

การพัฒนาอสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา

The Development of Rubber Seats for Health

according to Buddhist Principles

ดวงเพชร สมศรี

Toungpetch Somsri

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author's Email: mameaw43@hotmail.com

Received: October 12, 2024; **Revised:** December 19, 2024; **Accepted:** December 23, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาอสนะตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษา รูปแบบของอสนะยางพาราเพื่อรักษาสุขภาพ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาอสนะยางพาราเพื่อ สุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นในการพัฒนาอสนะยางพารา เพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ 12 รูป/คน และการสนทนากลุ่ม 6 รูป/คน โดยศึกษาเอกสารและภาคสนามและนำเสนอแนวทางการพัฒนาอสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลัก พระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า 1) อสนะยางพาราใช้เป็นเครื่องใช้สอยที่จำเป็นที่มีวัสดุทำมาจากธรรมชาติ และมีความสอดคล้องตามหลักในพระธรรมวินัย เป็นอสนะเพื่อเกื้อกูลต่อการเจริญการนั่งสมาธิ นั่งสวดมนต์ ที่เป็นผลดีตามสิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับอสนะ เพื่อความดีงามในข้อวัตรปฏิบัติของเสนาสนะ 2) อสนะ ยางพาราเพื่อสุขภาพที่ผลิตด้วยยางพาราธรรมชาติ โดยมีรูปแบบที่สร้างความสมดุลตามหลักสรีรศาสตร์ บรรเทาอาการบาดเจ็บจากการนั่งสมาธิเป็นเวลานาน เพื่อให้ระบบการหายใจในท่านั่งเป็นไปอย่างถูกต้องตาม หลักสรีรศาสตร์ และไม่ก่อให้เกิดการอักเสบ ป้องกันแบคทีเรีย และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และ 3) การ นำเสนอแนวทางการพัฒนาอสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเป็นการสร้าง แนวโน้มในรูปแบบผลิตภัณฑ์ที่ทันสมัยมีการผสมผสานภูมิปัญญาจากวัสดุยางพาราธรรมชาติ ด้วยการนำ องค์ความรู้ตามหลักสรีรศาสตร์ เป็นรูปแบบเพื่อการนั่งสมาธิที่ถูกต้อง และเป็นไปตามหลักสิกขาบทใน พระวินัยเพื่อการปฏิบัติธรรม และเพื่อประโยชน์เกื้อกูลในการนั่งสมาธิได้สะดวกยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: การพัฒนา; อสนะยางพารา; สุขภาพ; หลักพระพุทธศาสนา

Abstract

The research article study entitled “The Development of Rubber Seats for Health According to Buddhist Principles” aiming to 1) study rubber seats according to Buddhist principles 2) study the designs of rubber seats for health 3) present innovations in the development of rubber seats for health according to Buddhist principles. This is qualitative research focusing to analyze the development of rubber seats for health based on Buddhist principles by collecting data from the in-depth interview of 12 informants and 6 peer groups, in order to summarize the findings. The research results found that the rubber seats according to Buddhist principles are as follows: 1) the rubber seats are made of natural materials to be used as necessities for meditation based on Vinaya principles to support meditation , chanting , by considering related disciplinary rules about rubber seats to preserve the decent of the rules. 2) the rubber seats aiming for good health are made of natural materials to be suitable for the body structure balance in order to maintain proper sitting position of meditation according to ergonomic principles and effectively prevent mold and bacteria without causing negative impacts on the environment and 3) presenting innovations in the development of rubber seats for health according to Buddhist principles with an innovation created in the form of genuine rubber products which is considered a combination of modern design by implementing the knowledge of using natural rubbers and the ergonomic principles. This result will lead to the proper meditation position and that followed to the disciplinary rule according to the Vinaya principles for practicing Dhamma and meditation conveniently.

Keywords: Development; Rubber Seats; Health; Buddhist Principles

บทนำ

สำนักปฏิบัติธรรม คือสถานที่ที่มีไว้เพื่อฝึกปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสถานที่ที่อันสงบร่มรื่นโดยเฉพาะส่งผลต่อการฝึกปฏิบัติธรรมนั้นได้ผลดียิ่งขึ้น มีปรากฏในสัทสสูตร ว่าด้วยบุคคลผู้มีศีล ภิกษุพึงเดินตามสบาย พึงยืนตามสบาย พึงนั่งตามสบาย พึงนอนตามสบาย พึงคู้ตามสบาย พึงเหยียดตามสบาย ตลอด คติของโลก ทั้งเบื้องบน ท่ามกลาง และเบื้องต่ำ และพิจารณา ตลอดความเกิด และความเสื่อมไปแห่งธรรม และขันธทั้งหลาย นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวภิกษุอย่างนั้น ผู้มีสติทุกเมื่อ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 21/12/22) ในการฝึกการปฏิบัติธรรมมีประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นอย่างมาก เพื่อเป็นการทำจิตในภาวนาเพื่อรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น กับร่างกายและจิตใจอย่างเป็นปัจจุบันทุกขณะ เพื่อให้เกิดสมาธิและสติปัญญา แต่ปัญหาที่ผู้ที่นั่งสมาธิมีอาการปวดเมื่อยที่สร้างความรบกวนให้กับการปฏิบัติ การฝึกสมาธิไม่ใช่การทรมานร่างกาย เราฝึกที่จิต ให้จิตอยู่ในกองกุศลจิตจึงจะเป็นสมาธิได้ ความสุข ความสงบ เป็นผลของสมาธิ แต่สำคัญที่การทำจิตให้เป็นกุศล มีความไม่หวั่นไหวในสิ่งที่มากระทบ ยังสามารถละนิรณทั้ง 5 ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/160/105) ในปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการนั่งสมาธิ เพื่อฝึกจิตใจให้มีความสงบ สำหรับการนั่งสมาธิในแต่ละครั้งก็จะใช้เวลาที่นิ่งไปนาน ปัญหาที่สร้างความรบกวนจิตใจขณะนั่งก็คืออาการปวดเมื่อยตามบริเวณต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการปวดเมื่อยบริเวณช่วงคอ ช่วงไหล่ มีอาการปวดหลัง การนั่งด้วยท่านั่งสมาธิที่ไม่เหมาะสมอาจจะเป็นสาเหตุสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ ส่งผลต่ออาการปวดคอ ปวดหลัง เจ็บก้นกบ กระดูกสันหลังเคลื่อน และกระดูกสันหลังทับเส้นประสาท ส่งผลกระทบโดยตรงต่อ

