

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

บทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากมนุษย์เราเป็นทรัพยากรอันสำคัญต่อการพัฒนา และส่งผลให้โลกมีการพัฒนาอย่างถูกต้อง และเหมาะสมไปสู่ความเจริญต่อไป ด้วยพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงมุ่งหวังให้คนทุกเพศทุกวัยอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นจริงและทรงสอนให้รู้จักตนเอง ให้รู้กายกับจิตของตนเองเพื่อจะได้บำรุงรักษาให้กายกับจิตอยู่อย่างเป็นปกติสุข การที่ได้นำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุครั้งนี้ เพื่อต้องการให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้โรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ผู้สูงอายุถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญมากต่อสังคมไทย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ประสบการณ์ชีวิตสูง สามารถถ่ายทอดความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ให้กับชนรุ่นหลัง และลูกหลานได้ หากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี^๑ ซึ่งสังคมไทยของเราตั้งแต่อดีตก็มีค่านิยมในเรื่องของความกตัญญูรู้คุณ และให้ความยกย่องผู้สูงอายุในสังคมเป็นปุชนิยบุคคลเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ท่านได้ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัว สังคมและประเทศชาติผ่านประสบการณ์ชีวิตมามากและถ่ายทอดให้เป็นประโยชน์แก่คนรุ่นต่อมา^๒ อีกมุมมองหนึ่งแม้ว่าผู้สูงอายุจะก่อให้เกิดภาระหน้าที่ต่อสังคมในการที่จะต้องดูแลรักษาสุขภาพ แต่ผู้สูงอายุก็มีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคมมีใช่น้อย เพราะนอกจากจะเป็นที่พึ่งทางใจของบุตรหลาน และเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในญาติแล้วผู้สูงอายุยังจะได้รับการยกย่องจากสังคมในฐานะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมมาแล้วเมื่อตอนที่อยู่ในวัยทำงาน^๓

^๑มณฑนา จริยรัตน์ไพศาล, **สุขภาพผู้สูงอายุ**, (โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี : สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

^๒ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณินญา พรนริศ, **โภชนาการผู้สูงอายุ**, (คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี : สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

^๓ศ.แพทย์หญิง คุณนันทา มาระเนตร. : **คำนิยามและความสำคัญของผู้สูงอายุ**. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : http://guru.sanook.com/enc_preview [อภุมภาพันธ ๒๕๕๖]

จากภาวะที่เป็นอยู่มีการแบ่งประเภทของความสูงอายุหรือผู้สูงอายุ มี ๒ ประเภท ดังนี้^๔ ๑. ความสูงอายุแบบปฐมภูมิ(Primary Aging) เป็นความสูงอายุที่เกิดขึ้น และเป็นไปตามธรรมชาติ หลีกเลียงไม่ได้ กล่าวคือเมื่อวัยและเซลล์ต่างๆ ในร่างกายใช้งานมานานก็ย่อมจะเกิดความเสื่อมโทรม หรือเสื่อมสภาพไปตามอายุขัยของการใช้งาน การเสื่อมโทรมของร่างกายนี้จะเห็นได้ชัดขึ้นทีละน้อยเมื่ออายุขัยเพิ่มขึ้น ความเสื่อมที่ปรากฏให้เห็นเช่น ผิวหนังเริ่มเหี่ยวย่น ผมเริ่มเปลี่ยนเป็นสีขาว สายตาเริ่มยาว กำลังเริ่มลดน้อยถอยลง เป็นต้น

๒. ความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) เป็นความสูงอายุที่มนุษย์เราสามารถ หลีกเลียงได้ ความสูงอายุหรือความสูงอายุลักษณะนี้ มักเกิดจากการปล่อยปละละเลยไม่สนใจ หรือไม่รักษาสุขภาพของร่างกาย เช่นการใช้ร่างกายทำงานหนักจนเกินไป การรับประทานอาหารมากเกินไป ดื่มสุราจัด สูบบุหรี่จัด พักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ออกกำลังกายหรือ แม้กระทั่งการมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน เป็นต้น สิ่งต่างๆเหล่านี้จะก่อให้เกิดความสูงอายุแบบทุติยภูมิได้

๔.๑ ความเป็นมาของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ลำปาง^๕ ได้จัดตั้งขึ้นเมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๔๐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์บริการสาธารณสุข แก่ชุมชน เป็นศูนย์กลางการทำกิจกรรมร่วมกันสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน และเป็นศูนย์กลางการศึกษาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ โดยในระยะแรกได้จัดทำในรูปแบบของโครงการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี นครลำปาง อยู่ในความรับผิดชอบของภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ จนถึงปัจจุบันมีผู้สูงอายุสมัครเป็นสมาชิกทั้งสิ้นประมาณ ๑,๓๒๙ คน ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาในเขตอำเภอเมือง ต่อมาผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์ฯ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการรวมกลุ่มของสมาชิกเพื่อทำกิจกรรมซึ่งให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม จึงได้มีการขยายผลงานและสร้างเครือข่ายโดยได้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นตามชุมชนที่ตนเองพักอาศัยอยู่ แต่อย่างไรก็ตามสมาชิกดังกล่าวก็มีการพลัดเปลี่ยน หมุนเวียนกันเข้ามาร่วมกิจกรรมที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ลำปาง เป็นครั้งคราว โดยเฉลี่ยครั้งละประมาณ ๒๐๐ คน นอกจากนี้แล้วสมาชิกยังได้ร่วมกันทำกิจกรรมในวันสำคัญๆ ที่จัดขึ้นในศูนย์ เช่น วันรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ วันกีฬาผู้สูงอายุ เป็นต้น จากผลการดำเนินโครงการฯ ดังกล่าว พบว่าผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมเป็นไปด้วยดี หลังจากได้มีการประเมินผลงานเมื่อเสร็จสิ้นโครงการปี ๒๕๔๐ แล้วจึงได้ปรับเปลี่ยนการดำเนินงานจากโครงการเป็นแผนงานประจำปีของวิทยาลัย เพื่อให้สอดคล้องและ

^๔ มัณฑนา จริยรัตน์ไพศาล, สุขภาพผู้สูงอายุ, หน้า๖.

^๕ ภัฏญา ชื่นอารมณ์ , วิลาวัลย์ ต่อปัญญา, เขียวภา ผลกันทา, การประเมินผลการดำเนินงานศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, (วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี นครลำปาง), ๒๕๔๓, หน้า๘-๑๐.

สนองตอบภารกิจหลักของวิทยาลัย คือเป็นแหล่งให้ความรู้ด้านบริการสาธารณสุขแก่ชุมชน และเป็นแหล่งพัฒนาสมรรถนะบุคลากรด้านสาธารณสุขโดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. เป็นศูนย์รวมให้ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๒. เพื่อคัดกรองผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านสุขภาพ ให้ได้รับการดูแลรักษาต่อในสถานพยาบาลที่ขีดความสามารถ
๓. เพื่อให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในด้านการป้องกันการเกิดโรคและชะลอความเสื่อมของร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งให้คำแนะนำช่วยเหลือ โดยการฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ ให้ดำรงไว้ซึ่งความสามารถในการดูแลตนเองได้
๔. เพื่อเป็นแหล่งฝึกปฏิบัติสำหรับนักศึกษาพยาบาล และผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ

ในการดำเนินงานมีการจัดตั้งคณะกรรมการ ๒ ชุด คือกรรมการที่เป็นอาจารย์ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจากผู้อำนวยการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ลำปาง จำนวน ๑๕ คน และกรรมการผู้สูงอายุ ซึ่งรับการเลือกตั้งจากสมาชิกผู้สูงอายุของศูนย์ จำนวน ๑๖ คน มีแนวคิดและหลักการทำงานคือให้ผู้สูงอายุดำเนินงานด้วยตัวเอง ทางวิทยาลัย เป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุน สำหรับหลักการทำงานจัดกิจกรรมดูแลสุขภาพ จะใช้แนวคิดจากหลักการพยาบาล ๔ มิติ คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสภาพ รวมทั้งการพยาบาลแบบองค์รวม(Holistic care) การจัดกิจกรรมดังกล่าวจัดให้มีทุกวันศุกร์ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. โดยมีแผนการดำเนินงานดังนี้

๑. ให้บริการสุขภาพ ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดสัญญาณชีพ รักษาพยาบาลขั้นต้น กรณีมีอาการผิดปกติ ตลอดจนบริการให้คำแนะนำและคำปรึกษาด้านสุขภาพ
๒. กิจกรรมการออกกำลังกายร่างกายเครื่องออกกำลังกาย การเต้นแอโรบิครำไทเก็ก เป็นต้น
๓. กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลง เล่นเกมส์ เป็นต้น
๔. การให้ความรู้ด้านวิชาการ โดยจัดบรรยายพิเศษ จัดบอร์ดให้ความรู้ และให้สุขศึกษาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม
๕. จัดบริการด้านอาหาร โดยให้ผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารกลางวันร่วมกันหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

