บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน เป็นนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ที่ให้ความสำคัญต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) โดยมุ่งเน้นให้คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา ตามยุทธศาสตร์ที่ 2 คือ การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ของคนต่างวัยในครอบครัว ส่งเสริมการมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ยุทธศาสตร์ที่ 3 เพิ่มความเข้มแข็งภาคการเกษตรและความมั่นคงด้านอาหาร โดยเพิ่มศักยภาพทางการเกษตรให้คงไว้ซึ่งความสมดุลของระบบนิเวศ และความหลากหลายของพันธุ์พืชและสัตว์ เริ่มเรียนรู้สถานการณ์สร้างเสริมสุขภาพครัวเรือน จากการที่ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นพยาบาลชุมชนที่คลุกคลีและพัฒนาพื้นที่นี้มาตลอดระยะเวลา 5 ปี ร่วมกับการศึกษาท้องถิ่นเชิงพหุลักษณ์ โดยใช้การสนทนาแบบไม่เป็นทางการทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล จึงมีคำถามเบื้องต้นว่า *“ชีวิตเป็นอยู่อย่างไร”*

จากการศึกษาท้องถิ่นเชิงพหุลักษณ์ระยะเบื้องต้น พบว่าตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นตำบลเล็ก ๆ ของชนบทอีสานที่กำลังจะกลายเป็นสังคมเมือง ประกอบด้วย 10 หมู่บ้าน 1,104 ครัวเรือน ประชากรรวม 5,416 คน เป็นหญิง 2,690 คน เป็นชาย 1,298 คน พื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม อากาศแห้งแล้ง ลักษณะพื้นดินเป็นดินทรายไม่อุ้มน้ำ แร่ธาตุในดินไม่อุดมสมบูรณ์ คนในท้องถิ่นร้อยละ 98 ทำอาชีพเกษตรกรรม พื้นที่ทำกินเฉลี่ยครอบครัวละ 5 ไร่ พบว่า ก่อน พ.ศ. 2512 ซึ่งเป็นช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1- 2 (พ.ศ. 2504 - 2514) ชุมชนชนบทไทยส่วนใหญ่ยังไม่ถูกดึงเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจและสังคมของโลกสมัยใหม่อย่างเต็มตัว (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555, น. 92) ภูมิสังคมเดิมในขณะนั้นสภาพดินฟ้าอากาศยังไม่แปรปรวน สภาพดินมีความอุดมสมบูรณ์ปุ๋ยที่ใช้ในไร่นา คือ ปุ๋ยคอกซึ่งได้จากการเลี้ยงวัว ไทยขี้แก่น พันธุ์ข้าวเป็นพันธุ์ดั้งเดิม เช่น ข้าวดอนางนวล ข้าวป้องแอ้ว ข้าวสันป่าตอง ข้าวจ้าวเหลือง ข้าวจ้าวลอยซึ่งมีหลากหลายสายพันธุ์ ชาวบ้านเลือกพันธุ์ และเก็บเมล็ดพันธุ์ข้าวปลูกเอง

