

วิถีพุทธ : การพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ
THE BUDDHIST THOUGHT: SELF-SUFFICIENCY BY HORTICULTURE
FOR THE ELDERLY IN THE NORTH

พระอธิการสุชาติ จันทสโร *

Phra-adhikāra Suchat Chantasaro

อภากร ปัญโญ *

Apakorn Panyo

ดิลก บุญอิม *

Dilok Boonim

Corresponding Author E-mail: anakarik@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ และ 3) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุที่ สอดคล้องกับวิถีพุทธ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า การพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ นั้นต้องสร้างองค์ความรู้ ด้านการพัฒนารูปแบบการปลูกพืชสวนครัวให้แก่ผู้สูงอายุ ให้ทราบถึงหลักการ วิธีการเพาะปลูก การเลือกพันธุ์ ผักให้เหมาะต่อการเพาะปลูก ตั้งแต่หลักการพื้นฐานการปลูกพืชสวนครัว เช่น การเพาะกล้า ย้ายกล้า การปรับปรุงบำรุงดิน การทำปุ๋ยสูตรต่าง ๆ ทำให้การปลูกผักเป็นเรื่องที่ง่าย เพื่อนำมาบริโภคในครัวเรือน ลดค่าใช้จ่าย ช่วยให้ผู้สูงวัยไม่เหงา ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจ และสามารถต่อยอดเป็นอาชีพเสริมได้ ยังเป็นการส่งเสริมการพึ่งตนเอง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยยึดหลักธรรมสัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ให้รู้จักอดทน อุดม เสียสละแบ่งปัน อันจะนำมาซึ่งการพึ่งตนเองได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน

คำสำคัญ: วิถีพุทธ, การพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัว, การพัฒนา, ผู้สูงอายุในภาคเหนือ

ABSTRACT

The objective of this research were 1) to study the self-sufficiency model by horticulture for the elderly in the North, 2) to develop the self-sufficiency model by horticulture for the elderly in the North, and 3) to analyze the self-sufficiency model by horticulture for the elderly in the North in accordance with the Buddhist Thought. This is a qualitative research.

The study findings indicated that; The self-sufficiency of the elderly in horticulture in the north requires knowledge on the growth of horticulture for the elderly to know the principles of methods of cultivation, selection of varieties of vegetables suitable for cultivation from the basic principles of growing garden crops such as seedling, transferring, soil improvement, and fertilizing,

* มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

etc. Growing vegetables is also considered a simple activity for household consumption, helping to minimize costs and making older people less depressed and having a positive impact on their physical and mental health and can be established as additional career. Likewise, growing vegetables means encouraging self-reliance, not harming oneself and others by adhering to the principle of resilience (right livelihood), being patient, sacrificing, and sharing, which can contribute to real and lasting self-reliance.

Keywords: The Buddhist thought, The Self-sufficiency by horticulture, Development, Elderly in the North

บทนำ

ความยากจนเป็นปัญหาสำคัญที่รัฐต้องให้ความสนใจในการแก้ไขให้กับประชาชนอย่างจริงจัง ซึ่งความยากจนมีมาตั้งแต่อดีตกาล แต่ความยากจนในอดีตยังไม่เป็นปัญหาที่มีความรุนแรงเหมือนดังเช่นปัจจุบัน สืบเนื่องมาจากการขยายตัวทางการค้า มีการกำหนดค่านิยมของสินค้าต่าง ๆ ที่มีการปลูกฝังแนวคิดทุนนิยมแก่สังคมในเรื่องของการบริโภคนิยม ส่งผลให้ประชาชนมีรายจ่ายที่สูงขึ้น ประกอบกับมีการวางมาตรฐานค่าครองชีพโดยอาศัยวัฒนธรรมและประเพณีเป็นเครื่องกำหนด ทำให้คนที่มีฐานะยากจนและคนที่มีฐานะร่ำรวยมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เพราะรายได้ของประชาชนไม่ได้เกิดการกระจายตัวอย่างทั่วถึงทำให้เกิดความแตกต่างในด้านการครองชีพอย่างเห็นได้ชัด คนส่วนใหญ่เริ่มสนใจตัวเองและเปรียบเทียบกับผู้อื่น ตลอดจนเริ่มใส่ใจในความไม่เสมอภาคของตนเพราะคนยากจนขาดโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรสินค้าและบริการ ไม่สามารถบำบัดความต้องการของตนเอง ทำให้ความเป็นอยู่ของคนยากจนกับคนรวยมีความห่างไกลออกไปทุกที จนในที่สุดคนบางกลุ่มจำเป็นต้องยอมรับสภาพที่ตนเป็นอยู่ ในขณะที่คน

บางกลุ่มที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตในการแสวงหาทรัพยากรสินค้าและบริการก็ต้องดำรงชีวิตด้วยความยากลำบากจนนำมาสู่สถานการณ์ความยากจนที่มากยิ่งขึ้น

ความยากจนในสังคมไทยใน 20 ปีนี้ แม้ผลการวิจัยจากทีดีอาร์ไอ พบว่าจำนวนคนจนมีแนวโน้มลดลงต่อเนื่อง แต่ขณะเดียวกันกลุ่มคนรวยก็ยิ่งรวยมากขึ้นแบบกระจุกตัวปัญหาความเหลื่อมล้ำของรายได้จึงเพิ่มขึ้น ขณะที่จำนวนตัวเลขผู้เปราะบางในระบบมีมากถึง 35 ล้านบัญชี “อยู่บนสวรรค์ แต่เป็นคนชั้นติดดิน” ประโยชน์สะท้อนสภาพการใช้ชีวิตของคนจนเมืองที่ไม่ต่างอะไรกับคนจนในชนบทมากนัก เพราะเหตุผลของความดิ้นรนหารายได้ มาจากแรงผลักดันเดียวกัน นั่นคือความไม่เท่าเทียมเมื่อเส้นความยากจนของคนไทยถูกแบ่งที่รายได้โดยเฉลี่ยต่ำกว่า 2,647 บาทต่อเดือนต่อคนส่วนสถิติรายได้โดยเฉลี่ยในปี 2558 จากงานวิจัยความเหลื่อมล้ำของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย หรือทีดีอาร์ไอ พบว่าจำนวนคนจนมากยิ่งขึ้นถึง 4.8 ล้านคน จากจำนวนประชากรกว่า 67 ล้านคนของประเทศ โดยร้อยละ 20 ของคนจนมีรายได้ เฉลี่ย 2,305 บาทต่อเดือน ขณะที่รายได้เฉลี่ย ร้อยละ 20 ของกลุ่มคนรวยอยู่ที่

23,761 บาทต่อเดือนและแม้ว่าจำนวนคนจนในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องตลอด 20 ปีนี้ โดยลดลงไปถึง 27 ล้านคน แต่เชื่อว่าปัญหาความเหลื่อมล้ำจะหมดไป เพราะร้อยละ 20 ของกลุ่มคนรวยที่สุด มีรายได้มากกว่า ร้อยละ 20 ของกลุ่มคนจนที่สุดถึง 10.3 เท่า ถือว่ายังมีความเหลื่อมล้ำอยู่มาก ขณะที่รวมตัวเลขมูลค่าทรัพย์สินของมหาเศรษฐีทั้ง 10 อันดับแรก พบว่า มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 41 ของรายได้คนจนทั้งประเทศยิ่งยากจน รายได้ไม่พอกับรายจ่าย การกู้หนี้ยืมสินจึงเป็นทางออกเพื่อความอยู่รอด สะท้อนจากตัวเลขการเป็นหนี้ยังสูงเฉพาะหนี้สินในระบบที่ตรวจสอบได้ เช่น หนี้บัตรเครดิตหนี้สินเชื่อบุคคล มีถึง 22 ล้านบัญชี หนี้ส่วนตัว 11-12 ล้านบัญชี หนี้เกษตรกรกว่า 1 ล้านบัญชี ซึ่งทั้งหมดนี้ยังไม่รวมหนี้นอกระบบรัฐบาล จึงควรจริงจังกับปัญหาการแก้ปัญหาหนี้โดยหัวใจสำคัญในการแก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและรายได้ของไทย คือ การบังคับใช้กฎหมาย เพื่อมุ่งแก้ปัญหาเมื่อรายได้ของมนุษย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญในระบบเศรษฐกิจยังมีช่องว่าง การลดความเหลื่อมล้ำทางทางเศรษฐกิจและสร้างความเป็นธรรมในสังคม จึงเป็นโจทย์ที่ท้าทายความสามารถแผนพัฒนาเศรษฐกิจฯ ของรัฐบาล โดยเฉพาะแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (เบญจมาศ วิถี, 2560)