คุณสมบัติของผู้สมัครเป็นสมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๑. เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ไม่จำกัดเพศ อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดลำปาง
๒. เป็นผู้ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เป็นอย่างดี
๓. ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง ไม่ติดยาเสพติด และไม่มีอาการทางสมอง

การรับสมัครเข้าเป็นสมาชิก

สมัครเป็นสมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยรอรับเอกสารและยื่นใบสมัครได้ทุกวัน ศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐ ถึง ๑๖.๐๐ น. ณ. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยไม่เสียค่าสมัครสมาชิก เพียงสมาชิกนำรูปถ่ายขนาด ๑ นิ้วจำนวน ๒ รูป

สิ่งที่ศูนย์ได้ปรับปรุงเพิ่มเติมให้กับสมาชิก ตั้งแต่ปี ๒๕๕๐ดังนี้

๑. การสมัครเป็นสมาชิกมี ๒ ประเภท คือ

๑.๑ สมาชิกสามัญ มีอายุตั้งแต่ ๕๕ ปีขึ้นไป (จากเดิม ๖๐ ปี)

๑.๒ สมาชิกสามัญ มีอายุต่ำกว่า ๕๕ ปี มาร่วมกิจกรรมได้ แต่ไม่มีสิทธิ์เลือกตั้งกรรมการได้

๒. การออกกำลังในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๒.๑ การออกกำลังกายด้วยตนเอง เช่น การเดินลีลาศ การใช้เครื่องออกกำลังกายแบบต่างๆ

๒.๒ การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ ร้องเพลงชาติ และ เพลงสตูดิโมหารชา

๒.๓ การต้อนรับสมาชิกใหม่ และอวยพรวันเกิดให้กับสมาชิกที่ครบวันเกิดในเดือนนั้น

๒.๔ การนันทนาการ เช่นการรำวง เล่นเกมส์

๒.๕ การออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายบริหาร

๒.๖ การบำเพ็ญประโยชน์ เช่น

๑. การแสดงดนตรีให้ผู้ป่วยโรคมะเร็ง

๒. เยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล เนื่องในโอกาสวันสำคัญเช่น วันพ่อ วันแม่

๓. จัดเลี้ยงอาหารแก่ผู้สูงอายุ หรือเด็กพิการทางสายตา

๔. จัดงานบุญทอดผ้าป่าตามวัดต่างๆตามโอกาส

๕. การทัศนศึกษาออกสถานที่ปีละ ๑-๒ ครั้ง พร้อมกับเยี่ยมชมการดำเนินการของชมรมผู้สูงอายุต่างๆ

สถานะปัจจุบันของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เป็นหนึ่งใน ๔ ของศูนย์ศึกษาของวิทยาลัย ที่มีการพัฒนางานไปสู่ศูนย์แห่งความเป็นเลิศด้านผู้สูงอายุ หรือสหวิทยาการผู้สูงอายุ และเป็นจุดศึกษาดูงานระดับชาติและนานาชาติ ด้านการดำเนินงานที่เข้มแข็งของผู้สูงอายุใน จังหวัดลำปาง เป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ด้านผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาล ในหลายวิชา อาทิ วิชาจิตวิทยา วิชาการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ๑ วิชาการพยาบาลผู้สูงอายุเป็นต้น

๔.๒ หลักการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในเรื่องของปัญญา ซึ่งปัญญาเป็นหลักสำคัญในการดำเนินชีวิต และหลักของพุทธธรรมจะมุ่งเน้นถึงเรื่องของการพ้นทุกข์ สอนให้ทุกคนได้เข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติ ที่ทำให้เกิดทุกข์จากกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะเพื่อให้พิจารณานำไปใช้ในการแก้ปัญหาของชีวิต โดยให้พิจารณาเชื่อมโยงจากความจริงที่เกิดขึ้นและนำหลักของพุทธธรรมนั้นมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นประโยชน์สูงสุดต่อสังคมผู้สูงอายุได้หลายด้านดังนี้

๔.๒.๑ กิจกรรมด้านการฟังธรรม

การฟังธรรมในทางพระพุทธศาสนา ถือว่ามีความสำคัญมากของชีวิตประจำวัน เนื่องจากการฟังธรรมเป็นการน้อมนำเอาหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้ไว้ ฝึกหัดทั้งหลาย ธรรมของตถาคต อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าโดยปริยายมี ๒ ประการ ธรรมเทศนา ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ธรรมเทศนาว่าท่านทั้งหลายจงเห็นบาปเป็นบาป นี่จัดเป็น ธรรมเทศนาประการที่ ๑

๒. ธรรมเทศนา ว่าท่านทั้งหลายครั้นเห็นบาปเป็นบาปแล้ว จงเบื่อหน่าย คลายกำหนด ปลดปล่อยตนให้พ้นจากบาปนั้น นี่จัดเป็น ธรรมเทศนาประการที่ ๒^๖

ฝึกหัดทั้งหลาย ธรรมที่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าโดยปริยายมี ๒ ประการนี้แล เพื่อให้ทุกคนได้นำไปประพฤติปฏิบัติให้รู้แจ้งในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ได้พบกับแสงสว่างซึ่งจะนำพาวิถีชีวิตดำเนินไปอย่าถูกต้อง การฟังธรรมจากพระสงฆ์ หรือจากการบรรยายจากผู้รู้ หรือ เสียงจากผู้อื่น ปรโตโมหะ เปรียบเสมือนการปลูกต้นไม้แล้วรดน้ำให้น้ำตลอด ก็จะทำให้ต้นไม้เจริญงอกงาม คนเราก็เหมือนกันหากชีวิตได้พบแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่เป็นมงคลย่อมทำให้จิตใจห่อเหี่ยว ทำให้เฉื่อยชา หากเราได้รับการฟังธรรมและได้รับเอาธรรมะที่ดีกลับมาพิจารณาพอกสิ่งที่ไม่ดี ที่เกาะกุมในจิตใจของเราให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น และเป็นการที่นำสิ่งที่ดีที่ได้รับมาเติมเต็มในส่วนที่ขาดหายไป เช่นช่วงในเวลาที่ผ่านมามีตัวเราเองอาจหลงอยู่ในกิเลสขันธ์ คือ โลภ โกรธ หลง เมื่อเราได้ฟังธรรมแล้วนำเอาข้อธรรมนั้นมาพิจารณาแยกแยะให้ละเอียดถี่ถ้วน คือ โยนิโสมนสิการ โดยปรับปรุงตัวเองให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาที่สามารถพิจารณาได้ ก็จะส่งผลทำให้เราเป็นคนที่มีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันและการที่ได้ฟังธรรมทุกครั้ง เพื่อเป็นการน้อมนำเอาหลักของพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หลังจากผู้สูงอายุได้ร่วมกันฟังธรรม ทั้งนี้มีหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ หลักไตรสิกขา ที่ผู้สูงอายุได้ใช้ในการฟังธรรมจากพระสงฆ์ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

^๖ บ. อิติ. ๒๕/๓๔/๓๔๗.

จากหลักธรรมเบื้องต้นเมื่อนำมาใช้ในการฟังธรรมในช่วงการทำกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา หรือในช่วงกิจกรรมพิเศษของผู้สูงอายุเช่นการไปปฏิบัติธรรมหรือการนิมนต์พระมาแสดงธรรมเป็นพิเศษ ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกัน ทำให้มีความอดทนต่ออารมณ์ที่จะเกิดขึ้น มีความเข้าใจในหลักพุทธธรรม และนำมาปรับปรุงตัวเองเพื่อให้ชีวิตมีความสุขทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีขึ้น เนื่องจากการฟังธรรมในแต่ละครั้งจะต้องใช้เวลาในการฟัง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในหัวข้อและเนื้อหาของธรรมะนั้นๆ ผู้ฟังจะต้องมีความตั้งใจที่จะฟัง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฟังดังคำสัมภาษณ์ นายบุญชู วงคำหมื่น ได้กล่าวถึงหลักธรรมของศีล มาใช้ในการฟังธรรม ที่ผ่านมาตนเองได้ร่วมฟังธรรมด้วยความตั้งใจและพอใจ เนื่องจากตนเองเป็นรักษาศีล ๕ มาโดยตลอด เมื่อได้เข้ามาร่วมกิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนี้ พฤติกรรมต่างๆได้ปรับเปลี่ยนไปมาก ยิ่งเมื่อได้ฟังธรรมที่จัดขึ้นแต่ละครั้งทำให้เกิดความพึงพอใจในเนื้อหาของพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว พบว่าธรรมะที่ได้รับฟังมีคุณประโยชน์มาก ยิ่งเมื่อฟังแล้วนำกลับมาประยุกต์ใช้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ก็สามารถทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่สงบ ใจเย็นมากขึ้น และสิ่งสำคัญคือการยอมรับและรับฟังความเห็นของผู้อื่นมากขึ้น เมื่อจิตใจสงบมีจิตใจที่ดีคิดแต่สิ่งที่ดีงามจึงส่งผลให้มีสุขภาพที่ดี^๗

ในหลักธรรมของไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และ ปัญญาการฟังธรรมจากการสัมภาษณ์ของ นางจันทร์เพ็ญ นิษยานนท์ กล่าวว่าเนื่องจากการฟังธรรมต้องเป็นผู้ที่ยึดมั่นในศีลที่ดีจึงจะสามารถฟังธรรมได้อย่างต่อเนื่องและเข้าใจ เพราะข้อเนื้อหาของรายละเอียดของธรรมะสามารถนำมาพิจารณาให้เกิดปัญญา เพื่อนำมาปรับปรุงกับสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ไม่ให้เกิดความเดือดร้อนกับตนเองและครอบครัว รวมถึงคนรอบข้าง เมื่อฟังธรรมเข้าใจพร้อมกับนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางแล้วสามารถทำให้สุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีสามารถร่วมทำกิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี^๘

จากการสัมภาษณ์ นายประเสริฐ มงคล เกี่ยวกับการนำหลักธรรม สมาธิ การมีจิตที่เป็นสมาธิใช้ในการฟังธรรม ซึ่งการฟังธรรมหากผู้ฟังไม่มีความตั้งใจไม่ให้ความสนใจและมีจิตจดจ่อต่อเสียงของพระที่ได้บรรยายในหัวข้อและรายละเอียดของเนื้อหาธรรมะนั้น ก็จะทำให้ผู้ฟังฟังธรรมแบบไม่รู้เรื่องเมื่อเราได้ตั้งใจฟัง ฟังด้วยจิตที่จดจ่อก็จะทำให้เรารู้ถึงรายละเอียดธรรมะนั้นๆ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้^๙

เมื่อมีการฟังธรรมแล้วนำเอาหลักธรรมที่ได้รับฟังมาพิจารณาไตร่ตรองเอาข้อธรรมที่ดีมาประยุกต์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ ดังคำสัมภาษณ์ นายวิรัตน์ กัณทเจตต์ จากเมื่อก่อนนี้การ

^๗สัมภาษณ์ นายบุญชู วงคำหมื่น, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^๘สัมภาษณ์ นางจันทร์เพ็ญ นิษยานนท์, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^๙สัมภาษณ์ นายประเสริฐ มงคล, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๖.

ที่ฟังแล้วก็รู้ว่าฟังไม่ได้สนใจหรือนำมาพิจารณาไตร่ตรองคือฟังแล้วก็แล้วกันไป แต่เมื่อเข้ามาอยู่ร่วมเป็นสมาธิซึ่งเป็นกลุ่มคนที่สมาธิจำนวนมากและได้ทำกิจกรรมต่างๆรวมถึงการฟังธรรมขณะที่ฟังธรรมด้วยจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วนำข้อธรรมมาพิจารณาพิจารณาตามจะเห็นได้ว่า เนื้อหาในธรรมนั้นได้มีคุณประโยชน์อย่างยิ่ง และเมื่อนำกลับมาพิจารณากับตัวเองแล้วส่งผลให้มีจิตเป็นกุศลมากขึ้น มองเห็นและให้ความสำคัญต่อการทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข และส่งผลให้มีสุขภาพกาย แข็งแรงสุขภาพใจที่ดีจึงต้องเข้ามาร่วมกิจกรรมกับสมาธิของศูนย์เป็นประจำ

จากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับนำหลักของไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาใช้ในการฟังธรรม ซึ่งผู้ที่ฟังธรรมแล้วได้ผลแห่งการรับฟังได้ครบถ้วนจะต้องเป็นผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการฟังธรรมดังคำสัมภาษณ์ นายสมพงษ์ นวลสุทธิ ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักธรรมไตรสิกขา การที่จะฟังธรรมได้จะต้องเป็นผู้ที่ยึดมั่นอยู่ในศีล ซึ่งปัจจุบันตนเองจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรมมาอย่างสม่ำเสมอทุกเช้าเย็น และเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญของศูนย์มาโดยตลอด รวมถึงเข้าร่วมปฏิบัติธรรมพักค้างตามวัดและสถานที่ต่างๆตามแต่โอกาสทุกเมื่อ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมในแต่ละครั้งจะสมทานศีล ๘ เพื่อทำกายและใจให้บริสุทธิ์ เมื่อฟังธรรมหรือขณะที่ฟังธรรมอยู่จิตก็จะไม่ซัดส่ายจิตจะนิ่ง เมื่อจิตนิ่งแล้วจะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น ทำให้ฟังธรรมได้ดีและเข้าใจในหัวข้อธรรมนั้นส่งผลให้เกิดปัญญา อันเนื่องมาจากการฟังที่ดีและการฟังธรรมแต่ละครั้งทำให้ได้รับประโยชน์มาก ที่เกิดขึ้นต่อการฟังธรรมรับเอาสิ่งที่ดีจากข้อธรรมนั้นไปปรับปรุง และดูแลสุขภาพโดยพิจารณาต่อความเป็นอยู่และการบริโภคเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นต่อไป^{๑๐}

การฟังธรรมถือเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง เนื่องจากข้อธรรมที่พระสงฆ์หรือว่าผู้รู้ได้นำมาเทศน์หรือบรรยายให้ฟังนั้น เป็นข้อธรรมที่ดีผู้ที่ฟังจะต้องสงบสำรวมกาย วาจา ใจ ให้ถึงพร้อม เมื่อทุกคนได้ตั้งใจฟังธรรมแล้วจะได้อันสืบของการฟังธรรมมี ๕ ประการดังนี้

๑. ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๒. เข้าใจชัดในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว
๓. บรรเทาความสงสัยเสียได้
๔. ทำความเห็นได้ตรง
๕. จิตของผู้ฟังธรรมย่อมแจ่มใส

ดังนั้นการที่ได้จัดให้มีการฟังธรรมเพื่อประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปางและได้นำหลักธรรม ปัญญาในไตรสิกขา เข้ามาประกอบกับการฟังธรรม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจถึงหลักธรรมในการฟังธรรม และหลักในการแยกแยะข้อธรรม

^{๑๐}สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ นวลสุทธิ, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๖.

ได้ดีขึ้น ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุบางคนยังสับสนอยู่เนื่องจากโสตประสาท และวัยที่ร่วงโรย แต่โดยภาพรวม การพึ่งพาธรรมชาติได้ส่งผลทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

๔.๒.๒ กิจกรรมด้านการทำบุญตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์

ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าการทำบุญตักบาตรเป็นประเพณีนิยมทำกันมาตั้งแต่สมัย พุทธกาล และถือปฏิบัติสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน การทำบุญตักบาตรเป็นการทำบุญที่ชาวพุทธนิยม ทำกันมากกว่าการทำบุญอย่างอื่น และปฏิบัติกันทุกเช้าของชาวพุทธ เนื่องจากการทำบุญตัก บาตรแล้วจะได้กุศลผลบุญเป็นอย่างมาก การที่พระสงฆ์ออกบิณฑบาตตอนเช้าถือว่าเป็นการช่วยโปรด สัตว์ เพื่อให้ได้รับส่วนบุญ การทำบุญตักบาตรเป็นการสั่งสมบุญเพื่อให้ชีวิตมีความสุข และการใส่บาตร ตอนเช้าถือเป็นการสร้างกุศลของวันใหม่เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ดีงาม เพื่อเป็นกุศลมงคลที่จะปฏิบัติงาน ต่อไป การทำบุญตักบาตรจะมีอยู่ ๒ อย่าง คือ ตักบาตรอาหารปรุงสุก และอาหารแห้ง การทำบุญตัก บาตรอาหารปรุงสุก ส่วนมากจะทำกันตอนเช้าตามถนนหนทางที่พระภิกษุสงฆ์เดินผ่านปิ่นทวาริกวัดร เนื่องจากทุกเช้าพระภิกษุสงฆ์สามเณรจะออกเดินรับบิณฑบาต เพื่อนำอาหารไปฉันที่เลี้ยงชีวิตตนเอง และจะได้มีเวลาศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าต่อไป ส่วนการตักบาตรข้าวสารอาหารแห้ง จะ นิยมจัดในเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เช่น วันนักขัตฤกษ์ วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันครบรอบปีของทาง ราชการ ห้างร้านต่างๆ

การทำบุญตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์ ของผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เป็นอีก กิจกรรมหนึ่งที่ได้จัดทำขึ้นเป็นประจำในวันสำคัญต่างๆเป็นการสืบทอดพระศาสนา และเป็นการสร้าง กิจกรรมการมีส่วนร่วมที่ดีต่อสังคมผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาหัวข้อธรรมที่สอดคล้องต่อกิจกรรมด้าน การทำบุญตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์คือ บุญกิริยาวัตถุ คือ ทาน ศีล ภาวนา จากการสัมภาษณ์ นางวันดี ปันตุน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในการทำบุญตักบาตรเป็นอย่างมาก อันเนื่องมาจากการ ทำบุญตักบาตรซึ่งเป็นการเสียสละ คือการให้สิ่งของที่มีประโยชน์กับผู้อื่นหรือการทำบุญใส่บาตรกับ พระภิกษุสงฆ์สามเณรเพื่อเป็นอาหารเลี้ยงชีพ ที่จะได้ศึกษาพระศาสนาต่อไป ซึ่งทุกครั้งที่ร่วมทำบุญ ตักบาตรจะนำหลักธรรม บุญกิริยาวัตถุ คือ ทาน ศีล ภาวนา เมื่อได้ทำบุญตักบาตรแล้วทำให้จิตใจ เป็นสุข ในส่วนของศีลเมื่อได้ทำบุญใส่บาตรแล้ว การรักษาศีลเป็นผลต่อเนื่องมาจากการทำบุญ เมื่อ จิตใจเราเป็นกุศลแล้วการที่จะรักษาศีลย่อมง่ายขึ้น ซึ่งการรักษาศีลเป็นการสร้างกุศลทั้งดเว้นการทำ บาปทั้งปวง และเมื่อรักษาศีลได้ก็สามารถปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้โดยการทำสมาธิภาวนาต่อไป และเมื่อ พิจารณานำหลักธรรม บุญกิริยาวัตถุ เรื่องของทาน ศีล ภาวนา มาใช้จึงทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง^{๑๑}

^{๑๑}สัมภาษณ์ นางวันดี ปันตุน, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

เมื่อได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมหลายอย่าง แต่การได้ร่วมทำบุญตักบาตรในวันสำคัญทางศาสนา เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ได้ส่งผลให้มีความสุขทั้งกายและใจ ดังคำสัมภาษณ์ผู้สูงอายุอีกคนหนึ่งคือนาง นิยม บุญเกิด ได้ให้ความเห็นว่าโชคดีมากที่ได้มาเป็นสมาชิกของศูนย์และได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมทำบุญตักบาตรในวันสำคัญ ซึ่งในการทำบุญตักบาตรแต่ละครั้งจะนำหลักธรรม กิริยาวัตร ๓ มาใช้คือการให้ทานซึ่งเป็นการสร้างจากการเสียสละให้กับตัวเอง ซึ่งการทำบุญเป็นพื้นฐานของการที่จะนำให้เราทุกคนปฏิบัติตัวอยู่ในหลักของศีลเพื่อที่จะรักษาศีลให้ครบให้บริสุทธิ์ต่อไป เมื่อทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติตัวอยู่ในหลักของศีลแล้วการที่จะเข้าถึงการปฏิบัติภาวนาก็จะปฏิบัติได้ดี จากการทำบุญได้ส่งผลให้ตัวเองเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงถึงแม้ว่าจะมีอายุมากก็ไม่มีปัญหาในการที่จะเดินทางมาร่วมกิจกรรมของศูนย์^{๑๒}

สมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพอีกคนหนึ่งที่ได้ให้ความเห็นกับการนำเอาหลักกิริยาวัตร ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนา มาใช้กับกิจกรรมการทำบุญตักบาตรคือ นางสุพรรณ กัญญาเจตน์ กล่าวว่าตนเองได้มีโอกาสเข้ามาเป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งนี้มาหลายปี และได้ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ มาตลอด กิจกรรมทำบุญตักบาตรเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ได้ส่งผลให้ความเป็นอยู่ของกลุ่มสมาชิกอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คือการให้อภัยซึ่งกันและกันรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอแนะของเพื่อนสมาชิกด้วยดี ทุกคนยึดหลักของศีลธรรมต่างคนไม่ล่วงละเมิดในศีลข้อ ๔ คือการมุสาหรือกล่าวร้ายซึ่งกันและกัน หากมีการขัดเคืองเกิดขึ้นก็จะเก็บมาพิจารณาและไตร่ตรองทุกครั้ง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหากับตัวเองและสมาชิกยอมรับว่าการเข้าร่วมเป็นสมาชิก ได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆในศูนย์แห่งนี้ได้ส่งผลให้เป็นคนมีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพใจที่ดี และพยายามแนะนำให้คนรู้จักและเพื่อนบ้านเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์ในช่วงปีปลายของชีวิตอยู่ทุกเมื่อ^{๑๓}

๔.๒.๓ กิจกรรมด้านไหว้พระสวดมนต์

การไหว้พระสวดมนต์ในทางพระพุทธศาสนา ถือเป็นการแสดงความนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย ทำให้จิตใจแจ่มใสบริสุทธิ์เนื่องด้วยขณะที่กำลังไหว้พระสวดมนต์อยู่นั้น จิตจะละทิ้งสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายลงไป เมื่อละทิ้งไปแล้วจิตก็จะน้อมนำและระลึกเอาแต่สิ่งที่ดีดีเข้ามา ส่งผลให้จิตมีความสงบไม่ฟุ้งซ่านสับสน การไหว้พระสวดมนต์จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นสิ่งที่จะช่วยให้จิตสงบได้ ทำให้เกิดสัมมาสติ ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของสัมมาสมาธิ และปัญญาทั้งเป็นการทอมนบสาธยายบทสวด คำบาลีซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอีกส่วนหนึ่งมาจากคำบาลีที่แต่งขึ้นไว้เป็นบทสวด เพื่อสรรเสริญพระคุณของพระพุทธเจ้า อีกส่วนหนึ่งการไหว้พระสวดมนต์ เป็นการฝึกชำระจิตใจ

^{๑๒}สัมภาษณ์ นางนิยม บุญเกิด, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๑๓}สัมภาษณ์ นางสุพรรณ กัญญาเจตน์, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

ซึ่งในขณะที่จิตขุนมัวว่าวันอยู่ ไม่มีสิ่งใดที่จะนำมาชำระจิตใจได้นอกจากพระธรรมคำสั่งสอน หรือพุทธธรรมเท่านั้นจากสภาพการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้ทุกคนต้องดิ้นรนขวบหาที่ยึดเหนี่ยว ในส่วนของคนไทยที่นับถือพระพุทธศาสนาการไหว้พระสวดมนต์เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้มีความเข้มแข็งมั่นคง การไหว้พระสวดมนต์จะทำให้ยากสำหรับผู้ที่ไม่มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่มีใจไม่ถึงพร้อมจะทำให้ติดขัดมาก จะหงุดหงิดกระสับกระส่าย เกิดความเบื่อหน่ายเมื่อเทียบกับคนที่มีความพร้อมทั้งทางกายและจิตใจ จะทำให้มีความเพลิดเพลินมีความสุขกับการท่องบทสวด ซึ่งการสวดมนต์ถือว่าการฝึกจิตอีกแบบหนึ่งที่ทำให้ผู้สวดมีจิตใจที่เข้มแข็ง เมื่อจิตเข้มแข็งก็ส่งผลให้ใจกายมีพลังในการที่จะสวดมนต์ เนื่องจากคำบาลีในแต่ละตัวที่เขียนขึ้นเป็นบทสวดนั้นจะเป็นคำที่มีความหมายที่ดี เป็นคำที่เป็นมงคลต่อผู้สวดมนต์ การสวดมนต์นอกจากจะทำให้ผู้สวดมีสมาธิแล้ว ยังต้องมีขันติคือความอดทน เนื่องจากบทสวดมนต์ไหว้พระเป็นภาษาบาลีซึ่งยากต่อการจดจำแล้วผู้สวดจะต้องมีความมานะพยายามที่สูง ผู้สวดจะต้องท่องบทสวดในตำราหรือคู่มือสวดมนต์ เมื่อร่วมกันสวดมนต์ผู้ที่ไม่เคยสวดมาก่อนจำเป็นต้องเปิดตำราบทสวดมนต์ทุกครั้ง เพื่อที่จะตามเพื่อนที่สวดได้ทัน เบื้องต้นผู้ที่เริ่มสวดจะต้องเปิดบทสวดและดูตามทุกตัวทุกบรรทัดให้ทัน ดูจังหวะในการสวดและการเว้นวรรคของแต่ละบรรทัด ซึ่งถึงขั้นตอนนี้ผู้เริ่มสวดจะต้องอดทนเนื่องจากจะต้องตามให้ทันเพื่อน และจะต้องฝึกตัวเองให้จำบทสวดทุกตัว และการสวดมนต์รวมกันเป็นกลุ่มใหญ่จะมีความไพเราะมากกว่ารวมถึงการเปล่งเสียงสวด จะทำให้ผู้สวดได้ออกกำลังให้กับปอดรวมถึงอวัยวะภายในเป็นอย่างดี ทำให้ผู้สวดมีความสุขเกิดปีติขณะสวด กิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ได้จัดกิจกรรมสวดมนต์ทุกวันศุกร์ตอนเช้าซึ่งเป็นวันที่ผู้สูงอายุมาพบปะและร่วมกิจกรรมกัน จึงต้องจัดให้มีการไหว้พระสมาทานศีล รับศีล และสวดมนต์ทุกครั้ง เพื่อเป็นการน้อมนำเอาหลักของพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หลังจากได้ให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันไหว้พระสวดมนต์ ทั้งนี้มีหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับการประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คืออิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ที่ผู้สูงอายุได้ใช้ในการไหว้พระสวดมนต์