ทุก 5 ปี จากสภาพดินยังไม่ถูกทำลายจึงกลายเป็นแหล่งอาหารทางธรรมชาติที่สำคัญ และมีอาหารหลากหลายชนิด เช่น กบ หอย ปู ปลา ตั๊กแตน แมงหน้างำ และผักในน้ำ เช่น หย่องแปะ กะโตวา อีฮีนและผักริมรั้วที่เกิดเองตามธรรมชาติเช่นผักตำลึง ผักจิก ผักไส่ (มะระ) ด้านสภาพทางสังคม การกินอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัวเป็นวงพาข้าว ทำให้ผู้ใหญ่ได้สั่งสอนบุตรหลาน การได้ช่วยเหลืองานครอบครัว ทำให้เกิดการเรียนรู้ในอาชีพ ปลูกฝังความรับผิดชอบและเชื่อฟังผู้ใหญ่ ฯจะเห็นได้ว่าการสร้างเสริมสุขภาพของคนในครัวเรือน คือการดำเนินชีวิตแบบพึ่งพิงธรรมชาติ ความรักใคร่และช่วยเหลืองานกันในครอบครัว ฐานเดิมที่มีการเกื้อกูลพึ่งพากันยังไม่ถูกอุดมการณ์ทุนนิยมทำให้อ่อนแอลงไปเหมือนปัจจุบัน ในช่วงที่ประเทศไทยมุ่งพัฒนาชุมชนท้องถิ่นให้เกิดความทันสมัย (Modernization) ตามยุทธศาสตร์ตามแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 ถึง 9 (พ.ศ. 2525 - 2549) มีการพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพด้านการเกษตร และเปิดรับการลงทุนอีสเทิร์นซีบอร์ด ทิศทางการพัฒนาประเทศมุ่งเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรม ระบบทุนนิยมซึ่งเป็นอิทธิพลจากตะวันตกเริ่มไหล่บ่าเข้ามาเข้ามาในชุมชน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล, 2555, น. 93) ภาคครัวเรือนมีการปรับตัวกับภูมิสังคมใหม่ เห็นได้ชัดจากคนวัยทำงานย้ายถิ่นเพื่อเข้าไปทำงานหารายได้ในเมืองใหญ่ ร่วมกับการประสบภาวะภัยแล้งต่อเนื่องตั้งแต่ พ.ศ. 2518 ภาคครัวเรือนเริ่มนำปุ๋ยเคมีมาใช้ทางการเกษตรเป็นครั้งแรกเพื่อเพิ่มผลผลิตให้มากขึ้น เริ่มมีการใช้ข้าวพันธุ์ กข.105 จากการสนับสนุนจากภาครัฐ ด้านสังคมพบว่า นโยบายให้มีการศึกษาภาคบังคับถึงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทำให้เยาวชนช่วยเหลืองานในครอบครัวน้อยลง การเล่าเรียนของบุตรหลานถึงแม้จะเรียนฟรีแต่ทำให้ภาคครัวเรือนมีรายจ่ายเพิ่มขึ้น ด้านสุขภาพครัวเรือนถึงแม้จะเริ่มมีสถานีอนามัย และหมอเท้าเปล่า แต่โดยทั่วไปยังเน้นการพึ่งตนเองและการใช้สมุนไพร อิทธิพลการโหมโฆษณาตามทิศทางการพัฒนาประเทศ เพื่อประกาศตัวเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ ร่วมกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ภาคครัวเรือนเริ่มมีการกินอาหารเลียนแบบตะวันตก และใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร ทำให้ร่างกายได้รับไขมันเกิน มีภาวะอ้วนและเกิดการเจ็บป่วย เมื่อภูมิอากาศเริ่มแปรปรวน ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเป็นปัจเจกที่สูงขึ้น ทำให้ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยลง การเปลี่ยนแปลงของภูมิสังคมที่ครอบครัวกำลังเผชิญ ทำให้การนิยามครอบครัวแบบเดิมซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคมลดลงเรื่อย ๆ โดยไม่รู้ตัวเอง

อย่างไรก็ตามเมื่อเข้าสู่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 และ 11 (พ.ศ. 2550 - 2559) ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช

ซึ่งกลายเป็น “ยา” ขนานหนึ่งช่วยบรรเทาผลจากวิกฤติเศรษฐกิจ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555, น. 95) ตำบลหนองหินเองก็เริ่มมีผู้น้อมนำเอาปรัชญาดังกล่าวเข้ามาใช้ในครัวเรือนของตนเองคือ นายวิชัย ทวินันท์ ซึ่งต่อมาคือปราชญ์ชุมชนด้านการผลิตอาหารแบบเกษตรอินทรีย์ให้กับคนทั้งตำบล ในช่วงนี้ภาวะภัยแล้งเริ่มหนักขึ้นตั้งแต่ปี 2553 ช่วงต้นปีไม่มีฝนปลายปีเกิดน้ำท่วม ข้าวเป็นโรค แมลงทำลายผักที่ปลูกชั่วข้ามคืน ผลผลิตทางการเกษตรเสียหายอย่างหนัก การล่าอาหารจำนวนมากเพื่อนำไปขาย ทำให้อาหารในไร่นาลดลงจนไม่เพียงพอในการรับประทาน ครัวเรือนกินอาหารถุงพลาสติกตามตลาดนัดหมู่บ้าน ที่ทั้งหวานและมันจนเกิดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงมากขึ้นเห็นได้ชัดจากผลการคัดกรองโรคดังกล่าวในประชาชนอายุ 35 ปีขึ้น พ.ศ. 2555, 2556 และ 2557 พบว่า ดัชนีมวลกายเกิน จำนวน 72, 78 และ 148 คน เอวเกิน จำนวน 80, 102 และ 220 คน และกลุ่มก่อนเบาหวาน 22, 25 และ 110 คน ตามลำดับ ข้อมูลดังกล่าวแสดงถึงจำนวนกลุ่มเสี่ยงที่เพิ่มสูงขึ้นแบบก้าวกระโดด (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหิน, 2556, น. 8 - 9) การติดสบายทำให้ละเว้นการทำเองในภาคการเกษตรโดยใช้การจ้างแทบทุกขั้นตอน ดังคำพูดที่ว่า “ขี้คร้านมันกะได้สำบายย้อน” หมายถึงการขี้เกียจมันก็ทำให้สบายดีเหมือนกัน ทำให้ต้นทุนการผลิตเพิ่มสูงขึ้นจนแทบทุกครอบครัวกล่าวว่า “ทำนาขาดทุน” แต่ในวิกฤติยังมีโอกาส จากทิศทางการพัฒนาประเทศที่เน้นการพัฒนาคนเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในหน่วยบริการปฐมภูมิได้นำแนวคิดการพัฒนาคนจากภายในตามแนวจิตติปัญญาศึกษาเชิงพุทธเข้ามาเรียนรู้ในระดับบุคคลและชุมชนที่บ้านดงเค็ง หมู่ที่ 7 ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่มีแนวโน้มการเกิดโรคเบาหวานสูงในตำบลหนองหินเพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของจิตใจตนเอง กระบวนการที่ทำให้เข้าใจตนเองผ่านการฝึกฟังอย่างมีสติ การได้ใคร่ครวญในชีวิตประจำวันผ่านการภาวนาให้ใจสงบ ร่วมกับการแลกเปลี่ยนกันเป็นประจำทำให้กลุ่มแกนนำและกลุ่มเสี่ยงเบาหวานในชุมชนเข้าใจการกินของตนเอง มีความสุขจากการได้ช่วยเหลือกัน และมีจิตอาสาเพิ่มมากขึ้น จนสามารถจัดการเบาหวานได้โดยชุมชน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหิน: 2556) จิตตภาวนาหรือการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบันตามแนวของศาสนาพุทธนอกจากจะพัฒนาตนเองให้จิตใจสงบ มีปัญญาแล้วยังพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความเกื้อกูลดีงามจนเกิดความสุขเบื้องต้นจากสิ่งภายนอกและพัฒนาความสุขที่ละเอียดประณีตขึ้นไป (พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร, 2553, น. 28)

เมื่อสังเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวข้างต้นพบว่ากระบวนการพัฒนาเพื่อลดเสี่ยงเบาหวานของตำบลหนองหิน ยังเข้าไปไม่ถึงภาคครัวเรือน ซึ่งเป็นฐานสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพพบว่าการจ้างแรงงานในการทำการเกษตรทำให้ขาดการเรียนรู้ในอาชีพของตนเอง ผลจากวิกฤติทุนนิยมสมาชิกในครอบครัวเอาเงินเป็นตัวตั้งจนเกิดภาวะบริโภคนิยมเกินขอบเขตทั้งระบบ สภาพภูมิสังคม

ใหม่ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ศูนย์กลางการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวอ่อนแอลงจนเกิดการเจ็บป่วย (สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี, 2556, น. 53) การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในสังคมทุนนิยมที่ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของการ “ไม่มีจะกิน” แต่อีกส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของการมีกินแต่ “กินไม่เป็น” ผู้คนกินอาหารที่มีรสหวานจัด และมีไขมันมากเกินไป การบริโภคเช่นนี้ร่วมกับการไม่ออกกำลังกายทำให้คนจำนวนมาก มีภาวะน้ำหนักเกินและไขมันในเลือดสูง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล, 2555) จากการศึกษาแบบ Randomized trial เป็นจำนวนมาก รวมทั้งโปรแกรมปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเบาหวานของกลุ่มภาวะก่อนเบาหวาน (Diabetes Prevention Project : DPP) ของประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีการดำเนินการอย่างละเอียดและเข้มข้นเพื่อปรับพฤติกรรมชีวิตในการลดโรคเบาหวาน ชี้ให้เห็นว่าโรคเบาหวานสามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อลดน้ำหนัก เช่น ลดการบริโภคไขมันรวมและไขมันอิ่มตัว เพิ่มการบริโภคเส้นใยและการออกกำลังกาย แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าต้องใช้ทรัพยากรอย่างมากมายเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ ความยากลำบากในการดำรงน้ำหนักตัวในระยะยาว เป็นสิ่งสำคัญยิ่งเพราะส่วนมากกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน กลับมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นในภายหลังอีกเสมอ (วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี และวิทูรย์ โล่ห์สุนทร, 2550, น. 9)

จะเห็นได้ว่าการจัดการโรคเรื้อรังเป็นปัญหาที่ซับซ้อน ปัจจัยด้านชุมชนอาจเป็นทั้งสิ่งขัดขวางและเกื้อหนุนต่อการบรรลุเป้าหมายของการจัดการโรค ขณะที่ระบบสุขภาพปัจจุบันประสบความสำเร็จน้อยมากกับการจัดการปัจจัยแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การละเลยที่จะกล่าวถึงประเด็นเหล่านี้หมายถึงความพยายามใด ๆ ในการจัดการโรคเรื้อรังจะไม่มีวันสำเร็จได้เลย (วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี. 2557, น. 37) กรอบประเด็นสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพคือ มีเครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็งและมีรูปแบบการดำเนินชีวิต หรือวิถีชีวิตเป็นศูนย์กลางของการสร้างเสริมสุขภาพ สิ่งสำคัญที่สุดคือการส่งเสริมให้มีการปรับตัว และพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี (World Health Organization, 2009, pp. 30 - 31) อัลเบิร์ต ไอน์ไสตน์ และท่านทะไลดามะ กล่าวว่า มนุษย์จะอยู่รอดได้ต้องมีการปรับตัวใหม่จากการมีวิธีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง (We shall Require a Substantially New Manner of Thinking if Mankind is to Survive) อนาคตของมนุษยชาติอยู่ที่การปฏิวัติจิต (Spiritual Revolution) ให้มีจิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) หลุดพ้นจากความบีบคั้นและคับแคบ เป็นอิสรภาพและมีความสุข (ประเวศ วะสี, 2550) กระบวนการที่นำมาปฏิวัติจิตหรือจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เน้นการพัฒนาด้านในของคนให้เกิดความสุข ความตระหนักรู้ และปัญญา (Wisdom) อันจะส่งผลให้คนอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ลดความแปลกแยกของคนในสังคมและระหว่างมนุษย์กับ

สิ่งแวดล้อม (อดิศร จันทรสุข, ธนา นิลไชยโกวิทย์ และ อัญชลี สถิรเศรษฐ์, 2552, น. 22) แท้จริงแล้วการรู้จิตของตัวเองจนเกิดปัญญานั่นคือการเจริญสตินั่นเอง เกิดสภาวะที่เรียกว่า Presence หรือการมีสติอยู่กับปัจจุบันทำให้มีปัญญา (ประเวศ วะสี, 2550, น. 32) พุทธธรรมนิยาม 5 คือ แนวทางการนำไปปฏิบัติเพื่อให้การดำเนินชีวิตของมนุษย์กับสิ่งรอบตัวเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยการเข้าใจกฎธรรมชาติและปรับตัวให้เกิดสมดุล เช่น 1) อุตุนิยาม กฎของสิ่งไม่มีชีวิตคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือสภาพภูมิอากาศ 2) พีชนิยาม กฎของการสืบพันธุ์หรือการพึ่งพิงกันของระบบนิเวศต่างๆในธรรมชาติแม้กระทั่งการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ 3) จิตตนิยามคือการเข้าใจธรรมชาติของจิตใจของตนเองโดยการพัฒนาคุณภาพของจิตด้วยการมีศีลหรือสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อให้เข้าใจตนเองและสิ่งรอบตัวตามความเป็นจริง 4) กรรมนิยาม ซึ่งก็คือผลจากการกระทำของตนเองที่ผ่านเจตนาของจิตแล้ว และ5) ธรรมนิยาม คือ ผลนอกเหนือจากกฎทั้ง 4 ข้อซึ่งเป็นเหตุเป็นผลเชื่อมโยงกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2555, น. 234 – 239) กระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชุมชนปฏิบัติ เป็นกลไกสำคัญที่นำมาซึ่งความตระหนักของศักยภาพของคนในชุมชน และพลังอำนาจของชุมชนในการพึ่งตนเอง การสร้างคนให้เป็นผู้มีชีวิตที่ดีงาม และสร้างชุมชนที่ประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่ดีทั้งทางสังคม วัฒนธรรมและลักษณะทางกายภาพ เครือข่ายการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความรู้ที่ผ่านการคัดสรรค์จากชุมชนสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม (พัชรินทร์ สิรสุนทร, 2550) จากการประชุมวิชาการระดับนานาชาติเนื่องในวันวิสาขบูชาโลกครั้งที่ 12 สานุ มหัทธนาดุล (2558) รายงานว่าการนำหลักพุทธธรรมหรือหลักการพัฒนาจิตใจเข้ามาเพื่อให้จิตมีกุศลมากกว่าอกุศลเมื่อฝึกฝนจิตให้เกิดกระแสที่เป็นกุศลแล้วจิตก็จะพัฒนาเรียกว่าการเจริญจิตตภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกจิตให้จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการฝึกให้จิตทำงานให้สำเร็จทีละอย่างในปัจจุบันขณะเกิดเป็นกระแสจิตที่มั่นคงตั้งมั่นต่อสภาวะใดสภาวะหนึ่งมีอำนาจและความเข้มแข็งในการใช้งานเป็นอย่างดี ดังนั้นการนำหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการดำรงชีวิตและใช้ในการจัดการโรคเรื้อรังจึงเป็นทางออกที่สังคมควรหันมาให้ความสนใจเพื่อฝึกฝนจิตให้มีคุณภาพการดูแลตนเอง ครอบครัวชุมชน และสังคมย่อมเกิดขึ้นนำสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

จากการศึกษาสถานการณ์ในพื้นที่ทำให้ค้นพบนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นและเกิดพื้นที่การพัฒนาเกษตรอินทรีย์เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน เพื่อให้มีพื้นที่เรียนรู้พัฒนาจิตไปพร้อมกับการทำการเกษตร และจัดการความรู้ให้กับคนในชุมชน โดยเป้าหมายคือการลดปัญหาโรคเบาหวานซึ่งเป็นโรคสำคัญของท้องถิ่น กระบวนการบ่มเพาะความรู้อยู่บนฐานหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มีทิศทางการพัฒนาบนฐานคิดด้านสังคมทรัพยากรธรรมชาติและวิถีชีวิต เป็นการวิวัฒนาการผสมผสานอย่างต่อเนื่องระหว่างหลักปรัชญา

ของเศรษฐกิจพอเพียง หลักพุทธธรรม และการจัดการความรู้ (ประภัสสร ปรีเอี่ยม, 2556) วิจัยเรื่อง นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน จึงมีความจำเป็นเพื่อพัฒนากระบวนการจัดการความรู้กับคนในครอบครัวและระหว่างครอบครัว ได้เรียนรู้คำว่าสุขภาพใหม่ด้วยการเรียนรู้เพื่อจิตตนิยามครอบครัวเพื่อพัฒนาตนเองจากภายใน ร่วมกับการลงมือทำอาชีพเกษตรกรรม จนได้สุขภาพใหม่ที่สมบูรณ์ โดยใช้ชุดความรู้หลัก คือ จิตตนิยาม ในพุทธธรรมนิยาม 5 เพื่อเรียนรู้กฎธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ห่วงโซ่ผลิตอาหาร เป็นยาของเกษตรอินทรีย์ และการกินอาหารแบบเข้าใจตนเอง ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา จนตื่นรู้ ร่วมกันออกแบบอัตลักษณ์ของครอบครัวที่ชัดเจน เกิดการบริหารจัดการในครัวเรือน เพื่อระบุปัจจัยพื้นฐานที่ส่งผลต่อการควบคุม และตัดสินใจที่จะดูแลสุขภาพในครัวเรือนของตนเอง มีการพัฒนาทักษะการกินที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงจากโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของท้องถิ่น ครอบครัวมีภูมิคุ้มกัน รู้บทบาทและปฏิบัติหน้าที่ของตน เกิดความเอื้ออาทรและฟื้นฟูคุณค่าอันดีงามของครอบครัวและสังคมไทย เป็นการสร้างภูมิสังคมใหม่ที่เหมาะสมและดีงาม ทำให้เกิดสุขภาพใหม่ที่สมบูรณ์ของภาคครัวเรือน ที่พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงจากกระแสโลกภายนอก มีรายละเอียดของการวิจัยดังต่อไปนี้

1.2 คำถามวิจัย

1.2.1 วิวัฒนาการการเกษตรและสุขภาวะในชุมชนตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นอย่างไร

1.2.2 นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานในครัวเรือนที่เหมาะสมกับพื้นที่ตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด ประกอบด้วยอะไรบ้าง

1.2.3 ผลของการทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน เป็นอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.3.1 เพื่อศึกษาวิวัฒนาการการเกษตรและสุขภาวะในชุมชนตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

1.3.2 เพื่อสร้างนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานที่เหมาะสมกับพื้นที่ตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

1.3.3 เพื่อทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน

1.4 ขอบเขตการศึกษา

1.4.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

1.4.1.1 กลุ่มเป้าหมาย แบ่งกลุ่มเป้าหมายเป็น 3 ขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ขั้นที่ 1 เพื่อศึกษาวิวัฒนาการการเกษตรและสุขภาวะในชุมชนตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ดกลุ่มเป้าหมาย คือ ตัวแทนสมาชิกในครัวเรือน จำนวน 44 คน และหน่วยงานและองค์กรชุมชนที่เกี่ยวข้อง คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหิน ประกอบด้วยนักวิชาการสาธารณสุข 1 คน พยาบาลเวชปฏิบัติเบื้องต้น 1 คน เจ้าหน้าที่แพทย์แผนไทยประยุกต์ จำนวน 1 คนและผู้วิจัยซึ่งเป็นพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน จำนวน 1 คน รวม จำนวน 4 คน ปราชญ์ชุมชนด้านเกษตรอินทรีย์ จำนวน 1 คน ปราชญ์ด้านสมุนไพรจำนวน 3 คน รวม 4 คน เกษตรตำบลหนองหิน จำนวน 1 คน กลุ่มวิสาหกิจชุมชน แกนนำต้นแบบการกินบ้าน ดงเค็ง หมู่ที่ 7 ซึ่งมีสมาชิกจำนวน 10 คน จำนวน 1 กลุ่ม กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน จำนวน 10 คน กลุ่มป่วยเบาหวาน จำนวน 7 คน รวม 80 คน

ขั้นที่ 2 เพื่อสร้างนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวานที่เหมาะสมกับพื้นที่ตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้ร่วมวิจัยคือ กลุ่มครอบครัวที่อาศัยในตำบลหนองหิน ประกอบด้วยบ้านเมืองแก้ว หมู่ที่ 4 จำนวน 17 ครอบครัว (รวมครอบครัวปราชญ์ชุมชน 1 ครอบครัว) บ้านข่อย หมู่ที่ 2 จำนวน 2 ครอบครัว บ้านดงเค็ง หมู่ที่ 7 จำนวน 9 ครอบครัว บ้านหนองหิน หมู่ที่ 1 จำนวน 1 ครอบครัว และบ้านหนองเรือ หมู่ที่ 8 จำนวน 1 ครอบครัว บ้านดอนงิ้วหมู่ที่ 10 จำนวน 1 ครอบครัว หมู่ที่ 9

จำนวน 1 ครอบครัว รวม 30 ครอบครัว จำนวนคน 100 คน โดยเลือกจากครัวเรือนในขั้นที่ 1 มีพื้นที่ในการทำการเกษตร สามารถเข้าร่วมเรียนรู้อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้งหรือตามนัดหมายและ สมัครใจเข้าร่วมพัฒนา

ขั้นที่ 3 คือ เพื่อทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน คือครัวเรือนจากขั้นที่ 2 ของการวิจัย จำนวน 28 ครอบครัว

1.4.1.2 พื้นที่ขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ คือ ตำบลหนองหิน อำเภอเมืองสรวง จังหวัดร้อยเอ็ด

1.4.1.3 พื้นที่ขับเคลื่อนนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น คือ กลุ่มครอบครัวผู้ร่วมวิจัยในขั้นที่ 2 และ 3

1.4.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

กระบวนการเรียนรู้ให้ความสำคัญกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และการประเมินผลสองปีแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเกิดการเรียนรู้พัฒนาคุณภาพของจิตใจ ผ่านชุดกิจกรรม การพัฒนาเกษตรอินทรีย์เพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน ร่วมกันกำหนดอัตลักษณ์ของครอบครัวตนเองภายใต้จิตที่ตื่นรู้ มีการพัฒนาจิตผ่านการทำอาชีพเกษตรกรรมเพื่อเพิ่มแหล่งอาหารด้วยการผลิตอาหารเป็นยา ให้มีอาหารและแหล่งอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอในการปรับพฤติกรรมลดเสี่ยงของเบาหวาน เป็นการสร้างภูมิสังคมใหม่ที่เหมาะสมและดีงาม เพื่อสร้างสุขภาพครัวเรือนใหม่ที่เหมาะสมพร้อมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงจากภายนอก

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

จิตตนิยามเชิงพุทธ หมายถึง การพัฒนาคนให้มีปัญญา โดยเกิดคุณภาพภายในจิตใจ 3 อย่าง คือ 1) มีศีลหรือมีข้อประพฤติปฏิบัติเป็นประจำเช่น ระเบียบวินัย ทางกาย ทางวาจาและการประกอบอาชีพหรือมีสติทุกกิจกรรมของการดำเนินชีวิต 2) มีสมาธิคือ ภาวะการรับรู้ภายในอย่างสงบและตั้งมั่นทำให้เกิดความหนักแน่น อดทน มีเหตุมีผล และมีความสุข 3) มีปัญญา คือ ภาวะการตื่นรู้เข้าใจธรรมชาติด้านในของจิตใจของตนเอง เกิดการยอมรับและปล่อยวางได้ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลก ตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวกับสิ่งรอบตัวได้อย่างเหมาะสม และเกิดความสุขในการดำรงชีวิต

กระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธ หมายถึง การที่ผู้วิจัยและสมาชิกครัวเรือนปฏิบัติ

ตามหน่วยความรู้ 2 ชุด จำนวน 13 หัวข้อ คือ

ชุดที่ 1 พฤติกรรมการผลิตเกษตรอินทรีย์ ประกอบด้วย 1) ความรู้และการปฏิบัติเรื่องจิตตนิยามเชิงพุทธ 2) ความรู้เกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและความรู้เกี่ยวกับครอบครัว 3) ความรู้เกี่ยวกับภาวะโลกร้อนและภูมิปัญญาคำ ทำนายฝน 4) ความรู้เกี่ยวกับ เกษตรอินทรีย์และ เกษตรยั่งยืน 5) ความรู้เกี่ยวกับเกษตรเพื่อสุขภาพ 6) ความรู้เกี่ยวกับพหุบทของการภาวนา 7) ความรู้เกี่ยวกับกฎแรงดึงดูดของจิต 8) ความรู้เกี่ยวกับ การปรับปรุงดินเป็นยา (ง้วนดิน)

ชุดที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน ประกอบด้วย 1) ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพครัวเรือน 2) ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับโรคเบาหวานและภาวะเสี่ยงเบาหวาน 3) ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน 4) ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารแลกเปลี่ยนและการนับคาร์โบไฮเดรต และ 5) ความรู้และการปฏิบัติเรื่องความรู้อันประเสริฐ โดยเชื่อมโยงไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ภาวะเสี่ยงเบาหวาน หมายถึง สมาชิกในครัวเรือน อายุ 35 ปีขึ้นไป ที่ผ่านการคัดกรองเบาหวานด้วยวาจา (Verbal screening) และมีข้อบ่งชี้มากกว่า 1 ข้อขึ้นไป ดังนี้

1. มีประวัติพ่อ แม่ พี่ หรือ น้อง คนใดคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน

2. รอบเอวในชาย $\geq$ 90 เซนติเมตร หญิง $\geq$ 80 เซนติเมตร เซนติเมตร และค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25.0 กก./$ม^2$ ขึ้นไป

3. ความดันโลหิต $\geq$ 140/90 mmHg หรือมีประวัติเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือกำลังกินยาควบคุมความดันโลหิตสูง

4. มีประวัติผลการตรวจน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร 8 ชั่วโมงเท่ากับ 100 - 125 มก.%

5. มีประวัติไขมันในเลือดผิดปกติ (ไตรกลีเซอไรด์) มากกว่าหรือเท่ากับ 250 มิลลิกรัม/เดซิลิตร และหรือ เอชดีแอล คลอเรสเตอรอล น้อยกว่า 35 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

6. เพศหญิงเคยมีประวัติเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือมีบุตรน้ำหนักแรกเกิดมากกว่า 4 กิโลกรัม