กระบวนการไหลเวียนของเลือดและอาจจะเกิดโรคที่ตามมาได้ การตระหนักรู้ถึงการนั่งให้อยู่ในท่าที่ถูกต้องในการเลือกใช้อาสนะที่เหมาะสมจะช่วยให้ลดอาการปวดเมื่อย และควรระลึกไว้เสมอว่าอาสนะเบาเป็นเพียงตัวช่วยให้การนั่งสมาธิสะดวกสบาย ลดอาการปวดเมื่อย การเลือกใช้วัสดุธรรมชาติไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพทางกายและทางจิตใจ มีปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกสังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค บุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่า นอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนี้ ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่ายท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 17/1/2) พระพุทธศาสนาแนะนำการระงับทำด้วยความเพียร มีสติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นจริงของกายนี้ แม้จะอยู่กับทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ก็สามารถใช้ออกาสในความเจ็บป่วยนี้ให้เห็นถึงสัจธรรมของชีวิต เพื่อให้เห็นความเจ็บป่วย ความแก่ ความตาย เป็นสิ่งธรรมดาของชีวิต ในพระพุทธศาสนาได้มีการจัดการสุขภาพทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพใจ เพราะกายและใจนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบ ย่อมได้รับความสุข และเมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น ในการมีสุขภาพนั้นจะมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติดด้วยกัน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาวะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาวะในอีกสามมิติ ซึ่งการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสอดคล้องกับ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ในพระราชบัญญัตินี้ “สุขภาพ” คือภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3, 2556)

ทั้งนี้แนวทางการเสนอแนวคิดอาสนะเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ในการฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิเป็นวิธีเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจ ให้เกิดผลทางด้านบวกกับร่างกายนั้น เป็นวิธีที่ใช้ในการทำให้จิตใจสงบกันมานานแล้ว และการทำสมาธินั้นก็อาจส่งผลที่ดีต่อสุขภาพ สำหรับอาสนะเบาะรองนั่งถือเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญอย่างในการปฏิบัตินั่งสมาธิ โดยผู้คนส่วนใหญ่ใช้ในการปฏิบัติธรรม แต่หากการนั่งที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อการเอื้อต่อการปฏิบัติธรรม ด้วยคุณสมบัติของยางพาราเป็นวัสดุที่ช่วยกระจายน้ำหนักและท่าทางการนั่งให้ถูกต้องยิ่งขึ้น อาสนะสามารถคืนรูปได้ แม้จะนั่งติดต่อกันเป็นเวลานานก็ตาม เบาะรองนั่งมีรูปแบบส่วนโค้งงอ เพื่อให้เข้ากับสรีระร่างกายทำความสะอาดและถอดซักได้ง่าย ยังป้องกันกลิ่นอับในความชื้น นอกจากนี้การเลือกยางพาราเป็นวัสดุหลักในการนำมาผลิตเป็นอาสนะ เพราะยางพาราเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ในหลายด้านของประเทศไทยไม่ว่าจะเป็น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม รวมถึงด้านสิ่งแวดล้อม หากมีการพัฒนาประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น จะส่งผลดีต่อเกษตรกรชาวสวนยางและประเทศมากยิ่งขึ้น เนื่องจากยางพาราเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อการส่งเสริมอาชีพของเกษตรกรไทย (สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร, 2565) ซึ่งมีความสอดคล้องกับการใช้พุทธศาสตร์ส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอุตสาหกรรมยางพารา ได้แก่ ด้านนโยบาย

รัฐบาล รัฐบาลกำหนดนโยบายสนับสนุนธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับยางพารา (สุวรรณ์ พิมาน, 2562) ด้านเศรษฐกิจมีส่วนช่วยในการสร้างมูลค่าเพิ่มให้แก่ผลิตผลทางการเกษตร ซึ่งจะนำไปสู่การเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจของประเทศ ด้านเทคโนโลยีส่งเสริมให้เกิดการถ่ายทอดเทคโนโลยี ในการผลักดันนวัตกรรมในเชิงพาณิชย์ ผู้วิจัยจึงมีแนวความคิดเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยในเรื่อง การพัฒนาอสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา สำหรับเหตุผลที่เลือกที่จะพัฒนาอสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ที่จะนำมาพัฒนาการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ด้วยเหตุผลที่สำคัญของอสนะยางพารานี้ มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการเป็นอุปกรณ์รองรับสำหรับการปฏิบัติธรรมตามหลักในพระวินัยบัญญัติ