จากการสวดมนต์ทุกครั้ง ทำให้ผู้สูงอายุส่วนมากมีความพึงพอใจ เมื่อนำเอาหลักธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มาใช้ในการสวดมนต์ทำให้มีสุขภาพดี ดังคำสัมภาษณ์ นางบุญรัก ล้อวัชรสุภาพร ได้ให้ข้อมูลหลังจากได้นำเอาหลักธรรมอิทธิบาท ๔ มาใช้ในการสวดมนต์ เช่น ฉันทะ คือความพึงพอใจเนื่องจากข้อธรรมหรือบทสวดมนต์ส่วนมากเป็นภาษาบาลีจะต้องมีความพอใจหรือศรัทธาสูงจึงจะสามารถสวดมนต์ได้เป็นอย่างดี เป็นสุขและมีกุศล วิริยะ คือความอดทน ในการสวดมนต์แต่ละครั้งต้องใช้เวลาและต้องมีความเข้าใจในภาษาบาลี ผู้ที่สวดมนต์จะต้องใช้ความอดทนสูง จิตตะ คือ มีจิตจดจ่อต่อบทสวดมนต์ วิมังสา คือ การทบทวนหรือพิจารณาวิเคราะห์ไตร่ตรองต่อบทสวดมนต์ ซึ่งในปัจจุบันจะมีการแปลบทสวดมนต์ประกอบกับภาษาบาลี ทำให้

เข้าใจง่ายขึ้น เมื่อเราเข้าใจในคำแปลในบทสวดมนต์ ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาพได้ เมื่อได้สวดมนต์แล้วทำให้ใจเป็นสุขเมื่อใจเป็นสุขกายก็เป็นสุข^{๑๔}

ในการสวดมนต์แต่ละครั้งหากไม่มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือข้อธรรมใดๆมาเป็นข้อธรรมที่จะช่วยในการสวดมนต์ได้ดีและทำให้มีการจำบทสวดมนต์ได้ดี จากการสัมภาษณ์ นายอำนวย จำปาทอง ได้กล่าวว่าทุกครั้งที่ตนเองสวดมนต์ ได้นำเอาหลักอิทธิบาท ๔ อันตะ วัริยะ จิตตะ วิมังสา มาใช้ในการสวดมนต์เมื่อได้พิจารณาถึงข้อธรรม ของอันตะ คือความพึงพอใจเนื่องจากบทสวดมนต์เป็นภาษาบาลีบางบทจะอ่านยาก เมื่ออ่านยากก็ทำให้ท่องสวดยากจึงต้องทำความเข้าใจในบทสวดนั้น เมื่อมีความพอใจและสนใจจึงได้สวดมนต์ด้วยใจตั้งมั่น และเมื่อขณะสวดมนต์ใช้สมาธินำเอาข้อธรรมมาทบทวนกับการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ร่วมกันด้วยความพึงพอใจ มีความวิริยะอุตสาหะที่ต้องมาร่วมกิจกรรมอย่างมีความสุขทุกวันศุกร์^{๑๕}

อานิสงส์ของการสวดมนต์

๑. การสวดมนต์ทุกวันเป็นมงคลแก่ตนเองและครอบครัว
๒. เป็นการบำเพ็ญพาวนาอย่างหนึ่ง
๓. ทำให้จิตบังเกิดกุศลได้ง่าย
๔. ทำให้ใจสงบ
๕. เหมาะสำหรับการเตรียมตัวก่อนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
๖. เป็นบุญที่ได้กล่าวคำศักดิ์สิทธิ์
๗. สวดมนต์เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา
๘. เพื่อป้องกันภัยวิบัติ
๙. เพื่อความสำเร็จในสมบัติทั้งปวง
๑๐. เพื่อให้ทุกข์ต่างๆหมดไป
๑๑. เป็นการขจัดภัยต่างๆ
๑๒. เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดต่างๆ

ดังนั้นการที่ได้นำหลักธรรมไตรสิกขามาใช้ในการสวดมนต์ย่อมทำให้เห็นว่าหลักธรรมดังกล่าวเป็นหลักธรรมที่มีคุณค่าต่อการดำรงอยู่ของมวลมนุษย์ โดยเฉพาะคนไทยเราที่เป็นชาวพุทธเมื่อได้นำหลักธรรมมาประกอบกิจต่อการดำรงชีพ ย่อมสามารถทำให้ชีวิตและสังคมอยู่ร่วมกันด้วยความเป็นสุขมีความเอื้ออาทรต่อกัน ดังเช่นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนคร

^{๑๔}สัมภาษณ์ นางบุญรัก ล้อวัชรสุภาพร, อำเภอมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๑๕}สัมภาษณ์ นายไพบุลย์ พิพิทโกศา, อำเภอมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๖.

ลำปาง ได้ร่วมทำกิจกรรมยังศูนย์ส่งเสริมสุขภาพด้วยความรักความสามัคคีของกลุ่ม พร้อมกัน
เสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

๔.๒.๔ กิจกรรมด้านกายบริหาร

กิจกรรมกายบริหารเป็นส่วนหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพในทาง
พระพุทธศาสนา การมีสุขภาพดี เป็นลาภอันประเสริฐ โอโรคปรมาลาภา ทางพระพุทธศาสนายังให้
ความสำคัญในเรื่องความแข็งแรงของสุขภาพเป็นอย่างมาก การที่ทุกคนมีสุขภาพที่ดีเป็นอีกหนทางหนึ่ง
ที่จะทำให้ชีวิตแจ่มใส และการดำเนินชีวิตก็ย่อมจะไม่มีปัญหาทุกปีทั้งภาครัฐรวมถึงเอกชนต้องสูญเสีย
เงินเป็นจำนวนมากที่ต้องดูแลรักษาผู้ป่วยไข้ การป่วยไข้ทั้งที่โรคบางอย่างสามารถที่จะป้องกันได้ หาก
ทุกคนเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเองโดยที่ไม่ปล่อยปะละเลยสาเหตุของการเจ็บป่วยมาจากสาเหตุใด ซึ่ง
สาเหตุส่วนมากมาจากพฤติกรรมของแต่ละคน เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน และสภาพ
ของที่อยู่อาศัย รวมถึงสภาพของสิ่งแวดล้อม ฉะนั้นจะต้องหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเอง เพื่อสร้าง
สุขภาพให้แข็งแรง และเพื่อเป็นการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆที่จะมาเยือน

การที่จะมีสุขภาพดีนั้นย่อมขึ้นอยู่กับ การดูแลที่ดี การออกกำลังกายเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มี
ส่วนช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งจะเห็นได้จากในส่วนของรัฐบาลที่ได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนทุกคนได้
ออกกำลังกาย ถึงแม้ว่าปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมมากเพียงใด การดูแล
สุขภาพก็ย่อมมีความสำคัญมากกว่านั้น ทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
นครลำปางจึงให้ความสำคัญที่ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่แข็งแรง เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้
ห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บ ทั้งนี้กิจกรรมกายบริหาร จึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพ
ผู้สูงอายุทางผู้วิจัยจึงได้นำข้อธรรมที่เห็นว่าสอดคล้องกับกิจกรรมด้านกายบริหารคือสติปัฏฐาน๔ที่ตั้ง
ของสติ การปรากฏของสติ ถือเอาแต่ใจความง่ายๆ ก็คือ การมีสติ หรือ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิด
ผลดีถึงที่สุด อย่างที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นมรรคาเอก เพื่อความ
บริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามโศกและปริเวหา เพื่อความอัสดงแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อ
บรรลุลोकุตตรมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน นี่คือนสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม
จากหัวข้อธรรมในสติปัฏฐาน ๔ เมื่อนำมาใช้กับกิจกรรมกายบริหารของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ โดยการพิจารณาในอิริยาบถต่างๆทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจในพื้นฐานของร่างกายในแต่ละคนซึ่ง
เป็นวัยสูงอายุ ในลักษณะค่อยเป็นค่อยไปจนกระทั่งกายบริหารได้อย่างดีดังนี้

กายบริหารอิริยาบถการยืนในขณะที่อยู่อิริยาบถการยืน ให้มีสติอยู่ในอารมณ์ที่กำลังยืนอยู่
มีสติอยู่กับการยืน และไม่ให้มีการเคลื่อนไหวใดๆ เพราะจุดมุ่งหมายต้องการให้จิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งแล้ว
สามารถที่จะทำสมาธิได้ต่อไป เมื่อยืนก็กำหนดให้รู้ชัดเจนนว่ายืน เมื่อจิตนิ่งรู้ชัดว่าอยู่ในอาการยืนที่
ถูกต้องชัดเจน ก็ยังประโยชน์ที่เป็นกำลังที่จะรู้อิริยาบถเดินต่อไปในทางกายบริหารอิริยาบถการยืน มี
ส่วนสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุที่มีวัยล่วงเลยมามาก หากการยืนหรือทรงตัวไม่ดี จะยังผลให้เกิดปัญหา

