**การท่องเที่ยวของผู้ผู้อายุโสด เชิงปฏิบัติธรรม**

**จัดทำโดย**

**1.นางสาวสุชาดา พลาชัย รหัสนิสิต 56020599**

**2.นางสาวกรวิกา เชื่อมสุข รหัสนิสิต 56020731**

**3.นางสาวจารุวรรณ สินชู รหัสนิสิต 56021266**

**4.นางสาวชลิญญา ปรีการ รหัสนิสิต 56021269**

**5.นางสาวนันทิยา อบสุข รหัสนิสิต 56021277**

**6.นางสาวสาธิกา ทรัพย์สมบูรณ์ รหัสนิสิต 56021300**

**7.นางสาวสิริเมต อุดมลาภ รหัสนิสิต 56021301**

**เสนอ**

**อาจารย์พรทิพย์ พันธ์ยุรา**

**คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาการจัดการบริการสังคม ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2558**

**รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชาการจัดการความรู้**

**DHARMA SLOW TOURISM**

****

ในสังคมไทยที่ผู้สูงวัยมากมายถูกกระทำย่ำยีเพราะถูกมองเป็นภาระ การสร้างงานผู้สูงอายุจะสามารถสลัดล่ามร้อยพึ่งพิงนี้ได้ ในขณะเดียวกันก็สร้างโอกาสพัฒนาสติ สมาธิ ขันติ อุตส่าห์ สัจจะ ทมะ ปัญญา ศรัทธา และกล้าหาญ แก่คนเฒ่าคนแก่ เพราะถ่องแท้แล้ว ‘การงานคือการปฏิบัติธรรม’ ดังอาจารย์พุทธทาสอรรถาธิบายธรรมไว้นั่นเอง

ผู้สูงอายุจะมีภาวะการณ์ประสบกับเรื่องทุกข์ใจที่เกิดขึ้นจากในอดีตจนปัจจุบัน มีการปฏิบัติธรรมตามกันมาตั้งแต่รุ่นพ่อรุ่นแม่ มีการกลัวความตายเนื่องจากความเจ็บป่วยเพราะว่าไม่มีคนดูแล ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเบื่อหน่ายทางโลกแล้วไปสนใจทางธรรมแทน จนเห็นว่าการเข้าปฏิบัติธรรมเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของผู้สูงอายุไปแล้ว นี่จึงเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างความเข้าใจและทำให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุมากขึ้น หากไม่มีผู้สูงอายุการอนุรักษ์วัฒนธรรมและการสืบต่อประเพณีก็อาจจะลดน้อยลง ดังนั้นเราจึงต้องการที่จะตอบสนองการปฏิบัติธรรมในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงทัศนศึกษาและศาสนาให้กับผู้สูงอายุ ดังนี้

**การท่องเที่ยวเชิงปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุโสด ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา**

**รูปแบบการปฏิบัติธรรม** เป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรมระยะสั้น

**วิปัสสนาจารย์** พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรํสี)

**แนวปฏิบัติ** เดินจงกลม นั่งสมาธิ กำหนดรู้ รูป-นาม

**จำนวนผู้สูงอายุ** 60 คน

**สถานที่รวมตัวผู้สูงอายุที่ต้องการปฏิบัติธรรม** ณ วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธนา

**การเดินทาง/ระยะเวลาในการเดินทาง** ถ้าเริ่มเดินทางจากชลบุรีจะใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่งถึงที่หมาย

**เป้าหมาย**

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมด้านพระพุทธศาสนาร่วมกัน

2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายและใช้เวลาอยู่กับตัวเองให้ได้มากที่สุด

3. เพื่ออบรมปลูกฝังศีลธรรมให้เข้าใจหลักการและนำธรรมะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตส่วนตัว

4. อำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุโสดได้เข้าถึงธรรมะได้ง่ายขึ้น

**คุณสมบัติของผู้มาปฏิบัติธรรม**

1.ต้องเป็นผู้สูงอายุโสดที่มีความต้องการที่จะปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง

2. ต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่วิกลจริต เป็นโรคลมชัก หรือลมบ้าหมู

3. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ ไม่พิการอวัยวะ และไม่เป็นโรคร้ายแรงหรือโรคติดต่อที่สังคมรังเกียจ

4. ไม่เป็นผู้ติดยาเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น ยานัตถุ์ บุหรี่ สุรา ยาบ้า หรือยาเสพติดอื่นๆ

5. ต้องไม่เป็นผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเอง

6. รับผู้ปฏิบัติธรรมอายุ 60-65 ปี

7. ทางวัดไม่อนุญาตให้มาปฏิบัติธรรมเพื่อแก้บน

**สิ่งที่ต้องเตรียมมาเพื่อปฏิบัติธรรม**

1. สำเนา บัตรประจำตัวประชาชน บัตรข้าราชการ หนังสือเดินทาง อย่างใดอย่างหนึ่ง

2. ของใช้ส่วนตัว เช่น ยาประจำตัว แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดตัว รองเท้าควรเรียบร้อยเหมาะกับสถานที่ งดเว้นการสวมใส่ เครื่องประดับการใช้เครื่องปะทินผิวทุกชนิด ชุดชั้นในควรเป็นสีที่ใกล้เคียงกับชุดปฏิบัติธรรม เช่น สีเนื้อ หรือ สีขาว เป็นต้น

3. ชุดปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรม ควรนำชุดปฏิบัติธรรมของตนเองมาให้ครบตามจำนวนวันที่ปฏิบัติ งดการซักผ้า หากไม่จำเป็น ชาย กางเกงขายาวสีขาว เสื้อแขนสั้นสีขาว หญิง เสื้อแขนยาวสีขาว ผ้าถุงสีขาว กางเกงขายาวสีขาว สไบสีขาว ควรสวมเสื้อซับใน รวบผม ให้เรียบร้อย

4.ดอกไม้ เพื่อสมาทานศีล

**กฎระเบียบสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม**

1.รักษาศีล 8 อย่างเคร่งครัด

2.สำรวมกาย วาจา ใจให้เป็นปกติตลอดเวลา

3.งดพูด - คุยโทรศัพท์ ในช่วงเวลาปฏิบัติธรรม

4.มีเก้าอี้ให้แก่ผู้สูงอายุนั่งในระหว่างการปฏิบัติธรรม

5.ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจะต้องใส่ชุดขาวตามระเบียบ

6.ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมสามารถนั่งฟังธรรมบริเวณใดของสถานที่ก็ได้

**การลงทะเบียน**

 ผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าปฏิบัติธรรมให้ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรมได้ทุกวัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม (ไม่ต้องจองหรือโทรมาแจ้งล่วงหน้า) โดยต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนว่า จะอยู่ปฏิบัติกี่วัน การลงทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรม จะสมบูรณ์ต่อเมื่อพระอาจารย์ผู้ดูแลหรือเจ้าหน้าที่ลงลายมือชื่อในใบลงทะเบียน

**ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมและระยะเวลาในการปฏิบัติ**

การปฏิบัติธรรมของเราจะปฏิบัติเป็นระยะเวลา 3 วัน 2 คืน เราจะไม่เน้นคอร์สเกิน 3 วัน เพราะ 3 วันเป็นระยะเวลาที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรมมากที่สุด ทำให้ผู้สูงอายุไม่คิดถึงบ้าน รู้สึกมีความสุขกับการปฏิบัติธรรม และเพื่อให้ผ่อนคลายและใช้เวลาอยู่กับตัวเองให้มากขึ้น เมื่อมาถึงยังสถานที่ปฏิบัติธรรมแล้วจะมีจุดให้ลงทะเบียน และเจ้าหน้าที่จะเป็นผู้พาไปยังที่พักเพื่อเก็บสัมภาระ โดยสถานที่พักจะให้นอนห้องละ 1-2 คน แยกที่พักระหว่างชาย-หญิง ซึ่งไม่สามารถเลือกที่พักเองได้และไม่มีการจองล่วงหน้า จากนั้นพระอาจารย์จะทำพิธีสมาทานศีล 8 รับศีล-ลาศีล(ไม่เคร่งเรื่องอาหาร) เมื่อทำสมาทานศีลเสร็จแล้วก็จะเข้าสู่กิจกรรมโดยรูปแบบการทำกิจกรรมของเรานั้นเป็นกิจกรรม แบบ Walk Rally จะแบ่งเป็น 3 ฐาน โดยวิธีการนั่งสมาธิฝึกจิตกรรมฐาน เดินจงกลมฝึกการกำหนดลมหายใจเข้าออก ฟังบรรยายธรรมเทศนา ฐานละ 20 คน ใช้เวลาฐานละ 1.30 ชั่วโมง

**กำหนดเวลาการปฏิบัติธรรม**

04.00-06.00 น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า

06.00-07.00 น. ทำกิจวัตรประจำวัน

07.00-08.00 น. รับประทานอาหาร

08.00-09.30 น. เริ่มกิจกรรมในฐานที่ 1

09.30-11.00 น. เริ่มกิจกรรมในฐานที่ 2

11.00-12.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

12.00-13.30 น. เริ่มกิจกรรมฐานที่ 3

13.30-16.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย เช่น อาจทำกิจกรรมกวาดลานวัด

16.00-17.00 น. รับประทานอาหารเย็น

17.00-19.00 น. ทำวัตรเย็น

19.00-19.30 น. รับประทานน้ำปานะ

19.30-20.30 น. ดูสื่อสอนใจเกี่ยวกับธรรมะ

20.30 น. เข้านอน

**การรับประทานอาหาร**

ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องมารับประทาน พร้อมกันที่ศาลา ควรมาก่อนเวลา 15 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมต่อคิวรับอาหาร อาหารเช้าจะเริ่ม เวลา 07.00 น. อาหารกลางวัน เวลา 11.00 น. และอาหารเย็นเวลา ๑๖.๐๐ น. และสุดท้ายคือการดื่มน้ำปานะ เวลา 19.00 น. ก่อนถึงเวลารับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมควรช่วยกันจัดที่นั่งและน้ำดื่มสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ต้องเดินตักอาหารด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย ห้ามพูดคุยกัน ขณะนั่งรอและรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรมห้ามพูดคุยกันหรือแสดงอาการใด ๆ ที่ไม่สำรวม เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ ให้นั่งรออยู่ที่เดิม จนทุกคนรับประทานอาหารเสร็จ เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหาร ให้ผู้ปฏิบัติธรรมช่วยกันเก็บกวาดสถานที่และทำความสะอาดภาชนะ ให้เรียบร้อย อย่าให้เป็นภาระของบุคคลอื่น

**ข้อปฏิบัติในวันกลับบ้าน**

-เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติครบตามกำหนดที่แล้ว เจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียมดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อทำพิธีลาศีล และขอขมาพระรัตนตรัย

-ก่อนกลับเก็บของให้เรียบร้อย สำรวจความเรียบร้อยอย่างละเอียดถี่ถ้วน ถ้ามีปัจจัย ก็ทำบุญตามกำลังทรัพย์ให้กับสถานที่ปฏิบัติธรรมนั้น

**บรรณานุกรม**

การท่องเที่ยวของโลก. (2554). *ความหมายของการท่องเที่ยว.* วันที่ค้นข้อมูล 26 มิถุนายน 2559,

จาก https://tourismatbuu.wordpress.com/ความรู้เบื้องต้นการท่องเที่ยว/ความหมายของการท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวของโลก. (2554). *รูปแบบการท่องเที่ยว.* วันที่ค้นข้อมูล 26 มิถุนายน 2559,

 จาก https://tourismatbuu.wordpress.com/ความรู้เบื้องต้นการท่อ/รูปแบบการท่องเที่ยว

ประวีต ส่องแสง. (2554). *ลักษณะของการท่องเที่ยว.* วันที่ค้นข้อมูล 26 มิถุนายน 2559,

 จาก http://praveetelearning.com/elearning\_content.php?subject\_id=2&chapter\_id=1&page=4

สารานุกรมเสรี. (2559). *ความหมายของวัยสูงอายุ.* วันที่ค้นข้อมูล 30 มิถุนายน 2559,

 จาก https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B.

สารานุกรมเสรี. (2559). *ความหมายของบุคคลโสด.* วันที่ค้นข้อมูล 30 มิถุนายน 2559,

 จาก https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9A%E0%B8%B8%E0%B8%84%E0%B8%84%.

ศูนย์ปฏิบัติธรรม สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,(ม.ป.ป.),

*แนวทางการปฏิบัติธรรม.* วันที่ค้นข้อมูล 29 มิถุนายน 2559

จาก http://vipassanathai.org/main.php?url=about&code.

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา,2558, *การปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร.*

วันที่ค้นข้อมูล 29 มิถุนายน 2559 จาก http://www.dhammahome.com/audio/topic/4723 .

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา. (2558). *สำนักปฏิบัติธรรมคืออะไร.*

วันที่ค้นข้อมูล 29 มิถุนายน 2559 จาก http://www.dhammahome.com/webboard/topic/26226 .

SECRET. (2558*). ฝึกดูจิตที่ “บ้านป้าจิ๊” ง่ายๆแต่ได้ธรรม.* วันที่ค้นข้อมูล 16 กรกฎาคม 2559,

 จาก http://www.secret-thai.com/dhamma-practice/place-peace/3954/tvp/

ทรูปลูกปัญญา. (2553). *ธรรมะใกล้บ้าน:สถานที่ปฏิบัติธรรม.* วันที่ค้นข้อมูล 15 กรกฎาคม 2559,

 จาก http://www.trueplookpanya.com/true/ethic\_detail.php?cms\_id=5380

ข่าวสารการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2552). *ททท. เปิดตัวโครงการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงศาสนาพุทธ*

*ประชาสัมพันธ์เชิงการตลาดเจาะกลุ่มตลาดจีน อินเดีย ขยายฐานสู่ยุโรป และอเมริกา.* วันที่ค้นข้อมูล 19 กรกฎาคม 2559, จาก http://www.tatnewsthai.org/detail.php?newsID=1089

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). *สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตาม*

*พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖*. วันที่ค้นข้อมูล 19 กรกฎาคม 2556, จาก https://www.m-society.go.th

จังหวัดนครราชสีมา แห่งที่ 59. วันที่ค้นข้อมูล 21 กรกฎาคม 2559,

จาก http://www.sptcenter.org/spt /วัดแดนสงบอาสภาราม.

ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย. (2554). *สำนักปฏิบัติธรรมประจำ*

 *จังหวัดชลบุรี แห่งที่7.* วันที่ค้นข้อมูล 21 กรกฎาคม 2559, จาก http://www.sptcenter.org/spt

วัดพระธาตุผาซ่อนแก้ว.(2557). *ระเบียบข้อแนะนำ* .วันที่ค้นข้อมูล 29 มิถุนายน 2559, จาก

 http://www.phasornkaew.org/

วัดป่าเจริญราช. (ม.ป.ป). *เกี่ยวกับวัดป่าเจริญราช.* วันที่ค้นข้อมูล 21 กรกฎาคม 2559,

 จาก http://www.watpacharoenrat.org/home/article.php?artcode=MK02