การส่งเสริมและการพัฒนาคุณภาพและความมั่นคงในชีวิต ในปีงบประมาณ 2560 (พ.ม.) ได้กำหนดนโยบายเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล ยุทธศาสตร์ชาติในระยะ 20 ปี แผน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) และนโยบายที่

เกี่ยวข้องและความสอดคล้องในนโยบายปัจจุบันและทิศทางในอนาคต จึงได้กำหนดนโยบายเชิงรุกให้ความสำคัญกับการพัฒนาสังคมเชิงบูรณาการทั้งหน่วยงานภายในและหน่วยงานภายนอกที่เกี่ยวข้อง ทั้งในระดับภูมิภาคและท้องถิ่นตามแนวทาง “ประชารัฐ” โดยน้อมนำกับปรัชญา “เศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบาย ประกอบด้วย นโยบายระดับพื้นที่/จังหวัด (AREA BASED) 5 ข้อ และได้ กำหนด ยุทธศาสตร์กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์โดยมีวิสัยทัศน์คือ “เป็นองค์กรหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาคนและสังคมเพื่อความอยู่ดีมีสุขอย่างยั่งยืน” เมื่อนำหลักการเหล่านี้มาพิจารณาประกอบกันแล้วจึงได้จัดทำแผนปฏิบัติการของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ประจำปีงบประมาณ 2560 เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการปฏิบัติราชการ การติดตาม ประเมินผล การปฏิบัติงานเกิดประสิทธิผลสำหรับหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องซึ่งในนโยบายเร่งด่วนใน 9 ข้อ ประกอบด้วยการพัฒนาที่อยู่อาศัยผู้มีรายได้น้อย ผู้สูงอายุ และคนพิการ รวมถึงการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมสูงอายุ ส่วนนโยบายการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่/จังหวัดได้มีการสนับสนุนให้อำเภอและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการเป็นเจ้าภาพในการพัฒนาสังคม (กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร, 2560)

การจะแก้ไขความยากจนเชิงโครงสร้างได้ ต้องเปลี่ยนกรอบคิดในการพัฒนา จากการเน้นเรื่องการเพิ่มผลผลิต เพิ่มรายได้ของปัจเจกชนที่มุ่งเน้นความอยากได้อย่างไม่มีขอบเขตของมนุษย์ มานั่นความสามารถสนอง

ความต้องการพื้นฐาน ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ให้พอเพียงแก่การดำรงชีวิตที่มีสุขภาพทั้งกายและใจของสมาชิกส่วนใหญ่ในสังคมให้ทั่วถึง โดยการสนับสนุนปัจเจกชนให้แสวงหาวิธีการสร้างที่พึงให้แก่ตนเองตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ดังนั้น การพึ่งตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่ได้เรียนรู้วิธีการพัฒนาตนเอง จนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ แก้ปัญหาเป็น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการเสียสละและทำประโยชน์ให้แก่สังคม บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลพึ่งตนเองได้จะต้องเป็นคนที่เคารพตนเอง รู้จักตนเอง เชื่อมั่นในความ รู้ความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง ให้ดีที่สุด ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ เป็นคนที่รู้จักช่วยตนเองอย่างเต็มกำลังความสามารถก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น (กนก จันทรขจร, 2543) เมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบที่จะพึ่งตนเอง และลงมือทำงานโดยอาศัยความรู้ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ และหากมีปัญหากเกิดขึ้นก็สามารถที่จะศึกษาหาวิธีการที่จะมาแก้ปัญหา นั้น ๆ ได้ การปฏิบัติบังเกิดผลบุคคลก็จะพัฒนาทั้งทางด้านคุณภาพชีวิตและคุณสมบัติส่วนตัว ผลที่เกิดจากการทำงาน นอกจากจะสามารถนำไปใช้เลี้ยงชีวิตแล้ว บุคคลยังเกิดความชำนาญจากการลงมือกระทำ และมีความรู้เพิ่มพูนขึ้น ทั้งจากประสบการณ์การทำงานและการศึกษาหาความรู้ ซึ่งจะเป็นปัจจัยช่วยให้บุคคลสามารถคิดและทำในสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นและดีขึ้น จึงกล่าวได้ว่าบุคคลเกิดการพัฒนาตนเองและคุณภาพชีวิตจากการพึ่งตนเอง (กาญจนา แก้วเทพ และ กนกศักดิ์ แก้วเทพ, 2530)

พระพุทธศาสนาแนะนำสั่งสอนให้เรารู้จักพัฒนาตัวเองให้เป็นที่พึ่งของตนได้ รู้จักใช้ปัญญาและความเพียรทำการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ ชีวิตและสังคมที่ดีขึ้นมาให้ด้วยการกระทำของเราเองบนพื้นฐานหรือในกรอบของสัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพหรือการงานโดยชอบ) และความพยายามพึ่งตนเองในระดับบุคคลมีความสำคัญมาก เพราะความพยายามพึ่งตนเองในระดับอื่น ๆ จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลมีความพยายามพึ่งตนเอง ซึ่งในความเป็นจริงแล้วศูนย์กลางของการพัฒนา คือการปรับปรุงความเป็นอยู่และคุณภาพของคนในสังคมให้ดีขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับกระทำการของคนและทรัพยากรในสังคมที่จะเป็นตัวกำหนดศักยภาพของการพัฒนา ถ้าคนในสังคมรู้จักพึ่งตนเองในระดับบุคคลแล้ว ก็จะนำไปสู่ความพยายามพึ่งตนเองในระดับอื่น ๆ ด้วย ดังนั้น ความพยายามพึ่งตนเองระดับบุคคล จึงเป็นเงื่อนไขเบื้องต้นของระดับอื่น ๆ การพึ่งตนเองจึงเป็นลักษณะที่สำคัญยิ่งของผู้ที่หวังความก้าวหน้าและต้องการเป็นบุคคลสำคัญ ไม่มีบุคคลสำคัญคนใดที่ขาดคุณลักษณะข้อนี้ เพราะเป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต้องมี (สุพรรณิ ไชยอำพร, 2535)

การปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุที่ยังมีความสามารถทางร่างกาย เพื่อการบริโภคในครอบครัว ก็เป็นการพึ่งตนเองที่ดีอีกทางหนึ่ง เพราะเป็นการประหยัดรายจ่ายประจำวัน ได้มาก กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตรสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยีกรมส่งเสริมการเกษตร (กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร, 2560) ได้นิยามพืชสวนครัวว่าเป็นพืชที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้านหรือพื้นที่ว่างในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกไว้สำหรับรับประทาน

เองภายในครอบครัวหรือชุมชนการปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานจะทำให้ผู้ปลูกได้รับประทานผักสดที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ มีความปลอดภัยจากสารเคมีลดรายจ่ายในครัวเรือนและที่สำคัญทำให้สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันในการปลูกพืชสวนครัว ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวซึ่งอาจกล่าวได้ว่า การปลูกพืชสวนครัว ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ ได้แก่ 1) สามารถนำผักสวนครัวที่ปลูกในกระถางแบบแขวน ห้อยมาตกแต่งบริเวณรอบบ้านได้ 2) ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์ 3) ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อพืชสวนครัวมาประกอบอาหารประจำวัน 4) ได้รับประทานพืชสวนครัวที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี และ 5) สร้างความสัมพันธ์และสานสายใยรักที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ธวัชชัย พืชผล, 2549)

ปัจจุบัน เกษตรกรหรือคนไทยทั่วไปได้มีการพัฒนาการเรียนรู้หลักการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวไว้ในบริเวณบ้าน หรือบนเนื้อที่อันมีอย่างจำกัดของตน โดยยึดถือหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกรอบของสัมมาอาชีวะ มีความสมดุลในการประกอบอาชีพหรือการทำงานโดยชอบธรรม ซึ่งจะช่วยหนุนเสริมโลกทัศน์หรือฐานคิดในการดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง พอประมาณสมดุลและไม่เบียดเบียนผู้อื่น โดยผลิตเพื่อการบริโภคเพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัวเป็นหลัก หรือเป็นผู้ผลิตอิสระโดยใช้แรงงานของสมาชิกครอบครัว ก็จะเป็นหนทางที่จะแก้ไขความยากจนด้านปัจจัยในการครองชีพได้ บทความวิจัยนี้ ผู้เขียนนำเสนอการศึกษา พัฒนา และ

วิเคราะห์ รูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ โดยคาดหวังว่า จะได้รับรูปแบบการพึ่งตนเองที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุด้วยการปลูกพืชสวนครัวตามแนวพุด และคาดหวังว่าผลการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านที่ต้องการแก้ปัญหาความยากจน สามารถพึ่งตนเองได้ เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นต่อไปในแต่ละวันและเกิดความมั่นคงในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีพุทธ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบผสมผสานของการวิจัย 3 ประเภท คือ การวิจัยเชิงเอกสารการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง หนังสือรายงานการวิจัย รายงานการประชุม เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงการพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุ ดังนี้

1.1 ผู้สูงอายุกับการพึ่งพาตนเองในรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัย บนแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

1.2 วิธีการและข้อปฏิบัติการปลูกพืชสวนครัว ที่ผู้สูงอายุควรปลูกในบริเวณบ้าน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอนดังนี้

การลงพื้นที่ใน 2 จังหวัด เพื่อ สัมภาษณ์ และรวบรวมข้อมูลจากพระสงฆ์ ผู้นำชุมชนในพื้นที่ เจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตร ปราชญ์ชุมชน หมอдин ผู้สูงอายุที่ปลูกพืชสวนครัว เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลรูปแบบ และกิจกรรมเกี่ยวกับการปลูกพืชสวนครัว

3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยการลงพื้นที่บ้านของผู้สูงอายุใน 2 จังหวัด เพื่อศึกษาว่า พืช ผัก สวนครัวที่ผู้สูงอายุปลูกไว้ในบริเวณบ้าน และหาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษา สิ่งปลูก เพื่อให้ออกองค์ความรู้จากผู้สูงอายุ และปราชญ์ชุมชน หมอдин จากนั้นนำมาสังเคราะห์ให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน แล้วนำไปสร้างเป็นรูปแบบที่เหมาะสมในการปลูกพืชสวนครัวตามแนวพุทธ มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ร่วมศึกษาข้อมูลและพูดคุยกับผู้สูงอายุ ปราชญ์ชุมชน หมอдин อย่างมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการบริโภคผักของผู้สูงอายุ โดยทั่วไป เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล ที่มาของผัก ราคาผัก รวมถึงหากต้องปลูกผักกินเอง ในผู้สูงอายุควรจะปลูกอะไร เพื่อเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน ต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 ร่วมวางแผน เป็นการวางแผน การพัฒนาหลังจากได้ข้อมูลเบื้องต้นจากผู้สูงอายุ และผู้รู้แล้ว นำข้อมูลมาอภิปรายเพื่อร่วมกันกำหนดวิธีการและแนวทางการดำเนินงาน ตั้งแต่ขั้นเตรียมการขั้นปฏิบัติการ จนถึงขั้นสิ้นสุดโครงการ

ขั้นตอนที่ 3 ร่วมดำเนินการ ประชาชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการพัฒนา หรือเป็นขั้นตอนปฏิบัติการตามแผนการวิจัยที่ได้วางไว้ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดการพื้นที่ปลูก และเลือกชนิดของผัก ภาชนะที่ใช้ปลูกเพื่อให้สะดวกแก่การปลูกผัก โดยการสนับสนุนด้านเงินทุน วัสดุอุปกรณ์ และแรงงาน รวมทั้งการเข้าร่วมในการบริหารงาน การประสานขอความช่วยเหลือจากภายนอกในกรณีที่มีความจำเป็น

ขั้นตอนที่ 4 ร่วมรับผลประโยชน์ โดยประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการนำเสนอ ผลผลิตจากการดำเนินงานเพื่อให้เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมกลุ่มได้รับประโยชน์อย่างเท่าเทียม

ขั้นตอนที่ 5 ร่วมติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน ว่าสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือไม่ มีปัญหาอุปสรรค เพื่อแก้ไขปัญหาดังที่ และใช้ข้อผิดพลาดนั้น นำไปปรับปรุงพัฒนางานเกี่ยวกับด้านผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตัวเองอย่างยั่งยืนด้วยการกินผักปลอดภัย ด้วยการปลูกผักเอง

สรุปผลการวิจัย

1. รูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ

ผลจากการศึกษาบริบทในด้านการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือเขตพื้นที่ 2 จังหวัด ได้แก่ ตำบลดอนโพ อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง และ ตำบลลี่ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน “กิจกรรมปลูกผักสวนครัว” จึงเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ ช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดี ลดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ทำ

ให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่ากับตนเองและสังคม ลดภาระรายจ่ายในครัวเรือน รวมถึงต่อยอดรวมกลุ่มเป็นอาชีพขึ้นมา โดยมีแนวทางการขับเคลื่อนรูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัว เพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นพื้นฐานของชีวิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน พึ่งตนเองได้ตามสมควร ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตเป็นการดับทุกข์ทางกาย ทางจิตใจ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่เกิดปัญหาใด ๆ

ดังนั้นการจะขับเคลื่อนกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จ และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ต้องรู้จักรูปแบบ หลักการพื้นฐานในการปลูกพืชสวนครัว วิธีการเพาะปลูก การเลือกพันธุ์พืชให้เหมาะต่อการเพาะปลูก การเพาะกล้า ย้ายกล้า การปรับปรุงบำรุงดิน การทำปุ๋ยสูตรต่าง ๆ จากเศษอาหารในครัวเรือนสามารถต่อยอดความรู้ในเรื่องของการพึ่งพาตนเอง ทำให้การปลูกผักเป็นเรื่องที่ง่าย และสามารถต่อยอดเป็นอาชีพเสริมได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การส่งเสริมการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองนั้นจะต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่รีบร้อนหวังผลสำเร็จเร็วเกินไป สิ่งสำคัญ ชุมชนจะต้องพึ่งตนเองได้ในเรื่องอาหารก่อนเป็นลำดับแรก จากนั้นจึงค่อยก้าวไปสู่การพัฒนาไปสู่การขยายการผลิตเพื่อการค้า ตลอดจนจนเป็นการพัฒนาคนพร้อม ๆ ไปด้วยพัฒนาเศรษฐกิจ โดยส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวด้วยหลักการ 5 ประการ ได้แก่ 1) ต้องมีความต่อเนื่องและเป็นพลังแห่งความร่วมมือ 2) ส่งเสริมการเพาะปลูกทั้งครอบครัว 3) สร้างชุมชนให้เป็นสีเขียวเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม 4) สร้างให้เป็นวัฒนธรรมการปลูกพืชผักเป็นสิ่งที่ดีงามสืบ

ทอดต่อกันไปอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาสู่การสร้างนวัตกรรม และ 5) พลังแห่งความร่วมมือของครอบครัวและชุมชน ในการช่วยเหลือสู่ความยั่งยืนด้วยวิถีพอเพียง

จะเห็นได้ว่าการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุเป็นการพึ่งพาตนเอง ในด้านอาหารเป็นการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ในครัวเรือน ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้มีกิจวัตรประจำวันทำ โดยไม่รู้สึกรำคาญ และการปลูกผักยังช่วยเสริมให้คนในสังคมกลมเกลียวมากขึ้น มีการแบ่งปันผลผลิต เอามาแลกกัน ทำให้ชุมชนมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ร่มรื่น พื้นที่ตรงไหนที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ก็จะเอาเมล็ดพันธุ์มาลงก่อให้เกิดการพึ่งตนเองอย่างยั่งยืน การปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อการบริโภคเอง ช่วยให้ผู้สูงอายุได้กินผักปลอดสารพิษ ได้ออกกำลังกาย มีการแบ่งปัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการปลูกพืชสวนครัว การดูแลสุขภาพ เป็นแรงกระตุ้นที่จะผลักดันตัวเองให้ดีขึ้นเหมือนเพื่อน สร้างทางเลือกของคุณภาพชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร รวมถึงการแลกเปลี่ยนแหล่งผลิตอาหารปลอดภัย และสูตรการรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพให้ดี บริโภคแต่พอดี ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารปลอดสารพิษ รวมถึงการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมารวมตัวกัน เพื่อส่งเสริมแนวทางดูแลสุขภาพ และหนึ่งในแนวทางคือการรวมกลุ่มกันปลูกผัก เพื่อหาจุดเริ่มว่า จะปลูกผักกินเอง ต้องเริ่มอย่างไร ใช้การดูแลระดับไหน เพื่อให้องค์ความรู้ถูกนำไปปฏิบัติจริง จากนั้นจึงค่อยก้าวไปสู่การพัฒนาในเรื่องอื่น ๆ การขยายการผลิตเพื่อการค้า ตลอดจนจนเป็นการพัฒนาคนพร้อม ๆ ไปด้วยพัฒนาเศรษฐกิจ ทำให้พุทธเกษตรกรรม จึงเป็นการ

ทำเกษตรที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนไทย เน้น การพึ่งพาตนเองได้ ระบบการผลิตเป็นเพื่อยังชีพเหลือ จึงแบ่งปัน มีระบบการค้าขายที่เป็นธรรม ทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ตลอดจนส่งเสริมการปลูกผัก โดยไม่ใช้สารเคมี ทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้น เป็นการผลิตแบบมุ่งเน้นการพึ่งตนเองทั้งระดับตนเอง ระดับครอบครัว และระดับชุมชน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

จากการถอดบทเรียนการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือกำหนดพื้นที่การศึกษา ใน 2 จังหวัด ได้แก่ ตำบลดอนโพ อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง และ ตำบลลี อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน จากกลุ่มผู้สูงอายุ 2 จังหวัด ที่ประสบผลดีในการปลูกพืชสวนครัวว่ามีวิธีการเพาะปลูกพืชสวนครัว พบว่าหลักการพึ่งตนเอง เป็นหลักการที่นำมาใช้ในการพัฒนาสังคม การพึ่งตนเองเป็นแนวทางการพัฒนา สามารถกำหนดเป้าหมายและการตัดสินใจ การพัฒนาชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันทางสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่ถูกกีดกัน ไม่เป็นภาระของสังคม สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคม ต่อการพัฒนาชีวิต ในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างยั่งยืน ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเน้นการพัฒนาให้มีความเข้มแข็งให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เป็นหนทางไปสู่การพึ่งพาตนเอง และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเกษตรกรและผู้บริโภค และยังสามารถช่วยให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัยด้านอาหารในครัวเรือน (การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย, 2563)

สนับสนุนให้กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ได้พึ่งพาตนเองและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่เป็นภาระของสังคม ส่งเสริมสภาพจิตใจที่ดี ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และยังสามารถช่วยให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัยด้านอาหารในครัวเรือน โดยการส่งเสริมให้เกิดการปลูกพืชสวนครัว ก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร สามารถสร้างรายได้เสริม ลดรายจ่ายให้กับครัวเรือนและชุมชน ลดภาวะโลกร้อน และเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง การปลูกพืชไว้บริโภคเองภายในครอบครัว ถือได้ว่า “การปลูกพืชสวนครัว” เป็นกิจกรรมภายในครอบครัวอีกกิจกรรมหนึ่งที่สามารถสร้างรายได้ให้กับครอบครัวและเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สามารถทำร่วมกันได้กับคนในครอบครัว ชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี การรณรงค์ให้ครัวเรือนและกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนมองเห็นถึงคุณค่าและมูลค่าของพืชผักที่ปลูกอยู่รอบ ๆ บ้าน ไว้เพื่อบริโภคเอง เมื่อเหลือจากการบริโภคก็สามารถนำไปขายหรือจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ได้ และยังสามารถต่อยอด โดยการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลผลิตของตนเป็นผลผลิตต่อเนื่องนับเป็นแนวทางในการสร้างรายได้ ลดรายจ่ายให้กับครัวเรือนได้อย่างแท้จริง

การพัฒนารูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัว ในการสร้างความรู้ความเข้าใจ สร้างจิตสำนึกมาดำรงชีวิต ภายใต้หลัก “2 ก” ดังนี้ 1) เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านความรู้ ความเข้าใจ มีความตั้งใจ และมีความสุขในการปลูกพืชสวนครัว เพื่อสร้างผลผลิตให้พอเพียงด้านอาหาร ลดต้นทุน สร้างรายได้ เพื่อตอบสนองความต้องการอื่น ๆ ตลอดจนเกิดการแลกเปลี่ยนผลผลิตระหว่าง

เพื่อนบ้าน 2) เกิดการรวมกลุ่ม พัฒนา เรียนรู้ ขยายพันธุ์พืช ซึ่งเกิดจากผลการเชื่อมโยง แลกเปลี่ยนความรู้การปลูกผัก ระหว่างกลุ่ม ผู้สูงอายุ ถ่ายองค์ความรู้ระหว่างกัน เช่น หลัก ในการปลูกพืชผักสวนครัว การปรับปรุงดิน ภาชนะในการปลูก หลักการใส่ปุ๋ยวิตามิน การ ป้องกันโรคแมลงต่าง ๆ รวมถึงการสาธิตการ ทำปุ๋ยหมัก ระหว่างกัน นำไปสู่การสร้าง เครือข่ายระหว่างกลุ่ม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การขับเคลื่อนกิจกรรมการปลูกผัก สร้างความ สามัคคีระหว่างกันผ่านการถ่ายทอดความรู้ใน การปลูกผักสวนครัว รวมถึงส่งเสริมการปลูก พืชผักสวนครัว ด้วยความต่อเนื่อง คือ พลั งของสังคม จากการได้รับองค์ความรู้ผ่านการ ถ่ายทอด 2 ลักษณะ คือ 1) ถ่ายทอดโดยตรง เป็นการบอกกล่าวจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง อาจเป็นการแสดงออกเป็นลายลักษณ์อักษร และไม่เป็นลายลักษณ์อักษรก็ได้ และ 2) การ ถ่ายทอดโดยอ้อม การสอดแทรกภูมิปัญญา ผ่านคติ คำสอนในพระพุทธศาสนา จารีต ประเพณี ภาษาวาด ประติมากรรมต่าง ๆ

การปลูกพืชสวนครัวสำหรับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นผักสวนครัวโตเร็วและดูแลง่ายที่สำคัญ ไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มาก ควรเป็นพื้นที่ราบ ไม่เป็นพื้นที่ขรุขระ ลุ่มๆ ดอนๆ เนื่องจาก ผู้สูงอายุ จะมีสภาพร่างกายที่เคลื่อนไหวไม่ คล่องแคล่ว ไม่ใช่แค่การใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์เท่านั้น แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุได้มี กิจกรรมประจำวันทำ โดยไม่รู้สึกลำบาก ที่สำคัญ ยังทำให้คนสูงวัยได้บริโภคผักปลอดสารพิษ อีกทั้งการปลูกผักยังช่วยเสริมสร้างครอบครัว ให้อบอุ่นสามารถเด็ดผักที่ปลูกมาปรุงเป็น เมนูอาหาร และผักที่ปลูกเองยังทำให้ประหยัด ค่าใช้จ่าย อีกทั้งยังสามารถถกแตงบ้านให้ร่ม

รื่น ภายใต้กระบวนการ “การพึ่งตนเองด้วย การปลูกพืชสวนครัว” ในการแก้ไขปัญหาทาง เศรษฐกิจของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมการเข้า สู่สังคมผู้สูงอายุและการเตรียมการฝึกอาชีพให้ ผู้สูงอายุ ได้มีการเตรียมพร้อมปรับเปลี่ยนจาก ที่เคยเป็นโดยน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา ภูมิพลอดุลยเดช ที่ได้พระราชทานมาใช้เป็น พื้นฐานการดำเนินชีวิตโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ การพึ่งตนเอง

ด้านการเกษตร : เน้นทำเกษตรด้วย ตนเองเพื่อประหยัดรายจ่ายทำไปพร้อมกับ ศึกษาเทคนิคความรู้ พิจารณาเลือกพืชที่มี ศักยภาพเหมาะสมกับพื้นที่

- การเลือกเมล็ดพันธุ์ในการเพาะปลูก ควรเลือกเมล็ดพันธุ์ที่แข็งแรง ดูแลง่าย ไม่เป็น โรค เนื่องจาก สภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ไม่ สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากนัก เมื่อ ทำกิจกรรมใด ๆ เป็นระยะเวลาที่นาน หรือใช้ แรงมาก ก็จะเหนื่อยง่าย ดังนั้น จึงควรเลือก พันธุ์พืชในการปลูกที่เหมาะสม กับสภาพ ร่างกาย และพื้นที่ เช่น ปลูกพริก โหระพา กระเพรา เป็นต้น

- การเตรียมดิน ก็ควรจะดูเรื่อง คุณภาพของดิน ใส่ปุ๋ยอินทรีย์ในการปรับปรุง คุณภาพของดิน บางครัวเรือนอาจมีพื้นที่ จำกัด ก็สามารถปลูกในกระถาง หรือภาชนะ อื่น ๆ บางชนิดที่เรียกว่าพืชไร้ดิน อาจปลูกใน น้ำ ในภาชนะ ขวดน้ำได้ เช่น ผักสลัดไฮโดรโป นิक्स การปลูกต้นถั่วงอก ต้นหอม เป็นต้น ซึ่ง เป็นการปลูกโดยใช้น้ำในการเพาะปลูกเป็นต้น

- การดูแลรักษา พืชผักเกือบทุกชนิด นิยมเพาะเมล็ดให้เป็นต้นกล้าก่อนนำไปปลูก การปลูกด้วยต้นกล้า ทำให้ประหยัดเมล็ดพันธุ์

ได้ด้วย ดีกว่าปลูกด้วยเมล็ดแล้วต้องถอนทิ้ง เมื่อผักแน่นเกินไป หมั่นดูแล เอาใจใส่ต้นผัก ทำให้ผู้สูงอายุไม่เครียด มีกิจกรรมทำในทุก ๆ วัน เห็นการเติบโตของพืชผักสวนครัว ที่ปลูกด้วยตนเอง ทำให้เกิดความสุขใจ

- การเก็บผลผลิต เพื่อจำหน่าย เป็นขั้นตอนที่สร้างรายได้แก่ผู้ปลูก จากการนำไปรับประทานที่เพียงพอแล้ว ที่เหลือก็นำไปจำหน่าย สร้างรายได้ให้แก่ตนเอง ไม่เป็นภาระของคนในครอบครัว

ด้านแปรรูป : การปลูกพืชผักสวนครัวมีความสำคัญเป็นอันดับแรกของชีวิตประจำวัน เพราะใช้เป็นอาหารในครัวเรือนได้ดี ถ้าปลูกมากมีเหลือก็จำหน่ายได้ โดยการแปรรูปผลิตภัณฑ์ ให้ความรู้กระบวนการขั้นตอน การดูแลพืชผัก และปรับปรุงคุณภาพของผลผลิต ต่อยอดแปรรูปผลิตภัณฑ์ เป็นการส่งเสริมเพิ่มช่องทางการสร้างรายได้ให้หลากหลายมากขึ้น เศษอาหารที่เหลือก็สามารถนำมาให้เป็นอาหารปลาหรือเป็ด ไก่ ที่เลี้ยงไว้ นำมาทำเป็นปุ๋ย เศษไม้ก็นำมาเผาเป็นเชื้อเพลิงได้ เป็นการทำเศรษฐกิจแบบพอเพียงสามารถประยุกต์ให้เหมาะกับพื้นที่ เพื่อกำหนดดำเนินชีวิตแบบพึ่งพาตนเอง มีความเอื้ออาทรต่อกัน ส่งผลให้ผู้ที่มีแนวโน้มแนวทางดังกล่าวไปปฏิบัติ มีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และนำไปสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนในที่สุด

ด้านการจัดการรวมกลุ่ม : เป็น “กลุ่มอาชีพผักสวนครัวของกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร รวมถึงการสร้างเครือข่าย ในชุมชนอย่างยั่งยืนแก้ปัญหาความยากจน ด้วยความพอเพียง การพึ่งตนเอง และรู้จักแบ่งปันให้กับผู้อื่น การรวมกลุ่มถือว่ามีความประโยชน์ทั้งในทางกายภาพและจิตใจสามารถ

กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรม เนื่องจากการบูรณาการของความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ของสมาชิกสามารถช่วยในการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ผ่านการรวบรวม แลกเปลี่ยน วิเคราะห์ข้อมูล และการระดมความคิด (Brainstorming) ช่วยกระตุ้นให้มีการนำผลของการตัดสินใจไปใช้ปฏิบัติ การรวมกลุ่มจะช่วยให้การติดต่อสื่อสาร การประสานงาน และการจัดสรรทรัพยากรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เศรษฐกิจเกิดความสมดุล พออยู่ พอกิน พอใช้ ไม่เป็นหนี้สิน โดยการมุ่งเน้นหลักธรรม โดยเฉพาะหลักสัปปะกัมมาชีวะ ในการหาเลี้ยงชีพชอบ ในการพึ่งตนเอง

ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุ ตระหนักถึงคุณค่าความสามารถและศักยภาพของตนเองที่มี ช่วยให้พวกเขาสามารถคิด ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง ลดการพึ่งพาจากภายนอกจากการปลูกผักสวนครัว ที่ทำได้ง่าย แต่สร้างอาชีพต่อตนเอง รวมถึงเป็นการสร้างอาชีพช่วยสร้างความมั่นคงด้านอาหารได้ ผลผลิตยังสามารถแบ่งปันให้เพื่อนบ้านและชุมชน ถ้าผลผลิตเหลือเยอะก็ยังสามารถขาย สร้างรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

2. การพัฒนารูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ

รูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุที่ สอดคล้องกับวิถีพุทธ ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ระบบอวัยวะการทำงานเกิดความเสื่อมทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น การมองเห็น การเคลื่อนไหวและเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต เป็นวัยที่มีการเสื่อมถอย มีการ

เปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เนื่องจากภาวะการทำงานของร่างกายเสื่อมลง ทำให้ถูกตัดสินว่าเป็นวัยที่ทุกคน ลูกหลานจะต้องเลี้ยงดู ในยามแก่เฒ่า ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ อยู่เสมอ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผ่านการส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงในกรอบของสัมมาอาชีวะ (การประกอบอาชีพโดยชอบ) เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อส่วนรวม โดยที่พระสงฆ์ยังเป็นเหมือนนักวิชาการทางการเกษตรและนักพัฒนาที่คอยให้คำปรึกษา เรียนรู้ วิธีการปลูกพืชผักสวนครัว

การทำการเกษตรต้องใช้ระยะเวลา ควรทำด้วยใจรัก โดยอาศัยความเพียรพยายามและความอดทนเป็นที่ตั้ง ความสำเร็จไม่มีสูตรตายตัว จะเกิดขึ้นเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับการวางแผน และลงมือทำอย่างเป็นขั้นตอน การปลูกผักยังสร้างความภาคภูมิใจ และแรงบันดาลใจ ก่อให้เกิด “การแบ่งปันความสุข” นอกจากความสุขจากการแบ่งปันผลผลิตหรือการแบ่งปันอาหารให้กับสมาชิกและคนในชุมชน ทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น การปลูกผักหรือการทำพืชสวนครัวของตนเองเป็น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้างคุณค่าต่อตนเอง ต่อสมาชิก ต่อชุมชน ได้อยู่กับธรรมชาติ อยู่กับบรรยากาศที่ดีและเป็นสิ่งที่คนทุกต้องการ โดยการพิจารณาจาก

1. ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ สภาพของพื้นที่ รูปแบบการผลิตให้เหมาะสมกับสภาพ

พื้นที่ เป็นการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติให้ได้ประโยชน์ที่คุ้มค่าและยั่งยืน สามารถพึ่งพากันได้

2. ปัจจัยทางชีวภาพ ต้องเลือกพันธุ์พืชที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีอยู่ในพื้นที่นั้นได้ ผักสวนครัวที่สามารถปลูกหมุนเวียนได้ตลอดปี ทำให้มีอาหารบริโภคได้อย่างต่อเนื่อง

3. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ แม้ผู้สูงอายุมีการลงทุนน้อยแต่ถ้ามีการใช้ทรัพยากรในพื้นที่เกิดประโยชน์สูงสุด โดยอาศัยการเกื้อกูลของกิจกรรมการผลิตเพื่อลดรายจ่าย รวมทั้งในการปลูกพืชผักเพื่อใช้บริโภคและสวดคล้องกับความต้องการของตลาด ทำให้มีเงินออมตลอดปีอย่างต่อเนื่อง

“สัมมาอาชีวะ” จึงเป็นหลักในการประกอบอาชีพชอบ ไม่ประกอบอาชีพที่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ หันมาประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ ไม่เบียดเบียนตนเอง การสร้างสัมมาชีพ จากการปลูกพืชสวนครัวนี้ ถือเป็นการสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัว และการปลูกพืชผักสวนครัวบริเวณเนื้อที่ว่างภายในวัด ก็ถือว่าเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ที่ได้มาวัด มาฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อเห็นแปลงผักในวัด ก็จะเป็นการส่งเสริมกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติตาม รวมถึงการพูดคุยสนทนาธรรมแทรกด้วยหลักการ และการส่งเสริมการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานกันที่บ้าน เป็นการลดรายจ่ายในครัวเรือน รวมถึงเป็นการสร้างกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุไม่เกิดความรู้สึกว่าเป็นภาระของคนในครอบครัว รวมถึงสังคม เมื่อการปลูกผักสวนครัวในบ้านเพื่อรับประทานแล้ว ยังสามารถนำไปแลกเปลี่ยน แจกจ่าย

สร้างสัมพันธ์ไมตรีกับเพื่อนบ้าน ประกอบกับการส่งเสริมการรวมกลุ่มอาชีพ ก็เป็นการต่อยอดกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนกิจกรรมที่ส่งเสริม นำไปขายในตลาด เพื่อก่อให้เกิดรายได้ สร้างอาชีพเสริมในวัยเกษียณอายุได้เป็นอย่างดี เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหาร ต่อสู้ภาวะวิกฤตช่วงการแพร่ระบาดโรค COVID-19 โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ให้ผู้สูงอายุมีการพึ่งพาตนเองเป็นหลัก ซึ่งจุดมุ่งหมาย โดยความร่วมมือระหว่าง บ้าน วัด โรงเรียน และหน่วยงานต่าง ๆ จากนั้นไปก็จะมีผักสวนครัวตามหมู่บ้านต่าง ๆ ได้รับประทาน เพื่อลดรายจ่ายของครอบครัว ดีต่อสุขภาพ และลดความเครียดในขณะที่พักอยู่ที่บ้าน

3. วิเคราะห์รูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีพุทธ

รูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับวิถีพุทธ โดยใช้พลังบวรซึ่งตำบลดอนโพ อำเภอมะทะ จังหวัดลำปาง และ ตำบลลี่ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน มาร่วมกันขยายผลปลูกผักสวนครัวจากวัดสู่ชุมชน รมณรงค์ให้ประชาชนมีการปลูกผักสวนครัวทุกครัวเรือน เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารในครอบครัวและชุมชน โดยเน้นการพึ่งตนเอง และความสามัคคีของคนในชุมชน ในการทำการเกษตร การปลูกพืชผักสวนครัว โดยยึดหลักการพึ่งตนเองนั้น เมื่อนำหลักทางพระพุทธศาสนา สัมมาอาชีวะ เข้ามาใช้เพื่อสร้างอาชีพแก่ผู้สูงอายุ ถือได้ว่าเป็นการสร้างรายได้ลดรายจ่ายในครัวเรือน การปลูกพืชสวนครัวไว้กินเอง เพื่อความพอมี พอกิน พอใช้ อย่างน้อย 5 ชนิด โดยเฉพาะพืชผักที่ใช้

ในการประกอบอาหาร มีไว้กินเองในครัวเรือน มีมากก็นำไปขาย เป็นการลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ รู้จักพอเพียง รู้จักประมาณตน ถึงแม้ว่า ผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย และสภาพจิตใจ ในทางร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทาง ที่เสื่อมลง กระดูกมีความอ่อนแอ เกิดความเปราะบางของกระดูกง่าย อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเกิดความเสื่อมถอย ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อมเลือน หูตึง ตาพล่ามัว รวมถึงบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงลักษณะนี้ ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุ เกิดภาวะความเครียดต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และรู้สึกไม่มีความภูมิใจในตนเอง เกิดความรู้สึกไร้คุณค่าในตนเอง เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนี้ จึงควรหากิจกรรมต่าง ๆ ให้ทำ เพื่อคลายความเครียดที่เกิดขึ้น ประกอบการ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคมจากคนที่เคยดำรงตำแหน่งหน้าที่การงานที่คนนับหน้าถือตา เคยมีบทบาททางสังคม กลับกลายเป็นคนธรรมดา ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ทำให้พบว่า การเปลี่ยนแปลงสถานะทางสังคม ก็ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุต้องยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หรือแม้แต่ คุณลุงอีกท่านหนึ่ง จากเดิมมีฐานะการเป็นผู้นำของครอบครัวเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว แต่กลับกลายเป็นผู้ที่ ถูกเลี้ยงดูจากลูกหลานแทน กลายเป็นผู้ดูแลบ้าน ในยามที่ลูกหลานไม่อยู่ หรืออาจเป็นเพียงแค่ผู้อาศัยจนอาจนำไปสู่การถูกทอดทิ้งตามมา

การส่งเสริมการปลูกผักสวนครัว ในวัยผู้สูงอายุนี้ จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำมีการประกอบอาชีพได้อย่างอิสระ ไม่เป็นภาระของครอบครัว จนรู้สึกว่าคุณค่า การปรับตัวของผู้สูงอายุจะสำเร็จมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจ หากผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ก็จะสร้างความสุขให้แก่ตนเองได้อย่างแท้จริง เศรษฐกิจพอเพียง จึงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงชีวิต และปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน ให้มีการดำเนินไปในทางสายกลาง เพื่อให้ก้าวหน้าต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก

1. ความพอเพียง การปลูกพืชสวนครัว ด้วยการพึ่งพาตนเองแบบพอเพียง ลดละเลิก เลิกการใช้สารพิษ พืชสวนครัวปลูกง่าย ลงทุนน้อย ให้ผลผลิตตลอดปี มีผักสดประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน และเป็นการใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์

2. ความมีเหตุผล เป็นคนมีเหตุผลในความคิด สามารถเลือกพันธุ์พืชในการเพาะปลูก เตรียมสถานที่ปลูก และเลือกผักเพื่อนำมาประกอบอาหาร รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีไทย รู้คุณค่าของพืชผัก

3. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี มีความเข้าใจในเรื่อง พืชผัก ย่อมทำให้เกิดความภาคภูมิใจ สามารถสร้างรายได้ ลดรายจ่ายในครัวเรือน สามารถนำผลผลิตที่ได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

เงื่อนไขความรู้ คือ นำความรู้เกี่ยวกับพืชผักมาใช้ในการเกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

วิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของคนไทย รู้จักนำพืชผักมาใช้ในการทำอาหารเพื่อรับประทานเองเป็นการประหยัดลดรายจ่าย รู้จักนำความรู้ที่ได้เรียนมาถ่ายทอดให้กับคนอื่น และปรับประยุกต์ใช้กับการทำอาหารประเภทต่างๆ เป็นต้น

เงื่อนไขคุณธรรม คือ ยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มาปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น รู้จักอดทน ประหยัด อดออม เสียสละ โดยใช้หลักธรรมสมาธิ (การเลี้ยงชีพชอบ) เป็นการประกอบอาชีพที่ส่งเสริมรายได้โดยสุจริตไม่เบียดเบียนอันตรายต่อตนเอง และทำลายสิ่งแวดล้อม “การปลูกพืชสวนครัว” อีกทั้งยังสร้างความมั่นคงทางอาหารแก่ผู้สูงอายุการปลูกพืชสวนครัว จึงเหมาะสมต่อการดำเนินการตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย วิถีพุทธ: การพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ ผู้สูงอายุในพื้นที่ส่วนใหญ่ มีการปลูกพืชผักสวนครัว การปลูกผักยังสร้างความภาคภูมิใจ และแรงบันดาลใจ ก่อให้เกิด “การแบ่งปันความสุข” นอกจากความสุขจากการแบ่งปันผลผลิตให้กับสมาชิกและคนในชุมชนยังทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น การปลูกพืชผักสวนครัวเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นการสร้างคุณค่าต่อตนเองต่อสมาชิก ต่อชุมชน และการได้อยู่กับธรรมชาติ การปลูกพืชสวนครัวเพื่อเป็นรายได้เสริมตามหลัก (สมาธิ) ทำให้รู้สึกมีคุณค่ากับตนเองและสังคม ลดการรายจ่ายในครัวเรือน รวมถึงต่อยอดรวมกลุ่มเป็นอาชีพขึ้นมา ทำให้

กลุ่มผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชผักสวนครัว ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มุลนิธิชัยพัฒนา (2560) เสนอว่า หลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอเพียง พอมี พอกิน หรือมีกินมีอยู่ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่โลภมาก ถ้าพอใจในความต้องการ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นลักษณะของความพอประมาณและความมีเหตุผล

รูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ ต้องสร้างองค์ความรู้ แก่ผู้สูงอายุ ให้ทราบถึงหลักการวิธีการเพาะปลูก การเลือกพันธุ์ผักให้เหมาะสมต่อการเพาะปลูก ตั้งแต่หลักการพื้นฐานในการปลูกพืชสวนครัว เช่น การเพาะกล้า ย้ายกล้า การปรับปรุงบำรุงดิน การทำปุ๋ยสูตรต่าง ๆ จากเศษอาหารในครัวเรือน ซึ่งจะทำให้การปลูกพืชสวนครัวเป็นเรื่องที่ง่าย และสามารถต่อยอดเป็นอาชีพได้ โดยที่ไม่เป็นภาระของผู้ดูแลผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (2556) เสนอว่าการส่งเสริมการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองนั้นจะต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่รีบร้อนหวังผลอย่างรวดเร็ว สิ่งสำคัญ ชุมชนจะต้องพึ่งตนเองได้ในเรื่องอาหารก่อนเป็นลำดับแรก จากนั้นจึงค่อยพัฒนาไปสู่การผลิตเพื่อการค้า ตลอดจนเป็นการพัฒนาคนพร้อมไปกับพัฒนาเศรษฐกิจ การรวมกลุ่มกันปลูกพืชสวนครัว เพื่อให้พหุเกษตรกรรม เป็นการทำเกษตรที่เน้นการพึ่งพาตนเองได้ ระบบการผลิตเป็นไปเพื่อยังชีพ เหลือจึงแบ่งปัน มีระบบการค้าขาย ที่เป็นธรรม ตามหลักสัมาอาชีวะ (ประกอบอาชีพสุจริต) ทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ตลอดจนส่งเสริมการปลูกผัก โดยไม่ใช้สารเคมี เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการผลิตแบบมุ่งเน้นการ

พึ่งตนเองทั้งระดับตนเอง ระดับครอบครัว และระดับชุมชน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 1) ต้องมีความต่อเนื่องและเป็นพลังแห่งความร่วมมือ 2) ส่งเสริมการเพาะปลูกทั้งครอบครัว 3) สร้างชุมชนให้เป็นสีเขียวเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม 4) สร้างให้เป็นวัฒนธรรมการปลูกพืชผักเป็นสิ่งที่ตักตวงสืบทอดต่อกันไปอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาสู่การสร้างนวัตกรรม 5) พลังแห่งความร่วมมือของครอบครัวและชุมชน ในการช่วยเหลือสู่ความยั่งยืนด้วยวิถีพอเพียง

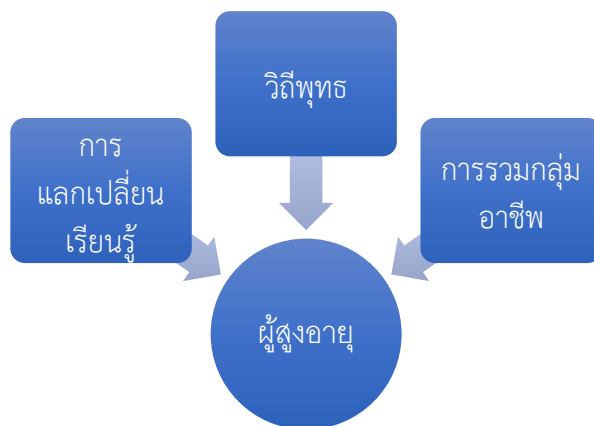
การพัฒนารูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาภูษิต อัครวิมลโณ (2556) กล่าวว่า การจะนำเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ให้ได้ผลในการดำเนินชีวิตจำเป็นต้องเริ่มจากการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่าเศรษฐกิจพอเพียง โดยคำนึงถึง การพึ่งตนเอง การใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจและการกระทำต่าง ๆ การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในทุก ๆ ด้าน เพื่อเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงและไม่ทำอะไรที่เสี่ยงจนเกินไป การใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง และใช้ความรู้ด้วยความรอบคอบ ระมัดระวัง ความซื่อสัตย์ ความไม่โลภ ความรู้จักพอ ความขยันหมั่นเพียร การไม่เบียดเบียนกัน การรู้จักแบ่งปันและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จากการส่งเสริมให้เกษตรกรทำเกษตรกรรมแบบยั่งยืน เพื่อให้เกิดความสมดุลด้านเกษตรกรรม สนับสนุนให้กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่เป็นหนทางไปสู่การพึ่งพาตนเองและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่เป็นภาระของสังคม ส่งเสริมสภาพจิตใจที่ดี ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และยังสามารถช่วยให้เกิดความมั่นคง

และปลอดภัยด้านอาหารในครัวเรือน โดยการส่งเสริมให้เกิดการปลูกผักสวนครัว ก่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร สามารถสร้างรายได้ลดรายจ่ายให้กับครัวเรือนและชุมชน ลดภาวะโลกร้อน และเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง การปลูกผักไว้บริโภคเองภายในครอบครัวการ

พัฒนาการสร้างความรู้ ความเข้าใจ สร้างจิตสำนึก มาดำรงชีวิต

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

งานวิจัยนี้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถเป็นแนวทางและถ่ายทอดการนำไปใช้ประโยชน์ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากงานวิจัย

การพัฒนาอาชีพวิธีพุทธภายใต้หลัก “2 ก” ดังนี้ 1) เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านความรู้ ความเข้าใจ มีความตั้งใจ และมีความสุขในการปลูกพืชสวนครัว เพื่อสร้างผลผลิตให้พอเพียงด้านอาหาร ลดต้นทุน สร้างรายได้ เพื่อตอบสนองความต้องการอื่น ๆ ตลอดจนเกิดการแลกเปลี่ยนผลผลิตระหว่างเพื่อนบ้าน 2) เกิดการรวมกลุ่ม พัฒนา เรียนรู้ ขยายพันธุ์พืช ซึ่งเกิดจากผลการเชื่อมโยงแลกเปลี่ยนความรู้การปลูกผัก ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ ถ่ายองค์ความรู้ระหว่างกัน เช่น หลักในการปลูกพืชผักสวนครัว การปรับปรุงดิน ภาชนะในการปลูก หลักการใส่ปุ๋ยวิตามิน การป้องกันโรคแมลงต่าง ๆ รวมถึงการสาธิตการทำปุ๋ยหมัก ระหว่างกัน นำไปสู่การสร้าง

เครือข่ายระหว่างกลุ่ม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ การขับเคลื่อนกิจกรรมการปลูกผัก สร้างความสามัคคีระหว่างกันผ่านการถ่ายทอดความรู้ในการปลูกผักสวนครัว รวมถึงส่งเสริมการปลูกพืชผักสวนครัว ด้วยความต่อเนื่อง คือ พลังของสังคม จากการได้รับองค์ความรู้ผ่านการถ่ายทอด 2 ลักษณะ คือ 1) ถ่ายทอดโดยตรง เป็นการบอกกล่าวจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง อาจเป็นการแสดงออกเป็นลายลักษณ์อักษร และไม่เป็นลายลักษณ์อักษรก็ได้ และ 2) การถ่ายทอดโดยอ้อม การสอดแทรกภูมิปัญญาผ่านคติ คำสอนในพระพุทธศาสนา จาริต ประเพณี ภาษาวาด ปะติมากรรมต่าง ๆ

บทสรุป

การส่งเสริมการปลูกพืชสวนครัว ในวัยผู้สูงอายุนี้ จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำมีการประกอบอาชีพได้อย่างอิสระ ไม่เป็นภาระของครอบครัว จนรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่าการปรับตัวของผู้สูงอายุจะสำเร็จมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจ หากผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ก็จะสร้างความสุขให้แก่ตนเองได้อย่างแท้จริง เศรษฐกิจพอเพียง จึงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงชีวิต และปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน จนถึงระดับรัฐทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน ให้มีการดำเนินไปในทางสายกลาง เพื่อให้ก้าวหน้าต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก โดยใช้พลังบวร ขยายผลปลูกพืชสวนครัว จากวัดสู่ชุมชน รมรงค์ให้ประชาชนมีการปลูกพืชสวนครัวทุกครัวเรือน เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารในครอบครัวและชุมชน โดยเน้นการพึ่งตนเอง และความสามัคคีของคนในชุมชน โดยยึดหลักคุณธรรมตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิต ให้รู้จักอดทน อดออม เสียสละไปใช้ในการดำเนินชีวิต และได้ปฏิบัติอย่างแท้จริง โดยเฉพาะหลัก สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) นั้นสามารถนำมาประยุกต์ใช้เกี่ยวกับเรื่องของสิ่งแวดล้อมในแง่ที่ว่ามนุษย์ ต้องไม่ยินยอมประกอบอาชีพที่จะส่งเสริมการทำลายสิ่งแวดล้อม เช่น การประกอบอาชีพในด้านที่เกี่ยวข้องกับอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม หรืออาชีพที่

เกี่ยวข้องกับการทำลายสิ่งแวดล้อม “การปลูกพืชสวนครัว” เป็นอาชีพที่ไม่เบียดเบียนชีวิตของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสร้างความมั่นคงทางอาหารแก่ผู้สูงอายุการปลูกพืชสวนครัว จึงเหมาะสมต่อการดำเนินการตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า สอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) ศึกษา การพัฒนาที่ยั่งยืน กล่าวว่า วัดและธรรมสถานสวนป่าฯ เป็นศูนย์กลางในการให้ความช่วยเหลือในด้านของจิตใจ ชุมชนเกษตรกรแนวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมต้องมีการปรับตัวตลอดเวลา เพื่อให้กิจกรรมทางการเกษตรเข้ากับสภาพแวดล้อมหรือนิเวศเกษตรได้อย่างเหมาะสมและกลมกลืน โดยเน้นใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิต

ข้อเสนอแนะ

การพัฒนารูปแบบการพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความต้องการของผู้สูงอายุ ความเหมาะสมของพื้นที่ และความต้องการของผู้บริโภค นอกจากนั้น ควรส่งเสริมให้เกษตรกรผู้สูงอายุทำเกษตรกรรมแบบยั่งยืนเพื่อสนับสนุนให้กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่เป็นหนทางไปสู่การพึ่งพาตนเองและการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไม่เป็นภาระของสังคม ส่งเสริมสภาพจิตใจที่ดี ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ควรวิจัยถึงกลไกในการสนับสนุนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคส่วนต่างๆ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

แหล่งอ้างอิง

- กนก จันทร์ขจร. (2543). *คู่มือวัฒนธรรมวิถีชีวิตไท*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิกนกจันทร์ขจร.
- กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร. (2560). *หลักการเบื้องต้นในการปลูกผักสวนครัว*. สืบค้น 15 กันยายน 2560, จาก <https://ka.mahidol.ac.th/ClinicTechnology/file/techBook/หลักปฏิบัติเบื้องต้น%20ในการปลูกผักสวนครัว.pdf>
- กาญจนา แก้วเทพ และ กนกศักดิ์ แก้วเทพ. (2530). *การพึ่งตนเอง: ศักยภาพในการพัฒนาชนบท*. กรุงเทพฯ: สภาคาทอริกแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา.
- การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. (2563). *การเกษตร การปลูกพืชสวนครัว*. สืบค้น 24 พฤษภาคม 2563, จาก http://www.chivavithee.egat.co.th/?page_id=2366
- รัชชัย พีชล. (2549). *รักในหลวงต้องทำเพื่อในหลวง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ Read & Share.
- เบญจมาศ วิถี. (2560). *ยากจนลดลง..เหลื่อมล้ำเพิ่มขึ้น*. สืบค้น 14 กันยายน 2560, จาก <https://news.voicetv.co.th/business/467907.html>
- พระมหาภูษิต อคฺควณโณ (ปล้นรัมย์). (2556). *การพึ่งตนเองของชุมชนในตำบลบ้านบัว อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2560). *เศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้น 14 กันยายน 2560, จาก https://www.chaipat.or.th/site_content/34-13/3579-2010-10-08-05-24-39.html
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2556). *ชุดความรู้การดูแลตนเองและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.
- สุพรรณิ ไชยอำพร. (2535). *การวิเคราะห์ทางสังคมเพื่อการพัฒนา: แนวความคิดและวิธีการ*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.