ต่อสุขภาพได้ ในการยืนทำกายบริหาร วิทยากรจะนำผู้สูงอายุอยู่ในท่ายืน เมื่อทุกคนพร้อมวิทยากรก็จะแนะนำให้ทุกคนขยับร่างกายส่วนบน คือกายบริหารอยู่กับที่โดยการยืนท้าวเอวพร้อมกับหายใจเข้าออกให้ลึกๆ เพื่อให้มีสติอยู่ในการยืน และแยกเท้าให้ห่างพอประมาณ จากนั้นยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ เมื่อทุกคนพร้อมวิทยากรจะนำผู้สูงอายุทุกคนโยกแขนทั้งสองข้างไปทางซ้ายและขวาสลับกันไปอย่างช้าๆและหลายขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นการยืนอย่างมีสติด้วยฐานที่มั่นคง การทำกายบริหารของผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยหลักของอิริยาบถการยืนเป็นขั้นแรกของการที่จะทำกายบริหารในอิริยาบถของการเดินต่อไป

กายบริหารอิริยาบถการเดินในขณะที่อยู่ในอิริยาบถการเดิน คือเดินจงกรมถือว่าเป็นอีกอิริยาบถหนึ่งที่สามารถสร้างสมาธิได้ เนื่องจากขณะกำลังเดินอยู่ให้มีสติอยู่ในการเดิน ให้รับรู้หรือความเป็นไปของการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง โดยที่ไม่ให้มีการขาดตอน เมื่อขณะเดินอยู่ ให้รู้ชัดว่าเดินในการเดินจะต้องไม่ให้แขนขยับไปมา ซึ่งจะทำให้รบกวนสมาธิ โดยการเอามือขวาจับไว้ที่มือซ้ายแล้ววางทับไว้บริเวณหน้าท้อง กำหนดระยะทางเดินไปและเดินกลับเป็นสิ่งสำคัญ เวลาที่มีส่วนเพื่อให้มีสติกำหนดรู้ได้อย่างชัดเจนเมื่อกำหนดรู้ในอิริยาบถการยืน อิริยาบถการเดินได้อย่างถูกต้องด้วยการมีสติและความอดทนอย่างสม่ำเสมอจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปสู่กิจกรรมกายบริหาร

ในทางกายบริหารอิริยาบถการเดินถือว่าเป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เมื่อมีการทำกิจกรรมกายบริหาร เมื่อผู้สูงอายุได้รู้ถึงหลักการยืนและการเดินอย่างมีสติ เนื่องจากสภาพร่างกายของผู้สูงอายุบางคนมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเท้า ข้อเข่า การที่จะยืนให้มั่นคงนั้นคงจะยากผู้สูงอายุได้ร่วมกันและทำความเข้าใจในกิจกรรม ย่อมส่งผลที่จะให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกายบริหารโดยการเคลื่อนไหวได้โดยไม่เกิดปัญหา ก็ยังประโยชน์ที่จะนำไปทำกิจกรรมในอิริยาบถนั่งต่อไป

กายบริหารอิริยาบถการนั่งในขณะที่อยู่ในอิริยาบถการนั่ง ถือว่าเป็นอีกอิริยาบถหนึ่งที่มีความสำคัญต่อจากอิริยาบถยืน และอิริยาบถเดิน เนื่องจากอิริยาบถนั่งมีความสำคัญต่อความสำเร็จโดยขณะอยู่ในอิริยาบถนั่ง ต้องมีสติกำหนดรู้ว่่านั่งค่านั่ง คือการนั่งคุ้ยัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกกลับตาให้พอดี การนั่งเช่นนี้ถือเป็นการนั่งที่ดี เมื่อกำหนดรู้อิริยาบถการนั่งได้อย่างถูกต้องก็จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปสู่อิริยาบถการนอนต่อไป

ในทางกายบริหาร อิริยาบถการนั่งถือว่าเป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเช่นกัน เมื่อผู้สูงอายุได้ร่วมกันทำกิจกรรมกายบริหารโดยการนั่ง จะต้องพึงระวังโดยให้สังเกตตัวเองว่าขาและสะโพกมีปัญหาหรือไม่ เพราะบางคนเมื่อจะลุกจะนั่งต้องระวังหากไม่ระวังอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บโรคกระดูกได้ การลุกการนั่งจะต้องมีสติกำหนดอยู่ตลอดเวลา เมื่อนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้วทางวิทยากรจะนำเข้าสู่กายบริหารต่อไป

อิริยาบถการนอนในขณะที่อยู่ในอิริยาบถการนอน ในทางปฏิบัติถือว่ามีความสำคัญเช่นกัน ในส่วนของการปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ว่าการปฏิบัติเริ่มตั้งแต่ตื่นขึ้นมาจากจนถึงเวลานอน เมื่อนอนแล้วต้อง

ให้มีความรู้สึกว่านอน เมื่อเรานอนก็ให้รู้ว่าเรากำลังนอนอยู่ ในขณะที่เราล้มตัวลงนอนเราต้องกำหนดจิตให้รู้ทันในทางกายบริหาร อิริยาบถการนั่งถือว่าเป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุอีกชั้นตอนหนึ่ง เนื่องจากกิจกรรมกายบริหารมีการนำผู้สูงอายุนอนลงกับพื้น เพื่อจะได้ทำกายบริหารในท่าต่างๆ โดยที่ไม่ทำให้ได้รับบาดเจ็บจากก้ำมเนื้อได้

จากการสัมภาษณ์ของ นายสุทิน มณฑาทอง ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมกายบริหารเช่นจาก การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน หากผู้สูงอายุไม่ได้รับการแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญหรือการแนะนำที่ถูกต้องย่อมจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับการบาดเจ็บได้ ฉะนั้นผู้สูงอายุทุกคนจะต้องตั้งใจรับคำแนะนำ เพื่อจะได้นำวิธีการที่ถูกต้องมาปฏิบัติต่อกิจกรรมกายบริหารให้ตัวเรามีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงต่อไป และในการทำกิจกรรมกายบริหารทุกครั้งตนเองจะมีความสุขมากเนื่องจากเป็นคนที่มีร่างกายที่แข็งแรง และเมื่อได้นำเอาหลักสติปัญญา ๔ มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมกายบริหาร ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น^{๑๖}

การทำกิจกรรมกายบริหารในแต่ละครั้งจะต้องรู้ตามทันกับสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา เนื่องจากความบาดเจ็บหรือไม่ความสมบูรณ์ของร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน และการเจ็บปวดเป็นเรื่องที่ต้องเกิดขึ้นทุกครั้งมากบ้างน้อยบ้างตามแต่เหตุปัจจัย สิ่งสำคัญยิ่งคือการรู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นดังคำให้สัมภาษณ์ นายพิชัย คงแจง ถึงแม้ว่าตนเองมีอายุแปดสิบกว่าปีแล้วยังให้ความสนใจในกิจกรรมนี้เมื่อมีโอกาสจะต้องร่วมกิจกรรมทุกครั้งไป ในปัจจุบันสุขภาพตนเองมีค่อยดีขึ้นเมื่อร่วมทำกิจกรรมกายบริหารและพิจารณาถึงสุขภาพของตัวเองแล้วว่าเป็นธรรมดา เมื่อเราเห็นเวทนาเกิดขึ้นเรารู้ ตามทันก็สามารถนำสุขมาให้^{๑๗}

นายประเสริฐ มงคล ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกายบริหาร โดยใช้ปัญญาที่ตนเองมีพิจารณาให้ตามทัน ไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิรับเอากิจกรรมนั้นมาฝึกนำมาปฏิบัติด้วยจิตใจที่มั่นคง แล้วสิ่งที่ได้ประพฤติปฏิบัติก็จะนำผลที่ดีมาสู่ตัวเราเอง ซึ่งตนเองได้เข้ามาอยู่ร่วมเป็นสมาชิกที่ศูนย์นี้มานาน มีความสุขทุกครั้งที่ได้มาพบกับเพื่อนสมาชิก ถึงแม้จะพบกันสัปดาห์ละครั้งเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมส่งผลให้เกิดความสุขทุกเมื่อ^{๑๘}

ในการนำเอาหลักของสติปัญญา มาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ในด้านการจัดกิจกรรมกายบริหาร คือ การพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรม ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุในการมีความพึงพอใจในการร่วมทำกิจกรรมกายบริหาร ดังคำสัมภาษณ์ นายเสวียน เลิศลำหวาน ได้ให้ความเห็นว่าได้เข้ามาร่วมเป็น

^{๑๖}สัมภาษณ์ สุทิน มณฑาทอง, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๑๗}สัมภาษณ์ นายพิชัย คงแจง, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖

^{๑๘}สัมภาษณ์ นายประเสริฐ มงคล, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สมาชิกของศูนย์ส่งเสริมนี้ได้ประมาณ สิบกว่าปีและทุกครั้งที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกายบริหารโดยนำเอาหลักสติปัฏฐานมาประกอบใช้จะพบว่าทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ซึ่งในวัยของตัวเองแล้วมีอายุมากร่างกายก็เริ่มทรุดโทรมตามวัย แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมกายบริหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความคล่องตัว จิตใจเป็นสุขแม้แต่ปัจจุบันสุขภาพเป็นไปตามวัยก็ไม่มีปัญหาอะไร โดยเฉพาะการเดินจงกรมมีส่วนช่วยเป็นอย่างมาก^{๑๙}

ดังนั้นการจัดกิจกรรมด้านกายบริหารให้กับผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับความอบอุ่น และได้นำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ถูกต้องตามขั้นตอนต่างๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน รวมถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามข้อธรรมทำให้เกิดผลกับสมาชิก เนื่องจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย ได้นำเอาวิธีการกายบริหารมาแนะนำให้แกผู้สูงอายุ ได้ทราบถึงขั้นตอนวิธีการต่างๆ เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ เพราะผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีอายุมาก หากการทำการบริหารไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

๔.๒.๕ กิจกรรมด้านนอกสถานที่

การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ปกติจะจัดให้มีกิจกรรมแต่ภายในศูนย์เท่านั้น การจัดให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสได้มีส่วนร่วมในการออกไปทำกิจกรรมภายนอก ย่อมทำให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุโดยไม่ต้องทำให้เกิดความจำเจเบื่อหน่าย ได้เปิดโอกาสให้สมาชิกออกไปสัมผัสและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสังคมภายนอก และเพื่อจะได้เอาสิ่งดีๆ มาปรับปรุงการอยู่ร่วมกันอย่างมีภาพลักษณ์ กิจกรรมที่ไปทำนอกสถานที่ได้แก่ การจัดทำบุญถวายผ้าป่า เลี้ยงอาหารสถานพักฟื้นผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง ไปเยี่ยมและให้กำลังใจผู้ป่วยโรคมะเร็ง จัดไปดูงานชมรมผู้สูงอายุต่างจังหวัด เพื่อเป็นการแสดงออกถึงการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในการสงเคราะห์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นการแสดงน้ำใจกับผู้ที่ขาดโอกาส ซึ่งผู้สูงอายุที่มาพักอยู่ที่ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมฯ บางคนเป็นผู้ที่มีปัญหาขาดการดูแลจากลูกหลาน ต้องจำใจมาพักอยู่ที่ศูนย์ฯ บางครั้งเหงา เมื่อมีคนเข้ามาเยี่ยมเยียนทำให้คลายเหงาและมีความสุข ซึ่งการให้ของผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เป็นการให้สิ่งของและให้น้ำใจ เอน้ำใจไม่ตรีไปแบ่งปัน ไปทำให้ผู้อื่นมีความสุขและเมื่อให้ทานหรือได้สงเคราะห์ผู้อื่นได้ตามสมควรแล้วจึงทำให้สมาชิกทุกคนเป็นสุข

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ยกเอาหลักธรรมที่สอดคล้องเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ ในด้านกิจกรรมนอกสถานที่ของผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง คือ หลักธรรมสังคหะวัตถุ ๔ เป็นหลักธรรมหรือเครื่องยึดเหนี่ยวใจคน เป็นเครื่องประสานให้คนเราที่อยู่ร่วมในสังคมด้วยความไม่แตกแยก รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในหลักพุทธธรรมที่ปรากฏ เมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมแล้วส่งผลให้ผู้สูงอายุต่างก็มีความสุขพอใจ ดังคำสัมภาษณ์ นายชาญ ชุ่มเจริญ ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการร่วมทำกิจกรรม

^{๑๙}สัมภาษณ์ นายเสวียน เลิศลำหวน, อำเภอมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

ว่า การทำกิจกรรมโดยการออกไปทำกิจกรรมภายนอกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เป็นการแสดงออกถึงการให้ ย่อมเป็นสิ่งที่ดีเป็นกุศลกับผู้สูงอายุที่ได้ไปร่วมทำกิจกรรมไปแสดงความรักความห่วงใยต่อเพื่อนมนุษย์ ด้วยกัน การทำเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดจิตเกิดปิติสุขเมื่อจิตเป็นสุขก็ส่งผลให้สุขภาพกายเป็นสุข^{๒๐}

ในส่วนของการนำหลักธรรม เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) ใช้ในการไปเยี่ยมเยียนผู้เจ็บป่วย ที่ป่วยด้วยโรคร้ายตามสถานพยาบาลต่างๆ ไปพูดคุยถามด้วยความเมตตาและห่วงใยดังคำสัมภาษณ์ นางประภา ลิมประเสริฐ ได้พูดถึงการไปพบปะและเยี่ยมให้กำลังใจกับผู้ป่วยแล้ว ทำให้มีความรู้สึกที่เป็นสุขยิ่งนักเนื่องจากเมื่อได้พูดคุยด้วยความรักและห่วงใย ทำให้ผู้ป่วยคลายทุกข์จากการเป็นโรครมีความ สุข ส่งผลให้ผู้ป่วยมีกำลังใจต่อสู้กับโรคต่างๆ ได้เมื่อได้พูดคุยแล้วทำให้ผู้อื่นเป็นสุขย่อมมีผลส่ง ให้กับตัวเราเองมีความสุขด้วย การที่ได้นำหลักธรรมสังคหวัตถุมาเป็นข้อนำปฏิบัติถือว่าได้ประโยชน์ต่อ สุขภาพมาก^{๒๑}

การออกไปทำกิจกรรมนอกสถานที่ของสมาชิกศูนย์ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนีนี้อาจทำกันปีละ ๓ ครั้ง และเมื่อได้ร่วมทำโดยนำหลักพุทธธรรมสังคหวัตถุมาใช้แล้วได้ทำให้ ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจเป็นอย่างมาก ดังคำสัมภาษณ์ นายเกษม สุรินทร์ ได้ให้ความเห็นว่าการทำ กิจกรรมนอกสถานที่ในแต่ละครั้ง ผู้สูงอายุทุกคนมีความกระตือรือร้นกันมาก ร่วมมือกันจัดเตรียม สิ่งของกันอย่างมีความสุข เนื่องจากทุกคนจะได้นำสิ่งของและน้ำใจไปให้ โดยหวังว่าผู้รับจะได้มี ประโยชน์และการทำกิจกรรมนอกสถานที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกปี^{๒๒}

ดังนั้นการจัดกิจกรรมนอกสถานที่ เป็นการจัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย ไม่จำเจอยู่ที่ เดียวการที่ทุกคนได้ออกไปทำกิจกรรมภายนอกสถานที่โดยได้นำหลักธรรมสังคหวัตถุ ทาน ปิย วาจา อตถจริยา สมานัตตตา มาปฏิบัติกับกิจกรรมนี้ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี แข็งแรงมีความต้านทานโรค เมื่อทุกคนได้ทำบุญหรือทำกิจกรรมแล้วจะเกิดปิติสุขคลายจากความตึง เครียด จากการค้นพบของแพทย์พบว่าสาเหตุของโรคต่างๆเกิดจากความเครียด เนื่องจากความเครียด เกิดได้กับคนทุกเพศทุกวัย ซึ่งจะเครียดมากหรือเครียดน้อยย่อมขึ้นกับปัญหาของแต่ละคน การที่จะ คลายความเครียดได้ต้องใช้หลักธรรมช่วยในการแก้ปัญหาดังคำสัมภาษณ์ นายไพฑูรย์ พิพิทโกคา กิจกรรมที่ได้ร่วมทำได้แก่ การถวายเทียนพรรษา ถวายผ้าป่า การไปเยี่ยมผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง เดินทางไปทัศนศึกษาศูนย์ผู้สูงอายุในต่างจังหวัด รวมถึงการฟังธรรมและปฏิบัติธรรม จากการที่ได้นำ หลักธรรมข้างต้นมาประยุกต์ใช้ได้ส่งผลให้มีสุขภาพกายใจแข็งแรง เนื่องจากการที่เราได้ออกไปทำ กิจกรรมต่างๆในแต่ละครั้งจะได้รับคำชื่นชมทุกครั้ง ทำให้ทุกคนเกิดปิติ ต่อบุญกุศลที่ได้ทำเมื่อทำแล้ว

^{๒๐}สัมภาษณ์ นายชาญ ชุ่มเจริญ, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๒๑}สัมภาษณ์ นางประภา ลิมประเสริฐ, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

^{๒๒}สัมภาษณ์ นายเกษม สุรินทร์, อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง, ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๖.

เกิดปิติสุข ทำแล้วมีจิตใจที่เบิกบานการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่สามารถนำมาปฏิบัติแล้ว ได้เห็นผลและส่งผลให้สมาชิกมีความสุขที่ได้มาร่วมกิจกรรม

๔.๓ ผลการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

จากผลการการวิจัยพบว่าหลักพุทธธรรม ที่นำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ ที่ได้นำหลักธรรมมาใช้ยังศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแห่งนี้ นอกจากนี้แล้ว ผู้สูงอายุบางคนยังนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องที่บ้าน ซึ่งจะเห็นผลได้ใน ๔ ทางดังนี้

๑) **ทางกาย** จากการนำเอาหลักพุทธธรรมนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จะพบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางกายและทางจิตใจทั้งส่งผลถึงสังคม คือ สังคมมีผู้สูงอายุที่มีคุณภาพรวมทั้งลดภาระในการดูแลผู้สูงอายุเมื่อสภาวะที่สภาพร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ หลังจากได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้พบว่าทุกคนได้นำไปประพฤติปฏิบัติจนได้รับผลการที่ทุกคนมาร่วมกิจกรรมทุกวันศุกร์สุดสัปดาห์ และได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆแล้วทำให้สุขภาพกายของแต่ละคนมีสุขภาพกายดีขึ้น มีความแข็งแรง มีความคล่องตัว จากเมื่อก่อนที่ยังไม่ได้มาร่วมกิจกรรมสภาพของร่างกายไม่กระฉับกระเฉง มีปัญหาปวดเมื่อย เดินไปไหนมาไหนก็ยากลำบาก ซึ่งการที่คนเราไม่มีกิจกรรมอื่นใดทำ จะเห็นได้ชัดในเรื่องของสุขภาพกายจากการที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรม ทำให้ได้รู้ถึงวิธีการดูแลรักษาสุขภาพมากขึ้น เช่นในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการจัดกิจกรรมจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายโดยทำกายบริหารอย่างถูกวิธีโดยไม่ให้ผู้สูงอายุได้รับบาดเจ็บ หลังจากนั้นผู้สูงอายุสามารถนำเอาวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง เมื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรงทำให้การทำงานทุกระบบจะดีตาม

๒) **ทางจิตใจ** จากการนำเอาหลักพุทธธรรมนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จะพบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้นทั้งส่งผลถึงสังคม คือ สังคมมีผู้สูงอายุที่มีคุณภาพรวมทั้งลดภาระในการดูแลผู้สูงอายุ ถึงแม้ว่าสภาพทางร่างกายและบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุได้เสื่อมไปบ้าง ระบบสมองประสาทต่างๆตอบสนองช้าลงไป จำอะไรได้ยากขึ้นตามวัย แต่สภาพทางจิตใจสามารถปรับเข้ากับผู้อื่นได้ เมื่อได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จะเห็นได้จากการยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทำให้มีความรักผู้อื่นและเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ไม่ยึดติดอยู่กับความคิดเห็นของตัวเอง ไม่ทำตัวเป็นที่เบียดเบียนของผู้อื่น ไม่เป็นคนใจน้อยไม่ท้อแท้ ไม่เป็นคนที่หงุดหงิดง่าย มีความอดทนแม้จะมีบางสิ่งบางอย่างมากระทบ มีความรู้สึกในทางบวกเข้าใจในสัจจะธรรมของชีวิต มีความมุ่งมั่นที่จะให้ความสนับสนุนต่อกิจกรรมด้วย

ความพร้อมเพรียงกัน มองโลกในแง่ดียิ้มแย้มแจ่มใส มิมิตรไมตรีกับเพื่อนผู้สูงอายุทุกคน เป็นคนมั่นคง ในอารมณ์ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่เป็นคนใจร้อนวู่วาม เป็นคนมีเหตุผลเมื่อมีการกระทบกระทั่งเกิดขึ้นในกลุ่มเพื่อนสมาชิก จะไม่ตัดสินด้วยอารมณ์ มีความกระตือรือร้นที่จะร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จ ล่วงไปด้วยดี เป็นคนที่มีอารมณ์แจ่มใสไม่มีจิตใจขุ่นมัวต่างคนมีโอภาปราศรัยที่ดีต่อกันอยู่ตลอดเวลา จากหลักพุทธธรรมที่ได้นำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่งผลให้ผู้สูงอายุบางคนยังให้ความสนใจไปศึกษาปฏิบัติสมาธิรักษาศีลในขั้นที่สูงขึ้น เพื่อพิจารณารับรู้ถึงเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับการอยู่ร่วมกันของสังคมผู้สูงอายุ โดยนำเอาหลักพุทธธรรม มาใช้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและเพื่อผู้สูงอายุด้วยกัน

๓) **ทางปัญญา** จากการนำเอาหลักพุทธธรรมนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จะพบว่าสังคมภายในกลุ่มเป็นสังคมที่น่าอยู่ เนื่องจากทุกคนได้รู้ได้เข้าใจถึงหลักธรรม ที่จรรโลงให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สังคมเมื่ออยู่ร่วมกันได้แบ่งปันความสุขให้ซึ่งและกันจะส่งผลให้สุขภาพกาย สุขภาพใจดี ในเมื่อทุกคนมีสุขภาพกาย และสุขภาพใจดี จากการที่ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมซึ่งเป็นนามธรรม มาประพฤติปฏิบัติเป็นรูปธรรมจนส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการรักษาดีกันมากขึ้น เมื่อผู้สูงอายุมีการประพฤติปฏิบัติรักษาศีล ทำตัวอยู่ในหลักธรรมของพระพุทธองค์ จนสามารถพิจารณาในศีลแต่ละข้อจนเกิดปัญญา ปัญญาที่สามารถเลือกเฟ้นเอาสิ่งที่ดีงาม เลือกที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ได้รับผลสำเร็จในการที่นำหลักพุทธธรรมนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมครั้งนี้ในระดับหนึ่ง

๔) **ทางสังคม** จากการนำเอาหลักพุทธธรรมนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จะพบว่าสังคมภายในกลุ่มเป็นสังคมที่น่าอยู่ เนื่องจากทุกคนได้รู้ได้เข้าใจถึงหลักธรรม สังคหวัตถุ ๔ ที่จรรโลงให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สังคมเมื่ออยู่ร่วมกันได้แบ่งปันความสุขให้ซึ่งและกันจะส่งผลให้ สุขภาพกาย สุขภาพใจดี ในเมื่อทุกคนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี ก็สามารถที่จะสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ ปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรงก็ไม่มี ความมีศีลธรรมก็เกิดขึ้นเมื่อสังคมไม่มีปัญหาใดๆ การดูแลสวัสดิภาพต่างๆ ก็น้อยลง ภาครัฐก็ไม่ต้องสูญเสียงบประมาณมากมายที่ต้องมาดูแล เหลือเพียงการส่งเสริมดูแลส่วนอื่นที่ดีอยู่แล้ว ให้ดีขึ้น และการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ หากทุกคนไม่หลีกเลี่ยงที่จะไม่เข้าร่วมสังคมด้วยนิสัย หรือด้วยทิฐิฐานะของตัวเองแล้ว รู้จักแยกแยะบทบาทของตัวเอง โดยหันหน้าเข้ามาร่วมกิจกรรมในศูนย์หรือชมรมต่างๆ เช่นผู้สูงอายุที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมเป็นสมาชิกในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ต่างมีจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมสังคมเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน โดยที่ไม่ต้องคิดถึงความทุกข์ หรือความเจ็บป่วยใดๆ การที่ได้เข้าสังคมได้มีปฏิสัมพันธ์กับ

ผู้อื่นหรือเพื่อนสนิทด้วยกัน ทำให้ทุกคนได้มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ที่ทำให้เกิดประโยชน์เป็นอย่างมาก คือการยอมรับผู้อื่นและยังมีความคิดที่จะช่วยแก้ปัญหาต่างที่เกิดขึ้นอีกด้วย

จากที่กล่าวมานี้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและมีจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส โดยมีแนวทางในการปฏิบัติคือกิจกรรมการฟังธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาโดยใช้หลักไตรสิกขา กิจกรรมการทำบุญตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์ โดยใช้หลักกรรมบุญกิริยาวัตถุ กิจกรรมการไหว้พระสวดมนต์ โดยใช้หลักกรรมอิทธิบาท ๔ กิจกรรมกายบริหาร หรือ การบริหารร่างกายคือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม โดยใช้หลักกรรมหลักสติปัฏฐาน ๔ การทำกิจกรรมนอกสถานที่ เช่นการไปเยี่ยมไข้ให้กำลังใจผู้ป่วยตามโรงพยาบาล รวมถึงการเดินทางไปเยี่ยมเยียนศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในต่างจังหวัด การทำบุญตักบาตรการปฏิบัติธรรมเป็นต้นโดยใช้หลักกรรมหลักสังคหวัตถุ ๔. เพื่อให้ได้บรรลุผลคือความมีสุขภาพกายที่ดีและมีสุขภาพใจที่ร่าเริงผ่องใสบริสุทธิ์ และมีปัญญาในการดำเนินชีวิตในระดับโลกียะมีปัญญาในการรู้แจ้งบรรลุมรรคผลนิพพานในทางโลกุตระธรรม ซึ่งเป็นหลักหรือเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา