Buddhist principles to promote mental happiness among Buddhists. Regarding the issue of alignment with Buddhism and the development of wisdom and morality as the foundation of happiness, this study validated the discovery and demonstrated how these teachings could be effectively applied to enhance happiness in the lives of Buddhists.

Conclusions: This study highlighted the significant role of both religiosity and specific religious activities in promoting psychological happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists. Key practices, such as religiosity, were found to be strongly associated with increased happiness. Moreover, religious activities also had a positive impact on happiness. The study underscored the importance of religiosity and religious activities in fostering psychological well-being and happiness among pre-retirement Buddhists, making a compelling case for incorporating these practices into mental health and public health strategies.

Keywords: Happiness, Religion, Pre-retirement Stage Careers, Buddhists, Thailand

Introduction

In Thailand, Buddhism plays a central role in shaping the values, beliefs, and way of life of its people, serving as a cornerstone of both individual and collective identity. As the predominant religion, it profoundly influences personal convictions and societal norms, providing a moral and spiritual framework that guides decision-making and interpersonal relationships. For the Thai population, Buddhism is more than a religion; It is a way of life that equips individuals with principles to navigate life's challenges and complexities (Robinson, 2010). Deeply woven into the cultural fabric, Buddhist teachings act as a stabilizing force, fostering inner peace and resilience. (Cranney, 2013); (Fincham, 2022). They offer tools for self-reflection, problem-solving, and cultivating harmony, which are essential for personal well-being and societal cohesion (Grim, 2011); (Koenig et al., 2012). Buddhism helps individuals achieve a sense of balance and purpose in their lives by emphasizing values such as compassion, mindfulness, and moral integrity. In the broader societal context, Buddhism contributes to the collective ethos, promoting a spirit of unity and shared responsibility that resonates throughout Thai culture. Its teachings inspire practices that enhance both individual happiness and community welfare, solidifying its importance as a



guiding force in Thailand's cultural and spiritual landscape (Childs, 2010); (Can Oz et al., 2022). Through its enduring influence, Buddhism continues to shape the lives and aspirations of the Thai population, ensuring its relevance across generations.

The foundational beliefs of Buddhism in Thailand play a crucial role in fostering harmony and tranquility, guiding behavior, and shaping the inner well-being of its adherents. These deeply ingrained beliefs and practices enable individuals to lead lives aligned with Buddhist principles, cultivating personal happiness while contributing to the collective harmony of the community. Buddhism, as a way of life, provides tools for self-reflection, mindfulness, and moral living, all of which are essential components of happiness for Thai Buddhists. This study explores the intricate relationship between Buddhist practices and happiness, emphasizing the profound influence of Buddhism on the daily lives and emotional well-being of its followers. By examining how Buddhist teachings and rituals contribute to subjective happiness, the study highlights the essential role of this belief system in enhancing the mental and emotional health of Thai Buddhists (Estrada et al., 2019). Understanding the relationship between Buddhism and happiness sheds light on its broader societal significance, offering practical insights for developing interventions, policies, and support systems tailored to this cultural context. By addressing the unique interplay between Buddhist values and personal well-being (Childs, 2010); (Zotti et al., 2016); (O'Sullivan, & Lindsay, 2023), this research underscores the importance of Buddhism as a vital force in promoting happiness and overall mental health among Thai Buddhists.

In Thailand's rapidly evolving societal landscape, late adults face significant challenges as traditional values and cultural norms are increasingly disrupted by technological advancements, the spread of Western cultural influences, and the country's transition into an aging society. This demographic, which constitutes a vital segment of the population, is particularly vulnerable to the societal shifts that have led to a decline in adherence to traditional Thai values (Ratanakul, 2012); (Jitapunkul et al., 1993) and growing disinterest in religion, raising concerns about the erosion of moral and ethical principles (Jones, 2008). Social media exacerbates these issues by rapidly disseminating negative information about Buddhist practices and institutions, distorting perceptions, and eroding faith in Buddhism, which has traditionally been a cornerstone of moral guidance for this group (Thanissaro, 2014); (Anders, 2022). As a result, adults face a crisis of faith and a weakening of their cultural and ethical foundations, contributing to a broader sense of social instability and diminished moral cohesion within society. Pre-retirement stage Buddhists, typically defined as individuals aged 50-60, often encounter profound changes in their physical, mental, and social well-being (Maddock, 2023); (Bilodeau et al., 2023). These include declining health, lifestyle adjustments related to retirement, and shifts in social roles, all of which may influence their happiness and religious engagement (Takase et al., 2022); (Sharifi et al., 2014). Additionally, this pre-retirement stage of life is characterized by heavy work responsibilities, being the final phase of their careers and the transition towards retirement (Colgan et al., 2019). The pressures of managing work commitments, planning for financial security, and preparing for the next stage of life can significantly affect their overall well-being and engagement with Buddhist practices.



Understanding these dynamics is essential for addressing the specific needs of pre-retirement stage adults in Thailand.

There was limited research exploring the relationship between Buddhist practices and the happiness of pre-retirement stage Buddhists. Current studies often focus on broader age groups or the elderly as a homogenous category, overlooking the nuanced experiences of pre-retirement stage Buddhists as they transition into older age (Abdel-Khalek & Lester, 2018); (Singh et al., 2020), pre-retirement stage Buddhists in Thailand are navigating a complex interplay of societal pressures, declining physical health, and changing social roles, all of which have implications for their happiness and well-being (Channuwong et al., 2018); (Lewis et al., 2000). Understanding the role of Buddhism in enhancing their happiness amidst these challenges is critical (Lewis et al., 2000); (Francis, 1998). This research aims to address the gap by exploring how Buddhist beliefs and practices contribute to the subjective happiness of pre-retirement stage Buddhists (Fincham, 2022); (Khaitan & Norton, 2019). Specifically, it seeks to analyze the levels of happiness related to religiosity and participation in religious activities. By exploring the influence of Buddhist beliefs and practices on the subjective well-being of pre-retirement stage Buddhists, this research intends to provide insights that can inform policymakers and guide the development of tailored strategies to promote holistic health and happiness within Buddhist communities in Thailand.

Objectives

The objective of this research was to examine the relationship between happiness and religion among pre-retirement stage Buddhists (Aged 50-60) in Thailand, focusing on how religiosity and religious activities contributed to their overall happiness and well-being.

Methodology

Participants and Procedure

This study utilized secondary data from the 2018 Survey on Conditions of Society, Culture, and Mental Health, which was conducted by Thailand's National Statistical Office, a government agency. The data was collected from provinces across Thailand and was stratified based on population size. Population size was determined through proportional allocation, with data gathered from households in each province. The survey was conducted through face-to-face interviews using a structured questionnaire. From the dataset, the researcher manually extracted a subset of 6,060 individuals who specifically represented the target demographic of pre-retirement stage Buddhists aged 50-60 years in order to conduct hypothesis testing for this particular group.

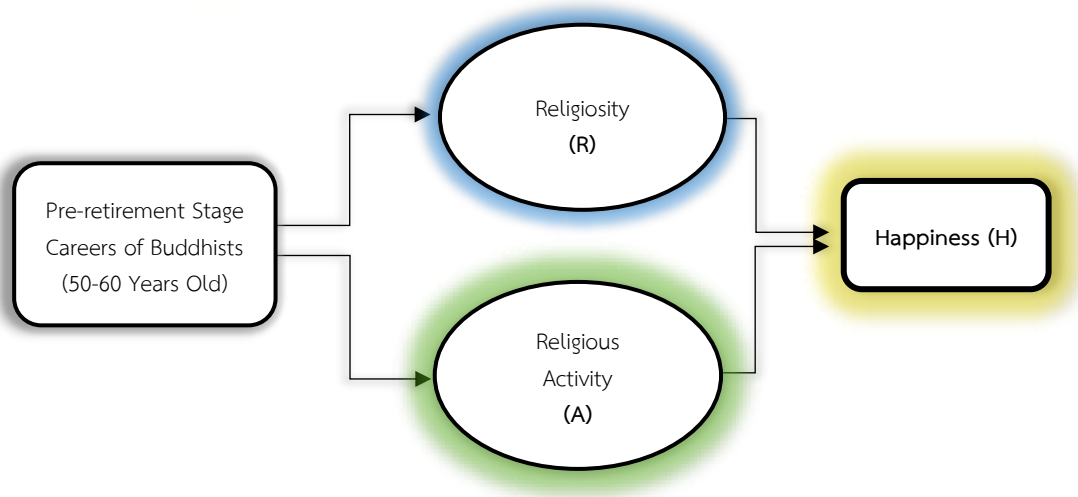


Figure 1 Conceptual framework of the study

The conceptual framework of this study (Figure 1) explored the relationship between two variables: Independent variables, including religiosity (R) and religious activities (A), and the dependent variable, happiness (H), among pre-retirement stage Buddhists (Aged 50-60) in Thailand. Religiosity (R) encompassed personal religious practices such as praying, listening to sermons, observing precepts, meditating, and participating in cultural celebrations like New Year's festivals. Religious activities (A) focused on the application of Buddhist teachings in daily life, problem-solving through religious principles, and adherence to moral precepts. The study hypothesized that both religiosity and religious activities significantly contributed to enhancing happiness (H) among pre-retirement stage Buddhists in Thailand.

Variables and Measurements

All of the variables were socio-demographic characteristics, including 1) Sex, 2) Age, 3) Education, 4) Marital status, 5) Occupation, and 6) Nationality, and independent variables, including: 1) Religiosity factors (R), which included R1: Praying, R2: Offering food to the monks, R3: Listening to sermons, R4: Five Precepts, R5: Meditation, R6: Ordination, R7: Female worshippers, R8: Usefulness of praying, R9: Praying for New Year's Eve celebration, and R10: Place for New Year praying; and 2) Religious activity factors (A), which included A1: Paying in religion, A2: Charity donations, A3: Importance of teaching for a living, A4: Teaching for life problem-solving, A5: Belief in religious teachings, and A6: Practice on religious teachings. The dependent variable was the happiness level (H) in Table 1.

Table 1 Measurement of the valuables

Variables	Definition	Measurements	Options
Socio-demographic characteristics	Participant's characteristics	1. Sex	1. Male
		2. Age	2. Female Age 50-60 years old



Table 1 Measurement of the valuables (Continued)

Variables	Definition	Measurements	Options
Socio-demographic characteristics	Participant's characteristics	3. Education	1) Non-educated; 2) Pre-primary; 3) Primary; 4) Pre-secondary; 5) Secondary (General); 6) Secondary (Vocational); 7) Diploma; 8) Bachelor degree; and 9) Master and Ph.D.
		4. Marital status	1) Single; 2) Married; 3) Widow; 4) Divorced; and 5) Separated
		5. Occupation	1) Officers; 2) Professional; 3) Technical; 4) Clerk; 5) Sales; 6) Agriculture; 7) Secretary; 8) Factory; and 9) Basic general
		6. Nationality	Thai
Pre-retirement stage Buddhists	Religiosity (R)	R1: Praying	
		R2: Offering food to the monks	
		R3: Listening to sermons	
		R4: Five precepts	
		R5: Meditation	
		R6: Ordination	
		R7: Female worshipper	
		R8: Usefulness of praying	
		R9: Praying for New Year's Eve celebration	0 = Never 1 = Rare
		R10: Place for new year praying	2 = Sometimes 3 = Frequently
	Religious activity (A)	A1: Paying in religion	
		A2: Charity donations	
		A3: Importance of teaching for a living	
		A4: Teaching for life problem-solving	
		A5: Belief in religious teachings	
		A6: Practice on religious teachings	
		Happiness (H)	0 = Less, 1 = More

Data Analysis

The data were analyzed using SPSS software, and the research hypotheses were tested using an independent samples t-test. The analysis aimed to determine whether religiosity (R) and religious activity (A) significantly influenced happiness among pre-retirement stage Buddhists (Aged 50-60) in Thailand. The grouping variables in the analysis were the levels of religiosity (R) and religious activity (A), while the dependent variable was the happiness level (H).

Results and Discussion

The research findings were presented in four sections as follows,

1. Summary of demographic characteristics

The demographic and socioeconomic analysis of the respondents (N = 6,060) revealed that the majority were female (61.6%), with males comprising 38.4%. All respondents were pre-retirement stage Buddhists aged 50-60 years, representing 100% of the sample. Marital status showed that most were married (74.7%), followed by widowed (11.3%), single (6.4%), separated (4%), and divorced (3.7%). Education levels indicated that the majority (57.1%) had completed primary education, with smaller proportions attaining pre-primary (10.7%), pre-secondary (7.3%), secondary (General) (6.2%), vocational (3.2%), diploma (2.8%), bachelor's degree (8.1%), and master's or Ph.D. degrees (1.6%). A small percentage (3%) were uneducated. The occupation distribution within the group was as follows: 2% officers, 5% professionals, 3% technical workers, 3% clerks, 5% sales personnel, 60% in agriculture, 4% secretaries, 7% factory/mechanics, and 10% in basic general occupations. All respondents were Thai nationals (100%) showe in Table 2.

Discussion

The findings highlighted that the sample predominantly consisted of pre-retirement stage Buddhists aged 50-60 years, with a female majority and a significant portion being married. Most were engaged in agricultural work and had primary education as the highest educational attainment. This demographic profile reflected the socioeconomic characteristics of late adults in Thailand, emphasizing a strong agricultural base and limited access to higher education. It provided a clear depiction of the socioeconomic profile of earlier generations, highlighting their reliance on agriculture and limited access to advanced education (Hanklang et al., 2018); (Jansuwan & Zander, 2021). Future research should aim to include a more diverse representation of education levels and occupational fields to better understand the interplay between religiosity, religious activities, and happiness among pre-retirement stage Buddhists in Thailand (Senasu & Singhapakdi, 2017); (Sumngern et al., 2010).

Table 2 Demographic characteristics

Demographic characteristics		(N = 6,060)	Percentage (%)
Sex	1. Male	2,326	38.4%
	2. Female	3,734	61.1%
Age	Age 50-60 years old	6,060	100%
	1. Non-Educated	184	3%
Education	2. Pre-primary	650	10.7%
	3. Primary	3,460	57.1%
	4. Pre-secondary	443	7.3%
	5. Secondary (General)	373	6.2%
	6. Secondary (Vocational)	193	3.2%
	7. Diploma	168	2.8%
	8. Bachelor degree	96	8.1%



Table 2 Demographic characteristics (Continued)

	Demographic characteristics	(N = 6,060)	Percentage (%)
Education	9. Master and Ph.D.	451	1.6%
	1. Single	387	6.4%
Marital status	2. Married	4,526	74.7%
	3. Widow	682	11.3%
	4. Divorced	225	3.7%
	5. Separated	240	4%
	1. Officers	121	2%
Occupation	2. Professional	303	5%
	3. Technical	181	3%
	4. Clerk	181	3%
	5. Sales	303	5%
	6. Agriculture	3,636	60%
	7. Secretary	121	2%
	8. Factory	606	10%
	9. Basic general	606	10%
Nationality	Thai	6,060	100%

2. The role of religiosity (R) in enhancing happiness among pre-retirement stage career of Buddhists

The role of religiosity (R) in enhancing happiness among pre-retirement stage Buddhists was significant. The analysis revealed that individuals with higher religiosity reported greater happiness levels compared to those with lower religiosity. This difference was statistically significant, indicating that variations in religiosity levels were strongly associated with happiness among pre-retirement stage Buddhists.

Table 3 Results for religiosity (R) in enhancing happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists

	More (Happiness)		Less (Happiness)		t	Sig.
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
R1: Praying	4.98	3.09	5.41	3.01	4.791***	0.000
R2: Offering food to the monks	5.95	2.95	5.82	2.83	-1.565	0.111
R3: Listening to sermons	6.50	3.02	6.74	2.82	2.817	0.005
R4: Five precepts	3.78	3.14	4.69	3.23	0.000***	0.000
R5: Meditation	3.65	3.21	4.50	3.27	8.992***	0.000
R6: Ordination	1.11	.86	1.24	1.26	0.386***	0.000
R7: Female worshipper	1.53	1.85	1.83	2.29	4.650***	0.000
R8: Usefulness of praying	3.02	1.63	2.94	1.69	-1.662	0.097
R9: Praying for New Year's Eve celebration	1.78	.415	1.71	.45	0.000***	0.000
R10: Place for new year praying	1.07	.25	1.08	.28	2.186	0.029
Overall	3.33	0.99	3.59	1.02	8.863***	0.000

Note: In this research, only the most significant results (***) $p < 0.001$ are highlighted



Table 3 presented a summary of the results highlighting the role of religious activities (R) in enhancing happiness among pre-retirement stage Buddhists. Practices like praying (R1), observing the Five Precepts (R4), meditation (R5), ordination (R6), female worshippers (R7), and participating in New Year's Eve prayer celebrations (R9) were strongly associated with greater happiness. In contrast, activities such as offering food to the monks (R2) and the perceived usefulness of praying (R8) showed no significant impact on happiness among pre-retirement stage Buddhists.

Significant results

The analysis revealed several significant findings regarding the role of specific religiosity factors in enhancing happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists. Praying (R1) showed a significant difference, with individuals experiencing lower happiness reporting a higher mean score (5.41, S.D. = 3.01) compared to those with higher happiness (4.98, S.D. = 3.09), with a t-value of 4.791*** ($p < 0.001$). Observing the Five Precepts (R4) demonstrated a strong positive association with happiness, where individuals with higher happiness had a mean score of 3.78 (S.D. = 3.14) compared to 4.69 (S.D. = 3.23) for those with lower happiness ($t = 0.000$ ***, $p < 0.001$). Similarly, meditation (R5) highlighted a significant relationship, with individuals experiencing less happiness showing a higher mean score of 4.50 (S.D. = 3.27) compared to 3.65 (S.D. = 3.21) for those with higher happiness ($t = 8.992$ ***, $p < 0.001$). Additionally, Female worshippers (R7) and Praying for New Year's Eve celebration (R9) exhibited significant differences, with t-values of 4.650*** ($p < 0.001$) and 0.000*** ($p < 0.001$), respectively. The ordination (R6), associated with ordination, also demonstrated significance, where individuals with higher happiness had a mean score of 1.11 (S.D. = 0.86) compared to 1.24 (S.D. = 1.26) for those with lower happiness ($t = 0.386$ ***, $p < 0.001$).

Non-significant results

Conversely, some religious activities did not demonstrate a statistically significant association with happiness among pre-retirement stage Buddhists. Offering food to monks (R2) yielded mean scores of 5.95 (S.D. = 2.95) for individuals with higher happiness and 5.82 (S.D. = 2.83) for those with lower happiness, with a t-value of -1.565 ($p = 0.111$), indicating no significant difference. This suggests that almsgiving, while culturally significant, may not strongly influence personal happiness, as it is often perceived as a routine, customary act. Similarly, the perceived benefits of praying (R8) did not show a significant association, with mean scores of 3.02 (S.D. = 1.63) for higher happiness and 2.94 (S.D. = 1.69) for lower happiness ($t = -1.662$, $p = 0.097$). This lack of significance might be attributed to limited personal experience with prayer or its perceived routine nature, which may diminish its impact on happiness levels.

Discussion

The findings confirmed that religiosity played a significant role in enhancing happiness among Buddhists in the pre-retirement stage of their careers. Individuals who engaged in specific religious practices reported higher levels of happiness, highlighting the critical role of religiosity in fostering well-being within this demographic. Notable activities that had strong associations with happiness included praying (R1), observing the Five Precepts (R4), meditation (R5), Female



worshippers (R7), and praying for the New Year's Eve celebration (R9). Meditation emerged as particularly impactful, likely due to its ability to promote mindfulness, emotional stability, and inner peace. Observing the Five Precepts and praying during the New Year's Eve celebration also stood out as significant contributors, offering structured guidance for ethical living and opportunities for collective spiritual reflection. The strong association between becoming a nun and happiness underscored the profound personal transformation and spiritual growth achieved through a deeper commitment to religious life. Conversely, certain activities, such as offering food to monks (R2) and the perceived benefits of praying (R8), did not demonstrate significant associations with happiness. This could have been attributed to their routine or cultural nature, which might not have engaged individuals on a deeply personal spiritual level. For example, almsgiving, while culturally significant, was often viewed as a customary act rather than a transformative spiritual practice (Maheshwari & Singh, 2009); (Lewis, & Cruise, 2006).

These findings aligned with prior research that emphasized the positive effects of religious practices like prayer and meditation on mental health and happiness (Lim, 2015); (Holt & Dellmann-Jenkins, 1992). They also resonated with broader studies across diverse religious contexts, underscoring the universal potential of religiosity to foster well-being. The study highlighted the multidimensional nature of religious practices: While some activities fostered deep spiritual connections, others served primarily as cultural or social rituals. This distinction suggested opportunities for targeted interventions and community programs that promoted meaningful engagement in impactful religious activities. For the pre-retirement stage of Buddhist careers, such programs could have included meditation workshops, collective prayer events, and discussions on applying the Five Precepts in daily life. Ultimately, the study underscored religiosity as a cornerstone of happiness, bridging cultural traditions with universal principles of spiritual fulfillment (Leelavanichkul et al., 2018); (Yiengprugsawan et al., 2012). Incorporating these findings into public health strategies could have significantly enhanced both individual and collective well-being among pre-retirement stage careers of Buddhists).

3. The role of religious activities (A) in enhancing happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists

The analysis demonstrated that religious activities (A) contributed to happiness among Buddhists in the pre-retirement stage of their careers in Thailand. However, the overall difference in happiness levels between those with more engagement and those with less engagement was not statistically significant. Despite this, specific aspects of religious activities, such as charity donations (A2), using religious teaching for life problem-solving (A4), and practicing according to religious principles (A6), exhibited significant positive associations with happiness among pre-retirement stage Buddhists.

Table 4 Result of religious activities (A) in enhancing happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists

	More (Happiness)		Less (Happiness)		t	Sig.
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
A1: Paying in religion	1.96	.962	1.89	.951	-2.66	0.008
A2: Charity donations	1.60	.857	1.80	.913	-7.76***	0.000
A3: Importance of teaching for a living	1.03	.202	1.02	.154	-1.63	0.102
A4: Teaching for life problem-solving	2.54	1.086	2.22	.904	-11.70***	0.000
A5: Belief in religious teachings	8.51	1.394	8.39	1.308	-3.16	0.002
A6: Practice on religious teachings	7.51	1.461	7.79	1.313	6.94***	0.000
Overall	3.85	0.49	3.84	0.47	-0.63	0.52

Note: In this research, only the most significant results (*** p < 0.001) are highlighted

Table 4 presented a summary of the results highlighting the role of religious activities (A) in enhancing happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists. Overall, there was no statistically significant difference in happiness between groups. However, when examining individual aspects, three activities demonstrated highly significant differences. Specifically, charity donations (A2), using religious teaching for life problem-solving (A4), and practicing according to religious principles (A6) showed substantial statistical significance, underscoring their critical role in promoting happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists.

Significant results

The analysis highlighted the most significant findings regarding the influence of religious activities on happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists. Charity donations (A2) showed a strong association with happiness, with individuals experiencing more happiness having a mean score of 1.60 (S.D. = 0.857) compared to 1.80 (S.D. = 0.913) for those with less happiness (t = -7.76***, p < 0.001). Similarly, the application of teaching for life problem-solving (A4) demonstrated a robust relationship with happiness, with mean scores of 2.54 (S.D. = 1.086) for more happiness and 2.22 (S.D. = 0.904) for less happiness (t = -11.70***, p < 0.001). However, the practice of religious teachings (A6) was inversely related, with individuals reporting less happiness scoring higher (Mean = 7.79, S.D. = 1.313) compared to those with more happiness (Mean = 7.51, S.D. = 1.461, t = 6.94***, p < 0.001).

Not significant results

The overall analysis of religious activities (A) did not reveal a statistically significant difference in happiness among pre-retirement stage Buddhists. Similarly, the importance of teaching for a living (A3) did not show a significant difference, with mean scores of 1.03 (S.D. = 0.202) for more happiness and 1.02 (S.D. = 0.154) for less happiness (t = -1.63, p = 0.102).

Discussion

The analysis highlighted the nuanced role of religious activities (A) in promoting happiness among pre-retirement stage careers of Buddhists in Thailand. While the overall comparison of happiness levels between those with higher and lower engagement in religious activities was not statistically significant, specific aspects of these activities demonstrated strong positive associations



with happiness. Charity donations (A2) emerged as a particularly significant factor, underscoring the emotional benefits derived from acts of generosity and social contribution. Similarly, applying teachings for life problem-solving (A4) showed a strong association with happiness, reflecting the value of practical spirituality in fostering emotional resilience and a sense of control over life's challenges. Adherence to the practice of religious teachings (A6) also contributed positively, suggesting that ethical living, guided by religious frameworks, supported a stable and fulfilling emotional state. Interestingly, the findings challenged the assumption that all religious activities contributed equally to happiness. Activities such as the importance of teaching for a living (A3) or belief in religious teachings (A5) did not show statistically significant associations, indicating that these aspects might not have resonated as deeply or directly influenced happiness in this demographic.

These results aligned with existing research that emphasized the positive influence of religiosity on mental well-being, particularly through practices that involved practical application and personal engagement (Fave et al., 2013); (Abdel-Khalek, 2007). For pre-retirement Buddhists, the role of religious teachings in addressing life's problems was especially salient, providing a framework for emotional stability and resilience during a transitional life stage (Witter et al., 1985); (Greenfield et al., 2009). This demographic seemed to have benefited less from the social aspects of religiosity and more from its intrinsic and practical dimensions (Xu et al., 2020); (Leelavanichkul et al., 2018). Future research should have delved deeper into the psychological mechanisms driving these associations, exploring why certain aspects of religiosity impacted happiness more significantly than others. Additionally, the development of tailored interventions and community programs was essential. Initiatives that promoted meaningful engagement in charity, practical application of religious teachings, and ethical living could have provided targeted support for this group, enhancing their emotional well-being and resilience during pre-retirement. Policies should have emphasized the value of these specific activities, integrating them into mental health and social support frameworks. Encouraging acts of charity and practical spirituality while fostering environments that allowed pre-retirement Buddhists to explore and apply religious principles meaningfully could have significantly improved their overall happiness and quality of life.

Originality and Body of Knowledge

The new body of knowledge can be summarized from two perspectives as follows:

1. The results confirmed that religiosity (R) played a significant role in promoting happiness among pre-retirement stage Buddhists. Specific practices, such as praying, observing the Five Precepts, meditation, participating in ordination ceremonies, becoming a nun, and engaging in New Year prayers, were strongly associated with greater happiness. These findings highlighted the importance of engaging in spiritual practices that promoted mindfulness, emotional stability, and a deeper sense of purpose during the transitional pre-retirement stage of Buddhists. For implementation, policies were recommended to promote workers' happiness through summer ordination activities or spiritual retreats during vacation leave, as well as policies encouraging New Year prayers and routine prayer and meditation practices.

2. The results confirmed that religious activities (A) played a significant role in promoting happiness among pre-retirement stage Buddhists. Specifically, charity donation (A2), using religious teachings to solve life problems (A4), and practicing according to religious principles (A6) were strongly associated with greater happiness. These findings emphasized the importance of engaging in meaningful spiritual practices that fostered mindfulness, emotional resilience, and a deeper sense of purpose during the pre-retirement stage of a Buddhist's career. For implementation, policies were recommended to promote workers' happiness through donations and charity activities, as well as through initiatives focused on religious teachings and practices for addressing life and work challenges.

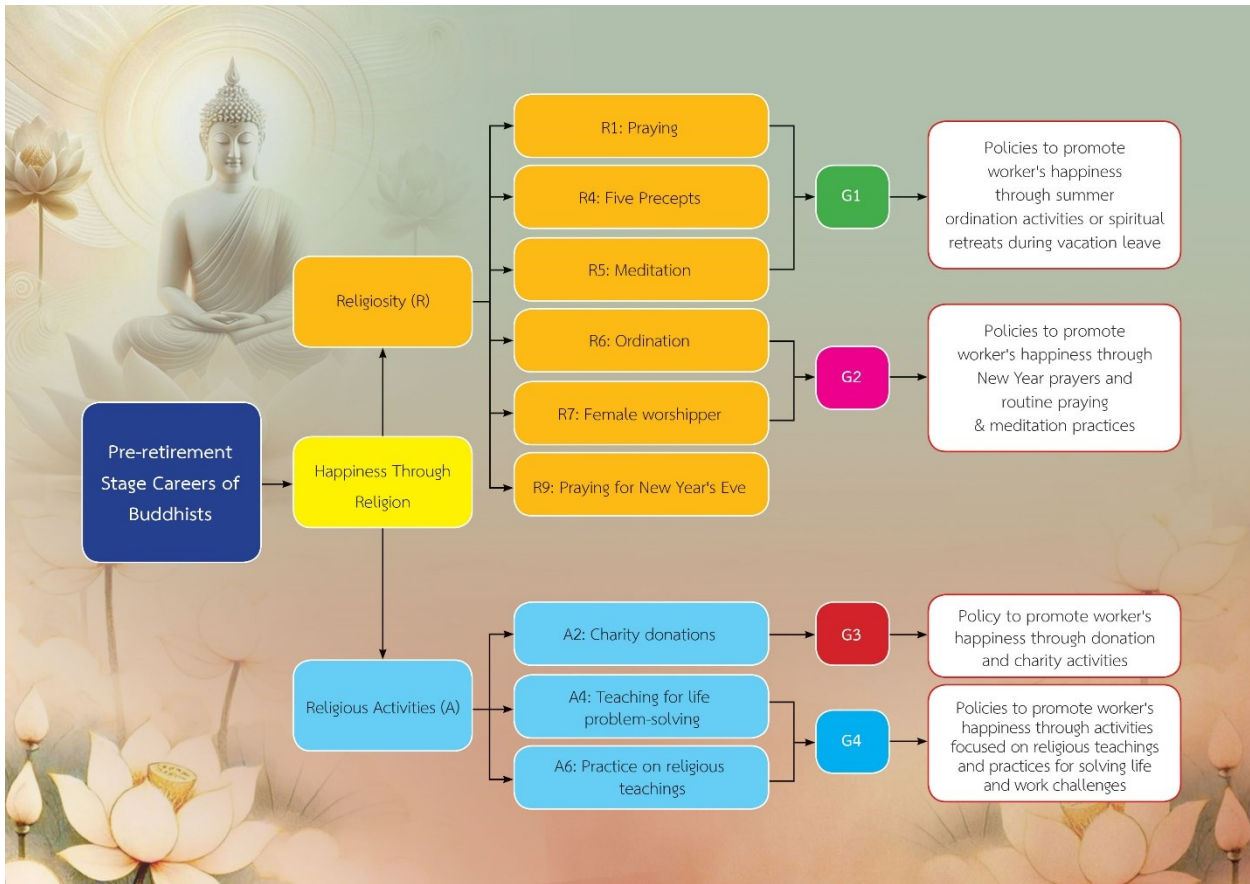


Figure 2 Model of Happiness based on religion for pre-retirement stage careers of Buddhists

The figure illustrated the religious dimensions of promoting happiness among pre-retirement stage Buddhists in Thailand by highlighting the roles of religiosity (R) and religious activities (A). Religiosity included practices such as praying, listening to sermons, observing the Five Precepts, meditation, becoming a nun, and participating in New Year prayers. Religious activities (A) encompassed the use of religious teachings to solve life problems, belief in religious faith, the necessity of religious teachings for daily living, and practicing according to religious principles. This figure demonstrated how both religiosity and religious activities worked together to promote happiness among pre-retirement stage Buddhists, helping them navigate the transitional phase of



their careers and lives. By applying the findings to policy formulation for promoting happiness, it was recommended that policies be developed to enhance workers' happiness through summer ordination activities or spiritual retreats during vacation leave, as well as policies encouraging New Year prayers and regular prayer and meditation practices. Additionally, policies were suggested to support workers' happiness through donation and charity activities, along with initiatives focused on using religious teachings and practices to address life and work challenges.

Conclusions and Recommendations

This study explored the influence of religiosity (R) and religious activities (A) on the happiness of pre-retirement stage Buddhists in Thailand, revealing significant insights into the relationship between spiritual practices and happiness. The findings confirmed that religiosity, including activities such as praying, observing the Five Precepts, meditation, participating in ordination ceremonies, becoming a nun, and engaging in New Year prayers, significantly enhanced happiness in this demographic. These practices promoted mindfulness, emotional stability, and a deeper sense of purpose, which were crucial for fostering happiness during the pre-retirement stage career. Additionally, religious activities like charity donations, using religious teachings to solve life problems, and practicing according to religious principles also showed strong positive associations with happiness. These activities provided meaningful ways to integrate spirituality into daily life, enhancing emotional resilience and a sense of direction during the transitional phase of retirement. In conclusion, both religiosity and specific religious activities played a critical role in promoting psychological well-being among pre-retirement stage Buddhists. Based on these findings, it was recommended that policies be formulated to promote workers' happiness through summer ordination activities, spiritual retreats, and initiatives encouraging regular New Year prayers, prayer, and meditation practices. Furthermore, policies that supported charity donations, the use of religious teachings to address life and work challenges, and the application of religious principles could further enhance workers' emotional resilience and purpose. Integrating these activities into public health and mental health strategies could provide valuable support for promoting well-being during this stage of career and life. Future research could explore the long-term impact of Buddhist practices on workplace well-being, conduct cross-cultural comparisons, and test interventions integrating mindfulness and ethical teachings. Digital tools, such as meditation apps, could be studied for their effectiveness in promoting well-being. Workplace policies supporting religiosity should be assessed for their impact on job satisfaction. Additionally, public health campaigns could incorporate Buddhist principles to enhance mental resilience among workers.

Acknowledgement

This study utilized secondary data from the 2018 Survey of the Social and Cultural Situation and Mental Health, conducted by the National Statistical Office (NSO), Thailand. We extend our gratitude to the NSO for granting permission to use this data (Official Permission Letter No. DS0504/3002, dated November 11, 2019).



References

- Abdel-Khalek, A. M. & Lester, D. (2018). Subjective Well-Being and Religiosity: Significant Associations among College Students from Egypt and the United Kingdom. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(3), 332-337. <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1381132>.
- Abdel-Khalek, A. M. (2007). Religiosity, Happiness, Health, and Psychopathology in a Probability Sample of Muslim Adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(6), 571-583. <https://doi.org/10.1080/13674670601034547>.
- Anders, A. I. M. (2022). Diagnosis of Subjects Damaged in Buddhist Groups by Means of the Symptom Checklist (SCL-90). *European Psychiatry*, 65(S1), S742. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2022.1917>.
- Bilodeau, J., Mikutra-Cencora, M. & Quesnel-Vallée, A. (2023). Work-Family Interface and Children's Mental Health: A Systematic Review. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17, 45. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00596-w>.
- Can Oz, Y., Duran, S. & Dogan, K. (2022). The Meaning and Role of Spirituality for Older Adults: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health*, 61(2), 1490-1504. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01258-x>.
- Channuwong, S., Ruksat, S. & Ploychum, S. (2018). An Integration of Buddhist Teachings in Stress Management. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, 11(4), 148-158. <https://doi.org/10.14456/jcdr-hs.2018.29>.
- Childs, E. (2010). Religious Attendance and Happiness: Examining Gaps in the Current Literature A Research Note. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 49(3), 550-560. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2010.01528.x>.
- Colgan, D. D., Klee, D., Memmott, T., Proulx, J. & Oken, B. (2019). Perceived Stress Mediates the Relationship Between Mindfulness and Negative Affect Variability: A Randomized Controlled Trial Among Middle-aged to Older Adults. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 35(1), 89-97. <https://doi.org/10.1002/smi.2845>.
- Cranney, S. (2013). Do People Who Believe in God Report More Meaning in Their Lives? The Existential Effects of Belief. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 52(3), 638-646. <https://doi.org/10.1111/jssr.12046>.
- Estrada, C. A. M., Lomboy, M. F. T. C., Gregorio, E. R., Amalia, E., Leynes, C. R., Quizon, R. R. & Kobayashi, J. (2019). Religious Education Can Contribute to Adolescent Mental Health in School Settings. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0286-7>.
- Fave, A. D., Brdar, I., Vella-Brodrick, D. & Wissing, M. P. (2013). Religion, Spirituality, and Well-Being Across Nations: The Eudaemonic and Hedonic Happiness Investigation. In Knoop, H. & Delle Fave, A. (Eds), *Well-Being and Cultures. Cross-Cultural Advancements in Positive*



- Psychology, Vol 3. (pp. 117-134). Dordrecht, Netherlands: Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4_8.
- Fincham, F. D. (2022). Towards a Psychology of Divine Forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(4), 451-461. <https://doi.org/10.1037/rel0000323>.
- Francis, L. J. (1998). Happiness is a Thing Called Stable Extraversion: A Further Examination of the Relationship Between the Oxford Happiness Inventory and Eysencks Dimensional Model of Personality and Gender. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 5-11. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00185-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00185-8).
- Greenfield, E. A., Vaillant, G. E. & Marks, N. F. (2009). Do Formal Religious Participation and Spiritual Perceptions Have Independent Linkages with Diverse Dimensions of Psychological Well-Being? *Journal of Health and Social Behavior*, 50(2), 196-212. <https://doi.org/10.1177/002214650905000206>.
- Grim, J. (2011). The Roles of Religions in Activating an Ecological Consciousness. *Int Soc Sci J*, 62, 255-269. <https://doi.org/10.1111/issj.12008>.
- Hanklang, S., Ratanasiripong, P., Naksranoi, S., Sathira-Anant, S. & Patanasri, K. (2018). Quality of Life and Mental Health Among Thai Older Workers in Community Enterprises. *Journal of Health Research*, 32(3), 237-250. <https://doi.org/10.1108/JHR-05-2018-025>.
- Holt, M. K. & Dellmann-Jenkins, M. (1992). Research and Implications for Practice: Religion, Well-Being/Morale, and Coping Behavior in Later Life. *Journal of Applied Gerontology*, 11(1), 101-110. <https://doi.org/10.1177/073346489201100108>.
- Jansuwan, P. & Zander, K. K. (2021). What To Do with the Farmland? Coping with Ageing in Rural Thailand. *Journal of Rural Studies*, 81, 37-46. <https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2020.12.003>.
- Jitapunkul, S., Bunnag, S. & Ebrahim, S. (1993). Health Care for Elderly People in Developing Countries: A Case Study of Thailand. *Age and Ageing*, 22(5), 377-381. <https://doi.org/10.1093/ageing/22.5.377>.
- Jones, M. E. (2008). Thailand and Globalization: The State Reform Utilities of Buddhism, Culture, and Education and the Social Movement of Socially and Spiritually Engaged Alternative Education. In Hopson, R. K., Camp Yeakey, C. & Musa Boakari, F. (Eds.) *Power, Voice and the Public Good: Schooling and Education in Global Societies (Advances in Education in Diverse Communities, Vol. 6)* (pp. 419-453). Leeds, England: Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1016/S1479-358X\(08\)06016-6](https://doi.org/10.1016/S1479-358X(08)06016-6).
- Khaitan, T. & Norton, J. C. (2019). The Right to Freedom of Religion and the Right Against Religious Discrimination: Theoretical Distinctions. *International Journal of Constitutional Law*, 17(4), 1125-1145. <https://doi.org/10.1093/icon/moz087>.
- Koenig, H. G., King, D. E. & Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Leelavanichkul, S., Chamrathirithong, A., Jampaklay, A. & Gray, R. (2018). Religiosity, the Practices of Religions, and the Perception of Older People Among Muslims and Buddhists in



- Thailand. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(2), 131-151. <https://doi.org/10.1177/0091415017699937>.
- Lewis, C. A. & Cruise, S. M. (2006). Religion and Happiness: Consensus, Contradictions, Comments and Concerns. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 213-225. <https://doi.org/10.1080/13694670600615276>.
- Lewis, C. A., Maltby, J. & Burkinshaw, S. (2000). Religion and Happiness: Still no Association. *Journal of Beliefs & Values*, 21(2), 233-236. <https://doi.org/10.1080/713675504>.
- Lim, C. (2015). Religion and Subjective Well-Being Across Religious Traditions: Evidence from 1.3 Million Americans. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 54(4), 684-701. <https://doi.org/10.1111/jssr.12232>.
- Maddock, A. (2023). The Clinically Modified Buddhist Psychological Model for Social Work Practice and Self-Care. *Clinical Social Work Journal*, 51, 54-64. <https://doi.org/10.1007/s10615-022-00849-9>.
- Maheshwari, S. & Singh, P. (2009). Psychological Well-Being and Pilgrimage: Religiosity, Happiness and Life Satisfaction of Ardh-Kumbh Mela Pilgrims (Kalpvasis) at Prayag, India. *Asian Journal of Social Psychology*, 12, 285-292. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2009.01291.x>.
- O'Sullivan, L. & Lindsay, N. (2023). The Relationship between Spiritual Intelligence, Resilience, and Well-Being in an Aotearoa New Zealand Sample. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25(4), 277-297. <https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2086840>.
- Ratanakul, P. (2012). Reflections on Aging in Buddhist Thailand. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 25(1), 12-19. <https://doi.org/10.1080/15528030.2012.738582>.
- Robinson, K. M. (2010). Policy Issues in Mental Health among the Elderly. *Nursing Clinics of North America*, 45(4), 627-634. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2010.06.005>.
- Senasu, K. & Singhapakdi, A. (2017). Determinants of Happiness in Thailand: The Moderating Role of Religiousness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 27(4), 270-290. <https://doi.org/10.1080/10911359.2017.1279580>.
- Sharifi, K., Anoosheh, M., Foroughan, M. & Kazemnejad, A. (2014). Barriers to Middle-Aged Women's Mental Health: A Qualitative Study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(6), e18882.
- Singh, K., Junnarkar, M., Singh, D., Suchday, S., Mitra, S. & Dayal, P. (2020). Associations Between Religious/Spiritual Practices and Well-Being in Indian Elderly Rural Women. *Journal of Religion and Health*, 59(6), 2753-2774. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00877-9>.
- Sumngern, C., Azeredo, Z., Subgranon, R., Sungvorawongphana, N. & Matos, E. (2010). Happiness among the Elderly in Communities: A Study in Senior Clubs of Chonburi Province, Thailand. *Japan Journal of Nursing Science*, 7(1), 47-54. <https://doi.org/10.1111/j.1742-7924.2010.00139.x>.
- Takase, A., Matoba, Y., Taga, T., Tanaka, M. & Hoshiko, M. (2022). Middle-Aged and Older People with Urgent, Unaware, and Unmet Mental Health Care Needs: Practitioners' Viewpoints



- from Outside the Formal Mental Health Care System. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1400. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08838-x>.
- Thanissaro, N. (2014). Internal Diversity in Buddhism: Comparing the Values of Buddhist Teens Raised by Heritage and Convert Parents. *Journal of Contemporary Religion*, 29(2), 315-330. <https://doi.org/10.1080/13537903.2014.903668>.
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A. & Haring, M. J. (1985). Religion and Subjective Well-Being in Adulthood: A Quantitative Synthesis. *Review of Religious Research*, 26(4), 332-342. <https://doi.org/10.2307/3511048>.
- Xu, T., Xu, X., Sunil, T. & Sirisunyaluck, B. (2020). Buddhism and Depressive Symptoms among Married Women in Urban Thailand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 761. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030761>.
- Yiengprugsawan, V., Somboonsook, B. & Sleight, A. C. (2012). Happiness, Mental Health, and Socio-Demographic Associations among a National Cohort of Thai Adults. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1019-1029. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9304-4>.
- Zotti, R., Speziale, N. & Barra, C. (2016). On the Causal Effect of Religiosity on Life Satisfaction Using a Propensity Score Matching Technique. *International Journal of Social Economics*, 43(10), 1031-1048. <https://doi.org/10.1108/IJSE-12-2014-0262>.



THE FORMATION OF RELIGIOUS IDENTITY AND ETHICAL SELF THROUGH CELIBACY: A COMPARATIVE STUDY OF INDONESIAN BUDDHIST AND CATHOLIC NUNS

Izmy Khumairoh*, Fransisca Fortunata Riana

Faculty of Humanities, Diponegoro University, Central Java, Indonesia

*Corresponding author E-mail: izmykhumairoh@lecturer.undip.ac.id

Received 4 May 2025; Revised 28 June 2025; Accepted 29 June 2025

Abstract

Background and Objectives: The opportunity for women to actualize themselves in non-domestic and masculine spheres, like religion, has become more accessible nowadays. Women are fully permitted to commit themselves to God's path by living a celibacy life even though they need to deal with several challenges. As highlighted in this research, Indonesian Buddhist and Catholic nuns had to face a difficult life path before they were firmly engaged in their new identity in monastic life. Their holy aspirations to achieve the ultimate goal of the spiritual journey as nuns conflicted with the socio-cultural values deeply embedded in Indonesian society, which define the ideal female figure. Briefly, this study investigated how Indonesian Buddhist and Catholic nuns confronted their changing identities and negotiated multiple tensions to maintain their commitment and self-agency by devoting their lives to religious orders.

Methodology: This research employed a qualitative method as a suitable approach to gather more comprehensive data on the personal journeys of Buddhist and Catholic nuns. It involved in-depth interviews with several Buddhist nuns from Tantrayana-Tibetan Buddhist monasteries in Malang Regency, East Java, and Catholic nuns from the Order of St. Francis in a church in Semarang City, Central Java. By comparing the two traditions of women's celibacy across different religions through a phenomenological approach, this study explored the gradual transformation of women who aspired to become Buddhist and Catholic nuns, starting from the mortification phase, through desocialization to the resocialization phase, based on Erving Goffman's concept of total institution.

Main results: As a voluntary total institution, the monastery implied a subtle distinction from the involuntary total institution-the mortification phase is not portrayed as a loss of selfhood but rather as a manifestation of devotion for the nuns. Moreover, fellow ascetics are not seen as new authority figures but rather as guides who support them amid the upheaval of shifting identities. Other research findings showed that both Buddhist and Catholic nuns also experienced difficulties from internal forces. They encountered in-between situations during the mortification phase since they had to drop their old identities that had been embedded for years. With help from religious



viewpoints, they managed to get through this phase by reinterpreting their previous social roles and integrating them into their new identities.

Involvement to Buddhadhamma: This research explored the application of Buddhism in contemporary contexts, integrating modern scholarship with traditional Buddhist knowledge to cultivate wisdom and morality within the Buddhist framework. There are many Dhamma lessons to be learned from the struggles that women faced in fully engaging spiritually through joining the sangha (Buddhist Religious Community) as nuns. Under pressure from the socio-cultural environment, they had to redefine their social and spiritual roles wisely by practicing anatta (Selflessness). This is indirectly related to the concept of tanha (Attachment), which is represented as the cause of dukkha (Suffering) and must be renounced by Buddhist ascetics to ease their spiritual path toward achieving bodhi (Enlightenment) and vimoksha (Liberation from the Cycle of Birth and Death) easier. Furthermore, karuna (Compassion) served a vital function in connecting existing identities with new ones rather than eliminating the former.

Conclusions: The presence of other monastic members is crucial for Indonesian Buddhist and Catholic nuns. They work as a support system in maintaining religious agency through celibacy and navigating the dynamics of identity change. The social roles attached to old identities could be reconciled by combining them with spiritual roles through reinterpretation in the framework of religious teachings (Idea of Karuna and Serving God), forming a unified personality of Indonesian Buddhist and Catholic nuns.

Keywords: Tantrayana-Tibetan Buddhism, Catholic, Women's Agency, Total Institution, Identity

Introduction

Women and religious institutions were often portrayed in a misogynistic relationship, where women were usually perceived as a threat, as well as the lack of opportunities for the involvement of women in religious agendas. These attitudes were inseparable from the patriarchal culture that influenced the form and configuration of some religions, so spiritual discourse is only discussed in masculine spaces (Inglehart & Norris, 2003). For instance, the role of God as the creator was mostly represented in the male body, while women preferred to be assigned maternal status. This male dominance then puts women in an inferior status whose bodies were consistently disciplined (Foucault, 1991), so they stay in line with their predestined roles, not only in the societal but also in religious realms. The expanded arena of sexism was almost inevitable since the relationship between religion and culture was reciprocal in the circle of mutual influence (Sinclair, 1986).

Nevertheless, the existence of gender inequality in religion has not stopped women from self-actualizing their beliefs. Furthermore, women could also express their agency by externalizing religious teachings through their obedience and acts of devotion rather than being perceived as a form of submissiveness and false consciousness. This was demonstrated by Saba Mahmood (2005) ethnography of Egyptian Muslim women, which showed that the women's piety movement in



Cairo during the 1980s was a manifestation of pious self-cultivation triggered by the consistency of deliberate embodiment practices.

Rinaldo (2013) also shared a similar standpoint through her research on Indonesian Muslim women and her concept of pious critical agency, which referred to "the capacity to engage critically and openly with interpretations of religious texts," and pious activating, which is "the capacity to use interpretations of religious texts to mobilize in the public sphere." These ideas should be interpreted as a critique of secular-liberal groups who assumed that agency was always about the battle over freedom; on the other hand, it could also be about religious acts or the 'doing' of religion (Avishai, 2008).

In contrast to the past, global modernization altered the face of religious conservatism, with women's involvement in religion becoming more visible today (Spielhaus, 2020). This phenomenon demonstrated that more women are showing their total pious agency. Since Indonesia is a Muslim-majority country, the opportunity for Indonesian women to completely renounce worldly pleasures for religious and spiritual growth was likely limited and only possible through the existence of monastic systems in Buddhism and Catholicism. However, by living celibacy life separately in monasteries, the femaleness of Indonesian ascetic women was frequently questioned by most people who were still heavily influenced by socio-cultural expectations about gender roles.

The idea that women were commonly associated with natural attributes in the domestic area, such as giving birth, nurturing, and caring (Ortner, 1972), was also embraced by many Indonesians with similar perspectives about traditional women's roles that were identical to dapur/kitchen (Cooking), sumur/water well (Washing), and kasur/bed (Serving the Husband). This view was thus reinforced by government regulations on ideal Indonesian women's behavioral norms through the doctrine of *ibuisme negara*/state motherhood (Suryakusuma, 2021) and the nuclear family model during the New Order era (Koning, 2004) until the establishment of the law on motherhood obligations (UU KIA) in President Joko Widodo regime.

With all the pressures, the potential emergence of doubts or burdensome feelings on the chosen life path was unavoidable in the journey of ascetic Indonesian women. As a person who was committed to being free from material things and worldliness, the roles and practices related to sex, procreation, and marriage are strongly prohibited, which could be seen as a form of rejecting motherhood by being selfish (Park, 2002) or even unwomen (Gotlib, 2016). However, these difficulties did not always deter women from wanting to be nuns, even though they may have had conflicts with their closest family members.

Conversely, not all women who were motivated to be celibate experience the same difficulties. In more religiously oriented families, full blessings were given effortlessly, and the choice to live a celibate life was even honored (Gil, 2008). Besides indicating one's totality in the spiritual aspect, it was also considered a sign that God actively came and chose them among millions of believers. Specifically in Buddhism, it was perceived as good karma accumulated in past lives. Nevertheless, there would be a tendency to blame themselves for being 'different' among Indonesian women in general as long as the image of the ideal femaleness had not



changed. Furthermore, it would take a greater commitment for women to be fully devoted to the spiritual path as the challenges emerge from multiple sides.

The tension between self-autonomy and the urge to fulfill societal expectations presents dilemmas for Indonesian ascetic women, often imprisoning them in the liminality of the social transition, which was the most critical and transformative stage in a rite of passage (Turner, 1969). However, the decision to live a monastic life required them to adjust their habits, behavior, and values through religious teachings while staying in the monastery, which was a type of institution that met Erving Goffman's (1961) criteria for a total institution. In his book titled "Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates," he developed the concept of the total institution for places where large numbers of people in similar situations, isolated from the broader society for lengthy periods, coexist in a closed and tightly controlled environment. He also emphasized that total institutions like asylum, prisons, and military compounds have always attempted to erase prior identities and replace them with a new identity based on the institutional role, which looked similar to the ascetic women experienced in the monastery.

By using Erving Goffman's approach of the total institution, this article specifically examined the flux of intersubjectivities of Indonesian Buddhist and Catholic nuns, mainly concerning: 1) How Indonesian Buddhist and Catholic nuns experienced their transitional flow of identity transformation after joining a monastery gradually starting from mortification, desocialization, and resocialization, as stated by Goffman; 2) Identification of the personal hardship faced by Indonesian Buddhist and Catholic nuns, where their spiritual agency tend to clash with the socio-cultural and state values, and 3) Exploration of diverse viewpoints in a total institution phenomenon like a monastery, which they voluntarily entered to gain enlightenment and closer to God, totally different with Goffman's case study in asylum.

In the spirit of novelty, while previous research has mostly supported Goffman's notion that the force of changing identity is associated with the loss of personality and individual degradation, the research findings in this article may offer a more positive tone and a distinctive feature of the total institution concept. To put it briefly, this article explored Goffman's conceptual possibilities for comprehensively analyzing how these women navigate life experiences, culture, traditions, and other knowledge gained from their initial socialization agents (e.g., family) into the virtuous calling journey of devotion to God.

Objectives

This study investigated how Indonesian Buddhist and Catholic nuns confronted their changing identities and negotiated multiple tensions to maintain their commitment and self-agency by devoting their lives to religious orders.

Methodology

This research on the lives of Buddhist and Catholic nuns was conducted using qualitative methods and a phenomenological approach, which supports the exploration of individual experiences through multidimensionality, including emotional responses, personal thoughts,



the dynamics of interconnected-experiences, and bodily sensations (Groenewald, 2004) Specifically, this research examined deeper into women's involvement in religious practices, regarding how women's perspectives and adaptations in transitioning to a celibate life based on their respective religious traditions. To address the question above, the investigation in this research primarily focused on comparing two specific types of celibate women, Indonesian Buddhist and Catholic nuns, who were chosen using a purposive sampling method with the detailed criteria as below: Representation of aspirant nun and fully ordained nun, have minimum one year joining in the monastic and give consent to the sharing of their data. These criteria were established to collect reliable data that accurately depicts all phases of the total institution. From the filtering process, there were five interlocutors met the criteria and agreed to be involved.

This research could be categorized as a multi-sited ethnography as the study was conducted in more than one different space (Falzon, 2009). The first approach involved observing the lives of a group of Buddhist nuns who joined one of the Tantrayana-Tibetan Buddhist monasteries in Malang Regency, East Java, in 2020. Observing and interviewing continued with periodic annual visitations until 2023. Furthermore, the second approach, from the Catholic nuns' perspective, was conducted between April and November 2024. Participatory observation and in-depth interviews were conducted with nuns of the Order of St. Francis in a church in Semarang City, Central Java. The instrument for observation and interview was arranged and categorized into the phases of entering a total institution, as described by Erving Goffman (1961): Mortification, desocialization, and resocialization. The locations of the monasteries and churches, as well as the authentic identities of the interlocutors in this research, were anonymized at their request and to protect the privacy of their backgrounds.

Results and Discussion

In his book, as stated below, Goffman (1961) outlined his thoughts on the structure of total institutions, as well as the processes and implications experienced by individuals when entering a separate environment from the broader community for a certain period and together. The term 'total' used by Goffman has specific meanings. Firstly, it refers to all aspects of life being performed at the same place and setting. In addition, the term 'total' also refers to the way each member's daily life was carried out in a group setting, where everyone was treated similarly and required to participate in the same activities together. Moreover, all activities within the institution were strictly scheduled and regulated by a centralized authority, and the entire series of activities must be conducted to fulfill the institution's purpose. Overall, the total institution aims to radically transform all its members through customized arrangements within the environment.

When one enters a total institution, Goffman (1961) described the experience as the beginning of "a series of abasements, degradations, humiliations and profanations of the self." They must live by a different logic from the secular and undergo an extreme phase of resocialization through self-isolation in the monastery, or what Goffman called the "mortification of the self" phase (1961). Freedom, individual rights, privacy, and personal ownership were stripped



away institutionally, like an inmate, as part of the essential aspects of the mortification process. Such a situation could systemically lead to the destruction of the self, beginning with the initial shock period and denial of embracing a new identity due to being liminal.

During the mortification period, individuals often lose self-autonomy and a sense of being overwhelmed as they have to abandon what they had long been accustomed to. This phase could be easily passed with encouragement for individuals to desocialize and unlearn old systems of norms, values, behaviors, and habits, marked by their success in reassembling themselves to integrate with the inmate culture. Individuals were now exposed to new standards and required to apply and commit to regular training, also known as the resocialization phase. All processes passed through by Indonesian Buddhist and Catholic nuns that had been examined will be explained in detail based on the framework outlined below.

1. The Monastic Rule as A Systematic Removal of Previous Identity

The desire to enter the path of asceticism began with the separation of living from family life to a total institution with a new group of people. The splitting not only happened physically but also in the mental sphere. They must be prepared themselves to be alienated from the outside world and the secular worldview, losing their previous values. To create the docile body, surveillance and the use of power in the form of regulations were necessary to uniformly bind each member in the same manner as the ascetics (Foucault, 1991). For example, there were 10 *sila* (Moral Conduct) that all aspiring Buddhist nuns in the Tantrayana-Tibetan tradition must implement in their daily lives, including: 1) Trying to practice to avoid killing; 2) Trying to practice to avoid stealing; 3) Not having sexual intercourse; 4) Trying to practice to avoid lying; 5) Trying to practice to avoid consuming substances that can weaken consciousness; 6) Not eating afternoon; 7) Avoiding dancing, singing, and seeking entertainment; 8) Avoiding luxurious beds/seats; 9) Practicing avoiding the use of flowers, perfumes, cosmetics to beautify oneself, and 10) Practicing avoiding receiving gold/silver (Including Money) for personal use.

The form of the *sila* mentioned above was a derivative of specific instructions on the stages of preparation for ordination as Buddhist monks and nuns, as outlined in Buddhist teachings by the Dalai Lama, which divided into three stages (Ven. Thubten Chodron, 2019). The first stage was to reduce attachment to life. The second stage eliminated desire and attachment to *samsara* (The Cycle of Life). Moreover, the third stage involved eliminating self-cherishing. These were the primary spiritual goals to be achieved by Tantrayana-Tibetan Buddhists, who not only focused on personal enlightenment but also strived to help and be useful to other beings in achieving perfect enlightenment together.

The act of reduced exposure to worldly things was not only associated with material possessions but also with behaviors that could lead to attachment to oneself and certain emotions. For instance, a shaved head in Buddhist monk and nun groups represented the rejection of one's ego and a sense of purity (Khumairoh, 2022). Especially among women, hair is a public symbol, often likened to a crown and a symbol of beauty and femininity. Thus, taking care of the hair might be considered a violation of the *sila* and a self-attachment act through styling one's appearance.



Similarly, Buddhist monks and nuns tend to wear simple robes with minimal ornamentation as a symbol of frugality.

Other rules were similar and created a practice that, for the most part, remains the same in the Catholic nun community. There were three rules, known as *kaul* (Vows), in the Catholic nun community. The first was the vow of chastity, which required nuns not to marry during their lifetime. Second, the vow of obedience means that nuns must be submitted to the authority given by the Church and the monastery. Third, the vow of poverty required nuns to live and not be tied to worldly things. The three vows symbolized that the nun had dedicated her entire life to serving God and others. The Congregation of the Order of St. Francis specifically sets five phases that aim to make prospective nuns get to know themselves and their vocation. It began with the aspirant period, followed by postulates, novitiate, and junior years, during which various learning activities guide the nuns to the final stage of taking perpetual vows.

Aspirants began to experience the transition from a profane to a sacred life during the aspirancy period. The decision to join a congregation and a monastery means that the aspirant had committed to leaving behind their past life in society and family. Turner (1969) referred to this as a separation phase, marked by the individual's detachment from their previous social status and identity. The appearance and adornment that used to identify themselves must also be dropped. Goffman (1961) stated that when entering a total institution, individuals are likely to lose the personal belongings, habits, and attitudes they have been accustomed to, resulting in personal disorientation. The first step in getting to know the life of a nun was to live in a monastery together. The yellow habit (Nun Dress) and slayer as a hair cover began to be worn as a new symbol of identification for aspiring Catholic nuns. Rules and regulations within the monastery were also set to provide boundaries with life outside the monastery.

2. The Process of Destroying the Old Self

In an interview with Yuni (32 years old), a woman from Medan, she began her journey to become an aspiring Buddhist nun while still studying in Bandung. As a commitment to entering the ascetic life, the new monastics were expected to be obedient to the Vinaya, the disciplinary rules and ethical guidelines for monks and nuns, thereby creating a harmonious and conducive environment for spiritual practice. Yuni was quite surprised by the Vinaya rules, which required her to shave off her head by the sangha (Monastic Community) chief, and this act symbolized the beginning of the phase of mortification. A sense of fear came over her, especially regarding the opinions of their friends and teachers on campus about her appearance. With the maroon robes, she came to campus every day using angkot (Public Transportation) and slowly grew accustomed to it, no longer caring about the judgment of others. "I have no right and no ability to control other people's thoughts... what is in my control is my mind. So, that is all I can do to maintain my commitment as being a Tantrayana-Tibetan Buddhist nun," Yuni said when asked about her strategy to respond to the reactions of the surrounding people.

With her friends supporting her chosen life and teachers appreciating Yuni's commitment to the ascetic path, she felt at ease and readily reintegrated with society. Her peers also understand



that they can no longer invite her to karaoke, one of the stress-relieving habits they used to do together, so they eat together instead. Despite having a good friendship life, she still did not have her parents' blessing. Being born into a Chinese-Indonesian family, the presence of children is considered important, especially the first male child, who is often seen as the heir to the family and clan.

On the other hand, there was also a stigma attached to monks; They were perceived as living a life of begging instead of being able to support themselves. The Vinaya rules also prohibited Buddhist monks and nuns from owning private property, which was usually earned through work. Exchanging labor for money was considered a sign of attachment to the world rather than a symbol of self-reliance and achievement. Thus, Buddhist ascetics would depend on the support of the devotees and their families. This made it difficult for Yuni's parents to accept their daughter's choice, so when she returned home, Yuni often wore a wig and temporarily removed her robe with the approval of the sangha chief.

In Goffman's case study on asylum inmates, he observed how a person enters an environment characterized by control and regulation, which could give rise to an individual's sense of self but increasingly erode it. Goffman considered the imposition of institutional authority and the repression of individual expression through standardization and uniformity as dehumanizing because they lead to a loss of autonomy in each resident. However, such arrangements were necessary so that inmates could be labeled and categorized as 'normal' or as someone who met the institution's ideals, according to its own indicators and standards of objectivity. In this case study, regulations such as Vinaya (Disciplinary Rules and Ethical Guidelines for Buddhist Ascetics), sila (Moral Conduct), and kaul (Vows by Catholic Religious Members) became the standard for assessing whether they had fulfilled the expectations of the monastic community.

The portrayal of the mortification of the self-phase, as described previously, tends to negate individual agency and generalize the stressful situation that everyone experiences due to feelings of helplessness when entering a total institution. On the other hand, a monastery was specifically categorized as a voluntary total institution. In this institution, individuals voluntarily joined a group that controlled nearly all aspects of their lives, but they retained the freedom to leave at any time (Sundberg, 2015). In short, the nature of membership in a monastery was a choice, not a forced one, as in an asylum. Thus, the disciplining of the body and the reconstruction of subjectivity were consciously considered personal efforts to improve oneself as a holy person and servant of God, unlike what Foucault (1991) said, as a form of top-down power based on violence. As Yuni stated in the interview session, the obligations to shave her hair, wear a robe, refuse to work, and give up her biological functions were not seen as a loss of bodily authority, even though there was an initial cultural shock. On the contrary, she felt proud of her ability to reject worldly things by behaving appropriately as an ideal Buddhist nun-to-be.

3. Separation from the Outside World and Longing for Autonomy

Obedience must already be demonstrated during the period as aspirants, such as not owning personal valuable materials, including communication devices that connected them with



their families and communities outside the monastery. Various schedules had also been systematically established to organize their entire lives within the monastery, including the duties and responsibilities they would undertake as part of the congregation. Thus, aspirants must be prepared to relinquish their previous rights and freedoms, such as ownership of personal belongings and the freedom to make life choices. Although they entered the monastery with no idea of what specific duties they would have in the future, in the end, their inner motivation led them to continue their calling as nuns

Nevertheless, the physical confinement in the monastery became the essential mortification phase that appeared concretely as the spatial separation between ascetic women and other believers, including families. This was required to maintain the sanctity of monastic life from being contaminated with the profane world (Weber, 1994). Such distancing simultaneously activates the social control system, as anticipation of resisting anything that could disrupt and threaten life in the monastery, including the commitment of prospective ascetics to the monastic life (Douglas, 1970). In other words, ascetic women performed not only social distancing but also affective distancing, which was arranged through the existing physical and symbolic aspects of regulation.

An interview with Sister Maria (22 years old), a junior sister, revealed that the stage of adaptation to the monastery environment was contentious for her. Although she had received support from her family since joining the monastery, she still remembered the atmosphere in her house and the sense of warmth and togetherness they shared. "I always remember watching television with my siblings in the living room and family dinners together. Those routines were taken away from my daily life, and it felt so strange," Sister Maria said when talking about day-to-day activities with her family in Surakarta. Committing oneself to becoming a nun was not only about separating oneself from one's origin environment but also about letting go of collective habits. The life of a nun requires to limited access to worldly things, such as consuming entertainment and not being attached to family.

Adjusting to a new environment did not always go smoothly, as Sister Viana (56 years old) said. She often felt incompatible with the personalities of her fellow Catholic nuns when they lived communally. "I once wanted to leave because of the difficulties of living together. There was also the problem of envy and other such issues, but God still held me," said Sister Viana. Adaptation to the new environment was a big challenge for Sister Viana. This experience even made her want to leave the monastery life. Moreover, the congregation's rules increasingly limited her life choices. When reflecting on her life's calling, Sister Viana realized that the rules established to shape her to fit the vow of obedience she had pledged. Ultimately, the regulations led Sister Viana to return to her devotion to God.

As mentioned earlier, one's motivation for entering a total institution affects how inmates perceive the established authority. As a voluntary total institution, the authority established within the monastery ultimately fosters loyalty among the nuns. Obedience was not only about following existing rules to be perceived as appropriate to the standards set but also involved



thoughts and feelings. According to Sundberg (2024), "monastic obedience not only refers to external behavior but also to an inner state."

4. Liminal Condition in the Transformation of Social Roles

The religious life that ascetic women led forced them to be separated from the world of the laity and trapped in a phase of liminality (Turner, 1969). As stated by Antony and Robinson (2023) regarding the lives of celibates, "their life on but away from earth is a mirror, albeit inadequate and poor, of the divine life they seek to realize in full-on death." This indirectly affects the social roles that were previously performed and must be rearranged and renegotiated, especially within the main family environment. Specifically, in Buddhism, the practice of *anatta* (Non-self) and the renunciate ideal required the practitioner to transcend personal and social identities, including familial roles (Collins, 1982). This is linked to the concept of *tanha* (Attachment), described as the cause of *dukkha* (Suffering), including attachment to the family, which could lead to obstacles to enlightenment.

As mentioned earlier, not all families could fully accept their child's celibacy decision, even though this choice was also believed to be commendable. Yuni's case proved that their social role had difficulty disappearing in reality, even though they had changed their status. Particularly in the Indonesian cultural context, there was no specific vocabulary referring to 'former children' or 'former parents.' This indirectly indicated that kinship relations between parents and children in Indonesia tend to be intimate and long-lasting (Geertz, 1961). The implication of such a relationship pattern was the expectation, especially for parents, that strong relationships between parents and children could ensure their well-being in old age, for example, by providing care and meeting living expenses (Frankenberg et al., 1999).

The 58-year-old Buddhist nun, Betty, recounted the story of her first joining the sangha. She had to leave the career she had built for decades and, consequently, stopped supporting her parents. Before wearing robes, she was a career woman and took an important position in the company. Entering her late 40s, she was prompted to reassess her life's achievements. "I already have the money, so what else should I look for? If I want to get married, I think I am too old," said Betty. Living in abundance did not make her feel fulfilled, so she began to consider an alternative life that was more meaningful, such as taking on the role of a nun. However, she felt that giving up her belongings was easier than losing the relationship with her mother, whom she had lived with for so many years. Then, the extended family intervened to provide full support and convince Betty of her choice by guaranteeing her mother's needs while she lived separately in the monastery. Betty still felt emotionally attached to her ascribed status as a child. However, she now had to sit in a separate row from her mother, who was classified as a layperson during religious ceremonies, because she had achieved status (Linton, 1936) as a Buddhist nun through her efforts and routine ascetic activities at the monastery.

Betty's objection that she could no longer be devoted to her parents in its full capacity proves another reality of Ortner (1989) findings, which concluded that Buddhist monastic life was a form of liberation from existing hegemonic social constraints. Furthermore, in societies that were



still committed to customs and cultural values, becoming an ascetic could be seen as an act to escape from social responsibility. Instead of feeling liberated from the expectations imposed on them, Yuni and Betty experienced double constraints that came from both internal and external sides. The conflicts arose from their inner selves; They were trapped in the image of the ideal figure of women or children that they failed to present to the public.

This persistent and lingering feeling was experienced by the majority of the Buddhist nuns we interviewed. At first, Yuni realized that her parents would surely be disappointed because she could not provide them with grandchildren due to her decision to be celibate. So, she tried to excommunicate herself from her family, physically and mentally, in order to maintain the aspirations and spiritual goals as a nun that had been set in the crucial stage as an aspirant. "In the Vessantara Jataka, the Bodhisattva gives away his children and wife for spiritual matters, symbolizing a non-attachment act to family. This story eased my feeling of guilt about not being the daughter that my parents hoped for," said Yuni.

Nevertheless, the presence of a Guru or spiritual teacher, characteristic of the Tibetan-Tantrayana Buddhism tradition (Khu & Khumairoh, 2023), guided Yuni and Betty during their struggles with their relationship with their parents after choosing a path of celibacy. The Guru encouraged them to maintain a dual identity, still establishing filial ties to cultivate boundless karuna (Compassion) for all beings, including their parents. "I just know from our Guru there is an instruction to see all beings as our mother. It helped me to encourage a mindset of non-attachment to my family," said Betty, that now she could share the great compassion in the mother-child relationship with many.

The ambiguity felt by celibate women also arose when they fulfilled their roles within the monastery. The Catholic nuns were required to participate in domestic tasks, such as tending the garden, cleaning the chapel, and performing other household chores. However, at one point, they must be focused on their spiritual lives and let go of worldly matters. So, at the same time, they must juggle between two roles and also get busy with domestic work, as otherworldly women do. The transition to celibacy, which was seen as a release from the natural role of women, does not completely release nuns from domestic activities that are still assigned.

Being in two different priorities created difficulty within the nun, as experienced by Sister Viana. She was responsible for preparing food for the entire monastery while also attending mass every morning, working at the school, and praying together in the evening. "Perhaps at the beginning, I see these chores as burdens. Nevertheless, then I realized that all actions of the nuns are part of a life of vowed service to God and community," Sister Viana tried to hold on to St. Thérèse of Lisieux's view that emphasized even the smallest task could have spiritual merit when done with the right intention. Although Catholic nuns continued to perform domestic activities, there was a fundamental difference in the motivation behind this work. In the lives of laypeople, spiritual activities and mundane activities are considered two different aspects (Huls & Carm, 2021). In monasteries, achieving a spiritual level is not only accomplished through liturgical activities but also through engaging in worldly activities as a form of devotion.



5. Member Support on the Journey of Embracing a New Identity

Indoctrination must be presented in every institution to align one's attitude and character with what was formulated by the institution. Radical transformation could arise due to unlearned old values and norms as a logical consequence of changes in individual status and the success of adapting to new behavior sets. Each person's journey to be in stable new personhood after going through the phases of mortification and desocialization would undoubtedly be different from one another. Goffman stated that, in the isolation process, not only did the conversion process occur, but other potential responses, such as withdrawal, rebellion, adjustment, and unemotional behavior, were also not expected by the institution (Kemper, 2011). In this phase, individuals demonstrated their navigational power in their social world, particularly in the context of social institutions or moral careers (Goffman, 1959).

Since female ascetics entered the institution willingly, they already had an idea of what kind of behavior the monastery or church desired. Regulations limit their behavior, but in reality, some things may be unexpected and unanticipated, such as the case of the aspiring Buddhist nun Karina (32 years old), who has yet to receive the green light for her ordination. Her youth was spent half on the streets, where she demonstrated as a student activist, which contrasted sharply with the quiet and peaceful life she now leads in the monastery. With an assertive, cold, calculating temperament and a dominating masculine side of her, these innate characteristics were an obstacle to her being able to nurture herself to be more compassionate. In Tantrayana-Tibetan Buddhism, compassion was the primary asset that devotees must cultivate to liberate other beings from suffering and pave the way to enlightenment (Lama Zopa Rinpoche, 2010).

Karina was often compared to other aspiring Buddhist nuns who are considered capable of going through the resocialization phase smoothly. As a result, she often received warnings from her mentors, the already-ordained Buddhist nuns. Their presence helped the aspirants be more prepared for celibacy and guided them in entering monastic life. Sometimes, she felt uncomfortable with the sarcastic treatment of her mentors. "I was called too stubborn and difficult to manage, maybe because my feng shui (Chinese Geomancy) is the earth element. My mentor said I should often be playing in the water to be 'softer'..." Karina said with a laugh, describing the satire she received from one of her mentors. However, she began to feel that what her mentor told her was right and continued to train herself to cope with her aspirations as a Buddhist nun.

What Karina experienced to finally reach the resocialization phase, which involved reorienting herself to get back on track, was triggered by personal actions in the form of ego mortification (Chomczynski, 2017). The unpleasant experience of being perceived as having failed to stand up for her moral career then mediated the fear of potential stigma from members of the institution, thus successfully encouraging her to urgently find the proper image of herself that should appear to the public (Higgins & Butler, 1982). The presence of fellow female ascetics who acted as mentors proves that the concept of atomistic unity is also applied in the total institution of the monastery, where they, as members of the total institution, were bound in a social network through a hierarchical arrangement (Sundberg, 2015). The mentor also acted as an agent of



performative regulation, which is the emergence of a new form of power that operates when people "submit to the authority of an institution and internalize its values, but also monitor each other's conduct, sanction deviance and evaluate their progress in relative terms through mutual surveillance" (Scott, 2010). This reality made panopticon-style surveillance more duplicative, thereby minimizing the possibility of individuals violating the moral values associated with their new roles (Foucault, 1991).

The power that continued to degenerate in the monastery's hierarchical structure ultimately kept the set ideal form in place. In a Catholic monastic community, the provincial superior sister, as the highest authority, had the power to regulate and maintain the stability of all aspects of the congregation. However, the decisions made by the provincial superior are often not in line with the nuns' initial expectations of their role, as Sister Maria experienced. One of her motivations for joining the Order of St. Francis congregation was to pursue a career in the healthcare field as a nurse. However, in reality, she had to let go of her prior expectations because of the decision of the provincial superior who directed her to continue her studies as a Catholic religion teacher. "The authority for this study came from the leader... it is just like it is expected that a sister can do everything," said Sister Maria when asked about her choice of study. Although Sister Maria's role was not what she had hoped for, she still accepted and fulfilled the responsibilities assigned to her.

The congregation's policy of purifying vocational motivation played a role in suppressing self-interest by creating an act of obedience in Sister Maria. Based on the vows, novices were directed to relinquish personal hopes and desires in order to align with the goals of the congregation. The supervising sisters also assisted in aligning the novices' motivation with the congregation's goals, playing a crucial role in guiding them through the resocialization phase. Successful self-regulation was regarded as a sign of spiritual dedication, giving nuns a certain sense of moral worth (Claussen, 2004). The label of identity as a 'nun' that she now holds functions as a control over her actions, leading her to behave according to the directives and authority given, thus creating a looping effect. Through this circular process, the nuns' actual personal feelings may be crumbled, automatically placing them back into the setting of a total institution (Goffman, 1961), thereby establishing a continuity of life in the monasteries.

Originality and Body of Knowledge

Based on Goffman's ideas, which described the phases experienced by individuals in total institutions, the implementation in the case study of Indonesian Buddhist and Catholic nuns can be illustrated in the following figure.

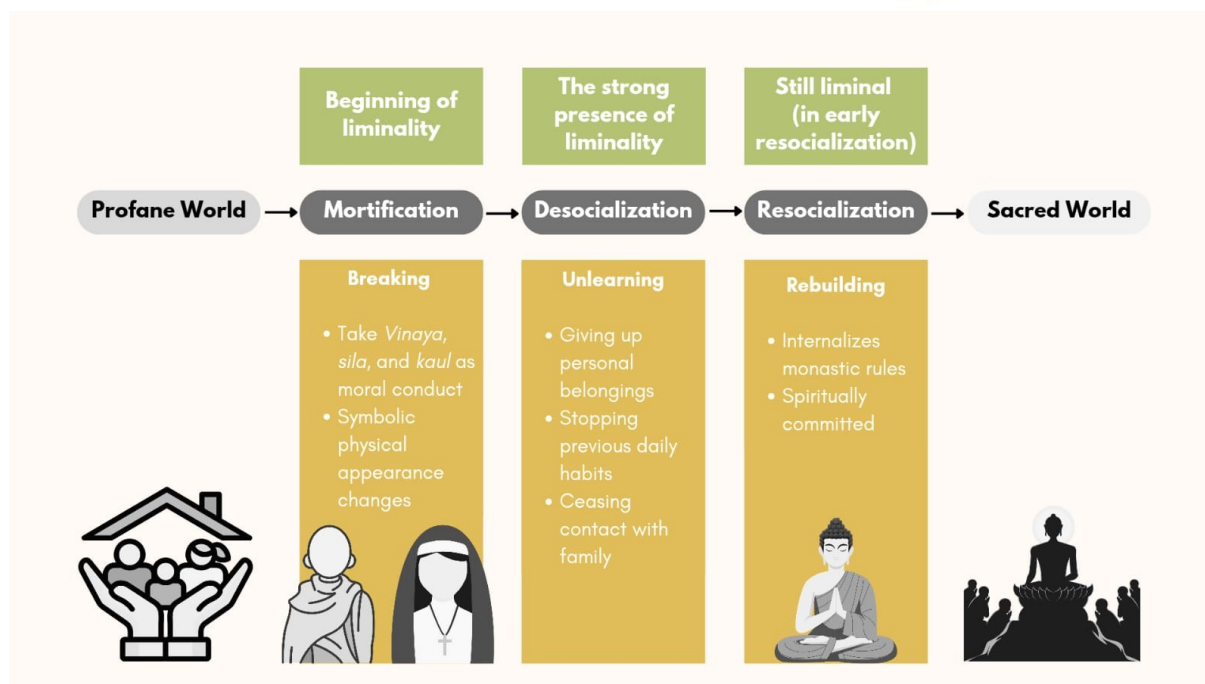


Figure 1 The Process of Entering a Total Institution (Monastery)

The initial phase of leaving the secular world was marked by systematic mortification and degradation ceremonies, as described by Goffman, represented by shaving the head, taking a vow, and wearing a robe. This sudden and drastic change was necessary as part of the process of destroying the old self-concept, triggering confusion and a degree of resistance against the new status. This is why the presence of other members of the monastery was so important from the start, as they helped them adapt and guide the new members back on track whenever they wanted to go back to their old selves. In Figure 1.

After the desocialization phase, they were gradually forced to unlearn their old norms, values, and behaviors in preparation for resocialization with their new identities. The loss of their old selves left them in a liminal position, as they had not yet fully entered their new identities. For example, the confusion of Buddhist nuns in their social roles, as well as the domestic work that Catholic nuns must continue to face, leads them to interpret these roles and actions within a dogmatic and religious framework. Implicitly, the social and spiritual roles remained viable as they aligned with the objectives of the new identity and became part of the subjectivity of Buddhist and Catholic nuns (See Figure 2). This successful integration of the two personalities showed that the individual had entered a stage of resocialization, accepting their new identity and embracing a sacred life. Furthermore, these distinctive findings contributed to the understanding of the varying nature of total institutions, which are not always identical, particularly in voluntary total institutions.

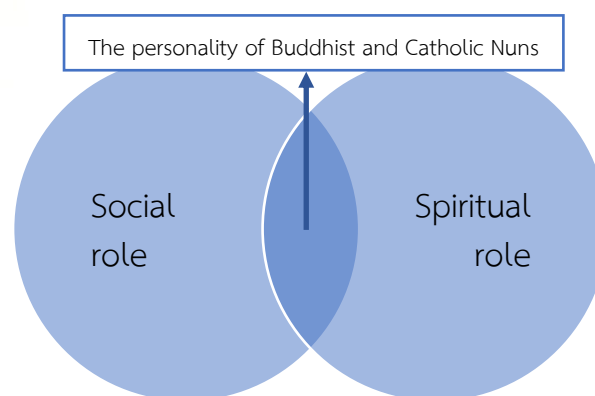


Figure 2 The Duality of Roles Buddhist and Catholic Nuns

Conclusions and Recommendations

There were some significant differences between the feeling of being imprisoned in self-imposed isolation from the ordinary world, as practiced voluntarily by ascetics, and the lack of freedom experienced by inmates in asylum, as studied by Goffman. Driven by desires and aspirations manifested through the agency of Indonesian ascetic women seeking the highest form of spiritual practice, they consciously accepted (Although there is Initial Shock, which is Natural) being homogenized with other members of the total institution to achieve a point of ideal perfection. The existence of the sacred community assisted Indonesian Buddhist and Catholic nuns in navigating personal dynamics toward a 'moral career' through monastic self-formation and a series of daily bodily techniques. The liminal condition that was previously seen as a challenge for ascetic women, forced to confront conflicting dualities of personality and identity in reconciling the physical and social bodies, was ultimately negotiable through religious doctrines. Given all the socio-cultural and internal pressures experienced by celibate women in Indonesia, providing them with greater opportunities can help normalize the presence of celibate women and reduce tension for them. Considering the limitations of this research, which only targeted ascetic women, it would be beneficial for future research to explore ascetic men, as they also face particular obstacles, especially in traditional societies.

References

- Antony, A. K. & Robinson, R. (2022). Called to God: Event, Narration and Subject Formation in the Vocation of a Catholic Nun. *Critical Research on Religion*, 11(1), 33-47. <https://doi.org/10.1177/20503032221148471>.
- Avishai, O. (2008). "Doing religion" in a Secular World: Women in Conservative Religions and The Question of Agency. *Gender & Society*, 22(4), 40-433. <https://doi.org/10.1177/0891243208321019>.
- Chomczynski, P. (2017). Emotion Work in the Context of the Resocialization of Youth in Correctional Facilities in Poland. *Polish Sociological Review*, 2(198), 219-235.



- Claussen, H. L. (2004). *Unconventional Sisterhood: Feminist Catholic Nuns in the Philippines*. United States of America: The University of Michigan Press.
- Collins, S. (1982). *Selfless Persons: Imagery and Thought in Theravada Buddhism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Douglas, M. (1970). *Natural Symbols*. London: Routledge.
- Falzon, M. (2009). *Multi-sited Ethnography: Theory, Praxis and Locality in Contemporary Research*. London: Routledge.
- Foucault, M. (1991). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. United Kingdom: Penguin Books.
- Frankenberg, E., Thomas, D. & Beegle, K. (1999). *The Real Costs of Indonesia's Economic Crisis: Preliminary Findings from the Indonesia Family Life Surveys*. [Research Report]. RAND.
- Geertz, H. (1961). *The Javanese Family: A Study of Kinship and Socialization*. New York: The Free Press of Glencoe, Inc.
- Gil, S. (2008). *The Role of Monkhood in Contemporary Myanmar Society*. Germany: Friedrich Ebert Stiftung.
- Goffman, E. (1959). The Moral Career of the Mental Patient. *Psychiatry*, 22(2), 123-142. <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023166>.
- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patient and Other Inmates*. New York: Anchor Books.
- Gotlib, A. (2016). "But You Would Be the Best Mother": Unwomen, Counterstories, and the Motherhood Mandate. *Journal of Bioethical Inquiry*, 13(2), 327-347. <https://doi.org/10.1007/s11673-016-9699-z>.
- Groenewald, T. (2004). A Phenomenological Research Design Illustrated. *International Journal of Qualitative Methods*, 3(1), 42-55. <https://doi.org/10.1177/160940690400300104>.
- Higgins, P. C. & Butler, R. R. (1982). *Understanding Deviance*. United States of America: McGraw-Hill.
- Huls, J., & Carm, O. (2021). Religious Life as a Search for Liminality. *Carmelus*, 68(1), 13-85.
- Inglehart, R. & Norris, P. (2003). *Rising Tide: Gender Equality and Cultural Change Around the World*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Kemper, T. D. (2011). *Status, Power and Ritual Interaction: A Relational Reading of Durkheim, Goffman, and Collins*. United Kingdom: Ashgate Publishing.
- Khu, S. & Khumairoh, I. (2023). "A Dream of Guru Came to Me": Meanings of Dreaming About Spiritual Teacher for Chinese Indonesian Buddhists. *Ethos*, 52(2), 259-273. <https://doi.org/10.1111/etho.12426>.
- Khumairoh, I. (2022). Rambut Sebagai Aspek Pendisiplinan Tubuh Perempuan: Studi Kasus Pada Biksuni Buddha Tantrayana- Tibetan. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 5(2) , 21-28. <https://doi.org/10.14710/endogami.5.2.21-28>.
- Koning, J. (2004). *Generations of Change: Migration, Family Life and Identity Formation in a Javanese Village During the New Order*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lama Zopa Rinpoche. (2010). *The Joy of Compassion*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archives.



- Linton, R. (1936). *The Study of Man: An Introduction*. United States of America: Appleton-Century.
- Mahmood, S. (2005). *Politics of Piety: The Islamic Revival and the Feminist Subject*. United States of America: Princeton University Press.
- Ortner, S. B. (1972). Is Female to Male as Nature Is to Culture? . *Feminist Studies*, 1(2), 5-31. <https://doi.org/10.2307/3177638>.
- Ortner, S. B. (1989). *High Religion: A Cultural and Political History of Sherpa Buddhism*. United Kingdom: Princeton University Press.
- Park, K. (2002). Stigma Management among the Voluntarily Childless. *Sociological Perspectives*, 45(1), 21-45. <https://doi.org/10.1525/sop.2002.45.1.21>.
- Rinaldo, R. (2013). *Mobilizing Piety: Islam and Feminism in Indonesia*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Scott, S. (2010). Revisiting the Total Institution: Performative Regulation in the Reinventive Institution. *Sociology*, 44(2), 213-231. <https://doi.org/10.1177/0038038509357198>.
- Sinclair, K. (1986). Women and Religion. In Dudley, M. I. & Edwards, M. I. (Eds), *The Cross-cultural Study of Women: A Comprehensive Guide* (pp. 107-124). The Feminist Press.
- Spielhaus, R. (2020). Islam and Feminism: German and European Variations on a Global Theme. In Omari, D.E. & Hammer, J. (Eds), *Muslim Women and Gender Justice. Concepts, Sources, and Histories* (pp. 46-61). Routledge.
- Sundberg, M. (2015). Hierarchy, Status, and Combat Motivation in the French Foreign Legion. In King, A. (Eds), *Frontline: Combat and Cohesion in the Twenty-first Century* (pp. 216-233). Oxford University Press.
- Sundberg, M. (2024). The Promise of Total Institutions in the Sociology of Organizations: Implications of Regimental and Monastic Obedience for Underlife. In Clegg, S., Grothe-Hammer, M. & Velarde, K.S. (Eds), *Sociological Thinking in Contemporary Organizational Scholarship (Research in the Sociology of Organizations, Vol. 90)* (pp. 253-259). Emerald Publishing Limited <https://doi.org/10.1108/S0733-558X20240000090010>.
- Suryakusuma, J. (2021). *Ibuisme Negara: Konstruksi Sosial Keperempuanan Orde Baru*. Jakarta: Komunitas Bambu.
- Turner, V. (1969). *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*. London and New Brunswick: Routledge.
- Ven. Thubten Chodron. (2019). *Preparing for Ordination: Reflections for Westerners Considering Monastic Ordination in the Western Buddhist Tradition*. United States of America: Originally published by Life as a Western Buddhist Nun.
- Weber, M. (1994). *The Theory of Social and Economic Organization*. New York: Free Press.



THE TITLE OF THE ARTICLE: THE CREATION OF ANIMAL-SHAPED PAPER SCULPTURES BASED ON THE STUDY OF MYTHICAL BEASTS IN RATTANAKOSIN-ERA PAINTINGS

Rata Aksornthong

Poh-Chang Academy of Arts, Rajamangala University of Technology Rattanakosin, Bangkok, Thailand

Corresponding author E-mail: rata.aks@rmutr.ac.th

Received 24 February 2025; Revised 25 June 2025; Accepted 28 June 2025

Abstract

Background and Objectives: The Himmaphan animals are mythical creatures found in Thai literature and legends. They appear frequently in religious writings, artworks, and stories involving deities and animals in the Himmaphan forest, serving as religious symbols. According to information from the Dharma Realm Buddhist Association, the use of animal symbols is an important aspect of Buddhism, reflecting the idea that all living beings possess inherent virtue, power, and wisdom. These symbols carry hidden meanings that are connected to the specific traits of each animal and demonstrate the relationship between Buddhism, nature, compassion, and humanistic values-emphasizing the link between Buddhist theory and practice. The main objectives of this research were to examine the forms of mural paintings of mythical animals in the Rattanakosin period, to explore the significance of these mythical animals in relation to Buddhism and Thai society, and to create a set of contemporary sculptures inspired by the Rattanakosin-era using paper sculptures based on the process of making Khon masks.

Methodology: The study employed a systematic data collection process through on-site empirical observation. The frequency of mythical animal depictions in mural paintings was analyzed statistically. In the creative component, the researcher developed new sculptures using mulberry and recycled paper, drawing on traditional Thai sculpting techniques to blend ancient craftsmanship with modern materials and promote sustainability.

Main Results: The research findings revealed that mythical animals appeared in only 6% of mural paintings from the Rattanakosin-era temples across the studied regions of Bangkok, Ratchaburi, and Samut Songkhram. This rarity might have been the result of the fact that mythical animals typically appeared in the top sections of murals, representing the "Three Worlds," and were not widely recognized by the general public. The researcher selected prominent mythical animals from each province and created sculptures using traditional Thai sculpting techniques, reflecting the artistry of Khon mask making. This process merged traditional knowledge with contemporary artistic approaches.



Involvement to Buddhaddhamma: This study aligns with the concept of "Applied Buddhism," which integrates Buddhist principles with modern contexts to cultivate wisdom and virtue based on the Buddhist doctrine of samsara. Information from the Thailand Foundation indicates that Himmapan creatures frequently appear in Thai religious and royal architecture as symbols of belief and sovereignty. These mythical animals served as visual metaphors for the Buddhist concept of Samsara, referring to the cycle of birth, aging, sickness, death, rebirth, and karmic consequences. Their presence in art encourages self-discipline, self-reflection, compassion, and mindfulness as a means of liberation from suffering.

Conclusions: This research emphasized the social and religious values reflected through the imagery of mythical creatures, with reference to animals in Thai Buddhist art, particularly during the Rattanakosin-era. Although their appearances in murals are limited, their symbolic depth retains cultural and spiritual meaning. By applying traditional and contemporary sculpting practices, the study preserved the essence, beauty, and unique identity of these creatures while making them accessible to modern audiences. Ultimately, the research demonstrates how art can act as a universal language that communicates deep spiritual concepts and supports the practice in Buddhism through visual storytelling.

Keywords: Buddhist Beliefs, Mythical Animals, Ancient Paintings, Rattanakosin, Paper Sculptures

Introduction

Himmapan is a concept in Thai literature and legends, frequently mentioned in writings, art, and stories about gods and animals. Himmapan forests are described as rainforests with special animals and plants that serve as places for meditation (Suwan & Taothong, 2019). Within Buddhist cosmology, the Himmapan Forest occupies a sacred dimension—a place of meditation and spiritual contemplation where the Bodhisattva journeys to gather ancient wisdom and religious insights. As described in classical texts, "beings of the Animal Kingdom do not possess a sense of righteousness, which means there is little or no knowledge of merit and the Dharma" (Ministry of Culture., 2011); (Martin, 2024), highlighting the unique spiritual significance of creatures that inhabit this mystical dimension.

Historical accounts further emphasize the cultural importance of Himmapan in Thai consciousness. Prince Damrong Rajanubhab's correspondence with Prince Narisara Nuwattiwong illustrates the deep-rooted belief in this mystical forest's reality among Thai people. When Phraya Siritham Borirak claimed to have visited the Himmapan Forest during his journey through the Himalayas, a venerable monk's skeptical response— "only angels and powerful sorcerers who can fly through the air can reach the Himmapan Forest" —reveals the sacred and inaccessible nature attributed to this legendary realm (Plai Noi, 2019). From a survey of contemporary values regarding mural paintings, particularly the representation of the Traiphum (Three Worlds) in the murals of various temples in Thailand during the Rattanakosin period, it was found that most temples with wall paintings feature the Traiphum behind the principal Buddha image, with more than half of the total number of temples that have murals. However, there are relatively few depictions of the



Himmaphan creatures. The inclusion of Himmaphan animals in murals depends on the knowledge of the artists as well as the requests of the temple, as specified when hiring artists to paint the murals.

In Thai belief, the Himmaphan Forest is considered the home of auspicious and special creatures, such as Garuda, Naga, and other beings that often play significant roles in literature, including their duties in protecting or caring for the human world. Additionally, the Himmaphan Forest is also a place where monks or individuals who practice meditation reside. "The Kingdom of Siam is similar to other Southeast Asian countries that had to open up to receive cultural influences from Western powers. However, Siam differs from other countries in that it has managed to preserve its national culture while harmonizing external influences with its traditional culture, thus creating its unique cultural identity (Lek Sukhum, 2005)." Himmaphan creatures are mythical beings that hold significant roles in Thai literature, particularly in narratives related to the Himmaphan Forest. Although the Himmaphan Forest is a product of imagination, ancient scriptures provide a detailed description of the forest. They elaborate on the types of plants found in the Himmaphan Forest, the landscape with rocky outcrops, streams, and various water sources, which are distinct from real forests. The scriptures also describe various creatures within the Himmaphan Forest in great detail, including their appearances, behaviors, and characteristics, ranging from fierce and frightening to cute and harmless. This reflects an ancient society where both good and evil coexist (Ratchawet, 2003), which symbolizes mystery and wonder. These creatures usually possess unique characteristics and are recognized for their distinct behaviors compared to ordinary animals. Nevertheless, Himmaphan creatures represent only a small charm within the murals and are not a central theme or a necessity to be included in the mural paintings, as observed from the survey conducted in this research (Fine Arts Department, 2018).

The problems encountered in this research can be divided into two main aspects: 1) Issues from the Researcher's Experience: The researchers lack experience in conducting this study, resulting in an overly broad scope of exploration. This has led to extensive time requirements for surveying, including visiting sites and consulting with monks regarding the planning and existence of murals in various temples across three provinces. Notably, the survey included temples in Bangkok and Ratchaburi, amounting to a total of 932 temples. This exploration required a significant amount of time and a high level of detail in understanding the context of each artistic work, and 2) Selection of Resources for Analysis: There are challenges in selecting the appropriate temples or murals for analysis and use in creating contemporary paper sculptures. Careful consideration is required in choosing resources in accordance with research objectives, and difficulties may arise due to the diversity of techniques or styles presented, as well as their artistic value. Therefore, the selected works need to be chosen systematically to align with the concepts intended for presentation in the artwork. The Himmaphan Forest is a concept in Thai literature and mythology regarded as a mysterious and beautiful place, referenced in writings, art, and literature related to deities and mythical creatures.



The current survey reveals that murals in Thai temples from the Rattanakosin period commonly feature the Traiphum, yet there are few representations of Himmaman creatures, which depend on the artists' knowledge and the temple's requirements. This reflects beliefs surrounding the Himmaman Forest as the abode of auspicious and special animals (Bankrithong, 2018). Conducting research on this topic is unprecedented, as it involves a broad area of study that requires exploration of multiple temples, leading to an expansive scope of research and significant time investment in studying the murals across the three provinces. This includes understanding the context of the murals that reflect the values associated with mural paintings in the surveyed areas, alongside the challenges of selecting suitable temples or murals for analysis and creating artwork, with careful consideration of artistic techniques and their value.

The integration of traditional knowledge with contemporary artistic practice represents a crucial aspect of cultural preservation in the modern era. Traditional Khon mask-making techniques, with their sophisticated understanding of mythological iconography and symbolic representation, provide an ideal foundation for translating ancient artistic knowledge into contemporary forms. The paperwork techniques used in traditional Thai crafts, particularly the use of mulberry paper (Saa Paper) in religious and artistic contexts, offer sustainable alternatives to modern synthetic materials.

Contemporary artists worldwide are increasingly turning to traditional materials and techniques as both aesthetic choices and environmental statements. Mulberry paper, with its durability, texture, and cultural significance in Thai Buddhist contexts, provides an ideal medium for creating contemporary interpretations of traditional subjects. When combined with recycled materials, this approach addresses multiple contemporary concerns: Environmental sustainability, cultural preservation, and artistic innovation.

The creation of contemporary sculptures based on traditional techniques serves multiple purposes: It makes ancient knowledge accessible to modern audiences, demonstrates the continued relevance of traditional artistic skills, provides a tangible method for preserving cultural memory, and offers practical training opportunities for artisans interested in traditional crafts. This approach aligns with contemporary museum and cultural preservation practices that emphasize the importance of living traditions rather than static historical artifacts.

Objectives

The main objectives of this research were to examine the forms of mural paintings of mythical animals in the Rattanakosin period, to explore the significance of these mythical animals in relation to Buddhism and Thai society, and to create a set of contemporary sculptures inspired by the Rattanakosin-era using paper sculptures based on the process of making Khon masks.

Methodology

The research on the creation of paper sculptures in the form of mythical animals, based on the study of mythical animal representations in Rattanakosin-era mural paintings, explores



the artistic forms of mythical animal murals from the Rattanakosin-era. The goal was to create contemporary paper sculptures of these mythical beings as a continuation of the creative works derived from the research study. The study involved reviewing relevant documents and conducting field data collection of mural paintings from temples featuring Rattanakosin-era murals located in Bangkok, Ratchaburi, and Samut Songkhram. For the mural art analysis and creative artistic endeavors, the researcher conducted the following research processes.

1. Method of Sampling, Population, and Sample Group

The study of Rattanakosin period mural paintings was based on information gathered from sources such as the National Library, the College of Fine Arts Library, and the Rajamangala University of Technology Rattanakosin Library, as well as the Silpakorn University Library. This was conducted to determine how many temples were located in Bangkok, Ratchaburi, and Samut Songkhram that required investigation to obtain comprehensive data necessary for the study. The target population consisted of temples in the three provinces to be studied: Bangkok, Samut Songkhram, and Ratchaburi.

2. Research Instruments

The research instrument used in this study was a survey table for mural paintings in all temples across the three provinces. Fieldwork involved collecting images of mythical animal murals from temples featuring Rattanakosin-era paintings in Bangkok, Ratchaburi, and Samut Songkhram. Two research tables were designed to compile the data.

Table 1 Temple mural survey checklist

Temple Name	Type of Temple	Rattanakosin Period Mural Paintings	Has Mythical Animals	Year Created
AAA	AAA	/	/	1800

Table 1 was designed for the temples in the three provinces, aimed at determining whether each temple had murals depicting mythical animals. This table consisted of five columns. The first column listed the temple names, the second column indicated the type of temple or its location, the third column included checkmarks for temples that had murals painted during the Rattanakosin period, the fourth column had checkmarks to indicate whether the temple had mythical animal depictions, and the fifth column recorded the year the murals were painted.

Table 2 Types of mythical beings shown in temple murals

Temple Name	Asura with a Wind Face	Garuda	Kinnara	Deva Paksi	Naga	Swan	Chinese Swan	Elephant Bird	Peacock	Peacock with a Flute
A										/

Table 2 was used to examine how mythical animals were depicted in mural paintings that featured mythical creatures in each area. This table was desgined to explore the values associated with these mythical beings. The names of all mythical animals were sourced from the "Manual of Mythical Animals from the Black Thai Manuscript of the Rattanakosin Period (Ministry of Culture, 2011)."

3. Data Collection and Analysis

Once the survey of the temples in Bangkok, Ratchaburi, and Samut Songkhram was completed, the collected data were analyzed using the formula to calculate the averages.

Percentage = $\left(\frac{\text{Desired Value}}{\text{Total Value}} \right) \times 100$

This led to further data analysis for use in creating contemporary sculptures.

4. Creating Paper Sculptures in the Form of Mythical Animals

This was achieved using paper-making techniques.

Results and Discussion

Results of the survey analysis of the Rattanakosin period temples:

The survey revealed that not all temples from the Rattanakosin period contained mural paintings. Most mural paintings were found in royal and large temples, while smaller temples typically featured mural paintings created by local artisans. It can be observed that the creation or depiction of peace in mural paintings was not particularly common. The survey findings indicate that out of 100 temples examined, only 5-10 temples contained the Himmapan paintings, accounting for only 5-10% of the total.

Table 3 Types of Temples in Bangkok

Temple Type	Rattanakosin Mural Paintings	Himmapan Creatures	Buddha's Life	Deities	Way of Life	Falling Flowers
Special Class Royal Monasteries	1	1	1	1		1
First-Class Royal Monasteries	4	3	4			
Second-Class Royal Monasteries	13	8	2	3		
Third-Class Royal Monasteries	15	2	4	4	2	3
Common Type	13	1	9	3		



Table 4 Theravada Buddhist Monasteries in Bangkok (Thammayut Sect)

Temple Type	Rattanakosin Mural Paintings	Himmaphan Creatures	Buddha's Life	Deities	Way of Life	Falling Flowers
First-Class Royal Monasteries	2		2			
Second-Class Royal Monasteries	4	1	4			
Third-Class Royal Monasteries	4		4			
Common Type	1	1				

Table 5 Public Temples in Bangkok

Temple Type	Rattanakosin Mural Paintings	Himmaphan Creatures	Buddha's Life	Deities	Way of Life	Falling Flowers
Mahayana (Klongtoey District)	1		1			
Mahayana (Khleng San District)	2		2			
Mahayana (Klong Samwa District)	3		3			
Mahayana (Khan Na Yao District)	1		1			
Mahayana (Chom Thong District)	9	2	6		1	
Mahayana (Don Mueang District)	2	1	2			
Mahayana (Din Daeng District)	1		1			
Mahayana (Dusit District)	9	6	2	1		1
Mahayana (Taling Chan District)	9	4	2	1	2	
Mahayana (Thawi Watthana District)	2		1	1		
Mahayana (Thung Khru District)	3	1	2			
Mahayana (Thonburi District)	2		2			
Mahayana (Bangkok Noi District)	7	3	2	1		1

Table 5 Public Temples in Bangkok (Continued)

Temple Type	Rattanakosin Mural Paintings	Himmaphan Creatures	Buddha's Life	Deities	Way of Life	Falling Flowers
Mahayana (Bangkok Yai District)	3		2	1		
Mahayana (Bang Kapi District)	1		1			
Mahayana (Bang Khun Thien District)	4		3		1	
Mahayana (Bang Khao Lem District)	2		2			
Mahayana (Bang Khaek District)	2		1			
Mahayana (Nong Khaem District)	2		2			
Mahayana (Huai Khwang District)	1		1			

According to the survey, there are a total of 450 temples in Bangkok. Of these, 123 temples have mural paintings, with the majority featuring popular themes. The survey also found that only 34 temples depict Himmaphan animals, accounting for 7.65% of the total number of temples in Bangkok.

Table 6 Survey of Murals in Ratchaburi Province

Area	Rattanakosin Mural Paintings	Himmaphan Creatures	Buddha's Life	Deities	Way of Life	Falling Flowers
Mueang Ratchaburi District	8	1	8			
Chom Bueng District	2	1	2			
Suan Phueng District	3		3			
Damnoen Saduak District	3		2	1		
Ban Pong District	6	2	5	1		
Bang Phap District	3	1	3			
Photharam District	5	2	5			
Pak Tho District	2		2			
Wat Phleng District	1		1			

In Ratchaburi Province, there are 370 temples in total. Among these, 33 temples have mural paintings, representing 8.91% of all temples. Only 7 temples feature painted Himmaphan animals, accounting for 1.89% of all temples.



Table 7 Survey of Mural Paintings in Samut Songkhram Province

Area	Rattanakosin Period Paintings	Mythical Animals	Buddha Stories	Deities	Way of Life	Dropping Flowers
Royal Temple, Maha Nikaya	1		1			
Maha Nikaya, Bang Khonthi District	9	1	5	2	1	
Maha Nikaya, Samut Songkhram City	5	1	5			
Maha Nikaya, Amphawa District	9	6	9			

In Samut Songkhram Province, there are 112 temples in total. Of these, 24 temples have mural paintings, accounting for 21.43% of the total number of temples. Additionally, 8 temples display Himmaman mural paintings, making up 7.14% of the total number of temples.

Based on the comprehensive data survey results for this research, the findings revealed the values associated with mythical animals in Thailand during the Rattanakosin period. These values are not widespread, as the survey indicated that the number of temples featuring mural paintings was relatively small, from the early Rattanakosin-era to the present.

From the cumulative data of the surveyed temples across the three provinces, there are a total of 180 temples with murals; However, only 49 temples feature mythical animals, accounting for 27.22% of temples with mural paintings. Those who had influence in depicting mythical animals in mural paintings could be divided into two groups.

1. Artists possess knowledge about mythical animals and incorporate these representations into mural paintings by depicting them in small sections beneath the realms of the cosmos or by distributing them throughout scenes of the Buddha's life. This brings a refreshing charm to the artwork, serving both as moral riddles and filling gaps in the imagery to enhance its completeness.

2. Financiers of the mural paintings, whether they are temples abbots or patrons providing monetary support, are the individuals who pay the artists. Often, artists consult the financiers beforehand to understand their preferences regarding which stories they would like incorporated into the murals.

The creation of mural paintings does not solely enhance the aesthetic value of temple walls but also reflects knowledge, values, culture, and lifestyle. These factors influence the narratives and styles of painting during different periods. Creating mural paintings is essentially a document of the circumstances of the time. Sometimes, artists intentionally or unintentionally embed various stories into their works, but it is the society of that era that shapes the imagination, allowing it to be expressed through mural paintings. After all, art is the world's first language.



Results of the experiment on the creation of contemporary Himmapan paper sculptures.

All the data analyzed from Table 2, which served as a research tool regarding the known mythical animals in each area, were used by the researcher to create a total of 9 pieces of artwork. These works can be divided into 4 sets.

Completed Work Set 1

The first set (Figure 1 and 2) serves as a central collection of symbols representing mythical animals. The Singha is a creature widely recognized and valued by most Thais, featured in mural art wherever mythical animals are depicted. In this collection, there is only one Singha statue, named "Siam Rattan." The researcher has designated this piece as white, as white is the color of the king of Singhas, who rules over all Singhas according to the legend of the Traiphum Phra Ruang.

The Singha is a mythical creature and a symbol of protection, representing power. Many temples have Singha statues placed at entrance gates to guard against malevolent forces. In addition to being a sculpture, the Singha often appears in various settings, such as in mural paintings depicting mythical animals, typically located behind the principal Buddha image. This is based on the belief that the principal Buddha faces the mara (Evil) while turning his back on the Traiphum, reflecting a concept of the Buddha's choice to confront challenges rather than seek comfort. The Traiphum symbolizes comfort, which the Buddha turned away from, thus resulting in mythical creatures being consistently positioned behind the principal Buddha image, as the land of Himmapan serves as the base of Mount Meru and the seven other mountain ranges. This is a common practice among Thai artisans, who frequently depict mythical creatures in their paintings behind the principal Buddha image (Laosunthon & Samran, 2016).

Set 1



Figure 1 Prototype of the Singh

Source: Page 114 of the book "Mural Paintings of Mythical Animals at the Main Hall of Wat Suthat Thep Wararam." Royal Vihara, Wat Suthat Thepwararam. (2018)



Figure 2 Singha 1

Title: Siam Rattan

Size: 13x34x31 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023

Completed Work Set 2

Set 2 (Figure 3, 4, 5, 6, and 7) features an animal that represented Bangkok, using the creature known as "Takhro" or "Koshasi," which was often depicted in many temples, commonly found in the context of battling mara (Evil). This set draws inspiration from the mythical animals depicted at Wat Suthat Thep Wararam, specifically the Takhro. The mural painting portrays a scene of four Takhro running, leading to the creation of four sculptures extracted from the mural set in golden frames on the window within the temple hall of Wat Suthat Thep Wararam.

The researcher chose the Takhro because it resembles the Koshasi, possessing great power and a unique story. The Takhro is not widely recognized because it closely resembles the Koshasi, but differs in that its face is smaller and it does not wear elaborate regalia. The Takhro also represents a mythical animal from the Rattanakosin period, and the researcher selected it to raise awareness and interest in the Takhro among the public. The goal is to present the art of mural paintings depicting mythical animals from the Rattanakosin-era.

In creating the work, the researcher utilized basic materials for making traditional masks, adapting the use of mulberry paper to include recycled paper as a substitute in the creative process. The recycled paper was analyzed to find methods of incorporating it into the creation of durable masks. By mixing the paper with glue until it formed a pulp, the researcher was able to create sculptures of mythical animals that are safe, strong, lightweight, beautiful, and suitable for those creating Thai art.

When the mythical animal sculptures are completed, allowing the paper to dry results in a strong yet lightweight form. After drying, paint can be applied to enhance the dimensionality and aesthetics of the sculptures (Laosunthon & Samran, 2016).



Set 2



Figure 3 Prototype of the Takthro

Source: Page 264 of the book "Mural Paintings of Mythical Animals at the Main Hall of Wat Suthat Thep Wararam." Royal Vihara, Wat Suthat Thepwararam. (2018)



Figure 4 Suthas Rattan 1

Title: Suthas Rattan 1

Size: 13x36x41 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023



Figure 5 Suthas Rattan 2

Title: Suthas Rattan 2

Size: 13x37x40 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023



Figure 6 Suthas Rattan 3

Title: Suthas Rattan 3

Size: 16x26x34 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023



Figure 7 Suthas Rattan 4

Title: Suthas Rattan 4

Size: 11x33x40 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023

Completed Work Set 3

Set 3 (Figure 8, 9, and 10) is titled "Raj Rattan," inspired by the seahorse depicted in the mural from Wat Kongkaram in Ratchaburi Province. The name "Raj Rattan" combines the words Ratchaburi and Rattanakosin, a name created by the researchers to reflect the fusion of Rattanakosin artistic styles with the mural paintings from Wat Kongkaram, created during the reign of King Rama IV of the Rattanakosin-era. This can be considered a form of ancient Thai art or a traditional style reminiscent of the Ayutthaya period, as evidenced by the use of colors that closely resemble the late Ayutthaya style with minimal development. However, it remains interesting in its narrative elements.

The seahorse figure is located in the Mahanathi Si Thanda, behind the principal Buddha image, and serves as a small detail that brings vibrancy to the scene, as there are usually many fish present, such as the Anon fish, mudfish, catfish, and pike. Fish are rarely seen combined with other mythical creatures. The term "mythical animal" not only refers to adorned animals but also includes those combined with fish. Thus, the researcher chose the seahorse, which is a lesser-known and intriguing element. The researcher created a freestanding sculpture because most fish are found underwater and typically only show their heads, tails, or fins. The seahorse was considered a good choice to create a sculpture that captures the entirety of the creature while still maintaining the grace and movements of swimming (Adulyapichet, 2013).



Prototype of Set 3



Figure 8 Seahorse from Wat Suthat

Source: Aphiwan Adulyapichet. (2013). Wall Paintings of Wat Kongkaram. Page 178.



Figure 9 Raj Rattan 1

Title: Raj Rattan 1

Size: 13x44x21 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023



Figure 10 Raj Rattan 2

Title: Raj Rattan 2

Size: 13x44x21 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023

Completed Work Set 4

Set 4 (Figure 11, 12, and 13) is dedicated to Wat Getkaram, with the title "Kes Rattan." This title combines the name of Wat Getkaram with Rattanakosin. Wat Getkaram, located in Samut Songkhram Province, features a wealth of mural paintings of mythical animals, making it the temple with the most such artworks in the province. It also showcases beautiful and distinct depictions of the Traiphum Phra Ruang. Although its murals may not have been painted for



hundreds of years like those in other temples, they are notable and clearly exhibit contemporary elements.

The painting style incorporates coloring techniques and linework that blend vibrant colors, lending a more modern and delicate appearance rather than relying entirely on traditional colors. For the creative process, the researcher chose to depict the "Hara," an amphibious creature embodying a wide range of colors, making it more contemporary than traditional works. The colors within the Hara, such as turquoise, pink, and green, contribute to its modernity.

Set 4



Figure 11 Prototype of the Hara

Source: Information from the researcher.



Figure 12 Kes Rattan 1

Title: Kes Rattan 1

Size: 13x53x30 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023

Figure 13 Kes Rattan 2

Title: Kes Rattan 2

Size: 13x40x25 cm

Technique: Thai Mixed Media Sculpture

Year Created: 2023



Originality and Body of Knowledge

The Himmapan beings are closely linked to the principles of Buddhism in several ways, particularly in terms of symbolism and meanings that promote religious practices, as shown in Figure 14.

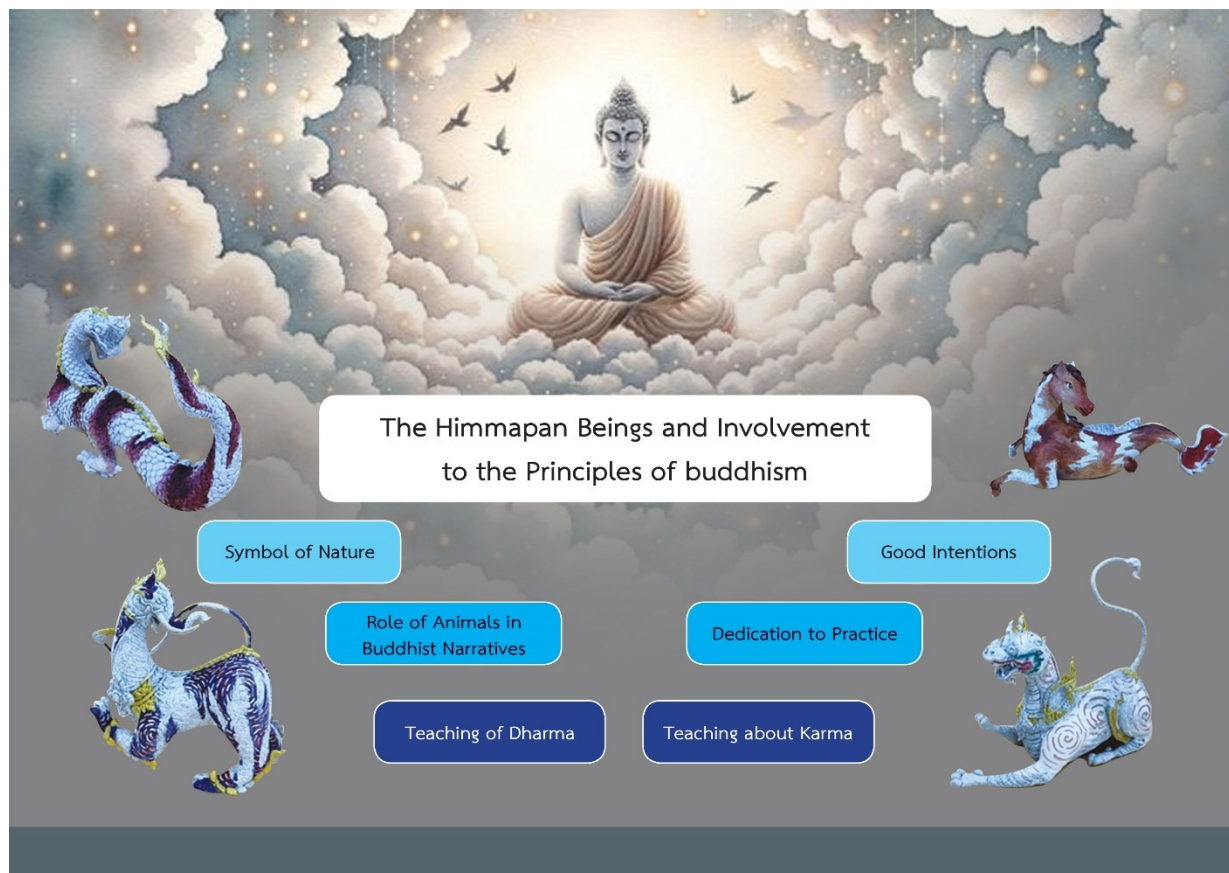


Figure 14 The Himmapan Beings and Involvement with the Principles of Buddhism

Figure 14 illustrates the following:

1. **Symbol of Nature:** Celestial beings are often used as symbols representing the diversity and beauty of nature, which can inspire people to escape from the chaos of daily life and look inward to explore themselves.
2. **Role of Animals in Buddhist Narratives:** Many celestial beings appear in stories related to Bodhisattvas, exemplifying acts of kindness, moral virtues, and the journey towards enlightenment.
3. **Teaching of Dharma:** The core teachings in Buddhism, such as the importance of having a calm mind and avoiding greed, anger, and delusion, are often conveyed through the symbolism of these beings in various narratives.
4. **Teaching about Karma:** Various celestial beings, such as Garuda and Naga, are utilized as tools to teach about karma and its consequences, illustrating how our actions impact our present and future lives.



5. Dedication to Practice: The celestial forest is a place where Bodhisattvas, or practitioners go to cultivate their minds and reach true understanding, with the celestial beings often viewed as protectors or representations of knowledge in the Dharma.

6. Good Intentions: The creatures in the celestial forest often embody virtues such as kindness, patience, and doing good deeds, aligning with the teachings of the Buddha.

Studying celestial beings is not only about understanding the stories but also about gaining spiritual insight.

The celestial beings are interconnected with the concept of Samsara in Buddhism. Matt Stefon, former Encyclopedia Britannica editor, described how the range of Samsara stretches from insects and sometimes vegetables and minerals to the generative god Brahma. The rank of one's birth in the hierarchy of life depends on the quality of the previous life. A variety of explanations of the workings of the karmic process within Samsara have been proposed. According to several interpretations, the soul after death first goes to a heaven or hell until it has consumed most of its good or bad karma.

Inspiration for Practice: Seeing celestial beings in art and literature inspires individuals to practice diligently and cultivate their minds to escape the cycles of Samsara. Thus, celestial beings play an essential role in conveying concepts related to Samsara in Buddhism, enabling people to grasp the core teachings.

Conclusions and Recommendations

Research on Thai paintings depicting Himmaman creatures in Buddhist temples during the Rattanakosin period was conducted in three provinces: Bangkok, Ratchaburi, and Samut Songkhram. The research found that the depiction of Himmaman creatures in Rattanakosin-era paintings was not common, with only 6.34% of temples featuring these creatures in their mural paintings. It can be inferred that the representation of these creatures in mural art may not have been popular because they are often subtly integrated into the tripartite images behind the principal Buddha figures, which may not be widely recognized. Furthermore, artisans may not have studied Himmaman creatures in depth and may not have included them in their mural work. The anatomical representation of these creatures is also complex, which may have deterred ancient craftsmen from including them frequently. The survey covered over 932 temples, identifying only 59 that confirmed the presence of these creatures in their artwork. The study analyzed different types of creatures found in temple mural arts and aimed to create unique paper sculptures by blending traditional Thai sculpture techniques, traditional Thai painting, and fine arts, all while maintaining the unique identity derived from the study of ancient artistic works. The research also produced contemporary mixed media sculptures based on ancient mural paintings, reflecting a continuation of original art forms and providing a direction for the preservation, continuation, and promotion of Thai art and culture, while documenting mural painting information across various temples from the Rattanakosin-era. The study of Thai paintings depicting Himmaman creatures in Rattanakosin-era temples reveals significant insights



into the artistic practices of the time. Notably, the representation of these mythical beings was limited primarily to royal artisans or highly skilled craftsmen, indicating a specialized and possibly exclusive approach to their depiction. Furthermore, the findings highlight that Himmaman creatures were not widely recognized among the general populace, with only a few types achieving familiarity. This suggests that the cultural significance of these figures may have been confined to specific contexts or audiences, which warrants further exploration into the reasons behind their selective representation in art.

Acknowledgement

I would like to express my sincere gratitude to Rajamangala University of Technology Rattanakosin as the funding source for allocating the budget from the income fund under the research grant category for the fiscal year 2022 in the strategic research and innovation development plan (The Project to Support Research, Inventions, Innovations, and Creative Works). This research project is entitled 'The Creation of Animal-Shaped Paper Sculptures Based on the Study of Mythical Beasts in Rattanakosin-Era Paintings' with project code: C58/2565.

References

- Adulyapichet, A. (2013). Wall paintings of Wat Kongkaram. Nonthaburi, Thailand: Muang Boran Publishing House.
- Bankrithong, S. (2018). The music composition: The Himmaman creatures. [Doctoral dissertation, Chulalongkorn University]. Chulalongkorn University Intellectual Repository. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/63175>.
- Fine Arts Department. (2018). The meaning of the mythical animals. Bangkok, Thailand: Amarin Corporations Public Company Limited.
- Laosunthon, N. & Samran, P. (2016). A Painting of Mythical Animals, Royal Vihara, Wat Suthat Thepwararam. Bangkok, Thailand: Amarin Corporations Public Company Limited.
- Lek Sukhum, S. (2005). Rattanakosin Art. Nonthaburi, Thailand: Muang Boran Publishing House.
- Martin, G. (2024). The compendium of mythical creatures: An illustrated encyclopedia of fantastical beasts from around the world. New Delhi, India: Wonder House Books.
- Ministry of Culture. (2011). Traibhumikatha Buddhist cosmology the illustrated King Rama IX edition. Bangkok, Thailand: Ministry of Culture.
- Plai Noi, S. (2019). Himmaman animals. *Journal of Culture*, 57(1) 35-41.
- Ratchawet, O. (2003). Himmaman animals and strange animals. Bangkok, Thailand: Ohm Animation Co., Ltd.
- Suwan, S. & Taothong, S. (2019). Himmaman creatures from imagination: Influences from beliefs and drawings of Surasak Charoenwong. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts)*, 12(6), 1-15.



INTEGRATING MINDFULNESS AND YOGA: A BUDDHIST-INSPIRED PROGRAM TO ENHANCE COGNITIVE FLEXIBILITY AND EMOTION REGULATION IN OLDER THAI ADULTS

Areeya Nilsson*, Amarporn Surakarn, Narisara Peungposop

Applied Psychology, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: areeyanilsson@icloud.com

Received 30 May 2025; Revised 22 June 2025; Accepted 26 June 2025

Abstract

Background and Objectives: Thailand was facing a rapidly aging population, with older adults increasingly vulnerable to cognitive decline and emotional dysregulation. In response, this study examined a culturally tailored yoga-based mindfulness program designed specifically for older Thai adults. Grounded in the principles of the neuroplasticity model of Buddhist mindfulness and observational learning, the study aimed to assess the preliminary effectiveness of the program in enhancing cognitive flexibility and emotion regulation in older Thai adults and to explore their learning processes through a Buddhist-informed framework that integrated the neuroplasticity model of mindfulness and observational learning.

Methodology: A quasi-experimental design was employed. Twenty-three Thai adults were recruited. Thirteen were assigned to the intervention group to complete 16 sessions (60 minutes each). The sessions integrated gentle yoga, mindful breathing, mindfulness meditation, and reflective group discussions. Quantitative outcomes were measured using Thai versions of Cognitive Flexibility Inventory and Emotion Regulation Questionnaire, before and after the intervention. Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was used to assess changes in cognitive flexibility and emotion regulation. Complementary qualitative data were gathered through After-Action Review (AAR) at the end of each session on learning experiences. The mixed-methods approach strengthened the study by methodological triangulation, enhancing the validity and comprehensiveness of the findings. The qualitative study facilitated cultural engagement, elevating lived experiences and contextualizing changes within a Buddhist-informed learning process.

Main Results: Quantitative analysis revealed significant improvements in cognitive flexibility and emotion regulation, particularly in cognitive reappraisal. Qualitative analysis from the AAR revealed six learning processes: 1) Observation and modeling; 2) Focused attention; 3) Retention and habit formation; 4) Skill reproduction; 5) Intrinsic motivation, and 6) Neuroplasticity through repetition as cognition and behavior changed consistently with increased mindfulness and adaptability. These results corresponded with the study's objective by showing how psychological improvements were supported by a Buddhist-informed approach. Learning processes also reflected some key



elements of the noble eightfold path. Increased awareness and calmness allowed participants to reflect wisely and be more mindful in regulating emotions.

Involvement to Buddhadhamma: This study reflected applied Buddhism, integrating Buddhist principles with modern health approaches under the theme of "Buddhism and the development of wisdom and morality." The program embodied the foundations of mindfulness (Satipatthāna) and the noble eightfold path (Ariyamagga), right effort (Sammā-Vāyāma), right concentration (Sammā-Samādhi) and right mindfulness (Sammā-Sati). Reflections from AAR revealed enhanced loving-kindness (Mettā) and wholesome thinking (Kusalā Vitakkāvitakkā). The program served as a spiritual and psychological resource, bridging traditional Buddhadhamma with modern approaches.

Conclusions: The study showed that the program significantly improved cognitive flexibility and emotion regulation among older Thai adults. Beyond measurable outcomes, the program fostered experiential learning and inner transformation through embodied mindful practices. These findings highlighted the promise of integrating traditional contemplative practices with modern wellness strategies as a non-pharmacological model for supporting healthy aging. The study achieved its objectives to assess the program's effectiveness in enhancing both cognitive and emotional domains and to explore how older adults engaged in learning processes rooted in mindfulness and repetition. The incorporation of culturally relevant practices based on Buddhist principles, right mindfulness (Sammā-Sati), and wise attention (Yoniso Manasikāra) provided a significant, community-oriented method for older Thai adults. These results indicated broader implications for health promotion in Thailand, advocating for the integration of mind-body practices in aging-related wellness intervention.

Keywords: Yoga, Mindfulness, Cognitive Flexibility, Emotion Regulation, Older Thai Adults

Introduction

Twenty percent of Thailand's population was elderly. Global aging affected health and social policies. Depression and anxiety in the elderly were rising. This demographic had challenges to move from rumination and seclusion to adaptation. Elderly faced emotional distress due to psychosocial stressors like death, retirement, poor health, and limited social roles. In older adults, life adjustment decreases, contributing to emotional dysregulation and mental health decline (Schwaba et al., 2018). A study found that living constraints and social isolation significantly impacted elderly (Sungprakorn & Tangwongchai, 2019). A study also noted that living alone older adults were depressed due to isolation and less social interaction (Choi et al., 2021); (Huang et al., 2023). Late-life depression and social disengagement had increased, requiring context-specific interventions to move from despair or loneliness to acceptance with social participation.

Age-related mental health issues were growing in Thailand. National statistics showed rising memory loss, cognitive decline, depression, and anxiety. Thai elderly population were growing rapidly. Petchburi was one of the fastest-aging provinces, the majority were in the young-old stage. Further, Petchburi had the highest rate of elderly living alone (12.4%) in 2020. In 2022, 5% of older adults were depressed, up from 1% in 2021. These statistics suggested social isolation, emotional sensitivity,



and mental health issues. In light of these challenges, Thai health promotion and aging programs, with support from the Department of Older Persons and the Ministry of Public Health, underlined psychological resilience, social interaction, and community-based mental health to improve these issues. The Active Aging framework promoted physical activity, emotional health, and socialization. Culturally relevant, non-pharmacological aging approaches were underscored in the National Plan for this demographic. This study was guided by an observational learning and neuroplasticity concept aimed to enhance cognitive flexibility and emotion regulation in the Thai elderly. It presented an intervention approach and learning process linked with Buddhist-informed principles as well as Thailand's national health plans by incorporating these into a culturally relevant program. Cognitive flexibility, the ability to adapt to new situations, and to switch between cognitive sets or mental frameworks (Dennis & Vander Wal, 2010), was vital for later-life emotional well-being (Diamond, 2013). Age was correlated with emotion regulation and problem-solving (Buitenweg et al., 2019). Neuropsychological studies of cognitive strategy switches often showed deficits. Neurodegenerative diseases like Alzheimer's and Parkinson's reduced cognitive flexibility by altering brain plasticity, neurogenesis, and executive function (Skaper et al., 2017); (Winner & Winkler, 2015). Poor emotion regulation and cognitive impairments related to anxiety and depression in older adults (Joormann & Gotlib, 2010); (Loevaas et al., 2018). Cognitive reappraisal, and expressive suppression were two common strategies in regulating emotions (Gross & John, 2003). According to Preece et al. (2020), expressive suppression caused psychological distress, but cognitive reappraisal prevented mood disorders. Cognitive flexibility allows individuals to reinterpret emotional situations. Further, executive function could improve emotional well-being and psychological resilience. Therefore, mind-body interventions to train the mind in shifting, reframing, and regulating emotions were needed.

The Study found that mindfulness improved emotion regulation, attention, and meta-cognition (Goldin & Gross, 2010). Mental training, mindfulness meditation improved mood and cognition (Zeidan et al., 2010). Physical activity boosted synaptic connectivity, and neurotransmitter balance, improving mental health and neuroplasticity (Cotman & Berchtold, 2002). Yoga components included poses, breathing exercises, meditation, and relaxation, considered as gentle, low impact intervention and suitable for elderly. By increasing hippocampus gray matter and decreasing amygdala size, yoga could improve mood, stress, and emotion control (Gothe et al., 2019); (Van Aalst et al., 2020). Malhotra et al. (2023) found that six weeks of yoga reduced depression, anxiety, and stress in older adults, suggesting its mental health benefits. Yoga-based, culturally grounded, Buddhist-informed cognitive and emotional interventions for this population were understudied.

To address theoretical and empirical gaps, this study examined a Thai elderly yoga-based mindfulness program. Mindfulness and cognitive training studies were mostly Western, thus there was a growing awareness of the need to adapt it to local cultures and experiences. Kabat-Zinn's (1990) concept of mindfulness emphasized present, non-judgmental awareness, while Langerian framework emphasized novelty, cognitive engagement, and flexibility (Pirson et al., 2012). Emotion regulation was well-studied since the past (Silk et al., 2003); (Zagaria et al., 2023), but later-life development,



especially in integrated mind-body activities like yoga was less investigation. Another theoretical gap was only concentrative meditation increased cognitive flexibility (Müller et al., 2016). Neuroplasticity, the brain's ability to adapt and restructured across the lifespan (FitzGerald et al., 2002), supported Bandura's (1977) learning theory, suggesting that teacher-modeled, group-based intervention could improve psychological and cognition. Though type of promising programs in older adults to enhance cognition and emotion had not been studied. This study opted to fill the gap and offered a method that met national health goals. It aimed to assess a yoga-based mindfulness program's effects on cognition and emotion, and to examine learning process of older Thai adults.

Objectives

The study aimed assess the preliminary effectiveness of a yoga-based mindfulness program in enhancing cognitive flexibility and emotion regulation among older Thai adults and to explore their learning processes through a Buddhist-informed framework that integrated the neuroplasticity model of mindfulness and observational learning.

Methodology

Research Design

A mixed-methods research design was employed. A quantitative method using a pretest-posttest control group design was used to assess the effects of a program on cognitive flexibility and emotion regulation. In addition, AAR was conducted following each session to explore participants' learning processes and reflective experiences. The AAR constituted the qualitative component of the study, providing in-depth insights into how the program facilitated behavioral and cognitive changes. This combination of quantitative and qualitative methods allowed for methodological triangulation and a more comprehensive understanding of the program's impact.

Population and Samples

This study targeted Thai adults aged 60-69 years as research participants, classified as the "young-old" age group. Participants resided in Petchburi, Thailand. They were selected based on the inclusion criteria. To determine the sample size, G*Power version 3.1 was used based on a relevant study, a significance level of $\alpha = .05$, and power set at 0.80, a minimum of 20 participants was needed 30 were recruited to allow for dropouts. To ensure equality as well as decrease sampling bias, the sample was stratified by gender and age. Participants in each stratum were assigned to experimental or control groups. In total, 23 participants completed the study: 13 in the experimental and 10 participants in the control group (See Table 1).



Table 1 Participants Utilized in the Study

Gender	Experimental (n = 13) Control (n = 10)				Total Number (%)	Total Age range (years)
	Number (%)	Age range (years)	Number (%)	Age range (years)		
Male	2 (15.4%)	61-62	2 (20.0%)	63-64	4 (17.4%)	61-64
Female	11 (84.6%)	60-69	8 (80.0%)	60-67	19 (82.6%)	60-69

Table 1 presented that the majority of participants were female (82.6%, n = 19), while only 17.4% (n = 4) were male. Gender distribution was consistent across both groups. In terms of age, the age distribution is similar and comparable, ensuring a balanced study design.

Research Instruments

Four validated instruments were reviewed and verified by research advisors and specialists. A demographic questionnaire collected participants' age, gender, physical limitations, and health issues. The second and third tools were the Thai Cognitive Flexibility Inventory (CFI) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) translated by Chulalongkorn University's Faculty of Psychology, and minor language changes were applied to maintain good content validity. The rating scale in neutral response was removed because the previous internship study participants often chose midway, reducing score sensitivity. The Thai CFI showed high internal consistency, with a Cronbach's alpha (α) of 0.873, 0.84 for Thai ERQ in cognitive reappraisal strategy and 0.72 for expressive suppression. Lastly, the yoga-based mindfulness program, three independent gerontology, learning psychology, and mindfulness specialists examined this. Program goals, theory, implementation, evaluation, and instruction had been reviewed with 0.94 IOC the content was valid. The program was developed and pilot tested with four older adults from a nearby town using specialist feedback to ensure conciseness, cultural appropriateness, and practicality. AAR questionnaires were used in qualitative research. These questionnaires were validated by three experts in psychology using semi-structured learning reflection questions. The items investigated learning processes and further intervention-related cognitive, emotional, and behavioral changes. The IOC score of 0.80 confirmed content validity.

Data Collection

The program was 16 sessions over 8 weeks, each week for two 60-minute sessions. The session consisted of gentle yoga poses, breathing exercises, guided meditations, and relaxation facilitated by a certified yoga teacher. Participant recruitment was conducted in collaboration with local administrative authorities. An official university letter was submitted to the Subdistrict Administrative. Interested individuals gathered at the village community pavilion. The head of the village and the deputy assisted in recruiting processes as the information center. Despite using the stratified random sampling, the assignment could not be performed in full randomization due to the uneven and small sample size. The experimental group engaged in a 10-minute AAR to facilitate insight into learning processes to support qualitative insights that



complemented the quantitative data obtained from CFI and ERQ. Quantitative data were collected at pre-post intervention in both groups.

Data Analysis

Quantitative data were analyzed with SPSS. Means and standard deviations were examined. Normality test was assessed with the Shapiro-Wilk test, linearity and homogeneity of variance covariance were tested with Levene's and Box's M tests. Skewness ranged from -1.204 to 1.015 and kurtosis from -1.942 to 1.838 all reached the criteria. A P-value of Shapiro-Wilk was greater than .05, meeting the normal distribution assumption. MANOVA was conducted. The significance level was at $p < .05$. The assumption of multicollinearity was examined using Pearson correlation coefficients. A significant negative correlation was found between CF pre-test and CF post-test scores ($r = -0.719$, $p < .01$), and a correlation was found between CF pre-test and ER pre-test scores ($r = 0.779$, $p < .01$). As correlations were below the threshold of $r = 0.85$, multicollinearity was not a concern. AAR data was analyzed by thematic analysis, which enabled identification of participants' learning processes, cognitive, emotional, and behavioral changes.

Results and Discussion

Results were in line with the objectives: To evaluate program's effectiveness, and to explore participants' learning processes. The quantitative results revealed improvements in cognitive flexibility and emotion regulation. As shown in Table 2 and further statistic findings.

Table 2 Results of the analysis of the mean (M) and Standard Deviation (S.D.) (n = 23)

Variable	Experimental group (n = 13)	Control group (n = 10)	Total (n = 23)
	M / S.D.	M / S.D.	M / S.D.
CF			
Pre-test	103.00 / 6.49	122.20 / 7.74	111.35 / 11.93
Post-test	129.15 / 5.68	111.35 / 6.87	118.00 / 14.35
ER			
Pre-test	38.23 / 3.06	49.50 / 4.95	43.13 / 6.91
Post-test	46.00 / 1.68	44.90 / 6.81	45.52 / 4.56

In Table 2, the control group scored higher in CFI (M = 122.20) and ERQ (M = 49.50) than the experimental group at pre-test (CF: M = 103.00; ER: M = 38.23). At post-test, the experimental group had significantly higher CFI (M = 129.15) and ERQ (M = 46.00) scores. Further, a repeated measures MANOVA showed that the pre-test and post-test time affected cognitive flexibility and emotion regulation in the experimental group. Wilks' Lambda = .029 for CFI and .139 for ERQ, both $p < .001$ on $F(1, 12) = 395.66$ and 74.55 and $\eta^2 = .971$ and $.861$, Experimental group members improved in both categories. Group comparisons showed significant differences in CFI pre-post test $F(1, 21) = 41.84$ and 96.18 both $p < .001$, $\eta^2 = .666$ and $.821$ respectively. There were significant differences in the cognitive reappraisal (CR) strategy



of emotion regulation between groups at both pre-test ($F(1, 21) = 164.71, p < .001, \eta^2 = .887$) and post-test ($F(1, 21) = 23.92, p < .001, \eta^2 = .533$). The expressive suppression resulted in significant differences between groups both pre-test and post-test: $F(1, 21) = 61.79, p < .001, \eta^2 = .746$, and $F(1, 21) = 60.61, p < .001, \eta^2 = .743$. These results suggested the large effect size, indicating the high level of the variance scores were explained by the intervention. Even the effect size was very large, the consistency of improvements and strength were in line with previous studies (Pandya, 2020); (Field, 2016), especially among the Buddhist female elderly. Cultural resonance, high program fidelity, and practice engagement could magnify the program's impact. In emotion regulation, the results showed that participants in experimental group used cognitive reappraisal more. The results agreed with Gross & John (2003), healthy emotion regulation required cognitive reappraisal. Reducing expressive suppression aligned with equanimity (Upekkhā), emphasized acceptance over avoidance.

AAR findings provided insights into 6-stage learning processes to support the quantitative data. This supported repetition, the key element in neuroplasticity, resonated with the Buddhist teachings emphasizing mental cultivation (Bhāvanā). Cousins (2006) reviewed the perspective of mindfulness (Satipatthāna), describing the components echoed in participants' awareness and emotion regulation. It explored the mental cultivation process, observation (Sati), concentration (Samadhi), and perfection of wisdom, representing insight (Vipassana), to understand the nature of reality as interconnected stages that facilitated deeper understanding and realization in Buddhist practice.

Moreover, AAR findings linked neuroplasticity to Buddhist learning. It showed structured learning from observation and focused attention to internalized practices. Neuroplasticity allows consistent and purposeful engagement with mindfulness, breathwork, and gentle movement to reshape neural pathways for attention, emotion, and cognition. Referring to participant reflections, repeated mindfulness-based experiences reinforced mental habits and cognitive-emotional responses, crucial brain adaptation outcomes. A study found that regular practice and dual body-breath training reduced limbic reactivity and strengthened prefrontal control, which underpins mindfulness (Laukkonen et al., 2020). The mental cultivation (Bhāvanā) emphasized transformation through practice, introspection observation (Mindfulness), concentration (Focused Attention), and insight. Incorporating daily skill reflection and application aligned with the Buddhist practice of wise attention (Yoniso Manasikāra) emphasized discerning experience. Participants became active through repeated practice, social interaction, and self-reflection. This aligned with Hebbian learning ("neurons that fired together wired together") and Buddhist mental cultivation through the right effort (Sammā-Vāyāma).

Integrated discussion on Buddhist-informed learning and cultural relevance, a study found that mindfulness meditation improved attention and cognitive flexibility (Moore & Malinowski, 2009). Research participants showed positive thought and behavior flexibility, suggesting the mindfulness aspect improved perspective-shifting and focus-sustaining. The positive findings could be because the cognitive reappraisal, with mindful breathing, contributed to being active, reflective, and



regulating emotions. Mindfulness supports the brain area responsible for cognitive reappraisal, mindfulness meditation improves the view of negative emotions and supports emotional responses (Garland et al., 2015). A study founded that resonance frequency breathing improved autonomic nervous system flexibility (Lin et al., 2021). Keute & Gharabaghi (2021) revealed that vagal nerve stimulation improved synaptic plasticity and cognitive flexibility (Borges et al., 2020). Another study indicated that older adults preferred emotional content and better-managed emotion with cognitive function (Growney & English, 2022). Thus, this program could improve behavioral change and neurocognitive adaptation, suggesting neuroplasticity-supporte demotion regulation. According to Bodhi (2011), the Buddhist principle of the right effort (*Sammā-Vāyāma*) encouraged cultivating wholesome thought (*Kusalā Vitakkā*). Analayo (2019) stated that modern mindfulness-based interventions fall short of the depth of mindfulness (*Satipaṭṭhāna*). This study suggested that an organized, cultural, meditative program could help this challenge.

In terms of methodological strength and implications, quantitative statistics indicated the program's effects. Qualitative data revealed a Buddhist-aligned process to inform that health promotion should include these relevant activities. Neuroplasticity-based learning created a repeatable, non-pharmacological, and sustainable model that was scientifically and spiritually grounded. These findings suggested that other countries with similar cultures should use more culturally grounded practices.

Originality and Body of Knowledge

Yoga-based mindfulness met Thai Buddhist ethics and culture in this pilot study. The program incorporated secular Hatha yoga and holistic Buddhist teachings, including the four foundations of mindfulness (*Satipaṭṭhāna*), which focused on body awareness, feelings, mind, and mental elements. This approach developed a four-domain Cognitive-Emotional Resilience Model for Older Adults (CERMO) that fostered cognitive flexibility and emotion regulation. The first domain was bodily awareness (*Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna*), which was cultivated through yoga poses, coordinated breathing, and gentle rhythmic movement. The embodied awareness raised interoceptive awareness and attentional control for self-regulation. The second domain was mindful awareness of feelings and emotions or present-centered emotion regulation (*Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna*). It emphasized equanimity in emotional observation (*Upekkhā*), or a state of mental balance, remaining neutral, calm, or mindful in all situations. Participants practiced mindful breathing (*Ānāpānasati*) to reduce emotional reactivity. This concept showed the connection between these two domains. Being aware of the body helps to observe and regulate emotions without reacting. In general, the connection between the two domains lay in the role of embodied breath-based practices, which cultivated interoceptive awareness and attention. This concept was supported by enabling the equanimous observation of affective experiences.

The third domain was awareness of mind (*Cittānupassanā Satipaṭṭhāna*), which focused on developing meta-cognitive awareness of mental states. Often underemphasized in contemporary mindfulness models, this domain encouraged participants to observe fluctuations in clarity and



distraction to identify cognitive habits, as the metacognitive shift was essential for promoting cognition. The fourth domain was wisdom-oriented reflective practice (Dhammānupassanā Satipatthāna), it involved contemplative engagement with core Buddhist teachings, including impermanence (Aniccā), non-self (Anattā), and the right intention (Sammā-Saṅkappa). Reflection enhanced existential resilience, protecting older adults' mental health.

The CERMO (Shown in Figure 1) operated in four domains: 1) Body and breathing awareness: Interoception, attention, and emotion regulation developed; 2) Equanimity feeling in emotion and sensation: Breath awareness decreased reactivity and regulated emotions; 3) Mental awareness: Recognized shifting emotions by improving metacognition and emotion clarity, and 4) Insight reflection: Explored impermanence and non-self. Overall, reappraisal value increased cognitive flexibility in the first domain of breathing, and body awareness led to positive emotion regulation in the second domain shown by the arrows. Options arrows stated that the third and fourth domains indirectly improved cognitive flexibility. In the cycle, mindfulness enhanced cognitive flexibility and mindfulness involvement. Cognitive flexibility in CERMO and school setting both involved changing perspectives, but paths and goals differed. School setting aided academic learning and problem-solving, but CERMO promoted resilience and adaptation in elderly through embodied awareness. They were in the same core capacity but designed to meet different needs. For applicability and contribution, although CERMO was only designed for Thai elderly, it blended contemplative wisdom and modern psychology, which was suitable for all ages and cultures.

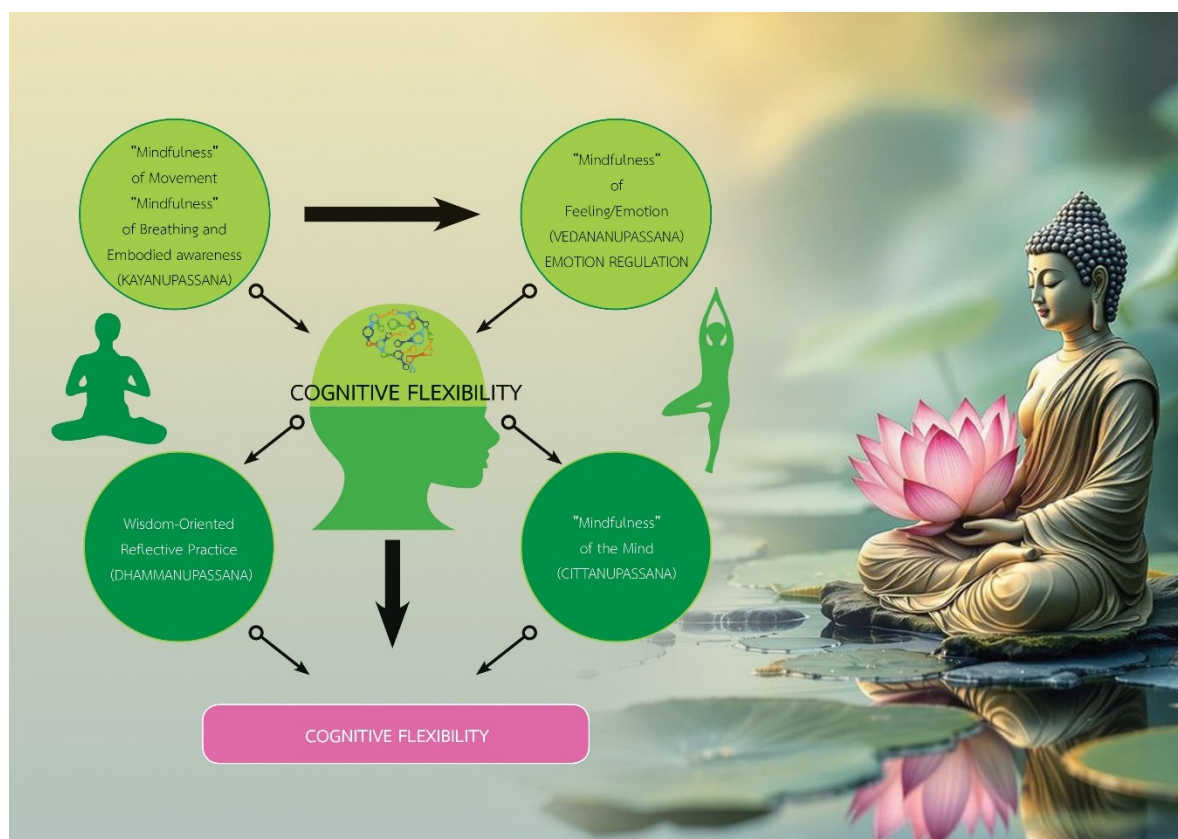


Figure 1 Cognitive-Emotional Resilience Model for Older Adults



Conclusions and Recommendations

This study concluded that a Buddhist-informed, yoga-based mindfulness could enhance cognitive flexibility and emotion regulation in Thai elderly. Conclusions were: 1) Improvement in cognitive flexibility, participants could shift perspectives and respond to challenges; 2) Strengthen emotion regulation, specifically through the embodied awareness of body and breath, and 3) Suitable for Thai culture, the Buddhist foundation enhanced acceptance, broad-mindedness, and engagement. These outcomes showed the potential of Buddhist training, bolstering spiritual and psychological enhancement. For recommendations, The CERMO model should be integrated into elder care and community health centers. Second, future studies should aim for randomized design, larger sample sizes, and follow-up on long-term impact and lifelong practice. On the limitation, the small sample size and non-randomized design in this study limit generalizability hence, large effect sizes should be cautiously interpreted. However, results from this study were not anomalies. They were meaningful signs of the cultural strength and profoundness of the CERMO model. In general, this study displayed more than a health intervention program. It offered a vision of aging supported by ethical discipline, self-awareness, and communal care. The study reclaimed the power of Buddhist training as a source of personal change and public health innovation in an aging society. The CERMO model established itself as a promising, culturally based contribution to elder care that should be expanded and sustained.

References

- Analayo, B. (2019). Mindfulness-based interventions and the four satipatthanas. *Mindfulness*, 10(4), 611-615. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-1097-2>.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>.
- Borges, U., Knops, L., Laborde, S., Klatt, S. & Raab, M. (2020). Transcutaneous vagus nerve stimulation may enhance only specific aspects of the core executive functions: A randomized crossover trial. *Frontiers in Neuroscience*, 14, 523. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00523>.
- Buitenweg, J. I. V., Van de Ven, R. M., Ridderinkhof, K. R. & Murre, J. M. J. (2019). Does cognitive flexibility training enhance subjective mental functioning in healthy older adults? *Neuropsychology, Development, and Cognition: Section B, Aging, Neuropsychology and Cognition*, 26(5), 688-710. <https://doi.org/10.1080/13825585.2018.1519106>.
- Choi, E., Han, K. M., Chang, J., Lee, Y. J., Choi, K. W., Han, C. & Ham, B. J. (2021). Social participation and depressive symptoms in community-dwelling older adults: Emotional social support as a mediator. *Journal of Psychiatric Research*, 137, 589-596. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.10.043>.



- Cotman, C. W. & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, 25(6), 295-301. [https://doi.org/10.1016/s0166-2236\(02\)02143-4](https://doi.org/10.1016/s0166-2236(02)02143-4).
- Cousins, L. S. (2006). Satipatthana: The direct path to realization, *Analayo. Buddhist Studies Review*, 23(1), 131-134.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>.
- Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145-161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.06.005>.
- FitzGerald, M. J. T., Folan-Curran, J., Richardson, P. E. & Tibbitts, R. (2002). *Clinical neuroanatomy and related neuroscience*. Edinburgh, UK: W. B. Saunders.
- Garland, E. L., Hanley, A., Farb, N. A. & Froeliger, B. E. (2015). State mindfulness during meditation predicts enhanced cognitive reappraisal. *Mindfulness*, 6(2), 234-242. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0250-6>.
- Goldin, P. & Gross, J. (2010). Effect of mindfulness meditation training on the neural bases of emotion regulation in social anxiety disorder. In [Unpublished manuscript]. Davis: University of California.
- Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E. & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga effects on brain health: A systematic review of the current literature. *Brain Plasticity*, 5(1), 105-122. <https://doi.org/10.3233/BPL-190084>.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Growney, C. M. & English, T. (2023). Fluid and crystallized cognitive resources differentially linked to emotion regulation success in adulthood. *Emotion*, 23(2), 589-594. <https://doi.org/10.1037/emo0001087>.
- Huang, M., Liu, K., Liang, C., Wang, Y. & Guo, Z. (2023). The relationship between living alone or not and depressive symptoms in older adults: A parallel mediation effect of sleep quality and anxiety. *BMC Geriatrics*, 23(1), 506. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04161-0>.
- Joormann, J. & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281-298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
- Keute, M. & Gharabaghi, A. (2021). Brain plasticity and vagus nerve stimulation. *Autonomic Neuroscience*, 236, 102876. <https://doi.org/10.1016/j.autneu.2021.102876>.



- Laukkonen, R. E., Leggett, J., Gallagher, R., Biddel, H., Mrazek, A., Slagter, H. & Mrazek, M. (2020). The science of mindfulness-based interventions and learning: A review for educators. *MindRxiv Papers*, 2020 (Feb. 3), 1-29. <https://doi.org/10.31231/osf.io/6g9uq>.
- Lin, F. V., Heffner, K., Gevirtz, R., Zhang, Z., Tadin, D. & Porsteinsson, A. (2021). Targeting autonomic flexibility to enhance cognitive training outcomes in older adults with mild cognitive impairment: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 22, 560. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05530-z>.
- Loevaas, M. E. S., Sund, A. M., Patras, J., Martinsen, K., Hjemdal, O., Neumer, S. P., Holen, S. & Reinfjell, T. (2018). Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8-12 years: Does parental gender play a differentiating role? *BMC Psychology*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0255-y>.
- Malhotra, V., Sampath, A., Javed, D., Bharshankar, R., Mishra, S., Singh, V. & Gautham, N. (2023). Effect of mobile-based online meditation module and yoga intervention on depression, anxiety, and stress in the elderly during the COVID-19 pandemic. *Yoga Mimamsa*, 55(1). https://doi.org/10.4103/ym.ym_151_22.
- Moore, A. & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>.
- Müller, B., Gerasimova, A. & Ritter, S. M. (2016). Concentrative meditation influences creativity by increasing cognitive flexibility. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10. <https://doi.org/10.1037/a0040335>.
- Pandya, S. P. (2020). Yoga education program for improving memory in older adults: A multicity 5-year follow-up study. *Journal of Applied Gerontology*, 39(6), 576-587. <https://doi.org/10.1177/0733464818794153>.
- Pirson, M., Langer, E., Bodner, T. & Zilcha-Mano, S. (2012). The development and validation of the Langer Mindfulness Scale: Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts. *SSRN Electronic Journal*, <https://doi.org/10.2139/ssrn.2158921>.
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K. & Gross, J. J. (2020). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric properties in general community samples. *Journal of Personality Assessment*, 102(3), 348-356. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1564319>.
- Schwaba, T., Luhmann, M., Denissen, J. J. A., Chung, J. M. & Bleidorn, W. (2018). Openness to experience and culture-openness transactions across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(1), 118-136. <https://doi.org/10.1037/pspp0000150>.
- Silk, J. S., Steinberg, L. & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>.
- Skaper, S. D., Facci, L., Zusso, M., & Giusti, P. (2017). Synaptic plasticity, dementia and Alzheimer disease. *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets*, 16(3), 220-233. <https://doi.org/10.2174/1871527316666170113120853>.



- Sungprakorn, O. & Tangwongchai, S. (2019). Depression and associated factors in retired employees at the Department of Internal Medicine, Outpatient Clinic, Metropolitan Electricity Authority Hospital. *Chulalongkorn Medical Journal*, 1(4), 393-402. <https://doi.org/10.14456/chulamedbull.2019.33>.
- Van Aalst, J., Ceccarini, J., Demyttenaere, K., Sunaert, S. & Van Laere, K. (2020). What has neuroimaging taught us on the neurobiology of yoga? A review. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 14, 34. <https://doi.org/10.3389/fnint.2020.00034>.
- Winner, B. & Winkler, J. (2015). Adult neurogenesis in neurodegenerative diseases. *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, 7(4), a021287. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a021287>.
- Zagaria, A., Vacca, M., Cerolini, S., Terrasi, M., Bacaro, V., Ballesio, A. & Lombardo, C. (2023). Differential associations of cognitive emotion regulation strategies with depression, anxiety, and insomnia in adolescence and early adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph20105857>.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>.



THAI BUDDHIST UNIVERSITY MEET THE CRITERIA OF HEALTHY UNIVERSITIES UNDER THE AUN-HPN FRAMEWORK

Phra Suthirattanabundit Suthit Oboun¹, Saichol Panyachit^{2*}, Phoobade Wanitchanon²

¹Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

²Faculty of Social Sciences, Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: Saicholpa@g.swu.ac.th

Received 3 June 2025; Revised 28 June 2025; Accepted 30 June 2025

Abstract

Background and Objectives: Thailand has recognized the importance of promoting health through institutional engagement, particularly by leveraging the collaborative capacity of higher education institutions under the ASEAN University Network-Health Promotion Network (AUN-HPN). This research article identified its primary objective as developing mechanisms and a management system for a Buddhist-oriented health-promoting organization within MCU. However, integrating AUN-HPN practices with religious contexts involved several key conditions that served both as limitations and protective factors-for example, the care of monks' physical health and avoiding smoking and drinking alcohol, which aligned with the principles of the Dhamma-Vinaya.

Methodology: The study employed an implementation research design. It integrated the holistic framework of the "Three Spheres of Well-being" *sīla* (Moral Discipline), *samādhi* (Meditation), and *paññā* (Wisdom). These represented moral and ethical conduct in daily life, mental strength, adaptability, and knowledge application to foster health through Buddhist principles. This framework was used to guide practical health initiatives. A total of 36 stakeholders participated as members of the university's Health Promotion Committee to co-develop strategies. All 36 stakeholders were university policy-level actors who participated in focus group discussions, after-action reviews, and lessons learned based on their practical involvement in health promotion activities.

Main Results: Driving the university toward becoming a Healthy University under the AUN-HPN framework through the Threefold Way required strong mental health, firm moral integrity, and a continuous readiness to adapt and learn. These dimensions were interconnected with physical health, mental health, social health, and spiritual/intellectual well-being. The findings revealed three key components: 1) The development of *sīla*-based well-being (Ethical Conduct), which focused on creating enabling environments through systemic structures and policy-driven networks within the AUN-HPN framework; 2) The advancement of *samādhi*-based well-being (Mental Concentration), which emphasized mental health, social connection, and work-life balance-aligned with the spiritual capital inherent in Buddhist practices, and 3) The promotion of *paññā*-based well-being (Wisdom), highlighted the internal development and external dissemination of health knowledge through the lens of socially engaged Buddhism.



Involvement to Buddhadhamma: This research involved Buddhadhamma through the application of Applied Buddhism to promote the development of Healthy Buddhist Universities. The research findings reflected the Three Domains of Holistic Well-being, which were linked to Buddhist principles and contributed to the management and transformation toward a health-promoting Buddhist university. This holistic approach encompassed *sīla* (Moral Discipline), *samādhi* (Meditation), and *paññā* (Wisdom), served as an important model for other health-oriented organizations to adopt in their development efforts. Therefore, integrating Buddhism with the AUN-HPN framework was feasible and capable of transcending the contextual limitations of the religious contexts. It can be concretely applied at both policy and practice levels. Moreover, the Threefold Way helps to support the achievement of key indicators within the AUN-HPN framework-such as promoting strong mental health and establishing a smoke-free and alcohol-free university.

Conclusions: The study concluded that integrating Buddhist principles into health promotion strengthened institutional strategies and fostered holistic well-being in university settings. Although implementing health-promoting university initiatives under the AUN-HPN framework was guided by structured operational models and evaluation indicators, in practice, successful health promotion at the university level required a profound understanding of social and cultural context. The AUN-HPN framework served as a valuable compass, enabling institutions to adapt and apply its components according to their unique settings. Nevertheless, Buddhist universities in Thailand were diverse and regionally dispersed. Future research should have involved lesson drawing and comparative analysis to highlight the contextual differences in implementation. Such an approach would have contributed to the sustainability of development efforts and facilitated more tangible progress toward achieving the health and education-related Sustainable Development Goals (SDGs).

Keywords: Healthy University, Monastic Education, Health Promotion Policy, AUN-HPN, Thailand

Introduction

Thailand was one of the countries that placed importance on health promotion by encouraging universities to integrate the ASEAN University Network-Health Promotion Network (AUN-HPN) framework into their institutional policies. However, there were still limitations regarding the specific contexts of each university, particularly Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU), which provided education for Buddhist monks and operated within its own unique religious and cultural context. This article applied the "Three Spheres of Well-being" (*Sīla*, *Samādhi*, and *Paññā*) as an intuitive yet powerful framework for practical application in promoting health within a university context that carried distinct religious characteristics.

The Health Promoting University (HPU) concept has been adopted as a strategy for health development, utilizing higher education institutions as foundational platforms for fostering holistic well-being. This perspective on the relationship between higher education institutions and health promotion reflects the capacity to integrate health education with health promotion, thereby enabling students and staff to extend the cultivation of a culture of health consciousness into their daily lives.



Transforming universities into environments conducive to health promotion has become a key objective that all universities recognize and are actively working towards. This should not be limited to temporary health promotion activities but should instead support long-term and sustainable health promotion. The establishment of a Health Promoting University (HPU) requires participation at all levels, a shared goal-setting process, and equitable access to health-promoting initiatives, ultimately creating an organizational culture that values the health and well-being of all its members (Suárez-Reyes & Van den Broucke, 2016); (Tsouros, 1998).

Nowadays, member countries are enhancing the development of Health-Promoting Universities through an academic network mechanism under the ASEAN University Network-Health Promotion Network (AUN-HPN). The Healthy University Rating System (HURS) is used as a tool to evaluate and monitor progress toward becoming a Health-Promoting University. The HURS is grounded in the Healthy University Framework (HUF), which is structured around three main pillars: Systems and Infrastructure (SI), Zero-Tolerance Areas (ZT), and Health Promotion Areas (HP) (ASEAN University Network-Health Promotion Network, 2023; 2024).

Wattanapisit et al. (2022) performed a health survey among university students in ASEAN countries, and the findings reflect the operational mechanisms of the ASEAN University Network-Health Promotion Network (AUN-HPN). The study classified ASEAN university students into five groups: High sugary beverage consumption, poor mental well-being, healthy, alcohol drinkers, and smokers. The majority of students were categorized in the high sugary beverage consumption group. This group consumed high amounts of sugary beverages daily but does not exhibit other health risks, as they do not smoke, do not drink alcohol, and had strong mental well-being.

The health of university students in ASEAN varies according to different university sociocultural contexts. In Thailand, the majority of higher education institutions participating in AUN-HPN consist primarily of lay students and staff. This has enabled those implementing the AUN-HPN to take a 'one-size-fits-all' approach. However, Thailand has unique higher education institutions with distinct characteristics, particularly Buddhist universities where both laypeople and ordained monks' study and work together. These universities, such as Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU), operate within sociocultural contexts that differ greatly from those of traditional universities due to the presence of religious structural mechanisms in governance. These universities integrate Buddhist education with secular learning, emphasizing a balance between academic studies and mental and spiritual cultivation. Furthermore, teaching styles must be modified to conform to the monastic code of discipline (Schedneck, 2019). Additionally, living a healthy lifestyle is also influenced by various social determinants of health (SDH), particularly those influenced by religious conditions (Jeamjitvibool et al., 2022); (Panyachit, 2025).

The collection of health data on monastic students in Thailand remains relatively limited. However, Yiengprugsawan et al. (2010) conducted a study that gathered health-related data on Buddhist monastic students and discovered that those aged between 20 and 39 years commonly suffered from conditions such as goiter and liver disease, which were attributed to monastic-specific dietary behaviors. In terms of personal well-being, monastic students reported higher scores



compared to other student groups in domains such religion or spirituality, feeling safe, overall life satisfaction, relationships with neighbors, sense of community, and personal relationships. Additionally, monastic students demonstrated higher levels of spiritual capital than other student groups. This resulted from their ability to apply Buddhist principles and systematic thinking processes to problem-solving, their engagement in mental discipline and spiritual practices, and their belief in the law of karma.

When considering populations of the same age as monastic students, many studies have highlighted the importance of health-related lifestyles in relation to Health Literacy (HL), which is a crucial factor in promoting positive health behaviors. High levels of HL lead to more informed daily dietary choices, greater capacity for self-care, and better mental well-being. Furthermore, the influence of digital technology on health outcomes cannot be overlooked. Digital tools such as health applications and online Buddhist teachings are increasingly being used to access health services. Digital literacy also serves as essential knowledge for protecting individuals from exposure to unhealthy media content. Moreover, health education initiatives aimed at promoting health literacy should take into account the appropriateness and relevance of people's lifestyles. If health promotion policies are designed based on an overly rigid "one-size-fits-all" approach, certain populations may be marginalized (Intarakamhang & Macaskill, 2018); (Sbaiti et al., 2025); (Thianthai & Tamdee, 2024).

Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU) is a higher education institution that values the well-being of its academic community members. Recognizing the differing health characteristics between monastic students and laypeople, the university acknowledges the importance of addressing this issue. In response to the ongoing physical and mental health challenges faced particularly by monastic students, MCU has expressed its intention to join the AUN-HPN as a strategic move to address these concerns.

Objectives

This research article identifies its primary objective as developing mechanisms and a management system for a Buddhist-oriented health-promoting organization within MCU. This initiative seeks to establish strategic health promotion practices grounded in the operational framework of the AUN-HPN, thereby contributing to the sustainable and concrete implementation of health promotion efforts within the university.

Methodology

The advancement of MCU as a Health-Promoting University is guided by the ASEAN framework. This study employs an Implementation Research (IR) approach, which prioritizes practical application and goes beyond conventional policy analysis by focusing on real-world implementation and outcomes. This research approach places strong emphasis on outcomes that arise from the actual implementation process. Accordingly, the presentation of findings primarily focuses on results derived from real-world implementation (Hjern, 1982); (Nilsen et al., 2013).

This implementation aims to produce outcomes that lead to systemic and organizational-level changes in health. To address ethical concerns regarding human participants, particularly those arising from activities under the IR approach, we have strictly adhered to all established ethical guidelines for research involving human subjects. The study was officially approved by the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Subjects at Mahachulalongkornrajavidyalaya University (Certification Number 84/2568). We have rigorously followed all procedures in accordance with accepted ethical standards for research involving human participants.

Stakeholder Engagement

Implementation Research (IR) stresses the involvement of stakeholders at every stage of the research process. To initiate this, Mahachulalongkornrajavidyalaya University established a Steering Committee for the ASEAN Health-Promoting University to oversee the implementation phase. The committee comprises 36 members, including university administrators, representatives from various academic units, and external experts from academia, non-governmental organizations, and civil society. Its primary responsibility is to support and promote health promotion activities in alignment with the AUN-HPN framework. Stakeholders who participated in the study were selected through purposive sampling to ensure the inclusion of individuals with direct roles or authority in implementing health promotion within the Buddhist university context.

The Implementation Process

A Logic Model guides the implementation process by structuring procedures and strategies in accordance with the framework proposed by Smith et al. (2020). This model serves as a tool to direct the implementation process and to facilitate a comprehensive and integrated understanding of its various components. In alignment with the context of a Thai Buddhist university promoting health, Figure 1 illustrates the implementation process employed in this study, which is also consistent with the AUN-HPN framework. To ensure alignment with Buddhist principles, this study adopts the "Three Domains of Holistic Well-being" framework, developed to guide the social structuring of Buddhist organizations committed to health promotion (Suwanprateep et al., 2023). The framework emphasizes the cultivation of *sīla* (Moral Discipline), *samādhi* (Meditation), and *paññā* (Wisdom), which together form a stable and holistic foundation for well-being.

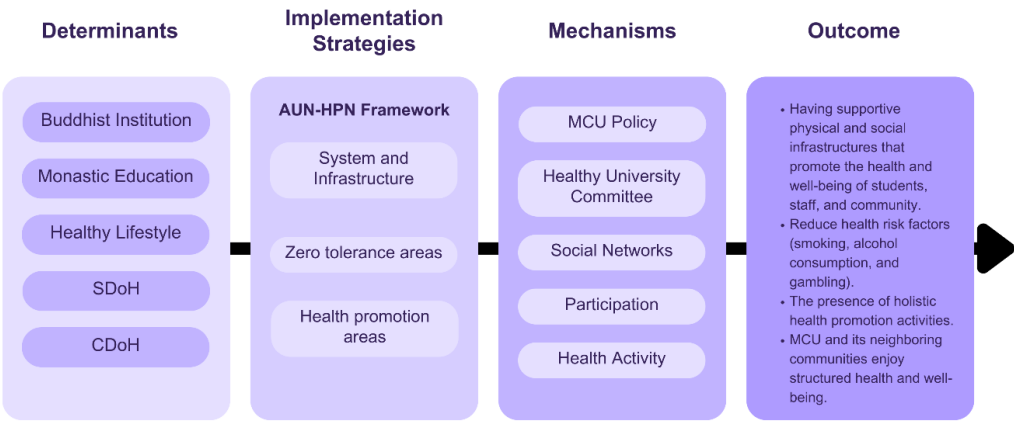


Figure 1 The Implementation Process



Data Collection and Data Analysis

Data collection for this study was conducted through documentary analysis, focusing on official meeting reports from the Steering Committee on ASEAN Health-Promoting Universities, as mandated by Mahachulalongkornrajavidyalaya University. These records provided detailed documentation of the university's implementation efforts and progress. The primary tools used in the implementation process were specifically designed to evaluate the practical application of the AUN-HPN framework in real-world settings. Through content analysis of the Steering Committee's meeting reports, the study examined the difficulties and obstacles encountered during the implementation process. This analytical approach enabled the identification of important issues and recurrent themes within the documentation. The data were systematically categorized and organized, with research findings presented to highlight implementation outcomes, an essential focus of Implementation Research (IR).

Results and Discussion

The AUN-HPN Framework in the Development of the Moral Discipline Domain

The development of the moral discipline domain, which is one of the three pillars of holistic living, plays a crucial role in the cultivation of overall well-being. The domain emphasizes the importance of positive interactions between monks and university staff within a supportive physical and social environment. To promote high-quality living at MCU, suitable social systems and structures must be established. These should be implemented as follows:

1. Establishing a foundation for well-being through the implementation of policy-oriented mechanisms

Health-promoting university initiatives have been integrated into the university's strategic plan, supported by a formal declaration of intent and health promotion policies. A steering committee has been established to guide comprehensive implementation. In addition, policy networks have been developed by utilizing MCU's campuses as key mechanisms to broaden the scope of implementation across nearly all areas under MCU's jurisdiction. The focus is on advancing activities within the AUN-HPN framework, aiming to transform Mahachulalongkornrajavidyalaya University—including its campuses, Buddhist colleges, and classrooms—into health-promoting environments for university staff, in alignment with the indicators set forth for Health-Promoting Universities. The creation of an operational network that combines the internal and external facets of well-being is an intriguing example from Khon Kaen Province. Internally, the focus is on the welfare of monastic students and university staff on campus. Externally, efforts involve working together with the community to promote health, with a special emphasis on issues pertaining to the elderly. These initiatives align with MCU's mission of "Moral and Intellectual Cultivation" and correspond with the AUN-HPN operational framework, particularly in the domain of systems and infrastructure.



2. A Healthy University through Robust Digital Infrastructure

The implementation includes a digital health platform, ArogyaSati Health Diary, designed to promote behaviors among Buddhist monks. The platform provides personalized health recommendations, including guidance on nutrition, physical activity, and behavior modification, tailored to individual needs. It supports behavior change by employing strategies that promote positive motivation and encourage participation in group-based activities. The platform also integrates creative health media that combines Buddhist principles with scientific health knowledge. Additionally, it serves as a health risk alert system by notifying monk users of potential severe health risks and recommending appropriate screenings or consultations with health professionals. The platform also features health coaching programs, such as those for weight loss, blood sugar reduction, and increasing physical activity.

The AUN-HPN Framework in the Development of the Meditation Domain

The development of the meditation domain significantly contributes to advancing the implementation of the AUN-HPN framework, particularly in the areas of mental well-being, social interaction, and work-life balance. The meditation domain focuses on fostering mental quality and cultivating a positive mindset. An example of such implementation can be seen at MCU Chiang Rai Buddhist College, which has announced policies and demonstrated a strong commitment to promoting health within the framework of becoming a university that supports holistic well-being. Activities developed to support the establishment of a comprehensive meditation domain focus on the integration of Buddhist art with mental well-being development. Buddhist art plays a significant role in guiding and regulating the mind in accordance with Buddhist principles, embedding moral reflections and teachings within its artistic expressions. These efforts also foster opportunities for individuals to cultivate mental stability through engagement with the Buddhist art found in temples.

In terms of social interaction and work-life balance, this is reflected in the provision of designated spaces within the university where monk students and staff can relax after study or work. The university places strong emphasis on stress management, recognizing it as a critical aspect affecting both monk students and personnel. Buddhist monks inherently possess a form of cultural and spiritual capital through Buddhist teachings that support work-life balance, particularly through the practice of Vipassana meditation, which fosters mental tranquility and helps alleviate stress arising from work and study responsibilities. At the same time, Buddhism emphasizes the principle of the Middle Path, which advocates for balance in all aspects of life, including work and study. The concept of maintaining balance in whatever one is engaged in allows for self-awareness, which has become a strength of MCU in achieving its outcome-oriented goal of becoming a Healthy University within the AUN-HPN framework. At the same time, social interaction extends beyond the campus through engagement with surrounding communities, fostering socially oriented activities and the dissemination of health-related knowledge. Examples include home visits to bedridden patients and providing health education to the elderly-initiatives rooted in the Buddhist principle of Sangahavatthu (Acts of Social Integration) and aligned with the Buddhist social welfare action plan, aiming to position Buddhism as a force for social good.



The AUN-HPN Framework in the Development of the Intellectual Domain

The AUN-HPN framework emphasizes the importance of a sharp intellect and a comprehensive understanding of established health data, both of which support the achievement of goals related to zero-tolerance policies and health promotion across nearly all domains. The implementation, therefore, focuses on cultivating health literacy among MCU monk students and personnel by drawing upon the long-standing strengths of Buddhist spiritual capital, which are deeply embedded in its teachings and practices. Various health promotion activities have been carried out, including anti-smoking campaigns within the university; Health screenings for students, faculty, and staff at the Buddhist College; Health education training sessions; and The promotion of physical activity through institutional sports events. Additionally, health knowledge has been developed and integrated with Buddhist principles to enhance holistic understanding among students and staff.

The AUN-HPN Framework in the Specific Context of MCU

In the context of MCU, certain aspects of the AUN-HPN framework are regulated through the Dhamma-Vinaya (Buddhist Monastic Code) and social institutions such as the Sangha Supreme Council, which plays a key role in enabling Buddhist universities with monastic members to effectively meet the framework's indicators. Road safety infractions, such as the failure to wear helmets, are specifically addressed in the context of Thai Buddhist monks. The Sangha Supreme Council of Thailand issued Resolution No. 11/2564, which prohibits monks from operating automobiles or motorcycles, even though the Vinaya (Monastic Code) does not specifically forbid it. However, allowing monks to drive may result in possible Vinaya violations because doing so could lead to commercial, civil, or criminal offenses under the Land Traffic Act B.E. 2522 (1979).

Furthermore, the restrictions on monks' physical mobility imposed by the monastic code of discipline make it particularly challenging to meet the indicator related to health promotion in the curriculum and co-curriculum. General Education (GenEd) courses that support health promotion fall under the university's undergraduate curriculum standards. However, there are no courses at Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU) that are exclusively focused on health promotion. Moreover, physical health promotion is not emphasized within the overall curriculum. Instead, the university places a strong emphasis on the application of Buddhist knowledge, especially its benefits for mental health and wisdom cultivation. Courses such as Psychology of Life and Death and Buddhist Psychology exemplify this approach.

Discussion

Modern Thai society places great importance on health promotion, which is encouraged through the use of multi-level policy tools. Through the ASEAN University Network-Health Promotion Network (AUN-HPN), universities across Thailand are increasingly emphasizing health promotion. However, challenges remain in effectively applying this framework in certain contexts. Differences in institutional settings, particularly between universities offering health sciences programs and those that do not, contribute to these challenges (Yeravdekar et al., 2024). This paper, on the other hand, primarily emphasizes application of the AUN-HPN framework in Thai Buddhist universities, notably MCU.



It addresses both the adjustments required to align the framework with the unique context of the university and the direct implementation of the framework's standards.

The findings of this study encompass various aspects, analyzed through the framework of the Three Domains of Life for holistic health management (Suwanprateep et al., 2023). The moral discipline domain (*Sīla*) aims to establish a healthy environment through systemic policies and structures supported by cooperative networks. In the meditation domain, the focus is on developing health promotion initiatives that emphasize mental well-being, social interaction, and work-life balance, all of which align closely with existing Buddhist capital. In the intellectual domain, the emphasis lies on developing appropriate health knowledge and extending its impact beyond the university, guided by Buddhism's goal of benefitting society.

The implementation of the AUN-HPN framework has significantly contributed to the development of MCU as a Buddhist university that promotes health, guided by the principles of system and infrastructure, zero-tolerance areas, and health promotion areas (ASEAN University Network-Health Promotion Network, 2023; 2024). Additionally, it is essential to consider the differences in health culture and well-being practices within the university. A culture and set of values that prioritize good health will contribute to the university's success in becoming a strong, health-promoting Buddhist institution. Using the university as a social institution to promote health is in line with the Ottawa Charter, which emphasizes a systematic approach to strengthening health and creating an environment conducive to health promotion. This also involves recognizing the participation of stakeholders within the university, including students, professors, technicians, and administrative staff, in the planning process (Suárez-Reyes & Van den Broucke, 2016).

The ultimate goal of becoming a model health-promoting Buddhist university in ASEAN through the implementation of the AUN-HPN framework faces several challenges. These include ensuring the sustainability of activities, which should not be temporary but integrated into collaborative efforts beyond the health sector; Maintaining operational standards within the framework; and Establishing a flexible system and infrastructure that can adapt to social and cultural changes (Dooris & Doherty, 2010).

Originality and Body of Knowledge

In Figure 2 shows research findings that reflect the Three Domains of Holistic Well-being, which are linked to Buddhist principles and contribute to the management and transformation toward a health-promoting Buddhist university. This holistic approach encompasses *sīla* (Moral Discipline), *samādhi* (Meditation), and *paññā* (Wisdom), serving as an important model for other health-oriented organizations to adopt in their development efforts. However, the advancement of a health-promoting university within Buddhist monastic universities requires the support of additional environmental mechanisms. For example, the Digital Monk Health Tools (ArogyaSati) play a role in recording and monitoring the health behaviors of monks in the university. At the same time, monastic universities



hold a unique advantage in their practical application of Buddhist principles, which have been concretely implemented across various dimensions-physical, mental, social, and intellectual.

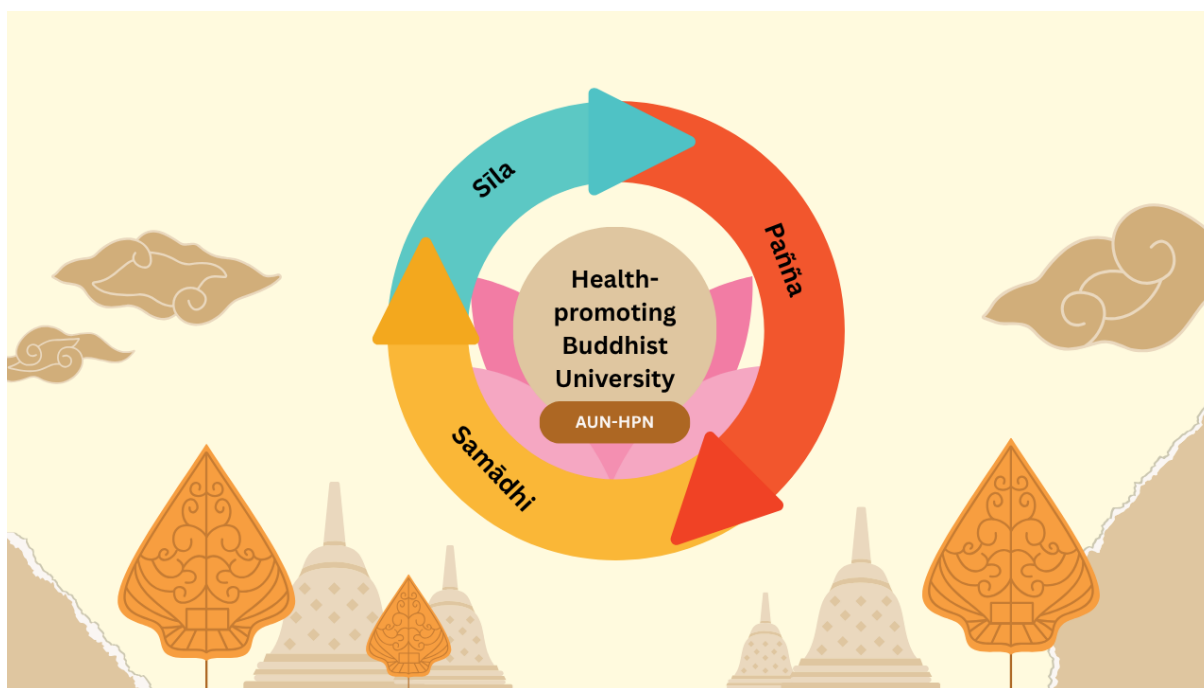


Figure 2 Three Domains of Holistic Well-being in Health-Promoting Buddhist University

Conclusions and Recommendations

A major difference in this work is the use of the AUN-HPN framework as a strategic tool for fostering health inside Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCU). Unlike past attempts, which seldom put this framework into practice, this study employs an Implementation Research (IR) methodology that emphasizes outcomes derived from process-based execution and real-world application. This distinction helps practitioners and policymakers better understand how to modify the AUN-HPN framework, especially in universities with a long history of religious affiliation and culturally distinct teaching and learning environments. A notable observation from the practical application of the AUN-HPN framework is that, while the framework is structurally robust, it also demonstrates considerable flexibility when adapted to the specific context of a Buddhist university. Furthermore, some elements of the successful implementation were impacted by external or community-based contributions rather than resulting solely from direct institutional actions. Rather, it is the social structure of Buddhist institutions that causes this; It provides a framework for members to follow to fit social norms. This includes formal rules-such as the ban on driving cars and motorcycles issued by the Supreme Sangha Council, which serves as an official social control system-as well as religious precepts that forbid drinking, smoking, and gambling. Should this initiative develop into further research, the next step would be to suggest a return to using social science and Buddhist studies tools as a conceptual framework. It is essential to collect comprehensive health-related data on monk students and personnel across Buddhist universities



in Thailand to establish an accurate health profile. This would make it easier to identify the social determinants of health that influence the health-related lifestyle choices of monk students and university staff. In terms of advancing studies in Buddhist Studies, we recommend the development of a doctrinal framework that aligns with the AUN-HPN framework. This would enable a concrete integration and linkage between the health promotion approaches of Buddhism and those of the AUN-HPN. Future research should involve lesson-drawing and comparative analysis to highlight the contextual differences in implementation. Such an approach would contribute to the sustainability of development efforts and facilitate more tangible progress toward achieving the health and education-related Sustainable Development Goals (SDGs).

Acknowledgement

The author(s) disclosed receipt of the following financial support for the research, authorship, and/or publication of this article: This project is funded by the Thai Health Promotion Foundation (67-00151).

References

- ASEAN University Network-Health Promotion Network. (2023). Healthy University Framework 2023. Nakhon Pathom, Thailand: ASEAN University Network-Health Promotion Network.
- ASEAN University Network-Health Promotion Network. (2024). Healthy University Rating System (HURS): Version 2024. Nakhon Pathom, Thailand: ASEAN University Network-Health Promotion Network.
- Dooris, M. & Doherty S. (2010). Healthy Universities: Current Activity and Future Directions-Findings And Reflections from A National-Level Qualitative Research Study. *Global Health Promotion*, 17(3), 6-16. <https://doi.org/10.1177/1757975910375165>.
- Hjern, B. (1982). Implementation Research: The Link Gone Missing. *Journal of Public Policy*, 2(3), 301-308.
- Intarakamhang, U. & Macaskill, A. (2018). Multi-group Causal Model of Health Literacy and Behaviors on Family Wellbeing among Thai Adults at Risk of Non-Communicable Diseases (NCDs). *Journal of Research in Health Sciences*, 18(4), e00429.
- Jeamjitvibool, T., Tankumpuan, T., Lukkahatai, N. & Davidson, P. M. (2022). Noncommunicable Diseases and Social Determinants of Health in Buddhist Monks: An Integrative Review. *Research in Nursing & Health*, 45(2), 249-260. <https://doi.org/10.1002/nur.22215>.
- Nilsen, P., Ståhl, C., Roback, K. & Cairney, P. (2013). Never the Twain Shall Meet? - A Comparison of Implementation Science and Policy Implementation Research. *Implementation Science*, 8, 63 (2013). <https://doi.org/10.1186/1748-5908-8-63>.
- Panyachit, S. (2025). Barefoot Health: The Healthy Lifestyle Path of Monks in Thailand. *Journal of Population and Social Studies*, 34(2026), 236-252. <http://doi.org/10.25133/JPSSv342026.013>.



- Sbaiti, M., Cohen, E., Odofoin, X., Viola, J. K. & Lam, J. K. S. (2025). The 'Us and Them Divide': A Qualitative Study of Student Experiences of Global Health Education Through the Lens of 'Inclusivity'. *Social Science & Medicine*, 367, 117759. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117759>.
- Schedneck, B. (2019). Buddhist Education and Temple Schools in Thailand. *Education About Asia*, 24(1), 37-42.
- Smith, J.D., Li, D.H. & Rafferty, M.R. (2020). The Implementation Research Logic Model: A Method for Planning, Executing, Reporting, and Synthesizing Implementation Projects. *Implementation Science*, 15, 84 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13012-020-01041-8>.
- Suárez-Reyes M. & Van den Broucke, S. (2016). Implementing the Health Promoting University Approach in Culturally Different Contexts: A Systematic Review. *Global Health Promotion*, 23, 46-56. <https://doi.org/10.1177/1757975915623933>.
- Suwanprateep, T., Kantatian, W. & Traipornpattana, K. (2023). Three Triads, Three Teachings: Developing the District-Level Dhamma Training Units (A.P.T.) [in Thai]. Bangkok: Thailand Nititham Publishing.
- Thianthai, C. & Tamdee, P. (2024). Understanding Digital Well-being and Insights From Technological Impacts on University Students' Everyday Lives in Bangkok. *Journal of Health Research*, 38(2), 137-145. <https://doi.org/10.56808/2586-940X.1069>.
- Tsouros, A. D. (1998). From The Healthy City to the Healthy University: Project Development and Networking. In D. Tsouros, A. Dowding, J. Thompson, & R. Dooris (Eds.), *Health Promoting Universities: Concept, Experience and Framework for Action* (pp. 9-22). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Wattanapisit, A., Abdul Rahman, H., Car, J., Haji Abdul-Mumin, K., de la Cruz, M. H. T. O., Chia, M., Rosenberg, M., Ho, M.-R., Chaiyasong, S., Mahmudiono, T., Rodjarkpai, Y. & Dinov, I. D. (2022). The Clusters of Health-Risk Behaviours and Mental Wellbeing and their Sociodemographic Correlates: A Study of 15,366 ASEAN University students. *BMC Public Health*, 22, 1840. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14233-2>.
- Yeravdekar, R., Chandak, A., Anchala, R. & Singh, A. (2024). AUN-HPN Healthy University Compliance: Does Medical College at Heis Facilitate Health Promotion? *International Journal of Health Promotion and Education*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/14635240.2024.2438038>.
- Yiengprugsawan, V., Seubsman, Sa., Sleight, A. C. & The Thai Cohort Study Team. (2012). Well-being, and Social Indicators Among Monks, Prisoners, and Other Adult Members of an Open University Cohort in Thailand. *Journal of Religion and Health*, 51, 925-933. <https://doi.org/10.1007/s10943-010-9410-3>.



DEVELOPING AN INNOVATIVE BUDDHIST COMMUNICATION PROCESS TO PROMOTE THE QUALITY OF LIFE OF DIABETIC PATIENTS USING THE 7 BOJJHAṄGA

Panuphan Putsuk*, Boonlert Otsu, Kanokwan Karunatittiyotin

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

*Corresponding author E-mail: pnphan99@gmail.com

Received 29 May 2025; Revised 26 June 2025; Accepted 30 June 2025

Abstract

Background and Objective: Diabetes is a chronic non-communicable disease found in all nations and has increased yearly. This disease could be inherited through genetics or by adopting a lifestyle that increases the risk of the disease. Diabetes was an incurable and extremely dangerous condition that gradually destroyed the patient's health, causing serious complications that could even lead to death. In Buddhist teachings, health and quality of life were emphasized, as the Buddha had said, "Being free from disease is the greatest blessing (*Ārogyaparamā lābhā*)," which meant being free from both physical and mental illness. Therefore, promoting quality of life with the 7 Bojjhaṅga, along with medical and public health knowledge, was considered essential for diabetic patients in a way that could be effectively applied to their daily lives. This research aimed to study the current situation and develop and present the process of Buddhist innovation in communication to promote the quality of life of diabetic patients.

Methodology: A mixed-method research approach was used, consisting of qualitative research that collected data from documents and field data through in-depth interviews and quantitative research in the form of quasi-experimental research. Data on general, illness, quality of life, and Buddhist innovation to promote quality of life were gathered through interviews with questionnaires. Activities were organized to promote quality of life for a study group of 35 participants across six sessions, each 1 month apart. The data were analyzed and presented using frequencies, percentages, means, and statistical tests, including the independent t-test and the Paired Samples t-test.

Main Results: 1) Public health service institutions had not integrated Buddhist principles into public health work. Before organizing the skill promotion activities, it was found that the quality of life of the study group and the control group did not differ; 2) Skill promotion activities were organized to integrate medical work, public health, and Buddhist principles. The message was conveyed by monks and personnel, using the content of the message "the 7 Bojjhaṅga" with the study group, and various activities were organized through related media channels, and 3) When measuring quality of life scores, it was found that the study group had higher scores for "physical,"



"mental," "social relationships," and "overall quality of life," resulting in an average score significantly higher than that of the control group.

Involvement to Buddhaddhamma: Applied Buddhism integrated the use of Buddhist principles to benefit society, particularly through the practice of the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment), which included: Sati, Dhammavicaya, Viriya, Pīti, Passaddhi, Samādhī, and Upekkhā. Additionally, it emphasized the application of the seven qualities of a good friend or the 7 Kalyāṇamitta (Piyo, Garu, Bhāvanīyo, Vattā ca, Vacanakkhamo, Gambhīraṇca kathaṃ kattā and No caṭṭhāne niyojaye) in providing compassionate and understanding care to patients-treating in conjunction with medical and public health knowledge to promote quality of life for diabetic patients through various communication methods.

Conclusions: Promoting the quality of life for diabetic patients required a holistic approach that addressed both physical and mental well-being, enabling patients to incorporate effective practices into their daily lives in a meaningful and sustainable way. Diabetes was an incurable and life-threatening disease. Given the seriousness of this condition, there was a clear and urgent need for innovative strategies that support long-term health and well-being. This research, therefore focused on developing an innovative Buddhist communication process, grounded in the principles of the 7 Bojjhaṅga, to promote and enhance the quality of life for diabetic patients. By integrating spiritual and psychological dimensions with health care, this approach offered a more comprehensive and compassionate support model for those with diabetes.

Keywords: Innovative Buddhist Communication, Quality of Life, Diabetic Patients, 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment), Buddhist Health Promotion

Introduction

Diabetes is a chronic non-communicable disease that can be found in all nations and is increasing every year. In particular, non-insulin-dependent diabetes is the most common, accounting for approximately 95 percent of all diabetic patients. (Witthayanarat et al., 1984) This disease can be inherited through genetics and the way of life of people today, which is eating well, living well, and not exercising, a lifestyle that contributes to the development of diabetes. (Anukul, 1985) Diabetes is a chronic, incurable, and extremely dangerous disease that gradually destroys the patient's health, causing serious complications that can even lead to death. It is also a major of significant economic and social loss. (Intharampan, 1985)

The WHO stated that the basic conditions and resources necessary for health include peace, housing, education, food, income, ecological balance, sustainable resources, social justice, and equality. (Bureau of Elderly Health, 2021) Therefore, quality of life has received more attention as a way to improve the lives of diabetic patients because the value of life does not lie in longevity but in the quality or happiness of the remaining life. (Taylor, 1987) The WHO stated, "Health does not merely mean the absence of disease and disability, but also includes the individual's physical, mental, and social well-being. Together with information in Buddhism, which also emphasizes health or quality of life, as the Buddha said that "being free from disease is the greatest blessing (Ārogyaparamā



lābhā)" (MN. (Thai) 13/216/254) (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996), which means being free from both physical and mental illness.

Given these issues, this research explores the development of a Buddhist communication process aimed at promoting the quality of life for diabetic patients. By integrating the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) with medical and public health knowledge, this approach seeks to help diabetic patients apply these teachings effectively in their daily lives, enhancing their physical, mental, social, and spiritual well-being.

Objective

This research aimed to study the current situation and develop and present the process of Buddhist innovation in communication to promote the quality of life of diabetic patients.

Methodology

This research study was conducted at the Nai Khlong Bang Plakot Subdistrict Health Promoting Hospital in Samut Prakan Province. This was a mixed-method study, consisting of qualitative research methods involving the collection of data from documents related to Buddhism, medicine and public health that promote the quality of life of diabetic patients and field data collection by in-depth interviews with personnel. The quantitative part utilized a quasi-experimental design, which included organizing activities to promote the quality of life for diabetic patients. These activities included home visits and data collection through interviews and questionnaires. The collected data were analyzed to assess the effectiveness of Buddhist communication innovations in promoting the quality of life of diabetic patients, particularly focusing on the application of the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment).

Population and Sample

The population studied consisted of diabetic patients in the area under the responsibility of the Nai Khlong Bang Plakot Subdistrict Health Promoting Hospital. The sample group was obtained by purposive sampling, consisting of a study group (Diabetic Patients Who Received Skill Promotion), a control group (Diabetic Patients Who did not Receive Skill Promotion), and a reference group (Patients without Underlying Diseases), with 35 patients in each group, all of whom voluntarily participated in the project.

Research Tools and Data

The qualitative data were collected using in-depth interviews with personnel, while the quantitative data were collected using two sets of questionnaires. Set one, administered to the sample group, consisted of 4 parts: General information, illness information, quality of life information: WHOQOL-BREF (The WHOQOL group, 1995); (World Health Organization Quality of Life Assessment Group, 1996) (Reliability = 0.90) and Buddhist innovation data to promote quality of life of diabetic patients with the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) (Reliability = 0.89) and Set two, administered to the personnel, consisted of 2 parts: General information and personnel communication with the 7 Kalyāṇamitta (The Seven Qualities of a Good Friend) (Reliability = 0.93). The results were analyzed and presented using descriptive statistics



(Frequencies, Means, and Percentages) and inferential statistics, including the independent t-test and the Paired Samples t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Quasi-experimental Research

The Buddhist innovative communication process to promote the quality of life of diabetic patients involved organizing training activities aimed at enhancing skills for holistic quality of life-both physical and mental-conducted simultaneously by monks and healthcare personnel. The training provided knowledge and skills related to Buddhist health-promotion methods, specifically the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) (Somdej Phra Buddhaghosachan (P.A. Payutto), 2024) along with related activities conducted with the study group 6 times, at one-month intervals. Various tools (Communication Formats) were used during workshops and home visit activities. Additionally, a one-day training session was organized to develop the knowledge and communication skills of personnel using Buddhist communication methods based on the 7 Kalyanamitra (Somdej Phra Buddhaghosachan (P.A. Payutto), 2023).

Results and Discussion

The research results found that:

1. Study of the current situation regarding the Buddhist innovative communication process to promote the quality of life of diabetic patients

Buddhist Innovative Communication Process

A research study on the Buddhist innovation communication process at the Nai Khlong Bang Plakot Subdistrict Health Promoting Hospital, based on in-depth interviews with 12 staff members, found that:

Most personnel were not yet familiar with Buddhist teachings or practices, specifically the "7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment)" and the "7 Kalyāṇamitta (The Seven Qualities of a Good Friend)", that could be applied in caring for diabetic patients and supporting healthcare staff. Only one person recognized the "7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment)", identifying it as a prayer. Some had heard the term "Kalyanamitra" but believed it referred to making good friends in everyday life and did not associate it with healthcare services. They had never previously understood how it could be applied in providing services to diabetic patients or in interactions between healthcare personnel and patients.

The Nai Khlong Bang Plakot Subdistrict Health Promoting Hospital is a primary care unit operating within a general public health service framework, similar to other nationwide agencies that focus primarily on physical health care. There is no provision for mental health services in a holistic form that integrates both physical and mental care. There is also no integration of Buddhist principles with public health work, which is viewed as distant due to a lack of knowledge about relevant Dhamma teachings. Most personnel are educated primarily in scientific disciplines. They are modern individuals who generally do not attend temples or listen to Dhamma teachings. They carry out their duties based on their professional roles and responsibilities.



Quality of life of diabetic patients

In the context of diabetes, the pathology of the disease causes physical deterioration of various organs in diabetic patients, leading to complications in key organs such as eyes, feet, kidneys, blood vessels, and nerves, which reduces their overall functional capacity compared to healthy individuals. As the duration of the illness and associated complications increase, the patient's quality of life gradually declines. This study compared the quality of life scores of a reference group (n = 35) with those of diabetic patients (n = 70), including both the study and control groups. Quality of life was assessed across four domains as well as overall. The reference group had significantly higher quality of life scores than all groups of diabetic patients, as shown in Table 1.

Table 1 Shown mean and standard deviation of quality of life scores in the reference group and diabetic patients group classified by aspects and overall, before skill promotion activities

Quality of Life	Reference Group	Diabetic Patients Group	p-value*
Overall Quality of Life (100 points)	86.29±08.19	72.49±10.48	<0.001
Physical	85.82±08.15	69.08±12.37	<0.001
Mental	90.83±07.75	75.18±11.23	<0.001
Social Relations	84.76±12.21	70.95±13.44	<0.001
Environment	83.75±09.12	74.77±12.53	<0.001

*Independent t-test

The quality of life scores of the 35-person control group and study group were measured before the activity to promote skills based on the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) was conducted. As shown in Table 2, the quality of life in all four aspects and the overall quality of life did not differ significantly between the two groups.

Table 2 Shown mean and standard deviation of quality of life scores in the control group and study group classified by aspects and overall before skill promotion activities

Quality of Life	Control Group	Study Group	p-value*
Overall Quality of Life (100 points)	71.06±11.37	73.39±09.25	0.257
Physical	67.96±12.92	70.20±11.87	0.452
Mental	72.62±12.14	77.74±09.74	0.056
Social Relations	69.05±14.23	72.86±12.52	0.238
Environment	74.64±12.79	74.91±12.44	0.929

*Independent t-test

2. Develop an Innovative Buddhist communication process to promote the quality of life of diabetic patients

Development of a Buddhist innovative communication process to promote the quality of life of diabetic patients using the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment). Various related



activities were conducted based on David K. Berlo's communication model, which consists of the following components:

2.1 Source

2.1.1 Monks who had obtained a Doctorate in Buddhist Studies from Mahachulalongkornrajavidyalaya University from Wat Yai, Nai Khlong Bang Plakot Subdistrict, were invited to provide knowledge to hospital personnel in a one-day session. The purpose was to encourage a more positive attitude through the use of the 7 Kalyāṇamitta (The Seven Qualities of a Good Friend) and to provide knowledge relevant to this research study, including Buddhist communication innovations, the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment), and methods for measuring quality of life.

2.1.2 Activities to promote family and social relationships were conducted through home visits by hospital personnel to understand the context of the study group and to communicate with participants, family members, or neighbors, as well as to follow up on medication adherence and health behavior (Diet, Exercise, Prayer).

2.1.3 Activities were carried out to develop skills in the Buddhist innovative communication process including, knowledge-sharing and quality of life enhancement activities for the study group, with facilitators consisting of monks and healthcare personnel, developing both physical and mental aspects simultaneously by integrating medical knowledge, public health, and Buddhist principles (The 7 Bojjhaṅga: The Seven Factors of Enlightenment). The activities were conducted 6 times, once a month, with each session lasting approximately 4 hours.

2.2 Message

2.2.1 In medicine and public health, knowledge and promotion of behavior are given, focusing only on the physical aspect while neglecting the mental aspect. Life consists of "body and mind" which must be developed together as a "holistic" whole. Therefore, Buddhist messages must be incorporated using the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) for the study group (Recipients) so that patients can apply them alongside conventional medicine and public health practices and use them appropriately in daily life according to each element of Dhamma. Details are as follows:

2.2.1.1 Sati (Mindfulness) is considered important. For example, when diabetic patients have high blood sugar levels, they will be anxious and think about various things. Therefore, they must use Sati to bring their mind back to awareness and in the present moment.

2.2.1.2 Dhammavicaya (Truth Investigation), selecting kusala dhamma (Wholesome States) and reflecting on goodness. However, if a patient has diabetes and cares for relatives, they may worry about elevated blood sugar levels and potential disease symptoms, which could lead to various complications.

2.2.1.3 Viriya (Energy): When negative conditions such as illness arise, the mind may become pessimistic. Diligence must be applied, without discouragement, along with patience. Mental care must be maintained alongside physical care.



2.2.1.4 Piti (Rapture) arise along with a feeling of contentment. It is nourishment for the mind, improving physical well-being, creating relaxation. The body becomes light, and the mind feels fulfilled.

2.2.1.5 Passaddhi (Tranquility): A sense of relaxation and calmness arises after the experience of elation. When the mind is relaxed, the body also becomes relaxed and light.

2.2.1.6 Samadhi (Concentration) unifies body and mind, resulting in concentration and focus on wholesome states.

2.2.1.7 Upekkhā (Equanimity), the arising of insight and equanimity, is the calm neutrality of the mind, free from bias, rooted in understanding. It is the equanimity that comes from knowing.

2.2.2 Regarding the sender, namely service personnel, Buddhist messages should be added to promote readiness in providing services both physically and mentally. The 7 Kalyāṇamitta (The Seven Qualities of a Good Friend) should be used to provide services to patients with understanding as if serving family and friends with an emphasis on service excellence, with details for each Dharma element as follows:

2.2.2.1 Piyo (Endearing) is endearing. As a communicator, he is approachable and warm-hearted, encouraging people to seek advice and ask questions.

2.2.2.2 Garu (Respectable) is respected for behaving appropriately according to his role and status, creating a sense of warmth, trust, and safety.

2.2.2.3 Bhāvanīyo (Adorable) means admirable or commendable in virtue, reflecting true knowledge and wisdom. He is both a sender and a receiver of the message who constantly improves himself. He should be imitated, remembered, and mentioned with gratitude and pride.

2.2.2.4 Vattā ca (Being a Counselor) refers to effective communication, knowing how and when to explain things clearly, offer advice, give warnings or constructive criticism, and act as a reliable counselor.

2.2.2.5 Vacanakkhamo (Being a Patient Listener) means being patient in communication and willing to listen to advice, questions, suggestions, or criticism calmly, without boredom or irritation.

2.2.2.6 Gambhīraṇca kathaṃ Kattā (Able to Deliver Deep Discourses) refers to the ability to communicate profound and complex matters in an understandable way, facilitating deeper learning.

2.2.2.7 No caṭṭhāne niyojaye (Not Leading on Spurring onto a Useless End) means avoiding communication that leads to harm or deterioration and refraining from giving advice on trivial or inappropriate matters.

2.3 Channel

This research needs to focus on both physical and mental aspects simultaneously. There must be a promotion of the mental aspect through Buddhism. Therefore, service channels



or knowledge, skills, etc. Must be adjusted or expanded from regular practices. There must be continuous learning during service delivery or additional training in various departments throughout each stage of patient care. Alternatively, specific training courses should be developed, and the use of various media should be increased. Details are as follows:

2.3.1 Personal media (Lecturers by Monks and Public Health Personnel) consist of knowledge provision, skill enhancement, and home visits. Buddhist communication innovations focus on monks providing contemporary lectures or sermons, using easy-to-understand language and deep engagement with the Dharma, and public health personnel delivering knowledge about diabetes, exercise, and skills enhancement through demonstrations or guided training. There are also home visits to patients to build relationships between service providers and patients, their family members, or neighbors, enabling them to understand various problems and solve them more accurately.

2.3.2 Video media (YouTube)

2.3.2.1 The 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment):
Buddhist Methods for Promoting Health

2.3.2.2 Diabetes and Self-care, Consumption principles and food to avoid

2.3.2.3 Exercise for Diabetic Patients and the Elderly

2.3.2.4 Chanting the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment)

2.3.3 Social media via Line group to send informational content, for communication consultation on various issues, and for creating interaction between personnel, patients, and family members.

2.3.4 Cardboard with plastic lamination of the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) mantras with translations for use in chanting.

2.3.5 Various educational materials related to diabetes, the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment), etc.

2.4 Receiver

The recipients were diabetic patients who were the study group, and their family members participated in this research study, totaling 35 individuals.

3. Present Buddhist Innovation Process in Communication to Promote the Quality of Life of Diabetic Patients

After promoting the Buddhist innovative communication process to improve the quality of life of diabetic patients through the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) to the study group and evaluating the results, it was found that the quality of life in each aspect, namely "physical," "mental," "social relationship" and "overall quality of life," had significantly higher scores than the control group, while the "environmental" aspect was not significantly different, as shown in Table 3.



Table 3 Shown mean and standard deviation of quality of life scores in the control group and study group classified by aspects and overall after skill promotion activities

Quality of Life	Control Group	Study Group	p-value*
Overall Quality of Life (100 points)	71.60±11.37	77.64±07.62	0.006
Physical	67.96±12.92	74.39±09.43	0.020
Mental	72.62±12.14	83.21±07.39	<0.001
Social Relations	69.05±14.23	76.43±09.15	0.012
Environment	74.64±12.79	76.52±11.23	0.517

*Independent t-test

A comparison of the quality of life scores of the study group before and after the skill promotion activities found that the quality of life scores in all four aspects and the overall quality of life were significantly higher than before the skill promotion activities, as shown in Table 4.

Table 4 Shown mean and standard deviation of quality of life scores of the study group before and after the promotion of skills, classified by aspects and overall

Quality of Life	Before	After	p-value*
Overall Quality of Life (100 points)	73.39±09.25	77.64±07.62	<0.001
Physical	70.20±11.87	74.39±09.43	<0.001
Mental	77.74±09.74	83.21±07.39	<0.001
Social Relations	72.86±12.52	76.43±09.15	0.004
Environment	74.91±12.44	76.52±11.23	0.027

*Paired Samples t-test

After activities were carried out to develop skills in the Buddhist innovative communication process, including knowledge-sharing and quality of life, I have done this 6 times. The assessment of the study group to apply the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) in daily life, classified by Dharma topic, as follows:

Sati (Mindfulness): "You understand diabetes and seek continuous medical treatment." "You create an environment around you to ensure safety for your lifestyle and health care." and "If you know you are under stress, you can manage to reduce that stress in ways that are good for your health."

Dhammavicaya (Truth Investigation): "You recommend that your relatives accept your illness information to help them take care of your health properly." "You can choose to receive news or stories as you wish each day." and "You can choose products and services that suit your family's income."

Viriya (Energy): "You can exercise or engage in various physical activities to meet your set goals." "You try to eat food that is suitable for your body and any illnesses you may be suffering from." and "In your daily life, you can perform your daily activities as you wish."



Piti (Rapture): "You are delighted to be able to discuss or consult about health care with your relatives or close friends." "You can meet and talk with others in the society where you live normally and happily." and "You have a sense of pride in yourself."

Passaddhi (Tranquility): "The surrounding environment has a positive effect on your health, making you feel relaxed and calm." "Even if you have diabetes, you still feel content with life." and "You have ample and suitable time to rest and comfortably."

Samadhi (Concentration): "You can sleep easily and normally without needing sleeping pills." "You can concentrate well on your tasks." and "You can do various tasks efficiently according to your own ability."

Upekkhā (Equanimity): "When you have bad feelings in life, such as disappointment or depression, but you can understand those feelings and manage them well." "When receiving medical treatment, you have to wait, checkup, and prescribe medication for a long time because there are many patients, but you understand." and "If you travel and encounter heavy traffic, you understand well. It's because the environment of the community where you live is urban."

The study group that participated in activities to promote the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) was able to apply it to their daily lives, classified by Dharma topic. It was found that they had the highest average score in "Piti" followed by "Upekkhā" and "Sati", respectively, and the lowest average scores in "Viriya" and "Passaddhi" as shown in Table 5.

Table 5 Shown mean and standard deviation of scores on the application of the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) in the daily lives of the study group after skill promotion, classified by Dhamma topic

7 Bojjhaṅga	Mean±S.D.
7 Bojjhaṅga Overall (105 points)	88.97±11.24
Sati (15 points)	13.03±1.65
Dhammavicaya	12.54±1.72
Viriya	11.80±1.95
Pīti	13.60±1.75
Passaddhi	12.14±2.43
Samādhī	12.63±2.04
Upekkhā	13.23±1.75

After conducting activities to develop skills in the Buddhist innovative communication for the hospital personnel, conducting an assessment of the apply the 7 Kalyāṇamitta (The Seven Qualities of a Good Friend) in patient service, classified by Dharma topic as follows:

Piyo (Endearing): "You have a humble and charming personality that can communicate, which leads to diabetic patients coming to consult and ask about various problems continuously." "You understand the feelings and needs of diabetic patients very well, so you can communicate the feelings of the patients." and "When diabetic patients come to use our services, you have



physical and verbal compassion, making the patients feel like you are friends, thus feeling refreshed, not in awe."

Garu (Respectable): "You have excellent knowledge and profession skills, able to communicate and follow the patient's correct and complete guidelines." "You can communicate or recommend appropriate exercises for each patient to actually take home." and "Your organization has scheduled and monitored annual health checkups for patients: laboratory tests, eye, foot and dental checks to monitor their health status continuously."

Bhāvaniyo (Adorable): "You self-communicate or follow good life examples, such as regular exercise, which makes your body strong, healthy, and BMI not exceeding standards.", "You can communicate, which is to provide advice, consultation, and knowledge to patients about their physical problems or discomfort, in a way that is appropriate to the condition of each individual patient." and "You have the personality, good personality, good behavior, when a patient see you, it gives them encouragement and a sense of self-esteem, and they are an example, so they want to follow suit."

Vattā ca (Being a Counselor): "When you find out that the patient has a physical condition, such as blurred vision and numbness in the hands, feet, you provide advice and monitor the patient's.", "If the patient's laboratory test results show abnormally high blood sugar levels, you try to ask about eating and medications habits and suggest improvement." and "If you find that the patient has not taken the full course of medication continuously, it leaves them with medicine, you try to explain to the patient and their relatives to recognize the importance of taking medication."

Vacanakkhamo (Being a Patient Listener): "You communicate within yourself, which is using wisdom to reflect, solving problems that occur with the patient during their services, which is very well and appropriately done." "You love to the service, so you want to help patients escape both physical and mental suffering." and "You endure criticism, which mean you are ready to receive information or listen to advice, consult questions, and provide feedback. You can endure criticism and listen, never get bored, never get angry."

Gambhīraṇca katham Kattā (Able to Deliver Deep Discourses): "You communicated with the patients to gain knowledge and understanding about diabetes until they understood that If they cannot maintain or control blood sugar levels to normal levels, it harm to various organ such as the eyes, kidneys, feet, nerves and other.", "You recommended medication for each item until the patient understands how important each item is in treating the disease." and "If you know that the patient is eating foods that increase their blood sugar levels, you will provide advice to reduce and stop consuming those foods."

No caṭṭhāne niyojaye (Not Leading or spurring on to a Useless End): "If patient buy certain medications and supplements to take themselves, which are drugs and supplements that patient's should not take, you will communicate or immediately inform the patient to refrain from taking them.", "You can communicate or advise patient to avoid activities that wounds make them prone to sores on their hands and feet, because diabetic wounds are rare to treat." and "You can



communicate or encourage patients abstain to drink alcohol and abstain from smoking absolutely."

Knowledge and skill promotion for personnel using the "7 Kalyāṇamitta (The Seven Qualities of a Good Friend)" as a framework for providing services (Communication) to diabetic patients was also implemented. A comparison of average scores before and after skill promotion revealed that the average scores increased statistically significantly in the category "7 Kalyāṇamitta Overall" and in 2 individual Dhamma topics: "Bhāvanīyo" and "Vacanakkhamo" as shown in Table 6.

Table 6 Shown mean and standard deviation of scores before and after promoting the skills of using "7 Kalyāṇamitta (The Seven Qualities of a Good Friend)" in providing services, classified by Dharma topic

7 Kalyāṇamitta	Before	After	p-value*
7 Kalyāṇamitta Overall (105 points)	85.08±10.33	88.50±7.88	0.037
Piyo (15 points)	11.75±1.91	12.25±1.36	0.256
Garu	12.50±1.73	12.75±1.54	0.571
Bhāvanīyo	10.75±2.53	11.92±1.62	0.027
Vattā Ca	12.83±1.85	13.08±1.44	0.339
Vacanakkhamo	12.08±1.68	13.00±1.48	0.026
Gambhīraṇca Kathaṃ Kattā	11.92±2.11	12.33±1.70	0.241
No Caṭṭhāṇe Niyojaye	13.25±1.21	13.25±1.48	0.999

*Paired Samples t-test

A review of related literature and previous research studies revealed quasi-experimental research studies integrating medical knowledge and public health with Buddhist principles in a concrete manner. Which is consistent with the research result of Phra Thammoli (2008) who conducted research on "Analytical Study of The Way of Life, Health Behavior and Holistic Health Care of Monks As Stated In The Tripitaka," Phrakhrū Phibulkijjarak Tongmak Chanthia & Phramaha Surasak Puccantaseno (2019) who conducted research on "Care Center for Cancer Patients in the Integrated Buddhist Perspective," Trongsoon & Noppiboon (2023) who conducted research on "The Model Development of Holistic Care of The Sangha by The Participation of Community Network in Sikhoraphum District, Surin Province," Mahayotsanan (2020) who conducted research on "An Approach in Buddhist Health Care for Diabetes at Thawangpha Hospital, Thawangpha District, Nan Province" and Phrakhrū Inthasarnwichak (2007) who conducted research on "Treatment of Disease with Herbal Medicine and Dharma Medicine as Appeared in Buddhist Scriptures." In summary developing quality of life requires simultaneous development in both physical and mental dimensions. However, this research is semi-experimental, which does not random sampling. This makes it difficult to control external variables and sample characteristics, which may affect the reliability of the research results and yet unable to rigorously control variables, like experimental research, it makes it impossible to clearly conclude whether the changes are truly due to the variables being studied or from other external variables.

Originality and Body of Knowledge

From the results of this research, new knowledge has been found about the Buddhist communication innovation process for promoting the quality of life of diabetic patients consisting of 4 components: Source, message, channel, and receiver. The source (Personnel) should receive and internalize the message of the 7 Kalyāṇamitta (The Seven Qualities Of a Good Friend) (Piyo, Garu, Bhāvanīyo, Vattā ca, Vacanakkhamo, Gambhīrañca kathaṃ Kattā, and No caṭṭhāne niyojaye) while the receiver (Diabetic Patients) should receive and apply the message of the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) were (Sati, Dhammavicaya, Viriya, Piti, Passaddhi, Samādhī, Upekkhā) conveyed through various media channels appropriate to the modern context as shown in Figure 1

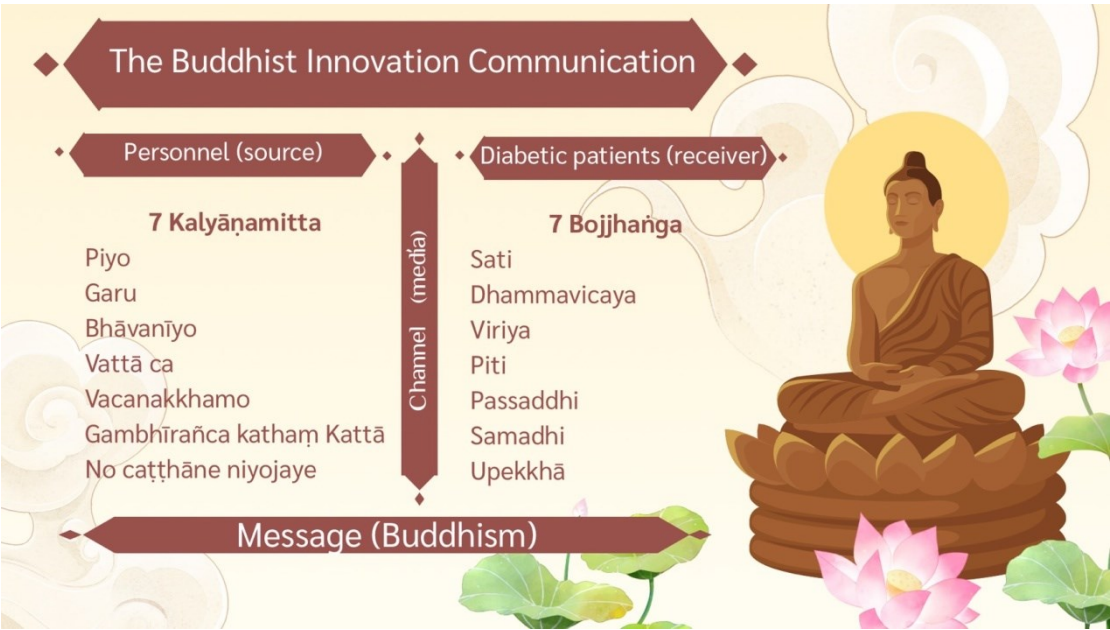


Figure 1 Shown the Buddhist Communication Innovation Process for Promoting the Quality of Life of Diabetic Patients

Conclusions and Recommendations

This research concluded that the current situation develops and presents the Buddhist innovation process in communication to promote the quality of life of diabetic patients at the Nai Khlong Bang Plakot Subdistrict Health Promoting Hospital. From the research results, after organizing the promotion activities with the 7 Bojjhaṅga (The Seven Factors of Enlightenment) for the study group, it resulted in the quality of life in all aspects, including physical, mental, social relationships, and overall quality of life, showed significant improvement, with average scores higher than those of the control group at a statistical significance level. Developing quality of life requires simultaneous development in both physical and mental dimensions. This is clearly demonstrated by the increased scores in mental health and social relationships, which also contributed to an improvement in overall quality of life. Notably, the greatest improvement was observed in the average score for mental quality of life. Promoting quality of life must be achieved



by combining medical and public health approaches with Buddhist principles since holistic health consists of physical and mental aspects, enabling their application for practical benefit in daily life. Policy recommendations should encourage and support the establishment of "diabetes schools" or "diabetic patient clubs." When applying research results and organizing training programs for diabetic patients or other groups, it is essential to prioritize holistic development, that is, the simultaneous promotion of both physical and mental well-being. Consequently, every training program should include a teaching component on Buddhist principles (The Message) delivered by knowledgeable and experienced "monks" (Messengers) who shift from traditional sermons to "contemporary teaching" methods that align with the modern era. These teachings should be disseminated through appropriate communication channels. In terms of service providers, ongoing training is necessary to develop personnel and organizations to a professional standard, which will ultimately enhance patient's health and quality of life.

References

- Anukul, S. (1985). *Diabetes Patient Handbook* (5th ed.). Bangkok: Liang Chiang Press.
- Bureau of Elderly Health. (2021). *Guidelines for Promoting Healthy Aging and Longevity (For Healthcare Personnel)* (2nd ed.). Bangkok: Printing Operations Office, Veterans Welfare Organization.
- Intharampan, W. (1985). *Nutrition and Diabetes*. Bangkok: Phayathai Printing Center.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka*. Bangkok: MCU Press.
- Mahayotsanan, N. (2020). An Approach in Buddhist Health Care for Diabetes at Thawangpha Hospital, Thawangpha District, Nan Province. *Journal of Thammawat*, 1(1), 49-57.
- Phra Thammoli. (2008). *Analytical Study of The Way of Life, Health Behavior and Holistic Health Care of Monks As Stated In The Tripitaka* [Unpublished Doctoral dissertation]. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Bangkok, Thailand.
- Phrakhru Inthasarnwichak. (2007). *Treatment of Disease with Herbal Medicine and Dharma Medicine as Appeared in Buddhist Scriptures*. [Unpublished Master's Thesis]. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Bangkok, Thailand.
- Phrakhru Phibulkijjarak Tongmak Chanthia & Phramaha Surasak Puccantaseno. (2019). Care Center for Cancer Patients in the Integrated Buddhist Perspective. *MCU Buddhist Studies*, 3(1), 32-48.
- Somdej Phra Buddhaghosachan (P.A. Payutto). (2023). *The Noble Friendship of Luang Pu Chah* (8th ed.). Bangkok: Place of publication not identified.
- Somdej Phra Buddhaghosachan (P.A. Payutto). (2024). *Bojjhaṅga: Buddhist Methods for Promoting Health* (223th ed.). Bangkok: Place of publication not identified.
- Taylor, S. H. (1987). Drug therapy and quality of life in angina pectoris. *American Heart Journal*, 114(1 Part 2), 234-240.
- The WHOQOL group. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K).



- Trongsoon, N. & Noppiboon, S. (2023). The Model Development of Holistic Care of The Sangha by The Participation of Community Network in Sikhoraphum District, Surin Province. *Primary Health Care Journal (Northeastern Edition)*, 38(1), 126-140.
- Witthayanarat, A., Deerojanawong, C., Panthumjinda, K., Kongkanan, A. & Intharampan, W. (1981). *Endocrine and Metabolic Diseases for General Practice II*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- World Health Organization Quality of Life Assessment Group. (1996). People and Health. *World Health Forum*, 17(1), 354-356.



พุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี BUDDHIST WAY FOR PALLIATIVE CARE IN SURAT THANI PROVINCE

พระมหาดิลกัรศมี วุฒิยา^{1*}, พระครูปริยัติธำรงคุณ กำธร ทองประดู่²,
พระครูภาวนาจันทคุณ กริธา ศรีใส¹, สุเทพ สุตเอี่ยม¹

Pharmaha Dilokrassme Vutiya^{1*}, Phrakru Pariyatdhamrongkun Kamthon Tongpradoo²,
Phrakru Pavanajantakun Kritha Srisai¹, Suthep Sudeim¹

¹คณะสังคมศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สุราษฎร์ธานี ประเทศไทย

¹Faculty of Social Sciences, Surathani Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Surat Thani, Thailand

²คณะพุทธศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์สุราษฎร์ธานี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สุราษฎร์ธานี ประเทศไทย

²Faculty of Buddhist Studies, Surathani Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Surat Thani, Thailand

*Corresponding author E-mail: dilokrassme.vut@mcu.ac.th

Received 11 May 2025; Revised 25 June 2025; Accepted 28 June 2025

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทยที่กำลังเคลื่อนเข้าสู่ “ภาวะประชากรสูงวัย” ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสื่อมของร่างกายที่เป็นไปตามอายุ จะทำให้พบการเจ็บป่วยเรื้อรังได้มากขึ้น การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายเป็นวิธีการดูแลที่เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัวที่เผชิญกับความเจ็บป่วยที่คุกคามชีวิต โดยการป้องกันและบรรเทาอาการที่ทำให้ทุกข์ทรมาน ทั้งอาการเจ็บป่วยทางกาย ปัญหาทางจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดูแลผู้ป่วย ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาพร้อมด้วยการสร้างกิจกรรมพุทธวิถีสำหรับการดูแลผู้ป่วย และเสนอกระบวนการกับการสร้างเครือข่ายพุทธวิถีส่งเสริมสำหรับการดูแลผู้ป่วย

วิธีดำเนินการวิจัย: เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีขอบเขตเนื้อหา พุทธวิถีในการดูแลผู้ป่วย โดยการประยุกต์ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา กิจกรรมพุทธวิถีในการดูแลผู้ป่วยประกอบด้วย กิจกรรมการให้ความรู้ และกิจกรรมภาคปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยโดยนำหลักไตรลักษณ์ ในการสร้างกิจกรรม และการสร้างเครือข่ายพุทธวิถีสำหรับการดูแลผู้ป่วย ประกอบด้วย ผู้ดูแลผู้ป่วย เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน วัด หน่วยงานสาธารณสุข และเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับสาธารณสุข ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ พยาบาลปฏิบัติการ และผู้ดูแลผู้ป่วย จำนวน 30 ราย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ ผู้ป่วยที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการและญาติที่ดูแลผู้ป่วย จำนวน 30 ราย และการสร้างเครือข่าย ประกอบด้วย ผู้ป่วยและญาติที่ดูแลผู้ป่วย จำนวน 10 ราย รวมจำนวนทั้งสิ้น 70 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัย: พบว่า 1) รูปแบบการดูแลผู้ป่วย ได้แก่ การดูแลที่ดำเนินการโดยองค์กรทางศาสนา การดูแลที่บ้าน/การดูแลโดยชุมชน การดูแลในโรงพยาบาล และการดูแลโดยสถานพยาบาลกึ่งบ้าน 2) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พรหมวิหารธรรม สังคหวัตถุ กัลยาณมิตตตา หลักอภินิหารปัจจุเวกขณะ โยนิโสมนสิการ อัปมาทธรรม การเจริญสมณะและวิปัสสนา สำหรับการดูแลผู้ป่วย คือ การใช้ศีลเพื่อช่วยในการดูแล การให้มีสมาธิ และการให้เกิดปัญญา ด้วยการสวดมนต์แผ่เมตตา การให้ผู้ป่วยปล่อยวางจากความทุกข์ใจในเรื่องต่าง ๆ การสนทนาธรรมกับผู้ป่วย และ 3) กระบวนการกับการสร้างเครือข่ายพุทธวิถีส่งเสริมสำหรับการดูแลผู้ป่วย ได้แก่ การส่งต่อ/รับกลับ



ผู้ป่วยในเครือข่าย การจัดระบบข้อมูลการรับ-ส่งต่อระหว่างแม่ข่ายและลูกข่าย การสนับสนุนการดูแลรักษา รวมทั้งการจัดบริการด้านต่าง ๆ ในเครือข่าย และการสนับสนุนวิชาการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเครือข่าย และการพัฒนาคุณภาพหรือนวัตกรรมการดูแลผู้ป่วยในเครือข่าย

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: พุทธวิธีในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี การประยุกต์หลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ด้านร่างกายและด้านจิตใจของผู้ป่วย และกิจกรรมพุทธวิธี พรหมวิหารธรรม สังคหวัตถุ กัลยาณมิตตตา หลักอภินิหารปัจจุเวกขณะ โยนิโสมนสิการ อปัมาทธรรม การเจริญสมณะและวิปัสสนา และหลักไตรสิกขา

สรุป: การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นการมุ่งหวังให้ผู้ป่วยและบุคคลในครอบครัวสามารถใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีในวาระสุดท้าย มีความสุขสบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุด การลดความทุกข์ทรมานจากการยื้อชีวิต ทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ และสอดคล้องกับความเชื่อศาสนา สังคม วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว

คำสำคัญ: พุทธวิธี, การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย, แบบประทับประคอง, จังหวัดสุราษฎร์ธานี

Abstract

Background and Objectives: The change in the structure of the Thai population that is moving towards the "aging population", which is a group with physical deterioration that comes with age, will cause more chronic illnesses to be found. End-of-life care is a care method that improves the quality of life of patients and families who face life-threatening illnesses by preventing and alleviating symptoms that cause suffering, including physical illnesses, mental, social, and spiritual problems. The objectives are to study patient care models, study Buddhist principles along with creating Buddhist activities for patient care, and propose a process and create a Buddhist network to promote patient care.

Methodology: This is a qualitative research using the action research process. The content is about the Buddhist way of caring for patients by applying the three characteristics of impermanence, suffering, and non-self. Buddhist activities in caring for patients include knowledge-providing activities and practical activities for patients by using the three characteristics of the three characteristics in creating activities and creating networks of the Buddhist way of caring for patients, including caregivers, neighbors, community leaders, temples, and public health agencies and networks related to public health. Key informants include professional nurses, nurse practitioners, and 30 caregivers. Participants are 30 patients who volunteered to join the project and their relatives who care for patients. Network creation includes 10 patients and their relatives who care for patients, totaling 70 people. Data were collected through in-depth interviews.

Main Results: It was found that 1) The patient care model includes care provided by religious organizations, home care/community care, hospital care, and semi-home care. 2) Buddhist principles include the Brahmaviharas, Sanghavatthu, Kalyanamitta, Abhinhapaccavekkha, Yonisomanasikara, Apamata Dhamma, and the development of Samatha and Vipassana for patient care, which are using morality to help with care, creating concentration, and creating wisdom through chanting loving-kindness, letting patients let go of various distresses, and discussing Dhamma with patients, and 3) The process and establishment of a Buddhist network to promote patient care includes



referring/receiving patients in the network, organizing information systems for receiving-referring between the main network and the sub-network, supporting care and providing various services in the network, and supporting academic knowledge, exchanging knowledge in the network, and developing the quality or innovation of patient care in the network.

Involvement to Buddhaddhamma: Buddhist way of caring for terminally ill patients in Surat Thani Province. Application of the principle of three characteristics: Impermanence, suffering and non-self in the physical and mental aspects of patients, and Buddhist activities, Brahmaviharas, Sanghavatthu, Kalyanamitta, Abhiññāpaccavekhaṇa, Yonisomanasikara, Apamātaḍḍhamma, developing Samatha and Vipassana, and the principle of Trisikkha.

Conclusions: The application of Buddhist principles in terminally ill patients aims to enable patients and their families to live together happily, have good relationships in the final moments, be physically and mentally comfortable, and have the best quality of life. It reduces suffering from life-sustaining, and enables patients to pass away peacefully, in accordance with religious beliefs, society, culture and the lifestyles of patients and their families.

Keywords: Buddhist Approach, End-of-Life Care, Palliative Care, Surat Thani Province

บทนำ

การเจ็บป่วยระยะสุดท้ายส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยและผู้ดูแลเป็นอย่างมากทั้งจากภาวะของโรคและความรุนแรงของการเจ็บป่วย รวมทั้งการบำบัดรักษาที่ผู้ป่วยได้รับตลอดจนอาจเกิดอาการข้างเคียงและภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่มีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพที่มีการพึ่งพาผู้ดูแลในระดับสูง จัดเป็นภาระงานที่หนัก และซับซ้อนในการดูแลของสมาชิกในครอบครัวที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ตนเอง อาจเกิดความคลุมเครือในบทบาทและความไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตเกิดขึ้น บางรายต้องให้ญาติมีส่วนร่วมในการดูแล ผู้ดูแลมีหน้าที่ช่วยเหลือกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย ตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาทางการแพทย์ ที่ให้การดูแลผู้ป่วยที่บ้าน แต่พบว่า ผู้ดูแลบางคนยังไม่พร้อมในการดูแลผู้ป่วยอาจเนื่องจากการเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยอาจเกิดขึ้นแบบกะทันหันหลังการเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัวผู้ดูแลผู้ป่วยบางคนไม่ได้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโดยตรงไม่เคยมีประสบการณ์ทำให้เกิดระบบการดูแลต่อเนื่องจากโรงพยาบาลโดยมีพยาบาลเป็นกลไกสำคัญในการช่วยลดช่องว่างของรอยต่อด้วยการส่งเสริมการให้ความรู้ วิธีการ และทัศนคติ รวมไปถึงความต้องการของผู้ดูแลผู้ป่วยและการสื่อสารที่เหมาะสม เพื่อให้การดำเนินการดูแลต่อเนื่องเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุดังกล่าว การที่จะทำให้ผู้ดูแลสามารถดูแลผู้ป่วยได้ดีไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นนั้น จากการศึกษาพบว่า ญาติผู้ดูแลมีความต้องการ ได้แก่ ด้านข้อมูล ด้านการสื่อสาร ด้านการสนับสนุน และด้านการเข้าถึงบุคลากรทางการแพทย์ (Charuchit et al., 2019)

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง คณะผู้วิจัยเน้นวิธีการดูแลที่เป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัวที่เผชิญกับความเจ็บป่วยที่คุกคามชีวิต โดยการป้องกันและบรรเทาอาการที่ทำให้ทุกข์ทรมาน ทั้งอาการเจ็บป่วยทางกาย ปัญหาทางจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ แบบองค์รวมและควรให้การรักษาดังกล่าวตั้งแต่วินิจฉัยว่าผู้ป่วยเป็นโรคระยะสุดท้าย จนกระทั่งผู้ป่วยเสียชีวิต และรวมถึงการดูแลครอบครัวของผู้ป่วยหลังจากการสูญเสีย ซึ่งสอดคล้องกับหลักการและแนวคิดพื้นฐานการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในผู้ป่วยระยะท้ายขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เน้น 6 ด้าน กล่าวคือ 1) จุดเน้นในการดูแลคือ ผู้ป่วยและครอบครัวเป็นจุดศูนย์กลางของการดูแล 2) เป็นการดูแลแบบองค์รวมที่เน้นการบรรเทาความทุกข์ทรมาน



ในทุกด้าน 3) มีความต่อเนื่องในการดูแล 4) เป็นการดูแลแบบเป็นทีม 5) เน้นส่งเสริมระบบสนับสนุนการดูแล และ 6) เป้าหมายในการดูแล คือ การเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว (World Health Organization, 2020)

ถึงแม้ว่าการเกิด แก่ เจ็บ และตาย จะเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่ทุกคนไม่สามารถเลี่ยงได้ แต่ความเจ็บป่วยในระยะสุดท้ายและความตายย่อมเป็นสิ่งที่ยากสำหรับผู้ดูแลและครอบครัวจะยอมรับได้ เพราะนอกเหนือจากผู้ป่วยระยะสุดท้ายจะต้องเผชิญกับความทุกข์ทางกายแล้ว ยังมีความทุกข์ทางใจ ซึ่งส่งผลให้อาการทางกายทรุดลง และไม่สนองต่อการรักษาหรือเยียวยา อีกทั้งในท้ายที่สุดแล้วย่อมไม่อาจทำให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบได้ การจากไปอย่างสงบ โดยไม่มีความทรมานหรือทุกข์ทรมานอย่างน้อยในทางจิตใจนั้น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ป่วย อันที่จริงแล้วต้องถือว่าความสงบในวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อผู้ป่วย อันที่จริงแล้วต้องถือว่าความสงบในวาระสุดท้ายของชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อผู้ป่วย ประการสุดท้ายที่มนุษย์ทุกคนควรจะได้ประสบก่อนละจากโลกนี้ไป ประสบการณ์ดังกล่าว มิใช่เรื่องสุดวิสัยสำหรับปุถุชนเลย มนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะเผชิญกับความตายอย่างสงบ หากมีการฝึกฝนมาดีพอหรือได้รับการตระเตรียมช่วยเหลือจากกัลยาณมิตร ผู้อยู่รอบข้างมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ว่าจะเป็นญาติ เพื่อน ๆ แพทย์ พยาบาล รวมทั้งบุคลากรสาธารณสุขล้วนมีบทบาทในการช่วยให้ผู้ป่วยระยะสุดท้ายเผชิญกับความตายอย่างสงบ ไม่ตื่นตระหนก ทรมานทรมาย มีหลายสิ่งที่คุณอยู่รอบข้างสามารถทำได้เพื่อให้ความช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ป่วยเหล่านี้ ประการสำคัญในโลกแห่งยุคเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงได้ในหลาย ๆ รูปแบบ มาผสมผสานปรับใช้ในการนำหลักธรรมเข้าสู่ผู้ป่วยดังกล่าว

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจในการทำวิจัยเรื่อง พุทธวิธีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อศึกษารูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาพร้อมด้วยการสร้างกิจกรรมพุทธวิธีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายฯ และเสนอกระบวนการกับการสร้างเครือข่ายพุทธวิธีส่งเสริมสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายฯ ซึ่งจะมีประโยชน์ในการเสริมสร้างแนวทางในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองทางด้านร่างกายจิตใจ วิญญาณของผู้ป่วยและญาติ จนนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นธรรมที่เกิดจากการวิเคราะหฺสังเคราะห์ธรรมะ ชัดเจนจิตใจ ย่อมส่งผลที่ดีต่อครอบครัว องค์กร สังคม สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาพร้อมด้วยการสร้างกิจกรรมพุทธวิธีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง และเสนอกระบวนการกับการสร้างเครือข่ายพุทธวิธีส่งเสริมสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียด ดังนี้ ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยใช้เฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จำนวน 15 ราย พยาบาลปฏิบัติการ จำนวน 5 ราย ผู้ดูแลผู้ป่วย จำนวน 10 ราย รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 ราย โดยสร้างกิจกรรมพุทธวิธีสำหรับการดูแลและดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ ผู้ป่วยที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการและญาติที่ดูแลผู้ป่วย จำนวน 30 ราย การสร้างเครือข่ายพุทธวิธีสำหรับการดูแลและดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย ผู้ป่วย จำนวน 10 ราย รวมจำนวน ทั้งสิ้น 70 ราย



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (Interview) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับพุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง ที่เป็นต้นแบบของจังหวัดสุราษฎร์ธานี ทางด้านการแพทย์การพยาบาลทุกชนิดรวมถึงการดูแลทางด้านจิตใจ สังคม ตามความต้องการของผู้ป่วย ตลอดจนการดูแลครอบครัวผู้ป่วยจากความโศกเศร้า เนื่องจากต้องสูญเสียผู้ป่วยไป รวมทั้งกิจกรรมพุทธวิถีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองแนวพระพุทธศาสนาในด้านกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา ตอนที่ 2 เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคของการดูแลผู้ป่วย ระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี และตอนที่ 3 เป็นการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา รวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และตีความถึงแนวทางการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองที่เป็นต้นแบบของจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย ประเด็นย่อย คือ แนวทางในทางการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 5 ระยะ คือ ระยะที่ 1 วิเคราะห์องค์ความรู้จากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี ใช้เวลาประมาณ 2 เดือน ระยะที่ 2 การสัมภาษณ์เชิงลึก/โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะจงกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อนำองค์ความรู้ไปประกอบการศึกษาพุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยการนำข้อมูลทั้งหมดมาสรุปสังเคราะห์ให้เห็นถึงกระบวนการพุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง และรูปแบบที่ชัดเจนเพื่อประกอบการใช้เป็นข้อมูลในการนำองค์ความรู้ และบทเรียนจากการวิเคราะห์เอกสาร 2 เดือน ระยะที่ 3 สังเคราะห์เพื่อนำองค์ความรู้ไปพัฒนากิจกรรมพุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยการนำข้อมูลทั้งหมดมาสรุปสังเคราะห์ ให้เห็นถึงกระบวนการพุทธวิถีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในรูปแบบที่ชัดเจนเพื่อประกอบการใช้เป็นข้อมูลในการนำองค์ความรู้ และบทเรียนจากการวิเคราะห์เอกสาร และจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญแบบเจาะจงโดยใช้ระยะเวลาประมาณ 4 เดือน ระยะที่ 4 การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาสร้างเครือข่ายตามกระบวนการพุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 2 เดือน และระยะที่ 5 การสรุปผลการวิจัยเพื่อนำเสนอต่อสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์และสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติต่อไปโดยใช้ระยะเวลา 2 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การจัดเรียงข้อมูลตามข้อสรุปจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการจัดกิจกรรมตามแนวทางของการสัมภาษณ์ที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละประเด็น พร้อมกับอาศัยแนวคิดทางพุทธวิถี ด้วยหลักธรรมมาเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ของข้อมูล เพื่อนำมาประมวลผล วิเคราะห์และสังเคราะห์ผลออกมาโดยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) พุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเน้นกระบวนการวิเคราะห์แบบมีทฤษฎีเป็นกรอบ (Theory-Driven Analysis) เพื่อให้การตีความข้อมูลมีความลึกซึ้งและสัมพันธ์กับบริบทของงานวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการผ่านกระบวนการตั้งแต่การถอดเทปคำสัมภาษณ์ การอ่านทวนหลายรอบ การจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Coding) และการสังเคราะห์ประเด็นสำคัญ (Thematic Analysis) ทั้งนี้ การวิเคราะห์อาศัยหลักทฤษฎีในพระพุทธศาสนา เช่น หลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) พรหมวิหารธรรม หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และหลักอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการตีความเนื้อหาที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล และสะท้อนให้เห็นแนวทางการดูแลผู้ป่วยในมิติทางกาย จิตใจ และจิตวิญญาณตามแนวพุทธวิถี



ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. รูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี

จากผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง มีดังนี้

1.1 รูปแบบการดูแลที่ดำเนินการโดยองค์กรทางศาสนา แนวคิดเช่นนี้ทำให้เกิดการก่อตั้งสถานดูแล “กระบวนการรักษาของสถานพยาบาลแห่งนี้ ประกอบด้วย การแพทย์แผนไทยและการแพทย์แบบผสมผสาน และการบำบัดต่าง ๆ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การสัมผัสบำบัด โภชนาการบำบัด ดนตรีบำบัด หัตถะบำบัด และการออกกำลังกาย สำหรับการรักษาด้วยสมุนไพร ในส่วนของการจัดการอาการเป็นการดูแลแบบผสมผสาน ทั้งการใช้ยาและไม่ใช้ยา โดยมีการใช้ยาสมุนไพรร่วมกับการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพิจารณาทุกขเวทนา โดยพบว่า มีการใช้ยาบรรเทาปวด ในปริมาณที่น้อยมากเมื่อเทียบกับสถานพยาบาลอื่น ๆ นอกจากนี้ ความศรัทธาและความเชื่อมั่นเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญ ความศรัทธาที่ผู้ป่วยและครอบครัวมีต่อพระสงฆ์ผู้บำบัดรักษา รวมทั้งความเชื่อที่มีต่อพระพุทธศาสนา และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ป่วยศรัทธา ในช่วงก่อนที่ผู้ป่วยจะเสียชีวิต ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ได้มีการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยและครอบครัวมีโอกาสขอขมา ลาโทษหรือขออโหสิกรรม กันและกัน ทำให้ทั้งผู้ป่วยและครอบครัวเข้าใจกันมากขึ้น คลายความขัดแย้ง ปลดปล่อยความรู้สึกผิดบาปและติดค้างในใจ และเมื่อสัญญาณชีพ ของผู้ป่วยเริ่มอ่อนตัวลง ครอบครัวและจิตอาสา จะร่วมกันสวดมนต์เพื่อให้จิตของผู้ป่วยที่กำลังจะละสังขารอยู่ในสภาวะที่นิ่งและสงบที่สุด หรือในทางพุทธศาสนา เรียกว่า การตายดีนั่นเอง” (Loi Mai, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Charuchit et al. (2019) ที่ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการเยี่ยมบ้าน ผู้ป่วยติดเตียงตามปัญหาและความต้องการของผู้ดูแล พบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยติดเตียงมีคะแนนเฉลี่ยปัญหา ด้านการสนับสนุนทางสังคม และแหล่งประโยชน์ในชุมชนมากที่สุด ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ดูแลมีปัญหาในการดูแลผู้ป่วย ติดเตียงที่บ้านหลายประการจึงต้องการการสนับสนุนจากแหล่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนแหล่งช่วยเหลือ ในการดูแลผู้ป่วยในชุมชน เช่น รถรับ-ส่ง ผู้ป่วยเพื่อรับการรักษารหรือติดตามอาการ อุปกรณ์ทางการแพทย์ ในการดูแลผู้ป่วย ผ้าอ้อมสำเร็จรูป รวมถึงช่องทางในการให้คำปรึกษาชี้แนะการดูแลผู้ป่วย

1.2 รูปแบบการดูแลที่บ้าน/การดูแลโดยชุมชน รูปแบบของการให้บริการดูแลที่บ้าน และการดูแลโดยชุมชน มีแนวคิดให้ผู้ให้บริการสามารถเข้าถึงได้ “ดูแลในบริบทของครอบครัวและชุมชน เน้นการมีส่วนร่วม ของคนในชุมชน เป็นบริการที่ตอบสนองความต้องการของคนในชุมชน และสอดคล้องกับวิถีชุมชน โดยมีเป้าหมาย เพื่อให้การดูแลอย่างมีคุณภาพและเหมาะสม ผ่านการช่วยเหลือสนับสนุนผู้ป่วยและครอบครัวเพื่อเพิ่มความสามารถ ในการดูแลตนเอง มีความเป็นอิสระในการดำเนินชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้” (Wimon, 2024) ซึ่งการให้บริการอาจเป็นบริการโดยสถานบริการสุขภาพในชุมชน โดยที่มีเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลหรือ อาสาสมัครในทีมออกไปเยี่ยมดูแลผู้ป่วยที่บ้าน “เน้นการให้บริการขั้นพื้นฐานที่จำเป็น การประเมินภาวะสุขภาพ การดูแลเพื่อควบคุมจัดการอาการ สนับสนุนครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย รวมทั้งการนำอาสาสมัครในชุมชน (อสม.) ซึ่งเป็นจิตอาสาเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแล บุคคลในชุมชนร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์ และครอบครัว ของผู้ป่วยผู้ให้บริการทางการแพทย์ ประกอบด้วย แพทย์ เวชปฏิบัติทั่วไป และแพทย์เวชปฏิบัติครอบครัว พยาบาล และทีมสหสาขาวิชา แต่เนื่องจากภาวะการขาดแคลนแพทย์ในสถานบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ จึงทำให้ พยาบาลเวชปฏิบัติและผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ รวมทั้ง ผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลแบบประคับประคอง ทั้งนี้ เป็นที่สังเกตได้ว่า ผู้ป่วยแบบประคับประคองส่วนใหญ่ ในโรงพยาบาลชุมชน มักเป็นผู้ป่วยที่รักษาจากที่อื่นมาแล้วไม่ดีขึ้น หรือรักษาไม่ได้แล้ว ต้องถูกจำหน่าย จากโรงพยาบาลและกลับไปดูแลแบบประคับประคองที่บ้านจนวาระสุดท้าย ผู้ป่วยเหล่านี้ จึงมักจะมีอาการ ที่ต้องดูแลอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้ดูแลอาจพบภาวะเหนื่อยล้าในการดูแล ปัญหาการเบิกจ่ายอุปกรณ์การแพทย์ที่ต้องใช้ ในการดูแลที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การเตรียมความพร้อมก่อนกลับไปอยู่ที่บ้านจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลแบบเป็นองค์รวม มีความต่อเนื่อง มีการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเอง ตลอดจนให้ครอบครัว



มีส่วนร่วมในการวางแผนการดูแล” (Sikasai, 2024) อีกทั้ง การพัฒนาระบบและปรับปรุงคุณภาพของการดูแลแบบประคับประคอง โดยมีการประสานการดูแล การจัดการทางการแพทย์ การดูแลด้านจิตสังคม และการให้ความรู้ คำแนะนำ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์การดูแลที่ดี โดยมีตัวอย่างการประสบผลสำเร็จที่มีให้เห็นอย่างเด่นชัดในการพัฒนาระบบการดูแลแบบประคับประคองโดยผู้ปฏิบัติการพยาบาลชั้นสูงในโรงพยาบาลชุมชนหลายแห่ง บุคคลเหล่านี้มีบทบาทในการเป็นหัวหน้าทีมในคลินิกการดูแลแบบประคับประคองสำหรับผู้ป่วยนอก ทำให้ผู้ป่วยไม่ต้องเสียเวลารอคิวและสามารถให้การดูแลที่ต่อเนื่อง รับปรึกษาเพื่อการดูแลแบบประคับประคองสำหรับผู้ป่วยใน นอกจากนี้ ยังประสานงานกับบุคลากรสุขภาพเครือข่ายผู้ดูแล และอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนในการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องที่บ้าน มีการเยี่ยมบ้านตามชุมชน สอนและแนะนำการดูแลผู้ป่วยให้กับผู้ดูแล เพื่อเป็นการเพิ่มความมั่นใจและลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยและญาติผู้ดูแล การดูแลจัดการอาการปวดและควบคุมอาการต่าง ๆ เพื่อลดความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยและครอบครัว และสามารถบริหารยาแก้ปวดและยาพื้นฐานเพื่อจัดการอาการได้ ทำให้ผู้ป่วยได้รับความสะดวกมากขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการสนับสนุนจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นเพื่อช่วยเหลือให้ผู้ป่วยและญาติสามารถดูแลตนเองได้ที่บ้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Butimalai (2018) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาลเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงที่บ้าน พบว่า แนวปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้ในการสนับสนุนผู้ดูแล ในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงที่บ้านได้

1.3 การดูแลแบบประคับประคองในโรงพยาบาล มีบทบาทสำคัญมากในระบบสุขภาพเป็นองค์กรทางสุขภาพ ที่ประกอบด้วย สหสาขาวิชาชีพ มีบทบาทในการให้บริการสาธารณสุขทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษา และการฟื้นฟู “ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลมักเป็นผู้ป่วยระยะเฉียบพลัน มีปัญหาซับซ้อน ต้องการการจัดการหรือการรักษา เช่น การฉายรังสี การให้ยาเคมีบำบัด หรือการดูแลบรรเทาอาการต่าง ๆ ที่ไม่สามารถให้การดูแลที่บ้านได้ การรักษาในโรงพยาบาลดูแลโดยทีมสหสาขาวิชาชีพ มีผู้เชี่ยวชาญพิเศษในหลากหลายสาขา อย่างไรก็ตามสภาพแวดล้อมในโรงพยาบาลโดยทั่วไปอาจจะมีความเป็นส่วนตัวค่อนข้างน้อย และอาจมีข้อจำกัดในการเข้าเยี่ยม การทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้ป่วยและครอบครัว กิจกรรมในโรงพยาบาลอาจไม่สอดคล้องกับความต้องการทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ป่วยและครอบครัวมากนัก ” (Ketphet, 2024) ผลการสำรวจสถานการณ์ การดูแลแบบประคับประคองในโรงพยาบาลทั่วประเทศไทยแสดงให้เห็นว่าการดูแลแบบประคับประคองในโรงพยาบาลยังต้องการความพร้อมทั้งในเรื่องระบบบริการและการเตรียมการด้านบุคลากร อย่างไรก็ตามที่ผ่านมาระบบโรงพยาบาลต่าง ๆ ได้นำแนวคิดของการดูแลแบบประคับประคองมาใช้ในหลายรูปแบบ มีความพยายามในการดูแลให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ป่วยและญาติมากขึ้น “มีการจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเยียวยาทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย เช่น การใส่บาตรข้างเตียง การนิมนต์พระมาเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วย เป็นต้น โดยการดูแลแบบประคับประคองในโรงพยาบาลแบ่งเป็นรูปแบบหลัก ๆ คือ ระบบทีมให้คำปรึกษาและหน่วยเฉพาะหรือหอผู้ป่วย การดูแลแบบประคับประคองโดยทีมให้คำปรึกษา เป็นบริการให้คำปรึกษาเพื่อดูแลผู้ป่วยโดยทีมสหสาขาวิชาชีพที่เชี่ยวชาญด้านการดูแล ผู้ป่วยแบบประคับประคองเฉพาะ ซึ่งผู้ให้บริการหลักที่สำคัญอย่างน้อย ควรประกอบไปด้วย แพทย์และผู้ปฏิบัติการพยาบาลชั้นสูง ที่ผ่านการอบรมการดูแลแบบประคับประคอง นอกจากนี้ บุคลากรในทีมอาจประกอบไปด้วยทีมสหสาขาวิชาชีพ เช่น นักสังคมสงเคราะห์ เภสัชกร นักจิตวิทยา จิตอาสา พระภิกษุ โดยทีมดูแลแบบประคับประคองจะเป็นทีมงานหนึ่งในโรงพยาบาลและติดตามให้การดูแลผู้ป่วยในแต่ละหอผู้ป่วย ซึ่งข้อดี คือ ใช้บุคลากรน้อย และไม่จำเป็นต้องมีสถานที่เหมือนการดูแลในหอผู้ป่วยเฉพาะ โดยการให้บริการอาจมีความแตกต่างกันตามนโยบายของแต่ละโรงพยาบาล โดยเริ่มจากรับปรึกษาปัญหาการดูแลผู้ป่วย การเยี่ยมประเมิน ผู้ป่วยรับปรึกษาทางโทรศัพท์ ดูแลร่วมกันกับแพทย์เจ้าของไข้ จนถึงรับการดูแลต่อเนื่องจากแพทย์เจ้าของไข้ จุดแข็งของรูปแบบการให้คำปรึกษาจึงเป็นบริการที่มีความสะดวก รวดเร็ว ไม่ต้องให้ทรัพยากรสิ้นเปลือง รูปแบบการให้คำปรึกษาทำให้ครอบครัวรับรู้เกี่ยวกับการดูแลดีขึ้น มีการสื่อสารให้ข้อมูลมากขึ้น และได้รับการดูแลสนับสนุนด้านอารมณ์และจิตใจ” (Petchchu, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย



ของ Wanarak (2021) ที่ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง โดยการมีส่วนร่วมของชมรมจริยธรรมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุ่งมะพร้าว อำเภอยะหริ่ง จังหวัดพังงา พบว่า มีการพัฒนาแนวทางการดูแลอย่างเป็นระบบ มีระบบการติดตามประเมินผลและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทีมสุขภาพ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ร่วมกันพัฒนารูปแบบและแนวทางการสนับสนุนการดูแลอย่างต่อเนื่อง

1.4 รูปแบบสถานพยาบาลกึ่งบ้าน สถานที่พำนักและให้บริบาลผู้ที่เจ็บป่วยอยู่ในระยะสุดท้าย ผู้มีชีวิตอยู่ได้ในเวลาจำกัด อาจเป็นสถานที่ที่จัดขึ้นไว้โดยเฉพาะ เช่น หน่วยหนึ่งในสถานพยาบาล ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายของรัฐหรือของเอกชน เป็นที่สำหรับส่งต่อเพื่อการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ดูแลโดยทีมสหสาขาวิชาชีพ และอาสาสมัคร แนวคิดของ Hospice เชื่อว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เมื่อคนเรารู้ว่าจะต้องเสียชีวิต ก็ไม่ควรยืดความตายออกไปด้วยการนอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาลที่ร่างกายมีสายระโยงระยางของเครื่องช่วยชีวิตเต็มไปหมด แต่ควรใช้ชีวิตช่วงสุดท้าย ที่เหลืออยู่อย่างมีคุณภาพ ท่ามกลางครอบครัวญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง ดังนั้น “การดูแลผู้ป่วยจึงเน้นการดูแลเพื่อคุณภาพชีวิต บรรเทา ควบคุมความเจ็บปวดและอาการของโรค การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ไม่ได้เน้นการรักษาให้หาย แต่จะเน้นที่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของทั้งผู้ป่วยและครอบครัวเป็นสำคัญ ดำรงรักษาคุณภาพชีวิตที่ยังเหลืออยู่ของผู้ป่วยด้วยการทำให้ทุก ๆ วันเป็นวันที่ดีที่สุดจนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายของชีวิต และดูแลครอบครัวภายหลังการสูญเสีย ซึ่งแนวคิดเช่นนี้จะแตกต่างจากแนวคิดของการรักษาพยาบาล กระแสหลัก ที่การรักษาพยาบาลเป็นการต่อสู้กับความตายที่ต้องเอาชนะด้วยความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ โดยความสำเร็จอยู่ที่การยืดชีวิตของผู้ป่วยให้ยืนยาวออกไป ” (Kunthong, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phra Sakdithat Saengthong (2024) ที่ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบและกระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแนวพระพุทธศาสนาของประชาชนในจังหวัดแพร่ พบว่า แนวคิดและวิธีดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน คือ ความมีเกียรติและศักดิ์ศรีของผู้ป่วย วิธีการที่นำมาใช้ในการดูแลรักษาจึงเป็นวิธีการแบบประคับประคองชีวิตของผู้ป่วยให้ไปถึงจุดสิ้นสุดของชีวิตอย่างสงบที่เรียกว่า “การตายที่ดี” คือ การตายที่ได้รับการดูแลในวาระสุดท้ายของชีวิตที่มุ่งบรรเทาอาการเจ็บปวดให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด และสอดคล้องกับความปรารถนาของผู้ป่วยและของสมาชิกในครอบครัว รวมถึงความปรารถนาในทางสังคมและจิตใจ

2. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาพร้อมด้วยการสร้างกิจกรรมพุทธวิธีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี

จากผลการวิจัยพบว่า “การใช้ศีลเพื่อช่วยในการดูแลผู้ป่วย วิธีการทำให้ผู้ป่วยได้มีสมาธิ การให้ผู้ป่วยได้มีการสวดมนต์แผ่เมตตา การทำให้ผู้ป่วยปล่อยวางจากความทุกข์ใจในเรื่องต่าง ๆ วิธีการสนทนาธรรมกับผู้ป่วย และการใช้หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยในการรักษาผู้ป่วย ” (Sikasai, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tantitrakul (2019) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย พบว่า ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การปฏิบัติที่สัมพันธ์กับกิจกรรมทางศาสนา และแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันพยากรณ์ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายได้ โดยเฉพาะในสังคมไทย ศาสนาเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องผูกพันกับวิถีชีวิตของชาวพุทธนับตั้งแต่เกิด บุคคลที่มีความเชื่อมั่น ศรัทธาในศาสนาจึงปฏิบัติตามความเชื่อตามหลักศาสนาในวิถีพุทธ เพื่อให้เกิดความสงบ คลายความทุกข์และเกิดความสุขในจิตใจ ดังนั้น ผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายซึ่งได้รับความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานจากโรค จึงมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยมีกำลังใจและเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณที่สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Phiwon (2011) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การจัดการเพื่อดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายแบบองค์รวมกรณีศึกษา วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร พบว่า วิธีการดูแลจิตใจของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีหลักพุทธธรรมใหญ่ 5 หลักธรรม ที่ได้ถูกกล่าวถึง คือ 1) ไตรลักษณ์ 2) โยนิโสมนสิการ 3) การพิจารณาภวนานุสติ 4) การภาวนาโดยใช้อานาปานสติ และ 5) การอยู่กับโลกธรรม 8 โดยผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ ตามสภาพพื้นฐานของคนไข้และญาติคนไข้ที่มีพื้นฐานความคิดความเชื่อ และทัศนคติที่แตกต่างกันใช้วิธีการดูแลผู้ป่วยโดยสอน



เริ่มตั้งแต่การปฏิบัติตนที่ถูกต้องของผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย ปรับสภาพจิตใจที่เศร้าหมอง ให้มีความสุขผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดนตรีบำบัด สวดมนต์ร่วมกัน สร้างมิตรภาพและกำลังใจร่วมกันผ่านความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน อย่างเกื้อกูล หลักธรรมที่มีเทคนิคในการสอนทำให้ผู้ฟังผ่อนคลายทุกข์จากความเจ็บป่วยทางกายและใจ การฝึกสมาธิ โดยใช้มนต์ธรรมะรวมถึงการเรียนรู้ความจริงเชิงประจักษ์ คือ การร่วมสวดมนต์ให้กับคนไข้หนักที่ใกล้เสียชีวิต และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Phra Thep Suwannamethi (2022) ที่ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบและกระบวนการ เยียวยาใจผู้ป่วยด้วยธรรมะของกลุ่มพระจิตอาสาศาสนาธรรม พบว่า พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่มุ่งเน้นให้บุคคล มีความเมตตาเอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม คือ สังคหวัตถุธรรม พรหมวิหาร 4 หลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้เยียวยาจิตใจผู้ป่วย คือ พระไตรลักษณ์ โดยวิธีการสนทนาธรรม กับผู้ป่วย โดยทรงถามและให้ผู้ป่วยตอบทำความเข้าใจถึงข้อธรรมทีละข้อ ผู้ป่วยจะเห็นแจ้งในสัจธรรมได้ เมื่อเห็นแจ้ง ในธรรมแล้วผู้ป่วยก็จะคลายความทุกข์เวทนาได้

3. กระบวนการกับการสร้างเครือข่ายพุทธวิถีส่งเสริมสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบ ประคับประคอง ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี

จากผลการวิจัยพบว่า แนวทางการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในเครือข่าย “การส่งต่อ/รับกลับ” ผู้ป่วยในเครือข่าย การจัดระบบข้อมูลการรับ-ส่งต่อระหว่างแม่ข่ายและลูกข่าย เพื่อสนับสนุน การดูแล อย่างต่อเนื่อง การสนับสนุนการดูแลรักษารวมทั้งการจัดบริการด้านต่าง ๆ ในเครือข่าย และการสนับสนุน วิชาการ ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเครือข่าย และการพัฒนาคุณภาพหรือนวัตกรรม เพื่อการพัฒนา คุณภาพการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในเครือข่าย (Poolpeam, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัย Ketkaew (2017) ที่ศึกษาความเครียดและความต้องการของผู้ดูแลผู้พิการติดเตียง พบว่า ผู้ดูแลต้องการให้ หน่วยงานในท้องถิ่นอำนวยความสะดวกในการเคลื่อนย้ายผู้พิการมารับบริการที่จำเป็น เช่น บางคน ต้องทำบัตรใหม่ บางคนต้องมารับบริการที่โรงพยาบาล จึงต้องการการสนับสนุนรถบริการสำหรับรับ-ส่ง เพื่ออำนวยความสะดวก และเพื่อใช้ในการเคลื่อนย้าย การเปลี่ยนท่า การพาไปอาบน้ำ และสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ Chunhabodee (2013) ที่ศึกษาเรื่อง ความเครียดและความต้องการของผู้ดูแลผู้ป่วย โรคหลอดเลือดสมองที่บ้าน พบว่า ผู้ดูแลต้องการความช่วยเหลือจากท้องถิ่นในการอำนวยความสะดวกในการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วยเพื่อมารับบริการ การหารถเข็นหรือเตียง ทั้งนี้ เป็นเพราะบางพื้นที่องค์การบริหาร ส่วนท้องถิ่นสามารถอำนวยความสะดวกให้ได้

องค์ความรู้ใหม่

ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ได้พบองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับพุทธวิถีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย แบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วย รูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย หลักธรรม ทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมพุทธวิถีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย และกระบวนการกับการสร้าง เครือข่ายพุทธวิถีส่งเสริมสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้เป็น P3BD or MBAND Model ปรากฏดังแผนภาพข้างล่าง ดังต่อไปนี้



Figure 1 The Synthesized Knowledge from the Research

Figure 1 แสดงองค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย P3BD or MBAND Model หมายถึง พุทธวิธีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีอธิบาย ดังต่อไปนี้

P3BD มาจาก P = หมายถึง Patient Care Models ได้แก่ รูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี 3B = หมายถึง B1 = Buddhaddhamma ได้แก่ พุทธธรรม, B2 = Buddhist Activities ได้แก่ กิจกรรมทางพุทธศาสนา, B3 = Buddhist Network ได้แก่ เครือข่ายวิถีพุทธ D = Disa หมายถึง เครือข่ายสังคมพุทธรอบข้าง ทั้ง 6 ทิศ

MBAND มาจาก M = Models หมายถึง รูปแบบการดูแลผู้ป่วย B = Buddhaddhamma ได้แก่ หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วย หมายถึง A = Activities หมายถึง กิจกรรมพุทธวิธีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง N = Network หมายถึง เครือข่ายพุทธวิธีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง D = Disa หมายถึง เครือข่ายสังคมพุทธรอบข้าง ทั้ง 6 ทิศ

สามารถอธิบายได้ว่า

พุทธวิธีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานีนั้น กล่าวคือ Patient Care Models รูปแบบการดูแลแบบประคับประคอง 4 รูปแบบ ในประเทศไทย ได้แก่ 1) การดูแลที่ดำเนินการโดยองค์กรทางศาสนา 2) การดูแลที่บ้าน/การดูแลโดยชุมชน 3) การดูแลในโรงพยาบาล และ 4) การดูแลโดยสถานพยาบาลที่บ้าน

Buddhist Activities กิจกรรมพุทธวิธีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง ประกอบด้วย 1) การใช้ศิลปะเพื่อช่วยในการดูแลผู้ป่วย กล่าวคือ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องมีการเตรียมวินัยเคารพสิทธิส่วนบุคคลทุกฝ่าย เห็นใจเข้าใจกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา 2) ทุกฝ่ายต้องตั้งมั่น (สมาธิ) ในการทำหน้าที่



ของตน มีจิตใจมั่นคงไม่ย่อท้อ ถือว่าการดูแลผู้ป่วย คือ การทำหน้าที่ และการทำหน้าที่ คือ การปฏิบัติธรรม
3) ทุกฝ่าย มีผู้ป่วย ผู้ดูแล หมอ พยาบาล และญาติ ๆ เป็นต้น ต้องหาเวลามาร่วมกันการสวดมนต์แผ่เมตตาด้วยกัน
4) หาเวลาในการสนทนาธรรมปรับทุกข์ปล่อยวางเกี่ยวกับเรื่อง ไตรลักษณ์ เพื่อให้ผู้ป่วยเห็นสังขธรรมความจริง
ปล่อยวางจากความทุกข์ใจ 5) ชักชวนใส่บาตรทำบุญแก่พระสงฆ์ที่มารับสังฆทานในโอกาสพิเศษ และ 6) ชักชวน
กรวดน้ำอุทิศบุญแก่ ผู้มีพระคุณแก่เจ้ากรรมนายเวรแก่สรรพสัตว์ตลอดถึงอุทิศบุญให้กับตนเองด้วย

Buddhist Network เครือข่ายพุทธวิธีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขต
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ผู้ป่วย ผู้ดูแล หมอ พยาบาล และญาติ ๆ แล้วทางพระพุทธศาสนา หมายเอาเครือข่าย
สังคมพุทธ กล่าวคือ ตามหลักทศ 6 คือ บุคคลประเภทต่าง ๆ ที่เราต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ทางสังคม ดุจทศที่อยู่
รอบตัว ได้แก่ 1) ปุริตมิตทศ ทศเบื้องหน้า คือ ทศตะวันออก ได้แก่ มารดาบิดา เพราะเป็นผู้มีอุปการะแก่เรามาก่อน
2) ทักขินทศ ทศเบื้องขวา คือ ทศใต้ ได้แก่ ครูอาจารย์ เพราะเป็นทักษิณบุคคล ควรแก่การบูชาคุณ 3) ปังณมิตทศ
ทศเบื้องหลัง ทศตะวันตก ได้แก่ บุตรภรรยา เพราะติดตามเป็นกำลังสนับสนุนอยู่ข้างหลัง 4) อุตตรทศ ทศเบื้องซ้าย
ทศเหนือ ได้แก่ มิตรสหาย เพราะเป็นผู้ช่วยให้ข้ามพ้นอุปสรรคภัยอันตราย และเป็นกำลังสนับสนุน ให้บรรลุ
ความสำเร็จ 5) เหมฐมิตทศ ทศเบื้องล่าง ได้แก่ คนรับใช้และคนงาน เพราะเป็นผู้ช่วยทำงานต่าง ๆ เป็นฐานกำลังให้
และ 6) อุปรมิตทศ ทศเบื้องบน ได้แก่ สมณพราหมณ์ คือ พระสงฆ์ เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรม และเป็นผู้นำทาง
จิตใจ ผู้ปฏิบัติดังกล่าวนี้นี้ชื่อว่า ปกปักษ์รักษาทั่วทุกทิศ ให้เป็นแดนเกษมสุขปลอดภัย

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า รูปแบบการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคอง ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี
มีดังนี้ 1) รูปแบบการดูแลที่ดำเนินการโดยองค์กรทางศาสนา แนวคิดเช่นนี้ทำให้เกิดการก่อตั้งสถานดูแล
“กระบวนการรักษาของสถานพยาบาลแห่งนี้ประกอบด้วยแพทย์แผนไทย และการแพทย์แบบผสมผสาน และ
การบำบัดต่าง ๆ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การสัมผัสบำบัด โภชนาการบำบัด ดนตรีบำบัด หัตถะบำบัด และ
การออกกำลังกาย สำหรับการรักษาด้วยสมุนไพร ในส่วนของการจัดการอาการเป็นการดูแลแบบผสมผสาน
ทั้งการใช้ยาและไม่ใช้ยา โดยมีการใช้ยาสมุนไพรร่วมกับการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพิจารณาทุกขเวทนา
2) รูปแบบการดูแลที่บ้าน/การดูแลโดยชุมชน รูปแบบของการให้บริการดูแลที่บ้านและการดูแลโดยชุมชน
มีแนวคิดให้ ผู้ใช้บริการสามารถเข้าถึงได้ “ดูแลในบริบทของครอบครัวและชุมชน เน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน
เป็นบริการที่ตอบสนองความต้องการของคนในชุมชน 3) การดูแลแบบประคับประคองในโรงพยาบาล มีบทบาท
สำคัญมากในระบบสุขภาพ เป็นองค์กรทางสุขภาพ ที่ประกอบด้วย สหสาขาวิชาชีพ มีบทบาทในการให้บริการ
สาธารณสุข ทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษา และการฟื้นฟู และ 4) รูปแบบสถานพยาบาลกึ่งบ้าน
สถานที่ที่พำนักและให้บริการผู้ที่เจ็บป่วยอยู่ในระยะสุดท้าย ผู้มีชีวิตอยู่ได้ในเวลาจำกัด อาจเป็นสถานที่ที่จัดขึ้นไว้
โดยเฉพาะ เช่น หน่วยหนึ่งในสถานพยาบาล ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายของรัฐหรือของเอกชน เป็นที่สำหรับส่งต่อ
เพื่อการดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ดูแลโดยทีมสหสาขาวิชาชีพและอาสาสมัคร ส่วนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
พร้อมด้วยการสร้างกิจกรรมพุทธวิธีสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองฯ ตามหลักไตรสิกขา
ได้แก่ การใช้ศีลเพื่อช่วยในการดูแลผู้ป่วย วิธีการทำให้ผู้ป่วยได้มีสมาธิ การให้ผู้ป่วยเกิดปัญญาด้วยการสวดมนต์
แผ่เมตตา การทำให้ผู้ป่วยปล่อยวางจากความทุกข์ใจในเรื่องต่าง ๆ วิธีการสนทนาธรรมกับผู้ป่วย วิธีการดูแลจิตใจ
ของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายมีหลักพุทธธรรมใหญ่ 5 หลักธรรมที่ได้ถูกกล่าวถึง คือ 1) ไตรลักษณ์ 2) โยนิโสมนสิการ
3) การพิจารณาภวนานุสติ 4) การภาวนาโดยใช้อานาปานสติ และ 5) การอยู่กับโลกธรรม 8 โดยผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ
ตามสภาพพื้นฐานของคนไข้และญาติคนไข้ที่มีพื้นฐานความคิด ความเชื่อ และทัศนคติที่แตกต่างกัน ใช้วิธีการดูแล
ผู้ป่วยโดยสอนเริ่มตั้งแต่การปฏิบัติตนที่ถูกต้องของผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย ปรับสภาพจิตใจที่เศร้าหมอง ให้มีความสุข
ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ กระบวนการกับการสร้างเครือข่ายพุทธวิธีส่งเสริมสำหรับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย



แบบประคับประคองฯ มีแนวทางการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในเครือข่าย “การส่งต่อ/รับกลับผู้ป่วยในเครือข่าย การจัดระบบข้อมูลการรับ-ส่งต่อระหว่างแม่ข่ายและลูกข่าย เพื่อสนับสนุนการดูแลอย่างต่อเนื่อง การสนับสนุนการดูแลรักษา รวมทั้งการจัดบริการด้านต่าง ๆ ในเครือข่าย และการสนับสนุนวิชาการ ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเครือข่าย และการพัฒนาคุณภาพหรือนวัตกรรม เพื่อการพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในเครือข่าย” การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองเป็นการมุ่งเน้นการบรรเทาความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน ป้องกันภาวะแทรกซ้อน และส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ เน้นสภาพจิตใจ สังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณของผู้ป่วยและญาติ การดูแลแบบประคับประคองสามารถกระทำได้ในผู้ป่วยทุกระยะ บทบาทที่สำคัญจะอยู่ช่วงสุดท้ายของชีวิตผู้ป่วย สิ่งผู้ป่วยระยะสุดท้ายกลัวมากที่สุด คือ กลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการถูกโดดเดี่ยว เขาจึงต้องการใครสักคนที่อยู่เคียงข้าง ยิ่งถ้าเป็นคนที่เขารัก คนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องจะดีมาก ดังนั้น ผู้ป่วยและครอบครัวควรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจร่วมกับทีมแพทย์เพื่อวางแผนการรักษาไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้ผู้ป่วยไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและมีกำลังใจพร้อมที่จะต่อสู้กับโรคร้ายต่อไป จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและทีมดูแลผู้ป่วยแบบสหสาขาวิชาชีพ มีเภสัชกร นักกายภาพบำบัด นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักโภชนาการ เป็นต้น รวมทั้งแพทย์ พยาบาล ผู้ป่วยและผู้ดูแลพร้อมทั้งญาติ ทุกคนมาร่วมประชุมเรียนรู้พุทธวิธีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี 2) ควรร่วมกันหาแนวทางในการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปขยายผลต่อยอดต่อไป และ 3) ควรศึกษาเรื่อง พุทธวิธีเพื่อการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบประคับประคองฉบับท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเฉพาะ ซึ่งมีความแตกต่างกันโดยภูมิลักษณะให้สอดคล้องเหมาะสมกับสถานที่ ภูมิอากาศ วัฒนธรรม การประกอบอาชีพ ภาษา และความเชื่อ

References

- Butimalai, P. (2018). Development of nursing practice guidelines to prevent complications for. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 38(3), 79-91.
- Charuchit, S., Ratree A. & Wansiri P. (2019). Home Visiting Model for Bedridden Patients According to Problems and Needs of Caregivers. *Journal of Chanthaburi Rajabhat University College of Nursing*, 30(1), 1-15.
- Chunhabodee, A. (2013). Stress and needs of caregivers of stroke patients at home. *Journal of Boromarajonani College of Nursing*, 24(1), 1-9.
- Ketkaew, B. (2017). Stress and needs of caregivers of bedridden disabled persons. *Journal of the Southern Nursing College and Public Health Network*, 4(1), 205-216.
- Ketphet, T. (2024). Buddhist Way for Palliative Care in Surat thani Province. (Pharmaha Dilokrassme Thitajaro, Interviewer)
- Kunthong, W. (2024). Buddhist Way for Palliative Care in Surat thani Province. (Pharmaha Dilokrassme Thitajaro, Interviewer)
- Loi Mai, W. (2024). Buddhist Way for Palliative Care in Surat thani Province. (Pharmaha Dilokrassme Thitajaro, Interviewer)
- Petchchu, C. (2024). Buddhist Way for Palliative Care in Surat thani Province. (Pharmaha Dilokrassme Thitajaro, Interviewer)



- Phiwon, C. (2011). The Management of Holistic End of Life Care for The End Stage Cancer Patients: A Case Study Wat Kampramong, Sakonnakhon Province .[Unpublished master's Thesis dissertation]. Mahachula longkornrajavidyalaya University. Bangkok, Thailand.
- Phra Sakdithat Saengthong. (2024). The Model and Process of Caring for Terminal Patients According to the Buddhist Principles of the People in Phrae Province. Dhammathat Academic Journal, 19(2), 176-188.
- Phra Thep Suwannamethi. (2022). The form and process of healing the hearts of patients with Dhamma by the Volunteer Monks, Kilantham Group”. St. John's Journal, 19(2), 265-280.
- Poolpeam, R. (2024). Buddhist Way for Palliative Care in Surat thani Province. (Pharmaha Dilokrassme Thitajaro, Interviewer)
- Sikasai, N. (2024). Buddhist Way for Palliative Care in Surat thani Province. (Pharmaha Dilokrassme Thitajaro, Interviewer)
- Tantitrakul, W. (2019). Factors related to spiritual well-being of terminal cancer patients. Nursing Journal of The Ministry of Public Health, 27(2), 198-213.
- Wanarak, C. (2021). Development of a health care model for bedridden elderly people at home with the participation of the Ethics Club of Tung Maphrao Subdistrict Health Promotion Hospital, Thai Mueang District, Phang Nga Province. Public Health Academic Journal, 30(2), 285-294.
- Wimon, K. (2024). Buddhist Way for Palliative Care in Surat thani Province. (Pharmaha Dilokrassme Thitajaro, Interviewer)
- World Health Organization, (2020). Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory diseases in health care. Social science Medical, 41(10):1403-9.

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลามีชัย
ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ENVIRONMENTAL DEVELOPMENT ACCORDING TO THE PRINCIPLE OF
SAPPAYA IN THE SALAMICHAH COMMUNITY, NAI MUEANG SUBDISTRICT,
MUEANG DISTRICT, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

พระบุรีศรี ศรีสุข^{1*}, พระวัชรพุทธิบัณฑิต ปริดา บัวเมือง¹, พระศรีวัชรสารบัณฑิต บัณฑิต ชรินทร์², ไพรัตน์ ฉิมหาต¹,
พระณัฐพงษ์ ไกรเทพ³, พระณัฐพงษ์ จันทรโร⁴, ปุญญาตา จงละเอียด¹, ธัชชนันท์ อิศรเดช⁵, ทิพย์วรรณ จันทร⁴,
พีระศิลป์ บุญทอง¹

Phra Buris Srisuk^{1*}, Phra Vajraphutthibundit Preeda Buamuang¹,
Phra Srivajarasarabundit Bundit Charin², Pairat Chimhat¹, Phra Nattapong Kraithap³,
Phra Natthaphong Janro⁴, Punyada Chongla-iad¹, Thatchanan Issaradet⁵, Tippawan Jantra⁴,
Phirasin Boonthong¹

¹คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

¹Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus,
Nakhon Si Thammarat, Thailand

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

²Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

³วิทยาลัยสงฆ์วิทยาเขตนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

³Nakhon Si Thammarat Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Nakhon Si Thammarat Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

⁴สำนักวิชาการวิทยาเขตนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

⁴Office of Academic Affairs, Nakhon Si Thammarat Campus, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Nakhon Si Thammarat Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

⁵คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

⁵Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

*Corresponding author E-mail: burit.sri12@gmail.com

Received 20 May 2025; Revised 19 June 2025; Accepted 25 June 2025

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: ปัจจุบันประเทศไทยมีการพัฒนาความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกสบายให้กับประชาชนในประเทศ โดยนำทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาใช้ประโยชน์ และได้บำรุงรักษาและพัฒนาให้มีสภาพดีเหมือนเดิม นับวันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชน สภาพของสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งหมด ทั้งที่เป็นวัตถุธรรมและนามธรรม กล่าวคือ ธรรมชาติที่ยังคงเป็นไปในลักษณะอิงอาศัยกัน มนุษย์ได้อาศัยธรรมชาติจากการที่ธรรมชาติผลิตและ



สร้างความสมดุลในโลกใบนี้ตามกฎหมายของสากลจักรวาล การให้ความสำคัญธรรมชาติอย่างอิงอาศัยทางพุทธ มีคำกล่าวว่า รมณีสถานบ้าง สปปายะ และธรรมารมณฺ์ เนื่องด้วยชุมชนศาลามีชัยเป็นชุมชนขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ในเขตตัวเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชนเริ่มทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ชุมชนขาดพื้นที่ในการพักผ่อนและสูดอากาศบริสุทธิ์ มลพิษทางอากาศจากการจราจรที่หนาแน่น จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจจัดทำวิจัยโดยกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสปปายะของชุมชนศาลามีชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช และนำผลการพัฒนาต่อชุมชนศาลามีชัย เพื่อสร้างชุมชนที่มีสิ่งแวดล้อมตามหลักการพัฒนาในรูปแบบของหลักสปปายะต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย: เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี มีขอบเขตเนื้อหา ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ อาวาสสปปายะ บุคคลสปปายะ อาหารสปปายะ และธรรมสปปายะ มีการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 298 คน จากประชากรทั้งหมด 1,323 คน และสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้บริหารเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จำนวน 5 คน 2) กลุ่มผู้นำชุมชนศาลามีชัย จำนวน 5 คน 3) กลุ่มเจ้าอาวาส/พระสงฆ์วัดศาลามีชัย จำนวน 5 รูป และ 4) กลุ่มตัวแทนชาวบ้านชุมชนศาลามีชัย จำนวน 5 คน รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 20 รูป/คน

ผลการวิจัย: พบว่า การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสปปายะของชุมชนศาลามีชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นการนำหลักสปปายะทั้ง 4 ด้าน มาเป็นแนวทางหลักในการจัดการสิ่งแวดล้อมชุมชน และสามารถสังเคราะห์เป็นโมเดลองค์ความรู้ เพื่อนำไปสู่กระบวนการพัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนต่อไป

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมของชุมชนศาลามีชัย คือ หลักสปปายะ 4 ได้แก่ อาวาสสปปายะ คือ การพัฒนาที่อยู่อาศัย บุคคลสปปายะ คือ การพัฒนาบุคคลแวดล้อมที่เหมาะสม อาหารสปปายะ คือ การพัฒนาการบริโภคสะดวก และธรรมสปปายะ คือ การพัฒนาอิริยาบถ ซึ่งสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน

สรุป: การพัฒนาสิ่งแวดล้อมของชุมชนศาลามีชัย ดำเนินการตามหลักสปปายะ โดยเน้นความสะอาด ร่มรื่น และเอื้อต่อการอยู่อาศัยอย่างสงบสุข ชาวบ้านร่วมแรงร่วมใจปรับปรุงพื้นที่สาธารณะ วัด และบ้านเรือน ให้สอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมและธรรมชาติ ส่งผลให้ชุมชนเกิดความสมดุลทั้งด้านกายภาพและจิตใจอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การพัฒนา, สิ่งแวดล้อม, ชุมชน, สปปายะ, จังหวัดนครศรีธรรมราช

Abstract

Background and Objective: At present, Thailand has developed more scientific and technological advancements to facilitate the convenience of its people by using natural resources and the environment without maintaining and developing them to remain in good condition as before. Day by day, the situation is getting more and more severe, affecting the people's livelihood and the state of the environment around them, both material and intangible, namely nature that is still dependent on each other; Humans rely on nature from nature's production and creating balance in this world according to the laws of the universe. According to Buddhism, the importance of nature in dependence was expressed in the terms "Ramaniyathana Bang Sappaya" and "Dhamma Ram." These words indicate that material nature and living things are directly and indirectly related to each other. Physically livable places affect the creation of good feelings and emotions in humans in a relational manner. The natural environment is the source of fundamental factors for human life. Since the Salamichai community is a large community located in the city area of Nakhon Si Thammarat Province, it is considered a frontier community of Nakhon Si Thammarat.



There are houses built close together densely. Environmental problems in the community have been continuously worsening. The community lacks space to relax and breathe fresh air and suffers from air pollution caused by heavy traffic. Based on the background and importance mentioned, the researcher is interested in conducting this study to develop the Salamichai community. To create a community with an environment that follows the principles of development based on the principle of Sappaya (Well-being).

Methodology: This was a mixed-method research study. The contents consist of 4 aspects: Awaasappàya abode supply, Puggalasappàya personal supply, Ahaarasappàya food supply, and Dhammasappàya Dhamma supply. The data were analyzed from questionnaires and interviews. Data were collected from 298 questionnaires out of a total population of 1,323 people, and in-depth interviews were conducted with key informants, divided into four groups: 1) Nakhon Si Thammarat Municipality executives, five people; 2) Salamichai community leaders, five people; 3) Salamichai temple abbots/monks, five people; and 4) Salamichai community representatives, five people, totaling 20 individuals.

Main Results: The study found that the environmental development based on the principle of Sappaya (Well-being) of Salamichai community, Nai Mueang Subdistrict, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province, involves applying all four aspects of Sappaya (Well-being) as the main guideline for community environmental management and can be synthesized into a knowledge model that leads to the process of environmental development that was stable, prosperous, and sustainable.

Involvement to Buddhaddhamma: The Buddhist principles used in environmental development of Salamichai community, Nai Mueang Subdistrict, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province, were four aspects of Sappaya (Well-being): Awaasappàya development of suitable housing; Puggalasappàya development of a suitable social environment; Ahaarasappàya development of appropriate and convenient consumption, and Dhammasappàya development of posture, which aligned with the principles of Buddhism and sustainable development.

Conclusions: The environmental development of the Salamichai community was carried out based on the principles of Sappaya (Well-being), emphasizing cleanliness, greenery, and a peaceful living environment. Local residents joined forces to improve public spaces, temples, and homes harmoniously with cultural traditions and nature. As a result, the community achieved a sustainable physical and mental balance.

Keywords: Development, Environment, Community, Sappaya, Nakhon Si Thammarat

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการพัฒนาความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกสบายให้กับประชาชนในประเทศ โดยนำทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาใช้ประโยชน์ และได้บำรุงรักษาและพัฒนาให้มีสภาพดีเหมือนเดิม นับวันยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชน เช่น ปัญหามลพิษทางน้ำ ปัญหาการลดลงของพื้นที่ป่าไม้ เป็นต้น จากสภาพปัญหาดังกล่าวหากไม่มีการจัดการหรือการป้องกัน แก้ไข ก็ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของประชาชนในประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในที่สุด (Bunyasiri, 2023) จากเหตุผลดังกล่าวองค์การสหประชาชาติจึงได้จัดประชุมว่าด้วยเรื่องสิ่งแวดล้อมมนุษย์ ที่เมืองสต็อกโฮล์ม และได้มีการกล่าวถึงสิ่งแวดล้อมศึกษาเป็นครั้งแรกในเวที



ผู้นำโลก เพื่อหาแนวทางร่วมกันในการปกป้องรักษา และทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้น โดยให้มีการพัฒนาสิ่งแวดล้อมศึกษาในทุกระดับทั้งการศึกษาในระบบและนอกระบบรวมทั้งสาธารณชนทั่วไป โดยใช้วิธีการศึกษาในสิ่งแวดล้อม การศึกษาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม และการศึกษาเพื่อสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ประชาชนเกิดความรู้ ความตระหนัก และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Jansamood, 2012)

สภาวะของสิ่งแวดล้อมรายรอบตัวทั้งหมด ทั้งที่เป็นวัฒนธรรมและนามธรรม กล่าวคือ ธรรมชาติที่ยังคงเป็นไปในลักษณะอิงอาศัยกัน มนุษย์ได้อาศัยธรรมชาติจากการที่ธรรมชาติผลิตและสร้างความสมดุลในโลกใบนี้ ตามกฎของสากลจักรวาล สภาพแวดล้อมธรรมชาติทางวัตถุกล่าวอย่างง่าย คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ สภาวะทั้ง 4 ประเภทนี้ได้ รวมตัวในสรีระมนุษย์ ในฐานะมนุษย์เป็นหนึ่งในธรรมชาติ หากแต่มนุษย์มีธรรมชาติรู้สึกนึกคิด อันเป็น ธาตุรู้และความอยาก ซึ่งธาตุนี้ผลักดันให้มนุษย์ดิ้นรนต่อสู้เพื่อการอยู่รอด และพยายามสร้างความหลากหลายทางชีวภาพอย่างสมดุล รวมทั้งมีส่วนร่วม ในการส่งเสริมบำรุงรักษาและคุ้มครอง คุณภาพสิ่งแวดล้อมตามหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน ตลอดจน ควบคุมและกำหนดมลพิษที่มีผลต่อสุขภาพอนามัยสวัสดิการและคุณภาพชีวิตประชาชน Chiangthong et al. (2024) สำหรับสภาพปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชนศาลามีชัย อันเนื่องด้วยชุมชนศาลามีชัยเป็นชุมชนขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ในเขตตัวเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งถือได้ว่าเป็นชุมชนหน้าด่านของเมืองนครศรีธรรมราช มีบ้านเรือนปลูกติดกันอย่างหนาแน่น ปัญหาสิ่งแวดล้อมในชุมชนเริ่มทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัญหาหลัก ๆ คือ การจัดการขยะที่ไม่เหมาะสม มีขยะถูกทิ้งไม่เป็นที่ตามชอกชวยและพื้นที่ที่รกร้างส่งกลิ่นเหม็นและเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวันและยุงลาย แม่น้ำ ลำคลองดำ เนื่องจากน้ำเสียจากครัวเรือนและร้านค้าถูกปล่อยลงโดยตรง โดยไม่มีการบำบัด น้ำจึงส่งกลิ่นเหม็น ขณะเดียวกัน พื้นที่สีเขียวที่เคยเป็นแหล่งพักผ่อนก็ถูกแทนที่ด้วยสิ่งปลูกสร้างอย่างต่อเนื่อง ทำให้ชุมชนขาดพื้นที่ในการพักผ่อนและสูดอากาศบริสุทธิ์ มลพิษทางอากาศจากการจราจรที่หนาแน่นในบางช่วงเวลา ทำให้คุณภาพอากาศลดลง โดยเฉพาะในช่วงเช้าและเย็นที่ผู้คนต้องออกไปทำงานและกลับบ้าน ผู้นละอองจากถนนที่ไม่ได้รับการดูแลสะสมอยู่ตลอดแนวนน ผลกระทบจากปัญหาข้างต้นล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของชาวบ้านผู้อาศัยอยู่ในชุมชนศาลามีชัย และชุมชนรอบข้างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ชุมชนศาลามีชัยจึงจำเป็นต้องเร่งรัดการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างจริงจัง โดยอาศัยความร่วมมือของทั้งประชาชน หน่วยงานรัฐ และภาคเอกชน เพื่อฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมให้กลับมามีคุณภาพเช่นเดิม

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจในการทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลามีชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อให้เกิดผลการพัฒนาต่อชุมชนศาลามีชัย เพื่อสร้างชุมชนที่มีสิ่งแวดล้อมตามหลักการพัฒนาในรูปแบบของหลักสัปปายะต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลามีชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods) ตามลักษณะการศึกษารวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณที่มีเนื้อหาตรงและสอดคล้องกับผลการวิจัยชัดเจนมากขึ้น สำหรับวิธีการวิจัย ได้แก่ การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง และการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการแจกแบบสอบถาม (Survey Research) ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองไปยังประชากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง (Wongrat, 2021)

ประชากร/กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย 1) ประชาชนที่มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในเขตชุมชนศาลามีชัย จำนวน 1,323 คน โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และ



มอร์แกน (Krejcie & Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 298 คน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้บริหาร เทศบาลนครนครศรีธรรมราช จำนวน 5 คน กลุ่มผู้นำชุมชนศาลาไม้ชัย จำนวน 5 คน กลุ่มเจ้าอาวาส/พระสงฆ์ วัดศาลาไม้ชัย จำนวน 5 รูป และกลุ่มตัวแทนชาวบ้านชุมชนศาลาไม้ชัย จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบของการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลาไม้ชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) โดยผู้วิจัยมีแบบสัมภาษณ์ ซึ่งมีข้อคำถามโดยละเอียดตามที่จัดเตรียมไว้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2567 - มีนาคม 2568 รวมระยะเวลา 4 เดือน ดังนี้ 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นขั้นตอนรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ 1.1) ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาตเข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 1.2) ผู้วิจัยเป็นผู้ลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้คำถามที่ถูกรวบรวมขึ้นมาไปสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องทางตรงและทางอ้อม และ 1.3) นำคำตอบและได้บันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์ไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว นำไปวิเคราะห์รวบรวมและเรียบเรียงรายละเอียดต่าง ๆ ให้มีความถูกต้อง สละสลวยมากยิ่งขึ้นและนำเสนอต่ออาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ และ 2) นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน 298 ชุด ไปแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างก่อนการดำเนินการสนทนารวบรวมความคืบหน้าและแจ้งวัตถุประสงค์ อธิบายเหตุผลกับผู้ให้ข้อมูลแล้วเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเองแล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้องได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ตามที่ต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดำเนินการ ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ คือ รวบรวมคำตอบและข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาและเรียบเรียงให้มีความสละสลวย รัดกุมเข้าใจง่าย และแยกออกเป็นแต่ละด้านตามลำดับ และ 2) รวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม แล้วผู้วิจัยนำมาจัดระบบตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปค่าสถิติพื้นฐานต่าง ๆ เช่น ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ในข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลทั่วไป ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และรายได้ นำมาเรียบเรียงเนื้อหาในใจความให้มีความสละสลวย รัดกุมเข้าใจได้ง่ายและแยกออกไปเป็นแต่ละด้านตามวัตถุประสงค์

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลาไม้ชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นวิจัยบนรากฐานของการใช้หลักสัปปายะในการพัฒนา ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และถอดแบบความรู้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทำให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ รวมถึงการสร้างนวัตกรรมในทุกขั้นตอนของกระบวนการวิจัย ดังนี้

1. การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลาไม้ชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.39$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการพัฒนาที่อยู่อาศัย (อาวาสสัปปายะ) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.38$) รองลงมา คือ ด้านการพัฒนาศูนย์รวมจิตใจที่เหมาะสม (บุคคลสัปปายะ) ($\bar{X} = 3.98$) ด้านการพัฒนาการบริโภคสะดวก (อาหารสัปปายะ) ($\bar{X} = 3.97$) และด้านการพัฒนาอิริยาบถ (ธรรมสัปปายะ) ($\bar{X} = 3.91$)

2. การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลาไม้ชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านการพัฒนาที่อยู่อาศัย (อาวาสสัปปายะ) พบว่า การพัฒนาให้พื้นที่อยู่อาศัยมีความเหมาะสม



และสะดวกสบายสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ การพัฒนาอवासสัปปายะ ต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายด้าน เพื่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาและการอยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างยั่งยืน ซึ่งการพัฒนานี้ไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับ การสร้างอาคารบ้านเรือนที่มีความแข็งแรงและสวยงามเท่านั้น แต่ยังต้องพิจารณาถึงปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องด้วย ในด้านการออกแบบและก่อสร้าง เน้นการใช้วัสดุที่มีคุณภาพ สามารถทนทาน ต่อสภาพอากาศและมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน รวมถึงการออกแบบที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ Phra Ratcha Ratnamuni (1995) ได้วิจัยเรื่อง การจัดสาธารณูปการและสาธารณะสงเคราะห์ของวัด ว่าการบริหาร กิจการคณะสงฆ์และงานพระศาสนาในด้านต่าง ๆ ของวัดแบ่งได้ 3 เรื่อง คือ การบูรณะและพัฒนาวัด การก่อสร้าง และบูรณปฏิสังขรณ์เสนาสนะการดูแลรักษาและจัดการศาสนสมบัติของวัด นอกจากนี้ ยังได้กล่าวอีกว่า การบริหารงานสาธารณูปการของเจ้าอาวาสหรือวัดตามพระธรรมวินัยควรให้เกิดความสงบสุขให้มีความสัปปายะ 2 อย่าง คือ 1) อवासสัปปายะ ที่อยู่เป็นสุขสบาย คือ ทำให้วัดเป็นอารามเป็นที่ร่มรื่นร่มเย็น เป็นรมณีสถานเจริญตา สบายใจ แก่ผู้พบเห็นเป็นศูนย์กลางของชุมชนทั้งด้านวัตถุและจิตใจ และ 2) อาหารสัปปายะ อาหารเป็นที่สบาย ตามปกติเมื่อมีที่อยู่แล้วต้องคำนึงถึงการกินอาหารการจัดสวัสดิการเรื่องอาหาร

3. การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลาไม้ชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช ด้านการพัฒนาบุคคลแวดล้อมที่เหมาะสม (บุคคลสัปปายะ) พบว่า กระบวนการที่มุ่งเสริมสร้างความสมดุลทางจิตใจ ร่างกาย และสังคมของบุคคล เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและ ประสบความสำเร็จ การพัฒนาบุคคลในด้านนี้ต้องมีการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเติบโตและการเรียนรู้ รวมทั้งเสริมสร้างทักษะในการจัดการกับความเครียด ความท้าทาย และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ในด้านการพัฒนาอารมณ์และจิตใจ บุคคลต้องมีการฝึกฝนความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการสร้าง สมดุลระหว่างความคิดและการกระทำ การฝึกสมาธิ การพัฒนาทักษะในการฟังตนเองและผู้อื่น รวมถึงการรับรู้ และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและประสบความสำเร็จ ในการทำงานและชีวิตส่วนตัว เป็นต้น สอดคล้องกับ Phra Wirasak Chaiyathammo (2015) ได้วิจัยเรื่อง แนวทางการจัดการวัดสันติสุขตามหลักสัปปายะ 7 : กรณีศึกษาวัดธารน้ำไหล จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดและทฤษฎีการจัดการวัดด้วยหลักสัปปายะ นั้นหมายถึง การสร้างสภาพเอื้อที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุน ต่อการศึกษาปฏิบัติ ปัจจัยที่เอื้อต่อการเป็นอยู่ดีและการที่จะพัฒนานตนเองให้มีความเจริญตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย เกื้อหนุนสถานที่หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่ที่สบายเหมาะสม เกื้อกูลกันโดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อหนุนการบำเพ็ญและ ประคับประคองรักษาสติปัญญา 7 อย่าง คือ อवास ที่อยู่โคจร ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร ภัตตาคารเรื่องพูดคุย ที่ส่งเสริมการปฏิบัติ บุคคล ผู้ที่อยู่ใกล้แล้วจิตผ่องใสสงบมั่นคง โภชนะอาหารอุตุอุณหภูมิจึงและสภาพแวดล้อม อิริยาบถเพื่อให้ออกกำลังกายเกิดความสงบและสันติสุข และสอดคล้องกับ Techarin (2024) ได้วิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมกับการพัฒนาชุมชนเพื่อสร้างฐานชุมชนที่ยั่งยืน ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการของรัฐที่ทำการส่งเสริม ชักนำ สนับสนุนและสร้างโอกาสให้ประชาชนในชุมชนทั้งในรูปส่วนบุคคล กลุ่มคน ชุมชน สมาคม มูลนิธิและองค์กร อาสาสมัครรูปต่าง ๆ ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือหลายเรื่องร่วมกัน ให้บรรลุ วัตถุประสงค์และนโยบายการพัฒนาที่กำหนดไว้

4. การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลาไม้ชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช ด้านการพัฒนาการบริโภคสะดวก (อาหารสัปปายะ) พบว่า กระบวนการที่มุ่งเน้นให้ผู้บริโภค สามารถเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว โดยยังคงให้ความสำคัญกับคุณค่าทางโภชนาการและ ผลกระทบต่อสุขภาพ การพัฒนาในด้านนี้ ไม่ได้หมายถึง แค่การทำให้การบริโภคอาหารสะดวกขึ้นเท่านั้น แต่ยังต้องคำนึงถึงการส่งเสริมสุขภาพในระยะยาวและการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิตที่เร่งรีบและ การทำงานที่หนักหน่วงทำให้การบริโภคอาหารที่สะดวกและรวดเร็วกลายเป็นสิ่งจำเป็น แต่การเลือกบริโภคอาหาร ที่สะดวกมากเกินไปอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ ดังนั้น การพัฒนา



อาหารสัปปายะต้องให้ความสำคัญกับการเลือกวัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ และการใช้กระบวนการผลิตที่ไม่ทำลายคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร เป็นต้น สอดคล้องกับ Phramaha Wichai Yatichayo (2013) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาการพัฒนาวัดนาคน เป็นสำนักปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาวัดให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น จะต้องพิจารณาถึงปัจจัยสำคัญ ได้แก่ 1) ความพร้อมในการพัฒนาของวัด คณะสงฆ์ ชุมชน 2) การวางแผนพัฒนาวัดให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมจะต้องคำนึงถึงสถานที่ (อวาส) ที่ป็นทบาท (โคจรคาม) อาหาร (โภชนะ) บรรยากาส (อุตุ) ความพร้อมและความเข้าใจของบุคลากร (บุคคละ) และ 3) ความชัดเจนในการกำหนดหลักสูตรและกระบวนการอบรมที่ผู้มาปฏิบัติแล้วจะสามารถได้รับประโยชน์ รวมถึงนโยบายที่ชัดเจนในการพัฒนาวัดเป็นสำนักปฏิบัติธรรม (ภัสสะ)

5. การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลามีชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านการพัฒนาอิริยาบถ (ธรรมสัปปายะ) พบว่า การพัฒนาพฤติกรรมและท่าทางการดำเนินชีวิตในทิศทางที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมการมีชีวิตที่มีความสุข สมดุล และสอดคล้องกับธรรมชาติ การพัฒนานี้ไม่เพียงแต่เป็นการปรับปรุงการกระทำภายนอกเท่านั้น แต่ยังมีความหมายลึกซึ้งในการพัฒนาจิตใจและความคิดให้มีความสงบ ร่มเย็น และมีปัญญาในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน การพัฒนาอิริยาบถที่ดีเริ่มต้นจากการฝึกฝนการมีสติในทุก ๆ การกระทำ ตั้งแต่การยืน เดิน นั่ง และนอน สิ่งเหล่านี้เป็นอิริยาบถพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติให้มีความระมัดระวังในแต่ละอิริยาบถจะช่วยสร้างจิตสำนึกที่ดีและการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ การเดินให้มั่นคง การนั่งให้ตรง การยืดหยุ่นและการผ่อนคลายตัวเองในขณะนอน ล้วนเป็นการฝึกฝนที่ช่วยให้ร่างกายไม่เกิดความเครียดและสามารถพักผ่อนในแบบที่เหมาะสม สอดคล้องกับ Phramaha Anucha Siriwanoo (2013) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาพระสงฆ์ กับการพัฒนาท้องถิ่น: กรณีศึกษาวัดเทพปฐมนาราม ตำบลท่าพระ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า บทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาท้องถิ่น โดยภาพรวมแล้วพระสงฆ์ยังคงมีบทบาทด้านการพัฒนาในท้องถิ่นเสมอมา ด้วยการปรับใช้ภาระหน้าที่ทั้ง 6 ด้าน ซึ่งได้แก่ 1) การปกครอง พระสงฆ์ระดับเจ้าอาวาสยังคงทำหน้าที่ดูแลกิจการในวัดเป็นสำคัญ 2) การศาสนศึกษา ให้การส่งเสริมการศึกษาแก่พระสงฆ์สามเณรในวัด 3) การเผยแผ่ ตอรับนโยบายของมหาเถรสมาคม ทั้งของรัฐและของท้องถิ่น 4) การสาธารณูปการ ดำเนินการก่อสร้างศาสนสถานให้เพียงพอต่อพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนทั่วไป 5) การศึกษาสงเคราะห์ พระสงฆ์ที่มีศักยภาพด้านการสอนหลักธรรม มีบทบาทในการสอนจริยธรรมในสถานศึกษา และ 6) การสาธารณสงเคราะห์ที่มีส่วนในการร่วมก่อสร้างสาธารณประโยชน์ที่สำคัญในชุมชน อย่างไรก็ตามหากเป็นพระสงฆ์ที่ไม่ใช่พระนักพัฒนาก็ดำเนินการพัฒนาไปตามบทบาทหน้าที่ที่ตนดำรงอยู่ บางรูปอยู่ในฐานะผู้ส่งเสริมบทบาท บางรูปอยู่ในฐานะผู้ปฏิบัติกร แต่หากเป็นพระสงฆ์นักพัฒนาท่านจะดำเนินการเองโดยจัดทำในรูปโครงการ ส่งเสริมชุมชน มีทั้งมุ่งพัฒนารายได้ พัฒนาจริยธรรม และพัฒนาการศึกษา ส่วนบทบาทพระสงฆ์ วัดเทพปฐมนารามยังคงเป็นบทบาทตามลักษณะงานที่คณะสงฆ์กำหนดให้ โดยความโดดเด่น สอดคล้องกับ Yaot (2019) วิจัยเรื่อง การพัฒนาวัดให้เป็น สัปปายะ ผลการวิจัยพบว่า จากความหมายในเชิงพุทธศาสตร์และนำมาบูรณาการกับข้อมูลสนามที่ได้จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลแล้วนำมาสังเคราะห์ออกมาเป็นความหมายของสัปปายะในเชิงรูปธรรม เพื่อที่จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับยุคสมัยปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสัปปายะในที่นี้หมายถึง ความสบาย สภาพแวดล้อมหรือปัจจัยที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้เกิดความสบาย เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และพัฒนาตนเองและสังคมให้มีความเจริญก้าวหน้าทั้งในทางโลกและทางธรรม เมื่อวัดมีความเป็นสัปปายะก็จะส่งผลให้พระสงฆ์สามารถปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนได้อย่างเต็มที่และยังทำให้ประชาชนมีความอยากเข้าวัดมากยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และประชาชนก็จะดำเนินไปได้ด้วยดีมากยิ่งขึ้นด้วย

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลาไม้ชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” สามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้จากการวิจัย คือ สัปปายะศาลาไม้ชัย Model ซึ่งโมเดลนี้ สื่อถึงการพัฒนาอย่างเป็นระบบ โดยยึดหลักสัปปายะควบคู่กับการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดีและยั่งยืน แสดงใน Figure 1 ดังนี้



Figure 1 Sappaya Salamitchai Model

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะนั้น ต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิต ทั้งร่างกายและจิตใจ สร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่มี มุ่งเน้นให้ผู้คนสามารถเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพได้อย่างรวดเร็วและสะดวก ให้ความรู้แก่ผู้บริโภคช่วยส่งเสริม พฤติกรรมการบริโภคที่มีคุณภาพ และฝึกฝนท่าทางและพฤติกรรมที่เหมาะสมในชีวิตประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความสงบและสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ การยืน เดิน นั่ง และนอน อย่างมีสติช่วยส่งเสริมการมีสมาธิและการควบคุมอารมณ์ สร้างความสุขและความสงบในทุก ๆ ด้านของชีวิต รวมทั้งประเมินผลหลักการพัฒนานำมาเป็นแผนพัฒนาอย่างยั่งยืน อีกทั้ง ชุมชนศาลาไม้ชัยได้พัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะอย่างต่อเนื่อง โดยด้าน อาวาสสัปปายะ มีการส่งเสริม ปรับปรุง ที่อยู่อาศัยให้สะอาด โปร่งโล่ง และปลอดภัย (เน้นความสะอาด ถูกสุขอนามัย) ด้านบุคคลสัปปายะ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีน้ำใจ และจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน (สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในชุมชน) ด้านอาหารสัปปายะ เน้นการบริโภคอาหารสะอาด ปลอดภัย และ สร้างสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (สร้างสุขภาพให้ถูกสุขลักษณะ) ส่วนด้านธรรมสัปปายะ



ชุมชนสนับสนุนการออกกำลังกาย ทำสมาธิ และสร้างพื้นที่สงบสำหรับผ่อนคลายใจ ช่วยให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน (เน้นความสงบให้เกิดทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ) ต่อไป

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้สรุปได้ว่า การพัฒนาสิ่งแวดล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลามีชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สอดรับกับหลักธรรมตามหลักสัปปายะทั้ง 4 โดยการพัฒนาล้อมตามหลักสัปปายะของชุมชนศาลามีชัย ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน อย่างสมดุล เริ่มจาก ด้านอาวาสสัปปายะ ชุมชนได้ร่วมกันปรับปรุงพื้นที่วัดและศาสนสถานให้สะอาด ร่มรื่น สงบ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมและกิจกรรมทางศาสนา ส่วนด้านบุคคลสัปปายะ ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีภายในชุมชน ผ่านกิจกรรมจิตอาสาและการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม สร้างความสามัคคีและเอื้ออาทรในสังคม สำหรับ ด้านอาหารสัปปายะ ได้มีการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีประโยชน์ พร้อมรณรงค์การใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่นที่ปลูกแบบอินทรีย์ เพื่อลดการใช้สารเคมี และท้ายสุด ด้านธรรมสัปปายะ ชุมชนเน้นการเผยแพร่ธรรมะ ส่งเสริมการเรียนรู้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน และใช้ธรรมะเป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การพัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้ จึงส่งผลให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน ทั้งทางกายภาพ จิตใจ และจิตวิญญาณ ข้อเสนอแนะสามารถนำเสนอได้ ดังนี้ 1) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการออกแบบพื้นที่ตามหลักสัปปายะอย่างยั่งยืน พัฒนาล้อมตามหลักสัปปายะควรเริ่มต้นจากฐานรากของชุมชน ด้วยการเปิดพื้นที่ให้ชาวบ้าน พระสงฆ์ เยาวชน และผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมในการวางแผน ออกแบบ และตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้พื้นที่ โดยไม่ละทิ้งแก่นแท้ของวัฒนธรรมและจิตวิญญาณในพื้นที่ และ 2) บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นกับแนวคิดสัปปายะในการสร้างเมืองน่าอยู่ ส่งเสริมการใช้วิถีธรรมชาตินในการก่อสร้างอาคารบ้านเรือน การจัดสิ่งแวดล้อมให้น่าพาสู่ความสงบทางใจ ทั้งนี้ ควรจัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างคนรุ่นเก่ากับคนรุ่นใหม่ เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาอย่างมีชีวิตชีวาและร่วมสมัย

References

- Bunyasiri, P. (2023). Life and environment. Bangkok: MAC Education.
- Chiangthong, J., Fuengfusakul, A. & Buadaeng, K. (2024). Sociology-Anthropology Chiang Mai : The first mission of the drive. Journal of Social Sciences, Chiang Mai University, 36(2), 12-31.
- Jansamood, C. (2012). Environmental Law : International agreements about Biodiversity. Journal of Political Science and Law, Kalasin Rajabhat University, 1(2), 47-62.
- Phra Ratcha Ratnamuni. (1995). The provision of public utilities and public welfare of the temple. Bangkok: Religious Printing House.
- Phra Wirasak Chaiyathammo. (2015). The Ways of The Management in Buddhist Temples for Peace According to Sappaya 7 : The Case Study of Wat Thannamlai, Suratthani Province. Journal of MCU Peace Studies, 3(2), 98-114.
- Phramaha Anucha Siriwanho. (2013). Monastic education and local development: A case study of Wat Theppoonaram, Tambon Tham Phra, Mueang District, Khon Kaen Province. [Master's dissertation, National Institute of Development Administration]. NIDA Wisdom Repository National Institute of Development Administration. <http://repository.nida.ac.th/handle/662723737/3070>.



- Phramaha Wichai Yatichayo. (2013). Study of the development of Wat Nak as a meditation center according to Buddhist scriptures. [Unpublished master's dissertation]. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Bangkok, Thailand.
- Techarin, P. (2024). The meaning of participation in development. Bangkok: Saksopa Printing.
- Wongrat, C. (2021). Techniques for using statistics for research. Bangkok: Chulalongkorn University Book Center.
- Yaot, S. (2019). Suitable Monastic Areas Development. Journal of Educational Review Faculty of Education in MCU, 6(2), 200-208.



การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม STRENGTHENING THE BALANCED LIFESTYLE OF THE ELDERLY WITH THE PRINCIPLE OF ĀYUSASA DHAMMA

พระศุภชาติ สำลิวงษ์^{1*}, ปันณพงศ์ วงศ์นาศรี¹, พระเมธีวชิราภิต ธรรมรัต ยศขุน¹,
พระครูปริยัติธำรงคุณ กำธร ทองประดู่¹, พระครูบวรชัยวัฒน์ วันชัย เลือดไทย¹, พระศรีวัชรสารบัณฑิต บัณฑิต ชรินทร์²,
พระครูปลัดสาโรจน์ แซ่อู้³, ปุณญาดา จงละเอียด⁴, วิไลวรรณ อิศรเดช⁵, จรวยพร เหมรังษี⁴
Phra Supachat Samleewong^{1*}, Punnapong Wongnasri¹, Phra Metheevachirapirat Thammarat Yodkhun¹,
Phrakhru Pariyatthamrongkun Kamthon Thongpradu¹, Phrakhru Bowonchaiwat Wanchai Lueadthai¹,
Phra Srivajarasarabundit Bundit Charin², Phrakhrupalad Sarote Saeou³, Punyada Chongla-ia⁴,
Wilaiwan Isaradath⁵, Jaruayporn Hemrangsee⁴

¹คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นครปฐม ประเทศไทย

¹Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Nakhon Pathom, Thailand

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

²Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

³คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

³Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

⁴คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

⁴Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

⁵สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

⁵Office of the President, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

*Corresponding author E-mail: sodajedd@gmail.com

Received 19 May 2025; Revised 26 June 2025; Accepted 29 June 2025

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ศึกษาหลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล และเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 16 รูป/คน ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนของชุมชนในตำบลคลองน้อย โดยคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง และใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยการสร้างหมวดหมู่และธีม

ผลการวิจัย: จากการศึกษาพบว่า 1) ชีวิตสมดุลเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในทุกด้าน ทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความสุข และความพึงพอใจในชีวิต กระบวนการนี้เป็นการปรับตัวและพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับเปลี่ยนแปลง



และความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ 2) หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล มี 5 ประการ ได้แก่ สปัปายการี (การทำให้สิ่งที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ) สปัปายะ มัตตัตถุญญ (การรู้จักประมาณในสิ่งที่เกื้อกูล) ปริณตโกซี (การบริโภคสิ่งที่ง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) ซึ่งหลักอายุสธรรมมีบทบาทสำคัญในการชี้นำแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิต ทั้งกาย ใจ และสังคม และ 3) การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม ครอบคลุมด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม โดยส่งเสริมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี และการปรับพฤติกรรมชีวิต ด้านจิตใจใช้หลักธรรมช่วยดูแลจิตใจให้สงบสุข ปล่อยวาง ดำรงชีวิตอย่างมีสติ ส่วนด้านสังคมเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม และรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า ทั้ง 3 ด้านจึงเสริมกันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม เป็นการพัฒนาปัญญาและคุณธรรมด้วยหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย สปัปายการี (การทำให้สิ่งที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ) สปัปายะ มัตตัตถุญญ (การรู้จักประมาณในสิ่งที่เกื้อกูล) ปริณตโกซี (การบริโภคสิ่งที่ง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) ซึ่งหลักอายุสธรรม อันมีที่มาจาก พระไตรปิฎกเล่มที่ 22 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการหล่อหลอม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม หลักอายุสธรรมนี้ไม่เพียงแต่เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตให้ยั่งยืน หากแต่ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความสุข และสมดุลในแต่ละวัน

สรุป: การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม 5 ประการ เป็นแนวทางสำคัญในการดูแลสุขภาพ ทั้งกาย จิตใจ และสังคม โดยเน้นการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ฝึกสติสมาธิเพื่อจิตใจสงบ และปรับตัวกับบทบาททางสังคมอย่างเข้าใจและมีความสุขในชีวิตหลังเกษียณ

คำสำคัญ: เสริมสร้าง, วิถีชีวิต, สมดุล, ผู้สูงอายุ, หลักอายุสธรรม

Abstract

Background and Objectives: Strengthening a balanced lifestyle for the elderly through the application of the Āyusasa Dhamma (Principles of Longevity) is essential to enhancing their quality of life and overall well-being. This research article aimed to study the concept of a balanced life for the elderly, examine the principles of Āyusasa Dhamma in promoting such balance, and explore how to enhance a balanced lifestyle among elderly individuals through these principles.

Methodology: This study employed a qualitative research approach, which consisted of document analysis and in-depth interviews with 16 participants, including Buddhist scholars, community leaders, public health officers, and elderly representatives from the Khlong Noi Subdistrict community. The participants were selected through purposive sampling. The research instrument was a structured in-depth interview guide, and the data were analyzed using qualitative methods by creating categories and themes.

Main Results: The study revealed the following: 1) A balanced life is a crucial approach in enhancing quality of life, focusing on helping individuals live in harmony across physical, mental, social, and spiritual dimensions. This process involved adapting and developing living strategies in response to life's changes and challenges, especially during old age; 2) The Āyusasa Dhamma principles for enhancing a balanced lifestyle consists of five elements: Sappāyakārī (Engaging in



Actions Conducive to Good Health), Sappāye Mattaññū (Knowing Moderation in What is Beneficial), Parinata Bhojī (Consuming Easily Digestible Food), Kālacārī (Acting Appropriately According to Time), and Brahmācārī (Observing Celibacy or Leading a Virtuous Life). These principles played an essential role in guiding the elderly toward balance in all aspects of life-physical, mental, and social, and 3) Strengthening a balanced lifestyle for the elderly through the Āyusasa Dhamma covered the following areas: Physical health: This included encouraging exercise, healthy eating, and behavior modification. Mental well-being: Buddhist teachings were used to foster peace of mind, letting go, and living mindfully. Social dimension: This emphasized maintaining positive interactions, engaging in suitable activities, and preserving meaningful relationships. These three areas complemented one another in contributing to a good quality of life in old age.

Involvement to Buddhaddhamma: Strengthening a balanced lifestyle for the elderly through the principles of Āyusasa Dhamma was a process of developing wisdom and morality based on Buddhist teachings. It consisted of Sappāyakārī (Engaging in Actions Conducive to Health), Sappāye Mattaññū (Knowing Moderation in What is Beneficial), Parinata Bhojī (Consuming Easily Digestible Food), Kālacārī (Acting Appropriately According to Time), and Brahmācārī (Practicing Celibacy). These principles, derived from Tipiṭaka Volume 22, served as a key guideline for improving the quality of life of the elderly by using Buddhist teachings to integrate physical, mental, and social aspects. The Āyusasa Dhamma not only provided a sustainable way of living but also encouraged the elderly to live with dignity, happiness, and balance each day.

Conclusions: Promoting a balanced lifestyle for the elderly based on the five principles of Āyusasa Dhamma is a key strategy in supporting physical, mental, and social well-being. This focuses on proper nutrition, regular exercise, adequate rest, mindfulness and meditation for mental peace, and the ability to adapt to new social roles with understanding and happiness during retirement.

Keywords: Strengthening, Lifestyle, Balance, Elderly, Āyusasa Dhamma

บทนำ

ในยุคปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2558 และก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 โดยมีผู้สูงอายุร้อยละ 16.5 เป็นอันดับที่ 2 ของภูมิภาคอาเซียน และใน พ.ศ. 2578 จะเป็นสังคมผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้พบปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาในพื้นที่ของภาคใต้สัดส่วนและจำนวนของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 16.31 (ผู้สูงอายุทั้งหมด 1,548,654 คน) และคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2567 จะมีจำนวนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและในส่วนของพื้นที่ของจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีผู้สูงอายุทั้งหมด 179,338 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 รวมอายุ 60-69 จำนวน 97,315 คน อายุ 70-79 จำนวน 50,755 คน อายุ 80-89 จำนวน 24,303 คน อายุ 90-99 จำนวน 6,380 คน และอายุ 100 ปีขึ้นไป จำนวน 585 คน (National Statistical Office., 2022) ซึ่งแสดงให้เห็นสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุถือว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม ร่างกาย และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับการใช้ชีวิตของสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดอาการเบื่อหน่ายหรืออาจจะเป็นโรคซึมเศร้าก็เป็นได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนั้นเมื่อมีอายุมากปริมาณเซลล์หรือฮอร์โมน



ก็ลดลงทำให้การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อลดลงอย่างชัดเจน ทั้งจากการลดลงของจำนวนเซลล์กล้ามเนื้อ ความสามารถในการฟื้นฟู และการผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างกล้ามเนื้อ (Kuptawatin et al., 2018)

เมื่อปริมาณเซลล์และการเจริญเติบโตฟื้นฟูกล้ามเนื้อลดลงจึงก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ซึ่งทำให้ด้านจิตใจ ได้ผลกระทบไปด้วยเมื่อจิตใจแย่ร่างกายก็ทรุดโทรมทำให้สุขภาพทางกายไม่ดี (Office of the National Economic and Social Development Council., 2020) การเข้าสู่สังคมสูงวัยทำให้เกิดสภาวะร่างกายที่เสื่อมโทรมลงจากการทำงานมาเป็นเวลานานการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดตีบ เป็นต้น อีกทั้งยังมีปัญหาสุขภาพจิตจากโรคสมองเสื่อมส่งผลต่อการรับรู้ความทรงจำ ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการควบคุมตนเอง หากโรคสมองเสื่อมอยู่ในระยะรุนแรงขึ้นก็จะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติงานและดำรงชีวิตด้วยตนเองได้ นอกจากนั้น ยังส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นจากลักษณะการแสดงออก ด้านอารมณ์ (Emotional) ความคิด (Cognitive) ร่างกาย (Physical) และพฤติกรรม (Behavioral) ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวเข้าหาสังคม เพราะความเคยชินกับการดำรงชีวิตแบบเก่า ซึ่งสวนทางกับการพัฒนาเทคโนโลยีสมัยใหม่ ตลอดจนความรู้สึกว่าเหวห่างจากที่บุตรหลานทอดทิ้งหรือขาดการเอาใจใส่ดูแล และยังเกิดจากโรคภัยไข้เจ็บทางร่างกาย (Saramart et al., 2019) จึงทำให้เกิดปัญหาและความต้องการทางสุขภาพเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ซึ่งคาดว่าใน พ.ศ. 2571 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเกิน 60 ปี เกือบเท่ากับ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) มีอยู่ร้อยละ 56.5 ผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) มีอยู่ร้อยละ 29.9 และวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) มีอยู่ร้อยละ 13.6 ในจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดแบ่งเป็นกลุ่มติดสังคมร้อยละ 79.5 ติดบ้าน ร้อยละ 19.0 และติดเตียง ร้อยละ 1.5 พบว่า ภาวะสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุไทยอยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาสุขภาพที่มักจะพบ คือ การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรัง ถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านจิตใจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ (Phra Soveuy Khunaratano (Noy) et al., 2022)

จากการศึกษาของ Phramaha Wichit Aggajito et al. (2022) ที่วิเคราะห์หลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต พบว่า อายุสธรรม หมายถึง หลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง ประกอบด้วยหลัก 1) สปัปายการี ทำสิ่งที่สบายเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 2) สปัปายมัตตัญญู รู้จักประมาณในสิ่งที่สบายหรือเอื้อต่อสุขภาพชีวิต 3) ปริณตโกซี การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย 4) กาลจารี การจัดสรรหรือแบ่งเวลาให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ และ 5) พรหมจารี การถือพรหมจรรย์ การส่งเสริมสุขภาพชีวิต (วิธีปฏิบัติให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา) การปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตเป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิตไม่ว่าจะเป็นรู้จักประมาณหรือความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรม การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุม เรื่องการอารมณ์ให้เป็นไปตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพชีวิต และมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจต่อไป

จากความสำคัญข้างต้นที่กล่าวมา การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรมเป็นแนวทางนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งมีความท้าทายที่เกี่ยวข้องหลายประการ สามารถสรุปปัญหาและแนวทางอ้างอิงจากแหล่งต่าง ๆ ได้ดังนี้ สุขภาพร่างกายที่เสื่อมลง ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ การสร้างความสัมพันธ์ในสังคม การปฏิบัติตามหลักอายุสธรรมในการใช้ชีวิตเรียบง่าย สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของ Phramaha Nipphon Mahadhammarakkhito et al. (2018) ดังนั้น ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่ดีผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและการปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาวิจัยในเขตพื้นที่ ได้แก่ ตำบลคลองน้อย



อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อให้ทราบถึงการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้อยู่อาศัยด้วยหลักอายุสธรรม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดชีวิตสมดุของผู้อยู่อาศัย ศึกษาหลักอายุสธรรม ในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุ และเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้อยู่อาศัยด้วยหลักอายุสธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้อยู่อาศัยด้วยหลักอายุสธรรม โดยวิธีการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุ อย่างถูกต้องต่อไป ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การศึกษาทบทวนเอกสาร

ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการสื่อสารในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้อยู่อาศัยด้วยหลักอายุสธรรม โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ และแหล่งข้อมูลสำคัญ ดังนี้

1. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎก เพื่อศึกษาและนำข้อมูลมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้อยู่อาศัยด้วยหลักอายุสธรรม
2. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ เอกสารข้อมูลเดิมเป็นเอกสารหรืองานเขียนต้นฉบับ เป็นข้อมูลแรกที่ปรากฏ เช่น พระราชบัญญัติผู้อยู่อาศัย แผนผู้อยู่อาศัยแห่งชาติ เอกสารที่เกี่ยวข้องจากกรมกิจการผู้อยู่อาศัย กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้อยู่อาศัย และการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุของผู้อยู่อาศัย รวมทั้งเอกสารทางวิชาการ บทความ รายงานการวิจัยเกี่ยวกับผู้อยู่อาศัย และวารสารทางวิชาการ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ได้แก่ กลุ่มนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และกลุ่มผู้อยู่อาศัยที่เป็นตัวแทนของชุมชนในตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีทั้งหมด 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมี จำนวน 4 รูป/คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 16 รูป/คน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ดังนี้

1. กลุ่มนักวิชาการทางด้านศาสนา ประกอบด้วย เจ้าอาวาสบุญบันเทิง เจ้าอาวาสวัดธาราวดี เจ้าอาวาสประสิทธิ์หาราม และเจ้าอาวาสวัดบางขาราม จำนวน 4 รูป
2. กลุ่มผู้นำชุมชน ประกอบด้วย กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ปลัดอำเภอ และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลคลองน้อย จำนวน 4 คน
3. กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประกอบด้วย หัวหน้าโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พยาบาลวิชาชีพ และเจ้าพนักงานสาธารณสุข จำนวน 4 คน

4. กลุ่มผู้อยู่อาศัย ประกอบด้วย ประธานกลุ่มผู้อยู่อาศัยและคณะกรรมการกลุ่มผู้อยู่อาศัย จำนวน 4 คน

ดังนั้น ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดจะมี จำนวน 16 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในตำบลคลองน้อยและทางศาสนา โดยเกณฑ์การคัดเลือกนั้นเลือกเฉพาะบุคคลที่มีประสบการณ์และมีความเกี่ยวข้องกับประชาชนในตำบลคลองน้อยและผู้อยู่อาศัยเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่หลากหลายและตรงประเด็นรวมถึงการปฏิบัติหน้าที่คอยดูแลผู้อยู่อาศัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง โดยเครื่องมือการวิจัยนี้ มีการแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้



- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์
- ตอนที่ 2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม
- ตอนที่ 3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยจัดสร้างแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีเนื้อหาสอดคล้องตรงประเด็นกับงานวิจัยนี้ โดยมีการปรับเนื้อหาให้ตรงกับบริบทพื้นที่ตำบลคลองน้อย อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี และผู้ให้ข้อมูลอย่างเหมาะสม

2. ผู้วิจัยได้สร้างโครงร่างแบบสัมภาษณ์เบื้องต้นและนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) โดยเนื้อหาของบทสัมภาษณ์นั้นควรจะมี ความกระชับ และสอดคล้องกับงานวิจัยให้มากที่สุด

3. การตรวจสอบมาตรฐานของแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมานั้น ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อประเมินตรวจสอบหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยการประเมินนั้นจะตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาของงานวิจัยเป็นหลัก โดยจะมีมาตรฐานคะแนนทั้งหมด 4 ระดับ (Lawshe, 1975) คือ

- 1 คะแนน หมายถึง ไม่สอดคล้อง
- 2 คะแนน หมายถึง สอดคล้องบางส่วน
- 3 คะแนน หมายถึง ค่อนข้างสอดคล้องมาก
- 4 คะแนน หมายถึง มีความสอดคล้องมาก

4. เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาแบบสัมภาษณ์อย่างถูกต้องดีแล้วก็จะมีข้อเสนอแนะและให้ผลคะแนนเพื่อให้ผู้วิจัยได้ดำเนินการต่อไป ซึ่งผลของคะแนน (CVI) นั้น รวมทั้ง 3 คน ควรจะมี 3 คะแนนขึ้นไป หรือคำนวณค่าเฉลี่ยของคะแนนประเมินแล้วควรมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (CVI) 0.80 ซึ่งเกณฑ์เต็มของค่า CVI คือ 1.0 หากต่ำกว่า 0.80 นั้นจะต้องปรับปรุงเนื้อหาให้ดีกว่านี้

5. ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้รับการตรวจสอบแล้วนั้นไปขอรับรองจริยธรรมในมนุษย์ต่อไป เมื่อได้ผ่านการรับรองจริยธรรมมนุษย์แล้วนั้น ก็จะดำเนินการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลจาก 4 กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 16 รูป/คน ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นกระบวนการสำคัญที่ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและตรงประเด็นในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมคูลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารอนุญาตการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกจากเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อให้ได้รับการตรวจสอบข้อมูลว่าถูกต้องหรือไม่ หากเมื่อได้รับการตรวจสอบผ่านแล้วก็จะดำเนินการในส่วนถัดไป ผู้วิจัยได้ทำการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมถึงการขออนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ให้ข้อมูล เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการสัมภาษณ์ครั้งนี้

2. ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายและกำหนดเวลาสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 20 รูป/คน ซึ่งประกอบด้วย นักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นตัวแทนของผู้สูงอายุในตำบลคลองน้อย โดยกำหนดให้การสัมภาษณ์เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เหมาะสมและสะดวกสำหรับผู้ให้ข้อมูล และจะไม่มีมีการเปิดเผยใบหน้า ชื่อ-นามสกุลที่แท้จริง และใช้เวลาในการสัมภาษณ์ต่อคน ประมาณ 45 นาที



3. ผู้วิจัยทำการสร้างสัมพันธภาพ แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ อธิบายวิธีการเก็บข้อมูล และขอความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ โดยการชี้แจงถึงสิทธิและอิสระของกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้าร่วมการวิจัยโดยไม่บังคับ และข้อมูลจะถูกรักษาไว้เป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวมต่อไป

4. ผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเสียงการให้สัมภาษณ์ และจดบันทึกข้อมูลสำคัญและหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วเสร็จ ผู้วิจัยจัดระบบข้อมูลทั้งหมดเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ อภิปรายผล และสรุปผลนำไปสู่ข้อเสนอแนะต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis) เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม โดยการสร้างหมวดหมู่และธีม (Coding and Thematic Analysis) ซึ่งผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการสร้างหมวดหมู่ (Coding) เพื่อแยกแยะประเด็นสำคัญจากข้อมูลที่ได้ เช่น มุมมองของผู้สูงอายุ เรื่องการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล และการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม จากนั้นทำการจัดกลุ่มข้อมูลเป็นธีม (Themes) ที่สะท้อนถึงประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยประกอบกับการตีความผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยทำการตีความข้อมูลที่ได้จากธีมที่สร้างขึ้นเพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลกับหลักอายุสธรรม จากนั้นผู้วิจัยสรุปผลข้อมูลในการวิจัย ซึ่งการสรุปผลนี้จะถูกเชื่อมโยงกลับไปยังวัตถุประสงค์และคำถามวิจัย

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. แนวคิดชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ

ชีวิตที่เกิดความสมดุลครอบคลุมถึงสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพทางสังคม และสุขภาพจิตวิญญาณ ซึ่งมีความสำคัญเป็นพิเศษ เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การเสื่อมของระบบภูมิคุ้มกัน การเปลี่ยนแปลงของบทบาทในครอบครัว และความรู้สึกโดดเดี่ยว การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ดีขึ้น โดยแนวทางในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล เช่น การวางแผนชีวิต การพัฒนาทักษะใหม่ การเรียนรู้ทักษะใหม่ การสร้างความสัมพันธ์ การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน การดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การตรวจสุขภาพ การจัดการความเครียด การทำกิจกรรม โดยเฉพาะการรักษาสุขภาพจิตโดยการฝึกสมาธิหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมช่วยเพิ่มความสุขและลดความเครียดจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในช่วงวัยชรา โดยองค์ประกอบของการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต และอารมณ์ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การพัฒนาทางสติปัญญา การพัฒนาจิตวิญญาณ ซึ่งการสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน การรักษาสมดุลเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต หรือ Work Life Balance คือ แนวคิดการทำงานที่ให้ความสำคัญกับสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว เพื่อลดผลกระทบจากการทำงานหนักเกินไป หรือทำงานนานเกินไปจนไม่ได้ใช้ชีวิตส่วนตัว หรือพูดคุยกับคนในครอบครัว โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างด้านต่าง ๆ ของชีวิต เช่น ร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยการดูแลสุขภาพกายผ่านการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสม การรักษาสุขภาพจิตด้วยการจัดการอารมณ์และฝึกสมาธิ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและสังคม รวมถึงการจัดสรรเวลาให้เหมาะสมระหว่างงานและการพักผ่อน การรักษาสมดุลชีวิตช่วยเสริมสร้างความสุข ความพึงพอใจ และความสามารถในการรับมือกับความท้าทายในชีวิต โดยหลักการสร้างดุลยภาพชีวิตที่สำคัญ คือ รักษาดุลยภาพหรือสร้างดุลยภาพภายในร่างกายของตนเอง การรักษาดุลยภาพทางจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก รักษาดุลยภาพระหว่างร่างกายและจิตใจ การมีชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ใครต่อใครก็ปรารถนาจะมี “ชีวิตที่ดี” แต่อะไร คือ ความหมายของการมีชีวิตที่ดีการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถ



ดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในทุกด้าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพ และความพึงพอใจในชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับ
ความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุที่มีความเปลี่ยนแปลง
ทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมอย่างชัดเจน ความสมดุลในวิถีชีวิตมิได้ หมายถึง กายภาพ จิตใจ สังคม
จิตวิญญาณเท่านั้น แต่ยังหมายถึง องค์กรต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของผู้สูงวัย รวมไปถึงการสร้างความสัมพันธ์
ทางสังคม ครอบครัว และชุมชน โดยเฉพาะการมีจิตวิญญาณที่สงบและการมองหาความหมายในชีวิตยังช่วยสร้าง
ความพึงพอใจในชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การปฏิบัติสมาธิจะเป็นการช่วยเสริมสร้าง
สุขภาพจิตและจิตวิญญาณที่ดีต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gillsjö (2021) เรื่อง การรักษาสมดุลในชีวิต
(Balance in Life) ที่พบว่า การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บไม่ใช่ข้อกำหนดเบื้องต้นที่ชัดเจนสำหรับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี
ผู้สูงอายุพยายามรักษาสมดุลในชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีหลังเกษียณอายุและฝึกฝนตนเองให้รักษาสมดุลในชีวิต
โดยเน้นที่การไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น สังคมโดยรวมต้องยอมรับแนวทางการใช้ชีวิตหลังเกษียณอายุนี้ โดยเฉพาะ
จากมุมมองของผู้สูงวัย และในด้านสุขภาพและการดูแลทางสังคม เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

2. หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล

หลักอายุสธรรม 5 เป็นแนวทางที่เน้นการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพ
ชีวิตที่ดี สุขภาวะของผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การไม่มีโรคภัยเบียดเบียนหรือมีโรคเบาบาง การรู้จัก
บำรุงร่างกายโดยไม่ประมาท การระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค รวมถึงการบริโภคปัจจัยสี่อย่างมีปัญญา
โดยหลักอายุสธรรม 5 ประการ ได้แก่ 1) สปัปยาการี-การทำให้เกื้อกูลแก่สุขภาพ (การกระทำที่ส่งเสริมสุขภาพ
ทั้งกายและใจ) 2) สปัปยา มัตตัญญู-การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบายแม้สิ่งที่สบายจะเป็นประโยชน์ แต่ก็ต้องรู้จัก
ประมาณ ทำให้พอดีไม่มากเกินไป (มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง)) 3) ปริณตโกสี-การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
การเลือกอาหารที่เหมาะสมและมีคุณค่าทางโภชนาการ 4) กาลจาการี-การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลาการรู้จัก
กาลเทศะและจัดการเวลาอย่างเหมาะสม และ 5) พรหมจาการี-การถือพรหมจรรย์ตามควร โดยความสำคัญของ
หลักอายุสธรรม มีบทบาทสำคัญในการชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุล
ในทุกมิติของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา
ได้แก่ วัคคธรรมในพระวินัย (Vejjavatapada) ที่ย้ำว่า “รู้วัยช่วยร่างกายหรือไม่” เพื่อใช้ยาในการดูแลอย่างถูกต้อง
และมีเมตตา และหลักทางสายกลาง ที่สอนให้ละเว้นความสุดโต่ง รักษาสมดุลระหว่างความมากเกินไปและขาดแคลน
รวมถึงหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพที่ Sutthisanmethi et al. (2022) พบว่า แนวคิด Health Promotion Model
ของ Pender ครอบคลุม 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบด้านสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ ความสัมพันธ์
ทางสังคม จิตวิญญาณ และการจัดการความเครียด สอดคล้องกับหลักอายุสธรรมครบทั้ง 5 ด้าน

หลักอายุสธรรมหรืออายุวัฒนธรรม เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งชี้แนะวิถีชีวิตที่เน้น
ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายสุขภาพใจ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพและความสุขอย่างยั่งยืน แนวทางนี้ไม่ได้
มุ่งเน้นเพียงการมีชีวิตที่ยืนยาวแต่ยังครอบคลุมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย โดยให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง
การพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติและศีลธรรมหนึ่งในหลักการสำคัญของ
หลักอายุสธรรม คือ การทำให้เกื้อกูลต่อสุขภาพทั้งทางกาย และจิตใจ การเลือกสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพักผ่อน
การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการฝึกจิตด้วยสมาธิหรือการสวดมนต์ ล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดี
การดูแลจิตใจให้มีความผ่อนคลายและสดชื่น ช่วยลดความตึงเครียด ส่งเสริมสมดุลในร่างกายและจิตใจ ซึ่งไม่เพียง
ช่วยให้ชีวิตยืนยาว แต่ยังสร้างความสุขในชีวิตประจำวันด้วยความสมดุลเป็นหัวใจของหลักอายุสธรรม การรู้จัก
ประมาณในสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่พอดี
หรือการจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนและทำกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิต
ในทางสายกลาง โดยหลีกเลี่ยงความสุดโต่งทั้งสองด้าน ช่วยลดปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างไม่สมดุล
การบริโภคอาหารก็เป็นอีกแง่มุมที่สำคัญของหลักธรรมนี้ การเลือกอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ต่อร่างกาย และ



หลักเลี้ยงอาหารที่มีโทษต่อสุขภาพ เป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายให้แข็งแรง การรับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความเสี่ยงต่อโรคภัยต่าง ๆ และยังช่วยให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ นอกจากการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจแล้ว การจัดการเวลาก็เป็นสิ่งสำคัญ หลักอายุสธรรมเน้นการใช้เวลาให้เหมาะสม เช่น การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย การพักผ่อนที่เพียงพอช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูพลังงาน พร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับกิจกรรมในวันถัดไป การจัดการเวลายังช่วยสร้างวินัยในชีวิต และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย การดำรงชีวิตตามหลักพรหมจรรย์เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและสร้างความสงบสุขในชีวิต การปฏิบัติธรรม การรักษาศีล และการพัฒนาคุณธรรม เช่น ความเมตตา และกรุณา ช่วยลดความขัดแย้งในใจและสร้างความสมานฉันท์ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น การละเว้นจากสิ่งที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้จิตใจผ่องใสและเกิดความสุขที่แท้จริง หลักอายุสธรรมยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่สมดุลกับธรรมชาติและสังคม ความสัมพันธ์ที่ระหว่างบุคคล ชุมชน และธรรมชาติ ช่วยสนับสนุนการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การมีเครือข่ายสังคมที่เข้มแข็งและความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในครอบครัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ดังนั้น หลักอายุสธรรมจึงเป็นแนวทางชีวิตที่ครอบคลุมทุกมิติของการดำรงอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย สุขภาพใจหรือสุขภาพทางสังคม การปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ช่วยให้เราสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข มีคุณค่าและยืนยาวอย่างแท้จริง

3. การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม

3.1 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสุขภาพ

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้สมดุลตามหลักอายุสธรรม เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายและใจอย่างยั่งยืน ผ่าน 5 หลัก ได้แก่ สัปปายการี คือ การเลือกสิ่งที่เหมาะสมและสบายกาย เช่น การจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพและกิจกรรมเบา ๆ อย่างเดินจงกรมหรือไทเก็ก สัปปายะ มัตตัญญู หรือการรู้จักประมาณ ทั้งในการกิน ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเหมาะสม ปริณตโกชี คือ การบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ และการเคี้ยวอาหารอย่างมีสติ กาลจารี การประพฤติถูกกาลเวลา โดยวางตารางชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติของร่างกาย เช่น ตื่นเช้า ออกกำลังกายเบา ๆ และนอนหลับตรงเวลา และพรหมจารี ซึ่งหมายถึง การควบคุมตนเองโดยยึดหลักศีล ผีอกสมาธิและมีวินัยทางใจ ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่เพียงสร้างสุขภาพกายที่ดี แต่ยังหล่อหลอมจิตใจให้สงบเย็น เกิดสติปัญญา และดำรงชีวิตในวัยชราอย่างมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม

3.2 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านจิตใจ

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านจิตใจตามหลักอายุสธรรม คือ แนวทางแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการฝึกฝนและดูแลภายในจิตใจอย่างเป็นระบบและมีสติ โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ 1) สัปปายการี (ทำสิ่งที่สบาย) 2) สัปปายะ มัตตัญญู (รู้จักประมาณ) 3) ปริณตโกชี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) 4) กาลจารี (ประพฤติถูกกาลเวลา) และ 5) พรหมจารี (ควบคุมตนเอง) ซึ่งล้วนเป็นแนวทางในการดูแลจิตใจให้สงบเย็น มั่นคง และเปิดรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านจิตใจด้วยหลักอายุสธรรม เป็นการประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาเพื่อดูแลจิตใจอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำสิ่งที่สงบสุข การรู้ประมาณ การเลือกสิ่งที่ดีต่อใจ การรู้จักใช้เวลาอย่างมีคุณค่า และการควบคุมอารมณ์อย่างมีสติ การดำเนินชีวิตตามแนวทางนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง อ่อนโยน และสามารถใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างสงบ เปี่ยมด้วยคุณธรรม และคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง

3.3 การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมด้านสังคม

การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้านสังคม เป็นการสร้างรากฐานแห่งความสัมพันธ์ที่มั่นคง และเปี่ยมด้วยคุณค่าในช่วงบั้นปลายของชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงบทบาท



การสูญเสียเครือข่ายทางสังคม และความห่างเหินจากครอบครัว การดำเนินชีวิตตามหลัก “อายุสธรรม” ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เช่น หลักสปปายการี สปปายะ มัตตัญญู ปริณตโกสี กาลจารี และพรหมจารี จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำรงตนในสังคมอย่างสงบ เรียบง่าย และมีศักดิ์ศรี การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ ด้านสังคมตามหลักอายุสธรรม มิได้หมายถึงการมีเพื่อนหรือเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น แต่คือ การดำรงอยู่ในสังคมด้วยความเข้าใจ การรู้ประมาณ การเลือกสิ่งที่เหมาะสม และการควบคุมตนเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ราบรื่น มีคุณค่า และเปี่ยมด้วยความเมตตา ผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตด้วยหลักอายุสธรรมจึงจะสามารถมีชีวิตที่สงบสุข มั่นคง และเปี่ยมไปด้วยความหมายในบั้นปลายของชีวิตได้อย่างแท้จริง

จากผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับการวิจัยของ Phrakru Chantopas (Chakro) et al. (2021) ที่ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอย มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่าง ๆ กลัวการถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม และชุมชน โดยความสำคัญของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึงรมโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ถ้ายอดภูมิปัญญา ในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป ซึ่งการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย หลักอายุสธรรมมี 5 ประการ คือ 1) สปปายการี 2) สปปายะมัตตัญญู 3) ปริณตโกสี 4) กาลจารี และ 5) พรหมจารี ยังมีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยแนวทางการรักษาสุขภาพที่เป็นสุขแบบองค์รวมของชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และ ทางปัญญาของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน นอกจากนี้ Phramaha Wichit Aggajito et al. (2022) ศึกษาเรื่อง หลักอายุสธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต พบว่า อายุสธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพชีวิต ทำให้ ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืน มีสุขภาพแข็งแรง การปฏิบัติตามหลักอายุสธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิต เป็นการสร้างรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันให้เอื้อต่อสุขภาพชีวิต คือ รู้จักประมาณหรือ ความพอดีในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ การบริโภคอาหารให้เป็นไปตามหลักโภชนาการและเป็นสิ่งที่ย่อยง่าย การรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาและการรู้จักควบคุมเรื่องกามารมณ์ให้เป็นไปตามความเหมาะสม ด้วยการปฏิบัติตาม หลักอายุสธรรมผนวกกับแนวคิดทฤษฎีเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นถึงความสำคัญของ สุขภาพชีวิตและมีวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจต่อไป อีกทั้ง การวิจัยของ Kantawong (2020) เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการสร้างเสริม สุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาวะหลายด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านปัญญา และแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรม ในการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 แนวทาง ได้แก่ 1) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักสปปายการี 2) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักสปปายะมัตตัญญู 3) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักปริณตโกสี 4) แนวทาง ในการประยุกต์ใช้หลักกาลจารี และ 5) แนวทางในการประยุกต์ใช้หลักพรหมจารี แต่อย่างไรก็ตามในทางตรงกันข้าม ยังมีอีกหลายหลักธรรมที่สามารถปรับความสมดุลของชีวิตได้ เช่น การวิจัยของ Phrakhrui Siriphurinithat (Phurinat Dissawan) (2019) ศึกษาเรื่อง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนา พบว่า ปัญหาทาง ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสุขภาพ การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันส่วนใหญ่มีปัญหาค่อนข้างมาก อันเนื่องมาจากหลายปัจจัย จึงจำเป็นต้องมีแนวทางเพื่อนำมาพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ได้อย่างเหมาะสม หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับการแก้ไขปัญหาและปรับความสมดุลเรื่องสุขภาพอนามัย ได้แก่ ทิฐธัมมมิกัตตะ พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง ใช้การดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา นำหลักธรรมมาส่งเสริมและแก้ไขปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดความสงบสุข ร่มเย็น เพื่อเป็นการดับทุกข์ ทางกาย ทางจิตใจ และด้านสุขภาพ ก่อให้เกิดความสุขสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติ

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยพบว่า การนำหลักอายุสธรรมมาประยุกต์ใช้กับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลที่ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ โดยหลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลประกอบด้วย สัปปายการี (การทำให้สิ่งใดก็เกิดแก่สุขภาพ) สัปปายะ มัตตัญญู (การรู้จักประมาณในสิ่งใดก็เกิด) ปริณตโภจี (การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) เกิดเป็นแนวทาง 5 ประการ ได้แก่ 1) ส่งเสริมการออกกำลังกาย 2) การรับประทานอาหารที่ดี 3) การใช้หลักธรรมช่วยดูแลจิตใจ 4) การดำรงชีวิตอย่างมีสติ และ 5) การรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า แสดงได้ดัง Figure 1

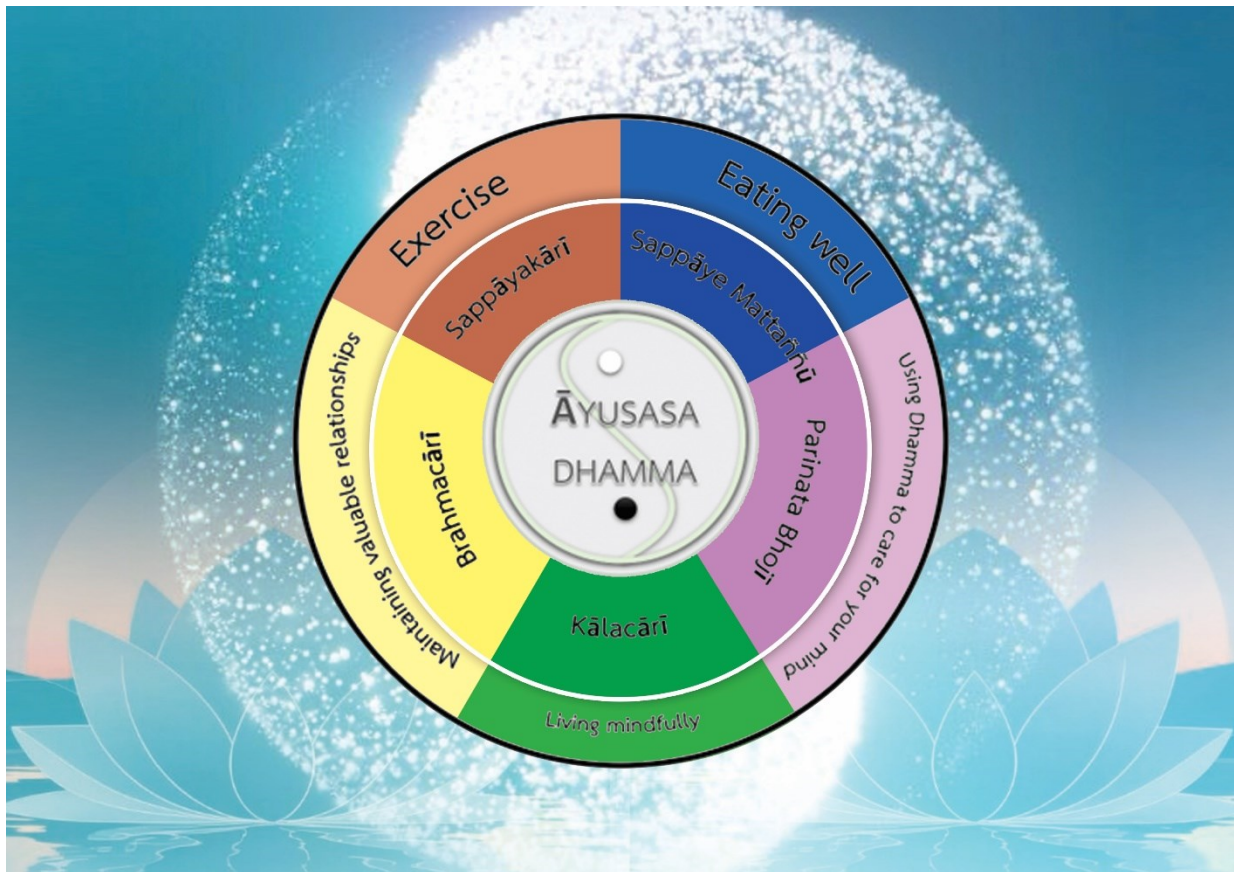


Figure 1 Strengthening the Balanced Lifestyle of The Elderly with
The Principle of Āyusasa Dhamma

สรุปและข้อเสนอแนะ

การเสริมสร้างวิถีชีวิตที่สมดุลของผู้สูงอายุโดยใช้หลักอายุสธรรม ผลการวิจัยพบว่า 1) ชีวิตสมดุลเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมุ่งเน้นให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุลในทุกด้านทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพและความพึงพอใจในชีวิต กระบวนการนี้เป็นการปรับตัวและพัฒนาวิธีการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงและความท้าทายในแต่ละช่วงของชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มีความเปลี่ยนแปลงความสมดุลในวิถีชีวิตเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในมิติต่าง ๆ ซึ่งมีความสำคัญต่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลไม่ได้เป็นเพียงการดูแลตัวเองในระดับบุคคล แต่ยังต้องอาศัยการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชนและนโยบายจากภาครัฐ 2) หลักอายุสธรรมในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุล ประกอบด้วย สัปปายการี (การทำให้สิ่งใดก็เกิดแก่สุขภาพ) สัปปายะ มัตตัญญู (การรู้จักประมาณในสิ่งใดก็เกิด)



ปรีณตโกซี (การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) กาลจารี (การประพฤติตนเหมาะสมในเรื่องเวลา) และพรหมจารี (การถือพรหมจรรย์) ซึ่งหลักอายุสธรรมมีบทบาทสำคัญในการชี้นำแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการสร้างสมดุลในทุกมิติของชีวิตทั้งกาย ใจ และสังคม และ 3) การเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรม ครอบคลุมด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม โดยส่งเสริมการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ดี และการปรับพฤติกรรมชีวิต ด้านจิตใจใช้หลักธรรมช่วยดูแลจิตใจให้สงบสุข ปล่อยวาง ดำรงชีวิตอย่างมีสติ ส่วนด้านสังคมเน้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม และรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณค่า ทั้ง 3 ด้านจึงเสริมกันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ได้แก่ 1) ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักธรรมต่าง ๆ เช่น ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 กาวนา 4 ญาณมรรค 8 ประโยชน์ สันโดษ 3 บุญกิริยาวัตถุ 3 เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์เปรียบเทียบที่แตกต่างกัน 2) ควรมีการวิจัยเชิงเปรียบเทียบในการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุด้วยหลักอายุสธรรมกับพื้นที่อื่น ๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในพื้นที่วิจัยได้อย่างเหมาะสม และ 3) ควรมีการวิจัยและสร้างโปรแกรมที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างวิถีชีวิตสมดุลของผู้สูงอายุ

References

- Gillsjö, C., Nyström, M., Palmér, L., Carlsson, G., Dalheim-Englund, A.-C. & Eriksson, I. (2021). Balance in life as a prerequisite for community-dwelling older adults' sense of health and well-being after retirement: An interview-based study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16(1), 1984376. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1984376>
- Kantawong, T. (2020). Application of Ayussadhamma in Creating Health of The Elderly, Nong Hoi Sub-District, Muang District, Chiang Mai Province. *Panya*, 27(1), 1-12.
- Kuptawatin, W., Wasanapong, M., Khun-dee, P. & Mitsamwang, R. (2018). Aging society and the modern world. *Journal of Suvarnabhumi Institute of Technology*, 4(Special), 444-450.
- Lawshe, C. H. (1975). A Quantitative Approach to Content Validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>.
- National Statistical Office. (2022). The 2021 Survey of The Older Persons in Thailand. Bangkok, Thailand: National Statistical Office.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2020). The 20-Year National Strategy (2018- 2037). (2nd ed.). Bangkok, Thailand: Secretariat of the National Strategy Committee, Office of the National Economic and Social Development Council.
- Phra Soveuy Khunaratano (Noy), Phrakru Kosolattakit, Phrakru Khositwattnanukul, Panasree, S. & Anothai, S. (2022). An Application of Bhàvanà 4 for Developing Life Quality of Pakasai Sub-District Community, Nuea Khlong District, Krabi Province. *Journal Of MCU Ubon Review*, 7(1), 235-242.
- Phrakhru Siriphurinithat (Phurinat Dissawan). (2019). Way of living of the elderly according to Buddhist principles. *The Journal of Research and Academics*, 2(2), 107-120.
- Phrakru Chantopas (Chakro), Sinthunok, B. & Namket, S. (2021). An Appication of The Ayussa-Dhamma in The Life Style of Aged Persons in The Area of Kudjap District, Udorn Thani Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, 8(4), 59-74.



- Phramaha Nipphon Mahadhammarakkhito, Saengsai, P., Phrakhru Siripannaphon & Wichuma, N. (2018). Integration of Ayussadhamma Doctrine and life style of the elderly. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus*, 5(1), 57-70.
- Phramaha Wichit Aggajito, Khammuangsaen, B. & Suvaco, P. P. (2022). The Ayussa-Dhamma for Promoting Healthy Life. *SAU Journal of Social Sciences & Humanities*, 5(2), 277-289.
- Saramart, O., Pitchayapaiboon, P. & Boonyananta, S. (2019). Art-based Using to Develop Well-being of Older Adults: The Systematic Review. *Journal of Graduate Studies in Northern Rajabhat Universities*, 9(2), 17-32.
- Sutthisanmethi, P., Wetprasit, S. & Thepa, P. C. A. (2022). The promotion of well-being for the elderly based on the 5 Āyussadhamma in the Dusit District, Bangkok, Thailand: A case study of Wat Sawaswareesimaram Community. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 1391-1408. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n3.12766>.



การพัฒนาเส้นทางแสวงบุญเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี
DEVELOPMENT OF PILGRIMAGE ROUTES TO PROMOTE CULTURAL
TOURISM AT WAT PHRA BOROMMATHAT CHAIYA RATCHAWORAWIHAN,
SURAT THANI PROVINCE

พระครูพิทักษ์เจติยานุกูล สุเทพ วิเชียร*, พระวัชรพุทธิบัณฑิต ปรีดา บัวเมือง,
ไพรัตน์ ฉิมหาด, ภัชลดา สุวรรณนวล, สุขอุษา นุ่นทอง

Phrakru Phitak Chetiyaanukul Suthap Wichien*, Phra Vajrapuddhipandi Preeda Buamuang,
Pairat Chimhad, Patchlada Suwannual, Sukusar Nuntong
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus,
Nakhon Si Thammarat, Thailand
*Corresponding author E-mail: Pitakjeti2499@gmail.com

Received 11 May 2025; Revised 18 June 2025; Accepted 27 June 2025

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีทรัพยากรธรรมชาติหลากหลายเป็นฐานเศรษฐกิจสำคัญ และการท่องเที่ยวนานาชาติ ผู้คนมีจิตใจเอื้อเฟื้อ เมตตา เป็นฐานวัฒนธรรมที่งดงาม จึงเป็นต้นทุนที่มีค่าสูง เส้นทางแสวงบุญต่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงภูมิภาคในภาคใต้ที่มีแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมระดับโลกเป็นฐานเป็นเส้นทางการท่องเที่ยวที่เน้นคุณภาพ และความยั่งยืนสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) หมายความว่า 2 ไทยเป็นจุดหมายของการท่องเที่ยวที่เน้นคุณภาพและความยั่งยืน ส่งเสริมให้เอกชนมีความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวของชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์เส้นทางแสวงบุญต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม 2) พัฒนาเส้นทางแสวงบุญเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และ 3) สร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย: เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีขอบเขตเนื้อหา การออกแบบเส้นทางแสวงบุญ กิจกรรมการท่องเที่ยว การบริหารจัดการท่องเที่ยว และการมีส่วนร่วมของชุมชน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางการพัฒนาสังคม นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว และนักวิชาการด้านวัฒนธรรม รวมทั้งสิ้น 27 รูป/คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก สทนากลุ่มเฉพาะ การวิเคราะห์ข้อมูล คือ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย พรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัย: พบว่า 1) เส้นทางแสวงบุญ ศาสนาและจิตวิญญาณหัวใจสำคัญของการเดินทางที่มีเป้าหมายเพื่อความศรัทธาและการแสวงหาทางจิตใจ ผู้แสวงบุญเดินทางไปยังสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เพื่อปฏิบัติศาสนกิจ อธิษฐาน แสดงความเคารพ ฟังสมาธิ และพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมสะท้อนถึงอัตลักษณ์ของชุมชนในแต่ละยุคสมัย มีความเชื่อมโยงกับเหตุการณ์สำคัญทางศาสนาและประวัติศาสตร์ สังคมและชุมชนแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนผ่านศรัทธาและความเชื่อร่วมกัน กิจกรรมที่รวมผู้คนในการพบปะและสร้างเครือข่ายทางสังคม



เศรษฐกิจและการท่องเที่ยว ช่วยกระตุ้นการเติบโตทางเศรษฐกิจในพื้นที่ สนับสนุนธุรกิจท้องถิ่น สร้างรายได้ให้กับชุมชน 2) พัฒนาเส้นทางแสวงบุญ การออกแบบเส้นทางการท่องเที่ยวได้ 4 เส้นทาง ครึ่งวัน วันเดียว วันเดียวแบบค้างคืน และสองวัน ให้อำเภอ 9 วัด ได้แก่ วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร วัดแก้ว วัดหลง วัดเวียง วัดธารน้ำไหล (วัดสวนโมกข์) วัดพระประสพ วัดตระพังจิก วัดพุมเรียง และวัดโพธาราม และ 3) สร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบครบวงจร สักการะพระบรมธาตุเจดีย์ เรียนรู้สถาปัตยกรรมและโบราณวัตถุ ย้อนรอยประวัติศาสตร์ท้องถิ่นและเมืองไชยา การบริหารจัดการสถานที่ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน การเป็นมัคคุเทศก์ท้องถิ่น และพัฒนาผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น ภายใต้ “Suthap Model”

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล เป็นเรื่องการฝึกด้านพฤติกรรม ศีล คือ วินัย เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนามนุษย์ สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกด้านจิต ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาความรู้ความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวข้องกับหลักธรรมพระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน การนำหลักธรรมไปใช้พัฒนาให้เกิดความยั่งยืนทั้งมิติเศรษฐกิจ มิติสังคม และมิติสิ่งแวดล้อม

สรุป: การนำองค์ความรู้หลักธรรม คือ หลักไตรสิกขา มาพัฒนาเส้นทางแสวงบุญ ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ

คำสำคัญ: การพัฒนา, เส้นทางแสวงบุญ, การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม, วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร, หลักไตรสิกขา

Abstract

Background and Objectives: Surat Thani Province has a variety of natural resources as an important economic base and supports international tourism. The people are kind and compassionate and have a good cultural base, making it a valuable asset. This pilgrimage route promotes cultural tourism by connecting the southern region with world-class cultural tourism sites. It is a tourism route that emphasizes quality and sustainability, in line with the 13th National Economic and Social Development Plan (2023-2027), particularly development goal 2, which aims for Thailand to be a tourism destination focused on quality and sustainability. The plan Promotes cooperation and participation from the private sector in developing community tourist attractions. The objectives of this study were: 1) To analyze pilgrimage routes to promote cultural tourism; 2) To develop pilgrimage routes to promote cultural tourism, and 3) To create and develop a set of cultural tourism activities Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawihan, Surat Thani province.

Methodology: This was qualitative research on pilgrimage route design, tourism activities, tourism management, and community participation. Key informants included Buddhist scholars, local wisdom holders, social development experts, tourism academics, and cultural, totaling 27 individuals. Data were collected through in-depth interviews and focus group discussions. Data analysis was conducted using inductive and descriptive analysis.

Main Results: The study found that: 1) Pilgrimage routes, religion, and spirit were at the heart of journeys with the purpose of faith and spiritual seeking. Pilgrims travel to holy places to perform religious practice, pray, pay respect, meditate, and cultivate a pure mind. History and culture reflect the identity of people in each era. These were connected to important religious and historical events. Society and community reflect the relationship between people through shared faith and common beliefs. Include activities that bring people together to meet and build social



networks. Economics and tourism help stimulate economic growth in the area, support local businesses, and generate income for the community; 2) Pilgrimage routes were developed into four tourism route types: Half-day, one-day, one-day overnight, and two-day programs. These routes include Paying homage at nine temples: Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawihan, Wat Kaew, Wat Long, Wat Wiang, Wat Tharn Nam Lai (Wat Suan Mokkh), Wat Phra Prasop, Wat Trapang Chik, Wat Phum Riang and Wat Photharam, and 3) A complete set of cultural activities was created and developed, including paying homage to the Phra Borommathat Chedi, learning about architecture and antiques, retracing local history and the history of Chaiya city, managing activity sites in collaboration with the community, acting as a local tour guide, and developing local products, all under the framework of the "Suthap Model."

Involvement to Buddhaddhamma: The Tri-sikkha principles (Threefold Training) include morality (Sīla), training in behavior; Morality is discipline and serves as the starting point of the human development process, concentration (Samādhi), training of the mind and wisdom (Paññā), training or development of knowledge of the truth, beginning with belief, view, knowledge, and understanding. Rooted in the principles of Buddhism and aligned with the goals of sustainable development, the application of Dhamma principles contributes to fostering sustainability in all three dimensions: Economic, Social, and Environmental.

Conclusions: The application of the Dhamma principles, specifically the Tri-sikkha, to the development of pilgrimage route enables individuals to develop in an integrated and holistic manner, fostering balanced human development.

Keywords: Development, Pilgrimage Routes, Cultural Tourism, Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawihan, The Threefold Training

บทนำ

นโยบายการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมระดับโลกมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติ โดยเน้นการพัฒนาการท่องเที่ยวที่ยั่งยืนและเคารพต่อความหลากหลายทางวัฒนธรรม นโยบายดังกล่าว ประกอบด้วย แนวทางสำคัญ ดังนี้ 1) การอนุรักษ์และฟื้นฟูมรดกทางวัฒนธรรม สนับสนุนการบูรณะและรักษาแหล่งวัฒนธรรมที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ เพื่อคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์และความหลากหลายทางวัฒนธรรม 2) การมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น ส่งเสริมให้ชุมชนท้องถิ่นมีบทบาทในการจัดการและพัฒนาการท่องเที่ยว เพื่อให้เกิดความยั่งยืนและสร้างรายได้ให้กับชุมชน 3) การพัฒนาทักษะและการศึกษา จัดอบรมและให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการและชุมชนเกี่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เพื่อยกระดับคุณภาพการบริการและสร้างประสบการณ์ที่ดีให้แก่นักท่องเที่ยว 4) การตลาดและการประชาสัมพันธ์ โดยใช้สื่อดิจิทัลและช่องทางต่าง ๆ ในการโปรโมตแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก และ 5) การวิจัยและพัฒนา สนับสนุนการวิจัยเพื่อพัฒนากลยุทธ์และแนวทางใหม่ ๆ ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม (Onrat, 2018) การดำเนินนโยบายเหล่านี้ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนท้องถิ่น เพื่อให้การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างยั่งยืน

ประเทศไทยมีเป้าหมายหลักในการพัฒนาการท่องเที่ยวที่ยั่งยืนและการเพิ่มความสามารถทางการแข่งขันทางการท่องเที่ยว ดังกลยุทธ์หรือเป้าประสงค์ที่ได้ปรากฏในแผนการพัฒนาประเทศ อาทิ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 ยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน มีเป้าหมายการพัฒนา



ที่มุ่งเน้นการยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ บนพื้นฐานแนวคิด 3 ประการ ได้แก่ 1) “ต่อยอดอดีต” โดยมองกลับไปที่รากเหง้าทางเศรษฐกิจ อัตลักษณ์ วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต และจุดเด่นทางทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย รวมทั้งความได้เปรียบเชิงเปรียบเทียบของประเทศในด้านอื่น ๆ นำมาประยุกต์ผสมผสานกับเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของเศรษฐกิจและสังคมโลกสมัยใหม่ 2) “ปรับปัจจุบัน” เพื่อปูทางสู่อนาคต ผ่านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานของประเทศในมิติต่าง ๆ ทั้งโครงข่ายระบบคมนาคมและขนส่ง โครงสร้างพื้นฐานวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และดิจิทัล และการปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมและบริการอนาคต และ 3) “สร้างคุณค่าใหม่ในอนาคต” ด้วยการเพิ่มศักยภาพของผู้ประกอบการ พัฒนาคนรุ่นใหม่ รวมถึงปรับรูปแบบธุรกิจ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของตลาด ผสมผสานกับยุทธศาสตร์ที่รองรับอนาคต บนพื้นฐานของการต่อยอดอดีตและปรับปัจจุบัน พร้อมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนจากภาครัฐให้ประเทศไทยสามารถสร้างฐานรายได้และการจ้างงานใหม่ ขยายโอกาสทางการค้าและการลงทุนในเวทีโลก ควบคู่ไปกับการยกระดับรายได้และการกินดีอยู่ดี รวมถึงการเพิ่มขึ้นของคนชั้นกลาง และลดความเหลื่อมล้ำของคนในประเทศได้ในคราวเดียวกัน เพื่อให้เป้าหมายของประเทศไทยมีขีดความสามารถในการแข่งขันสูงขึ้น แผนพัฒนาจังหวัดสุราษฎร์ธานี (พ.ศ. 2566-2570) ยุทธศาสตร์ที่ 2 พัฒนาการท่องเที่ยวเพื่อเพิ่มมูลค่าการท่องเที่ยวทุกมิติ โดยมีแนวทางการพัฒนา ประกอบด้วย การพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชนในจังหวัดให้มีคุณภาพมาตรฐานระดับอาเซียน และการพัฒนาจังหวัด เป็นแหล่งท่องเที่ยววัฒนธรรมที่ได้รับการยอมรับในระดับประเทศ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่รู้จักระดับโลก ตามพื้นฐานแนวคิดดังกล่าว จึงมีการกำหนดประเด็นของยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขันที่เกี่ยวข้องกับเส้นทางแสวงบุญต่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ได้แก่ การสร้างความหลากหลายด้านการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์และวัฒนธรรม ส่งเสริมธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ และการท่องเที่ยวเชื่อมโยงภูมิภาค (Office of the Secretary of the National Strategy Committee 2018-2037, 2018)

จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีความหลากหลายทางทรัพยากรการท่องเที่ยวทั้งทางธรรมชาติ ระบบนิเวศ ประวัติศาสตร์ วิถีชีวิต ประเพณีและวัฒนธรรม ล้วนเอื้อประโยชน์ทางการท่องเที่ยว แต่ในสายตาของนักท่องเที่ยวยังไม่เห็นถึงความชัดเจนของเส้นทางท่องเที่ยว และความน่าสนใจของแหล่งท่องเที่ยวที่มีอยู่ ทำให้นักท่องเที่ยวบางส่วนไม่ให้ความสนใจเดินทางมาท่องเที่ยวอย่างจริงจัง และใช้จังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นเส้นทางผ่านไปยังแหล่งท่องเที่ยวอื่น ๆ

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจในการทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาเส้นทางแสวงบุญเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพราะตระหนักเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน เพื่อวิเคราะห์เส้นทางแสวงบุญต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม พัฒนาเส้นทางแสวงบุญเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชื่อมโยงกับวัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และสร้างพัฒนาชุดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี ให้มีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เส้นทางแสวงบุญ เพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม พัฒนาเส้นทางแสวงบุญ เพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม สร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้แก่ 1) เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา 2) ผู้เชี่ยวชาญทางการท่องเที่ยว 3) ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพัฒนาสังคม และ 4) ผู้นำชุมชนในพื้นที่ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 รูป กลุ่มที่ 2 ประชาชนชาวบ้าน จำนวน 8 คน กลุ่มที่ 3 ผู้ทรงคุณวุฒิทางการพัฒนาสังคม จำนวน 8 คน กลุ่มที่ 4 นักวิชาการทางการท่องเที่ยว จำนวน 4 คน และกลุ่มที่ 5 นักวิชาการด้านวัฒนธรรม จำนวน 4 คน รวมทั้งสิ้น 27 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ได้สร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่ง ตอนที่ 2 แนวคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาเส้นทางแสวงบุญเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ได้แก่ การออกแบบเส้นทางแสวงบุญ กิจกรรมการท่องเที่ยว การบริหารจัดการท่องเที่ยว และการมีส่วนร่วมของชุมชน แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการปรับปรุงให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เพื่อหาความเที่ยงตรง (Validity) และความถูกต้องของเนื้อหา โดยเฉพาะประเด็นแนวคำถามที่สอดคล้องกับขอบเขตการวิจัยด้านเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการ ดังนี้ 1) ได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อขออนุญาตเข้าทำการสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูล 2) ผู้วิจัยเป็นผู้ลงพื้นที่สัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยทำการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 27 รูป/คน และ 3) ได้บันทึกข้อมูลและนำคำตอบจากการสัมภาษณ์ นำมารวบรวม เรียบเรียง และนำไปวิเคราะห์ในรายละเอียด การสัมภาษณ์ให้มีความถูกต้อง สละสลวยมากยิ่งขึ้น และนำเสนอต่ออาจารย์ผู้ควบคุมและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง แล้วนำไปเขียนเชิงพรรณนาประกอบบริบทตามวัตถุประสงค์

การวิเคราะห์ข้อมูล วิจัยเชิงคุณภาพ 1) เพื่อตอบปัญหาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วิเคราะห์เส้นทางแสวงบุญต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 พัฒนาเส้นทางแสวงบุญต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 3) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบปัญหาวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 สร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์มาจัดเก็บอย่างเป็นระบบ จากนั้นจึงนำมาถอดเสียงบันทึกอย่างละเอียดแบบคำต่อคำ (Transcription of Data) ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเหล่านั้นอย่างละเอียด จับใจความหลัก จัดกลุ่มข้อมูลแต่ละประเภท พิจารณาเชื่อมโยงความเหมือนความต่างแล้วนำเสนอข้อค้นพบทั้งหมดในรูปแบบเชิงพรรณนา (ความเรียง) ตามบริบท วัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอบเขตการวิจัยด้านเนื้อหา โดยการวิเคราะห์แบบอุปนัย นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา



ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า

เส้นทางแสวงบุญเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม พัฒนาเส้นทางแสวงบุญเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม สร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. เส้นทางแสวงบุญต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ได้แก่ 1) การมีจุดหมายที่สำคัญทางศาสนาและวัฒนธรรม เส้นทางแสวงบุญมักจะมีจุดหมายที่เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น วัด โบสถ์ มัสยิด หรือสถานที่ทางศาสนาอื่น ๆ ที่มีความสำคัญในทางจิตวิญญาณ 2) การเรียนรู้และการสัมผัสประสบการณ์ทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น เช่น การเข้าร่วมในพิธีกรรมศาสนา การฟังเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ หรือการเรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะพื้นบ้านและวิถีชีวิตของชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจระหว่างวัฒนธรรมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 3) การส่งเสริมการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์สถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์หรือศาสนา การรักษามรดกทางวัฒนธรรมเหล่านี้ช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงคุณค่าทางประวัติศาสตร์และศิลปะของแต่ละสถานที่ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความรู้สึกของการเชื่อมโยงกับอดีต 4) การส่งเสริมความยั่งยืนในด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและลดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ต่อสถานที่และวัฒนธรรม 5) การเชื่อมโยงและการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้คน การแสวงบุญสร้างโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้คนจากหลากหลายวัฒนธรรม การเดินทางไปยังสถานที่ศักดิ์สิทธิ์หรือสถานที่สำคัญทางวัฒนธรรมเปิดโอกาสให้ผู้คนได้มีปฏิสัมพันธ์และเรียนรู้จากกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจและความเคารพในความหลากหลายทางวัฒนธรรม 6) การสร้างความรู้สึกร่วมกันของการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและประวัติศาสตร์ ผู้แสวงบุญหรือผู้ที่มาท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมมักรู้สึกถึงความเป็นเอกลักษณ์และการเชื่อมโยงกับชุมชนท้องถิ่นและสถานที่นั้น ๆ ทั้งในด้านจิตวิญญาณและการรับรู้ถึงคุณค่าทางประวัติศาสตร์ และ 7) การพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนท้องถิ่น การแสวงบุญสามารถช่วยเสริมสร้างเศรษฐกิจในชุมชนท้องถิ่นได้ เช่น การสร้างงาน การสนับสนุนธุรกิจท้องถิ่น หรือการเพิ่มรายได้จากการท่องเที่ยว การพัฒนาทางเศรษฐกิจเหล่านี้ทำให้ชุมชนได้รับประโยชน์จากการเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญ (Suansida et al., 2020) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phra Maha Sara Yanutthamo (2018) ได้วิจัยเรื่อง การจัดการวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการจัดการวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การพัฒนาทักษะทางด้านภาษา และวัฒนธรรมท้องถิ่นของบุคลากรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการพัฒนาทักษะความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของท้องถิ่นและทักษะทางด้านภาษาแก่บุคลากรอย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาวัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ทางด้านศิลปวัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ทั้งนี้ เนื่องจากเส้นทางแสวงบุญ มีจุดหมายที่สำคัญทางศาสนาและวัฒนธรรม การส่งเสริมการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ ตลอดจนการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนท้องถิ่น การแสวงบุญสามารถช่วยเสริมสร้างเศรษฐกิจในชุมชนท้องถิ่นได้

2. การพัฒนาเส้นทางแสวงบุญต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ การพัฒนาเส้นทางแสวงบุญและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ด้านการออกแบบเส้นทางแสวงบุญ 4 เส้นทาง ไหว้พระ 9 วัด ได้แก่ 1) เส้นทางครึ่งวัน ต้องเป็นวัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดแก้ว และวัดหลง (Chantamali, 2024) 2) เส้นทางวันเดียว ได้แก่ วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร พร้อมเข้าชมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดเวียง และวัดธารน้ำไหล (วัดสวนโมกข์) (Treepongphan, 2024) 3) เส้นทางวันเดียวแบบค้างคืนเริ่มจากวัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหารและพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดพระประสงฆ์ วัดตระพังจิก วัดพุมเรียง และวัดโพธาราม (Inthachum, 2024) และ 4) เส้นทางสองวัน ได้แก่ วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดธารน้ำไหล วัดเวียง วัดหลง วัดแก้ว



วัดพระประสพ วัดตระพังจิก วัดโพธาราม และวัดพุมเรียง (Kongphan, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Khamtrong (2021) ได้วิจัยเรื่อง แนวทางการจัดทำเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า เส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม 3 เส้นทาง ได้แก่ 1) เส้นทางศาลเจ้าแม่ทับทิม บ้านโบราณ 100 ปี 2) เส้นทางวัดชลอ วัดบางขนุน และ 3) เส้นทางวัดบางอ้อยช้าง วัดโบสถ์บน ส่วนใหญ่เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางศาสนา ได้แก่ วัดศรีเรืองบุญ วัดชลอ วัดโพธิ์บางโอ วัดเพลง วัดแก้วฟ้า วัดยางป่า วัดบางขนุน วัดบางอ้อยช้าง วัดบางไกรใน วัดตะเคียน วัดโบสถ์บน และศาลเจ้าแม่ทับทิม ทั้งนี้ เนื่องจากการแสวงบุญเป็นความสำคัญทางจริยธรรมต่อจิตใจ บางครั้งก็จะเป็นการเดินทางไปยังศาสนสถานที่มีความสำคัญต่อความเชื่อหรือความศรัทธาของผู้แสวงบุญ และอำเภอยะไฮยาเป็นเมืองเก่าแก่ เคยเป็นที่ตั้งของอาณาจักรศรีวิชัยมีหลักฐานโบราณวัตถุและโบราณสถานจำนวนมาก

3. สร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ 1) กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ได้แก่ “นักท่องเที่ยวสามารถทำกิจกรรมการสักการะพระบรมธาตุเจดีย์ ซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำวัด เพื่อเสริมสร้างความเป็นสิริมงคลและได้เรียนรู้ความสำคัญทางศาสนา รวมถึงความเป็นมาของพระบรมธาตุที่มีความเชื่อมโยงกับประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมท้องถิ่นของเมืองไชยา โดยการทำบุญการปฏิบัติศาสนกิจหรือการจุดธูปเทียนถวายพระ” (Phibanthan, 2024) “นักท่องเที่ยวสามารถเยี่ยมชมโบราณสถานภายในวัด เช่น โบสถ์ วิหารคต และศาสนสถานต่าง ๆ เพื่อศึกษาความเป็นมาของสถาปัตยกรรมและประวัติศาสตร์ของวัดพระบรมธาตุไชยา รวมถึงชมพระพุทธรูปศิลาทรายแดง นักท่องเที่ยวจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับศิลปะและวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงประวัติศาสตร์ของพื้นที่” (Aksonsri, 2024) “เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อฟังบรรยายที่มาของพระพุทธรูปศิลาทราย” (Chansurang, 2024) “นักท่องเที่ยวสามารถศึกษาประวัติศาสตร์ของเมืองไชยาและวัดพระบรมธาตุไชยาโดยการเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์หรือศูนย์ข้อมูลท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสามารถเรียนรู้ถึงความสำคัญทางประวัติศาสตร์ของวัดและเมืองไชยาในฐานะศูนย์กลางของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในภูมิภาค” (Chincharoentharn, 2024) “ทำกิจกรรมจิตอาสาร่วมกับกิจกรรมชุมชน เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวร่วมทำกิจกรรมช่วยเหลือชุมชน เช่น การช่วยปลูกต้นไม้ การช่วยจัดการกิจกรรมศาสนา หรือการทำความสะอาดวัด ซึ่งเป็นโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน” (Wichian, 2024) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phrapalat Sudrit Thanasaro & Siripaprabhakon (2020) ได้วิจัยเรื่อง ศาสนากับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเพื่อการส่งเสริมเส้นทางแสวงบุญสู่วัดโพธิ์พัฒนา จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า ด้านศาสนามิตินด้านการแสวงบุญ พบว่า ทำให้เกิดเอกลักษณ์ประจำถิ่น เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านศาสนา ทำให้เกิดรายได้แก่ชุมชน เกิดความโดดเด่นของพื้นที่สามารถพัฒนาสร้างสรรค์ในด้านประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา และประวัติความเป็นมาได้ คุณค่าที่เกิด คือ ผู้ที่มาท่องเที่ยวเกิดความศรัทธาเลื่อมใส และยังมีส่วนช่วยควบคุมจิตและพฤติกรรมได้ คุณค่าด้านอิทธิพลในการท่องเที่ยววัฒนธรรมเชิงศาสนา พบว่า มีความสำคัญทำให้เกิดพลังต่อจิตใจ ทำให้ผู้คนได้ปฏิบัติตามคำสอน เป็นแนวทางปฏิบัติตนตามแบบอย่างที่ดี โดยเฉพาะด้านการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลเว้นข้อห้าม ปฏิบัติตามระเบียบ กฎ กติกา ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ เนื่องจากการเดินทางแสวงบุญมีบทบาทสำคัญ การเดินทางไปยังสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ตลอดจนการทำกิจกรรมเหล่านี้ สามารถล้างกรรมได้ ขึ้นอยู่กับสถานที่เดินทางไปแสวงบุญเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย โดยเชื่อว่าศรัทธาและอากาศบริสุทธิสามารถช่วยให้หายป่วยได้ 2) การบริหารจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม สถานที่ทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน “การสร้างกิจกรรมที่ทำร่วมกับชุมชนจะช่วยเสริมสร้างความประทับใจให้นักท่องเที่ยว เช่น กิจกรรมแสวงบุญ ให้ผู้มาเยือนได้ทำพิธีกรรมทางศาสนา เช่น การร่วมพิธีสวดมนต์ หรือการปฏิบัติธรรมที่วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร” (Wichian, 2024) “กิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม จัดกิจกรรมให้ชาวบ้านร่วมกับนักท่องเที่ยว เช่น การเรียนรู้การทำอาหารท้องถิ่น การทอผ้าไหมพุมเรียง การทำเครื่องประดับจากวัสดุธรรมชาติ” (Chujit, 2024) และ 3) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การเป็นมัคคุเทศก์ท้องถิ่น “ชุมชนสามารถ

ฝึกอบรมและพัฒนาเป็นมัคคุเทศก์ท้องถิ่นที่มีความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และศาสนาของพื้นที่ เพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีคุณค่าแก่ผู้ท่องเที่ยว การมีมัคคุเทศก์ท้องถิ่นช่วยให้การท่องเที่ยวมีความรู้สึกใกล้ชิดกับพื้นที่และเข้าใจวัฒนธรรมท้องถิ่นมากขึ้น” (Aksonsri, 2024) การพัฒนาผลิตภัณฑ์ “ชุมชนสามารถมีส่วนร่วมในการผลิตและจำหน่ายสินค้าท้องถิ่น เช่น ผ้าไหมพุมเรียง ไข่เค็มไชยา หรือผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไชยา ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถซื้อเป็นของที่ระลึกจากการท่องเที่ยว นอกจากช่วยสร้างรายได้ให้กับชุมชนแล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์ศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านและเผยแพร่สู่ตลาด” (Chanbuathong, 2024) ทั้งนี้ เนื่องจากชุมชนให้ความสำคัญกับการท่องเที่ยว เป็นที่มาของการสร้างรายได้ให้กับชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Phramaha Sara Yanutthamo (2018) ได้วิจัยเรื่อง การจัดการวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการวัดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยปรึกษารื้อกับผู้มีผู้เชี่ยวชาญกับกรมศิลปากร ด้านบุคคล มีแผนงาน คือ การพัฒนาทักษะทางด้านภาษา และวัฒนธรรมท้องถิ่นของบุคลากรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการพัฒนาทักษะความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของท้องถิ่นและทักษะทางด้านภาษาแก่บุคลากรอย่างมีประสิทธิภาพ และพัฒนาวัดเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ทางด้านศิลปวัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ท้องถิ่น เนื่องจากมีความสอดคล้องกันทางด้านวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ แต่มีความแตกต่างกันเกี่ยวกับสินค้าท้องถิ่น

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยครั้งนี้ ได้สังเคราะห์กรอบแนวคิดที่แสดงถึงองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาเส้นทางแสวงบุญเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนในบริบทชุมชนท้องถิ่น ดัง Figure 1

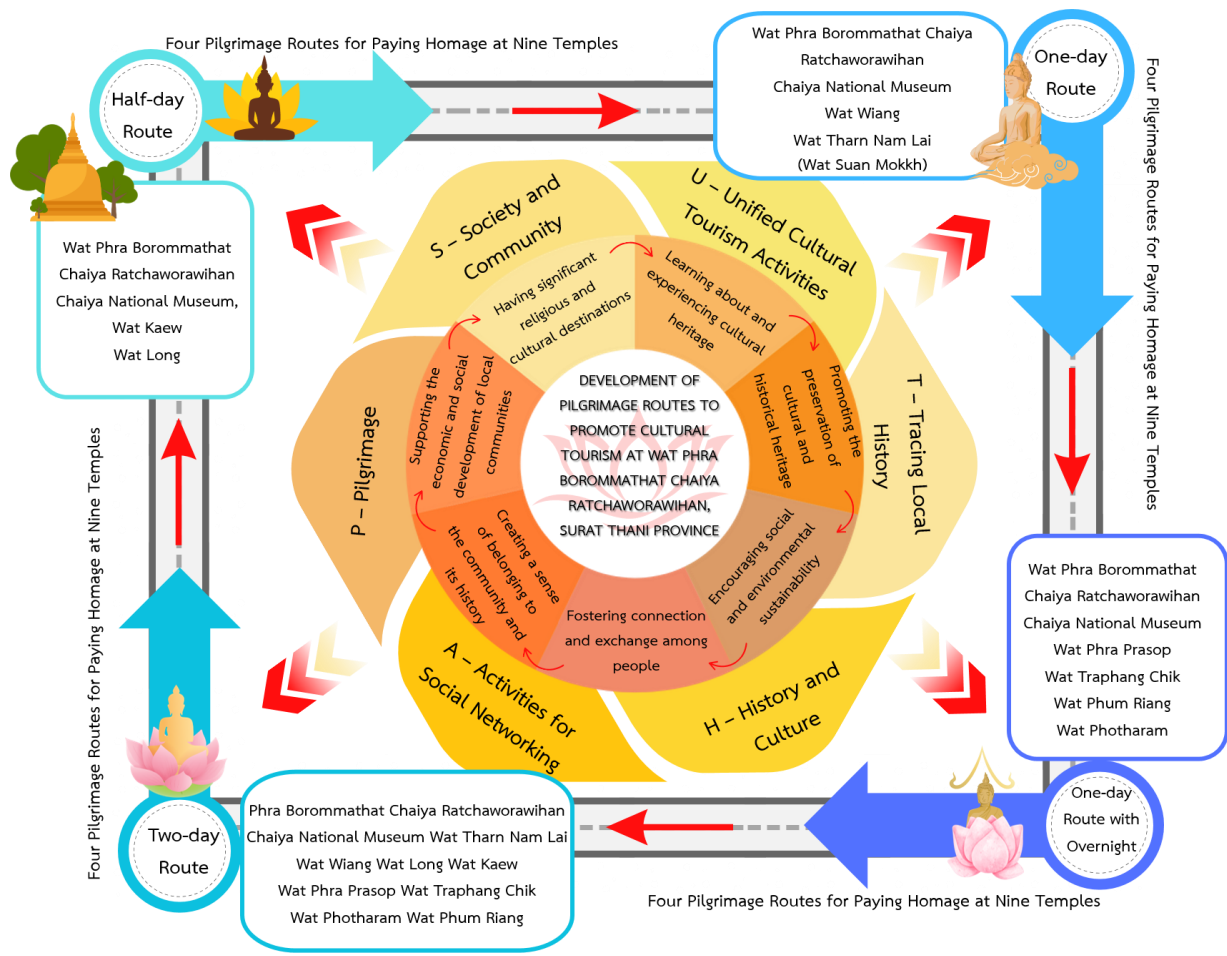


Figure 1 The Synthesized Knowledge from the Research



จาก Figure 1 แสดงองค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย โมเดลนี้ถูกออกแบบให้เป็นแนวทางในการพัฒนาเส้นทางแสวงบุญที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

เส้นทางแสวงบุญต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

1. Having significant religious and cultural destinations
2. Learning about and experiencing cultural heritage
3. Promoting the preservation of cultural and historical heritage
4. Encouraging social and environmental sustainability
5. Fostering connection and exchange among people
6. Creating a sense of belonging to the community and its history
7. Supporting the economic and social development of local communities

พัฒนาเส้นทางแสวงบุญ 4 เส้นทาง ไหว้พระ 9 วัด ภายใต้ “Suthap Model”

1. เส้นทางครึ่งวัน ต้องเป็น วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดแก้ว และวัดหลง
2. เส้นทางวันเดียว ได้แก่ วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร พร้อมเข้าชมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดเวียง และวัดธารน้ำไหล (วัดสวนโมกข์)
3. เส้นทางวันเดียวแบบค้างคืน เริ่มจากวัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดพระประสพ วัดตระพังจิก วัดพุมเรียง และวัดโพธาราม
4. เส้นทางสองวัน ได้แก่ วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดธารน้ำไหล วัดเวียง วัดหลง วัดแก้ว วัดพระประสพ วัดตระพังจิก วัดโพธาราม และวัดพุมเรียง

องค์ประกอบของ “Suthap Model”

S - Society and Community: การสะท้อนความสัมพันธ์ของผู้คนผ่านความเชื่อ ศรัทธา และกิจกรรมที่สร้างเครือข่ายทางสังคม

U - Unified Cultural Tourism Activities: การจัดกิจกรรมท่องเที่ยววัฒนธรรมร่วมกัน เช่น การสักการะพระบรมธาตุเจดีย์

T - Tracing Local History: การเรียนรู้และติดตามประวัติศาสตร์ท้องถิ่น เช่น เมืองไชยา

H - History and Culture: การสะท้อนอัตลักษณ์ของผู้คนในแต่ละยุค ผ่านเหตุการณ์ทางศาสนา และประวัติศาสตร์

A - Activities for Social Networking: กิจกรรมที่รวมผู้คนเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคม งานประเพณี เวทีแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม การแสดงพื้นบ้าน ช่วยให้สมาชิกในสังคมเข้าใจรากเหง้าวัฒนธรรมของตนเอง และภาคภูมิใจในมรดกทางวัฒนธรรม

P - Pilgrimage: การเดินทางไปยังสถานที่ศักดิ์สิทธิ์เพื่อปฏิบัติศาสนา เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า 1) เส้นทางแสวงบุญเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมฯ ได้แก่ 1.1) การมีจุดหมายที่สำคัญทางศาสนาและวัฒนธรรม 1.2) การเรียนรู้และการสัมผัสประสบการณ์ทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น 1.3) การส่งเสริมการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์หรือศาสนา 1.4) การส่งเสริมความยั่งยืนในด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ลดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ต่อสถานที่และวัฒนธรรม 1.5) การเชื่อมโยงและการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้คน 1.6) การสร้างความรู้สึกรักของการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและประวัติศาสตร์ และ 1.7) การพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนท้องถิ่น 2) การพัฒนาเส้นทางแสวงบุญ



ต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมฯ ได้แก่ เส้นทางแสวงบุญ 4 เส้นทาง ไหว้พระ 9 วัด 2.1) เส้นทางครึ่งวัน ต้องเป็นวัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดแก้ว และวัดหลง 2.2) เส้นทางวันเดียว ได้แก่ วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร พร้อมเข้าชมพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดเวียง และวัดธารน้ำไหล (วัดสวนโมกข์) 2.3) เส้นทางวันเดียวแบบค้างคืน เริ่มจากวัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดพระประสพ วัดตระพังจิก วัดพุมเรียง และวัดโพธาราม และ 2.4) เส้นทางสองวัน ได้แก่ วัดพระบรมธาตุไชยาราชวรวิหาร และพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติไชยา วัดธารน้ำไหล วัดเวียง วัดหลง วัดแก้ว วัดพระประสพ วัดตระพังจิก วัดโพธาราม และวัดพุมเรียง และ 3) การสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมฯ ได้แก่ 3.1) กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม 3.2) การบริหารจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และ 3.3) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ดังนั้น การส่งเสริมให้เอกชนมีความร่วมมือและมีส่วนร่วมในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวของชุมชน ในการกำหนดทิศทางการพัฒนาการท่องเที่ยวในพื้นที่ดูแลความปลอดภัย และรักษาสภาพแหล่งท่องเที่ยวให้สมบูรณ์ “สุราษฎร์ธานีเป็นเมืองแห่งรอยยิ้ม และความสุข” โดยมีเป้าหมายสร้างสังคมแห่งความสุข แนวทางการพัฒนาให้เศรษฐกิจมั่นคง ด้านการท่องเที่ยว ประเด็นที่ต้องดำเนินการ คือ สร้างเสน่ห์เมืองสุราษฎร์ธานี เมืองประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม สวนโมกขพลาราม เส้นทางแสวงบุญ และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมด้านการออกแบบเส้นทางแสวงบุญ หมายถึง การวางแผนและออกแบบ เส้นทางเดินทางสำหรับผู้ที่มีความเชื่อทางศาสนา เพื่อไปยังสถานที่สำคัญหรือศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ซึ่งมักจะเชื่อมโยงกับประเพณีทางศาสนาและวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น การออกแบบเส้นทางแสวงบุญในลักษณะนี้จะคำนึงถึงหลายองค์ประกอบที่เชื่อมโยง ทั้งด้านจิตวิญญาณ วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล จึงเป็นที่มาของ “Suthap Model” ข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ควรมีการผสมผสานความร่วมมือในการจัดทำข้อตกลงแนวทางในการดำเนินงานตามนโยบายกิจกรรม โครงการต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อเกิดผลประโยชน์สูงสุดต่อพื้นที่การสร้างควาเข้าใจอันดีระหว่างนักท่องเที่ยวและคนในชุมชนเป็นสิ่งที่สำคัญที่ภาครัฐต้องเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร กฎระเบียบ ข้อบังคับ นโยบายต่าง ๆ ที่นักท่องเที่ยวและคนในชุมชนควรรู้และต้องปฏิบัติตาม และ 2) ควรศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดการการท่องเที่ยวในเส้นทางมรดกทางวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดการพัฒนาภายในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยว รวมทั้งเชื่อมโยงสร้างเส้นทางท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมในจังหวัดอื่น ๆ ของภาคใต้ และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1) ส่งเสริมการพัฒนาเส้นทางแสวงบุญเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน 2) สนับสนุนการจัดทำเส้นทางท่องเที่ยวแบบมีรูปแบบชัดเจน 3) เสริมสร้างบทบาทของชุมชนในฐานะผู้จัดการแหล่งท่องเที่ยว และ 4) ขยายผลการพัฒนาเส้นทางแสวงบุญไปยังจังหวัดอื่นในภาคใต้

References

- Akonsri, S. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)
- Chanbuathong, K. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)
- Chansurang, N. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)



- Chantamali, T. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)
- Chincharoentham, K. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)
- Chujit, T. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)
- Inthachum, P. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)
- Khamtrong, S. (2021). Guidelines for the Development of Cultural Tourism Routes in Bang Kruai District, Nonthaburi Province. *Journal of Humanities and Social Sciences, Rajapruek University*, 7(2), 96-109.
- Kongphan, J. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)
- Office of the Secretary of the National Strategy Committee, National Strategy 2018-2037 (Abridged Edition), page 6 . (2018).
- Onrat, N. (2018). Policy for promoting cultural tourism in Ubon Ratchathani Province. *Rangsit Journal of Graduate Studies in Business and Social Sciences*, 4(2), 228-234.
- Phibanthan, R. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)
- Phramaha Sara Yanutthamo. (2018). Management of temples as cultural tourist attractions in Samut Songkhram Province. [Unpublished doctoral Thesis] . Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Bangkok, Thailand.
- Phrapalat Sudrit Thanasaro & Siripaprabhakon, Y. (2020). Religion and Cultural Tourism for Promoting the Pilgrimage Route to Wat Phrai Phatthana, Sisaket Province. *Surin Rajabhat University Management Science Research Journal*, 4(1), 79-92.
- Suansida, R., Makboon, B. & Kan, C. (2020). Communication to promote sustainable cultural tourism in the pilgrimage route of the Buddha's footprint in Saraburi Province. *Journal of the Research and Development Institute, Rajabhat Bansomdejchaopraya University*, 5(2), 114-121.
- Treepongphan, K. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)



Wichian, W. (2024). Development of Pilgrimage Routes to Promote Cultural Tourism Wat Phra Borommathat Chaiya Ratchaworawhan, Suratthani Province. (Phrakru Phitak Chetiyaanukul, Interviewer)



แนวทางการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์ชกรณธรรม 5
เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล
GUIDELINES FOR EMPOWERING EDUCATIONAL LEADERS BASED
ON THE FIVE VESARAJJAKARANA-DHAMMA PRINCIPLES TO DEVELOP
EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS LEARNING ORGANIZATIONS
IN THE DIGITAL ERA

สมิทธิรักษ์ จันทรักษ์^{1*}, กุณทิยา จิรติวราช², วงษ์สิริ เรืองศรี¹, เรงวิษณุ นิลโคตร³
Smithirak Jantarak^{1*}, Koontiya Chiratiwatawat², Wongsiri Rueangsri¹ Reongwit Nilkote³

¹นักวิชาการอิสระ นนทบุรี ประเทศไทย

¹Independent Scholar, Nonthaburi, Thailand

²คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ นนทบุรี ประเทศไทย

²Faculty of Business Administration, Rajapruk University, Nonthaburi, Thailand

³คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จันทบุรี ประเทศไทย

³Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University, Chanthaburi, Thailand

*Corresponding author E-mail: smithirak@gmail.com

Received 5 March 2025; Revised 22 June 2025; Accepted 27 June 2025

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: ยุคดิจิทัล เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและรูปแบบการทำงานทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ซึ่งต้องปรับตัวเพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง หนึ่งในแนวทางสำคัญ คือ การเสริมสร้างภาวะผู้นำของผู้บริหารสถานศึกษาผ่านการประยุกต์ใช้หลักเวสาร์ชกรณธรรม 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เน้นความมีเมตตา ความเสียสละ ความจริงใจ การประพฤติดี และการมีวิสัยทัศน์ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์และความต้องการในการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์ชกรณธรรม 5 และเสนอแนวทางการเสริมศักยภาพของผู้บริหารสถานศึกษาให้สามารถพัฒนาองค์กรสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยคาดว่าจะประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการที่เหมาะสมกับบริบทของการศึกษาในปัจจุบัน อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้หลักเวสาร์ชกรณธรรม 5 ในการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงคุณธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยเชิงผสานวิธี การศึกษาเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ แบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.92 ประชากร จำนวน 3,500 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 346 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางเครจซี่และมอร์แกน ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน โดยใช้สถานที่ตั้งของสถานศึกษาเป็นชั้นของการสุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านการศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้การสนทนากลุ่มในการศึกษา เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้เชี่ยวชาญและผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 9 คน เป็นการเลือกแบบเจาะจงโดยมีเกณฑ์การคัดเลือก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ตรวจสอบด้วยเทคนิคสามเส้า และนำเสนอเชิงพรรณนา



ผลการวิจัย: พบว่า 1) สถานการณ์และความต้องการการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์ช-กรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.57) และ 2) แนวทางการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์ชกรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล ประกอบด้วย 2.1) การส่งเสริมการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาองค์กร 2.2) การสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีการเรียนรู้ 2.3) การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต 2.4) การสร้างการมีส่วนร่วม และ 2.5) การพัฒนาและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: การศึกษาเรื่อง “การเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์ชกรณธรรม 5” ถือเป็นบทความที่อยู่ในกลุ่มการประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้ากับการบริหารจัดการในบริบทของสถานศึกษาในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะการนำหลักเวสาร์ชกรณธรรม 5 ได้แก่ ศรัทธา ศีล พาหุสัจจะ วิริยารัมภะ และปัญญา ซึ่งล้วนเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมภาวะผู้นำเชิงพุทธ มาประยุกต์กับแนวคิดขององค์กรแห่งการเรียนรู้

สรุป: การวิจัยนี้มุ่งการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์ชกรณธรรม 5 คือ ศรัทธา เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ ศีล รักษากายวาจาให้เรียบร้อย พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ศึกษามาก วิริยารัมภะ พยายาม ปรารภ ความเพียร และปัญญา รอบรู้สิ่งที่ควรรู้ เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล โดยเน้นการบูรณาการหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการ

คำสำคัญ: การเสริมศักยภาพ, หลักเวสาร์ชกรณธรรม, ภาวะผู้นำ, องค์กรแห่งการเรียนรู้, ยุคดิจิทัล

Abstract

Background and Objectives: In the digital era, information and communication technology plays a crucial role in transforming lifestyles and work practices across all sectors. Educational institutions must adapt to these changes by evolving into learning organizations that are responsive to rapid change. One key approach to achieving this is by strengthening the leadership capacity of school administrators through the application of the Five Vesarajjakarana-Dhamma principles-moral guidelines that emphasize compassion, selflessness, sincerity, ethical conduct, and visionary thinking. This research aims to examine the current situation and needs concerning to enhancing the leadership capabilities of school administrators based on the Five Vesarajjakarana-Dhamma principles. It also seeks to propose strategies for developing these capabilities to enable effective organizational transformation in the digital age. The findings are expected to contribute to the development of management models that are well-suited to the contemporary educational context and promote the integration of moral leadership principles into school administration.

Methodology: This was a mixed-methods research study with a quantitative approach. The research tool used was a five-level rating scale questionnaire with a reliability coefficient of 0.92. The population consisted of 3,500 people, and the sample size was 346, determined using the Krejcie and Morgan table. The sample was selected through stratified random sampling, with the location of the educational institutions serving as the stratification factor. The statistical methods used in the research included mean, standard deviation, and ranking for prioritization. For the qualitative aspect, group discussions were conducted. The research instrument was a semi-structured interview. The key informants were experts and educational administrators, totaling 9 individuals, selected through purposive sampling based on specific criteria. The data were analyzed using content analysis and



validated through triangulation techniques, including data, researcher, and theory. The findings were presented using descriptive analysis.

Main Results: Research Findings: 1) The situation and the need to enhance the capacity of educational administrators based on the Five Vesarajjakarana-Dhamma Principles to develop educational institutions into learning organizations in the digital age were found to be at a high level (\bar{X} = 4.12, S.D. = 0.57), and 2) The approaches for empowering educational administrators based on the Five Vesarajjakarana-Dhamma Principles to develop educational institutions into learning organizations in the digital age included: 2.1) Promoting the integration of Buddhist principles in organizational development; 2.2) Supporting the use of learning technologies; 2.3) Promoting lifelong learning; 2.4) Fostering participation, and 2.5) Developing and adapting to changes.

Involvement to Buddhaddhamma: The study titled on “enhancing the potential of educational administrators based on the Five Vesarajjakarana-Dhamma Principles” is categorized under Applied Buddhism, as it applies core Buddhist teachings to the field of educational management in the digital era. In particular, it focuses on the application of the Five Vesarajjakarana-Dhamma Principles: *Saddhā* (Faith), *Sīla* (Good Conduct; Morality), *Pāhusacca* (Great Learning), *Vīryārambha* (Exertion; Energy), and *Paññā* (Wisdom; Understanding) which are fundamental virtues that support Buddhist leadership. These principles are integrated with the concept of the Learning Organization, aiming to foster school administrators' ability to lead institutions that are adaptive, knowledge-based, and capable of continuous improvement in response to rapid technological and societal change.

Conclusions: This research aims to enhance the capacity of educational administrators based on the Five Vesarajjakarana-Dhamma Principles, which include: *Saddhā* believe in what should be believed, *Sīla* preserving the body and speech in a proper manner, *Pāhusacca* being a person who studies much, *Vīryārambha* great and constant diligence and attention, and *Paññā* possessing wisdom and knowing what should be known. It serves as a key guideline for developing educational institutions into learning organizations in the digital age, with an emphasis on integrating Buddhist principles into management.

Keywords: Empowerment, Five Vesarajjakarana-Dhamma Principles, Leadership, Learning Organization, Digital Era

บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว การบริหารจัดการในองค์กรการศึกษาไม่อาจพึ่งพาเพียงความรู้และทักษะทางวิชาการแบบดั้งเดิมได้อีกต่อไป เนื่องจากสถานศึกษาต้องเผชิญกับความท้าทายที่หลากหลาย ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและความจำเป็นในการพัฒนาทักษะของผู้เรียนให้สอดคล้องกับความต้องการของศตวรรษที่ 21 ดังนั้น ความสามารถของผู้บริหารในการพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง รวมถึงทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในองค์กร จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการยกระดับการเรียนรู้และคุณภาพชีวิตของทั้งผู้เรียนและบุคลากรในสถานศึกษา การพัฒนาศักยภาพของผู้บริหารสถานศึกษา ให้ความพร้อมในหลายมิติ เช่น การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การเพิ่มพูนองค์ความรู้ การส่งเสริมสัมพันธภาพในองค์กร ตลอดจนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995) เป็นกลไกสำคัญที่ทำให้



สถานศึกษาสามารถก้าวสู่การเป็น “องค์กรแห่งการเรียนรู้” ที่มีความยั่งยืนและปรับตัวได้ดีในยุคดิจิทัล โดยผู้บริหารที่มีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องจะสามารถสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เปิดกว้างต่อความคิดเห็น ส่งเสริมการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จัดการกับความเครียดและความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม และสามารถตัดสินใจได้อย่างมีวิจรรย์ญาณในสถานการณ์ที่ท้าทาย (Salovey & Mayer, 1990) นอกจากนี้ การเสริมสร้างศักยภาพของผู้บริหารยังมีส่วนช่วยในการบริหารจัดการบุคลากรภายในองค์กรให้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์อันดีทั้งภายในและภายนอกองค์กร เช่น ความร่วมมือกับคณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ นโยบายด้านการศึกษารัฐบาลไทยที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษาให้สามารถนำพาองค์กรเข้าสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ นโยบาย “การพัฒนาผู้บริหารสถานศึกษาให้มีความรู้ความสามารถ และทักษะในการบริหารจัดการสถานศึกษาในยุคดิจิทัล” ซึ่งได้รับการผลักดันจากกระทรวงศึกษาธิการ โดยเน้นการจัดอบรมและพัฒนาผู้บริหารให้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล การบริหารเชิงนวัตกรรม และการขับเคลื่อนการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ ปัจจุบันยังมีสถานศึกษาหลายแห่งที่ขาดการพัฒนาในด้านการพัฒนาตนเองของบุคลากรและความสัมพันธ์ภายในองค์กร โดยเฉพาะการเสริมศักยภาพด้านการบริหารจัดการ (Solovic, 2007) ซึ่งส่งผลให้การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ไม่ได้ผลตามที่คาดหวัง ผู้บริหารยังคงมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะทางวิชาการและการบริหารจัดการที่ใช้เทคนิคแบบเดิม โดยไม่คำนึงถึงความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ความไม่สมดุลในด้านนี้ทำให้การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ยั่งยืนและปรับตัวได้ในยุคดิจิทัลกลายเป็นเรื่องที่ทำนาย นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้บริหารบางคนขาดการเตรียมพร้อมในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยีและการบริหารองค์กรที่เน้นความสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย การเสริมศักยภาพทักษะในรูปแบบใหม่ ๆ ของผู้บริหารจึงมีความจำเป็นที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพของสถานศึกษาให้สามารถปรับตัวและสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เหมาะสมในยุคดิจิทัล

จากความสำคัญและที่มาของปัญหาในยุคดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ทุกภาคส่วน โดยเฉพาะสถานศึกษาต้องปรับตัวอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ ผู้บริหารสถานศึกษาถือเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรไปสู่การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ ที่สามารถปรับตัวและพัฒนาอย่างยั่งยืนในบริบทของสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ การพัฒนาศักยภาพของผู้บริหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการบริหารจัดการ การตัดสินใจเชิงกลยุทธ์ และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของครูและนักเรียนอย่างเฝ้าระวัง ในปัจจุบันผู้บริหารสถานศึกษายังคงเผชิญกับ ความท้าทายหลากหลายประการ โดยเฉพาะการขาดทักษะด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ที่จำเป็นต่อการบริหารจัดการในยุคใหม่ เช่น การใช้ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหาร การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ การประยุกต์ใช้เครื่องมือดิจิทัลในการจัดการเรียนการสอน และการสื่อสารภายในองค์กร นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้บริหารบางส่วนยังขาดความรู้และความเข้าใจในการบริหารเชิงนวัตกรรม การพัฒนาภาวะผู้นำที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง และขาดทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์ในการบริหารบุคลากร ซึ่งล้วนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาองค์กรให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ได้อย่างแท้จริง แม้จะมีงานวิจัยจำนวนมากที่กล่าวถึงการพัฒนาภาวะผู้นำหรือการใช้เทคโนโลยีในสถานศึกษา แต่ส่วนใหญ่ยังขาดการเชื่อมโยงแนวคิดทางจริยธรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ากับการบริหารจัดการองค์กรในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้ “หลักเวชระชากรณธรรม 5” ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา (ความศรัทธา) ศีล (ความมีระเบียบวินัยทางจริยธรรม) พาหุสัจจะ (ความรู้รอบรู้) วิริยารัมภะ (ความเพียรพยายาม) และปัญญา (การใช้ปัญญาในการพิจารณา) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สามารถเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงคุณธรรม และช่วยส่งเสริมการพัฒนาผู้บริหารให้สามารถบริหารองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลง



จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาการเสริมสร้างศักยภาพของผู้บริหารสถานศึกษา โดยมุ่งเน้นการประยุกต์ใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาในการบริหารจัดการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการพัฒนาภาวะผู้นำในยุคดิจิทัล ซึ่งจะช่วยให้สามารถออกแบบแนวทางการบริหารที่เหมาะสมกับบริบทปัจจุบัน และส่งเสริมให้สถานศึกษาเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่ยั่งยืนและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์และความต้องการการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษา ตามหลักเวสารัชชกรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล และศึกษาแนวทางการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสารัชชกรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) โดยใช้รูปแบบ Explanatory Sequential Design ซึ่งมีลำดับขั้นตอนเริ่มต้นจากการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณก่อน แล้วจึงดำเนินการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อต่อยอด วิเคราะห์ และอธิบายผลจากข้อมูลเชิงปริมาณให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้ เครื่องมือที่ใช้วิจัย ได้แก่ แบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.92 ประชากร คือ ผู้อำนวยการโรงเรียน และรองผู้อำนวยการ ครู ครูผู้สอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา บุคลากรทางการศึกษา เช่น เจ้าหน้าที่ฝ่ายวิชาการและบุคลากรสนับสนุน จำนวน 220 โรงเรียน จำนวน 3,500 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 346 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซี่และมอร์แกน ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งชั้นจากสถานที่ตั้งของโรงเรียน (ในเขตเมืองและนอกเขตเมือง) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่อาจส่งผลกระทบต่อการจัดการศึกษา และบริบทของโรงเรียน โดยวิธีนี้ช่วยให้การสุ่มตัวอย่างมีความครอบคลุม และเป็นตัวแทนที่เหมาะสมของประชากรเป้าหมาย โดยใช้สถานที่ตั้งของสถานศึกษาเป็นชั้นของการสุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการจัดลำดับความสำคัญ ด้านการศึกษาเชิงคุณภาพ ใช้การสนทนากลุ่มในการศึกษา เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้เชี่ยวชาญและผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 9 คน เป็นการเลือกแบบเจาะจงโดยมีเกณฑ์การคัดเลือก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ตรวจสอบด้วยเทคนิคสามเส้า คือ ด้านข้อมูล นักวิจัย และทฤษฎี และนำเสนอเชิงพรรณนา

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การทบทวนวรรณกรรมและศึกษาเชิงเอกสาร เป็นการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หลักเวสารัชชกรณธรรม 5 องค์กรแห่งการเรียนรู้ และยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง เพื่อสังเคราะห์องค์ประกอบจากเอกสาร (Documentary Research) จากข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) รวมถึงแนวคิดที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ จากข้อมูลทุติภูมิ (Secondary Source) ในหนังสือวิทยานิพนธ์บทความทางวิชาการและงานวิจัยอื่น ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้องค์ประกอบการวิจัย และได้กรอบแนวคิดการวิจัย ทั้งนี้ เพื่อเป็นกรอบของการศึกษาค้นคว้าให้ไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างเครื่องมือ นำองค์ประกอบและกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยจากขั้นตอนที่ 1 เพื่อสร้างเครื่องมือการวิจัยฉบับร่าง โดยใช้แบบสอบถาม การสร้างแบบสอบถามตามเนื้อหาแบบภาวะผู้นำเชิงวิสัยทัศน์ตามหลักปาณิกธรรม สำหรับผู้บริหารโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งมีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-list) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามหลักการสร้างและพัฒนาแบบสอบถาม (Srisa-ard, 2011) ประกอบด้วย 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ และอายุ และตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับความสอดคล้องการเสริมศักยภาพ



มีลักษณะแบบสัมภาษณ์เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคอร์ท (Likert, 1967) มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวชารัชชกรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบสอบถามฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบประเมินเพื่อหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) หาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item-Objective Congruence Index) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรงทางเนื้อหามากกว่า 0.80 ขึ้นไป (Kanjawasee, 2016) หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการตามลำดับ คือ ศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวชารัชชกรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล ที่ได้จากขั้นตอนการศึกษาวิจัยในขั้นตอนที่ 1 และ 2 มากำหนดเป็นเนื้อหาและแนวคำถาม จากนั้นนำแบบสอบถามฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบประเมินเพื่อหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) โดยการนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับโครงสร้างแนวคิดหลัก จากนั้นปรับปรุงเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยกำหนดคุณลักษณะของผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิไว้ดังนี้ คือ 1) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา 2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การบริหารการศึกษา และ 3) ดำรงตำแหน่งทางการบริหารอย่างน้อย 3 ปี ซึ่งได้ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิประเมินหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตลอดจนตรวจเช็คความครอบคลุมของคำถาม และความชัดเจนของการใช้ภาษา การตรวจสอบพิจารณาตามแบบประเมินดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ มีมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ โดยผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตัดสินว่าประเด็นต่าง ๆ ที่พิจารณามีความเหมาะสม ไม่แน่ใจ หรือไม่เหมาะสม และใช้สูตรการคำนวณดัชนีความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence Index: IOC) ตามวิธีการของ โรวินลลี (Rovinelli) และแฮมเบิลตัน (Hambleton) (Kanjawasee, 2016) แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความเที่ยงตรงทางเนื้อหามากกว่า 0.80 ขึ้นไป ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามมาตรฐานที่ได้กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 4 นำเครื่องมือที่ผ่านการ IOC หาคุณภาพของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ อัลฟา (Alpha Coefficient Cronbach) (Cronbach, 1990) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยข้อคำถามที่จะนำไปใช้ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ได้เท่ากับ 0.89 นำแบบสอบถามมาปรับปรุงเพื่อเป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์และนำแบบสอบถามมาทำสำเนาให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เตรียมเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 5 การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ส่งแบบสอบถาม พร้อมหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล
2. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม แล้วส่งคืนผู้วิจัยในเวลากำหนด ผู้วิจัยติดตามเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
3. การจัดทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้แบบสอบถามคืน จำนวน 346 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนพบว่า มีความสมบูรณ์ทุกฉบับ แล้วดำเนินการจัดทำกับข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์ข้อมูล คือ 1) วิเคราะห์แบบสอบถามตอนที่ 1 โดยการแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และ 2) วิเคราะห์แบบสอบถามตอนที่ 2 ด้วยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนความต้องการจำเป็น (Priority Need Index: PNI) ใช้สูตรคำนวณด้วยเทคนิค Modified Priority Need Index (PNI_{modified}) โดยใช้สูตร PNI_{modified} (Wongwanit, 2019) ในการจัดลำดับความสำคัญขององค์ประกอบที่จำเป็นต่อการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวชารัชชกรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็น



องค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล เมื่อนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแปลผลเพื่อนำเสนอตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดเอาไว้

ขั้นตอนที่ 6 การศึกษาเชิงคุณภาพ การศึกษาเชิงคุณภาพเริ่มต้นด้วยการพัฒนาแบบสอบถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-Structured interview) เพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีการปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเครื่องมือที่ใช้ การเก็บข้อมูลจะใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้สามารถสำรวจความคิดเห็นจากกลุ่มผู้เข้าร่วมที่มีประสบการณ์หรือมุมมองที่คล้ายคลึงกัน ตามประเด็นที่ศึกษาเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้ง และหลากหลาย ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจำแนกและจัดหมวดหมู่ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ตามประเด็นหลักที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ ได้ใช้ ซอฟต์แวร์ NVivo เป็นเครื่องมือช่วยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อความแม่นยำและเป็นระบบ ผู้วิจัยใช้เทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique) ซึ่งช่วยในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Podhisita, 2016) และเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการศึกษาแนวทางการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์จขรรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล มีดังนี้

1. การเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์จขรรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล ปรากฏผลการศึกษา ดัง Table 1

Table 1 The mean, standard deviation, and levels of respondents' opinions on study the situation and the need for empowering educational administrators based on the Five Vesarajjakarana-Dhamma Principles to develop educational institutions into learning organizations in the digital age.

(n = 346)									
Dimension		Current State			Desired State			PNI _{modified}	Rank
		\bar{X}	S.D.	Interpretation	\bar{X}	S.D.	Interpretation		
1	Saddhā: Faith; Confidence	3.83	0.80	Moderate	4.54	0.83	Highest	0.0344	5
2	Sīla: Good Conduct; Morality	3.78	0.78	Moderate	4.53	0.92	Highest	0.1655	1
3	Pāhusacca: Great Learning	3.85	0.76	Moderate	4.55	0.83	Highest	0.1538	2
4	Vīryārambha: Exertion; Energy	3.84	0.76	Moderate	4.53	0.75	Highest	0.1522	3
5	Paññā: Wisdom; Understanding	4.24	0.69	High	4.55	0.81	Highest	0.0681	4
Total		3.83	0.78	Moderate	4.54	0.83	Highest		

จาก Table 1 พบว่า สภาพปัจจุบันการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสาร์จขรรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง สภาพปัจจุบัน (\bar{X} = 3.83, S.D. = 0.78) สำหรับสภาพที่พึงประสงค์ โดยภาพรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด (\bar{X} = 4.54, S.D. = 0.83) เมื่อวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น (Priority Need Index: PNI) พิจารณารายด้านจากคะแนนมากที่สุด และน้อยที่สุด ประกอบด้วย ลำดับที่ 1 ด้านศีล ความประพฤติถูกต้องดีงาม ไม่ผิดระเบียบวินัย ไม่ผิดศีลธรรม (PNI_{modified} = 0.1655) ลำดับที่ 2 ด้านพหุสัจจะ ความเป็นผู้ศึกษาเล่าเรียนมาก (PNI_{modified} = 0.1538)



ลำดับที่ 3 ด้านวิริยารัมภะ ปรารภความเพียร คือ การที่ได้ลงมือทำความเพียรพยายามในกิจการนั้น ๆ อยู่แล้ว อย่างมั่นคงจริงจัง ลำดับที่ 4 ด้านปัญญา ความรอบรู้ เข้าใจชัดในเหตุผล ดี ชั่ว ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ ($PNI_{modified} = 0.0681$) และลำดับที่ 5 ด้านศรัทธา ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจ ในหลักที่ถือและในการที่ทำ ($PNI_{modified} = 0.0344$) ตามลำดับ

ผลการศึกษาของการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Nilkote et al. (2024) ที่พบว่า หลักพุทธธรรม สามารถเสริมสร้างภาวะผู้นำในการจัดการความรู้ โดยเน้นการพัฒนาสติในการรับรู้และจัดการข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ ปัญญาในการเลือกสรรและถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสม การใช้ความเมตตาเพื่อส่งเสริมการแบ่งปัน ความรู้ภายในองค์กร และการอดทนเพื่อเผชิญกับความท้าทายในการเรียนรู้และพัฒนา ผู้นำที่ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม สามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างในการแลกเปลี่ยนความรู้ ส่งเสริมการเติบโตขององค์ความรู้ในองค์กรอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้ หลักเวสารัชชกรณธรรม 5 ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา ศีล พาหุสัจจะ วิริยารัมภะ และ ปัญญา ช่วยเสริมสร้างภาวะผู้นำที่มีความเข้าใจในคุณธรรมและการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน การศึกษาในงานของ Intagaew (2019) ก็ได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของภาวะผู้นำในบริบทของการพัฒนาอาชีพ เพื่อการศึกษาตลอดชีวิต ซึ่งตรงกับผลการศึกษาในครั้งนี้ ที่พบว่า ผู้นำที่ใช้หลักพุทธธรรมสามารถสร้างแรงบันดาลใจ และนำทางการพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการผสมผสานหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาอาชีพ ซึ่งเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมในตัวผู้นำ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้นำมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน สามารถตัดสินใจ อย่างรอบคอบและมีการดูแลรับผิดชอบในหน้าที่ ทั้งนี้ การใช้หลักเวสารัชชกรณธรรม 5 และ อริยมรรคมีองค์ 8 ในการเสริมสร้างภาวะผู้นำสามารถช่วยให้ผู้นำบริหารจัดการสถานการณ์ได้อย่างทันท่วงที มีความสามารถในการจัดการ กับสถานการณ์ฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างความเชื่อมั่นให้กับทีมงานในการพัฒนาตนเองและผู้อื่น ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาอาชีพและการสร้างคุณภาพชีวิตในระยะยาว เมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ Nilkote et al. (2024) และ Intagaew (2019) พบว่า ผลการศึกษานี้เสริมสร้างข้อสรุปเดียวกัน โดยเฉพาะในเรื่อง ของการสร้างภาวะผู้นำที่มีความเชื่อมั่นและความสามารถในการบริหารจัดการองค์กรผ่านหลักพุทธธรรม แต่ในขณะเดียวกันการศึกษานี้ยังมีการขยายกรอบการวิจัยไปสู่การประยุกต์ใช้ หลักเวสารัชชกรณธรรม 5 และ อริยมรรคมีองค์ 8 ในการเสริมสร้างผู้นำภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและยุคดิจิทัล ซึ่งเป็น แง่มุมที่ไม่เคยมีการศึกษาอย่างละเอียดในงานวิจัยที่กล่าวถึงก่อนหน้านี้

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาองค์กรแห่งการเรียนรู้ของ Senge (1990) ที่กล่าวถึงการสร้างองค์กรที่สามารถเรียนรู้และปรับตัวได้อย่างต่อเนื่องผ่านการพัฒนาผู้นำในองค์กร โดย Senge ได้เสนอว่าองค์กรที่เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ต้องมีกลไกที่ช่วยส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างวิสัยทัศน์ร่วม และการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทั้งระดับบุคคลและองค์กร ซึ่งสามารถเชื่อมโยงได้กับ หลักเวสารัชชกรณธรรม 5 ที่เน้นการพัฒนาผู้นำให้มี สติ ปัญญา ความเมตตา และความอดทน ในการเรียนรู้และการพัฒนาองค์กรให้ยั่งยืน ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อย่างไรก็ตามแม้ว่าผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิจัยก่อนหน้านี้ แต่ยังขยายมิติการศึกษา ในแง่ของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำและการพัฒนาองค์กร แห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล ซึ่งเป็นแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาผู้นำในสถาบันการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

2. แนวทางการเสริมศักยภาพผู้บริหารสถานศึกษาตามหลักเวสารัชชกรณธรรม 5 เพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้เป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การเข้าใจผู้อื่น และการสร้างแรงจูงใจ นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้บริหารต้องเสริมทักษะการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การสร้างการมีส่วนร่วม และการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาสถานศึกษาให้มีประสิทธิภาพในยุคดิจิทัล มีประเด็นสำคัญ ดังนี้



2.1 การส่งเสริมการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการพัฒนาองค์กร ตัวอย่างกิจกรรมที่เสนอ ได้แก่ การฝึกทักษะการพัฒนาตนเองตามหลักธรรม การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อส่งเสริมทักษะการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการฝึกการฟังอย่างตั้งใจผ่านการสวมบทบาทเพื่อเสริมทักษะการเข้าใจผู้อื่น การพัฒนากิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้บริหารสามารถพัฒนาตนเองและส่งเสริมการทำงานร่วมกันในสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังการสนทนาว่า

“จำเป็นอย่างยิ่ง ผู้บริหารองค์กรปัจจุบันทุกเรื่องของเขามาที่ผู้บริหาร ถ้าไม่คิดบวก สร้างศรัทธา และความเชื่อมั่นตนเอง จากนั้นค่อยมองถึงการบริหาร เห็นปัญหา หรือยอมรับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น เครียดไปหมด งานไม่เดิน ก็สำคัญครับ ต้องรู้จักตัวเอง สร้างศรัทธาให้กับตัวเอง ลั่น ๆ ก็คือ การสร้างศรัทธาให้ตนเอง หรือ ปัจจุบันก็จะเน้นถึงการพัฒนาภายในจิตใจตัวเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้บริหารสถานศึกษาเป็นอย่างยิ่ง พื้นฐานสำคัญเลย เพราะจะช่วยให้เราจัดการกับอารมณ์ของตัวเองและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับทีมงาน มากคน มากความ ต้องเริ่มที่จัดการตัวเองได้ก่อนครับ”

(Representative of teachers and educational personnel, Person 1, 2023)

“สำหรับหลักเวชศาสตร์ชุมชนชัดเจนสำหรับการเป็นผู้นำ หลากมุมมอง และเป็นมุมที่สมบูรณ์ครบ ทั้งเกิดความยุติธรรม ความรับผิดชอบ และการทำงานที่มีคุณธรรม ช่วยให้การบริหารองค์กรมีความโปร่งใส น่าเชื่อถือ และสามารถดำเนินไปได้อย่างยั่งยืน”

(Representative of the executive, Person 1, 2023)

กล่าวได้ว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมช่วยพัฒนาผู้บริหารให้รู้จักการจัดการอารมณ์ตัวเอง สร้างศรัทธาในตนเอง และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทีมงาน ซึ่งทำให้การบริหารมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2.2 การสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ การสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล โดยเฉพาะในการจัดการเรียนการสอนที่ต้องรองรับการเรียนรู้ที่หลากหลายและยืดหยุ่นมากขึ้น ผู้บริหารควรส่งเสริมการใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น แพลตฟอร์มออนไลน์และแอปพลิเคชันต่าง ๆ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนการสอน ทั้งนี้ เพื่อให้ครูและนักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลและเนื้อหาการเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการสื่อสารและการเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ที่สามารถจัดการการเรียนการสอนได้แบบออนไลน์ในทุก ๆ สถานการณ์ หรือการใช้แอปพลิเคชันที่สามารถสร้างกลุ่มสนทนาเพื่อการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องให้กับทั้งครูและนักเรียน ดังการสนทนา

“ตอนนี้ครูเองต้องเรียนให้ทันเด็กอย่างแพลตฟอร์มออนไลน์และแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Google Classroom หรือ Microsoft Teams ครูต้องรู้ เป็นตัวช่วยสำคัญ ทำงานได้ง่ายขึ้น ช่วยให้การจัดการเรียนการสอนสามารถทำได้อย่างสะดวกและมีประสิทธิภาพ นักเรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาการเรียนรู้ได้ทันที และยังสามารถใช้เครื่องมือเหล่านี้ในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือทำงานร่วมกันได้ เด็กเรียนรู้ด้วยตัวเอง ครูเองก็เรียนรู้และสื่อสารได้ง่าย”

(Representative of the executive, Person 2, 2023)

กล่าวได้ว่า การสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีช่วยให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น แพลตฟอร์มออนไลน์และแอปพลิเคชัน ช่วยให้ครูและนักเรียนสามารถเรียนรู้และ



ทำงานร่วมกันได้สะดวกและยืดหยุ่น ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน สร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง

2.3 การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ทั้งนักเรียนและบุคลากรในสถานศึกษาพัฒนาได้อย่างยั่งยืน ผู้บริหารควรสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่ไม่จำกัดเวลา โดยสนับสนุนให้มีโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ทั้งในด้านวิชาการและทักษะด้านอารมณ์ เช่น การส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเสริมทักษะ การอบรม หรือการใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้ที่ช่วยให้ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงในสังคมและเทคโนโลยี ดังการสนทนา

“ถ้าเป็นการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นภาระหลักของโรงเรียนอยู่แล้ว โครงการและกิจกรรมต่าง ๆ จะถูกมอบหมายให้คณะครูรับผิดชอบ มีแผนทำงานอยู่แล้วครับ ผู้บริหารเองก็สนับสนุน อย่างการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเสริมทักษะหรือการอบรมต่าง ๆ โครงการอบรม รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยให้บุคลากรและนักเรียนสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา ซึ่งก็เป็นนโยบายที่ต้องทำอยู่แล้ว”

(Representative of the executive, Person 2, 2023)

2.4 การสร้างการมีส่วนร่วม การสร้างการมีส่วนร่วมในองค์กรช่วยกระตุ้นให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนาองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้บริหารต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่เปิดกว้างให้ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างอิสระ การรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากบุคลากรจะทำให้เกิดการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ ยังเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกันที่สามารถนำไปสู่การเรียนรู้ร่วมกัน องค์กรแห่งการเรียนรู้จะต้องมีวัฒนธรรมที่สนับสนุนการเรียนรู้จากประสบการณ์และการทำงานจริง ซึ่งบุคลากรทุกคนจะมีโอกาสเรียนรู้และพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง โดยการเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาจะทำให้เกิดความรู้และทักษะใหม่ ๆ ที่จะนำไปสู่การเติบโตทั้งในระดับบุคคลและองค์กร

“ถ้าที่นี่ จะทำเป็นประจำ ถือว่าเป็นวัฒนธรรมองค์กรเลยครับ การเปิดโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ แต่ก็ต้องดูรุ่นใหม่วุ่นเก่า รุ่นใหม่ก็จะโอเคดีเยอะ ก็ต้องฟัง บางทีเราก็ตามเขาไม่ทัน แต่ก็ไม่มีมุมมองใหม่ ๆ ให้เราได้คิดเหมือนกัน ต้องให้ความสำคัญเหมือนกัน ถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องชมชมการเรียนรู้ ประมาณนี้ ต้องเปิดกว้างทางกิจกรรม ให้ช่วยการดูปัญหาตามระดับ เราเองก็ต้องฟังอย่างรอบด้าน เพราะจะทำให้เกิดความรู้และทักษะใหม่ ๆ ที่สามารถนำไปสู่การเติบโตของทั้งบุคคลและองค์กร”

(Representative of the executive, Person 3, 2023)

2.5 การพัฒนาและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล การพัฒนาและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้บริหารในยุคปัจจุบัน เพราะการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีไม่หยุดนิ่ง ผู้บริหารต้องมีความยืดหยุ่นในการปรับตัวและสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาองค์กรให้ทันกับความต้องการของสังคมและตลาดที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ ผู้บริหารควรใช้เทคโนโลยีในการจัดการองค์กรและการเรียนรู้ในรูปแบบใหม่ เช่น การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการจัดการการเรียนการสอน หรือการใช้เครื่องมือดิจิทัลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารและการทำงานร่วมกันภายในองค์กร การนำเทคโนโลยีมาใช้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ แต่ยังเป็นการสร้าง “องค์กรแห่งการเรียนรู้” ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนในองค์กรได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ในสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว



ผู้บริหารควรส่งเสริมการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการที่ไม่มีที่สิ้นสุด ทั้งในด้านวิชาการและทักษะด้านอารมณ์ ซึ่งจะช่วยให้องค์กรสามารถปรับตัวและแข่งขันในโลกยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืน

สรุปได้ว่า การพัฒนาและปรับตัวในยุคดิจิทัลเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้บริหารเพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและความต้องการของสังคม โดยการใช้เทคโนโลยีในการจัดการองค์กรและการเรียนรู้ เช่น แพลตฟอร์มออนไลน์และเครื่องมือดิจิทัล ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้องค์กรสามารถปรับตัวและแข่งขันได้ในยุคดิจิทัล

องค์ความรู้ใหม่

การบริหารสถานศึกษาในยุคดิจิทัลจำเป็นต้องผสมผสานคุณธรรมกับเทคโนโลยีอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและความยั่งยืน หลักเวสารัชชกรรมธรรม 5 ซึ่งได้แก่ ศรัทธา ศีล พาหุสัจจะ วิริยารัมภะ และปัญญา เป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงพุทธที่เหมาะสมกับบริบทปัจจุบัน ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นในคุณธรรมและความถูกต้อง ซึ่งช่วยสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้บริหารกับบุคลากร ศีล คือ ความประพฤติที่ชอบธรรม ส่งเสริมให้ผู้บริหารยึดมั่นในจริยธรรมแม้ในโลกดิจิทัล พาหุสัจจะ หมายถึง ความรู้กว้างไกล ซึ่งจำเป็นสำหรับการเรียนรู้เทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ ๆ วิริยารัมภะ คือ ความพากเพียรในการพัฒนาองค์กรโดยใช้เครื่องมือดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ ปัญญา คือ การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยใช้ข้อมูลจากระบบสารสนเทศ เช่น Learning Analytics แนวทางนี้สอดคล้องกับภาวะผู้นำเชิงเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) ที่มุ่งเน้นการพัฒนาองค์กรอย่างต่อเนื่องและมีคุณธรรม การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคโนโลยี เช่น AI ระบบ LMS และระบบประเมินผลออนไลน์ ช่วยให้สถานศึกษาเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้อย่างแท้จริง สามารถสรุปดัง Figure 1

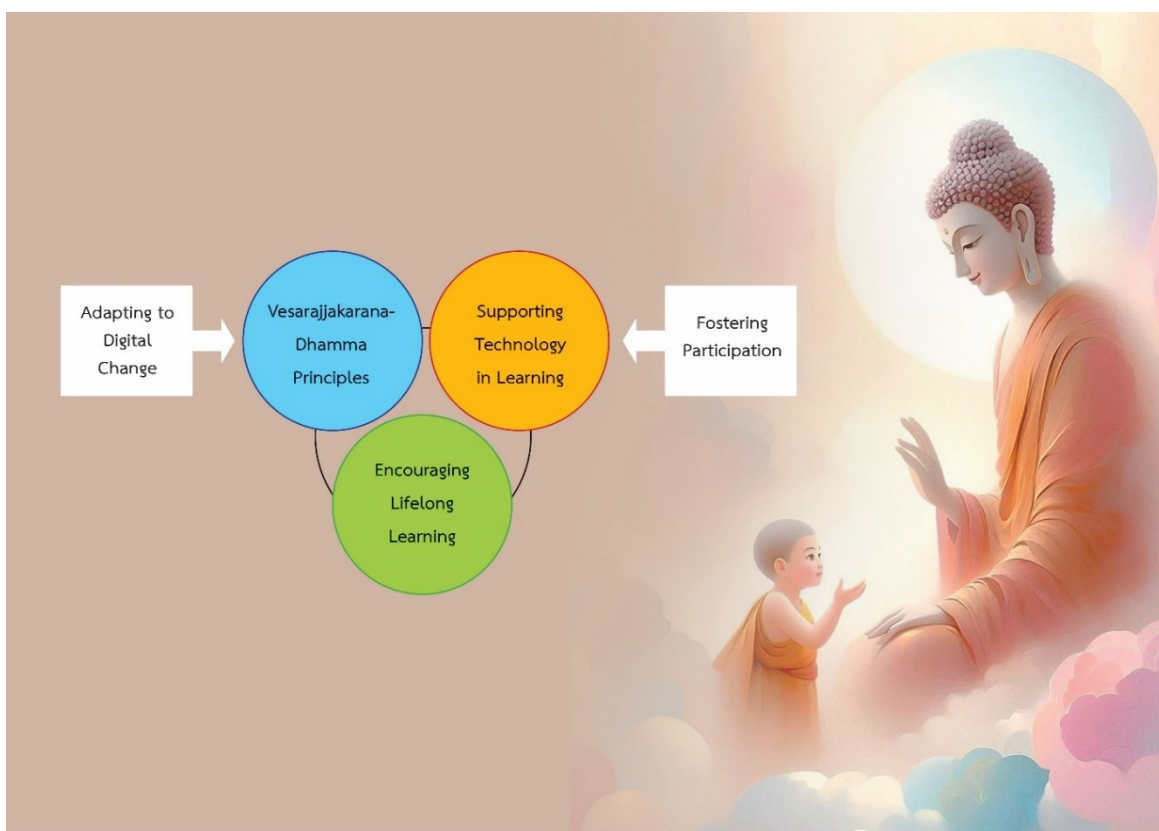


Figure 1 Guidelines for Empowering Educational Leaders Based on the Five Vesarajjakarana-Dhamma Principles to Develop Educational Institutions into Learning Organizations in the Digital Era



สรุปและข้อเสนอแนะ

การเสริมศักยภาพผู้บริหารตามหลัก เวสาร์ชชกรณธรรม 5 ช่วยพัฒนาผู้บริหารให้มีคุณสมบัติทั้งด้านการทำงาน และคุณธรรม โดยหลักธรรมทั้ง 5 ได้แก่ ศรัทธา (ความเชื่อมั่นในตนเองและวิสัยทัศน์) ศีล (การมีจริยธรรมที่ดี) พาหุสัจจะ (การเรียนรู้และพัฒนาตนเอง) วิริยารัมภะ (ความขยันหมั่นเพียร) และปัญญา (การตัดสินใจจากความรู้ที่มี) ช่วยเสริมความมั่นคงในการตัดสินใจ ความซื่อสัตย์ และความพร้อมในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ผู้นำที่ประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำพาองค์กรไปสู่ความสำเร็จและสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และพัฒนาอย่างยั่งยืน การใช้เทคโนโลยีในการบริหารจัดการการศึกษาและการเรียนรู้ช่วยให้ผู้บริหารสามารถสนับสนุน การเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพในยุคดิจิทัล และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงการสร้างการมีส่วนร่วม ในองค์กรการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเองและสถานศึกษาให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลง ในการนี้ควรส่งเสริมการใช้ เทคโนโลยีในการเรียนรู้และการบริหารจัดการที่ตอบรับกับยุคดิจิทัล และศึกษาผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของ นักเรียนจากการเสริมศักยภาพผู้บริหาร โดยเลือกตัวอย่างจากโรงเรียนต่าง ๆ นอกจากนี้ ควรพัฒนาหลักสูตรอบรม ที่เน้นการพัฒนาทักษะผู้บริหารตามหลักเวสาร์ชชกรณธรรม 5 ข้อเสนอแนะในการพัฒนา ได้แก่ การส่งเสริม การใช้เทคโนโลยีในการเรียนรู้และการบริหารจัดการที่ตอบรับกับยุคดิจิทัล การศึกษาผลกระทบของการเสริมศักยภาพ ผู้บริหารต่อผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยเลือกตัวอย่างจากโรงเรียนที่หลากหลาย และการพัฒนาหลักสูตรอบรม ที่เน้นการพัฒนาทักษะผู้บริหารตามหลักเวสาร์ชชกรณธรรม 5 นอกจากนี้ ควรมีการเชื่อมโยงผลการศึกษาเข้ากับ แนวคิดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือและรองรับข้อสรุปด้วยหลักฐานที่มีความน่าเชื่อถือ รวมถึง การเสนอแนวทางฝึกอบรมที่สามารถนำไปใช้จริงและบูรณาการเทคโนโลยีกับหลักพุทธธรรมในการบริหารจัดการ สถานศึกษา

References

- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing* (5th ed.). New York, United States of America: Harper & Row.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York, United States of America: Bantam Books.
- Intagaew, P. (2019). Buddhist Ethics and Career Development for Lifelong Learning. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(10), 4658-4669.
- Kanjanawasee, S. (2016). Empowerment Evaluation: Differential Perspectives. *The Social Research Association of Thailand Journal*, 3(1), 19-25.
- Likert, R. (1967). "The Method of Constructing and Attitude Scale," in *Attitude Theory and Measurement*. New York, United States of America: Wiley & Son.
- Nilkote, R., Singorn, N., Saisena, N., Sukpom, T. & Papan, N. (2024). Knowledge Management and Empowering Professional Learning Communities based on Buddhist Principles: The Dimension of Suppurisa Dhamma. *Journal of Innovation Research on Education and Technology (JIRET)*, 2(3), 1-11.
- Podhisita, C. (2016). *The art and science of qualitative research* (7th ed.). Bangkok, Amarín Printing and Publishing.
- Representative of teachers and educational personnel Person 1. (2023). Guidelines for empowering educational leaders based on the five vesarajjakarana-dhamma principles to develop educational institutions into learning organizations in the digital era. (Jantarak, S., Interviewer)



- Representative of the executive Person 1. (2023). Guidelines for empowering educational leaders based on the five vesarajjakarana-dhamma principles to develop educational institutions into learning organizations in the digital era. (Jantarak, S., Interviewer)
- Representative of the executive Person 2. (2023). Guidelines for empowering educational leaders based on the five vesarajjakarana-dhamma principles to develop educational institutions into learning organizations in the digital era. (Jantarak, S., Interviewer)
- Representative of the executive Person 3. (2023). Guidelines for empowering educational leaders based on the five vesarajjakarana-dhamma principles to develop educational institutions into learning organizations in the digital era. (Jantarak, S., Interviewer)
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Solovic, W. S. (2007). *The girl's guide to power and success*. New York, United States of America: AMACOM.
- Srisa-ard, B. (2011). *Introduction to research* (9th ed.). Bangkok, Suweeriya Sasan.
- Wongwanit, S. (2019). *A study on assessing needs* (4th ed.). Bangkok, Chulalongkorn University Press.



การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLES IN ELDERLY ACTIVITIES AT SANG SUK SCHOOL, DON SAK DISTRICT, SURAT THANI PROVINCE

รัชฎาภรณ์ ลิมนันทพงศ์^{1*}, ปณณพงศ์ วงศ์ณาศรี¹, พระเมธีวชิราภิต ธรรมรัต ยศขุน¹,
พระครูปริยัติธำรงคุณ กำธร ทองประดู่¹, พระครูบวรชัยวัฒน์ วันชัย เลือดไทย¹, พระณัฐพงษ์ จันทโร²,
บุญญาดา จงละเอียต³, รวีวรรณ วงศ์เดชาจันทร์⁴, จรรย์ ศรีสุข³, วิเชษฐ์ ลินประสิทธิ์กุล³
Ratchadaporn Limpanuntapong^{1*}, Punnapong Wongnasri¹,
Phra Metheevachirapirat Thammarat Yodkhun¹, Phrakhrui Pariyattamrongkun Kamthon Thongpradu¹,
Phrakhrui Bowonchaiwat Wanchai Lueadthai¹, Phra Natthaphong Janro², Punyada Chongla-ia³,
Raveewan Wongdechun⁴, Jaran Sresuk³, Wichet Sinprasitkul³

¹คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย นครปฐม ประเทศไทย

¹Faculty of Religion and Philosophy, Mahamakut Buddhist University, Nakhon Pathom, Thailand

²สำนักวิชาการวิทยาเขตนครศรีธรรมราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

²Office of Academic Affairs, Nakhon Si Thammarat Campus, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Nakhon Si Thammarat Campus, Nakhon Si Thammarat, Thailand

³คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

³Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus,
Nakhon Si Thammarat, Thailand

⁴คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระนครศรีอยุธยา ประเทศไทย

⁴Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand

*Corresponding author E-mail: ratchadaporn.lim@student.mbu.ac.th

Received 19 May 2025; Revised 27 June 2025; Accepted 29 June 2025

บทคัดย่อ

ความเป็นมาและวัตถุประสงค์: การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคมไทย แต่ต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุและตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของพวกเขาได้ บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย: การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสารร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึก มีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 20 รูป/คน

ผลการวิจัย: พบว่า 1) แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มิใช่เพียงการจัดโปรแกรมกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการเท่านั้น แต่ยังเป็นการวางรากฐานของการดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ ด้วยการยึด “คุณค่าของผู้สูงอายุ” เป็นศูนย์กลาง และใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในระยะยาว 2) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข



อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้แก่ “ภาวนา 4” เป็นแนวทางพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา อย่างครบถ้วน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจสงบ และใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้ ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเจริญสติ การออกกำลังกาย และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยเสริมสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุ อย่างแท้จริง และ 3) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมโดยเฉพาะ “ภาวนา 4” ในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการบูรณาการธรรมะกับชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้งและมีชีวิตชีวา โดยมี ภาวนา ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ศีลภาวนา พัฒนาพฤติกรรมผ่านกิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม จิตตภาวนา เยียวยาและเสริมสร้างจิตใจผ่านการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และปัญญาภาวนา เสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา และการฝึกคิดใคร่ครวญ กิจกรรมทั้งหมดสะท้อนถึงการสร้างพื้นที่ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาอย่างสมดุล มีคุณค่า และดำรงอยู่ในสังคมอย่างสงบ และภาคภูมิใจ

ความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา: การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการพัฒนาปัญญาและคุณธรรมด้วยหลักพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักภาวนา 4 อันได้แก่ กายภาวนา ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ศีลภาวนา พัฒนา พฤติกรรมผ่านกิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม จิตตภาวนา เยียวยาและเสริมสร้างจิตใจผ่านการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และปัญญาภาวนา เสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา

สรุป: การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการบูรณาการ หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะ “ภาวนา 4” เข้ากับแนวคิดด้านสุขภาพและการพัฒนาสังคม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต การมีส่วนร่วมทางสังคม กิจกรรมทางวัฒนธรรมและศาสนา และการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมเหล่านี้ไม่ใช่เพียง เพื่อความเพลิดเพลิน แต่เป็นการสร้างพื้นที่ที่ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคมอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: การประยุกต์, หลักพุทธธรรม, กิจกรรม, ผู้สูงอายุ

Abstract

Background and Objectives: The application of Buddhist principles in activities for the elderly was highly important in Thai society, but it needed to be adapted to suit their physical and mental conditions, as it was a method that could reach the elderly and respond to their spiritual needs. This research article aimed to study the concepts behind organizing activities for the elderly, examine the appropriate Buddhist principles for such activities, and apply these principles in the elderly programs of the Sang Suk School in Don Sak District, Surat Thani Province.

Methodology: This study employed a qualitative research approach. The research was conducted through a documentary study combined with in-depth interviews with 20 experts, selected through purposive sampling.

Main Results: The findings revealed that: The concept of organizing elderly activities at the Sang Suk School in Don Sak District, Surat Thani Province, went beyond simply designing programs aligned with their interests. It focused on laying the foundation for systematic elderly care by placing the "Value of the Elderly" at the center and using activities as tools to drive long-term transformation in physical, mental, and social dimensions; 2) The Buddhist principle that proved suitable for elderly activities at the school was the "Four Bhāvanās" (Bhavana 4), which provided a holistic approach to the development of body, morality, mind, and wisdom. These principles



resulted in better health, inner peace, and a meaningful life for the elderly. Their integration into various activities-such as mindfulness practice, physical exercise, and lifelong learning-helped reinforce the intrinsic value of aging individuals; and 3) The application of Buddhist principles, particularly the Four Bhāvanās, in the elderly programs of Sang Suk School reflected a deep and lively integration of Dhamma into daily life. Kāyabhāvanā (Bodily Development) promoted physical health through mindful movement. Sīlabhāvanā (Moral Development) encouraged ethical behavior through cultural, religious, and moral activities. Cittabhāvanā (Mental Development) healed and strengthened the mind through chanting, meditation, and creative endeavors. Paññābhāvanā (Wisdom Development) fostered understanding of life through learning, sharing of wisdom, and reflective thinking. All these activities reflected the creation of a meaningful living space where the elderly could grow in a balanced way, feel valued, and remain peacefully and proudly integrated within society.

Involvement to Buddhadhamma: The application of Buddhist principles in elderly activities at Sang Suk School in Don Sak District, Surat Thani, served as a means of developing both wisdom and moral virtue through Buddhism. The use of the Four Bhāvanās-Kāyabhāvanā, Sīlabhāvanā, Cittabhāvanā, and Paññābhāvanā-enabled the elderly to improve their health, behavior, and mental clarity through mindful physical movement, moral activities, meditation, chanting, and the exchange of wisdom.

Conclusions: The elderly programs at Sang Suk School, Don Sak District, Surat Thani Province, represented the integration of Buddhist principles, particularly the Four Bhāvanās, with health and social development concepts. These activities aimed to holistically enhance the quality of life for the elderly, emphasizing the promotion of five key aspects of well-being: Physical health, mental health, social participation, engagement in cultural and religious activities, and life skills development. These programs did not merely serve entertainment purposes, but rather created spaces where the elderly felt valued and genuinely accepted by society.

Keywords: Application, Buddhist Principles, Activities, Elderly

บทนำ

การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุในทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความท้าทายทางสังคมและสุขภาพในหลายด้าน ในสังคมไทยที่มีรากฐานทางวัฒนธรรมและพระพุทธศาสนา การดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร (National Statistical Office., 2019) ในการดูแลผู้สูงอายุไม่เพียงแต่การรักษาสุขภาพกายที่ดี แต่ยังต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยชรา (Office of the National Economic and Social Development Council., 2020) ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีพุทธศาสนาเป็นศาสนาหลัก และหลักพุทธธรรมเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทย การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสม หลักพุทธธรรมเน้นการพัฒนาจิตใจผ่านการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (Phra Soveuy Khunaratano (Noy) et al., 2022) การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทางกายภาพ แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อ



คุณภาพชีวิตโดยรวม การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตและจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้

การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุสามารถดำเนินการได้หลายรูปแบบ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การฟังธรรมเทศนา และการสนทนาธรรม การฝึกสมาธิและเจริญสติช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะ และสามารถรับมือกับความเครียดและความทุกข์ในชีวิตได้ดีขึ้น การฟังธรรมเทศนาและการสนทนาธรรมเป็นโอกาสที่ผู้สูงอายุสามารถเสริมสร้างความรู้ทางธรรมะและนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความสงบและความสุขทางจิตใจ (Phrakrusamu Chader Candhasaro et al., 2023) การศึกษาหลายชิ้น พบว่าการปฏิบัติธรรมมีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การฝึกสมาธิและเจริญสติสามารถลดความเครียด ปรับปรุงการนอนหลับ และเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต ผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นและสามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายในชีวิตได้ดีกว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคมไทย เนื่องจากเป็นวิธีการที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุและตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณของพวกเขาได้ การดูแลสุขภาพจิตและจิตวิญญาณเป็นส่วนสำคัญของการดูแลสุขภาพองค์รวมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย (Phra Soveuy Khunaratano (Noy) et al., 2022) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและชุมชน การรวมกลุ่มในการปฏิบัติธรรมและการสนทนาธรรมช่วยสร้างความเชื่อมโยงทางสังคมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและการตัดขาดจากสังคม (Phrakhru Kittyankowit et al., 2024)

ปัญหาการใช้หลักภavana 4 ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี การนำหลักภavana 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภavana (การพัฒนาทางกาย) คีลภavana (การพัฒนาศีลธรรม) จิตตภavana (การพัฒนาจิตใจ) และปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุที่โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี อาจเผชิญกับปัญหาหลายประการ ดังนี้ การปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักภavana 4 จำเป็นต้องปรับให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจมีข้อจำกัดด้านสุขภาพ ทำให้การออกแบบกิจกรรมต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและความสามารถของผู้เข้าร่วม การขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในหลักภavana 4 การดำเนินกิจกรรมตามหลักภavana 4 ต้องการผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจในหลักธรรมดังกล่าว เพื่อสามารถถ่ายทอดและนำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนจากครอบครัว และชุมชน การนำหลักภavana 4 มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุต้องการการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมและได้รับประโยชน์สูงสุดจากกิจกรรม การประเมินผลและปรับปรุงกิจกรรม: การขาดระบบการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ อาจทำให้ไม่สามารถทราบได้ว่ากิจกรรมที่จัดขึ้นตามหลักภavana 4 มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างไร และควรปรับปรุงในด้านใดบ้าง การแก้ไขปัญหาล่าช้าอาจต้องการการฝึกอบรมบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักภavana 4 การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การสร้างความร่วมมือกับครอบครัวและชุมชน และการพัฒนาระบบการประเมินผลที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้การนำหลักภavana 4 มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Phrakhru Kittyankowit et al., 2024)

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีศักยภาพในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาและแก้ไข เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมดังกล่าว เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้างสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมซึ่งเน้นการฝึกฝนศีล สมาธิ และปัญญา สามารถนำมาใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การฟังธรรมเทศนา และการสนทนาธรรม กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะ



ลดความเครียด เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความเชื่อมโยงกับครอบครัวและชุมชน โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนและลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความตั้งใจและความสามารถในการปฏิบัติธรรมและเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยได้ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ยังไม่สามารถดำเนินไปอย่างเต็มประสิทธิภาพในบริบทของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี งานวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาปัญหา และอุปสรรคในการใช้หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักภavana 4 ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ตลอดจนเสนอแนวทางในการพัฒนา และส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าว ให้สามารถสนับสนุนสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการ และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล (Chantavanich, 2018) ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาทบทวนเอกสาร

ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก เป็นการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ

ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ หนังสือ เอกสาร บทความ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เกณฑ์การคัดเลือกเอกสารมาใช้ในการวิจัย (Scott, 1990) ผู้วิจัยกำหนดไว้ ดังนี้

1. ความจริง (Authenticity) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารที่เป็นเอกสารแท้จริง มีความสำคัญ โดยผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับผู้เขียน หรือหน่วยงานที่เขียนว่ามีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด รวมถึงข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารนั้นสอดคล้องกับช่วงเวลาอย่างไร ดังเช่น พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น

2. ความถูกต้องน่าเชื่อถือ (Credibility) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารโดยการพิจารณาว่าเอกสารนั้นจะต้องไม่มีข้อมูลที่ผิดพลาด บิดเบือน หรือคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ไม่ใช่บทวิจารณ์ที่เป็น การเขียนข้อเท็จจริงซึ่งผู้เขียนได้แสดงความเห็นของตนประกอบเขาจนบิดเบือน

3. การเป็นตัวแทน (Representativeness) หมายถึง ผู้วิจัยคัดเลือกเอกสารนั้นว่าเป็นแบบฉบับที่แทนเอกสารประเภทเดียวกันได้หรือไม่ และข้อมูลในเอกสารที่นำมาวิเคราะห์นั้นจะต้องเป็นข้อมูลที่เป็นตัวแทนของประชากรได้ และผลที่เสนอในการวิจัยนั้นเป็นตัวแทนที่จะนำมาวิเคราะห์ต่อได้

4. ความหมาย (Meaning) เกณฑ์ความหมาย หมายถึง การคัดเลือกเอกสารที่มีความชัดเจนและสามารถเข้าใจได้ง่าย ผู้วิจัยต้องทำการตรวจสอบเอกสารนั้นในเบื้องต้นด้วยการพิจารณาข้อมูลคร่าว ๆ ว่าเอกสารที่นำมาพิจารณานั้นมีข้อมูลเป็นนัยสำคัญหรือจะสร้างความหมายให้กับงานวิจัยได้หรือไม่ เป็นการตีความเอกสารในระดับที่เป็นข้อเท็จจริงหรือการสรุปสาระสำคัญที่ปรากฏให้ชัดเจนตรงประเด็นเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี



2. เครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือ และการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 จัดทำแบบสัมภาษณ์ตามเนื้อหาที่ได้ศึกษา และนำข้อคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้จัดทำไว้เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานีให้ผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนาหรือสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องทำการประเมินคุณภาพ ตรวจสอบเนื้อหาข้อคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหา โครงสร้างทางภาษา ความถูกต้อง และเที่ยงตรงตามหลักวิชาการ

2.2 ผู้วิจัยจะต้องนำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกฉบับร่างที่ได้สร้างไว้พร้อมแบบประเมินเตรียมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Content Validity Index: CVI) โดยผู้วิจัยจะต้องระบุความคล้ายคลึงกันของข้อมูลในแบบการสัมภาษณ์ เพื่อประโยชน์สำหรับการวิเคราะห์ และเพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับคำถามงานวิจัย

2.3 การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น โดยทั่วไปควรขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้คำปรึกษา และชี้แนะเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย และในการนี้ผู้วิจัยจะได้เรียนเชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (CVI) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญจะพิจารณาแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์หรือไม่ โดยพิจารณามาตรฐานการประเมินความสอดคล้องจะมี 4 ระดับ คือ

4 คะแนน แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์

3 คะแนน ปรับปรุงเล็กน้อยให้ข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์

2 คะแนน ปรับปรุงมากให้ข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์

1 คะแนน แน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์/นิยามศัพท์

2.4 เมื่อผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านได้พิจารณาพร้อมข้อเสนอแนะ และให้ผลคะแนนมา ผู้วิจัยต้องดำเนินการ และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้ ผลของคะแนนรวมที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านให้มานั้น เมื่อรวมกัน และคำนวณแล้วค่าที่ได้ควรอยู่ระหว่าง 0.80-1.00 เพื่อผู้เชี่ยวชาญจะได้รับรองความถูกต้องของผลลัพธ์ และช่วยให้แน่ใจว่าการดำเนินการวิจัยสอดคล้องกับหลักเกณฑ์ด้านจริยธรรม และเป็นการวิจัยที่มีคุณภาพเกณฑ์การเลือกใช้ CVI คือ ค่า CVI = 1 ถ้าค่า CVI ต่ำกว่า 0.50 ใช้ไม่ได้ ผลของคะแนนรวมที่ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านให้มานั้นได้ค่าดัชนีที่คำนวณได้อยู่ระหว่าง 1.00 จึงเป็นการบ่งชี้ถึงความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์

2.5 นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิมาดำเนินการขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และเมื่อแบบสัมภาษณ์ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงนำไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจง จากผู้มีส่วนสำคัญต่อผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ประกอบด้วยเจ้าอาวาสวัดดอนสัก ผู้อำนวยการ นายกเทศบาลเมืองดอนสัก นักวิชาการ ผู้สูงอายุในโรงเรียน จำนวน 20 รูป/คน ต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

3.1 ติดต่อขอเอกสารขออนุญาตเก็บข้อมูลเชิงลึกจากเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้ที่ให้ข้อมูลสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้

3.2 หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้ประสานงานไปยังผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และได้รับการยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ การประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนที่จะลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวัน เวลา ที่จะสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ



พร้อมกันนั้นผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียม และศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

3.3 ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาร่วมกันกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุ และขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่ยกสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ รวมถึงการยืนยันในเอกสารว่าผู้ให้สัมภาษณ์ยินยอมในการมีส่วนร่วมในการวิจัยในครั้งนี้แล้ว จึงทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ที่ได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้วในการวิจัย

3.4 หลังจากผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญครบทุกท่านแล้ว ผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นำมาถอดความ การให้ข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรให้สมบูรณ์ไม่ผิดประเด็นจากบทให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แล้วจึงนำผลไปสู่ขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลในลำดับถัดไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในเอกสารต่าง ๆ โดยทำการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก บทความ หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ รายงานการประชุม เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ในประเด็นของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในรูปแบบกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์แบบสรุปตามสาระสำคัญของเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นหัวข้อ ดังนี้ 1) วิเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 2) วิเคราะห์แนวคิดและนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) การวิเคราะห์ข้อมูลการให้สัมภาษณ์เชิงลึกโดยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี และ 4) การสร้าง และการพิสูจน์บทสรุปของเนื้อหาการวิจัย โดยการนำแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยต่าง ๆ ทางวิชาการ รวมถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาสร้างเป็นบทสรุปร่วมกับข้อมูลที่เชื่อถือได้อีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นความเชื่อมโยง เพื่อนำไปสู่การพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรม และตรงต่อข้อเท็จจริง รวมถึงข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ จากการศึกษากิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุมีความครอบคลุมและลึกซึ้ง โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาวะในมิติต่าง ๆ อย่างสมดุล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม และสติปัญญา ภายใต้บริบทของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและยึดถือมายาวนาน กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายมีการออกแบบอย่างเหมาะสมกับวัย โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและความสามารถเฉพาะบุคคล เช่น การรำมวยจีน เดินจงกรม โยคะ และรำวงย้อนยุค ซึ่งไม่เพียงเสริมความแข็งแรงของร่างกาย แต่ยังแฝงการฝึกสติและสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะ ในด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การสวนมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม และกลุ่มเสวนาใจ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึก ฝึกสติ และลดความเครียดลงอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาท เช่น การเป็นผู้นำกิจกรรม หรือผู้ถ่ายทอดธรรมะ ซึ่งช่วยเสริมความภาคภูมิใจและคุณค่าในตนเอง ด้านความมีส่วนร่วมทางสังคม โรงเรียนส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุให้เป็น “ผู้ให้” ไม่ใช่แค่ผู้รับ เช่น การเป็นอาสาสมัคร วิทยากร หรือครูภูมิปัญญา ในกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งช่วยลดช่องว่างระหว่างวัยและเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับชุมชนได้อย่างแน่นแฟ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Wongchaiwat (2019) ที่ได้วิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ได้แก่ กาวนา 4



ประกอบด้วย พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาคนในสังคมให้มีความสุขภาพร่างกาย ดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ คือ การดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ พัฒนาด้านร่างกาย บริโภคปัจจัย 4 ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง หมั่นออกกำลังกายพัฒนาด้านสังคม ประพฤติตนอยู่ในศีลไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำประโยชน์แก่สังคม พัฒนาด้านจิตใจ ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มีคุณธรรม มีความสุข พัฒนาด้านปัญญา ฟังธรรมและสนทนาธรรม รู้เท่าทันโลก ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้จักแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Phra Srivinayaporn & Sarin (2021) ที่ได้วิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดลองการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านจิตตภาวนา (การพัฒนาจิตหรือความคิด) การฝึกอบรมจิตใจ มีค่าเฉลี่ย รองลงมา ได้แก่ ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย ฝึกอบรมกาย) ศีลภาวนา (การรักษาศีล 5 พัฒนาความประพฤติ) และด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา ฝึกอบรมการใช้ปัญญา) สำหรับกิจกรรมเชิงวัฒนธรรมและศาสนา โรงเรียนได้ผสมผสานกิจกรรมทางศาสนาเข้ากับประเพณีท้องถิ่นอย่างกลมกลืน เช่น การร่วมงานบุญ การสวดมนต์ การฟังธรรม และการแสดงศิลปะพื้นบ้าน สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงช่วยหล่อหลอมจิตใจให้สงบเย็น แต่ยังเป็นการสืบสานคุณค่าทางวัฒนธรรมอย่างมีชีวิตชีวาสุดท้ายในด้านการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ โรงเรียนเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ และใช้ความรู้เดิมถ่ายทอดต่อสังคม เช่น การใช้เทคโนโลยี การทำสมุนไพร การปลูกผัก และการเขียนธรรมะ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ พึ่งพาตนเองได้ และรู้เท่าทันโลกยุคใหม่ จากแนวคิดและการดำเนินกิจกรรมดังกล่าว ทำให้เห็นได้ชัดว่า โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีใช้เพียงพื้นที่ของการพบปะหรือพักผ่อนสำหรับผู้สูงอายุ แต่เป็น “พื้นที่แห่งการเติบโต” ที่ช่วยพัฒนาผู้สูงอายุทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญาอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน นอกจากนี้ โรงเรียนยังเน้นการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมอย่างแนบเนียน โดยเฉพาะหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งช่วยยกระดับกิจกรรมจากเพียงการพักผ่อนหรือการส่งเสริมสุขภาพทั่วไป ให้กลายเป็นกระบวนการ “พัฒนาชีวิต” ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในตนเอง ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และมีความสุขอย่างแท้จริงในวัยปลาย การที่ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ฝึกสติ ฝึกคิด และฝึกวางใจอย่างต่อเนื่องผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความวิตกกังวล และส่งผลต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ninlawan et al. (2020) ที่ได้วิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้นเป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อมและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายพฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย 2) หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภาวนา 4 หมายถึง การเจริญ การทำให้เป็น ให้มีการฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ 2.1) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย 2.2) ศีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล 2.3) จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต และ 2.4) ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา และ 3) ประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนา ตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น ด้านความต้องการทางร่างกาย โดยใช้หลัก กายภาวนา



ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยใช้หลัก สีลภาวนา ด้านจิตใจ โดยใช้หลัก จิตตภาวนา และด้านการพัฒนาปัญญา โดยใช้หลัก ปัญญาภาวนา

2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 จากการศึกษาข้อมูล พบว่า โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้นำหลักพุทธธรรม “ภาวนา 4” มาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ โดยครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญา ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ อย่างสมดุล เริ่มจาก ภาวนา 4 มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย เช่น การเดินจงกรม โยคะเบา ๆ การรำมวยจีน และการบริหารร่างกายตามจังหวะดนตรีพื้นบ้าน ซึ่งไม่เพียงส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกายเท่านั้น แต่ยังแฝงแนวทางการฝึกสติ ให้ผู้สูงอายุรู้ทันกายและอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีสติ อีกทั้งมีการอบรมความรู้ด้านโภชนาการ การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร และการปรับสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ปลอดภัย ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพอย่างองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Phramaha Chaowarit Sapsawat et al. (2019) ที่ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาด้านสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่พึงงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญาให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภาวนา 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาด้านตนในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 ศีลอุโบสถ ในเทศกาลเข้าพรรษาและชอบการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมีให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้ผาสุก มีสุขภาวะที่ดีผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการปรับการดำเนินชีวิตของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้มีความสมดุลและความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และ 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มากและมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน ศีลภาวนา ส่งเสริมผ่านกิจกรรมที่เน้นพฤติกรรมดีงามตามหลักศีลธรรม เช่น การอบรมศีล 5 การปฏิบัติธรรมในวันพระ การทำกิจกรรมจิตอาสา และการเข้าร่วมงานบุญท้องถิ่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเคารพตนเองและผู้อื่น เกิดความสงบ และสามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เช่น การควบคุมอารมณ์ การให้อภัย และการใช้เมตตาในการอยู่ร่วมกัน ส่วนจิตตภาวนา เน้นการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง โดยใช้กิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ เจริญสติ ฟังธรรม และการพูดคุยสะท้อนอารมณ์ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ลดความเครียดและความเหงา อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งภายในอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Mae Chee Supap Raksaprasoot (2017) ที่ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ จากการวิจัยพบว่า จากการศึกษาจากผู้สูงอายุตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้การเดินจงกรม พิจารณาอาหารที่รับประทาน ไม่เสพของมีเมา รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์บริจาคทานต่าง ๆ รักษาศีล 5 สมาทานศีล 8 ในวันพระ ส่วนทางด้านจิตใจนั้นจะยึดหลักการปล่อยวาง เจริญสมถวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทางด้านครอบครัวนั้นผู้สูงอายุจะปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ส่วนทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันนั้นจะสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือสังคมร่วมกิจกรรมการกุศลกับกลุ่มญาติธรรม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พูดคุยในสิ่งที่ประโยชน์และมีความเสมอกันเสมอมา ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่กังวลกับอดีตและอนาคต สดุดท้าย ปัญญาภาวนา มีการส่งเสริม



ให้ผู้สูงอายุฝึกคิดอย่างใคร่ครวญผ่านการเล่าเรื่องชีวิต การถอดบทเรียนจากประสบการณ์ การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการดูแลตนเอง และการเป็น “ครูภูมิปัญญา” ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้คนรุ่นหลัง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตด้วยใจที่มั่นคง ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้ภavana 4 ในกิจกรรมของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี นั้นไม่ใช่เพียงเพื่อความบันเทิงหรือการพักผ่อน แต่เป็น “กระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างลึกซึ้ง” ที่ทำให้ผู้สูงอายุ ได้เติบโตทางร่างกาย จิตใจ และปัญญาอย่างแท้จริง

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุ ของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัด สุราษฎร์ธานี สะท้อนถึงการบูรณาการระหว่างธรรมะและแนวคิดด้านสุขภาวะอย่างลึกซึ้ง โดยยึด “ภavana 4” ได้แก่ กายภavana คีลภavana จิตตภavana และปัญญภavana เป็นแกนหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างองค์รวม ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ในด้าน กายภavana ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมผ่านกิจกรรมออกกำลังกายเบา ๆ การรำไม้พลอง การนวดแผนไทย ฯลฯ ซึ่งไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพกาย แต่ยังช่วยฝึกสติและสร้างความกระฉับกระเฉงทางจิตใจ คีลภavana เน้นการพัฒนาความประพฤติ และการใช้วาจาอย่างสุภาพ ผู้สูงวัยได้ฝึกวินัย ความอดทน การเคารพผู้อื่น และการควบคุมตนเองผ่านกิจกรรม กลุ่มและกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งนำไปสู่ความสงบและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างกลมกลืน จิตตภavana เป็นการฝึก จิตใจให้มั่นคงผ่านการนั่งสมาธิ ฟังธรรม และเจริญสติ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุลดความฟุ้งซ่าน เข้าใจอารมณ์ของตน และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ พร้อมทั้งเสริมสร้างความเมตตาและการยอมรับตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี ขณะที่ ปัญญา ภavana เป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้ฝึกคิด พิจารณา และเรียนรู้ผ่านการอภิปราย การตั้งคำถาม และการลงมือ ทำกิจกรรมจริง เช่น การปลูกผักหรือฝึกใช้เทคโนโลยี เพื่อพัฒนาความคิดวิเคราะห์ รู้เท่าทันตนเอง และเข้าใจโลก ตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล ภavana 4 จึงมิใช่เพียงแนวทางทางธรรม แต่เป็นกระบวนการสร้าง “พื้นที่ชีวิต” ที่ผู้สูงอายุสามารถเติบโตภายในได้อย่างมีคุณค่าและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Mittsatsirikul (2021) ที่ได้วิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จังหวัดน่าน พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ จังหวัดน่าน ผู้สูงอายุนำหลักภavana 4 ไปปรับใช้ปฏิบัติจะทำให้ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมทั้ง 4 ด้าน คือ กาย คีล จิต และปัญญา ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน สามารถที่จะปรับ ตนเองให้เป็นผู้มีความสุขได้ ได้แก่ 1) กายภavana การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่ดี ในทางพระพุทธศาสนาจะช่วยส่งเสริมให้ผู้นั้นมีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ 2) คีลภavana การประยุกต์ใช้หลักศีลภavana ถือเป็นการพัฒนาเรื่องของความสัมพันธ์ด้านบุคคลและสังคม คือ การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในสังคม โดยการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อการไม่เบียดเบียน หรือสร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นต้น 3) จิตตภavana การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมตามความพร้อมและความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น การทำบุญตามวัดต่าง ๆ การปล่อยปลา การเข้าวัดปฏิบัติธรรมในวันพระ และฟังเทศน์ ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น และ 4) ปัญญภavana การประยุกต์ใช้หลักปัญญภavana คือ ปัญญาทางโลก ได้แก่ การเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือเกี่ยวกับโควิด เช่น การปฏิบัติตัว การฉีดวัคซีน ฯลฯ และปัญญาทางธรรม คือ รู้ความจริงว่าทุกสิ่งเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น

องค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุมีศักยภาพในการเสริมสร้าง สุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ โดยหลักภavana 4 ในกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) กายภavana คือ การส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เช่น การรำมวยจีน เดินจงกรม โยคะ และรำวงย้อนยุค เป็นต้น 2) คีลภavana คือ การพัฒนาพฤติกรรม โดยใช้กิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม 3) จิตตภavana คือ การเยียวยาและเสริมสร้างจิตใจ โดยใช้การสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และ 4) ปัญญภavana

คือ การเสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การอภิปราย การตั้งคำถาม และการลงมือทำกิจกรรมจริง รวมถึงการแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา และการฝึกคิดใคร่ครวญ ซึ่งแนวทางที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สะท้อนถึงการสร้างพื้นที่ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาอย่างสมดุล มีคุณค่า และดำรงอยู่ในสังคมอย่างสงบและภาคภูมิใจแสดงดัง Figure 1

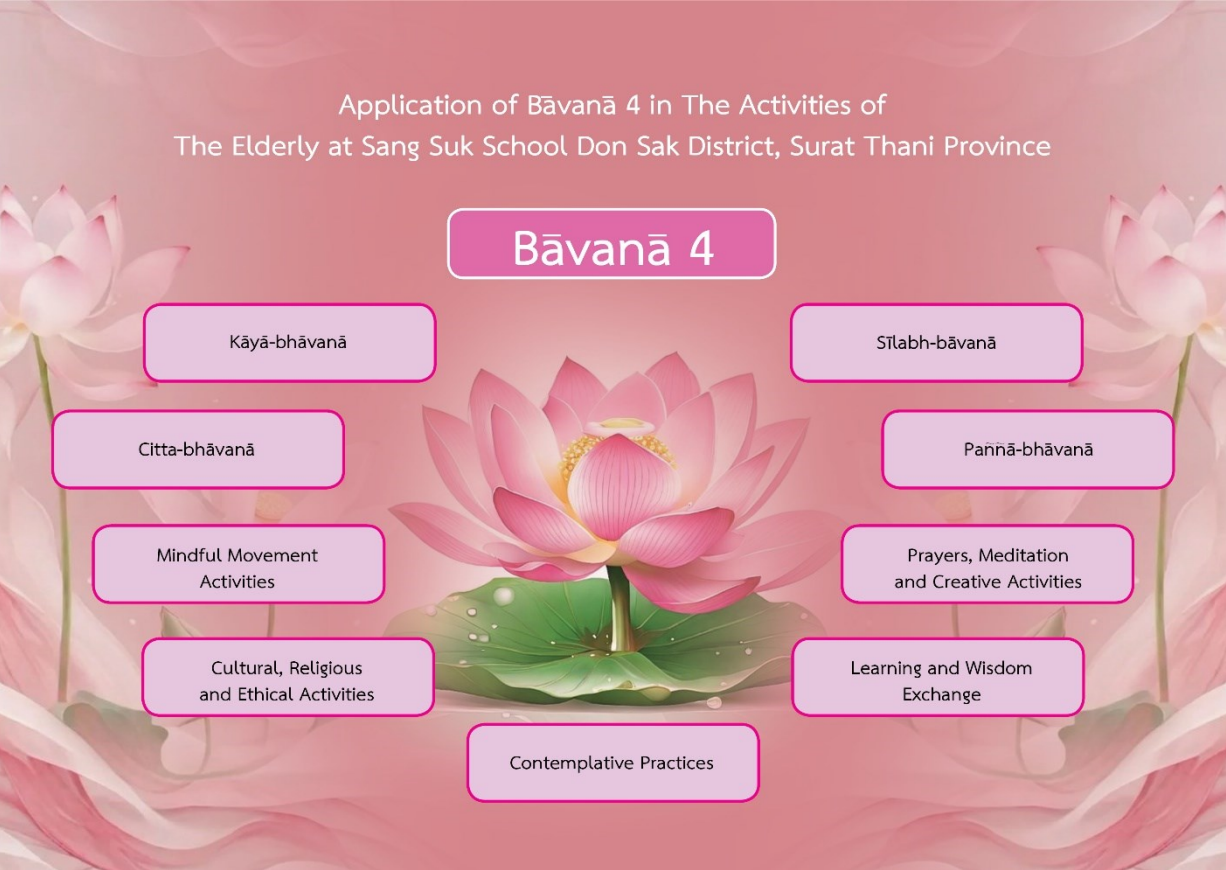


Figure 1 Application of Buddhist Principles in the Activities of the Elderly at Sang Suk School Don Sak District, Surat Thani Province

สรุปและข้อเสนอแนะ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี มิใช่เพียงการจัดโปรแกรมกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการเท่านั้น แต่ยังเป็นการวางรากฐานของการดูแลผู้สูงวัยอย่างเป็นระบบ ด้วยการยึด “คุณค่าของผู้สูงอายุ” เป็นศูนย์กลาง และใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือสร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมในระยะยาว เป็นแนวคิดที่ผสมผสานศาสตร์สมัยใหม่กับภูมิปัญญาท้องถิ่นและหลักธรรมทางศาสนาอย่างกลมกลืน จนสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สูงขึ้นอย่างมีความหมาย มีพลัง และเปี่ยมด้วยศักดิ์ศรีอย่างแท้จริง 2) หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแนวทางสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงวัย โดยเฉพาะการนำ “อริยสัจ 4” และ “มรรค 8” มาใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของชีวิต และดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญา พร้อมทั้งเสริมสร้างความเมตตา กรุณา ผ่าน “พรหมวิหาร 4” เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน ขณะเดียวกัน “ไตรลักษณ์” ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงและลดความทุกข์ทางใจ ส่วน “ภาวนา 4” เป็นแนวทางพัฒนาทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา อย่างครบถ้วน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจสงบ และใช้ชีวิตอย่างมี



ความหมาย การบูรณาการหลักธรรมเหล่านี้ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเจริญสติ การออกกำลังกาย และการเรียนรู้ตลอดชีวิต ช่วยเสริมสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง และ 3) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมโดยเฉพาะ “ภาวนา 4” ในกิจกรรมผู้สูงอายุของโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นการบูรณาการธรรมะกับชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้งและมีชีวิตชีวา โดยมีกายภาวนา ส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวอย่างมีสติ ศิลภาวนา พัฒนาพฤติกรรมผ่านกิจกรรมวัฒนธรรม ศาสนา และจริยธรรม จิตตภาวนา เยียวยาและเสริมสร้างจิตใจผ่านการสวดมนต์ นั่งสมาธิ และกิจกรรมสร้างสรรค์ และปัญญาภาวนา เสริมความเข้าใจชีวิตผ่านการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนภูมิปัญญา และการฝึกคิดใคร่ครวญ กิจกรรมทั้งหมดสะท้อนถึงการสร้างพื้นที่ชีวิตที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาอย่างสมดุล มีคุณค่า และดำรงอยู่ในสังคมอย่างสงบและภาคภูมิใจ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้ 1) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบที่มีต่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจากการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นการศึกษาแนวทางการนำภาวนา 4 มาส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ พฤติกรรม และปัญญาแก่ผู้สูงอายุ วิเคราะห์ผลกระทบและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น 2) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การออกกำลังกายแบบมีสติ การปฏิบัติธรรม และการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่บูรณาการกับผู้สูงอายุ โรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี 3) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุในชุมชน: ศึกษาจากโรงเรียนสร้างสุข อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อมุ่งเน้นการศึกษาว่าหลักพุทธธรรมช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง รับผิดชอบต่อตนในสังคม และสามารถเป็นแบบอย่างหรือ “ผู้ให้” แก่ชุมชนได้อย่างไร และ 4) ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในฐานะ “ผู้ให้” ผ่านการถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญา และคุณธรรมแก่คนรุ่นหลัง เพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม โดยทั้งหมดนี้จะนำไปสู่การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน

References

- Chantavanich, S. (2018). *Qualitative Research Methods*. Bangkok, Thailand: Chulalongkorn University Press.
- Mae Chee Supap Raksaprasoot. (2017). *A Study on Approaches to Creating Happiness among the Elderly Based on the Buddhist Way*. [Unpublished research report]. Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Phra Nakhon Si Ayutthaya, Thailand.
- Mittsatsirikul, S. (2022). Application of Buddhist principles to Promote the Well-Being of the Elderly in Nan Province During the COVID- 19 Pandemic. *Journal of MCU Buddhism Review*, 6(3), 21-34.
- National Statistical Office. (2019). *Report on the Survey of the Elderly Population in Thailand*. Bangkok, Thailand: National Statistical Office.
- Ninlawan, N., Panasree, S. & Phrakru Kosalattakit. (2020). An Application of Four Bhāvanās in Theravada Buddhism into the Society of Elderly. *Journal of MCU Nakhondhat*, 7(3), 38-49.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2020). *The 20-Year National Strategy (2018- 2037)*. (2nd ed.). Bangkok, Thailand: Secretariat of the National Strategy Committee, Office of the National Economic and Social Development Council.
- Phra Soveuy Khunaratano (Noy), Phrakru Kosolattakit, Phrakru Khositwattnanukul, Panasree, S. & Anothai, S. (2022). An Application of Bhāvanā 4 for Developing Life Quality of Pakasai Sub-



- District Community, Nuea Khlong District, Krabi Province. *Journal Of MCU Ubon Review*, 7(1), 235-242.
- Phrakhru Kittyankowit, Phrakru Chittasunthon & Phrakru Kosalattakit. (2024). An Application of Bhavana Principle in Promoting the Quality of Life of the Elderly in Wat Thap Nimit Community, Wichit Subdistrict, Mueang District, Phuket Province. *Academic MCU Buriram Journal*, 9(3), 340-351.
- Phrakrusamu Chader Candhasaro, Panasree, S., Phrakru Kositwattananukul, Phrakru Kosolattakit & Anothai, S. (2023). An Applying Buddha's Conduct (Buddhakij) in Developing the Quality of Life of Siam's Monks in Kedah, Malaysia. *Academic MCU Buriram Journal*, 8(1), 237-247.
- Phramaha Chaowarit Sapsawat, Phramaha Mit Thitapanyo, Phrakhru Sudhikhamphirayana & Buarapha, H. (2019). A Study of the Development of the Quality of Life for the Elderly in Accordance with the Bhavana 4 Case Study: Elderly in BanHuai Hoi, That Thong Sub-District, PhuKhiao District, Chaiyaphum Province. *Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus*, 6(1), 58-72.
- Phra Srivinayaporn & Sarin, M. (2021). The Elderly Quality of Life Development Activities on Base Bhavana 4 in Bangkok. *Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review*, 7(1), 66-77.
- Scott, J. (1990). *A Matter of Record, Documentary Sources in Social Research*. Cambridge, England, United Kingdom: Polity Press.
- Wongchaiwat, K. (2019). The Application of Buddhadhamma Principle for Developing Life Quality of Elderly People after Their Retirement. *The Journal of Graduate Studies*, 15(1), 47-54.