จากที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นโอกาสแห่งองค์ความรู้จากการพัฒนารูปแบบของอสนะยางพารา ผลิตภัณท์งานวิจัยที่มีทั้งหลักการทางวิทยาศาสตร์ และองค์ความรู้ในพระพุทธศาสนา ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อมุ่งสู่การเป็นงานนวัตกรรม โดยมีรูปแบบที่ทันสมัย สะดวกต่อการใช้งาน และยังคงคุณค่าในการเก็บดูแล ปฏิบัติตามหลักในพระวินัยที่ได้บัญญัติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญของชาวพุทธทุกคนที่ต้องมีความรู้ความเข้าใจ ก่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาเป็นสิ่งที่ยิ่งทำให้พระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองมากขึ้น เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการรักษาสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาอสนะตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2 เพื่อศึกษาอสนะจากยางพาราเพื่อรักษาสุขภาพ
- 3 เพื่อนำเสนอนวัตกรรมการพัฒนาอสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้ได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการการวิจัย หมายเลขเสนอการวิจัย วันที่รับรอง ว. 100/2567 ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สัญญาโครงการวิจัยเลขที่ 80016502/2565 โดยใช้ระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เน้นการพัฒนารูปแบบ (Design and Development) โดยแบ่งวิธีดำเนินการวิจัย 1) การวิจัยเอกสาร (documentary research) 2) การวิจัยภาคสนาม ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และการสังเกตการณ์รวบรวมข้อมูล เรียงลำดับเนื้อหา วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปผลการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาเชิงคุณภาพ (Quality Research) ด้วยวิธีการสืบค้นจากเอกสาร (Documentary Data) เป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิ ประกอบด้วย งานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือและตำรา ในประเด็นเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน พระวินัยที่เกี่ยวข้องกับอสนะชั้นธกะ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ว่าด้วยข้อบัญญัติที่ใช้ในเบาะรองนั่ง หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้วยหลักสัปปายะ 7 เพื่อเอื้อเกื้อกูลต่อสุขภาพตามหลักในพระพุทธศาสนา และข้อมูลยางพาราในการแปรรูปอสนะยางพารา เพื่อเป็นฐานองค์ความรู้ข้อมูลเพื่อการวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การวิจัยภาคสนาม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ จำนวน 14 รูป/คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) กลุ่มที่ 1 พระวิปัสสนาจารย์ที่ผ่านการปฏิบัติมากกว่า 20 ปีขึ้นไป มีสำนักปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับ จำนวน 4 รูป กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการถ่ายภาพบำบัด หรือนักสรีรศาสตร์ มีประสบการณ์มากกว่า 20 ปี มีสถานที่ตั้งชัดเจนประกอบทั้งเอกชน และรัฐบาล จำนวน 2 ท่าน กลุ่มที่ 3 ผู้ประกอบการผลิตยางพาราหมอน ที่นอน เบาะรองนั่งที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปี มีหน้าร้านขายส่งและปลีก จำนวน 2 ท่าน กลุ่มที่ 4 ผู้ปฏิบัติธรรมที่ใช้ประโยชน์อาสนะยางพาราที่ได้จากการวิจัย จำนวน 6 รูป สำหรับพื้นที่การวิจัย (Field Study) ในการเลือกพื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) คือ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 3 เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยทำการศึกษาลักษณะแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structure Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ควบคู่กับการสังเกต โดยผ่านการสนทนาระหว่างผู้สัมภาษณ์ และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประเด็นสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการในการพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา (Product Development) หลักการความรู้ (Knowledge Triangle) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลการวิจัยและการระบุองค์ความรู้ (Knowledge Identification) และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์และแสดงผลการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และประมวลผลใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 4 การรวบรวมข้อมูลการวิจัย คือ 1) เก็บข้อมูลเชิงเอกสารนั้นเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิจากแหล่งวิจัย ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2) เก็บข้อมูล จากการวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ และกระบวนการสนทนากลุ่ม แล้วทำการวิเคราะห์ เพื่อถ่ายโอนความรู้ในรูปแบบสามเหลี่ยมความรู้ 2. ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงจดบันทึกและจัดเก็บอย่างเป็นระบบและในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมมาทำการวิเคราะห์เพื่อถ่ายโอนความรู้ในรูปแบบสามเหลี่ยมความรู้ (Knowledge Triangle)

ขั้นตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้หลักการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสรุปองค์ความรู้หลักของสามเหลี่ยมความรู้ในกระบวนการพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการถ่ายภาพบำบัด ผู้ประกอบการด้านการผลิตยางพารา และผู้ใช้ประโยชน์จากอาสนะยางพาราที่ได้จากการวิจัย ได้จากการทดสอบและสรุปประเด็นการเรียนรู้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และเสนอความรู้ร่วมกันมาสรุปผลการวิจัย โดยเรียบเรียงเชิงพรรณนาวิเคราะห์

ขั้นตอนที่ 6 วิเคราะห์และสรุปผล 1) การวิเคราะห์ วิเคราะห์เอกสารต่าง ๆ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง การพัฒนาอาสนะยางพารา ตามกรอบแนวทางเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา และวิเคราะห์การสัมภาษณ์กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ตัวแทนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัด

ผู้ประกอบการด้านผลิตยางพารา ตัวแทนพระนิสิตผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมสำนักวิปัสสนาธุระ ผู้วิจัยยืนยันความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ที่ศึกษาและบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาอุปอาสนะเพื่อสุขภาพตามหลักธรรมได้ทำการศึกษาค้นคว้าตรวจสอบและรับรองความถูกต้อง แล้วนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Information) นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาและการนำเสนอรูปแบบอาสนะและชุดองค์ความรู้ และนำผลไปใช้ประโยชน์ได้จริง โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อพัฒนาต้นแบบอาสนะเพื่อสุขภาพตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทั้งข้อมูลเอกสาร การสัมภาษณ์กลุ่มและการสนทนากลุ่มใช้การวิเคราะห์เชิงประเด็น (Content Analysis) และสังเคราะห์ หาข้อสรุปที่เป็นการพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา และจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์และเผยแพร่รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยเกี่ยวกับ “การพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา” นี้ได้ผลการวิจัยแจ่มแจ้งเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 อาสนะตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า ในพระวินัยปิฎก จุลวรรค เรื่องเสนาสนชั้นธกะ ในสมัยพุทธกาล พระทัฬหฬลบุตรเป็นภิกษุรูปแรกที่เป็นเอตทัคคะในทางผู้จัดเสนาสนะ ด้วยเหตุ 2 ประการ คือ 1) ท่านได้แสดงความสามารถในการจัดแจงเสนาสนะให้แก่สงฆ์ 2) พระพุทธเจ้าได้มอบหมายให้ทำหน้าที่จัดแจงภักดี การจัดพระไปฉันในที่นิมนต์ (ภัตตุเทศก์) จึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดาว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ฝ่ายข้างเป็นผู้แต่งตั้งปูลาดเสนาสนะ พระทัฬหฬลบุตร ได้ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายในปฏิบัติหน้าที่ดูแลเสนาสนะเป็นที่พอใจและยอมรับของพระภิกษุสงฆ์และทายก-ทายิกา ด้วยเหตุนี้ท่านจึงได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าในตำแหน่งเอตทัคคะเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ในทางผู้จัดเสนาสนะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 1/381-382/412-414) พระพุทธเจ้าทรงได้วางกฎเกณฑ์ระเบียบปฏิบัติสำหรับพระภิกษุสงฆ์การใช้อาสนะเป็นการใช้สอยเครื่องอุปโภคบริโภคของพระภิกษุสงฆ์ อนุญาตเสนาสนะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 7/328/159-160) ในพระวินัยจะมุ่งเน้นการใช้สอยอาสนะเพื่อเป็นประโยชน์สู่การปฏิบัติ ในส่วนที่เป็นข้อห้ามจะไม่ให้เป็นการเบียดเบียนสัตว์ ในพระวินัยจะให้นำสิ่งที่จะนำมาเป็นเครื่องปูลาดด้วยการนำพืช เช่น ฟาง หญ้า แห้ง ใบไม้ ในความเห็นของ พระครูภาวนาสารบัณฑิต (2566) ได้กล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงกำหนดกฎเกณฑ์และระเบียบถือปฏิบัติพระภิกษุสงฆ์จากการใช้สอยเครื่องบริวารอุปโภคบริโภคในการใช้สอยอาสนะ โดยอาศัยกรอบในพระวินัยและบทบัญญัติเป็นเกณฑ์ เพื่อให้เกิดความถูกต้องเหมาะสมและเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ผู้วิจัยได้เห็นด้วยเหตุผลที่สำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติสิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับอาสนะที่เป็นข้อบัญญัติที่หนึ่งของพระสงฆ์ เพื่อให้พิจารณาถึงความสำคัญในวัตรการใช้สอยเสนาสนะอันเป็นที่อยู่อาศัยให้เกิดการประหยัด เพื่อบำบัดความหนาวรู้บ้ำดับสัมผัสจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาล และเพื่อแสวงหาความสงบ นอกจากนี้อาสนะตามสิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับอาสนะ เพื่อความดีงามและประโยชน์

สุขของสังคมเป็นอันมาก สิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับอาสนะ ข้อวัตรปฏิบัติในเสนาสนะ อาสนะในพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นที่ใช้เป็นบริวารอุปโภคบริโภคในการใช้สอยอาสนะของภิกษุ เป็นเครื่องใช้สอยที่จำเป็นที่มีความแบบประหยัด เรียบง่าย แต่สามารถใช้ประโยชน์ของพระสงฆ์ได้โดยไม่ขัดแย้งต่อพระธรรมวินัยใช้เป็นเครื่องใช้สอยที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ประโยชน์เกื้อกูลการสวดมนต์ การนั่งสมาธิได้สะดวกยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ที่ 2 อาสนะจากยางพาราเพื่อรักษาสุขภาพ พบว่า อาสนะที่มีรูปทรงรับกับท้องขาด้านล่าง และเพิ่มเบาะบุนวมรองนั่งเพื่อช่วยลดการปวดเมื่อยในบริเวณขาและหัวเข่า ในส่วนพนักพิงและเบาะด้านหลังมีการเพิ่มความสูงขึ้นเพื่อให้เกิดการถ่ายน้ำหนักมาที่ส่วนของขามากกว่าน้ำหนักกดทับที่กระดูกเชิงกรานตามหลักสรีรศาสตร์ โดยลักษณะอาสนะยางพาราแท้เพื่อสุขภาพที่มีคุณสมบัติโดดเด่นที่ผลิตจากยางพาราแท้ในการนั่งสมาธิเป็นเวลานาน โดยรับแรงกดทับ ซึ่งเป็นการส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปวดได้จากการนั่งด้วยคุณสมบัติในความยืดหยุ่นสูงรับน้ำหนักได้ดี ในการเลือกใช้อย่างพาราธรรมชาติเพื่อความเหมาะสมกับสรีรร่างกาย อาสนะยางพาราธรรมชาติ ช่วยให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ได้เป็นอย่างดี ในความเห็นของยุวกัลยา ขอบประติธ (2566) ได้แสดงทัศนคติในเรื่องนี้ว่า อาสนะจากยางพารามีคุณสมบัติที่ถูกออกแบบพิเศษให้ผู้ใช้อาสนะนำไปใช้ในท่าที่มีการวางสรีระที่เหมาะสมทางกายภาพของร่างกาย ทำให้เกิดความสบายและผ่อนคลายความตึงเครียด ในขณะที่นั่งสมาธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการกระจายน้ำหนักได้ดี จะช่วยกระจายน้ำหนักในขณะนั่งสมาธิ สร้างความผ่อนคลายให้กับเส้นประสาทบริเวณส่วนร่างกาย มีความสอดคล้องของประมุข วนัสติกุล ที่ได้ทำการการศึกษาผลของความสูงของอาสนะกับมุมมองของเข่าในท่านั่งขัดสมาธิของพระภิกษุสงฆ์ กลุ่มงานออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลสงฆ์ พบว่า การปรับอาสนะให้สูงขึ้นอาจช่วยลดองศาการงอเข่าขณะนั่งขัดสมาธิได้ อย่างไรก็ตามผลการศึกษานี้ยังพบว่า ในเรื่องความสบายในการนั่งและความเหมาะสมในการใช้ในศาสนพิธี พบว่า อาสนะที่สูง 5 เซนติเมตร ซึ่งใกล้เคียงกับความสูงของอาสนะทั่วไปที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน ส่วนอาสนะที่สูงที่สูงเกินไป นั่งแล้วกลัวว่าตัวอาจล้มเอนมาข้างหน้าได้และบางรูปนึกถึงเรื่องความไม่เหมาะสมกรณีที่สูงกว่าพระผู้ใหญ่ถ้าต้องนั่งทำศาสนพิธีร่วมกัน (วารสารกรมการแพทย์, 2022) ในความเห็นของนักกายภาพบำบัดโดยความเห็นของชนม์พิสิฐ จันทรสุข (2566) ได้กล่าวเสริมในเรื่องว่า ในการนั่งขัดสมาธิโดยให้ขาไขว้กันทับฝ่าเท้า ส่วนมือวางซ้อนทับกันนั่งหลังตรง หน้าตรง ไม่ก้มหรือเงยหน้าให้ช่วงคอและหลังผ่อนคลาย หลับตาพร้อมๆ กับกำหนดลมหายใจเข้าออก การสูดหายใจให้หายใจลึกๆ ไปพร้อมกับการภาวนาตามลมหายใจเพื่อให้เกิดความสงบและสมาธิจากการจดจ่อลมหายใจ อาสนะยางพาราออกแบบเพื่อให้เหมาะสมกับสรีรศาสตร์ในการนั่งสมาธิ ช่วยการกระจายน้ำหนักได้ดีจะช่วยกระจายน้ำหนักในขณะนั่งสมาธิ สร้างความผ่อนคลายให้กับเส้นประสาทบริเวณส่วนร่างกาย แนะนำให้เลือกอาสนะจากยางพาราธรรมชาติ ช่วยให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ทำจากยางธรรมชาติแท้ ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์ที่ 3 นวัตกรรมการพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า เพื่อต้องการมุ่งการพัฒนารูปแบบอาสนะเป็นเครื่องใช้สอยที่จำเป็นที่มีความแบบประหยัด มีความเรียบง่าย ยังมีความสอดคล้องตามหลักพระธรรมวินัยที่ชาวพุทธจากยางพาราธรรมชาติเป็นเครื่องใช้สอยที่สอดคล้อง

กับกิจกรรมที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์เกื้อกูลการสวดมนต์ การนั่งสมาธิได้สะดวกยิ่งขึ้น จากการวิจัยพบว่า ด้านความสอดคล้องตามหลักพระธรรมวินัย ถือว่าเป็นบริวารหรือสิ่งของเครื่องใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกสบาย เพื่อความก้าวหน้าในการเจริญภาวนา เพื่อเป็นเครื่องอุปถัมภ์ สำหรับสวดมนต์ นั่งสมาธิในการปฏิบัติธรรม เพื่อรับรองการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ สร้างสมดุลในการนั่งสมาธิ การวิจัยครั้งนี้มุ่งการพัฒนาแบบอาสนะที่มีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป ถือเป็สิ่งที่เป็ประโยชน์เกื้อกูลการสวดมนต์ การนั่งสมาธิได้สะดวกยิ่งขึ้น ในด้านสุขภาพโดยลักษณะการออกแบบของอาสนะอย่างพาราแทเพื่อสุขภาพ ในกรรมวิธีในการผลิตอาสนะต้องใช้ความร้อนในการขึ้นรูปของอาสนะ ด้วยการใช้อย่างพาราแทธรรมชาติเป็นส่วนผสมหลัก

ด้วยคุณสมบัติของอย่างพาราในความยืดหยุ่นสูงไม่ยุบตัวง่าย มีความนุ่มยังสามารถรองรับน้ำหนักได้ดี และคืนสภาพได้เร็ว มีความหนาแน่นสูง การออกแบบในตัวอาสนะมีรูระบายไม่ก่อให้เกิดอาการอับชื้นป้องกันเชื้อรา เชื้อแบคทีเรียได้เป็นอย่างดี ในการเลือกใช้อย่างพาราธรรมชาติเพื่อความเหมาะสมกับสรีรร่างกายอาสนะอย่างพาราธรรมชาติ ช่วยให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ได้เป็นอย่างดี สามารถรองรับกระดูกต้นก้นกบ กระดูกสันหลังเพื่อให้หายใจได้ขณะการนั่งสมาธิ และที่สำคัญอาสนะอย่างพารายังมีความคงทนและแข็งแรง สามารถใช้งานได้นาน ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมนวัตกรรมทางภูมิปัญญาอันเนื่องมาจากความศรัทธาทางพระพุทธศาสนา ด้วยอานิสงส์เป็นคุณความดี ด้วยตามเหตุปัจจัยที่ได้รับในระดับมนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติทิพย์สมบัติ ในระดับชั้นสูงสุด คือพระนิพพาน และการนำนวัตกรรมทางภูมิปัญญาจากวัตรธรรมชาติ ที่ได้มาจากองค์ความรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยใช้ประโยชน์จากธรรมชาติที่มีความเข้าใจเทคนิคในการใช้ในคุณสมบัติของพืชในธรรมชาติในการออกแบบผลิตภัณฑ์ การพัฒนาอาสนะเพื่อสุขภาพ ตามหลักพระพุทธศาสนา

อภิปรายผลการวิจัย

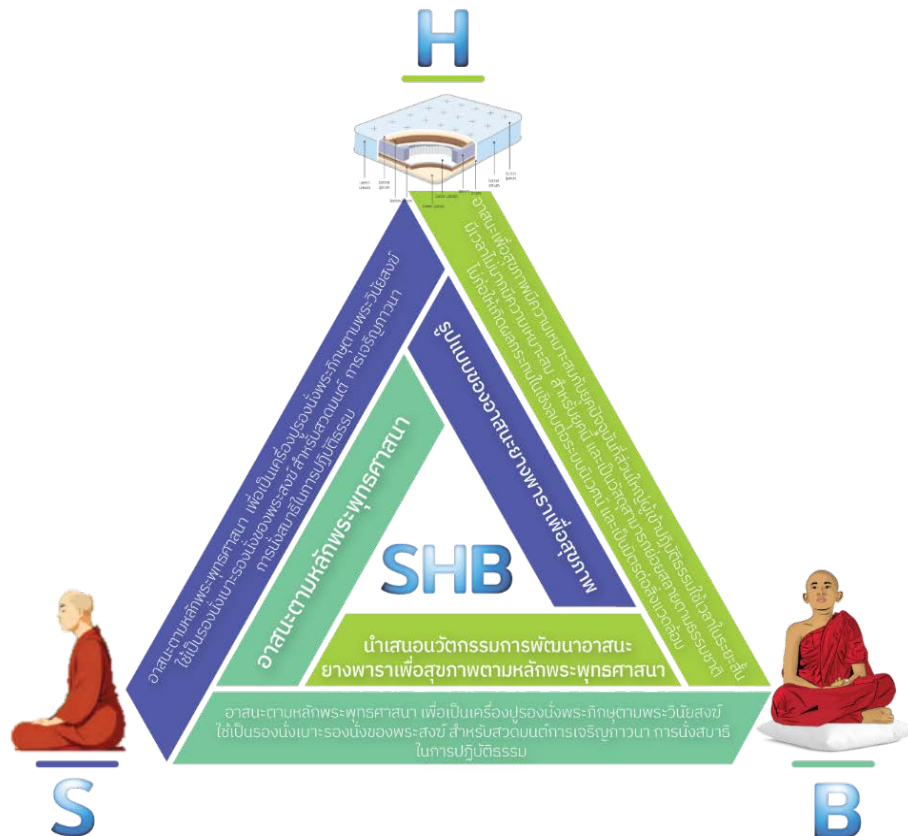
1. อาสนะตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นเครื่องอุปถัมภ์ของพระสงฆ์ สำหรับสวดมนต์ การเจริญภาวนา การนั่งสมาธิในการปฏิบัติธรรม เพื่อรับรองการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ มสอดคล้องกับพระสมุห์สายยันต์ วิจารณ์ (โลหิตติ) (2564) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พุทธนวัตกรรมในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาพุทธศิลป์ด้านเสนาสนะ พบว่า การใช้งานนวัตกรรมที่ยังถูกต้องตามสิกขาบทตามพระวินัย เพื่อเป็นผลดีแก่การเจริญสมณธรรมสามารถประพฤติพรหมจรรย์ได้อย่างบริสุทธิ์ การเลือกอาสนะใช้วัสดุจากอย่างพาราธรรมชาติเป็นเครื่องใช้สอยที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่เป็ประโยชน์เกื้อกูลการสวดมนต์ การนั่งสมาธิได้สะดวกยิ่งขึ้น ผลการวิเคราะห์ การนำอาสนะที่เป็นที่นั่งนำไปพัฒนารูปแบบเพื่อเป็นเครื่องอุปถัมภ์พระภิกษุตามพระวินัยสงฆ์ เพื่อใช้เป็นรองนั่ง เบาะรองนั่งของพระสงฆ์ สำหรับสวดมนต์ นั่งสมาธิในการปฏิบัติธรรม เป็นเครื่องบริวารหรือเครื่องใช้สอยในชีวิตประจำวันเพื่อรับรองการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ถือว่าเป็นบริวารหรือสิ่งของเครื่องใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายในการใช้สอยภายในกุฏิ วิหาร หรือศาลา ในสถานที่ปฏิบัติธรรม

2. อาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพ อาสนะจากยางพาราธรรมชาติแท้ที่โดดเด่นหลากหลายประการ ในการเลือกใช้อาสนะยางพาราที่เหมาะสมกับสรีรร่างกายช่วยให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลัก สรีรศาสตร์ด้วยระบบบูรณาการอากาศ มีความสอดคล้องกับลัทธิ ไกวทวนาวงษ์, และณัฐพงศ์ นิธิอุทัย (2561) ได้ทำการการศึกษาวิจัยเรื่องยางพารา พบว่า น้ำยางพารามีคุณสมบัติเด่นด้านการยืดหยุ่น รองรับภาระหนัก ได้ดี ด้วยคุณสมบัติอันอ่อนนุ่มของยางพาราทำให้เกิดการตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพ ซึ่งช่วยในการ ระบายความร้อน และลดความชื้นที่เกิดจากอุณหภูมิของร่างกายในขณะนั่งสมาธิรองรับน้ำหนักโดยเฉพาะ บริเวณรอบ ๆ ลดอาการปวดบริเวณขา หัวเข่า สะโพกและหัวไหล่ มีความสอดคล้องกับประมุข วนัสติกุล (2565) ผลการวิจัยพบว่า ความสูงของอาสนะกับมุมมองของเข่าในท่านั่งขัดสมาธิและความพึงพอใจของ พระภิกษุสงฆ์ ได้อธิบายว่า ความสูงของอาสนะที่เหมาะสมสำหรับการนั่งขัดสมาธิ คือ 5 เซนติเมตร ซึ่งเป็นความ สูงของอาสนะมีความเหมาะสมเมื่อใช้ประกอบศาสนพิธี อีกทั้งยังมีส่วนช่วยให้แนวกระดูกสันหลังอยู่ในท่าที่ ตรงและเหมาะสมของอาสนะเพื่อการเปลี่ยนในอิริยาบถของการนั่งสมาธิ มีความเหมาะสมสำหรับยุคนี้ และเป็นวัสดุที่สามารถย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติ ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบในเชิงลบต่อระบบนิเวศน์ และเป็น มิตรต่อสิ่งแวดล้อม ผลการวิเคราะห์ รูปแบบอาสนะเพื่อกำหนดถึงการรักษาสุขภาพของท่านั่งสมาธิให้เหมาะสม กับลักษณะของร่างกายที่แตกต่างกัน เพื่อลดปัญหาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อจากการนั่งสมาธิเป็นระยะ เวลานาน เพราะช่วยลดการปวดเมื่อยของหลังในขณะนั่ง ซึ่งเกิดจากการกดทับที่เกิดขึ้นในร่างกายทำให้เกิด อาการเรื้อรัง โดยการตอบสนองความต้องการและปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติในการใส่ใจเรื่องสุขภาพ ความ ปลอดภัย และอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ปฏิบัติสมาธิ ส่วนในด้านออกแบบรูปทรงและวัสดุให้เหมาะสม ทันสมัยใช้วัสดุที่เป็นธรรมชาติอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และยังเป็นการพัฒนาารูปแบบอาสนะเพื่อสุขภาพ

3. การพัฒนารูปแบบอาสนะจากยางพาราที่ได้ทำการออกแบบมาเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะคุณสมบัติที่ โดดเด่นหลากหลายประการและคุณสมบัติต่างๆ ที่ได้จากอาสนะที่ผลิตจากยางพาราแท้ มีความสอดคล้องกับ ประมุข วนัสติกุล (2665) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาผลของความสูงของอาสนะกับมุมมองของเข่าในท่า นั่งขัดสมาธิและความพึงพอใจของพระภิกษุสงฆ์ กลุ่มงานออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลสงฆ์ พบว่า มีความ เหมาะสมกับสรีรร่างกายช่วยให้ในการนั่งปฏิบัติภาวนา การนั่งสมาธิ การนั่งสวดมนต์ถูกต้องอาสนะ ยางพารายังมีความคงทนและแข็งแรง สามารถใช้งานได้นาน และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของดวงเพชร สมศรี (2561) ได้ทำการการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์การเก็บรักษาน้ำผึ้ง และเนยชั้นตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า การพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อใช้เป็น บริหารอุปโภคบริโภคในการใช้สอยสำหรับพระสงฆ์ สำหรับการวิจัยครั้งนี้เพื่อต้องการมุ่งพัฒนารูปแบบ อาสนะเป็นเครื่องใช้สอยที่จำเป็นที่มีวัสดุทำมาจากธรรมชาติเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังประโยชน์ต่อพระสงฆ์ได้ โดยไม่ขัดต่อพระธรรมวินัยใช้เป็นเครื่องใช้สอยที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ เป็น ประโยชน์แก่อกุศลการสวดมนต์ การนั่งสมาธิได้สะดวกยิ่งขึ้น มีความสอดคล้องตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการ วิเคราะห์ ผู้วิจัยมีความเห็นว่านวัตกรรมที่เกิดขึ้นการพัฒนาอาสนะในครั้งนี้ ถือเป็นการผสมผสานผลการ พัฒนาภูมิปัญญาอันเนื่องมาจากความศรัทธาทางพระพุทธศาสนาและภูมิปัญญาจากวิถีพุทธธรรมชาติดำรงอยู่ ความรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวจากธรรมชาติ เพื่อในการพัฒนาอาสนะเพื่อสุขภาพ ตามหลักพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัย การพัฒนาอาสนะอย่างพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้พบองค์ความรู้ใหม่จากการพัฒนาอาสนะอย่างพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 4 มิติ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยเป็นแผนภาพแสดงรูปแบบโมเดลอาสนะอย่างพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนาด้วย SHB ที่เป็นนวัตกรรมที่ได้จากการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 SHB โมเดล การพัฒนาอาสนะอย่างพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา

จากโมเดล SHB โมเดล การพัฒนาอาสนะอย่างพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา อธิบายได้ดังนี้

S หมายถึง Seat อธิบายได้ว่า อาสนะเครื่องปูรองนั่งถูกต้องเพื่อเป็นผลดีแก่การเจริญสมณธรรมที่มุ่งเน้นประโยชน์ในพระวินัย อาสนะตามสิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับอาสนะ เพื่อความดีงามและประโยชน์สุขของสังคมเป็นอันมาก สิกขาบทที่เกี่ยวข้องกับอาสนะ ข้อวัตรปฏิบัติในเสนาสนะเพื่อบำบัดความหนาว ป้องกันเห็บ ลูบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาล และเพื่อแสวงหาความสงบสำหรับสวดมนต์ การเจริญภาวนา การนั่งสมาธิ และปฏิบัติธรรม

H หมายถึง Health อธิบายได้ว่า อาสนะจากยางพาราธรรมชาติที่ดูแลสุขภาพ ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาในการปฏิบัติเพื่อสุขภาพด้วยหลักธรรมในสัปายะ 7 ประการ 1) มีความสะดวกสบายเรียบง่าย เพื่อความก้าวหน้าในการเจริญภาวนา ใช้วัสดุจากธรรมชาติเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม มีความคงทนและแข็งแรง สามารถใช้งานได้นาน ไม่เป็นพิษต่อร่างกายเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มีอากาศถ่ายเท ไม่ก่อให้เกิดอาการอับชื้นป้องกัน เชื้อรา เชื้อแบคทีเรียได้เป็นอย่างดี อาสนะยางพารามีความยืดหยุ่นสูง มีความนุ่มรองรับน้ำหนักได้ดีและสมดุลต่อร่างกายและจิตใจ

B หมายถึง Buddhist principles อธิบายได้ว่า อาสนะตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นเครื่องปูรองนั่งตามพระวินัยสงฆ์เป็นบริวารหรือสิ่งของเครื่องใช้สอยที่จำเป็นที่สอดคล้องตามหลักพระธรรมวินัยที่ใช้วัสดุจากยางพาราธรรมชาติที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลการสวดมนต์ การนั่งสมาธิได้สะดวกสบายยิ่งขึ้น

การพัฒนาารูปแบบอาสนะจากยางพาราที่ได้ทำการออกแบบมาเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะคุณสมบัติที่โดดเด่นหลากหลายประการและคุณสมบัติต่างๆ ที่ได้จากอาสนะที่ผลิตจากยางพาราแท้เป็นวัสดุที่สามารถย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติ ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบในเชิงลบต่อระบบนิเวศและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เป็นอาสนะเพื่อดูแลสุขภาพกับสรีรร่างกายในการนั่งสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ ในการรองรับน้ำหนัก ลดอาการปวดของร่างกาย มีส่วนช่วยให้แนวกระดูกสันหลังอยู่ในท่าที่ถูกต้องเป็นอาสนะ และมีความถูกต้องตามหลักพระวินัย ที่นำไปสู่รากฐานแห่งการมีสุขภาพดี 4 มิติ 1) สุขภาพกาย (Physical Health) ด้านสุขภาพกายที่ดีของร่างกาย มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ 2) สุขภาพจิต (Mental Health) สุขภาพจิตที่เบิกบาน สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข 3) สุขภาพสังคม (Social Health) ในการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพทางกายและจิตใจสมบูรณ์ อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข 4) สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) สุขภาพปัญญาที่มีความรู้ทั่ว รู้เท่าทันแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีงามนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเหมาะสมกับสรีระร่างกายช่วยให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์

สรุป

การพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ก่อให้เกิดนวัตกรรมใหม่ที่ได้จากองค์ความรู้ได้รับมาจากการศึกษาข้อมูลและบูรณาการในสาขาบทที่เกี่ยวข้องกับบัญญัติที่ทรงอนุญาตในศาสนาชั้นธกะ ในการพิจารณาถึงความสำคัญเพื่อบำบัดความหนาว และจากเหลือบ ยุง ลม แดด สัตว์เลื้อยคลานเพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาล เพื่อแสวงหาความสงบ ในด้านสุขภาพ อาสนะจากยางพาราที่มีคุณสมบัติบรรเทาอาการปวดเมื่อยในการนั่งสมาธิเป็นเวลานาน โดยที่อาสนะยางพารามีความเหมาะสมช่วยให้การนั่งสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ในการรองรับกระดูกสันหลังเพื่อให้หายใจได้ขณะการนั่งสมาธิ ด้านสิ่งแวดล้อมมีความคงทนและแข็งแรง สามารถใช้งานได้นาน ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมในด้านรูปแบบอาสนะจากยางพารามีความสอดคล้องตามหลักพระวินัยที่มีความแบบประหยัด มีความเรียบง่ายถือเป็นสิ่งที่เกื้อกูลในการสวดมนต์ การนั่งสมาธิได้สะดวกได้ดี ด้านกายภาพอาสนะยางพาราแท้

มีความยืดหยุ่นรองรับน้ำหนักได้ดี มีระบายไม่อับชื้น ป้องกันเชื้อราได้เป็นอย่างดี ด้านจิตใจที่มุ่งเน้นความดีงามและประโยชน์ในการนั่งสมาธิตามหลักสรีรศาสตร์ได้เป็นอย่างดี เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพใน 4 มิติ ด้านสุขภาพที่สมบูรณ์ทางร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว ด้านสุขภาพทางจิตใจที่มีความสุขร่าเริง มีความเมตตากับสรรพสิ่ง ด้านสุขภาพทางสังคม การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความอบอุ่น สุขภาพทางปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย การพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา โดยนำหลักการทางด้านสรีระวิทยา เพื่อสุขภาพในการนั่งสมาธิเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ในการนั่งสมาธิได้ดี การพัฒนาให้มีรูปแบบดีไซน์ของอาสนะให้มีความหลากหลาย ควรเน้นถึงวัสดุที่เป็นธรรมชาติไม่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการนั่งสมาธิ มีความปลอดภัยไม่ก่อให้เกิดอาการอับชื้นป้องกัน เชื้อรา เชื้อแบคทีเรียได้เป็นอย่างดี มีความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และยังมีความสอดคล้องตามหลักพระพุทธศาสนาได้อย่างเหมาะสม และ ควรนำผลการวิจัยไปเผยแพร่ ในรูปแบบของการจัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม หนังสือ ตำรา จัดพิมพ์ตามสื่อต่างๆ อาทิ เว็บไซต์ เฟสบุ๊ก อีเมล หนังสือพิมพ์ วารสาร นิตยสาร สถานีวิทยุ สถานีโทรทัศน์เพื่อการศึกษา และควรจัดอบรม บรรยายให้ความรู้กับผู้สนใจศึกษาโดยเฉพาะ นักเรียน นักศึกษา นิสิต บุคคลทั่วไป พระสงฆ์ สามเณร แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา และบุคคลทั่วไปให้เข้าใจและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ให้แพร่หลายในวงกว้าง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ผลการวิจัยนี้ สามารถนำไปต่อยอดงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาอาสนะยางพาราเพื่อสุขภาพในการนั่งสมาธิ การสวดมนต์ การเจริญภาวนา ตามหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

2.2 ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาประเด็นการพัฒนาอาสนะจากวัสดุอื่นๆ ที่เป็นธรรมชาติแท้ๆ ข้อค้นพบจากการวิจัยที่จะนำไปสู่แนวทางการส่งเสริมภูมิปัญญาจากความศรัทธาในการปฏิบัติตามพระพุทธศาสนา และภูมิปัญญาที่มาจากความรู้จากธรรมชาติ

2.3 สามารถศึกษาเปรียบเทียบวิธีการออกแบบอาสนะยางพาราเข้มข้นธรรมชาติได้ข้อค้นพบที่เป็นประโยชน์ มีความเหมาะสมกับยุคสมัยเป็นวัสดุที่สามารถย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

บรรณานุกรม

- กนกศักดิ์ ศรีโรจน์นพคุณ. (2566). ผู้ประกอบการผลิตอาสนะยางพารา. *สัมภาษณ์*. 6 พฤษภาคม.
- ชนม์พิสิฐ จันทรสุข. (2566). นักกายภาพบำบัดชำนาญการ. *สัมภาษณ์*. 22 มิถุนายน.
- ดวงเพชร สมศรี. (2559). *วิถีวัฒนธรรมการเอื้ออาทรของชาวพุทธในสังคมไทย*. รายงานการวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นลินี โกวิทนาวงษ์ และณัฐพงศ์ นิธิอุทัย. (2561). *หมอนรองศีรษะจากพอลิยูรีเทนเจลและยางพาราแปรรูปป้องกันแผลกดทับจากการผ่าตัด*. รายงานวิจัยยางพารา สถาบันวิจัยและพัฒนานวัตกรรมยางพารา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ประมุข วนสบัติกุล. (2565). การศึกษาผลของความสูงของอาสนะกับมุมมองของเข่าในท่านั่งขัดสมาธิและความพึงพอใจของพระภิกษุสงฆ์. *กลุ่มงานออโรบิคิกส์ โรงพยาบาลสงฆ์. วารสารกรมการแพทย์*. 47(3), 79-82.
- พระครูภาวนาสารบัณฑิต. (2566). รองผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม. *สัมภาษณ์*. 6 พฤษภาคม.
- พระพุทธโฆสาจารย์. (2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.
- พระมหาไพโรจน์ กนโก. (2566). ผู้อำนวยการส่วนธรรมนิเทศสำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม. *สัมภาษณ์*. 6 พฤษภาคม.
- พระสมุห์สายยันต์ วิสารโท (โลหิตดี). (2564). พุทธนวัตกรรมในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาพุทธศิลป์ด้านเสนาสนะ. *วารสารปัญญาปณิธาน*. 6(2), 45-55.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยุวกัลยา ขอบประดิธ. (2566). นักกายภาพบำบัดชำนาญการ. *สัมภาษณ์*. 22 มิถุนายน.
- สุวรรณ์ พิมาน. (2562). *การส่งเสริมการส่งออกการแปรรูปยางพาราสินค้าเกษตรไทยสู่ตลาดรัสเซียเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาราคายางพารตกต่ำในปัจจุบัน: กรณีการส่งออกผลิตภัณฑ์ที่นอนและหมอนยางพาราแท้*. คณะศิลปศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อรศรี ศรีโรจน์นพคุณ. (2566). ผู้ประกอบการผลิตอาสนะยางพารา. *สัมภาษณ์*. 6 พฤษภาคม.