นวัตกรรมการพัฒนาเกษตรอินทรีย์ด้วยกระบวนการจิตตนิยามเชิงพุทธเพื่อลดภาวะเสี่ยงเบาหวาน หมายถึง วิธีการปฏิบัติของผู้วิจัยและ สมาชิกครัวเรือนตามหน่วยความรู้ 2 ชุด 13 หัวข้อคือ ชุดที่ 1 พฤติกรรมการผลิตเกษตรอินทรีย์ และชุดที่ 2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารลดเสี่ยงเบาหวาน โดยเชื่อมโยงไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง จนสามารถลดปริมาณความเสี่ยงของโรคเบาหวาน อันได้แก่ น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือดและ

ระดับความดันโลหิต จนกระทั่งเกิดความสุขในตนเองจากการพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นจากสิ่งภายนอกจากการทำเกษตรอินทรีย์ และเมื่อเกิดอะไรขึ้นจากการปฏิบัติสามารถยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง

ครอบครัว หมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีความผูกพันทางด้านจิตใจ จะอยู่ในครัวเรือนเดียวกันหรือไม่ก็ได้ แต่มีกิจกรรมร่วมคือการทำการเกษตรอินทรีย์

ครอบครัวเกษตรอินทรีย์ หมายถึง ครอบครัวที่มีกระบวนการผลิตข้าวและพืชผักของสมาชิกในครัวเรือนโดยปฏิบัติตามหน่วยความรู้ 2 ชุด 13 หัวข้อ แล้วทำให้เกิด การทำการเกษตรที่ไม่ใช้ปุ๋ยและสารเคมีในแปลงเกษตร คือ 1) การเตรียมดินโดยใช้ ปุ๋ยพืชสดและการไถกลบตอซังและใช้มูลสัตว์ที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ ตลอดจนใช้จุลินทรีย์บำรุงดินหลากหลายชนิด 2) เลือกใช้เมล็ดพันธุ์ข้าวและพืชผักพื้นบ้านและหลีกเลี่ยงการใช้เมล็ดพันธุ์ที่ผ่านการทำ GMO 3) ปลูกและบำรุงรักษาโดยใช้มูลสัตว์ที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ สารสกัดไล่แมลงและน้ำชีวภาพบำรุงพืชจากวัสดุที่มีในครัวเรือนและเหมาะสมกับท้องถิ่น 4) แปรรูปผลิตผล โดยไม่มีสารเคมี และมีการปรับเปลี่ยนตนเองบริโภคอาหารเหมาะสมทั้งประเภท ปริมาณและการปรุงโดยคำนึงถึง คุณค่าทางโภชนาการ จนลดปริมาณความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้แก่ น้ำหนัก รอบเอว ดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือดและระดับความดันโลหิต

สุขภาพใหม่ หมายถึง ภาวะที่สมดุลเป็นสุขที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิตประจำวันอันเป็นผลซึ่งเกิดร่วมกับการทำเกษตรอินทรีย์ จนลดปริมาณความเสี่ยงของโรคเบาหวานอย่างยั่งยืน

พาข้าว หมายถึง การจัดอาหารหลายตำหรับใส่ภาชนะเล็ก ๆ และวางรวมกันไว้ในภาชนะรองรับใบใหญ่เดียวกันหรือวางไว้ใกล้กันเพื่อให้คนที่รับประทานอาหารนั่งล้อมวงเห็นหน้ากันทุกคน

จิตอาสา หมายถึง บุคคลที่สมัครใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและทำจนสำเร็จโดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ

กระบวนกร หมายถึง บุคคลที่ทำหน้าที่ในการประชุมที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการประชุมเกิดการแลกเปลี่ยนหรือเป็นผู้บรรยายตามหัวข้อการประชุมได้ สามารถสร้างบรรยากาศให้ผู้เข้ารับการอบรมผ่อนคลาย มีสติ พร้อมที่จะเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนการประชุมให้ลื่นไหลตรงกับสภาวะผู้เข้ารับการอบรมขณะนั้น

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.6.1 คนในครอบครัวเข้าใจตนเอง และมีจิตใจที่ดีงามมีภูมิคุ้มกันพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงจากภายนอก

1.6.2 ชุมชนและสังคม เข้าใจกฎธรรมชาติ สามารถปรับตัวกับสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

1.6.3 ครอบครัว ชุมชนและสังคมมีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและมีความสุข