การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ (แสงสว่าง)
๖๔๒๐๘๕๐๑๑๒๐๐๖
๑๐๒ หน้า (๕ เล่ม)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๖

การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ (แสงสว่าง)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๖

DEVELOPMENT OF HAPPINESS FOR THAI ELDERLY WITH BUDDHIST PRINCIPLES : A CASE STUDY OF CHAI SO SUB-DISTRICT, CHUMPHAE DISTRICT, KHON KAEN PROVINCE

PHRA WIRAPONG VAJIYANO (SANGSAWANG)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2023

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	**การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษา ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ (แสงสว่าง)**
ชื่อปริญญา	:	**ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสน์ศึกษา**
ปีพุทธศักราช	:	**๒๕๖๖**
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	**พระมหาพงศ์ทราทิตย์ สุธีโร, ดร.**

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ๒. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ๓. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๑๖ รูป/คนแล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แล้วนำเสนอ

ผลการวิจัยพบว่า:

๑. แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ มีดังนี้ (๑) สุขภาวะทางกาย คือ ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง (๒) สุขภาวะทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดีพร้อมในการดำเนินชีวิต (๓) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน (๔) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว

๒. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใช้หลักภาวนา 4 โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสม พักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งอดทน และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม รู้เท่าทันสภาวะของโลกและสังขารตามความเป็นจริง

๓. การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ใช้หลักภาวนา ๔ มาใช้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ และออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัย ส่งเสริมให้องค์กรทางศาสนา เป็นศูนย์กลางของชุมชนในการจัดงานวันสำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยสถาบันครอบครัว ให้ความรู้ใหม่ๆ เพื่อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ: การพัฒนา, สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, หลักพุทธธรรม

ABSTRACT

Thesis Topic	:	**Development of Happiness for Thai Elderly with Buddhist Principles : A Case Study of Chai So Sub-District, Chumphae District, Khon Kaen Province**
Student's Name	:	**Para Wirapong Vajiyano (Sangsawang)**
Degree Sought	:	**Master of of Arts**
Program	:	**Buddhist Studies**
Anno Domini	:	**2023**
Advisor	:	**Phramaha Pongtaratid Sudhiro, Ph.D.**

The objectives of the research were to study the concepts and theories on the development of the elderly well-being, to study the principles of Buddha-dhamma (The Buddha's teachings), suitable for enhancement of well-being of the elderly, especially those people dwelling in Chai So subdistrict, Chum Phae district, Khon Kaen province as the case study, and to analyze the development of the elderly well-being, based on Buddha-dhamma. The study was engaged in the qualitative research methodology. The interview was used to collect the qualitative data from sixteen qualified experts, and the content analysis was used to explain and present the given data.

The research findings were as follows:

1. The concepts on the development of the elderly well-being consisted of four following issues: 1. The physical well-being meant not having illness and having a good health. 2. The mental well-being indicated a good mental condition to earn a living. 3. The social well-being implied a good association between oneself and other persons. 4. The spiritual well-being signified the literacy and differentiation of good and evil reasons.

2. The Four Types of Cultivation or Development (Bhavana in Pali) were suitable for strengthening the well-being of the elderly. Based on those principles, the elderly were encouraged to have food in moderation, to have adequate rest and relaxation, to strengthen their minds, and to flourish their wisdom with virtues, being literate at the global phenomena and the bodily formation (Sangkhara in Pali) in reality.

3. The principle of Bhavana was implemented to develop the well-being of the elderly by recommending them to have healthy meals in moderation, to do adequate and regular exercise, promoting the religious organizations as the community center to organize the significant religious days, related to the family institution, and educating the people about new knowledge for sake of their living life.

Keywords: Development, Well-being, Elderly, Buddha-dhamma



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางการศึกษาด้าน พุทธศาสน์ศึกษา ระดับปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณอธิการบดี และคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้อำนวยความสะดวกในการศึกษา ตลอดหลักสูตร ขอกราบขอบพระคุณพระมหาวิเชียร ธมฺมวชิโร, ดร. รองอธิการบดี วิทยาเขตศรีล้านช้าง พระครูปริยัติสาทร,ดร ประธานหลักสูตร และคณาจารย์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนให้ความรู้ระดับมหาบัณฑิต ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับความถูกต้องของเนื้อหาในเล่มวิทยานิพนธ์ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาพงศ์ทราทิตย์ สุธีโร, ดร. ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา ตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้ให้ความสะดวกด้วยดีเสมอมา ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาระดับปริญญาโททุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอขอบคุณครอบครัว และญาติมิตรทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ที่คอยห่วงใยให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจตั้งแต่เริ่มเรียนจนถึงจบการศึกษา

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องสักการบูชาคุณ พระรัตนตรัย พระคุณของมารดา บิดา ครูอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง และขอแผ่คุณ ความดีนี้ให้แก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทุกรูปทุกนาม พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวรในทุกภพทุกชาติด้วยเทอญ

พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ (แสงสว่าง)

สารบัญคำย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ได้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ทั้งนี้ โดยใช้ระบบคำย่อ ดังต่อไปนี้

คำย่อ		คำเต็ม		
พระวินัยปิฎก				
วิ.มหา.	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	
วิ.ม.	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	
พระสุตตันตปิฎก				
ที.ม.	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ม.ม.	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก
ม.มู.	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก
ม.อุ.	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก
สํ.ส.	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
องฺ.ทุก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต
องฺ.จตุกฺก	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
องฺ.ปญฺจก.	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต
ขุ.ธ.	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท
ขุ.เถร.	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา
ขุ.จู.	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิเทส

เป็นหลักในการอ้างอิง ซึ่งจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓/๙ หมายความว่า ระบุถึง พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ฉบับภาษาไทย เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๓ หน้าที่ ๙ เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... **จ**

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... **ฉ**

กิตติกรรมประกาศ ..... **ซ**

สารบัญคำย่อ ..... **ฌ**

สารบัญ ..... **ญ**

สารบัญภาพ ..... **ฏ**

บทที่ ๑ บทนำ **๑**

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑

๑.๒ คำถามการวิจัย ๓

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ๓

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย ๓

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย ๔

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย ๕

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ๕

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง **๖**

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะ ๖

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ๑๘

๒.๓ แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนา ๒๙

๒.๔ การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลไชยสอ ๔๐

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๔๒

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๔๗

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย **๔๘**

๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๔๘

๓.๒ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้การวิจัย ๔๘

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๔๙

๓.๔ พื้นที่การวิจัย ๔๙

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๔๙

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ๕๑

๔.๑ ผลการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ๕๑

๔.๒ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ๕๒

๔.๓ ผลการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ๕๘

๔.๔ สรุปความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ๖๐

บทที่ ๕ บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ๖๒

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๖๒

๕.๒ อภิปรายผล ๖๖

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๖๙

บรรณานุกรม ๗๐

บุคลานุกรม ๗๔

ภาคผนวก ๗๕

ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย ๗๖

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย ๗๘

ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์รวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย ๘๒

ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย ๘๔

ภาคผนวก จ ผลการดำเนินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสัมภาษณ์ ๘๗

ประวัติผู้วิจัย ๘๙

สารบัญแผนภาพ

ภาพที่ **หน้า**

๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๔๗

๔.๑ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ๖๐



บทที่ ๑
บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลทุกคน ดังนั้น เป้าหมายหลักของการพัฒนา ประชากรในประเทศ ไม่ว่าจะเป็นประเทศใดก็ตาม ย่อมต้องการให้ประชากรในประเทศของตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดี[๑] ผลจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ สาธารณสุข และความสำเร็จของการวางแผนครอบครัวที่สามารถควบคุมการเพิ่มของประชากรในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว หรือสามารถลด อัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็วตามเป้าหมายในระยะเวลาอันสั้น ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างทางอายุของประชากร ซึ่งหมายถึง ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าอัตราการพึ่งพิงของประชากรกลุ่มผู้เยาว์จะลดลง ในทางตรงข้ามอัตราการพึ่งพิงของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น ประชากรวัย เด็กมีแนวโน้มลดลงในขณะที่ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โครงสร้างของประชากรกำลังมีการ เปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังกล่าวนี้ ประเทศใดมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในสัดส่วนเกินร้อยละ ๑๐ หรือมีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปเกินร้อยละ ๗ ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีเพิ่มขึ้นร้อยละ ๒๐ และอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๔[๒]

องค์การสหประชาชาติ ตระหนักถึงปัญหาของผู้สูงอายุ จึงได้มีมติในที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เพื่อจัดให้มีแผนพัฒนาระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และในส่วนของประเทศไทยโดยฐานะสมาชิกขององค์การสหประชาชาติ ได้ร่างสิทธิทางเศรษฐกิจและสังคมเกี่ยวกับสิทธิของบุคคลไว้ในมาตรา ๒๑ วรรค ๒ ว่า ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าถึงบริการสาธารณะในประเทศ ของตนเองโดยเสมอภาค และมาตรา ๒๕ ว่า ทุกคนมีสิทธิในมาตรฐานการครองชีพอันเพียงพอ และมีสิทธิในความมั่นคงยามว่างงาน[๓] ปัญหาสำคัญ คือ ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ คือ มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๑๐.๕ และจากการคาดประมาณประชากรของประเทศ พ.ศ. ๒๕๔๓-๒๕๗๓ คาดว่าในปี ๒๕๗๑ จะมีผู้สูงอายุเกิน ๖๐ ปี ร้อยละ ๒๓.๕ และจะ

---

[๑]วิภาพร มาพบสุข, *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม*, (กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

[๒]สำนักงานสถิติแห่งชาติ, *รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๕ (Report on the 2002 Survey of Elderly in Thailand),* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

[๓]อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย,* พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗๔.

เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๑๕.๗ ในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ สังคมไทยจึงกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ ได้แก่ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการ เกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี มี อายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวการณ์เจริญพันธุ์และอัตราการเกิดมีแนวโน้มที่ลดลง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มที่ลดลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนี้ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีผลกระทบอย่างกว้างขวางในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร งบประมาณของรัฐบาล การจ้างงาน เป็นต้น[๔]

ทั้งนี้ พระพุทธศาสนามีภูมิปัญญาและแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเหตุที่หลักคิดในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในเรื่องอริยสัจสี่นั้นเป็นระบบคิดที่อธิบายได้ว่า ชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์ต่าง ๆ เกิดจาก เหตุ ความทุกข์ต่าง ๆ สามารถหมดไปได้ และมีวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น ๆ ได้อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลผู้สูงอายุจึง ต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมดุลกัน ดังนั้น ในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจึงควรใช้หลักพุทธธรรมบำบัด มีหลักธรรมในพระพุทธศาสนาหมวดหนึ่งที่เป็นรากฐานของการพัฒนาคน ได้แก่ หลักภาวนา ๔[๕] ซึ่งเป็นหลักธรรมหนึ่งที่เครื่องช่วยทำให้เจริญเพราะมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป ประกอบด้วย ๑. กายภาวนา (Physical Development) หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จักกิน อยู่ ดู ฟังเป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น ที่ มนุษย์ควรจะใช้ ๒. สีลภาวนา (Social Development) หรือการพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่ เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยที่ตั้งอยู่ในกฎระเบียบเพื่อให้การ ตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นเขา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดีมีความสุข ๓. จิตภาวนา (Emotional Development) หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข ๔. ปัญญา

---

[๔]ชมพูนุท พรหมภักดิ์, *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging Society in Thailand),* (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑.

[๕]องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑.

ภาวนา (wisdom/Cognitive Development) หรือการพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เห็นอย่างเท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง[๖] ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวบุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับ การพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีตนที่พัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด “เปรียบเหมือนดอกบัวมีกลิ่นหอม ที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ แต่อยู่พ้นน้ำ ไม่แปดเปื้อนด้วยน้ำ[๗]

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหานี้ ทำให้ผู้วิจัยในฐานะพระภิกษุผู้อยู่กับชุมชนผู้สูงอายุแห่งนี้จึงมีความสนใจที่จะศึกษา แนวคิด ทฤษฎี หลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางพัฒนาสุขภาวะสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ให้ผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะได้ นำไปพัฒนาตนเองให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น เพื่อรองรับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุอันจะเป็นประโยชน์ต่อ สังคมและผู้สูงอายุสืบไป

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ แนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ คือ หลักธรรมใด

๑.๒.๓ การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม มีอะไรบ้าง

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพได้ กำหนดขอบเขตการวิจัย ไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารดังนี้

---

[๖]พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม (ฉบับเดิม),* พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

[๗]องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๓๖/๕๙.

๑. เอกสารปฐมภูมิ (Primary) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย

๒. เอกสารปฐมภูมิ (Secondary) ได้แก่ หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่วิจัยได้แก่ ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ประกอบไปด้วย ๖ หมู่บ้าน คือ หมู่ที่ ๑ บ้านไชยสอเหนือ หมู่ที่ ๒ บ้านไชยสอใต้ หมู่ที่ ๓ บ้านหนองตาไก้ หมู่ที่ ๔ บ้านโนนทองหลาง หมู่ที่ ๕ บ้านหนองสังข์ หมู่ที่ ๖ บ้านท่าเดื่อ

๑.๔.๓ ขอบเขตผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๖ รูป/คน

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในงานวิจัย

การพัฒนาสุขภาวะ หมายถึง การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสุขภาวะที่สมบูรณ์และมีดุลยภาพทั้ง ทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักภาวนา ๔ ที่นำพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น มี ๔ ด้าน ประกอบด้วย

๑. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. สีลภาวนา หมายถึง การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลซึ่งกันและกัน

๓. จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส

๔. ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดโปร่งพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เท่านั้น

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาและวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

๑) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเอกสารและหลักฐานจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ รายงานวิจัย ตลอดจนเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ทั้งภาษาไทยและอังกฤษเกี่ยวกับการใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

๒) ศึกษาวิเคราะห์การใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น โดยศึกษาจากจากแบบสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับหลักพุทธธรรม

๓) สร้างองค์ความรู้ โดยสรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ได้รู้จักแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ

๑.๗.๒ ได้รู้จักหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

๑.๗.๓ ได้รู้จักวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

บทที่ ๒
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอด้วยหลักพุทธธรรม ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้ ในการกำหนดกรอบแนวคิดและทิศทางในการศึกษา ดังนี้

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะ

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

๒.๓ แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๔ การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลไชยสอ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะ

จากการศึกษาค้นคว้า แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะ จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้ประมวลสาระสำคัญไว้ ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของสุขภาวะ

ความหมาย สุขภาวะคำว่า “สุขภาพ” ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำกล่าวที่บ่งถึง ภาวการณ์มีสุขภาพกายดีมีอยู่ ๒ คำคือคำว่า “อัปปาพาโธ” มีความเจ็บป่วยน้อยหรือ “อัปปาตัง โก” มีโรคน้อย เช่น “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบาง” ๑ “บุคคลในโลกนี้ เป็นผู้ไม่ เบียดเบียนสัตว์ กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในที่ใด ๆเขาก็จะเป็นผู้มีโรคน้อย”๒ “ภิกษุทั้งหลาย องค์ของ ภิกษุ ผู้บำเพ็ญเพียรมี ๕ ประการ คือ หลังจากตายแล้ว ถ้าไม่ไปเกิดในสุคติสวรรค์ กลับมา เกิดเป็น มนุษย์ในที่ใด ๆ เขาก็จะเป็นผู้มีอาพาธน้อยมีโรคเบาบาง”[๑]

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็น ความหมายที่สมบูรณ์ สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะ มุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”[๒]

---

[๑]องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

[๒]ขุ.ธ. ๒๕/๑/๒๓.

พระพรหมคุณาภรณ์[๓] (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็น คำเดียวกันในภาษาบาลีแต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิตสังคมและปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือ สุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ(ความหลุดพ้น เป็นอิสระ) วิสุทธิ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ(ความสงบไม่ร้อนรนกระวน กระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต องค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้นิยามไว้ว่าสุขภาวะหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกายจิตใจ สังคมและปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น สุขภาพที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกันสะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิตินำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือคนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคมและปัญญา ดังนี้[๔]

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

๒. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่ เป็นสุขผ่อน คลายไม่เครียดคล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ ทำงานในสังคมในโลกซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดีและมีสันติภาพ เป็นต้น

๔. สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจาก มีจิตใจสูงเข้าถึงความจริงทั้งหมดลดละความเห็นแก่ตัวมุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุดซึ่งหมายถึงพระนิพพานหรือ พระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดสุดแล้วแต่ความเชื่อมที่แตกต่างกันของแต่ละคน

สรุปว่าสุขภาวะเป็นการดูแลรักษาการป้องกันและการเยียวยาทั้งทางด้านร่างกายสังคมและจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการดูแล การป้องกันและการเยียวยาชีวิตซึ่งส่งผลให้มนุษย์มีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้านได้แก่กายจิตสังคมและปัญญา

๒.๑.๒ ลักษณะของสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้กล่าวถึงลักษณะของสุขภาวะดังนี้[๕]

---

[๓]พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, *พุทธจักร,* ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘): ๕–๑๐.

[๔]ภัทรธิรา ผลงาม, “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเทศไทยและญี่ปุ่น”, รายงานวิจัย, (เลย : มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย), ๒๕๕๕, หน้า ๕๕.

[๕]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖-๖๐.

๑. สุขภาวะทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัย ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ในชีวิตทรัพย์สินมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสุขภาวะทางกายมีดังนี้

๑) ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง

๒) ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ

๓) ความเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปในอัตราปกติและมีความสัมพันธ์กับการเจริญด้านอื่น ๆ

๔) ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ๆ ไม่เหนื่อยเร็วและมีประสิทธิภาพ

๕) การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่นคืนสู่สภาพปกติ

๖) ฟันมีความคงทนแข็งแรง หู ตามีสภาพดีสามารถมองเห็นและได้ยินได้ดี

๗) ผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลาสดชื่นเปล่งปลั่ง

๘) ทรวดทรงดีได้สัดส่วน

๙) ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

๒. สุขภาวะทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดีเข้มแข็งมีจิตพร้อมในการ ดำเนินชีวิต มีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลสสุขภาวะทางจิตในด้านต่าง ๆมีดังนี้

๑) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่เป็นความจริงแท้แน่นอน คือ การไม่มีตัวตน ทุกอย่างเป็นพลวัต เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เชื่อมโยงถึงกันเป็นส่วนของกันและกัน มอง ไปถึงเรื่องของการเข้าถึงสิ่งดีงาม ความถูกต้อง การไม่มีอวิชชา การที่มีวิชาคือรู้เท่าทันของความเป็น มนุษย์สรรพสิ่งในโลกความเป็นไปความเป็นเช่นนั้นเองของสรรพสิ่งและการได้สัมผัสกับพระเจ้า โดยพระเจ้าในที่นี้คือความถูกต้องคือสิ่งที่ประเสริฐสุด

๒) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการพัฒนา จิต คือ เป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น เพื่อกลับคืนสู่ธรรมชาติคนที่พัฒนาจิต วิญญาณสูงขึ้น จิตใจจะละเอียดบางยิ่งขึ้น มีความสามารถในการรับสัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัวไวขึ้น ละเอียดประณีตขึ้น

๓) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการเรียนรู้ คือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็น สภาวะที่มีความพร้อมที่จะเปิดตัวเองให้เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา พร้อม ที่จะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าสู่ในสภาวะปกติ เป็นการเข้าสู่มณฑลแห่ง พลังจิตวิญญาณ

๔) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่มีสัมมาทิฏฐิ คือ เป็นสภาวะที่มีสมาทานสัมมาทิฏฐิโดยจิตรู้ว่าสิ่งนี้ไม่ควรทำสิ่งนี้สังคมรับสิ่งนี้สังคมไม่รับสิ่งนี้ดีสิ่งนี้ชั่ว บางท่านให้ความเห็นว่าดีชั่วถูกผิดเป็นเรื่องของจิตส่วนจิตวิญญาณไม่มีคำว่าดีชั่วมีแต่เมตตา ไม่มีตนเอง เมื่อมีตนเองแล้ว ทุกสิ่งเป็นสากล เป็นหนึ่ง และมีความเป็นองค์รวมทุกอย่างโดยสรุปคือ เมื่อมีทิฐิชอบความเห็นชอบจะนำไปสู่ประโยชน์และเกื้อกูลอย่างไม่เลือกปฏิบัติ และมี“หิริ” มีความ ละอาย มี“โอตัปปะ” เกรงกลัวในสิ่งที่ทำผิด

๕) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่จิตสงบ สะอาด คือเป็นสภาวะที่จิตสงบ เป็นการสงบเพื่อตนเอง และสงบเพื่อคนอื่น เป็นจิตที่ใสสะอาด จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว มีความสม่ำเสมอ ความเบา ความโปร่ง ความสมถะ ความเรียบง่าย

๖) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่มีจิตวิญญาณของวิชาชีพ คือ เป็นการเข้าถึงความงามของงานศิลป์ทุกสาขาไม่ว่าจะเป็นงานเขียนวรรณกรรมจิตรกรรม ประติมากรรม หรือแม้กระทั่ง ดนตรี นอกจากนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณยังเป็นเรื่องของการมีจริยธรรมจรรยาบรรณในวิชาชีพ

๗) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการจัดการชีวิต คือ เป็นภาวะที่มีความแข็งแรงต่อการใช้ชีวิตมากขึ้น โดยพึ่งพาตัวเองได้ ความสุขของชีวิตที่เหมาะสมแก่อัตภาพ ปราศจากความหวาดกลัว สามารถดำรงชีวิตให้รอดอยู่บนพื้น ฐานของการเคารพการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเคารพในทุกชีวิตอย่างเท่าเทียม การจัดการกับชีวิตที่มีอยู่ข้างหน้าเพื่อที่จะใช้ชีวิตร่วมกันเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นเจริญขึ้น

๘) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการทางปัญญาคือเป็นภาวะที่มีปัญญาดับทุกข์ได้เข้าถึงธรรมะรู้แจ้งในเรื่องนั้น ๆ โดยไม่จำเป็นต้องรู้แจ้งในทุกเรื่องมีปัญญาที่รู้ถูกต้องรู้เท่าทันและนำมาจัดการทางใจและทางกายได้

๙) ปรากฏการณ์การแสดงออกของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ คนที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมดังนี้คือไม่เบียดเบียนกันไม่เลือกปฏิบัติ มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ความช่วยเหลือเกื้อกูล มีความประพฤติปฏิบัติที่ดี ความไม่เห็นแก่ตัว โดยสรุป คือปฏิบัติตนเพื่อดับทุกข์และเพื่อช่วยเหลือสังคมการพัฒนาสุขภาวะทางจิตมีดังนี้

(๑) การปฏิบัติตามหลักธรรมโดยเฉพาะเรื่องไตรสิกขาคือการปฏิบัติตามหลักธรรมจะเป็นการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิต/จิตวิญญาณ โดยเฉพาะการฝึกสมาธิ ทั้งการฝึกธรรมชาติสมาธิ ฝึกฌาน วิธีสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนาเพื่อการปฏิบัติให้เป็นผู้รู้สติ เป็นผู้มีสติ และเป็นผู้ใช้สติ

(๒) การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตัวเอง คือ การพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิต/ จิตวิญญาณจะต้องพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตัวเองทั้งปริยัติและการปฏิบัติโดยวิธีการดังนี้

- ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์กายภาพหรือเรียนรู้จากประสบการณ์ภายใน โยโส มนสิการ
- บุพเพสันนิวาสานุสติ หมายความว่า ต้องระลึกถึง กรรมเก่า เอากรรมเก่ามาวิเคราะห์ มาสังเคราะห์ ก็คือการเอาประสบการณ์มาวิเคราะห์และหาประสบการณ์อยู่ตลอด
- การมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในสังคม
- กระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องพร้อมที่จะเรียนรู้ ต้องมีความมุ่งมั่น ที่จะเรียนรู้ ต้องมีความเชื่อมั่นในพลังอำนาจของตนเอง และต้องมีศรัทธาแท้จริง ในสิ่งที่เรียนรู้

(๓) การให้ความรู้ ความเข้าใจ การศึกษา คือ เชื่อว่า การให้ความรู้ ความเข้าใจ และ การศึกษาทั้งที่เป็นเจตสิกขาและจิตสิกขาจะเป็นการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิต/จิตวิญญาณซึ่งอาจจะอาศัยการอบรม ที่เรียกว่า Mental Training เพื่อฝึกวิธีคิด วิธีมอง หรือใช้เครื่องมือทางวัฒนธรรม เช่น สุนทรียสนทนา Dialogue เป็นต้น

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน ในขนาดและลักษณะต่าง ๆ เช่นในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศและการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้ง โลก มนุษย์แต่ก่อนก็อยู่ร่วมกันเป็นธรรมชาติ ตั้งแต่ในสมัยที่ยังอยู่ในยุคล่าสัตว์เก็บของป่ากินหรือในยุคเกษตรกรรมก็อยู่ด้วยกันเป็นกลุ่ม หรืออยู่ด้วยกันเป็นชุมชนเกษตรกรรมเมื่อมีศาสนาเกิดขึ้น หัวใจของคำสอนของทุกศาสนาก็เหมือนกัน คือความดีซึ่งประกอบด้วย

๑) ความมีเมตตากรุณาหรือมีความรักในผู้อื่นและมีการให้เรียกว่าทาน

๒) มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกันที่เรียกว่า ศีล

๓) ทำใจให้บริสุทธิ์ที่เรียกว่าภาวนาที่กล่าวมาทั้งหมดคือทานศีลภาวนาเป็นหลักปฏิบัติในทุกศาสนา เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีหรือสุขภาวะทางสังคม สังคมใดที่มีการอยู่ร่วมกัน ด้วยดีจะมีความสุขอย่างยิ่ง เช่นครอบครัวที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขทั้ง ครอบครัว ชุมชนที่มี การอยู่ร่วมกันด้วยดีมีความสุขทั้ง สังคม สถานที่ทำงาน ทีมีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขและความสร้างสรรค์อย่างยิ่ง เมืองที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็นเมืองที่น่าอยู่ สังคมหรือประเทศที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็นสังคมสันติการทำให้เกิดความสงบสุข ความเป็นสังคมที่ดีหรือสังคมที่มีสันติภาพจึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาหรือเป็นอุดมคติของมนุษย์และก็มีตัวอย่างมาแล้วบางช่วงบางสมัย บางสังคมเป็นสังคมที่มีความสุขมีความร่วมมือกันทางสังคมเป็นวิถีชีวิตในชุมชนยุคโบราณ เช่น สังคมล่าสัตว์ในชุมชนจะมีความเชื่อร่วมกันจะเป็นในรูปแบบของการนับถือผี เทพหรือศาสนาใด ๆ มิติทางจิตวิญญาณ จะเข้าไปเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตทั้งหมดเช่นการทำมาหากินการดูแลรักษาป่าต้นน้ำลำธารแม่น้ำแผ่นดินการ เกิด การป่วย การตาย การรื่นเริง

๔. สุขภาวะทางปัญญา พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๐ ได้กำหนดไว้ว่า สุขภาพทางปัญญา หมายถึง ความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คน บรรลุถึงความสุขที่แท้ คือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและ โลกสามารถคิดถูกคิดชอบและรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญารวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตอย่าง ถูกต้องและดีงาม จากการเป็นผู้ให้และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม การพัฒนาปัญญาทั้ง ๔ ร่วมกันจึงเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์[๖]

---

[๖]สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐.*

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวถึงสุขภาวะหรือความเป็นปกติสุข ในภาพรวมว่ามี ๔ ด้าน

๑. สุขภาวะทางกาย ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัย ๔ เพียงพอกับอัตภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลพิษหรือมลภาวะ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจัย ๔ อย่างถูกต้องและเหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

๒. สุขภาวะทางสังคม ได้แก่ การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน ราบรื่น และ เป็นสุขประกอบไปด้วยไมตรีจิต ปราศจากความร้าวฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต มีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับ การคุ้มครอง ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และไม่ก่อความเดือนร้อนให้กับผู้อื่น

๓. สุขภาวะทางจิต ได้แก่ การที่มีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส สงบสุข ไม่กลัดกลุ้ม มีความมั่นคงภายใน มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศก และมีจิตใจที่อ่อนโยน มีเมตตา กรุณา สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

๔. สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงานและถูกต้อง มีการ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรู้จักนึกคิด และ พิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหา หรือ หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ และมีความสามารถในการดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พึ่งของตนเองได้[๗]

ประเวศ วะสี ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ใน ๔ มิติ อันประกอบด้วย

๑. สุขภาวะทางกาย หมายถึง ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรค ไม่พิการ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ คำว่า กาย ในที่นี้รวมถึงกายภาพด้วย

๒. สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุข รื่นเริง คล่องแคล่ว ไม่ติดขัด มีความ เมตตา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วย เพราะตราบใดที่ยังมีอยู่ นั่นก็ คือสุขภาวะทางจิตที่ไม่สมบูรณ์

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่รวมกันในสังคมได้ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชุมชนและสังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกัน มีความเสมอภาค มีความยุติธรรม และมีสันติภาพ มีระบบการบริการและกิจกรรมทางสังคมที่ดี

๔. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะจิตที่ดี มีความเสียสละ มีความเมตตา กรุณา เข้าถึงพระรัตนตรัยและเป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อมีความหลุดพ้นจากความมีตัวมีตน จึงมีอิสรภาพ มีความปีติแผ่ซ่าน มีความสุขอันประณีต ล้ำลึก และจะส่งผลดีต่อสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม[๘]

---

[๗]พระไพศาล วิสาโล, *สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สานักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส., ๒๕๕๒), หน้า ๗-๙

[๘]ประเวศ วะสี, *คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา*, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐-๑๑.

จิราพร เกศพิชยวัฒนา และคณะ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาวะ ไว้ว่า

๑. สุขภาพกายดี คือ มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ได้แก่ การออกกำลัง กาย การรับประทานอาหาร การละเว้นอบายมุข การพักผ่อนที่เพียงพอ มีการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ของตนเอง

๒. สุขภาพใจดี คือ มีจิตใจที่สงบ มีสติ รู้จักปล่อยวางในปัญหาต่าง ๆ รู้จักประมาณตน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ซึ่งจะทำให้เกิดทุกข์ การมีความคิดที่ดี มีความพึงพอใจ ภูมิใจ และมีการยอมรับกับชีวิตในเรื่องการตายหรือการสูญเสียในชีวิต

๓. สุขภาพสังคมดี คือมีการติดต่อ มีสัมพันธภาพที่ดี กับครอบครัวและสังคม และ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมและลงตัว

๔. สุขภาพทางจิตวิญญาณดี คือ มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีสติอยู่เสมอ มีการฝึกการปฏิบัติให้เกิดสติ มีการระลึกรู้ตามความคิดของตนเอง มีความเชื่อมั่นในค าสอนของพระศาสดา และสามารถนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อก่อให้เกิดความสุข[๙]

สำหรับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับแนวคิดของสุขภาวะ ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต ได้กล่าวว่า สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของ เหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา ๔ ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้คือ

๑. กายภาวนา (การพัฒนากาย) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูนกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลกันและกัน

๒. ศีลภาวนา (การพัฒนาศีล) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม

๓. จิตภาวนา (การพัฒนาจิต) คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรม ความดีงาม และความเบิกบานผ่องใสสงบสุข สมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต มีน้ำใจ เมตตากรุณา มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ ซื่อสัตย์กตัญญู เป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสภาพจิต คือมีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง ขยัน หมั่นเพียร อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิเป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงปราศจากอคติ เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ บรรลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดภัยพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระ สุขเกษมไร้ทุกข์[๑๐]

---

[๙]จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, สหรัฐ เจตมโนรมย์ และปาริชาติ ญาตินิยม, สูงวัยไม่สูญค่า ๒๕๕๐, (นนทบุรี: สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง), หน้า ๑๘.

[๑๐]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗). จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓๕-๒๓๘.

๒.๑.๓ ความหมายของกระบวนการพัฒนา

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า ความหมายของกระบวนการพัฒนา จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จึงได้ประมวล สาระสำคัญไว้ ดังนี้

คำว่า พัฒนา เริ่มใช้มาเมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๐๓ ในสมัยจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ คำว่า พัฒนา แปลว่า เจริญ อย่างไรก็ตาม ตามแนวพระพุทธศาสนาแยกได้เป็น ๒ ส่วน คือ การพัฒนาคนไม่ว่าจะเป็นทางด้านกายหรือจิตใจก็ตาม เรียกว่า ภาวนา ส่วนการพัฒนาอย่างอื่น ๆ เช่น พัฒนาวัตถุ พัฒนาสภาพแวดล้อม เรียกว่า พัฒนา หรือวัฒนา[๑๑]

คำว่า พัฒนา ในภาษาไทย มาจาก วฑฺฒน ในภาษาบาลี และ วรธน ในภาษาสันสกฤต แปลว่า ความเจริญ[๑๒] หรือจำเริญ ได้แก่ เติบโต งอกงาม มากขึ้น หรือสมบูรณ์[๑๓] โดยความหมายจากรูป ศัพท์ คำว่า การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความเจริญเติบโตงอกงามและดี ขึ้นจนเป็นที่พึงพอใจ ซึ่งความหมายดังกล่าวนี้ เป็นที่มาของความหมายในภาษาไทยและเป็นแนวทาง ในการกำหนดความหมายอื่น ๆ ดังนี้

คำว่า พัฒนา ในความหมายของนักเศรษฐศาสตร์ หมายถึง ความเจริญเติบโต แต่เป็นความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ตามเนื้อหาของวิชาเศรษฐศาสตร์ ซึ่งเป็นการเน้นความหมายเชิงปริมาณ คือ การเพิ่มขึ้นหรือการขยายตัวทางเศรษฐกิจมากกว่าด้านอื่นๆ

คำว่า พัฒนา ในความหมายของนักพัฒนบริหารศาสตร์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทั้งในด้านคุณภาพ (ดีขึ้น) ปริมาณ (มากขึ้น) และสิ่งแวดล้อม (มีความเหมาะสม) ไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว

คำว่า พัฒนา ในความหมายของนักเทคโนโลยี หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสังคมให้ทันสมัยด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

คำว่า พัฒนา ในความหมายของนักบริหาร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเตรียมการของมนุษย์ไว้ล่วงหน้า ในลักษณะของแผนและโครงการ แล้วบริหารหรือจัดการให้เป็นไปตามแผนและโครงการจนประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้

คำว่า พัฒนา ในความหมายของนักสังคมวิทยา ซึ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม หมายถึง มนุษย์ กลุ่มทางสังคม การจัดระเบียบทางสังคม ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับความหมายในทางพุทธศาสนา คือ การเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสิ่งแวดล้อมให้มีความสุข

---

[๑๑]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *การศึกษา: เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา,* พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๑-๒๒

[๑๒]ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๘๒๗.

[๑๓]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๒

คำว่า พัฒนา ในความหมายของนักพัฒนาชุมชน หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น ทั้งทางด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อม ด้วยการวางแผนโครงการและการดำเนินงานโดยมนุษย์เพื่อประโยชน์แก่ตัวของมนุษย์เอง[๑๔]

เมื่อพิจารณาทฤษฎีสมัยใหม่ คำว่า พัฒนา เป็นการเน้นความเจริญทางวัตถุ โดยเฉพาะโครงสร้างทางกายภาพขั้นพื้นฐานและด้านสังคม สำหรับการพัฒนาของประเทศที่กำลังพัฒนานั้นอาจ ต้องพิจารณาปัจจัย ๓ ประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านโครงสร้าง ปัจจัยด้านทรัพยากร และปัจจัยด้านเทคโนโลยี[๑๕]

๒.๑.๔ การพัฒนาตามมุมมองของพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า การพัฒนาตามมุมมองของพระพุทธศาสนา จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จึงได้ประมวล สาระสำคัญไว้ ดังนี้

พระไตรปิฎก ระบุถึงการพัฒนา ในคำว่า ภาวนา ซึ่งหมายถึง การทำให้มีขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญการบำเพ็ญ และการพัฒนา[๑๖] ซึ่งปรากฏในหัวข้อหลักธรรม เรียกว่า ภาวนา ๒ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความเจริญ ๒ อย่าง ได้แก่

๑. สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (ฝึกสมาธิ)

๒. วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง (การเจริญปัญญา)[๑๗] แต่เมื่อพิจารณาโดยแยบคาย พบว่า พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญแนวทางแห่งการปฏิบัติให้ตนพ้นทุกข์[๑๘] ซึ่งมีหลักฐานเป็นที่ประจักษ์คือการที่พระองค์ทรงตัดสินพระหฤทัยออกผนวชเพราะเห็นว่าการดำรงเพศสมณะจะเป็นทางปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์[๑๙]

การพัฒนาในทัศนะแห่งพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นที่การพัฒนาตัวบุคคลเป็นสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสิ่งใด ๆ นี้ เป็นการพัฒนาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง โดยผู้ปฏิบัติต้องตั้งมั่นอยู่ในศีล เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว สมาธิคือความตั้งใจมั่น และปัญญาคือความรอบรู้ในกองสังขารก็เกิดขึ้น สัมพันธ์กันดุจลูกโซ่ อันจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงซึ่งนิพพาน ดังพระพุทธพจน์ว่า “นรชนผู้มีปัญญา ตั้งมั่นแล้วในศีล อบรมจิตและปัญญาให้เจริญอยู่เป็นผู้มีความเพียร มี

---

[๑๔]สนธยา พลศรี, *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์ ๒๕๔๗), หน้า ๒-๕.

[๑๕]โครงการพัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศไทย, รายงานการศึกษาฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑.

[๑๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

[๑๗]ที.ปา. ๑๑/๓๗๙/๒๙๐.

[๑๘]ม.มู. ๑๒/๑๒๑/๑๑๘.

[๑๙]ที.ม. ๑๐/๔๓/๒๒.

ปัญญารักษาตน ภิกษุนั้นพึงถางชัฏนี้”[๒๐] ผู้ที่ได้รับการพัฒนาสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า อเสขบุคคล[๒๑] คือ บุคคลผู้ไม่ต้องศึกษา ได้แก่ ผู้บรรลุอรหัตตผลแล้ว ส่วนบุคคลผู้ไม่ได้รับการพัฒนา หรือได้รับการพัฒนาแล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นสูงสุดดังกล่าว เรียกว่า เสขบุคคล คือ ผู้ยังต้องศึกษา[๒๒]

การบรรลุนิพพานได้นั้นต้องอาศัยปัญญาคือการรอบรู้ในกองสังขารทั้งหลาย ซึ่งรวมอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘[๒๓] อริยมรรคมีองค์ ๘ โดยย่อแล้ว สามารถสรุปลงในไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ ต้องศึกษา และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หรือเรียกว่า สิกขา ๓ อย่าง ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิต ต สิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ

บุคลากรที่ได้รับ การพัฒนาแล้วก็จะได้รับการจัดสรรภาระหน้าที่ให้ปฏิบัติงานภายในองค์กร ตามความรู้ความสามารถ ของบุคคล ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแต่งตั้งเป็นเอตทัคคะในด้านต่าง ๆ[๒๔]

สรุปได้ว่า ในทางพระพุทธศาสนา ปรากฏมีคำว่า ภาวนา มีความหมายตรงกับคำว่าพัฒนา ซึ่งได้แก่การพัฒนาคนไม่ว่าจะเป็นทางด้านกายหรือจิตใจก็ตาม ส่วนการพัฒนาวัตถุหรือสภาพแวดล้อม จะใช่คำว่า วัฒนา ทางพระพุทธศาสนามีทั้งทัศนะเกี่ยวกับการพัฒนาทั้งในส่วนของตัวมนุษย์และใน ส่วนของสังคม แต่จะเน้นที่การพัฒนาในตัวบุคคล เพราะเห็นว่า เมื่อคนพัฒนาแล้วก็จะนำไปสู่การพัฒนาสังคมโดยรวมได้ และพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง ที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติให้คนพ้นทุกข์ วิปัสสนาภาวนาจึงถือเป็น แนวทางในการพัฒนาที่ยั่งยืนในทัศนะแห่งพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตาม แนวทางการพัฒนาใน ทัศนะของพระพุทธศาสนาต้องอาศัยข้อปฏิบัติในถึงความดับทุกข์ เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ การกระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ และตั้งใจมั่นชอบ

๒.๑.๔ หลัก ๕ อ. เพื่อสุขภาวะที่ดี

หลักสำคัญในการสร้างสุขภาวะที่ดี มีหลัก ๕ อ. ซึ่งประกอบด้วย

อ. ๑ อาหาร เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกายที่จะทำให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ โดยในแต่ละวันร่างกายควรที่จะได้รับสารอาหารในปริมาณที่เพียงพอและครบทั้ง ๕ หมู่ และควรกินอาหารที่ปรุงสุก และสะอาด ปลอกสารพิษ ควรหลีกเลี่ยงในการกินอาหารในประเภทไขมันและแป้ง ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ในร่างกาย

---

[๒๐]สำ.ส. ๑๕/๖๑/๑๖.

[๒๑]องฺ.ทุก. ๒๐/๒๘๐/๘๐.

[๒๒]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นนทบุรี: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๗๗.

[๒๓]ที.ม. ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

[๒๔]พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *พุทธวิธีบริหาร,* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓.

อ. ๒ ออกกำลังกาย ควรที่จะออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ วันละประมาณ ๓๐ นาที โดยเลือกที่จะออกกำลังกายตามวัยด้วยความเหมาะสม การออกกำลังกายนี้จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน

อ. ๓ อารมณ์ อารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายหลายอย่างตามไปด้วย การมีอารมณ์ที่ดีย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพและทำให้การไหลเวียนของโลหิตเร็วขึ้น การทำงาของสมองก็จะดี ความคิดอ่านดี และทำให้มิคุ้มกันร่างกายดีขึ้นด้วย ในทางตรงกันข้ามเมื่อมีอารมณ์ที่ไม่ดี ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพเกิดความผิดปกติของร่างกายได้ เช่น โรคเครียด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ เป็นต้น

อ. ๔ อนามัยชุมชน หมายถึงสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมนั้นมีผลต่อสุขภาพของคนเราเช่นกัน โดยการเริ่มตั้งแต่ในบ้าน บริเวณบ้าน การเก็บกวาดบ้านให้สะอาด มีการเช็ดถู เก็บกวาด มีน้ำสะอาดและใช้อย่างเพียงพอ มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก มีแสงสว่างส่องถึง ดังนั้นสภาพแวดล้อมที่ดีจึงเอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีด้วย

อ. ๕ อโรคา หมายถึง ความไม่มีโรค ถือเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องการ เพราะเมื่อเราไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพที่แข็งแรง เราก็จะสามารถทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้มีความสุขในการดำรงชีวิต อ.ที่ ๕ นี้ ยังรวมไปถึงอุบัติเหตุ อุบัติภัยต่าง ๆ ซึ่งจะทำวามเจ็บปวดแก่ร่างกายด้วย[๒๕]

๒.๑.๕ การดูแลสุขภาวะของตนเอง

การดูแลสุขภาพของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลปฏิบัติดูแลกิจกรรมด้าน สุขภาพของตนเอง เกี่ยวกับสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัยและการรักษาโรค และการปฏิบัติต่อ ตนเองหลังได้รับการบริการ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การรู้จักสร้างนิสัยที่ดีใน การสร้างเสริมสุขภาพหรือสุขภาวะ หรือดูแลสุขภาวะของตนเองให้สมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งกาย ใจ อารมณ์ และปราศจากโรคภัย นั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี เพราะถ้าคนเรามีวินัย มีความรู้เรื่องสุขภาวะก็จะ เป็นผลดีต่อทุก ๆ ด้าน การพัฒนาสุขภาวะของตนเองนั้นต้องพัฒนาไปตามวัย อันได้แก่ วัยทารก วัย เด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ โดยจะมีการดูแลที่ต่างกันไปตามลักษณะของความเจริญเติบโต ของมนุษย์ และควรที่จะยึดหลักของความเป็นองค์รวม คือ กาย จิต สังคม และวิญญาณ (ปัญญา) การดูแลสู่การมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีสามารถทำได้ ดังนี้คือ

๑. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายอย่างถูกต้องและถูกวิธีของการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส การตอบสนองทางอารมณ์ ทางสติปัญญา การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม การออกกำลังกาย สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรค และสามารถป้องกันโรคภัยได้เป็นอย่างดี ตลอดถึงระบบต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้ท างานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

---

[๒๕]ยุภาพร โตสกุล และคณะ, *สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม. ๔ – ม. ๖ เล่ม ๑*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, ๒๕๕๑).

๒. การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง รับประทานอาหารให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ เสริมด้วยผักและผลไม้ทุก ๆ มื้อ เพื่อช่วยในการทำงานของระบบขับถ่าย สร้างเสริมสมอง และช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้

๓. การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ การพักผ่อนที่เหมาะสมกับร่างกาย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ และเป็นการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน เป็นการพักการทำงานของกล้ามเนื้อให้ลดการทำงานที่หนักลง เพื่อฟื้นคืนสู่ความเป็นปกติ

๔. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เป็นการบ่อนทำลายสุขภาพ ซึ่งเป็นสาเหตุของการที่จะเกิดอุบัติภัยและอันตรายต่าง ๆ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมที่ประมาท ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุและอันตรายต่าง ๆ

๕. ใช้หลักภาวนา๔ สร้างทักษะในชีวิตเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ โดยการให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตั้งแต่ในครอบครัว จนถึงชุมชน ทั้งในด้านการศึกษา สาธารณสุข ความเป็นอยู่กันอย่างมีความสุขในการร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบได้

๖. มีการใช้หลักภาวนา๔ มาพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ เพื่อที่จะช่วยลด ละ ความเห็นแก่ตัว มุ่งให้ทำแต่ความดี ที่จะทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดีขึ้น

๗. การเรียนรู้ที่ดี คือ ใช้หลักภาวนา๔ เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุก และทำให้เกิดปัญญา เกิด ความคิด ทำให้มีความสุข และสามารถสร้างแรงจูงใจที่ต้องการจะเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ

๘. การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ชีวภาพ และทางสังคม ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

๘.๑ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือการมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดปราศจากมลภาวะ มีสถานที่ให้ออกกำลังกาย มีสถานพักผ่อน มีน้ำสะอาดสำหรับการบริโภค และถูกสุขลักษณะ

๘.๒ สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ คือ ปราศจากแหล่งเพาะพันธุ์ หรือพาหะนำโรค

๘.๓ สิ่งแวดล้อมทางสังคม คือการมีสัมพันธภาพและมีไมตรีต่อกัน มีความเอื้อ อาทร และเป็นมิตรที่ดีต่อคนในบ้าน ชุมชน และสังคม[๒๖]

สรุปได้ว่า การดูแลตนเองนั้น ก็คือ การที่คนเราหันมาใช้หลักภาวนา ๔ มาปรับใช้กับพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อทำให้ร่างกายของตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งทางกายและทางจิตใจ ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำเนินชีวิตในแต่ละวันทั้งที่อยู่กับตัวเอง และอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมภายนอกได้อย่างมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ

---

[๒๖]เรื่องเดียวกัน.

๒.๒ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า ความหมายของผู้สูงอายุจากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จึงได้ประมวลสาระสำคัญไว้ ดังนี้

องค์การสหประชาชาติให้คำจำกัดความของคำว่าผู้สูงอายุ ในการจัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ว่าหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง โดยใช้เกณฑ์อายุเป็นหลักในการเรียก ส่วนคำว่า คนชรา หมายถึง การใช้ลักษณะทางกายภาพเป็นหลักในการเรียก และคำว่า อาวุโส หมายถึง การใช้สถานภาพความชราที่แก่กว่าเป็นหลักในการเรียก[๒๗]

สำหรับประเทศไทย กำหนดว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับเจตจำนงของที่ประชุมสมัชชาโลก และใช้เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณของข้าราชการไทยอย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังคงมีความแตกต่างกันทางด้านสรีระภาพและความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ จึงหมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์อายุเมื่อมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม[๒๘]

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยนับตามอายุในปีปฏิทิน ซึ่งเน้นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง[๒๙]

สรุปได้ว่า โดยทั่วไป ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ผู้สูงอายุเป็นบุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต เป็นการเริ่มต้นของวัยชรา เป็นผู้ที่มีความเสื่อมทางร่างกาย จิตใจและทางสังคม สำหรับประเทศไทย กำหนดว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับเจตจำนงของที่ประชุมสมัชชาโลก และใช้เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณของข้าราชการไทย

๒.๒.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า ความสำคัญของผู้สูงอายุ จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จึงได้ประมวลสาระสำคัญไว้ ดังนี้ บทบาทและความสำคัญต่าง ๆ ของผู้สูงอายุในสังคมไทยก่อนที่จะมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบครอบครัวจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวอย่างแพร่หลายมากขึ้นนั้น สรุปได้ดังนี้

---

[๒๗]บรรลุ ศิริพานิช, *ผู้สูงอายุไทย,* พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๗.

[๒๘]สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย,* (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒.

[๒๙]บรรลุ ศิริพานิช**,** *คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์,* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๘), หน้า ๑.

(๑) เป็นศูนย์รวมจิตใจ ครอบครัวใดที่มีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ครอบครัวนั้นจะเต็มไปด้วยความอบอุ่น ลูกหลานมักจะรวมกันเป็นปึกแผ่นและมีความสามัคคีกันดีกว่าครอบครัวที่ไม่มีผู้สูงอายุอยู่ด้วย

(๒) เป็นผู้สมานรอยร้าว บางครอบครัวเมื่อมีการทะเลาะเบาะแว้งกัน ผู้ที่จะสมานรอยร้าวแก่สมาชิกในครอบครัวได้ก็คือผู้สูงอายุ เพราะคนไทยมีวัฒนธรรมของการเคารพผู้ใหญ่ ดังนั้น เมื่อเกิดการทะเลาะกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุจะเป็นผู้สมานรอยร้าวโดยการไกล่เกลี่ยให้คืนดีกัน

(๓) เป็นคลังปัญญา ในบางครั้งครอบครัวอาจประสบปัญหาขัดแย้งกันภายในครอบครัวแล้วหาทางแก้ไขหรือหาทางออกไม่ได้ เพราะปัญหาปลายๆ อย่างไม่อาจแก้ไขได้โดยอาศัยเพียงความรู้อย่างเดียว ยังต้องอาศัยประสบการณ์และความชำนาญเป็นองค์ประกอบ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนมากมักจะผสานประสบการณ์มาก่อน จึงเป็นผู้แนะนำในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

(๔) เป็นครูสำหรับลูกหลาน ผู้สูงอายุเป็นครูโดยจิตวิญญาณ เพราะผู้สูงอายุมักพอใจสั่งสอน ลูกหลานในเรื่องที่ตนเห็นว่าสำคัญ เช่น มารยาท วัฒนธรรมประเพณี แม้แต่เรื่องของการประกอบอาชีพ การสอนของผู้สูงอายุมักจะเป็นการสอนด้วยความรัก ความห่วงใย และให้สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับลูกหลาน

(๕) เป็นกำลังใจให้กับลูกหลาน บทบาทสำคัญอีกประการหนึ่งของผู้สูงอายุ คือ เป็นกำลังใจให้ลูกหลาน เมื่อลูกหลานเกิดการท้อแท้ใจหรือหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นผู้ผ่านชีวิตมามากจะเป็นกำลังใจแก่ลูกหลานเป็นอย่างดี ช่วยให้ลูกหลานมีหลักชัยในชีวิตตามที่มุ่งหวังไว้

(๖) เป็นผู้สานต่อวัฒนธรรมอันดีงาม สังคมไทยในปัจจุบัน วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทยนับวันจะเลือนรางไป เพราะวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลต่อเด็กรุ่นใหม่ ซึ่งไม่ค่อยมีระเบียบเรียบร้อย ซึ่งหากครอบครัวใดมีผู้สูงอายุคอยช่วยเหลือดูแลลูกหลานในบ้าน เด็กย่อมมีความเกรงใจและได้รับการขัดเกลาในด้านกิริยามารยาท ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงเป็นผู้มีบทบาทอย่างยิ่งในการสืบสานวัฒนธรรมให้แก่ลูกลานต่อไป[๓๐]

สรุปได้ว่า สังคมไทยในอดีตยึดมั่นในประเพณีการให้ความเคารพ ยกย่อง ยำเกรงผู้อาวุโส ในครอบครัวผู้สูงอายุในยุคนั้นจึงเป็นผู้มีบทบาท ความสำคัญ และมีอิทธิพลอย่างมากในครอบครัวไทย ผู้สูงอายุจะได้รับความเคารพรักจากลูกหลาน โดยส่วนใหญ่จะไม่ถูกทอดทิ้งให้ออกจากครอบครัว หากแต่เป็นผู้ที่บทบาทที่เต็มไปด้วยความรับผิดชอบอย่างมากในครอบครัวไทย โดยเป็นผู้ให้ความรัก ความอบอุ่น ให้กำลังใจแก่ลูกหลาน ในบางครั้งเป็นผู้สมานรอยร้าวระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพราะผู้สูงอายุส่วนมากจะมีความรอบคอบ ใจเย็น มีประสบการณ์ในการพูดจาให้ลูกหลานเข้าใจกันได้

---

[๓๐]คณะกรรมการดำเนินการจัดกิจกรรมปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุด้านวิชาการ, *สูงวัยสูงอายุด้วยคุณภาพ: เอกสารประกอบการประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖).

๒.๒.๓ ประเภทของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า ประเภทของผู้สูงอายุ จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จึงได้ประมวลสาระสำคัญไว้ ดังนี้ องค์การอนามัยโลก แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น ๓ ระยะ ได้แก่ ผู้สูงอายุระยะต้น (Young Old, Elderly) อายุระหว่าง ๖๐-๗๔ ปี ผู้สูงอายุระยะกลางหรือคนชรา (Middle Old, Frail Elderly) อายุระหว่าง ๙๐ ปี และผู้สูงอายุระยะท้าย (Very Old, Oldest Old) มีอายุ ๙๐ ปีขึ้นไป[๓๑] ผู้สูงอายุ หรือ ผู้สูงวัย (Old Age) เป็นช่วยวัยระยะสุดท้ายของชีวิต[๓๒] ซึ่งได้มีการกำหนดเกณฑ์ของความเป็น ผู้สูงอายุไว้ กล่าวคือ การสูงอายุตามวัย (เป็นการนับจำนวนอายุจริงตามปีปฏิทิน โดยนับจากปีที่เกิด เป็นต้นไป การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก เป็นต้น และกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น) การสูงอายุตามสภาพ จิตใจ (การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้แนว ความคิด ความจำ การเรียนรู้ เชาว์ปัญญาและ ลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคน เช่น เกิดความกลัวถูกทอดทิ้ง ความจำ เสื่อม ใจน้อย เป็นต้น) และการสูงอายุตามสภาพสังคม (การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพ ของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน่วยงานของราชการ สโมสร เป็นต้น)

ชราวิทยา (Gerontology) เป็นชื่อสหวิชาการที่สอนในต่างประเทศเพื่อให้มีการเตรียมพร้อมและเรียนรู้เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้สูงอายุ นักชราวิทยาได้แบ่งช่วงและอธิบายลักษณะของผู้สูงอายุออกเป็น ๔ ช่วง ได้แก่

๑. ช่วงไม่ค่อยแก่ (The young-old) เป็นผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต เช่น เป็นช่วงที่ปลดเกษียณจากงาน มีคนใกล้ชิดจากไป รายได้ลดลง บทบาททางสังคมลดลง แต่ยังมีกำลังพอช่วยเหลือตนเองได้ พึ่งพาคนอื่นน้อย และสามารถปรับตัวได้

๒. ช่วงแก่ปานกลาง (The middle-aged old) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีความเจ็บป่วย มีโรคประจำตัว คนใกล-ชิดตายจากไปมากขึ้น สังคมน้อยลง ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมเท่าใด

๓. ช่วงแก่จริง (The old-old) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุอยู่ในช่วง ๘๐-๙๐ ปี เป็นช่วงที่ปรับตัวยากขึ้น ไม่ชอบวุ่นวาย ชอบความเป็นส่วนตัว เคยชินกับสิ่งแวดล้อมเดิม ๆ มองย้อนอดีตมากขึ้นวัยนี้ต้องการความช่วยเหลือมากกว่าวัยที่ผ่านมา

๔. ช่วงแก่จริง ๆ (The very old-old) เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุประมาณ ๙๐-๙๙ ปี วัยนี้มีจำนวนน้อย เป็นวัยที่มีปPญหาสุขภาพมาก กิจกรรมที่ทำจึงไม่ควรมีการแข7งขันควรทำด้วยความ

---

[๓๑] วิชิต คะนึงสุขเกษม, “ผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย”, *วารสารใกล้หมอ*, ๒๗ (กรกฎาคม ๒๕๔๖): ๔๖.

[๓๒]ศรีเรือน แก้วกังวาล, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ,* (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปะศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๓๘.

สบายใจ ไม่ต้องกำหนดเวลา เป็นวัยที่ต้องการทำอะไรตามใจตนเอง และต้องการความสุขสงบทางจิตใจ[๓๓]

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุจำแนกได้ ๕ ประเภทตามหลักชราวิทยา คือ ช่วงไม่ค่อยแก่ ช่วงแก่ปานกลาง ช่วงแก่จริง และช่วงแก่จริง ๆ ซึ่งเป็นการจำแนกตามช7วงอายุและลักษณะทางสภาพจิตใจ อย่างไรก็ตาม สภาวะของการเป็นผู้สูงอายุนี้ เริ่มตั้งแต่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นสำคัญ

๒.๒.๔ พัฒนาการและความต้องการของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหรือผู้ที่อยู่ในวัยชราตามแนวคิดของ วุฒิเลิศ เทวกุล เห็นว่าวัยสูงอายุเริ่มต้น ตั้งแต่อายุประมาณ ๖๑ ปี ขึ้นไป ในระยะนี้จะมีลักษณะพัฒนาการที่ตรงกันข้ามกับระยะวัยเด็ก กล่าวคือ จะมีลักษณะของความเสื่อมโทรมและการซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอแต่ลักษณะที่แสดงความ ชรานั้นจะแตกต่างไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้เนื่องจากวัยนี้จะเป็นวัยที่แสดงให้เห็นผลของประสบการณ ชีวิตที่แตกต่างกัน รวมทั้งผลของพัฒนาการในช่วงวัย ที่ผ่านมา และผลของพันธุกรรมอีกด้วย ดังนั้น จึงมีผู้เรียกชื่อวัยนี้ไว้หลายชื่อด้วยกัน เช่น วัยท้าย วัยทอง วัยชรา หรือวัยแห่งความร่วงโรย เป็นต้น จากการเรียกชื่อดังกล่าวจึงเห็นได้ว่าเป็นการสรุปว่าลักษณะของวัยชราน่าจะเป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ที่ควรจะได้รับสิ่งที่ดีงามและมีความสุขอีกช่วงหนึ่งของชีวิตหรือวัยชราน่าจะเป็นวัยที่ว่างจาก ภารกิจต่าง ๆ ที่เคยรับผิดชอบ อันเนื่องจากเป็นช่วงวัยของการเกษียณอายุจากการงานที่ทำเป็น ประจำอยู่ หรือวัยชรา เป็นช่วงวัยที่จะปรากฏลักษณะของความเสื่อมของพัฒนาการทุกด้านอย่าง ชัดเจน เป็นต้น ช่วงวัยนี้จะสั้นหรือยาวนั้นจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่ในปัจจุบันนี้มีแนวโน้มว่า มนุษย์มีอายุยืนมากขึ้นทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยหลายประการและสำหรับในเรื่องพัฒนาการ ลักษณะพฤติกรรมโดยทั่วไปของบุคคล ในวัยชรา มีดังนี้

๑) พัฒนาการทางร่างกาย

เนื่องจากในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทาง สรีรวิทยา จึงทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงภายนอกที่ชัดเจนหลายประการ เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น ศีรษะล้านและผมจะเปลี่ยนสีหรือที่เรียกว่าผมหงอก ฟันผุหรือหักจนหมดทั้งปาก สายตาขุนมัว หรืออาจเป็นโรคตา เช่น ต้อหิน ต้อกระจก หูตึงหรือหูหนวก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเช่นเดินช้าลง ไม่กระฉับกระเฉงคล่องแคล้วและเดินเหนื่อยง่าย เป็นต้นและในบางรายอาจมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น

สภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ปรากฏในวัยชรานี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลง ที่เป็นไปตามธรรมชาติของการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ก็ตามแต่นักวิชาการด้านต่าง ๆ เช่น แพทย์ นักพฤติกรรมศาสตร์ นักสังคมศาสตร์ นักปรัชญา เป็นต้นได้ร่วมมือ กันศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผู้สูงอายุและโรคภัยไขเจ็บต่าง ๆ รวมทั้งการป่วยตามสภาพแวดล้อม โดย ธรรมชาติ เพื่อแสวงหาทางส่งเสริมให้บุคคลในวัยชรานี้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรง

---

[๓๓]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๐-๔๕๑.

สมบูรณ์ และนักวิชาการต่าง ๆ ดังกล่าว ต่างก็มีความเห็นสอดคลองกันว่า การเอาใจใส่ดูแลสุขภาพทางกายนั้น เป็นสิ่งจ าเป็นอันดับแรกของการที่จะมีชีวิตในวัยชราได้อย่างผาสุก

๒) พัฒนาการทางอารมณ์

การแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกของสภาพอารมณ์และจิตใจของบุคคลในวัยชรานั้นขึ้นอยู่กับประสบการณและลักษณะพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปแล้ว สภาพความเสื่อมทางอารมณ์และจิตใจมักจะเกิดควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงหรือความเสื่อมทางร่างกาย ประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงานและบทบาทในสังคม อันมีผลกระทบต่อความมั่นใจในตนเองและสภาพทางเศรษฐกิจที่อาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมและในบางรายอาจพบกับความสูญเสียคู่ครองหรือผู้ใกล้ชิดหรือการแยกยายของบุตรที่จะต้องไปประกอบอาชีพที่อื่นหรือการไปมีคู่ครองของบุตรธิดาของตน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบต่อสภาพทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลในวัยชราทั้งสิ้น

บุคคลในวัยชราที่มีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างราบรื่น ตลอดวัยที่ผ่านมาและมีการเตรียมตัว เตรียมใจ กล่าวคือ มีการดูแลรักษาสุขภาพตนเองยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนเตรียมการใช้ชีวิตหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า เช่น วางแผนการใช้จ่าย การหางานอดิเรกทำตามความถนัดและความสามารถของตน การพักผ่อนหยอนใจ การท่องเที่ยวและแนวทางการแสวงหาความสุขในบั้นปลายของชีวิตโดยการปฏิบัติธรรมทางศาสนา เป็นต้น พฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุหรือบุคคลในวัยชราได้รับความสุขสงบ มีอารมณ์ที่สงบ และเยือกเย็นสำหรับบุคคลในวัยชราที่ขาดประสบการณที่ดีในชีวิต หรือต้องเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อย่างมากมายตลอดชีวิตที่ผ่านมา ประกอบกับความเสื่อมทางกาย หรือความรูสึกที่ต้องสูญเสียอำนาจ อาจทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตน ขาดการเตรียมตัว เตรียมใจดังกล่าว อาจทำให้บุคคลในวัยชรามีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิดหวาดระแวง เอาแต่ใจตนเอง เฉื่อยชา ใจน้อย โกรธงายและบางรายอาจมีการเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศอีกด้วย เป็นต้น

๓) พัฒนาการทางสติปัญญา

จากการศึกษาเกี่ยวกับสติปัญญาของมนุษย์นั้น พบว่าความสามารถทางสติปัญญาจะเปลี่ยนแปลงไปในทางเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ และต่อเนื่องกันไปจนถึงอายุประมาณ ๒๕ ปี หลังจากนั้นความสามารถลดลง แต่ผู้ที่ใช้สมองอยู่เสมอจะไม่ปรากฏว่าร่องรอยของความเสื่อมถอยในสมองจนกว่าอายุ ๖๐ ปี Rastide ได้ตั้งสมมติฐานว่า โรคชราซึ่งมีอาการเลอะ ๆ เลือน ๆ นั้น อาจมิใช่เพราะสาเหตุของความสูงอายุ แต่อาจเป็นเพราะสังคมยัดเหยียดให้กับคนชราก็ได้ จากคำกล่าวนี้จะเห็นได้ว่า ลักษณะพฤติกรรมทางปัญญาและความคิดของบุคคลในวัยนี้ย่อมมีลักษณะแตกต่างไปตามลักษณะเฉพาะบุคคลและอาจไม่ได้เกิดจากสาเหตุของการสูงอายุเท่านั้น

โดยทั่วไปแล้วจะเห็นได้ว่า ในช่วงวัยทารกนั้นร่างกายทุกสวนรวมทั้งเซลล์ของสมองจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงระยะหนึ่งก็จะลดจำนวนลง ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดอาการขี้หลงขี้ลืมและความคิดที่เสื่อมถอยประกอบกับการที่สมองถูกใช้งานมากและไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ก็อาจทำให้เกิด

อาการต่าง ๆ เช่น มึนงง ปวดศีรษะ เป็นต้น และสำหรับบุคคลในวัยชรานี้ ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มากมาย จึงอาจทำให้เกิดความรู้สึกขาดความปลอดภัย วิตกกังวลล่วงหน้ากลัวถูกทอดทิ้ง กลัวลูกหลานรังเกียจกลัวไม่มีใครนับถือและอาจคิดหมกมุ่นเรื่องของตนเอง ในบางรายอาจคิดวิตกกังวลกับอนาคตที่ไม่มีจุดหมายปลายทางของตนจนทำให้คิดฆ่าตัวตายก็มีไม่น้อยเช่นกัน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า แม้ในวัยชราความสามารถบางประการจะลดลง เพราะเนื้อเยื่อในสมองจะเสื่อมลงตามธรรมชาติก็ตาม แต่บุคคลในวัยนี้ยังมีความสามารถในการคิดและการมองปัญหาได้ลึกซึ้งแต่อาจเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ๆ ได้ยากกว่าในวัยอื่น

๔) พัฒนาการทางสังคม

ศูนย์กลางของสภาพทางสังคมของบุคคลในวัยชราก็คือครอบครัวและเพื่อนรวมวัยซึ่งอาจเป็นเพื่อนที่รู้จัก สนิทสนมกันตั้งแต่สมัยหนุ่มสาว หรือเพื่อนรวมงานที่มีความสนใจและค่านิยมคล้ายๆกัน ดังนั้นพฤติกรรมทางสังคมของบุคคลในวัยนี้จะเน้นความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคู่ครอง บุตรธิดาของตนรวมทั้งบุตรเขยบุตรสะใภ้ และหลานๆ ถ้าสามารถดำเนินไป ได้อย่างราบรื่นก็ย่อมทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข นอกจากนั้นแล้วบุคคลในวัยชราอาจ จำเป็นต้องเปลี่ยนบทบาทในครอบครัว ซึ่งเดิมเคยเป็นผู้นำหรือหัวหน้าครอบครัว ที่ต้องรับผิดชอบ ครอบครัวมาเป็นที่พึ่ง หรือเป็นเพียงที่ปรึกษาของบุตรหลาน ดังคำกล่าวว่าปู่ย่าตายายก็คือร่มโพธิ์ร่มไทรของบุตรหลาน

สัมพันธภาพกับเพื่อนรวมวัยของคนในวัยชรานี้นับว่ามีความสำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งทั้งนี้เพราะคนร่วมวัยยอมสามารถเข้าใจปัญหาของกันและกันได้ดีกว่า โดยเฉพาะในสังคมอุตสาหกรรมหรือแม้แต่สังคมไทยในปัจจุบันนี้ ก็เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวรวมมาเป็นครอบครัวเดี่ยว จึงทำให้คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น

ฐานะทางสังคมของบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งของการเข้าสังคมและการร่วมกิจกรรมทางสังคมของบุคคลในวัยชรา เช่น บุคคลที่อยู่ในสังคมชั้นสูงจะมีโอกาสเป็นผู้บริหารหรือเป็นผู้นำได้มากกว่าบุคคลที่มีฐานะทางสังคมที่ด้อยกว่า เป็นต้น ในปัจจุบันนี้ได้มีหน่วยงานทั้งของรัฐและเอกชนที่ได้เล็งเห็นความสำคัญและปัญหาของ บุคคลในวัยชรานี้มากขึ้น โดยการจัดบริการต่าง ๆ ให้แก่บุคคลในวัยนี้ เช่น การจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชรา และการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้ที่จะเกษียณอายุราชการ ให้มี โอกาสเตรียมตัวเตรียมใจรับกับสภาพการณต่าง ๆ ที่จะพบในการดำรงชีวิต ทั้งนี้เพื่อช่วยให้บุคคลใน วัยนี้สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามควรแก่อัตภาพหลังจากต้องเกษียณจากงานแล้ว

บุคคลในวัยชรานี้ ถ้าหากนับจากอายุตามปฏิทินซึ่งแต่เดิมจะใช้เกณฑ์ตั้งแต่ ๖๑ ปีขึ้นไป แต่ในปัจจุบันจะใช้เกณฑ์ ๖๕ ปี ทั้งนี้เนื่องจากสภาพการดำเนินชีวิตและการแพทย์เจริญขึ้นมากแต่จะเห็นได้ว่าบุคคลในวัยนี้จะมีความแตกต่างกัน บางคนถึงแม้จะอายุเลย ๖๕ ปีไปแล้วก็ยังมีสุขภาพแข็งแรงคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงในขณะที่บางคนอ่อนแอ มีโรคภัยไข้เจ็บหรือตามคำกล่าวของคนทั่วไปว่า บางคนแก่เร็วบางคนแก่ช้าในขณะที่มีอายุเท่ากัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยสำคัญหลาย

ประการ เช่น พันธุกรรม ทำให้บุคคลบางคนเกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือมีโรคประจำตัวหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนลักษณะพัฒนาการในช่วงวัยที่ผ่านมา เป็นต้น จึงมีผลทำให้บุคคลในวัยนี้มีสภาพที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามถ้าหากพิจารณาลักษณะพฤติกรรมของบุคคลในวัยชรานี้อาจแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท ดังต่อไปนี้

๑) วัยท้าย - วัยทอง คือ บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับความจริงและบังคับตนเองได้ดำรงความเป็นเอกลักษณ์และความสามารถของตนได้ วัยชรานี้เป็นวัยที่มีความสุขที่สุด เพราะสามารถนำประสบการณ์เก่าๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ ช่วยให้มองความสัมพันธ์ระหว่างจุดเริ่มตนและจุดจบของชีวิตได้ดี บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้จะสามารถปรับตัวได้ดี พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมหรือเลือกทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความสามารถของตน เช่น ผู้ที่เกษียณจากงานประจำแล้วจะปลูกต้นไม้หรือเลี้ยงสัตว์ในยามว่างและในที่สุดสามารถมีรายได้ดีจากการทำงานอดิเรกนี้ หรือในบางรายอาจแสวงหาความสุขทางใจโดยการศึกษาธรรมะหรือรวมกิจกรรมเพื่อบำเพ็ญประโยชนในท้องถิ่นของตน เป็นต้น

๒) วัยท้าย - วัยหวาดหวั่น คือ บุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และมีความหวาดวิตกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นบุคคลประเภทนี้จะพยายามต่อสู้ไม่ยอมแพ้และจะต่อต้านความชราอยู่เสมอ ดังคำกล่าวที่ว่าไม่ยอมแก่ โดยจะพยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเคยมีความสามารถทำได้เมื่อยังหนุ่มสาว

๓) วัยท้าย - วัยหวังพึ่งพา คือ บุคคลที่มีความรูสึกว่า สภาพต่าง ๆ ของตนเปลี่ยนแปลงไป เช่น กำลังวังชาลดน้อยลง เคลื่อนไหวช้าลง หรืออาจมีโรคประจำตัวเป็นต้น ประกอบกับบุตรชายหญิงก็เจริญเติบโตแล้วมีงานทำหมดแล้ว ย่อมควรที่จะต้องดูแลตนเป็นการตอบแทน ดังนั้นบุคคลประเภทนี้จึงจะแสดงพฤติกรรมให้เห็นว่าไม่สามารถช่วยตนเองได้และต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลาและจะไม่ร่วมกิจกรรมทางสังคมใด ๆ แต่จะพอใจและเป็นสุขเมื่อมีผู้คอยดูแลเอา ใจใส แต่ถ้าขาดคนช่วยเหลือ หรือรู้สึกว่าตนสิ้นหวังที่จะพึ่งพาผู้อื่น หรือไม่รู้จะพึ่งพาใคร จึงมักจะแสดงออกโดยการฆ่าตัวตายในที่สุด

๔) วัยท้าย - วัยเสื่อม คือ บุคคลที่มีพฤติกรรมอันแสดงถึงความเสื่อมทั้งรางกายและจิตใจ โดยเฉพาะสภาพของกายที่ปรากฏชัดเจน เช่น การมีโรคประจำตัว หรือมีโรคภัยไข้เจ็บที่ไม่สามารถช่วยตนเองได้ รวมทั้งการถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างเดียวดาย หรือการตายจากของคู่ครองหรือการพ้นจากฐานะทางสังคม เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้คนชรารู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังและคนชราประเภทนี้มักจะมีชีวิตอยู่อย่างขมขื่นและท้อถอย

จากลักษณะพฤติกรรมของบุคคลวัยชราทั้ง ๔ ประเภทนี้ จะเห็นได้ว่าลักษณะของคนชรามีความแตกต่างกันและความชราเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นขั้นหนึ่งของพัฒนาการมนุษย์ที่ต่อเนื่องกันของบุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับตลอดมา ดังนั้นพฤติกรรมของคนชราจะเป็นเช่นใดนั้น ขึ้นอยู่กับพัฒนาการจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้จึงมีนักวิชาการในหลายสาขาที่ได้ศึกษาค้นคว้าและแสวงหาหนทางที่จะสงเสริมให้คนชรา

สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและได้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีประพฤติปฏิบัติเพื่อใช้ชีวิตในวัยชรา อย่างผาสุกซึ่งอาจจะสรุปได้ดังนี้

(๑) เอาใจใสดูแลสุขภาพทางกายทั้งด้านโภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพ และการเยียวยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งนี้เพราะสุขภาพทางกายจะมีผลต่อสุขภาพจิตและสถานภาพด้านสังคมอีกด้วย

(๒) ยอมรับความจริงและปรับตัวให้เข้ากับสภาพที่เปลี่ยนแปลงเมื่อเขาสู่วัยชราทำจิตใจให้แจ่มใสและช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด โดยคิดว่าตนเองยังมีความสามารถไม่ท้อแท้และไม่หวังพึ่งผู้อื่น

(๓) มีการเตรียมตัวล่วงหน้าทั้งด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย ซึ่งอาจต้องอาศัยการวางแผนล่วงหน้าตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ เช่น การเก็บออมเงินเพื่อไว้ใช้ในยามชรา เป็นต้น หรืออาจมีการเตรียมงานอดิเรกทำในยามว่างหลังจากการเกษียณจากงานประจำแล้ว

(๔) มีความกระตือรือร้นและใฝ่หาประสบการณ์ใหม่ๆอยู่เสมอ เช่น การติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนแปลงของโลก เป็นต้น เพราะจะช่วยให้สามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ทันโลกทันคน ทั้งยังเป็นการบริหารความคิดและสมองอีกด้วย

(๕) ไม่ปล่อยเวลาให้ว่าง แต่ควรทำงานที่ช่วยสร้างความสุขและความเพลิดเพลินซึ่งเป็นงานที่ไม่ต้องใช้กำลังกายมากนัก เช่น การปลูกต้นไม้ การช่วยดูแลบุตรหลาน เป็นต้น

(๖) แบ่งเวลาให้เหมาะสม ในวันหนึ่งๆ คนชราควรแบ่งเวลาในการทำงานมีเวลาพักผ่อนอย่างพอเพียงและเหมาะสมกับสภาพของตน แบ่งเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

(๗) สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ ไม่หมกมุ่นเฉพาะกับบุคคลในครอบครัวหรือวุ่นวายกับชีวิตของบุตรหลานจนเกินขอบเขต และให้ความสนใจกับชุมชนบำเพ็ญประโยชนให้กับสังคมตามความเหมาะสมของกำลังกาย และตามสภาพของตน

โดยภาพรวมของพัฒนาการและความต้องการของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยระยะสุดท้ายของการพัฒนาทางด้านต่าง ๆ อันเป็นผล เนื่องมาจากพัฒนาการในระยะวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและ ถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการพัฒนาแต่ละช่วงวัยด้วยดีตลอดมา บุคคลในวัยชราจะสามารถ นำประสบการณต่าง ๆ ในชีวิตและการงานของตน ทำประโยชนให้แก่สังคม ดังนั้น วัยชราจึงควรเป็น ระยะที่มนุษย์ควรจะคิดถึงด้วยความสุขและความหวัง ถึงแม้วาจะเป็นระยะของความเสื่อมหรือเสื่อม ถอยลงไปตามธรรมชาติ แต่ประสบการณต่าง ๆ ในชีวิต รวมทั้งความคิดที่เฉียบแหลม รอบคอบ ลึกซึ้ง ของคนชราอาจเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานรวมทั้งเป็นที่พึ่งพาหรือเป็นแบบอย่างให้แก่บุคคลรุ่น หลังได้เป็นอย่างดี

๒.๒.๕ ปัจจัยหลักที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า ปัจจัยหลักที่มีผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จึงได้ประมวล สาระสำคัญไว้ ดังนี้ ปัจจัยหลักที่มีผลต่อการทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว ลดการเจ็บไข้ได้ป่วย และยกระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้แก่

(๑) การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ทั้งนี้ เพราะการออกกาลังกายจะทำให้ระบบหัวใจและระบบทางเดินหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ระบบการย่อยอาหารทำงานปกติ ลดความตึงเครียดและช่วยให้นอนหลับสบาย

(๒) อาหารควรบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ ผักผลไม้ วิตามิน และน้ำดื่มในปริมาณที่เหมาะสม

(๓) งดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะลดอัตราการเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจ

(๔) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การงดหรือจำกัดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะลดอัตราการเสี่ยงเป็นโรคตับแข็ง และโรคมะเร็ง

(๕) ลดความตึงเครียด การทำภาวะจิตใจไม่ให้เกิดความตึงเครียด หรือความวิตกกังวล จะช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดีด้านจิตใจ ไม่สะเทือนใจง่าย

(๖) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และสร้างความสัมพันธ์อันดี จะช่วยลดความกดดัน ทาให้สมองทำงานปกติ และป้องกันความตึงเครียด

(๗) การทำกิจกรรมที่ท้าทาย เช่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และการทำกิจกรรมที่ต้องใช้จิตใจจะช่วยยกระดับสุขภาพใจได้[๓๔]

สรุปได้ว่า มโนมติของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จการดำรงชีวิตจะเกี่ยวข้องกับมิติด้านสุขภาพกาย มิติด้านสุขภาพจิต และมิติทางด้านสังคม โดยมิติด้านสุขภาพกายเกี่ยวข้องกับการเลือกและการบริโภค พฤติกรรมการรับประทาน ยารักษาโรค และการออกกาลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะการออกกำลังกาย และการเลือกบริโภคอาหารเป็นหลักการสำคัญในการรักษาสุขภาพที่ดีของคนทุกเพศทุกวัย

๒.๒.๕ ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเกิดความเสื่อมลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ถือว่าเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เข้าสู่วัยนี้นอกจากนั้น ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการปรับตัว คือ การปรับตัวภายนอกได้แก่ส่วนที่สามารถมองเห็นได้เช่น การรักษาสุขภาพอนามัย และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจ การรู้จักปลง การยอมรับความชราการยอมรับการพลัดพลาด การมีอารมณ์เยือกเย็น การปรับตัวภายนอกง่ายกว่าการปรับตัวภายในดังกลางนี้ พอสรุปทฤษฎีสำคัญๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ ดังนี้

(๑) ทฤษฎีทางจิตวิทยา

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น อารมณ์และจิตใจก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจพิจารณาความสามารถเหล่านี้ได้แก่ ความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา ความชำนาญ ความรู้สึกแรงจูงใจและอารมณ์ ผู้ที่มีอายุ

---

[๓๔]สุทธิพงศ์ บุญผดุง, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง”, *รายงานการวิจัย*, (คณะครุศาสตร์: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา), ๒๕๕๔.

จะมีลักษณะน้อยใจง่าย ไม่ยอมรับรู้ ยึดมั่นความคิดตัวเองเป็นหลัก ไม่ค่อยยอมรับความรู้ใหม่ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง จู่จี้ ขี้บ่น หงุดหงิดง่าย รวมทั้งวัยผู้สูงอายุนี้เป็นวัยที่ต้องหยุดทำงาน ผู้สูงอายุจะรู้สึกกลัวความว้าเหว่ กลัวการสูญเสียความสำคัญ กลัวการถูกทอดทิ้ง เกรงว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ตลอดจนผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก[๓๕]

(๒) ทฤษฎีสังคมวิทยา

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะต้องประสบกับสภาพที่ถูกลดบทบาทหน้าที่การงาน หรือหยุดการกระทำลง เพราะข้อจำกัดทางด้านร่างกาย สัมพันธภาพทางสังคมขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้นการยอมรับทางสังคมต่อความมีอายุมักเป็นไปทางลบ เพราะสังคมจะประเมินความสามารถในแง่ปฏิบัติและจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน นอกจากนี้ การรับรู้ของคนรุ่นใหม่อาจคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนมีความคิดล้าหลัง ไม่ทันต่อเหตุการณ์ เกิดปัญหาช่องวางระหว่างวัย ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการให้ความเคารพ ยอมรับจากบุตรหลานในครอบครัวแต่เดิมที่ผู้อายุเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่ให้การดูแลและหา เลี้ยงครอบครัวต้องปรับบทบาทมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้มีการเปลี่ยนแปลงของ รายได้โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ครบเกษียณ ต้องออกจากการทำงาน ต้องลดบทบาทเกี่ยวกับสังคมทำ ให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมีรู้สึกว่าตนเอง หมดความหมายไร้คุณค่า และคิดว่าตนเองเป็นปัญหาและภาระสังคม[๓๖]

(๓) ทฤษฎีทำลายตัวเอง

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการเป็นผู้สูงอายุเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงพร้อม ๆกับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองมากขึ้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลง มีผลให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมน้อยลงก่อให้เกิดการเจ็บป่วยง่าย[๓๗]

(๔) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุมีความปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ต้องมีความสนใจศึกษาค้นคว้าอยู่ตลอดเวลาเป็นผู้ใฝ่รู้และเป็นผู้มีสุขภาพดี ตลอดจนเป็นผู้ที่มีเศรษฐกิจดี[๓๘]

(๕) ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขผลกรรม

ทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นผลเนื่องมาจกผลกรรมของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวกพฤติกรรมนั้นก็จะมี

---

[๓๕]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

[๓๖]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

[๓๗]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

[๓๘]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

แนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษพฤติกรรมนั้นก็จะลดลงหรือยุติในอนาคต[๓๙]

(๖) ทฤษฎีปล่อยวาง

วิธีการปรับตัวยามสูงวัยคือการปล่อยวางผู้สูงอายุควรลดบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม เพราะวิธีนี้เหมาะสมดีกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย นอกจากนั้นแล้วกิจกรรมการงานและกิจกรรมสังคมก็ได้รับการละวางแล้วดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรอยู่อย่างเรียบ เงียบ ไม่ไปวุ่นวายกับภารกิจทางสังคมและครอบครัวมากนัก เมื่อผู้สูงอายุมีความต้องการและเกี่ยวข้องทางสังคมน้อย วิธีนี้จะเป็นวิธีจะรักษาดุลยภาพแห่งชีวิตอารมณ์จิตใจและร่างกาย[๔๐]

(๗) ทฤษฎีกิจกรรม

เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่า หากผู้สูงอายุละสังคม โลกและสังคมก็จะละทิ้งเขา โดยเชื่อตามความเป็นจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเองถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ความสุขในยามสูงวัย ตัดสินได้จากความสามารถผู-สูงวัยทำอะไรๆ ให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร ถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทน[๔๑]

สรุปได้ว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้อายุวัย ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิทยา อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความจำเสื่อมลง จิตใจไม่มั่นคง ฯลฯ ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพของผู้สูงวัย จากผู้ที่เคยช่วยเหลือคนอื่นกลับต้องให้คนอื่นมาช่วยเหลือดูแลแทน คือ ลดบทบาททางสังคมที่เคยเป็นทุกอย่างลงไป ทฤษฎีทำลายตัวเอง อธิบายว่า สภาพร่างกายของผู้สูงวัยมีแต่โรคจะเข้ามารุมทำร้ายขณะเดียวกันก็มีภูมิต้านทานน้อยลงไปด้วย ทฤษฎีความปราดเปรื่อง อธิบายว่า ผู้สูงวัยยังคงมีความเชี่ยวชาญในสิ่งที่ตนได้กระทำมา ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขผลกรรม อธิบายว่า เป็นการร่วมกันจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมแก่ผู้สูงอายุโดยมีแรงกิจกรรมที่กระทำเป็นแรงบวก ทฤษฎีปล่อยวาง อธิบายว่า เป็นการทำจิตใจหรือการรู้จักปล่อยวางภาระหน้าที่ต่างๆของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมของตนเอง และทฤษฎีกิจกรรมอธิบาย เป็นทฤษฎีที่เน้นเรื่องการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

---

[๓๙]ศรีเรือน แก้วกังวาล, *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒*, หน้า ๕๔๙.

[๔๐]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๐.

[๔๑]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๑.

๒.๓ แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะตามหลักภาวนา ๔

จากการศึกษาค้นคว้า แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวนา ๔ จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้ประมวลสาระสำคัญไว้ ดังนี้

๒.๓.๑ ความหมายของภาวนา ๔

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามเพื่อการดูแลสุขภาวะตนเอง สามารถปฏิบัติเพื่อวัดผลได้นั้นคือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนา หรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้ อินทรีย์อย่างมีสติ เลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัว เมา หรือลุ่มหลง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ส่วนศีลภาวนา หรือการพัฒนาศีล เป็นการพัฒนา

ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความตัวอย่างว่า พระผู้มีพระภาค ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว “ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือ พระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว เป็นอย่างไร คือ พระผู้มีพระภาคทรงอบรมพระวรกายแล้ว อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา”[๔๒]

ดังนั้น ความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนาทั้งทางด้านสมถะและวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในคนที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่

กายภาวนา (Physical Development) หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จักกิน อยู่ ดู ฟังเป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น ที่มนุษย์ควรจะใช้

ศีลภาวนา (Social Development) หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยที่ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อห์การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นเขา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกัน ได้ด้วยดีมีความสุข

จิตภาวนา (Emotional Development) หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข

ปัญญาภาวนา (Cognitive Development) หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เห็นอย่างเท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

---

[๔๒]ขุ.จู. ๓๐/๑๘/๑๑๕.

สรุปได้ว่า คำว่า ภาวนา แปลว่า การพัฒนาที่ใช้ใน ภาษาไทย ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา คือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำ ด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ได้แก่ คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต ทางปัญญา ที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจา และเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้าน ครบถ้วนแล้วจะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมต่าง ๆ ในทางที่ดีขึ้นได้ ประการสำคัญคือ ในการพัฒนาจิต ของบุคคลตามแนวทางของพระพุทธศาสนานี้ เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าเป็นการทำให้ บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ นั่นเอง

๒.๓.๒ ความสำคัญของภาวนา ๔

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้า ความสำคัญของภาวนา ๔ จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จึงได้ประมวล สาระสำคัญไว้ ดังนี้ ภาวนา ๔ มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาคน การดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อ สังคม และในการรักษาพระพุทธศาสนาคงอยู่ กล่าวคือ

๑. ภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวบุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญ กับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีตนที่พัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด[๔๓] “เปรียบเหมือนดอกบัวมีกลิ่นหอม ที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ แต่อยู่พ้นน้ำ ไม่แปดเปื้อนด้วยน้ำ”[๔๔] “เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา”[๔๕]

๒. ภาวนา ๔ เป็นภาพลักษณ์ที่ดีงาม สร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็นดังที่พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตรัสสรรเสริญคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามที่ทรงประจักษ์แก่พระองค์ในธัมมเจติยสูตร ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มอบกายถวายชีวิตในการประพฤติพรหมจรรย์ (เป็นผู้มีจิตมั่นคงไม่ หวั่นไหว) ไม่กลับไปบำเรอตนด้วยกาม (จิตภาวนา) มีความสมัครสมานสามัคคี ไม่วิวาทกัน (ศีล ภาวนา) มีรูปอันน่ายินดี มีอินทรีย์ผ่องใส มีความขวนขวายน้อยเลี้ยงชีพด้วยของที่ผู้อื่นให้ (กายภาวนา) อนึ่ง ผู้เป็นบัณฑิตในวรรณะต่าง ๆ เมื่อได้สดับธรรมจากพระพุทธองค์แล้ว ต่างยอมตน เป็นสาวกบวชในพระพุทธศาสนาจนบรรลุความเป็นสมณะ เป็นพราหมณ์ เป็นพระอรหันต์ (ปัญญาภาวนา)[๔๖]

๓. บุคคลผู้มีภาวนา ๔ สามารถสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนได้ ในตติยอนาคตภยสูตร พระพุทธองค์ยังทรงแสดงภัยในอนาคตที่จะทำให้พระธรรมวินัยเลอะเลือนว่า ภิกษุผู้ไม่ได้เจริญกายศีล จิต ปัญญา จักไม่สามารถแนะนำผู้อื่นให้สมาทานประพฤติในอธิศีล อธิจิต อธิปัญญาได้เลย ไม่สามารถแสดงธรรมอันเยี่ยมยอด ที่สร้างความปกติ น่าชื่นชมแก่ผู้ฟัง ถลาลงสู่ธรรมดา ได้แก่ แสดงธรรมเพื่อการแข่งดี เพื่อกล่าวกระทบบุคคลอื่น หรือเพื่อหวังลาภ สักการะ ไม่ใส่ใจ ไม่ให้ความสำคัญ

---

[๔๓]ขุ.ธ. ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

[๔๔]ขุ.เถร. ๒๖/๗๐๐/๔๕๘.

[๔๕]ขุ.ธ. ๒๕/๑๐๖/๖๓.

[๔๖]ม.ม. ๑๓/๓๖๗-๓๗๒/๔๕๒-๔๕๗.

ในพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ดีแล้ว แต่กลับชื่นชม ยินดี สนใจในคำกล่าวของบุคคลนอกศาสนา ประพฤติตนเป็นผู้มักมากเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้คน รุ่นหลังพากันทำตาม[๔๗]

สรุปได้ว่า ภาวนา ๔ มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน คือ เป็นการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม และยังมีความสำคัญต่อการรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ด้วย เพราะการพัฒนาตนให้มีภาวนา ๔ จะช่วยปกป้องรักษาพระธรรมวินัยไว้ไม่ให้เลอะเลือน เพราะบุคคลที่ได้ฝึกฝนอบรมตนในด้านความประพฤติและคุณธรรมต่าง ๆ อย่างเพียบพร้อม ย่อมสามารถที่จะสืบทอดคำสอนและถ่ายทอดคำสอนด้วยการแนะนำผู้อื่นให้เข้าถึงชีวิตเช่นนั้นด้วยตนเองได้นั่นเอง

๒.๓.๓ พุทธบูรณาการสำหรับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ในการกระบวนการส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ มีการบูรณาการหลักภาวนา ๔ มาบริหาร จัดการด้านสภาพอารมณ์ จิตใจโดยด้านกายภาวนา เป็นการพัฒนา ฝึกอบรมให้ร่างกายมีความสัมพันธ์กับ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ทั้งด้านโภชนาการ ด้านการมีส่วนร่วมของกิจกรรมและด้านอื่น ๆ ที่ติดต่อ เกี่ยวข้องกับอินทรีย์ทั้งห้า ให้สามารถเจริญกาย พัฒนากาย และฝึกอบรมกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและมี ความมั่นคงทางอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน ด้านสีลภาวนาสำหรับผู้สูงอายุการเจริญศีลภาวนา หรือการพัฒนาความประพฤตินั้น หน่วยงาน หรือองค์กรที่รับผิดชอบจำเป็นต้องมีสถานที่พร้อมและกำหนดกิจกรรมการพัฒนาให้สม่ำเสมอ โดยกำหนดเป็นรูปแบบโครงการระยะสั้น หรือระยะยาวตามความเหมาะสม ซึ่งหากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาในเรื่องการ ปฏิบัติตามหลักศีลนี้ ย่อมจะเป็นผู้ที่มีสมาธิแน่วแน่ และมีสภาพจิตใจที่เข็มแข็ง สามารถทนต่อสภาวะทาง อารมณ์ที่มากระทบได้อย่างเท่าทันและรู้จักวิธีการบริหารจัดการอารมณ์สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อย่างเท่าทัน สามารถดำรงอยู่ในชุมชน สังคม ประเทศชาติได้อย่างปกติสุข หรือที่เรียกว่า เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ นั้นเอง ด้านจิตภาวนา เป็นการเจริญจิต เป็นการพัฒนาจิต และการฝึกอบรมจิตใจ ให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตที่ เข้มแข็ง เจริญด้วยหลักคุณธรรม อันประกอบด้วยหลักเมตตา หลักกรุณา หลักมุทิตา และอุเบกขา เป็นต้น ซึ่ง ผู้สูงอายุเมื่อได้รับการพัฒนาจิตใจ และฝึกอบรมจิตอย่างสม่ำเสมอแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่มีจิตใจยิ้มแย้ม แจ่มใส เบิกบานอยู่ทุกเมื่อ ทนรับสภาพทุกข์ เวทนา ที่เข้ามากระทบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างมีสติ ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาปัญญา อบรมปัญญา และพัฒนาปัญญา ย่อมรู้เท่าทัน โลกและตามรู้ความเป็นจริงของชีวิต ว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ต้องประสบทุก ๆ คน สามารถทำจิตให้เป็นอิสระและกำหนดรู้ทันความทุกข์ แก้ไขปัญหาด้วยปัญญาได้ ดังนั้น หลักที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการบริหารพุทธบริษัท ได้แก่ หลักการที่ว่าด้วยการถือเอาธรรมะ เป็นใหญ่ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การดำเนินชีวิต การปฏิบัติงาน การบริหารทุกระดับ[๔๘] ซึ่งหลัก ภาวนานี้เป็นการสร้างกระบวนการ

---

[๔๗]องฺ. ปญฺจก. ๒๒/๗๙/๑๔๕.

[๔๘]พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน ดร.), “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา”, *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด*, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๓๕๑-๓๕๕.

ความคิดให้แก่ผู้สูงอายุใช้เป็นเครื่องมือในการขจัดปัญหาที่ต้องประสบกับตนเองและพัฒนาสุขภาวะทั้งด้านร่างกายและจิตให้ให้สมบูรณ์พร้อมที่จะดำรงอยู่ในสังคมผู้สูงอายุอย่างมี ประสิทธิภาพ

หลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา หรือแก่นแท้ของคำสอนในพุทธธรรมที่มีปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎก เพื่อเป็นหลักในการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญและสัมพันธ์กันซึ่งมีอยู่มากมาย เพื่อ นำไปส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในฐานะคฤหัสถ์ อันนำไปสู่สมดุล ของสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและในมิติต่าง ๆ ตามหลักแห่งพุทธธรรม ทั้งทางด้าน ปริยัติ (ศึกษา) ปฏิบัติ (ประพฤติตาม) และปฏิเวธ (บรรลุผล) ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้เป็นเครื่องมือในการพัฒนา สุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งด้านกายภาวนา (การพัฒนาด้านร่างกาย) ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) ด้านจิตภาวนา (การพัฒนาด้านจิตใจ) ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาด้านปัญญา)

๑) ด้านกายภาวนา การพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ภายในตัว ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์หรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอก จะเห็นได้ว่า การฝึกพัฒนากายและพัฒนาอินทรีย์นั้นเป็น เครื่องมือทำให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ทำให้จิตใจมีพลัง คือ การเจริญกาย การอบรมกายให้รู้จักติดต่อ เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมได้ดี คือ การเป็นอยู่เป็นสุขทางกาย หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การที่ร่างกายจะอยู่สุขสบายนั้นก็ต้องได้รับการพัฒนา คือ พัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงาม ฝึกสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะสิ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับ โลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจ ต้องฝึกต้องพัฒนาอินทรีย์เหล่านี้ให้เกิดความ เข้มแข็งไม่อ่อนไหวไปตามกิเลสตัณหา คือ ความอยาก ความใคร่ กายก็จะมีความสุข ไม่เดือดร้อนไม่มีปัญหา สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นทางกาย ตามหลักภาวนา ๔ คือ การกิน การอยู่ การเรียนรู้ การดู และการฟัง เป็นการพัฒนากาย การฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายใน เพื่อปฏิบัติในทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษ พัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดี

๒) ด้านศีลภาวนา การพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ อย่างปกติสุข ศีล แปลว่าปกติ หมายความว่ารักษากายวาจาให้เรียบร้อยปกติ ศีลแปลว่าเย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่เดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข บุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่นๆ ที่ดีงามก็จะตามมา เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น มีความประพฤติตั้งอยู่ในศีล มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือไม่ เบียดเบียนผู้อื่น คือ ทำอย่างไรจะให้ความเป็นอยู่เกิดความสุข มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่ ร่วมกันเป็นหมู่คณะเป็นครองครัว ชุมชน และสังคม ทุกคนต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่อยากให้ใคร มาเบียดเบียนข่มเหงรังแก ทุกคนรักสุข เกลียดทุกข์เหมือนกัน เมื่ออยู่ร่วมกันในหมู่มาก ต้องมีกฎ กติกา ประพฤติปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่าศีล บ้าง วินัยบ้าง ขึ้นอยู่กับภาวะของแต่ละบุคคล เช่น พระภิกษุก็ต้อง ประพฤติปฏิบัติในศีล หรือพระวินัยของพระภิกษุ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ทั่วไปก็ต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล ๕ เป็น พื้นฐาน จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อทุกคนฝึกฝนตนเองให้อยู่ในศีลแล้วสุขภาวะก็จะเกิดขึ้น การมี สังคมที่ไม่

เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ทำร้ายแต่เกื้อกูลและมีความสัมพันธ์ที่ดี คือ การพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่บนความไม่เบียดเบียนและเกื้อกูลกันกับผู้อื่นได้ดี

๓) ด้านจิตภาวนา การพัฒนาจิต หมายถึง การฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง มีความสงบผ่องใส มีความสุขปราศจากความเศร้าหมอง มีการพัฒนาจิตอบรมจิตใจ มีสมาธิและ สดชื่นเบิกบาน มีความสุขผ่องใส เป็นต้น คือเจริญจิตภาวนาให้เกิดความสุขทางจิต ได้แก่ การฝึกฝนคุณภาพสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ สงบผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ สามารถอยู่ในสภาพ ที่ควรแก่การใช้งาน มีสติระลึกอยู่เสมอ คุ้มครองใจและอารมณ์ให้มั่นคง มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เข้าใจสภาพตามความเป็นจริง คือ รู้ว่าอะไรเป็นกุศล ความดี มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรเป็นอกุศล ความชั่ว ไร้ประโยชน์ เมื่อฝึกฝนจิตได้เช่นนี้แล้ว สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นกับจิต คือ เรื่องของสุขภาพจิต ความรู้สึกถึงอารมณ์ ไม่ยินดียินร้าย ชอบหรือไม่ชอบ คือ การเจริญจิต พัฒนาอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความงอกงามผ่องใส เบิกบานอยู่เสมอ

๔) ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจชัดเจน แยกแยะเหตุผล รู้ดีชั่ว คุณ และโทษ รวมทั้งการมองโลกตามความเป็นจริง ด้านปัญญาหลักๆ แล้วมี ๒ ด้าน (๑) สัมมาทิฐิ มีความเห็น ถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม (๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดถูกต้อง ไม่พยาบาทเบียดเบียน ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คือการอบรมปัญญา กล้าคิดมุ่งมั่นทำตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งอ่านและอยากไปสร้างประสบการณ์ ลองผิดลองถูก กล้าทดลองหาสิ่งที่ตนสนใจ ใช้ปัญญาเป็นฐานในการจัดการ

สรุปได้ว่า พัฒนาในทุกเรื่อง คือ เจริญปัญญา รู้จักใช้ปัญญาทำให้ เกิดความสุข ฉะนั้น กาย ศีล จิต จะเกิดความสุขได้ทุกอย่างต้องมีปัญญาหยั่งรู้ เหตุและผลของการกระทำ ปัญญาแยกแยะได้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ และเป็นประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์ ปัญญาทำหน้าที่แก้ไขหรือคลี่คลายปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญญาแล้ว สุขภาวะทางกายก็ดี การฝึกฝนอบรมศีลก็ดี การพัฒนาจิตใจก็ดี ก็จะเกิดขึ้นร่วมกันโดยอัตโนมัติ การดำเนินชีวิตก็จะเป็นสุข ดังนั้น นิสิตต้องการสุขภาวะหรือการเป็นอยู่อย่างมีความสุขต้องเจริญหรือพัฒนาตนตามหลักภาวนา ๔ ดั่งที่กล่าว มาแล้ว ความรู้ ความรู้จักคิด ความมีเหตุผล มีการอบรมปัญญาให้เข้าใจโลกตามความเป็นจริง คือ การเจริญ ปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง พัฒนาทั้งจิตและเจริญปัญญาเข้าด้วยกันอย่างยั่งยืน

๒.๓.๔ การพัฒนาคุณภาพสุขภาวะตามหลักภาวนา ๔

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าการพัฒนาสุขภาวะตามหลักกายภาวนา จากเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จึงได้ประมวลสาระสำคัญไว้ ดังนี้

๑. กายภาวนา

พระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนากายในแง่การพัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุสิ่งแวดล้อม เริ่มแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไปให้มีความเกื้อกูลกัน

ระหว่างชีวิตกับธรรมชาติอย่างแยกกันไม่ออก ดั่งที่ อินทริยภาวนาสูตร ระบุว่า มีการเจริญอินทรีย์หรือการสพรวมอินทรีย์นั้น คำว่า อินทรีย์ คือ สภาพธรรมที่เป็นใหญ่ ความเป็นใหญ่ของสภาพธรรม คือ เหนือการควบคุม เป็นสภาพธรรมที่เหนือบุคคล สัตว์ ตัวตน บุคคล เราเขา ทั้งปวง จึงชื่อว่า อินทริยธรรม

คัมภีร์อภิธานสูจิ ได้วิเคราะห์ว่า ธรรมใด เป็นผู้ปกครอง คือ ย่อมทำให้ตนเป็นอิสระยิ่ง ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า อินทรีย์ คำว่า อินทรีย์ นั้นมีความหมายว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการฟัง เป็นต้น คือ ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๆ สิ่งอื่น ๆ จะทำหน้าที่แทนไม่ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าอินทรีย์เป็นชื่อของความเป็นใหญ่ มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตนไม่แทรกแซงกันและกัน เช่น ตามีหน้าที่เห็น หูนั้นจะมาทำหน้าที่แทนตาไม่ได้เลย ในขณะเดียวกัน ตาก็จะมาทำหน้าที่ฟังไม่ได้ เรียกว่า เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละสภาวะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เขาจึงเรียกว่า อินทรีย์[๔๙]

คำว่า อินทรีย์ แปลว่า วัตถุหรือเพศพรรณ เรื่องราวที่เป็นใหญ่ เป็นจอม เป็นอิสระ[๕๐] คือ สภาพใดย่อมเป็นจอม คือ ย่อมกระทำซึ่งความเป็นอิสระอย่างยิ่งยวด สภาพนั่นชื่อว่า อินทะ ลิงค์ คือ เพศพรรณของอินทะนั้น ชื่ออินทริยะ อิย ปัจจัย เฉพาะในที่นี้ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวม ๖ อย่าง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ทั้ง ๖ อย่างนี้ เป็นเสมือนคนสำคัญจะหาคนที่จะตhองควบคุมระวังแทนไม่ได้เพราะถ้าไม่นำผลดีที่สุดมา ก็จะนำผลร้ายที่สุดมาสู่บุคคลได้เช่นกัน

คำที่เรียกแทนอินทรีย์ คือ คำว่า ทวาร คือวัตถุของอวัยวะที่เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเอง แต่หมายเอาส่วนที่เป็นวัตถุ ซึ่งเรียกว่าส่วนรูปธรรมเป็นใหญ่ ไม่นับรวมวิญญาณที่ประจำอวัยวะนั้นที่เป็นส่วนนามธรรมเข้าด้วย คำว่า ทวาร แปลกันตามธรรมดาว่า ประตู เป็นที่รับเข้าหรือถ่ายออกของสิ่งต่าง ๆ ประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นเดียวกับประตูบ้านเรือน กายเปรียบเหมือนเรือน อารมณ์ต่าง ๆ เหมือนคนเข้าออก ใจแผนกหนึ่งเป็นเหมือนเจ้าบ้าน คำเปรียบของเรื่องนี้อันจะพบได้ในปกรณ์บาลีต่าง ๆ มีว่า จอมปลวกมีช่องหกช่อง สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก นี่คือกายนี้นั่นเอง[๕๑] ฉะนั้น อินทรีย์ หมายความว่าเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยินศรัทธาเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา เป็นต้น แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

๑) อินทรีย์ ๖ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒) อินทรีย์ ๕ ตรงกับ พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

---

[๔๙]พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, *ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑๑๕.

[๕๐]มหามกุฏราชวิทยาลัย, *อภิธานปฺปทีปิกาและอภิธานปฺปทีปิกาสูจิ*, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๘๓-๒๘๔.

[๕๑]มหามกุฏราชวิทยาลัย, *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๘-๑๒๐.

ธรรม ๕ อย่างชุดเดียวกันนี้ เรียกชื่อต่างกันไป ๒ อย่าง ตามหน้าที่ที่ทำ คือ เรียกชื่อว่า พละ โดยความหมายว่า เป็นกำลังทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ เรียกชื่อว่า อินทรีย์ โดยความหมายว่า เป็นเจ้าการในการครอบงำเสีย ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่าง คือ ความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงงมงายตามลำดับ[๕๒] อย่างไรก็ตาม อินทรีย์สามารถแปลและมีความหมายได้ ๖ ประการ คือ

๑. อินทรีย์ แปลว่า ใหญ่ ความหมายว่า เป็นใหญ่ในกิจของตน เช่น สัทธินทรีย์ เป็นใหญ่ในทางเชื่อถือ เป็นต้น

๒. อินทรีย์ แปลว่า ทำเบื้องต้นให้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นใหญ่ในทางทำศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นความงามในเบื้องต้นของพระศาสนาด้วย เป็นที่พึ่งในเบื้องต้นด้วย

๓. อินทรีย์ แปลว่า มีประมาณยิ่ง หมายความว่า มีประมาณมากในการทำให้เกิดฉันทะ คือ ความเต็มใจในการละความเร้าร้อน อันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดด้วยอวิชชา และในการละกิเลสอันเป็นฝ่ายเดียวกับทิฏฐิ ในการละกิเลสอย่างหยาบอย่างกลาง และอย่างละเอียด มีประมาณยิ่งในการทำให้เกิดปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข แสงสว่าง ความสลดใจ ความตั้งใจมั่น ความประคองใจไว้ดี ความเพ่งดูใจที่ตั้งอยู่ดีความหลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ

๔. อินทรีย์ แปลว่า ตั้งมั่น หมายความว่า ตั้งมั่นในการละซึ่งความเร้าร้อน อันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความเกียจคร้าน เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดด้วยอวิชชา

๕. อินทรีย์ แปลว่า ครอบงำ หมายความว่า ครอบงำความไม่เชื่อถือ ครอบงำความเกียจคร้าน ความประมาท ฟุ้งซ่าน อวิชชา ครอบงำกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ ตลอดถึงครอบงำกิเลสทั้งปวง

๖. อินทรีย์ แปลว่า ให้ตั้งอยู่ หมายความว่า ให้ตั้งอยู่ในความเชื่อ ในความประคองกำลังใจ ในความปรากฏขึ้นในใจ ในความไม่ฟุ้งซ่าน ในความเห็นถูก ในเนกขัมมะ ในอัพยาบาท ในอาโลกสัญญา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ถึงการฝึกหัดสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกแล้ว ควรจะปฏิบัติอย่างไร มีใจความว่า เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้องสัมผัส และใจได้กระทบอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว เกิดความชอบใจ หรือไม่ชอบใจ ปรุงขึ้นในจิตแล้ว ยังหยาบอยู่ สิ่งที่ละเอียด คือ อุเบกขา ความวางเฉยในอารมณ์เหล่านั้น มีอุเบกขาตั้งมั่นไม่ให้ความชอบหรือความชังเกิดขึ้นได้ เมื่อฝึกหัดได้เร็วฉับพลัน ก็จะตัดอารมณ์นั้น ๆ ได้เหมือนคนตาดีกระพริบตา ฉะนั้น นี่เป็นการเจริญอินทรีย์ ๖ ชนิดที่ไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่า ในวินัยของพระอริยะ ท้ายพระสูตร ทรงสอนให้ภิกษุปฏิบัติ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง แล้วเกิด

---

[๕๒]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๕๔-๕๕๕.

ความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่ายในความชอบและความชัง ในอารมณ์นั้น ๆ เกิดความเห็นเป็นความสวยงามและความปฏิกูล แล้ววางเฉยเสียอย่างมีสติสัมปชัญญะ

ดังนั้น อินทรีย์จึงใช้กับอายตนะในขณะทำหน้าที่ในชีวิตจริงหรือในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เช่น การสำรวมจักขุอินทรีย์ เป็นต้น ส่วนอายตนะนิยมใช้ในเวลาพูดถึงตัวสภาวะที่อยู่ในกระบวนธรรม เช่น อาศัยจักขุ อาศัยรูป เกิดจักขุวิญญาณ เป็นต้น และเมื่อพูดถึงสภาวะลักษณะ เช่น จักขุไม่เที่ยง เป็นต้น

การสำรวมอินทรีย์ ไม่ได้หมายถึงการปิดตา ปิดหู ไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น แต่ลักษณะของผู้สำรวมอินทรีย์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา ได้ฟังเสียงด้วยหู ได้ ดมกลิ่นด้วยจมูก ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้วก็ไม่รวบถือเอาทั้งหมด (โดยนิมิต) และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ (โดยอนุพยัญชนะ) อกุศลธรรม อันเป็นบาป คือ อภิชฌาและโทมนัส มักไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์เหล่าใดเป็นเหตุ เธอก็ปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้ เธอรักษาและ ถึงความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ชื่อว่า เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย[๕๓]

การพัฒนากายในขั้นต้น คือ การสำรวมอินทรีย์ หมายถึง การควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึกได้ เมื่อเกิดความรับรู้ทางตา ทางหู เป็นต้น ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ ส่วนขั้นสูง คือ เมื่อกลายเป็นผู้เจริญอินทรีย์แล้ว มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่าง ๆ ที่จะเกิดจากการรับรู้อารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้น เหล่านั้นสามารถบังคับให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้ตามต้องการ ทำให้เกิดภาวะทางจิตที่สำคัญอันเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระหรือเรียกว่าความหลุดพ้น

ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา เมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส มักทรงการกล่าวการเข้าถึงภาวะนี้ว่า “จิตที่ปัญญาบ่มงอมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย”[๕๔] หรือ “เมื่อเธอรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ จิต ย่อมหลุดพ้นแม้จาก ภวาสวะ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากอวิชชาสวะ”[๕๕]ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระเมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ คือ การไม่ตกเป็นทาสของ อารมณ์ที่เย้ายวน ที่เรียกว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะ โทสะและโมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ยิ่งกว่านั้น ยังมีผลสืบเนื่องจากความปราศจากราคะ โทสะ โมหะต่อไปอีก คือ ทำให้ ไม่มีความหวาดกลัว สะดุ้ง สะเทือน หวั่นไหว[๕๖] สามารถเป็นนายของอารมณ์ ถึงขั้นที่เรียกว่า เป็นผู้อบรมอินทรีย์แล้ว คือ เมื่อรับรู้อารมณ์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า น่าชอบ ใจ ไม่น่าชอบใจ หรือเป็นกลาง ๆ ก็ตาม ก็

---

[๕๓]องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๕๐/๓๗.

[๕๔]ที.ม. ๑๐/๗๖/๙๖.

[๕๕]วิ.มหา. ๑/๓/๙.

[๕๖]องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๑๑๗/๑๖๑.

สามารถบังคับสัญญาของตนได้ ให้เห็นเป็นของปฏิกูล น่าเกลียดโสโครก เป็นต้น ตลอดจนจะสลัดทิ้งสิ่งปฏิกูลและไม่ปฏิกูล วางใจเฉย เป็นกลางอยู่อย่างมี สติสัมปชัญญะก็ทำได้ตามต้องการ[๕๗]

ดังนั้น เมื่อมีการสำรวมระวังอินทรีย์และเจริญอินทรีย์แล้ว ผลคือทำให้อินทริยสังวร บริบูรณ์ ย่อมทำสีลสัมปทาให้บริบูรณ์ สีลสัมปทาบริบูรณ์ ย่อมทำสมาธิสัมปทาให้บริบูรณ์ สมาธิสัมปทาบริบูรณ์ ย่อมทำปัญญาสัมปทาให้บริบูรณ์ เพราะฉะนั้น การรักษาอินทรีย์ จึงเป็นมูลรากแห่งการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนตามหลักแห่งภาวนา ๔

ด้วยเหตุนี้ จึงมีคำกล่าวถึง การปิดกั้นอินทรีย์ ดั่งที่ท่านกล่าวไว้ว่า บุคคลที่สามารถทำการปิดกั้นอินทรีย์เหล่านั้นด้วยอุบาย ดุจช่างถากไม่ผู้มีกำลังกายและกำลังความรู้ ประสงค์จะเอาลิ่มที่ติดอยู่ในท่อนไม้ออกจึงตอกลิ่มที่แข็งกว่าลิ่มนั้น จึงจะนำออกจากท่อนไม้นั้นได้ ฉันใด ภิกษุผู้ฉลาดก็ฉันนั้น ประสงค์จะสกัดอินทรีย์มีจักษุเป็นต้นด้วยกำลังแห่งวิปัสสนา ก็ย่อมสกัดด้วยอินทรีย์ นั่นเอง คือ ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ อันเป็นเครื่องบ่มวิมุตติแม้นี้ คือ ศรัทธามีลักษณะน้อมใจเชื่อ ความเพียรมีลักษณะประคองไว้ สมาธิมีลักษณะไม่ฟุ้งซ่าน สติมีลักษณะปรากฏ ปัญญามีลักษณะเห็น จึงกำจัดอินทรีย์มีจักษุเป็นต้น ด้วยอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ โดยกำจัดความเป็นทวารแห่งการเกิดกิเลสมีความยินดีและความขัดเคือง เป็นต้น แล้วตัดได้เด็ดขาดซึ่งกิเลสทั้งหลายอันเป็นที่อาศัยแห่งอินทรีย์นั้นด้วยอริยมรรค ต่อแต่นั้นเป็นผู้หมดทุกข์ย่อมเข้าถึงอนุปาทิเสสนิพพานได้

ดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่าการสารวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม หลังจากนั้นจึงปิดกั้นอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สมาธิ สติ ปัญญาให้แก่กล้า จึงกำจัดอินทรีย์มีตา เป็นต้น ด้วยอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ โดยกำจัดทางเข้าออกการเกิดกิเลสมีความยินดีและความขัดเคือง เป็นต้น แล้วตัดกิเลสทั้งหลายอันเป็นที่อาศัยของอินทรีย์นั้นด้วยอริยมรรค

พระพุทธศาสนาไม่ได้เน้นที่การทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ก็ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่น ๆได้ดำเนินต่อไป และการมีร่างกายที่ระบบภายในต่าง ๆ ทำงานเรียบร้อยดี เรียกว่าเป็นปธานิยังคะอย่างหนึ่ง คือ เป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต ที่ให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือวัตถุภายนอกที่มีอยู่รอบตัวเรา นั่นเอง

๒. สีลภาวนา

สีล (นปุ.) สภาวะ, ธรรมชาติ, ปกติ[๕๘] ศีล (สีน) หมายถึง ข้อบัญญัติทางพระพุทธศาสนา ที่กำหนดการปฏิบัติกายและวาจา

ศีลภาวนา แปลว่า การพัฒนาศีล ศีลเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมเฉพาะบุคคล ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ให้เกิดการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติ

---

[๕๗]ม.อุ. ๑๔/๘๖๓/๕๔๖.

[๕๘]ป. หลงสมบุญ, *พจนานุกรม มคธ-ไทย,* หน้า ๗๔๙.

ของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศีล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศีล ถ้ารักษาวินัย ก็เป็นผู้มีศีล

วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ส่วนศีลคือการมีระเบียบการดำเนินชีวิตอย่างหรือประพฤติตนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น เรื่องศีลภาวนาหรือการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกคร่าว ๆ ได้หลายระดับ คือ (๑) ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกันในทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน คู่ครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง ซึ่งมีความหมายขยายออกไปถึงความสุจริต (๒) มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และ (๓) การฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา เพื่อเป็นพื้นฐานของการฝึกจิตใจ

๓. จิตภาวนา

จิตภาวนา การพัฒนาจิต หรือการทำจิตให้เจริญงอกงาม แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

๑. การพัฒนาคุณภาพจิต เริ่มแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตาตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น

๒. การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน เป็นต้น

๓. การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพ สมรรถภาพและต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา

ปัญญามีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ถือเป็นเครื่องมือในการจัดการที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การเรียนรู้ การใช้ชีวิต หากมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างขาดปัญญาจะทำให้พบกับปPญหาและความทุกข์มากมาย ดังนั้น มนุษย์จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต โดยมีลักษณะสำคัญของกระบวนการดำเนินชีวิตด้วยการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิต ให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงาม มีความสุข[๕๙]

ปัญญา คือ ความเข้าใจในเหตุผล ดี ชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ อันใดเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์[๖๐] การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาภาวนา คือ การทำปัญญาให้เจริญงอกงามในระดับต่าง ๆ คือ

---

[๕๙]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “หัวใจพระพุทธศาสนา”, *พุทธจักร,* ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๕๐): ๑๐.

[๖๐]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๗๔.

๑. รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ปรุงแต่ง คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง

๒. การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ (ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และ ภยาคติ) เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ

๓. ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ มีความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำกิจการให้สำเร็จผลได้

๔. ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตน ซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ เกิดทุกข์กับปัญหาต่าง ๆ มีความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบกระแทกจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะเอาความปรารถนาของตนเองเป็นหลักหรือเป็นตัวกำหนด คือ ต้องการให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของตน แต่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามความอยากปรารถนาของตน ใจที่อยากก็ถูกขัดถูกฝน เกิดความขัดแย้ง เกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญญา รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่าง ๆ คือ ไม่ยึดติดถือมั่นในโลก สิ่งอะไรเข้ามา ก็รับรู้ตามเป็นจริง ปฏิบัติตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตนเอง เรียกว่า ไม่ทำให้เกิดทุกข์

ปัญญาภาวนาจึงเป็นการพัฒนาในด้านความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ ที่ทำให้ไขว้เขวออกไปจากทางแห่งความจริง มีลักษณะที่ เป็นเจ้าแห่งจิต เป็นนายของความคิด โดยสังเกตจากการมีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมีเหตุผล และมีความเข้าใจที่ถูกต้องในพระรัตนตรัย ความสามารถในการวิเคราะห์ บาป-บุญ คุณ-โทษ ประโยชน์- มิใช้ประโยชน์ อย่างรู้เท่าทันโลกและชีวิต ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า “มหาบุรุษ ผู้มีปัญญามากนั้น ปรารถนาจะตรึกตรองเรื่องใด ก็ตรึกตรองเรื่องนั้น ไม่ปรารถนาจะตรึกตรองเรื่องใด ก็ไม่ตรึกตรองเรื่องนั้น ปรารถนาจะดำริเรื่องใด ก็ดำริเรื่องนั้น ไม่ปรารถนาจะดำริเรื่องใด ก็ไม่ดำริเรื่องนั้น เป็นผู้เชี่ยวชาญในแนวทางแห่งกระบวนความคิดทั้งหลาย”[๖๑]

สรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย (๑) การดำเนินชีวิตตาม หลักกายภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ แม้ชีวิตจะประกอบไปด้วยขันธ์ ๕ ซึ่งแบ่งซอยออกไปเป็นหน่วยย่อยต่าง ๆ มากมาย แต่ในทางปฏิบัติ คือ ในการดำเนินชีวิตทั่วไป มนุษย์ไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับ ส่วนประกอบเหล่านั้นโดยทั่วถึงต่อย่างใด ส่วนประกอบหลายอย่างมีอยู่และทำหน้าที่ของ

---

[๖๑]องฺ.จตุกฺก. ๒๑/๓๕/๕๖.

มันเป็นไป อาทิ ในด้านรูปธรรม อวัยวะภายในร่างกายหลายอย่างทำหน้าที่อยู่ โดยมนุษย์ผู้เป็นเจ้าของไม่รู้และ ไม่ได้ใส่ใจที่จะรู้ จนบางคราวเกิดความวิปริตหรือทำหน้าที่บกพร่องขึ้น จึงค่อยหันมาสนใจ แม้องค์ประกอบต่าง ๆ ในกระบวนการฝ่ายจิตก็เช่นเดียวกัน ได้แก่ การติดต่อเกี่ยวข้องกับโลก สิ่งที่ให้ความหมายแก่ชีวิต คือการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกหรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง คือ ชีวิตตามความหมายของ มนุษย์ ได้แก่ ชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลก เรียกว่า ทวาร หรืออายตนะ นั่นเอง (๒) การดำเนินชีวิต ตามหลักสีลภาวนา คือ กระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างฉลาดและรู้เท่าทันต่อความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่เบียดเบียนกัน มีความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ เคารพต่อกฎหมาย กฎ ระเบียบทางสังคมอย่างเคร่งครัด มีจิตใจที่เห็นคนอื่นเดือดร้อน หรือมีความทุกข์ยากลำบากแล้วทนอยู่ไม่ได้ ต้องให้ความช่วยเหลือ เป็นการสร้างสันติทั้งภายนอกและภายในให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง (๓) การดำเนินชีวิตตาม หลักจิตภาวนา คือ การมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติ คือ มีความอดทน สมาธิ คือ ความมีใจตั้งมั่น อธิษฐาน คือ มีความเด็ดเดี่ยว วิริยะ คือ มีความเพียร สติ คือ มีความระลึก เท่าทัน เป็นต้น มีความสบายใจ อิ่มเอิบใจ แช่มชื่น เบิกบาน เกิดความสบายใจได้เสมอเมื่อดำรงชีวิต หรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย และ (๔) การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญา ภาวนา คือ การรู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต เรียกว่า มองโลก มองเรา ทำให้จิตใจเป็นอิสระได้จนถึงขั้นสูงสุด ส่งผลให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลก มีอิสระที่จะเจริญเติบโตงอกงามต่อไปได้

๒.๔ การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลไชยสอ

การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม จากการศึกษาข้อมูลในเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า ภูมิหลังของผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดความรู้ในการการดูแลสุขภาพทางกาย ที่เกิดจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ

ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพ ดังนี้

๑. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะในสัดส่วนที่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย

๒. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตน

๓. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับให้ตรงเวลาและลดการติดกันนอนพักผ่อนที่มากจนเกินไป

๔. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุงดเว้นสารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และยาเสพติดต่าง ๆ เพื่อรักษาคุณภาพของกาย

๕. มีกิจกรรมทางสังคมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

๖. มีการออกตรวจสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้านหรือนัดผู้สูงอายุมาตรวจสุขภาพเป็นประจำ

๗. มีการตรวจสอบคุณภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นประจำ

๒. ด้านสีลภาวนา พบว่าผู้สูงอายุพบเจอคือการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาศีลที่ถูกต้อง ปัญหาการยึดกฎเกณฑ์มากเกินในลักษณะของสีลัพพัตตปรามาส ปัญหาการในร่วมกิจกรรมทำบุญรักษาศีลที่เน้นเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น

ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในทางด้านสีลภาวนา ดังนี้

๑. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุรักษาศีล ๕

๒. มีกิจกรรมโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ เช่น การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้

๓. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุสวดมนต์ทุกวันพระและในช่วงวันสำคัญทางศาสนา

๔. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุทำบุญตักบาตร สมาทานศีล รักษาศีล และบริจาคทาน

๕. มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นช่องทางในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีต่อกัน

๖. มีกิจกรรมธรรมะสัญจรสำหรับผู้สูงอายุ

๗. มีการเยี่ยมผู้สูงอายุผู้ป่วยติดเตียงตามโครงการประชารัฐสมานฉันท์

๓. ด้านจิตตภาวนา

จากการสัมภาษณ์จึงมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา ๔ ด้านจิตตภาวนา ดังนี้

๑. มีการส่งเสริมให้คนในครอบครัวของผู้สูงอายุคำนึงถึงการเอื้ออาทรและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

๒. มีการส่งเสริมให้คนในชุมชนให้เกียรติผู้สูงอายุ

๓. มีการส่งเสริมให้ใช้คำพูดที่น่าฟัง ไม่หยาบคาย ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุและคนในครอบครัว

๔. มีการส่งเสริมให้คนในชุมชนให้เคารพในความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

๕. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยึดหลักธรรมะมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

๖. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครับ

๔. ด้านปัญญาภาวนา

จากการสัมภาษณ์จึงมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา ๔ ด้านปัญญาภาวนา ดังนี้

๑. มีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขารหรือความชราภาพตามสภาวธรรม

๒. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลง

๓. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

๔. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โรคเรื้อรังต่าง ๆ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามประเด็นหัวข้อที่กำหนดดังต่อไปนี้

พิชญรัชต์ บุญช่วย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา” จากผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเจริญภาวนา ๔ โดยอาศัยหลักไตรสิกขา เป็นวิธีการประยุกต์แนวคิดและหลักการมาสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยยึดสติปัฏฐาน ๔ เริ่ม จากการเจริญสติเพื่อสำรวมอินทรีย์ ซึ่งเป็นการฝึกขึ้นอธิสีลสิกขา จนกระทั่งจิตจดจอตั้งมั่นอยู่ใน อารมณ์เดียวในขณะปัจจุบัน ซึ่งเป็นฝึกขั้นอธิจิตสิกขา จากนั้นผู้ปฏิบัติจึงสามารถมองสิ่งทั้งหมายตาม ความเป็นจริงและรู้เท่าทันสมมติบัญญัติว่าแท้จริงแล้ว คือ สภาวะแห่งเหตุและผล รู้เหตุและปัจจัยที่เชื่อมโยงอิงอาศัยกัน รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตที่เป็นกลาง มีสติ ไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักให้เขวออกไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นการฝึกขึ้นอธิปัญญาสิกขา ซึ่งโดยสรุปแล้วผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่างได้เรียนรู้และฝึกฝนวิธีการเจริญสติปัฏฐานทั้งในกิจกรรมการดำเนินชีวิตและในชั่วโมงแห่งการปฏิบัติ ผู้ประสบความสำเร็จในในการฝึกอบรมสามารถรู้สภาวธรรมที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน และมีแนวโน้มในการฝึกฝนต่อไป[๖๒]

พระครูใบฎีกาโสภา กิจฺจสาโร ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงวัย คือ บุคคลที่สูงวัยตามสภาพของอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแอเป็นต้น สภาพทางจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพทางสังคมที่ถูกลดบทบาทลง ผู้สูงวัยมักจะมีภูมิคุ้มกันที่ลดลง ความปราดเปรื่องก็เช่นกัน โดยในปัจจุบันมีการตั้งชมรมผู้สูงวัยขึ้นมาเพื่อให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ขณะเดียวกัน ผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้าก็ได้ประสบกับปัญหาของผู้สูงวัยเช่นเดียวกัน ได้แก่ ปัญหาในด้านร่างกาย ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ปัญหาด้าน

---

[๖๒]พิชญรัชต์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๐.

จิตใจ และปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งจะช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังต่อไปนี้ (๑) หลักไตรลักษณ์ ๓ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน (๒) หลักอริยสัจ ๔ คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหาและรู้ผลดีของการแก้ปัญหา (๓) หลักบุญบาป/หลักกรรมมีความเชื่อว่าทำบุญได้สู่สุคติทำชั่วไปสู่ทุคติ แล้วรีบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีลและภาวนา (๔) หลักพรหมวิหารธรรม รู้จักมีเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม (๕) ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล-เบญจธรรม เช่น ไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมึนเมา ขณะเดียวกัน ก็มีเมตตาประกอบ อาชีพสุจริต (๖) หลักอบายมุข ๖ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน เช่น ไม่เล่นหวย และ (๗) หลักสังคหวัตถุ ๔ รู้จักช่วยเหลือผู้สูงวัยด้วยกัน รู้จักพูดให้กำลังใจ รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศล และรู้จักใช้ชีวิตอย่าง พอเพียง นอกจากนั้น ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ มีการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาร่างกาย หรือ สุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้น บุตรหลาน จึงควรเข้าใจในการปฏิบัติต่อท่านว่าผู้สูงวัยว่าสิ่งใด ควรให้และไม่ควรให้ เช่น งดเครื่องดื่มมึนเมา ให้ออกกำลังกายเบาๆ พูดให้เสียกำลังใจ ให้ความรักและความเคารพต่อท่าน คือ ดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจ[๖๓]

ภิรมย์ เจริญผล ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม” จากผลการวิจัยพบว่า (๑) สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข ตามลำดับ และสภาพปัญหา ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้เป็นสุข ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่าง ๆ จากสถานสงเคราะห์ (๒) ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา พบว่า หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ และอริยสัจ ๔ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ส่งเสริม การพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ คารวะธรรม อคติ ๔ และขันติ โสรัจจะ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้าน เศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว้นอบายมุข และทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และ (๓)

---

[๖๓]พระครูใบฎีกาโสภา กิจฺจสาโร, “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓.

ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร เพราะมีความเชื่อในกฎแห่งกรรม[๖๔]

พระปลัดนพดล หฏฐมโน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔: กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” จากผลการวิจัยพบว่า (๑) ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็ก ก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาเด็ก ตามหลักภาวนา ๔ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนามี ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ที่เหลืออยู่ในระดับมาก (๒) การเปรียบเทียบความคิดเห็นของ ผู้ปกครองที่มีต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ประชาชนที่มี เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนา พุทธศาสนิกชนตามหลักภาวนา ๔ โดยภาพรวมแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ อย่างมี นัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ และ (๓) ข้อเสนอแนะแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔ พบว่าด้านกายภาวนา ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ควรจัดอบรม และกฎเกณฑ์ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัย ให้แก่เด็กนักเรียน โดยร่วมมือกับวัดและหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพกายที่ดีและแข็งแรง ด้านสีลภาวนา ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ควรร่วมกับองค์กรทางศาสนาให้มีการส่งเสริมด้านจริยธรรม ปลูกฝังเรื่องการรักษาศีล เพื่อเป็นพื้นฐานให้กับเด็กนักเรียน ด้านจิตตภาวนา ศูนย์เด็กก่อนเกณฑ์ควร เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมในการเจริญจิตภาวนา หรือให้องค์กรต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าว และด้านปัญญาภาวนา องค์กรทางศาสนา หรือวัดควรมีนโยบาย การเสริมปัญญาให้แก่เด็กนักเรียนอยู่เสมอ โดยมีการสอบวัดความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง[๖๕]

เสาวนีย์ ฤดี ได้ทำการศึกษาเรื่อง “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ : กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี” พบว่า โดยรวมกลุ่มตัวอย่างรับรู้สภาวะองค์รวมแนวพุทธโดยรวมทุกด้านและในแต่ละด้านในระดับมาก ซึ่งสามารถจัดลาดับการรับรู้จากมากไปหาน้อยตัวอย่างที่มีความแตกต่างในเรื่อง น้าหนัก ส่วนสูง สถานภาพสมรส ระยะเวลาที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานเคย/ ไม่เคยนอนพักรักษาที่โรงพยาบาล และระดับของอาการแทรกซ้อน ไม่มีความแตกต่างในระดับการรับรู้สภาวะองค์รวม ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะด้านต่าง ๆ พบว่า สุขภาวะองค์รวมด้านกายและด้านสังคม ด้านกายและโดยรวมทุกด้าน ด้านสังคมและด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา (รู้

---

[๖๔]ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓.

[๖๕]พระปลัดนพดล หฏฐมโน, “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔: กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔.

คิด) ด้านสังคมและโดยรวมทุกด้าน ด้านจิตใจและด้านปัญญา (รู้คิด) ด้านจิตใจและโดยรวมทุกด้าน ด้านปัญญา (รู้คิด) และโดยรวมทุกด้าน มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ด้านกายและด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ๐.๐๕ ส่วนด้านกายและด้านปัญญา (รู้คิด) ไม่มีความสัมพันธ์[๖๖]

พลอาสาสมัคร อนุกูล บุญรักษา ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑” จากผลการวิจัยพบว่า (๑) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกายภาวนา ด้านสีลภาวนา ด้านจิตตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า ด้านสีลภาวนาอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านจิตตภาวนา และกายภาวนา อยู่ในระดับปานกลาง และด้านปัญญาภาวนา อยู่ในระดับน้อยที่สุด (๒) การเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ๕ ด้าน คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ชั้นยศ และอายุราชการ แตกต่างกัน มีระดับความเห็นต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ ๐.๐๑ และ (๔) แนวทางการประยุกต์ใช้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ต่อบุคลากรของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ รวมทุกด้าน โดยรวมอยู่ในระดับความคิดเห็นมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ มีการพัฒนาอยู่ในระดับดี มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาบุคลากร[๖๗]

ทิพวรรณ สุธานนท์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” จากผลการวิจัยพบว่า (๑) ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่าง ๆ ที่พบในวัยสูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงาเศร้า เบื่อหน่ายว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี (๒) จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ และหลักอายุวัฒนธรรม ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน ๔ และมรณสติ ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตตตา ขันติและโสรัจจะ และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ และสันโดษ และ (๓) ผลที่ได้รับจากงานวิจัยนี้คือ การ

---

[๖๖]เสาวนีย์ ฤดี. “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ:กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔.

[๖๗]พลอาสาสมัคร อนุกูล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๕.

เข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทานอาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ[๖๘]

ชาตรี ทองภักดี ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน” จากผลการวิจัยพบว่า (๑) ระดับความคิดเห็นในการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน (๒) การเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นในการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน ด้วยการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่งปัจจุบัน ระดับรายได้ต่อเดือน และอายุราชการ พบว่า มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และ (๓) ผลการศึกษาเชิง คุณภาพ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่เน้นในเรื่องการประพฤติตน อยู่ในระเบียบวินัย ข้อบังคับ หลักกฎหมาย เพื่อให้ เกิดความเสมอภาคในการให้บริการแก่ประชาชน และสังคมส่วนรวม การพัฒนาร่างกายเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้นปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ใน การปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อันจะเกิดผลดีต่อทั้งผู้ปฏิบัติงานและหน่วยงานในภาพรวม[๖๙]

สรุปได้ว่า ภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมสำหรับการพัฒนาบุคคล โดยมุ่งเน้นการพัฒนาตนเองจากภายในสู่ภายนอก ประกอบด้วยหลักการสำคัญ ๔ ประการ คือ (๑) กายภาวนา ได้แก่ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (๒) สีลภาวนา ได้แก่ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลซึ่งกันและกัน (๓) จิตภาวนา ได้แก่ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส และ (๔) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส

---

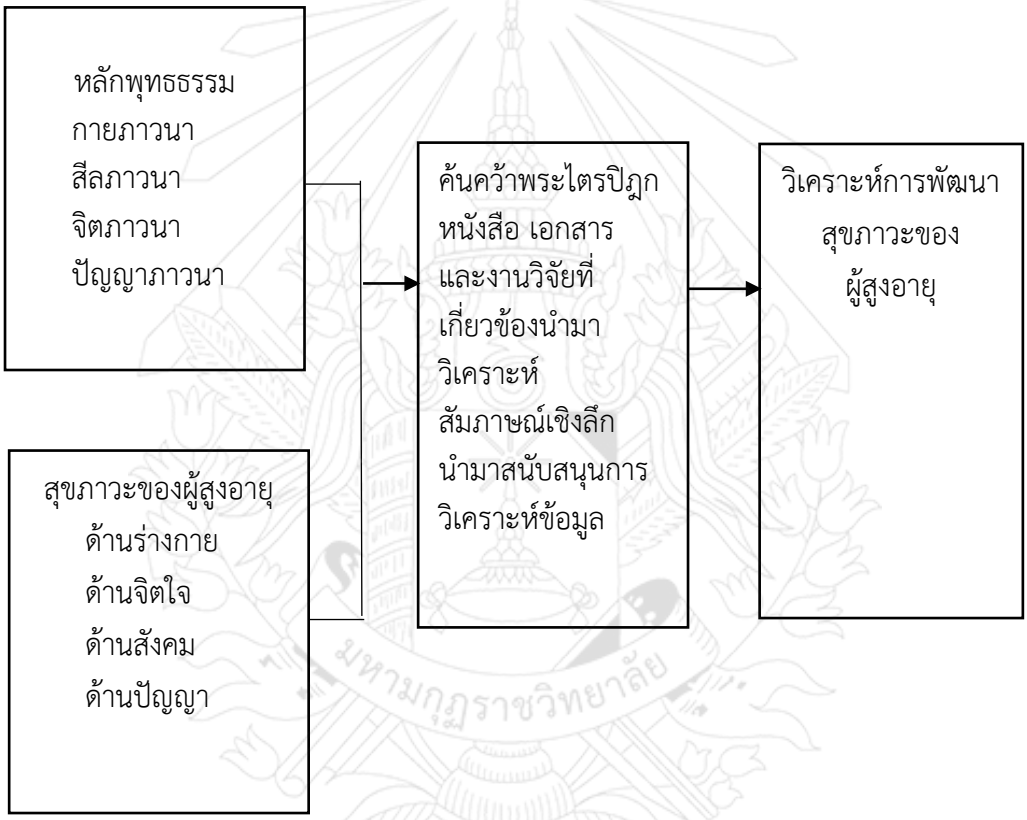
[๖๘]ทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๖.

[๖๙]ชาตรี ทองภักดี, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘.

และปลอดโปร่งพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง สุขภาวะในหลายกรณีแต่ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม แก่ผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ ดังนั้นผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะศึกษาการพัฒนาสุขภาวะตามหลักพุทธธรรม แก่ผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ อันจะเป็นประโยชน์กับชุมชนสืบไป

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยได้นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์มาสร้างเป็นกรอบ แนวคิดในการวิจัยได้ดังแผนภาพที่ ๑.๑ ดังนี้



ภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ คืองานวิจัยนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสาร หนังสือ ตำรา งานวิจัย และการลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม (Qualitative Field Research) ผู้วิจัยจะทำการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับแนวทาง การศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น นำมาเป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์เพื่อนำมาประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาสุขภาวะผู้สูงอายุตำบลไชยสอแล้วนำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลที่รวบรวมได้จากเอกสาร หนังสือ วารสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลจากสัมภาษณ์เชิงลึกอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประกอบกับการสังเกตการณ์ อย่างไม่มีส่วนร่วม เพื่อสังเคราะห์หาวิธีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น โดยมีขั้นตอนที่จะอธิบายในลำดับ ดังต่อไปนี้

๓.๒ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักประชากรที่ศึกษาในงานวิจัยนี้ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้นำชุมชนรวมถึงพระสงฆ์ และผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมด จำนวน ๑๖ รูป/คน แบ่งเป็น ๔ กลุ่ม โดยผู้วิจัยคัดเลือกบุคคลเป้าหมายเพื่อทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ด้วยการ คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) โดยจะมีการ ระบุจำนวนคนในแต่ละกลุ่มและรายชื่อรายบุคคลที่ชัดเจน ซึ่งได้กำหนดคุณสมบัติสำคัญ ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ ผู้นำชุมชน	จำนวน ๔ คน
กลุ่มที่ ๒ ผู้นำทางศาสนา	จำนวน ๔ รูป
กลุ่มที่ ๓ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	จำนวน ๔ คน
กลุ่มที่ ๔ กลุ่มผู้สูงอายุ	จำนวน ๔ คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือที่จะใช้ในการวิจัย และวิธีการสร้างเครื่องมือวิจัยการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น มีรายละเอียดดังนี้

๓.๓.๑ แบบสัมภาษณ์ (Interviews)

ในการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นผู้วิจัยเลือกใช้แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interviews) เป็นการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดไม่จำกัดคำตอบ เพื่อจับประเด็นแล้วนำมาตีความ โดยจะใช้สัมภาษณ์ประชากรกลุ่มเป้าหมาย เพื่อหาคำตอบเรื่องวิจัย การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

๓.๓.๒ วิธีสร้างเครื่องมือวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลใน การศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับต่อไปนี้

๑) ศึกษาหลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง จากเอกสาร ตำราวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย

๒) ดำเนินการกำหนดกรอบกระบวนการในการศึกษา และกรอบเครื่องมือการวิจัย เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อรับข้อเสนอแนะ

๓) จัดทำเครื่องมือในการวิจัยตามกรอบที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ตามวิธีดำเนินการวิจัย

๔) นำเครื่องมือที่ได้ไปปรึกษาขอคำเสนอแนะกับผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาแก้ไขตามข้อเสนอแนะ เพื่อให้เนื้อหาเกิดความสมบูรณ์ครบถ้วนและเที่ยงตรง

๕) นำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญ ไปเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณา ตรวจทาน และให้ความเห็นชอบ

๓.๔ พื้นที่การวิจัย

ตำบลไชยสอ ตั้งอยู่ในเขต อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น มีทั้งหมด ๖ หมู่บ้าน ประกอบด้วยหมู่ที่ ๑ บ้านไชยสอเหนือ หมู่ที่ ๒ บ้านไชยสอใต้ หมู่ที่ ๓ บ้านหนองตาไก้ หมู่ที่ ๔ บ้านโนนทองหลาง หมู่ที่ ๕ บ้านหนองสังข์ หมู่ที่ ๖ บ้านท่าเดื่อ ประชากรส่วนมากมีอาชีพเกษตรกรรม เช่น ทำนาปลูกข้าว ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ และประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น” ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม

(Qualitative Field Research) โดยศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย หนังสือตำราที่เกี่ยวข้องการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ทั้งนี้จะดำเนินการด้วยการสัมภาษณ์บุคคล มีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ พัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุทั้งส่วนในที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นไม่ว่าจะเป็นเชื่อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ภาษา เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๒ ดำเนินการศึกษา แนวทาง หลักการ แนวคิด คิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุและแนวคิดหลักการ หรือพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องด้านการเสริมสร้างการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุโดยมีหลักพุทธธรรม เป็นพื้นฐาน จากแหล่งข้อมูลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๓ สร้างเครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ตามกอบแนวคิดข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร นำมาเป็นแนวคำถามที่ปรึกษาจากนั้นดำเนินการตรวจเครื่องมือวิจัย โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน เป็นผู้ตรวจเครื่องมือเพื่อให้สอดคล้องกับเนื้อหาหรือผ่านค่า IOC

ขั้นตอนที่ ๔ ศึกษาข้อมูลพร้อมทั้งลงพื้นที่ เพื่อทำการสัมภาษณ์โดยจะทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) จำนวน ๑๖ ท่าน รวบรวมเอกสารและข้อมูลที่ให้การสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการ วิธีประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตำบลไชยสอโดยจะมีการคัดกรองเอาข้อมูลอย่างเหาะสมรอบด้าน ภายใต้กรอบหรือแนวทางของหลักพุทธธรรม ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ ๕ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากสำรวจด้วยแบบสอบถามและได้จากการสัมภาษณ์ในเชิงลึก และเอกสารทั้งหมด โดยพยามสรุปผลการวิจัยด้วยการเรียบเรียงเชิงเนื้อหา (content analysis) ตามกรอบแนวคิดในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและตามหลักพุทธธรรม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุภายใต้กรอบแนวคิดด้วยหลักพุทธธรรม

ขั้นตอนที่ ๖ นำเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมของตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เพื่อเป็นต้นแบบหรือหาข้อสรุปที่เป็นข้อเสนอแนะวิธีการดำเนินชีวิตอย่างสันติสุข

บทที่ ๔
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นดังนี้

๔.๑ ผลการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ

๔.๒ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๔.๓ ผลการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๔.๔ สรุปความรู้จากการวิจัย

๔.๑ ผลการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าองค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้กล่าวถึงลักษณะของสุขภาวะไว้ดังนี้

๑. สุขภาวะทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัย ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสุขภาวะทางกาย

๒. สุขภาวะทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดีเข้มแข็งมีจิตพร้อมในการ ดำเนินชีวิต มีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลสสุขภาวะทางจิตในด้านต่าง

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน ในขนาดและลักษณะต่าง ๆ เช่นในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศและการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก

๔. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คน บรรลุถึงความสุขที่แท้จริง

หลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา หรือแก่นแท้ของคำสอนในพุทธธรรมที่มีปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎก เพื่อเป็นหลักในการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญและสัมพันธ์กันซึ่งมีอยู่มากมาย เพื่อ นำไปส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในฐานะคฤหัสถ์ อันนำไปสู่สมดุล ของสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและในมิติต่าง ๆ ตามหลักแห่งพุทธธรรม ทั้งทางด้าน ปริยัติ (ศึกษา) ปฏิบัติ (ประพฤติตาม) และปฏิเวธ (บรรลุผล) ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งด้านกายภาวนา (การพัฒนาด้านร่างกาย) ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) ด้านจิตภาวนา (การพัฒนาด้านจิตใจ) ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาด้านปัญญา)

๔.๒ ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

๔.๒.๑ ผลการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ ตามลักษณะการเป็นตัวแทนของกลุ่มผู้สูงอายุ จากการเลือกแบบ เจาะจง ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ แบ่งเป็น เป็น ๔ กลุ่ม จำนวน ๑๖ รูป/คน เป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอซุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักพุทธธรรม มีรายละเอียด ดังนี้

๑) ด้านกายภาวนา การพัฒนากาย คือ การพัฒนาอินทรีย์ภายในตัว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์หรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอก จะเห็นได้ว่า การฝึกพัฒนากายและพัฒนาอินทรีย์นั้นเป็น เครื่องมือทำให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ทำให้จิตใจมีพลัง คือ การเจริญกาย การอบรมกายให้รู้จักติดต่อ เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม สังคมได้ดี คือ การเป็นอยู่เป็นสุขทางกาย หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑** ที่กล่าวว่ามีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริหารขันธ์ หรือการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง และรณรงค์ในเรื่องของการงดเว้นสารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และยาเสพติดต่าง ๆ เพื่อรักษาคุณภาพทางกาย[๑]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๒** ที่บอกว่าให้ดำรงอยู่ของอัตภาพตามสัดส่วน ไม่ให้อ้วนหรือผอมมากเกินไป โดยเฉพาะให้เดินรอยตามแนวขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็คือ ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้น มีการนอนหลับให้ตรงเวลา เพราะส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุนั้นจะนอนไม่ค่อยหลับในตอนกลางคืน และลดการติดกันนอนพักผ่อนที่มากจนเกินไป[๒]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๒** ที่ว่ามีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุนอนหลับให้ตรงเวลาและรับประทานอาหารให้พอเพียงในสัดส่วนที่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย แต่ยังมีผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคผู้สูงอายุอยู่ จำนวนมาก เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ[๓]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๓** ที่บอกว่ามีการรณรงค์ให้งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ซึ่งจะตรงกับแนวการรักษาศีล ๕ ด้วย ส่วนหนึ่งเพราะเป็น การรณรงค์ในเรื่องของหมู่บ้านรักษาศีล ๕ ของคณะสงฆ์อย่างต่อเนื่อง[๔]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๓** กล่าวว่าชมรมผู้สูงอายุได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนตามความต้องการของ ร่างกาย ไม่มาก ไม่น้อยจนเกินไป ถ้าทานมากไปก็จะทำให้อ้วนและโรคก็ตามมา ถ้าทานน้อยไปก็จะ ทำให้ไม่มีแรง[๕]

---

[๑]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๒, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๒, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๔]สัมภาษณ์, ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๓, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๕]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๓, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๕** ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุทุกคนจะได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ สวัสดิการจากการปกครองส่วนท้องถิ่น ทุกท่านได้รับสิทธิจาก ๓๐ บาทรักษาทุกโรค หรือได้รับสวัสดิการแห่งรัฐ[๖]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๕** ว่ามีกิจกรรมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น การประกวดสุขภาพฟังดี ยิ้มสวยการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ[๗]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๙** ที่ว่ามีการออกตรวจสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้าน หรือนัดผู้สูงอายุมาตรวจสุขภาพเป็นประจำ[๘]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๐** ตามช่วงอายุปัจจุบันนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นั้นจะนอนไม่หลับในตอนกลางคืน ทุกส่วนงาน ของสาธารณสุขจึงส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการนอนติดเตียงพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ให้ มากไม่น้อยจนเกินไป เพราะการพักผ่อนอย่างเพียงพอนั้นจะทำให้สุขภาพและจิตใจชีวิตของผู้สูงอายุ นั้นมีความแข็งแรงมากขึ้น[๙]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๒** โรงพยาบาลได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรักษาสุขวิทยาและรักษาน้ำหนักตัวเอง ให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานด้วยความเหมาะสม ตามสัดส่วนความต้องการของร่างกาย[๑๐]

๒) ด้านสีลภาวนา เป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข ศีล แปลว่าปกติ หมายความว่ารักษากายวาจาให้เรียบร้อยปกติ ศีลแปลว่าเย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่เดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข บุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่ดีงามก็จะตามมา เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น มีความประพฤติ ตั้งอยู่ในศีล มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือไม่เบียดเบียนผู้อื่น

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๓** พบว่าทุกวัดในเขตตำบลไชยสอ มีการรณรงค์การรักษาศีล ๕ คือ ไม่ฆ่าสัตว์หรือไม่รังแกผู้อ่อนแอกว่า ไม่ลักทรัพย์โดยการ ปลูกฝังให้ยึดมั่นในสัมมาชีพ ไม่ประพฤติผิดในกามหรือรู้จักรักครอบครัวตน เป็นผู้พูดจาสุภาพ อ่อนโยน และไม่เสพหรือค้ายาเสพติดทุกชนิด[๑๑]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๒** ที่กล่าวว่ามีกิจกรรมไปวัด ทำบุญ สวดมนต์ทำวัตรเย็นทุกวัน พระในช่วงวันสำคัญทางศาสนา และยังมีกิจกรรมธรรมะสัญจรที่นำผู้สูงอายุไปทำบุญรักษาศีลตาม สถานที่ทางศาสนาสำคัญในเขตตำบล และตำบลใกล้เคียงด้วย[๑๒]

---

[๖]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๕, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๗]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๕, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๘]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๙, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๙]สัมภาษณ์,ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๐, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๐]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๒, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๑]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๓, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๒]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๒, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๔** ที่กล่าวว่าโครงการหมู่บ้านรักษาศีลห้า เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เกิดการประชาสัมพันธ์และ รณรงค์ให้คนในชุมชมรักษาศีลเป็นนิตย์ ไม่เฉพาะแต่ในกลุ่มผู้สูงอายุเท่านั้น ทุกกลุ่มทุกวัยได้มี โอกาสรับรู้ข้อมูลต่าง ๆที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และประโยชน์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน[๑๓]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๖** ที่ว่ามีการฝึกอาชีพและเข้าร่วมกิจกรรมการรักษาศีล ๕ มีการเยี่ยมผู้สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียงตามโครงการประชารัฐสมานฉันท์[๑๔]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๘** ที่กล่าวว่าการถือศีล ๕ และสร้างความดีงามเพิ่มขึ้นด้วยการไปวัด จะช่วยให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่าง สันติสุข ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ เดือดร้อนวุ่นวายเพราะสมาชิกแต่ละคนไม่ปฏิบัติตนตามศีล ๕ ให้ครบถ้วน ซึ่งแต่ละข้อในศีล ๕ นั้นมีความสำคัญเกี่ยวพันกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ ชีวิตจะไม่สมบูรณ์ เรื่องนี้ไม่ใช่เฉพาะจะเน้นแต่ผู้สูงอายุเท่านั้น แต่จุดเน้นของผู้สูงอายุ คือ ต้องทำเป็นแบบอย่าง แก่คนรุ่นหลัง[๑๕]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๔** กล่าวว่าส่วนใหญ่ ผู้สูงกลุ่มจะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เสพของมึนเมา รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ บริจาคทานต่างรักษาศีล ๕ สมาทานศีล ๘ ในวันพระ[๑๖]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๓** ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมโดยประยุกต์การรักษาศีลเข้ากับการทำกิจกรรม นันทนาการ ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันทำกิจกรรม เช่น การสวดมนต์[๑๗]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑** ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติธรรมที่วัด ซึ่งเป็นโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีต่อกัน ได้ไปพบปะผู้คน ไม่ว่าจะ เป็นผู้สูงอายุด้วยกัน หรือผู้ที่มีอายุที่น้อยกว่า นอกจากเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุนั้น มาปฏิบัติธรรม ยังเป็นการส่งเสริมให้เด็กรุ่นใหม่ ๆ เล็งเห็นว่าเรานั้นควรจะเดินรอยตามผู้สูงอายุใน การเข้าวัดเพื่อจะมาปฏิบัติธรรม[๑๘]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๗** ที่กล่าวว่าปัจจุบันทางองค์การบริหารส่วนตำบลได้เชิญชวนผู้สูงอายุมาถือศีลปฏิบัติธรรม ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เพราะสามารถรักษาผู้ป่วยทั้งทางกายและทางจิตใจ[๑๙]

---

[๑๓]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๔, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๔]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๖, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๕]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๘, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๖]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๔, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๗]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๓, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๘]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๑๙]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๗, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๑** มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุงดเว้นเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ รวมถึงสารที่ให้โทษต่อร่างกาย[๒๐]

๓) ด้านจิตตภาวนา เป็นการพัฒนา ฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง มีความสงบผ่องใส มีความสุขปราศจากความเศร้าหมอง มีการพัฒนาจิต อบรมจิตใจ มีสมาธิและ สดชื่นเบิกบาน มีความสุขผ่องใส เป็นต้น คือเจริญจิตภาวนาให้เกิดความสุขทางจิต ได้แก่ การฝึกฝนคุณภาพสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ สงบ ผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ สามารถอยู่ในสภาพ ที่ควรแก่การใช้งาน มีสติระลึกอยู่เสมอ คุ้มครองใจและอารมณ์ให้มั่นคง มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เข้าใจสภาพตามความเป็นจริง

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑** ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนา คือ หลักธรรมพรหมวิหารธรรม ปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว[๒๑]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๕** ที่กล่าวว่าต้องคำนึงถึงการเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ส่งเสริม คำพูดที่น่าฟังไม่มีคำหยาบคาย และให้เกียรติผู้สูงอายุให้ความเคารพนับถือ[๒๒]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๔** ที่กล่าวว่ารักษาจิตใจของผู้สูงอายุ ให้อยู่เป็นปกติตามแนวหลักทางพระพุทธศาสนา เป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจและหมั่นเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุ ควรเลือกอาทรกับคนในครอบครัว[๒๓]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๔** ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรับตัวตามสภาวะแปรเปลี่ยนของบุคคลในครอบครัว มีการดูแลและ เลือกอาทรต่อกันและกันในครอบครัว มีการใช้คำพูดที่น่าฟังมีกันถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน ส่งเสริมและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้สูงอายุและคนในครอบครัว[๒๔]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๖** ที่กล่าวว่าส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุนั้นจะคิดว่าตัวเองนั้นไม่มีค่าในการทำงาน เพราะว่าร่างกายนั้นมี ความเสื่อมและอ่อนแอ ฉะนั้นจริง ๆ แล้ว ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญในครอบครัว โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าความรู้ต่าง ๆ ที่ได้มานั้นก็จะได้มาจากรุ่นพ่อแม่ปู่ย่าตายายของเรา โดยเฉพาะการรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่นอันดีงาม[๒๕]

---

[๒๐]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๑, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๑]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๒]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๕, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๓]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๔, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๔]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๔, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๕]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๖, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๕** ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุนั้นมีความสำคัญต่อสังคมไทยมาจนถึงปัจจุบันนี้ ควรจะให้เกียรติและเคารพใน ความคิดที่แตกต่างของท่านและความคิดแนวดำเนินของท่านด้วย[๒๖]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๗** ผู้สูงอายุมีการกระทำที่ให้อภัย ต่อการกระทำที่ผิดพลาดของคนในครอบครัว คนในครอบครัวต้องให้เกียรติผู้สูงอายุ ให้ความเคารพ นับถือและเห็นความคิดของท่านว่าเป็นความคิดที่ถูกต้องและดีงาม[๒๗]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๘** ผู้สูงอายุจะใช้คำพูดที่น่าฟัง ไม่ใช้ถ้อยคำที่หยาบคาบ เพื่อต้องการลดการการทะเลาะกัน ในครอบครัว โดยเฉพาะคำพูดที่อ่อนหวานนั้นจะทำให้ลูกหลานนั้นมีความรู้สึกที่ดี[๒๘]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๓** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้จักตนเองและรู้จักเข้าใจซึ่งกันและกัน แต่ผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุนั้นจะต้องเข้าใจผู้สูงอายุให้มาก ๆ ด้วย และจำเป็นต้องดูแลพฤติกรรมของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อม โดยอาจจะยึดหลักทาง ธรรมะมาประพฤติปฏิบัติ[๒๙]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๙** ทางการแพทย์มีโรคภาวะทางจิตใจที่สามารถทำให้เกิดโรคทางกายได้หลายชนิด ซึ่งมักผ่านการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติและฮอร์โมน แต่การตรวจร่างกายแล้วพบสาเหตุนั้น กลับ พบไม่บ่อย แต่ก็ยืนยันว่า ร่างกายกับจิตใจมีความสัมพันธ์กัน[๓๐]

๔) ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจชัดเจน แยกแยะเหตุผล รู้ดีชั่ว คุณ และโทษ รวมทั้งการมองโลกตามความเป็นจริง ด้านปัญญาหลักๆ แล้วมี ๒ ด้าน (๑) สัมมาทิฐิ มีความเห็น ถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม (๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดถูกต้อง ไม่พยาบาทเบียดเบียน ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๒** ที่ว่าวัดและพระสงฆ์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นเข้าใจตนเอง และรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของ สังขารหรือว่าความชราภาพตามสภาวธรรม หรือตามหลักธรรมว่ามีการเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาให้ผู้สูงอายุปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัวและสังคมต่าง ๆ[๓๑]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๓** พัฒนาจิตและความเข้าใจของผู้สูงอายุที่มีต่อโลกและชีวิต ให้รู้เท่าทันความเป็นไปของสังขารหรือเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง ให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของสามัญญลักษณะ[๓๒]

---

[๒๖]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๕, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๗]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๗, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๘]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๘, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๒๙]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๓, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๐]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๙, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๑]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๒, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๒]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๓, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑** ด้านปัญญาภาวนา มีการฝึกอบรมปัญญา ให้รู้จักความเป็นเองของสังขารธรรมทั้งปวงที่เป็นสภาพไม่เที่ยง ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้นาน เป็นทุกข์และไม่มีแก่นสารสาระในความเป็นของเที่ยง ในความเป็นสุขที่ถาวรแท้จริง และไม่มีสาระในความเป็นตัวตน เป็นบุคคล เรา เขา ของเรา ของเขา ที่เที่ยงแท้ถาวรแต่ประการใด เช่นนี้ ผู้สูงอายุที่เห็นธรรมทั้งปวง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้นั้น ย่อมรู้เท่าทันความเป็นไปของสังขารตนเองอย่างแท้จริง[๓๓]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๕** ผู้สูงอายุเอาใจใส่ดูแลและเลือกอาทรคนในครอบครัว เกิดความปรองดองและความสมัครสมานสามัคคี[๓๔]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๒** หลักธรรมของพุทธศาสนาพุทธ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวตามความเปลี่ยนแปลงของ ตามยุคตามสมัย ส่งเสริมให้กำลังใจผู้สูงอายุกับคนในสังคม[๓๕]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๙** มีส่วนเกี่ยวข้องควรกำกับดูแลด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ และต้องให้ได้รับข่าวสารใหม่ๆ ในการดูแลสุขภาพอนามัยเพื่อให้ทันกับยุคในปัจจุบัน[๓๖]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๔** ต้องร่วมมือกัน คือ อย่างน้อยที่สุด ให้มีการร่วมกันไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา ในวันสำคัญๆ โดยให้เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันระหว่าง สมาชิกในครอบครัว และคนในชุมชน[๓๗]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๐** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้เท่าทัน เพราะเห็นโลกมามาก โรงพยาบาลได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย สุขภาพใจ อาหารโภชนาการ อารมณ์ ออกกำลังกายตามหลัก ๓ อ.[๓๘]

สอดคล้องกับ **ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๒** ผู้สูงอายุต้องแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา จึงต้องได้รับ ความรู้เกี่ยวกับโรคเรื้อรังต่าง ๆ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน[๓๙]

โดยภาพรวม การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม คือ ภาวนา๔ ได้แก่ (๑) ด้านกายภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณ มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการทางร่างกาย (๒) ด้านสีลภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็น

---

[๓๓]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๔]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๕, ๕ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๕]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๒, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๖]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๙, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๗]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๔, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๘]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๐, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

[๓๙]สัมภาษณ์, ผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ ๑๒, ๖ มิถุนายน ๒๕๖๖.

แบบอย่างที่ดีทางความ ประพฤติให้กับสมาชิกในชุมชนและสังคม มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนา ความสัมพันธ์เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ การเว้นจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และสารเสพติดให้โทษ (๓) ด้านจิต ภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเหงาหรือซึมเศร้า มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งอดทน และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจตามกำลังและความสามารถและ (๔) ด้านปัญญาภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดวิเคราะห์และวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันสภาวะของโลกและสังขารตามความเป็นจริง และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติด้วยความไม่ประมาท

๔.๓ ผลการวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม

ผลการวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม จากการศึกษาข้อมูลในเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกเป็นรายด้าน มีรายละเอียดดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า ภูมิหลังของผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดความรู้ในการการดูแลสุขภาพทางกาย ที่เกิดจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ

ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพ ดังนี้

๑. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะในสัดส่วนที่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย

๒. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตน

๓. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับให้ตรงเวลาและลดการติดการนอนพักผ่อนที่มากจนเกินไป

๔. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุงดเว้นสารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และยาเสพติดต่าง ๆ เพื่อรักษาคุณภาพของกาย

๕. มีกิจกรรมทางสังคมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

๖. มีการออกตรวจสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้านหรือนัดผู้สูงอายุมาตรวจสุขภาพเป็นประจำ

๗. มีการตรวจสอบคุณภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นประจำ

๒. ด้านสีลภาวนา พบว่าผู้สูงอายุพบเจอคือการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาศีลที่ถูกต้อง ปัญหาการยึดกฎเกณฑ์มากเกินในลักษณะของสีลัพพัตตปรามาส ปัญหาการในร่วมกิจกรรมทำบุญรักษาศีลที่เน้นเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น

ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในทางด้านสีลภาวนา ดังนี้

๑. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุรักษาศีล ๕

๒. มีกิจกรรมโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ เช่น การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้

๓. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุสวดมนต์ทุกวันพระและในช่วงวันสำคัญทางศาสนา

๔. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุทำบุญตักบาตร สมาทานศีล รักษาศีล และบริจาคทาน

๕. มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นช่องทางในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีต่อกัน

๖. มีกิจกรรมธรรมะสัญจรสำหรับผู้สูงอายุ

๗. มีการเยี่ยมผู้สูงอายุผู้ป่วยติดเตียงตามโครงการประชารัฐสมานฉันท์

๓. ด้านจิตตภาวนา

จากการสัมภาษณ์จึงมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา ๔ ด้านจิตตภาวนา ดังนี้

๑. มีการส่งเสริมให้คนในครอบครัวของผู้สูงอายุคำนึงถึงการเอื้ออาทรและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

๒. มีการส่งเสริมให้คนในชุมชนให้เกียรติผู้สูงอายุ

๓. มีการส่งเสริมให้ใช้คำพูดที่น่าฟัง ไม่หยาบคาย ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุและคนในครอบครัว

๔. มีการส่งเสริมให้คนในชุมชนให้เคารพในความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

๕. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยึดหลักธรรมะมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

๖. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว

๔. ด้านปัญญาภาวนา

จากการสัมภาษณ์จึงมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา ๔ ด้านปัญญาภาวนา ดังนี้

๑. มีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขารหรือความชราภาพตามสภาวธรรม

๒. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลง

๓. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

๔. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โรคเรื้อรังต่าง ๆ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน

๔.๔ สรุปความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยสามารถสรุปความรู้จากการวิจัย ดังภาพที่ ๔.๑



ภาพที่ ๔.๑ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

จากภาพที่ ๔.๑ ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอซุมแพ จังหวัดขอนแก่น สามารถอธิบายความได้ดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา

- พัฒนากายโดยมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
- การเจริญกาย การอบรมกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก
- การดำเนินชีวิตให้มีความสุข พัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงาม ฝึกสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
- การกิน การอยู่ การเรียนรู้ การดู และการฟัง เป็นการพัฒนากาย การฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายใน
- นอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่นคืนสู่ สภาพปกติ ทำให้มีผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลาเปล่งปลั่ง

๒. ด้านสีลภาวนา

- พัฒนาศีลมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม
- มีความประพฤติตั้งอยู่ในศีล มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- ผู้สูงอายุต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล ๕ เป็นพื้นฐาน จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข
- ผู้สูงอายุต้องมีความประพฤติทางกาย วาจา เรียบร้อยปฏิบัติตามระเบียบวินัยของสังคมที่อาศัยอยู่
- ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเสีย หายต่อตนเองและผู้อื่น

๓. ด้านจิตภาวนา

- การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง
- จิตใจเข้มแข็งมั่นคง อดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้น
- มีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบ อิ่มผ่องใสและสงบเป็นสุข
- ฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง
- มีความกระตือรือร้นไม่เบื่อท้อแท้และหมดหวัง ในการดำเนินชีวิต
- มีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล โดยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตภาวนาให้เข้มแข็ง

๔. ด้านปัญญาภาวนา

- รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จัก วินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหา
- มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม
- มีความคิดถูกต้อง ไม่พยาบาทเบียดเบียน ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- พัฒนาปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ
- ฝึกอบรมปัญญาด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ
- มีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงามในการแก้ปัญหาชีวิตอย่างยั่งยืน

บทที่ ๕
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาภายใต้กรอบของวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ และวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมที่เหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยได้สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะของการวิจัยไว้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สรุปผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ

การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ มีการใช้หลักภาวนา ๔ มาบริหาร จัดการด้านสภาพอารมณ์จิตใจโดยด้านกายภาวนา เป็นการพัฒนา ฝึกอบรมให้ร่างกายมีความสัมพันธ์กับ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ทั้งด้านโภชนาการ ด้านการมีส่วนร่วมของกิจกรรม และด้านอื่น ๆ ที่ติดต่อ เกี่ยวข้องกับอินทรีย์ทั้งห้า ให้สามารถเจริญกาย พัฒนากาย และฝึกอบรมกาย ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมี ความมั่นคงทางอารมณ์สำหรับผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน ด้านสีลภาวนา สำหรับผู้สูงอายุการเจริญศีลภาวนาหรือการพัฒนาความประพฤตินั้น หน่วยงาน หรือองค์กรที่รับผิดชอบจำเป็นต้องมีสถานที่พร้อมและกำหนดกิจกรรมการพัฒนาให้สม่ำเสมอ โดยกำหนดเป็นรูปแบบโครงการระยะสั้น หรือระยะยาวตามความเหมาะสม ซึ่งหากผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาในเรื่องการ ปฏิบัติตามหลักศีลนี้ ย่อมจะเป็นผู้ที่มีสมาธิแน่วแน่ และมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถทนต่อสภาวะทาง อารมณ์ที่มากระทบได้อย่างเท่าทันและรู้จักวิธีการบริหารจัดการอารมณ์สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อย่างเท่าทัน สามารถดำรงอยู่ในชุมชน สังคม ประเทศชาติได้อย่างปกติสุข หรือที่เรียกว่า เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ นั้นเอง ด้านจิตภาวนา เป็นการเจริญจิต เป็นการพัฒนาจิต และการฝึกอบรมจิตใจ ให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตที่เข้มแข็ง เจริญด้วยหลักคุณธรรม อันประกอบด้วยหลักเมตตา หลักกรุณา หลักมุทิตา และอุเบกขา เป็นต้น ซึ่ง ผู้สูงอายุเมื่อได้รับการพัฒนาจิตใจ และฝึกอบรมจิตอย่างสม่ำเสมอแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่มีจิตใจยิ้มแย้ม แจ่มใส เบิกบานอยู่ทุกเมื่อ ทนรับสภาพทุกข์ เวทนา ที่เข้ามากระทบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างมีสติ ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาปัญญา อบรมปัญญา และพัฒนาปัญญา ย่อมรู้เท่าทัน โลกและตามรู้ความเป็นจริงของชีวิต ว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติที่มนุษย์ต้องประสบทุก ๆ คน สามารถทำจิตให้เป็นอิสระและกำหนดรู้ทันความทุกข์ แก้ไขปัญหาด้วยปัญญาได้ ดังนั้น หลักที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการบริหารพุทธบริษัท ได้แก่ หลักการที่ว่าด้วยการถือเอาธรรมะเป็นใหญ่ในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การดำเนินชีวิต การปฏิบัติงาน การบริหารทุกระดับ ซึ่ง

หลัก ภาวนานี้เป็นการสร้างกระบวนการความคิดให้แก่ผู้สูงอายุใช้เป็นเครื่องมือในการขจัดปัญหาที่ต้องประสบกับตนเองและพัฒนาสุขภาวะทั้งด้านร่างกายและจิตให้ให้สมบูรณ์พร้อมที่จะดำรงอยู่ในสังคมผู้สูงอายุอย่างมี ประสิทธิภาพ

๕.๑.๒ สรุปผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

หลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา หรือแก่นแท้ของคำสอนในพุทธธรรมที่มีปรากฏอยู่ใน พระไตรปิฎก เพื่อเป็นหลักในการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญและสัมพันธ์กันซึ่งมีอยู่มากมาย เพื่อ นำไปส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในฐานะคฤหัสถ์ อันนำไปสู่สมดุล ของสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและในมิติต่าง ๆ ตามหลักแห่งพุทธธรรม ทั้งทางด้าน ปริยัติ (ศึกษา) ปฏิบัติ (ประพฤติตาม) และปฏิเวธ (บรรลุผล) ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้เป็นเครื่องมือในการพัฒนา สุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งด้านกายภาวนา (การพัฒนาด้านร่างกาย) ด้านสีลภาวนา (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) ด้านจิตภาวนา (การพัฒนาด้านจิตใจ) ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาด้านปัญญา) ดังนี้

๑) ด้านกายภาวนา เป็นการพัฒนาอินทรีย์ภายในตัว ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์หรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอก จะเห็นได้ว่า การฝึกพัฒนากายและพัฒนาอินทรีย์นั้นเป็น เครื่องมือทำให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ทำให้จิตใจมีพลัง คือ การเจริญกาย การอบรมกายให้รู้จักติดต่อ เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ภายนอก ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้ดี ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมสังคมได้ดี คือ การเป็นอยู่เป็นสุขทางกาย หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การที่ร่างกายจะอยู่สุขสบายนั้นก็ต้องได้รับการพัฒนา คือ พัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงาม ฝึกสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะสิ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับ โลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจ ต้องฝึกต้องพัฒนาอินทรีย์เหล่านี้ให้เกิดความ เข้มแข็งไม่อ่อนไหวไปตามกิเลสตัณหา คือ ความอยาก ความใคร่ กายก็จะมีความสุข ไม่เดือดร้อนไม่มีปัญหา สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นทางกาย ตามหลักภาวนา ๔ คือ การกิน การอยู่ การเรียนรู้ การดู และการฟัง เป็นการพัฒนากาย การฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายใน เพื่อปฏิบัติในทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษ พัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดี

๒) ด้านสีลภาวนา เป็นการพัฒนาเพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข ศีล แปลว่าปกติ หมายความว่ารักษากายวาจาให้เรียบร้อยปกติ ศีลแปลว่าเย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่เดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข บุคคลมีศีลดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่ดีงามก็จะตามมา เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น มีความประพฤติ ตั้งอยู่ในศีล มีความเกื้อกูล ช่วยเหลือไม่ เบียดเบียนผู้อื่น คือ ทำอย่างไรจะให้ความเป็นอยู่เกิดความสุข มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่คนเดียวไม่ได้ ต้องอยู่ ร่วมกันเป็นหมู่คณะเป็นครองครัว ชุมชน และสังคม ทุกคนต้องการความสุขในการดำเนินชีวิต ไม่อยากให้ใคร มาเบียดเบียนข่มเหงรังแก ทุกคนรักสุข เกลียดทุกข์เหมือนกัน เมื่ออยู่ร่วมกันในหมู่มาก ต้องมีกฎ กติกา ประพฤติปฏิบัติร่วมกันที่เรียกว่า ศีล บ้าง

วินัยบ้าง ขึ้นอยู่กับภาวะของแต่ละบุคคล เช่น พระภิกษุก็ต้อง ประพฤติปฏิบัติในศีล หรือพระวินัยของพระภิกษุ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ทั่วไปก็ต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล ๕ เป็น พื้นฐาน จึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๓) ด้านจิตภาวนา เป็นการฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง มีความสงบผ่องใส มีความสุขปราศจากความเศร้าหมอง มีการพัฒนาจิต อบรมจิตใจ มีสมาธิและ สดชื่นเบิกบาน มีความสุขผ่องใส เป็นต้น คือเจริญจิตภาวนาให้เกิดความสุขทางจิต ได้แก่ การฝึกฝนคุณภาพสมรรถภาพทางจิตให้เข้มแข็งแน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ สงบ ผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ สามารถอยู่ในสภาพ ที่ควรแก่การใช้งาน มีสติระลึกอยู่เสมอ คุ้มครองใจและอารมณ์ให้มั่นคง มีสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เข้าใจสภาพตามความเป็นจริง คือ รู้ว่าอะไรเป็นกุศล ความดี มีประโยชน์ รู้ว่าอะไรเป็นอกุศล ความชั่ว ไร้ประโยชน์ เมื่อฝึกฝนจิตได้เช่นนี้แล้ว สุขภาวะก็จะเกิดขึ้นกับจิต คือ เรื่องของสุขภาพจิต ความรู้สึกถึงอารมณ์ ไม่ยินดียินร้าย ชอบหรือไม่ชอบ คือ การเจริญจิต พัฒนาอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความงอกงามผ่องใส เบิกบานอยู่เสมอ

๔) ด้านปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาปัญญา คือ ความรู้ ความเข้าใจชัดเจน แยกแยะเหตุผล รู้ดีชั่ว คุณ และโทษ รวมทั้งการมองโลกตามความเป็นจริง ด้านปัญญาหลักๆ แล้วมี ๒ ด้าน (๑) สัมมาทิฐิ มีความเห็น ถูกต้องตามความเป็นจริงทางศีลธรรม (๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดถูกต้อง ไม่พยาบาทเบียดเบียน ปรารถนาให้บุคคลอื่นมีความสุข และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข คือ การอบรมปัญญา กล้าคิดมุ่งมั่นทำตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้ เรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งอ่านและอยากไปสร้างประสบการณ์ ลองผิดลองถูก กล้าทดลองหาสิ่งที่ตนสนใจ ใช้ปัญญาเป็นฐานในการจัดการ

๕.๑.๓ สรุปผลการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

จากการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม จากการศึกษาข้อมูลในเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ดังนี้

๑. ด้านกายภาวนา พบว่า ภูมิหลังของผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดความรู้ในการการดูแลสุขภาพทางกาย ที่เกิดจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ

ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพ ดังนี้

๑. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะในสัดส่วนที่สมดุลกับความต้องการของร่างกาย

๒. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตน

๓. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับให้ตรงเวลาและลดการติดกันนอนพักผ่อนที่มากจนเกินไป

๔. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุงดเว้นสารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และยาเสพติดต่าง ๆ เพื่อรักษาคุณภาพของกาย

๕. มีกิจกรรมทางสังคมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ

๖. มีการออกตรวจสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้านหรือนัดผู้สูงอายุมาตรวจสุขภาพเป็นประจำ

๗. มีการตรวจสอบคุณภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นประจำ

๒. ด้านสีลภาวนา พบว่าผู้สูงอายุพบเจอคือการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาศีลที่ถูกต้อง ปัญหาการยึดกฎเกณฑ์มากเกินในลักษณะของสีลัพพัตตปรามาส ปัญหาการในร่วมกิจกรรมทำบุญรักษาศีลที่เน้นเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น

ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในทางด้านสีลภาวนา ดังนี้

๑. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุรักษาศีล ๕

๒. มีกิจกรรมโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ เช่น การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้

๓. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุสวดมนต์ทุกวันพระและในช่วงวันสำคัญทางศาสนา

๔. มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุทำบุญตักบาตร สมาทานศีล รักษาศีล และบริจาคทาน

๕. มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นช่องทางในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีต่อกัน

๖. มีกิจกรรมธรรมะสัญจรสำหรับผู้สูงอายุ

๗. มีการเยี่ยมผู้สูงอายุผู้ป่วยติดเตียงตามโครงการประชารัฐสมานฉันท์

๓. ด้านจิตตภาวนา

จากการสัมภาษณ์จึงมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา ๔ ด้านจิตตภาวนา ดังนี้

๑. มีการส่งเสริมให้คนในครอบครัวของผู้สูงอายุคำนึงถึงการเอื้ออาทรและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

๒. มีการส่งเสริมให้คนในชุมชนให้เกียรติผู้สูงอายุ

๓. มีการส่งเสริมให้ใช้คำพูดที่น่าฟัง ไม่หยาบคาย ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุและคนในครอบครัว

๔. มีการส่งเสริมให้คนในชุมชนให้เคารพในความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

๕. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยึดหลักธรรมะมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

๖. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครับ

๔. ด้านปัญญาภาวนา

จากการสัมภาษณ์จึงมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา ๔ ด้านปัญญาภาวนา ดังนี้

๑. มีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขารหรือความชราภาพตามสภาวธรรม

๒. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลง

๓. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

๔. มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โรคเรื้อรังต่าง ๆ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน

๕.๒ อภิปรายผล

๕.๒.๑ ผลการศึกษาแนวคิดทฤษฎีในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาหลักพุทธธรรมในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุพบว่าหลักพุทธธรรม คือ ภาวนา ๔ ได้แก่ (๑) ด้านกายภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการทางร่างกาย (๒) ด้านสีลภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีทางความ ประพฤติให้กับสมาชิกในชุมชนและสังคม ส่งเสริมให้พัฒนา ความสัมพันธ์เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี และมีการส่งเสริมให้การเว้นจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และสารเสพติดให้โทษ (๓) ด้านจิตภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเหงาหรือซึมเศร้า ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งอดทน และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจตามกำลังและความสามารถและ (๔) ด้านปัญญาภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดวิเคราะห์และวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง รู้เท่าทันสภาวะของโลก สอดคล้องกับ **แม่ชีสุภาพ รักษประสูตร (๒๕๖๐)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ จากการวิจัยพบว่า จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงกลุ่มนี้จะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้การเดินจงกรม พิจารณาอาหารที่รับประทาน ไม่เสพของมึนเมา รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์บริจาคทานต่าง ๆ รักษาศีลห้า สมาทานศีล ๘ ในวันพระ ส่วนทางด้านจิตใจนั้นจะยึดหลักการปล่อยวาง เจริญสมถวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทางด้านครอบครัวนั้นผู้สูงอายุจะปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร ๔ คือมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ส่วนทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันนั้นจะสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือสังคมร่วมกิจกรรมการกุศลกับกลุ่มญาติธรรม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านด้วยหลักสังคหวัตถุ ๔ คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พูดคุยในสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีความเสมอต้นเสมอปลาย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่กังวลกับอดีตและอนาคต

๕.๒.๒ สรุปผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาการเรียนรู้การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม คือ ภาวนา ๔ ได้แก่ ด้านกายภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณ บริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และมี การส่งเสริมให้พักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการทางร่างกาย ด้านสีลภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีทางความประพฤติให้กับสมาชิกในชุมชนและสังคม พัฒนาความสัมพันธ์เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี และเว้นจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และสารเสพติดให้โทษ ด้านจิตภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเหงาหรือซึมเศร้า ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งอดทน และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจตามกำลังและความสามารถและด้านปัญญาภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดวิเคราะห์และวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและสังขารตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติด้วยความไม่ประมาท สอดคล้องกับ **สมบูรณ์ วัฒนะ (๒๕๕๙)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนเรื่อง ภาวนา ๔ คำว่า “ภาวนา” เป็นภาษาบาลี แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนา ภาวนา ๔ จึงหมายถึง การพัฒนา ๔ ด้าน มีความหมาย ดังนี้ ๑. กายภาวนา คือ การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๒. สีลภาวนา คือ การฝึกอบรมให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือ ก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ๓. จิตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ๔. ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจ ให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

๕.๒.๓ ผลการวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม

ผลการวิเคราะห์การเรียนรู้การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม พบว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังนี้ ด้านกายภาวนา พบว่า ภูมิหลังของผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดความรู้ในการการดูแลสุขภาพทางกาย ที่เกิดจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพ มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะในสัดส่วนที่ สมดุลกับความต้องการ

ของร่างกาย มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตน มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับให้ตรงเวลาและลดการติดกันนอนพักผ่อนที่มาก จนเกินไป มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุงดเว้นสารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และยาเสพติดต่าง ๆ เพื่อรักษาคุณภาพของกาย มีกิจกรรมทางสังคมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการออกตรวจสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้านหรือนัดผู้สูงอายุมาตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีการตรวจสอบคุณภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นประจำ ด้านสีลภาวนาพบว่าผู้สูงอายุพบเจอคือการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาศีลที่ถูกต้อง ปัญหาการยึดกฎเกณฑ์มากเกิน ปัญหาการในร่วมกิจกรรมทำบุญรักษาศีลที่เน้นเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในทางด้านสีลภาวนา ดังนี้ มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุรักษาศีล ๕ มีกิจกรรมโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นช่องทางในการสร้างความสัมพันธ์ทาง สังคมที่ดีต่อกัน มีกิจกรรมธรรมะสัญจรสำหรับผู้สูงอายุ มีการเยี่ยมผู้สูงอายุผู้ป่วยติดเตียงตามโครงการประชารัฐสมานฉันท์ ด้านจิตตภาวนามีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพจังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา ๔ ด้านจิตตภาวนา คนในครอบครัวของผู้สูงอายุคำนึงถึงการเอื้ออาทรและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ชุมชนให้เกียรติผู้สูงอายุ ใช้คำพูดที่น่าฟัง ไม่หยาบคาย ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันระหว่าง ผู้สูงอายุและคนในครอบครัว ให้เคารพในความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุยึดหลักธรรมะมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ ปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว ด้านปัญญาภาวนามีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอชุมแพจังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา ๔ ด้านปัญญาภาวนาผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร หรือความชราภาพตามสภาวธรรม ปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลง สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โรคเรื้อรังต่าง ๆ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน สอดคล้องกับ **นางสิริวรรณ มิตต์สัตย์สิริกุล (๒๕๖๔)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-๑๙” ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด ๑๙ (COVID-๑๙) พบว่า ๑) การส่งเสริมสุขภาวะด้านกาย กิจกรรมการฝึกฝนการใช้ร่างกายในการทำกิจกรรมระหว่างวัน หรือกิจกรรมเสริมอาชีพต่าง ๆ เช่น ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผ่อนคลาย เป็นต้น ๒) การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุในระหว่างเรียน ด้วยการเรียนรู้เรื่องความเสียสละ การเป็นผู้มีจิตอาสาหรือการสร้างกุศลในทุก ๆ ด้าน การเข้าร่วมกิจกรรมตามความพร้อมและความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น เป็นต้น ๓) การส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม สร้างความสำคัญกับนักเรียนผู้สูงอายุ โดยจะมีการจัดงานเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุขึ้น เช่น กิจกรรมรดน้ำดำหัวขอพรผู้สูงอายุในช่วงเทศกาลสงกรานต์ รวมถึงการปรับเปลี่ยนการด าเนินกิจกรรมในชีวิตทุก ๆ อย่างเพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ให้ความร่วมมือกับภาครัฐและโรงพยาบาลในการฉีดวัคซีนเพื่อสร้าง

ภูมิคุ้มกันหมู่ เป็นต้น ๔) การส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา มีกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลและปูองกันตนเอง กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม การฟังเทศน์ เพื่อเป็นการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยเช่นกัน

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม นั้นมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไป ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษา พบว่า การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรมนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดประโยชน์ของทางผู้สูงอายุและสังคมโดยรวม ในประเด็น ดังต่อไปนี้

๑) ด้านผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริมความรู้ด้านการพัฒนาสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุ

๒) ด้านสังคม ควรมีการจัดกิจกรรมทางสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการร่วมกิจกรรมอันจะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะในด้านต่าง ๆ

๓) ด้านทางศาสนา ควรมีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางศาสนาแก่ผู้สูงอายุเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะด้านอารมณ์และจิตใจ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไป

จากการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยเห็นว่า มีประเด็นที่น่าสนใจ ที่ควรจะมีการวิจัยเพิ่มเติมเป็นการเฉพาะเจาะจงลงไปในแต่ละประเด็น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและง่ายต่อการมาวิเคราะห์ ในหัวข้อต่อไปนี้

๑) ศึกษาการบูรณาการการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุป่วยติดเตียงด้วยหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๒) ศึกษาการตีความการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมกับแนวคิดทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ

๓) ศึกษาการเสริมสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุวัยเกษียณด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (๒๕๔๕). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. ๒๕๔๖ สำนักงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๕.* กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.

เกิด ธนชาติ. (๒๕๔๕). *คู่มือคลังปริยัติธรรม*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิอภิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย.

โครงการพัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศไทย. (๒๕๔๗). **รายงานการศึกษาฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, สหรัฐ เจตมโนรมย์ และปาริชาติ ญาตินิยม. (๒๕๕๐). *สูงวัยไม่สูญค่า ๒๕๕๐*. นนทบุรี: สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิสชิ่ง.

ชมพูนุท พรหมภักดิ์. (๒๕๕๖). *การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (Aging Society in Thailand)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.

บรรลุ ศิริพานิช. (๒๕๓๘). *คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน.

_____. (๒๕๔๒). *ผู้สูงอายุไทย.* พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.

ป. หลงสมบุญ. (๒๕๔๖). *พจนานุกรม มคธ-ไทย*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด.

ปิ่นนเรศ กาศอุดม, คณิสร แก้วแดง, ธัสมน นามวงษ์. *พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. ขอนแก่น: วิทยาลัยพยาบาล ขอนแก่น, ๒๕๕๐.

ประเวศ วะสี. (๒๕๔๓). *คุณภาพผู้สูงอายุที่พึงปรารถนา*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระคันธสาราภิวงศ์ (สมลักษณ์ คนฺธสาโร). (๒๕๔๖). *อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี (แปล)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (๒๕๔๙). *พุทธวิธีบริหาร*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (๒๕๔๑). *การศึกษา: เครื่องมือพัฒนาที่ยังต้องพัฒนา*. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (๒๕๓๙). *การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.

_____. (๒๕๔๔). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑). กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว.

พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม)**.** (๒๕๔๖). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระคาถาธรรมบท เล่ม ๒*. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน). (๒๕๕๐). *อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล*. กาญจนบุรี: ม.ป.ท.

พระพุทธโฆสเถระ. (๒๕๔๖). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสโภ). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด.

พระไพศาล วิสาโล. (๒๕๕๒). *สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา*. (พิมพ์ครั้งที่ ๓). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (๒๕๕๓). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๔). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด.

_____. (๒๕๔๘). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. *พุทธจักร***.** ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘).

_____. (๒๕๕๙). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๒). กรุงเทพมหานคร:บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๗๘). จำกัด.

_____. (๒๕๔๖). *หลักแม่บทของการพัฒนาตน*. (พิมพ์ครั้งที่ ๑๕). กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน ดร.). (๒๕๕๘). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา. *วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด*. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม- ธันวาคม ๒๕๕๘).

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. *ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗*. (พิมพ์ครั้งที่ ๗). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). (๒๕๔๙). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์ (สมลักษณ์ คนฺธสาโร). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์

พุทธทาสภิกขุ (เงื้อม อินทปญฺโญ). (มปป.). *พจนานุกรมธรรมของพุทธทาส.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

_____. (๒๕๔๒). *พุทธศาสนาคืออะไร.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา..

_____. (๒๕๔๒). *หลักพุทธธรรมของพระพุทธศาสนา.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (๒๕๓๕). *อภิธานปฺปทีปิกาและอภิธานปฺปทีปิกาสูจิ***.** กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (๒๕๕๖). *รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๕*. นนทบุรี: เอสเอส พลัส มีเดีย.

ยุภาพร โตสกุล และคณะ. (๒๕๕๑). *สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สุขศึกษา ม.๔ – ม.๖ เล่ม ๑*. (พิมพ์ครั้งที่ ๑). กรุงเทพมหานคร: บริษัท อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.

วิภาพร มาพบสุข. (๒๕๕๐). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม*. กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (๒๕๔๕). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปะศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (๒๕๓๙). *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบูรณ์ วัฒนะ. (๒๕๕๙). แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารวิชาการ*. มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.

สนธยา พลศรี. (๒๕๔๗). *ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน*. (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (๒๕๕๐). *พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐*. กรุงเทพมหานคร: สหพัฒน์ไพศาล.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (๒๕๔๖). *รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๕ (Report on the 2002 Survey of Elderly in Thailand)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ. (๒๕๔๑). *การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

(๒) งานวิจัย/วิทยานิพนธ์

ชาตรี ทองภักดี. (๒๕๕๘). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของตำรวจภูธรจังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์*, บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ฐิติวรรณ แสงสิงห์. (๒๕๕๖). *การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ทิพวรรณ สุธานนท์. (๒๕๕๖). *การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูใบฎีกาโสภา กิจฺจสาโร. (๒๕๕๓). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระปลัดนพดล หฏฺฐมโน. (๒๕๕๔). *การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา ๔: กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพัฒนาสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พลอาสาสมัคร อนุกูล บุญรักษา. (๒๕๕๕). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พิชญรัชต์ บุญช่วย. (๒๕๕๐). *การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

นภัสนันท์ สินสุ. (๒๕๔๙). “ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง”. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, รายงานการค้นคว้าแบบอิสระ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ภัทรธิรา ผลงาม. (๒๕๕๕). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเทศไทยและญี่ปุ่น*. รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

ภิรมย์ เจริญผล. (๒๕๔๓). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

แม่ชีสุภาพ รักษประสูติ. (๒๕๖๐). *การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ*, รายงานการวิจัย, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เสาวนีย์ ฤดี. (๒๕๕๔).สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ: กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคเบาหวานโรงพยาบาลราชวิถี. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

(๓) บทความ/วารสาร

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). หัวใจพระพุทธศาสนา. *พุทธจักร,* ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๕๐), ๑๐.

บุคลานุกรม

ที่	รายนาม	กลุ่ม
๑	พระครูสุทธิธรรมาภินันท์	ผู้นำทางศาสนา
๒	พระครูวิโรจน์สังฆภาร	ผู้นำทางศาสนา
๓	พระครูบวรสารเขต	ผู้นำทางศาสนา
๔	พระครูสุทธิบุญสาร	ผู้นำทางศาสนา
๕	นายทินกร เอ่นนู	ผู้นำชุมชน
๖	นางนวลละออง ชาญยุทธ	ผู้นำชุมชน
๗	นายชาตรี น้อยโนนงิ้ว	ผู้นำชุมชน
๘	นายบุญหลาย ลบบำรุง	ผู้นำชุมชน
๙	นายไพบูรณ์ วิชาคำ	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๑๐	นางรุณณี น้อยภา	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๑๑	นางสุพิศ สิริยศไกร	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๑๒	นางอรอนงค์ คำภาพงษ์	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
๑๓	นางคำกวย เมฆสงค์	ผู้สูงอายุ
๑๔	นายวันทอง เพชรออม	ผู้สูงอายุ
๑๕	นายวีรศิลป์ เอ่นนู	ผู้สูงอายุ
๑๖	นางสมร น้อยพา	ผู้สูงอายุ



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

ที่	รายนาม	สังกัด
๑	พระนัฐวุฒิ สิริจนฺโท, ดร.	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
๒	ผศ.ดร. วันชาติ ชาญวิจิตร	มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด
๓	ผศ.ดร. ปัญญา เสนาเวียง	มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือวิจัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีล้านช้าง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทร. ๐-๔๒๘๓-๐๔๓๔

ที่ อว ๗๘๑๘/ว๐๐๗

๗ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย (IOC)

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา เสนาเวียง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบโครงร่างงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยพระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลโชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น" โดยมีพระมหาพงศ์ทราทิตย์ สุธีโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์สอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์และเจริญพรขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาวิเชียร ฐมมวชิโร,ดร.)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

บัณฑิตวิทยาลัย
โทร. ๐๔๒ ๘๑๔๖๑๖
พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง ผู้วิจัย
โทร ๐๙๙-๑๒๖-๓๑๗๕

ตรวจ
ปัญญา
(ผศ ดร ปัญญา เสนาเวียง)

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีล้านช้าง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทร. ๐-๔๒๘๓-๐๔๓๔

ที่ อว ๗๙๑๘/ว๐๐๗

๗ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน พระนัฐวุฒิ สิริจนฺโท, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบโครงร่างงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยพระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น" โดยมีพระมหาพงศ์ทราทิตย์ สุธีโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์สอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์และเจริญพรขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(พระมหาวิเชียร ธมฺมวชิโร,ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

บัณฑิตวิทยาลัย
โทร. ๐๔๒ ๘๑๔๖๑๖
พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง ผู้วิจัย
โทร ๐๙๙-๓๒๖-๓๑๗๕

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีล้านช้าง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทร. ๐-๔๒๘๓-๐๔๓๔

ที่ อว ๗๙๑๘/ว๐๐๗

๗ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย (IOC)

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชาติ ชาญวิจิตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบโครงร่างงานวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยพระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น" โดยมีพระมหาพงศ์ทราทิตย์ สุธีโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ จำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์สอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์และเจริญพรขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระมหาวิเชียร ธมฺมวชิโร,ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

บัณฑิตวิทยาลัย
โทร. ๐๔๒ ๘๑๔๖๑๖
พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง ผู้วิจัย
โทร ๐๙๙-๓๒๖-๓๑๗๕

(ผศ.ดร.วันชาติ ชาญวิจิตร)

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์รวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีล้านช้าง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
โทร. ๐-๔๒๘๓-๐๔๓๔

ที่ อว ๗๙๑๘/ว ๕๐๙

๖ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์รวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร ผู้ใหญ่บ้านในเขตตำบลไชยสอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยพระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น” โดยมีพระมหาพงศ์ทราทิตย์ สุธีโร, ดร. เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง จึงขอความอนุเคราะห์ให้พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง เข้าสัมภาษณ์ท่านเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยดังกล่าว

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมาในครั้งนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาวิเชียร ธมฺมวชิโร,ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

บัณฑิตวิทยาลัย
โทร. ๐๔๒ ๘๑๔๖๑๖
พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ/แสงสว่าง ผู้วิจัย
โทร ๐๙๙-๓๒๖-๓๑๗๕

ภาคผนวก ง
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษา ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

Development of happiness for thai eldery with buddhist principles : a case study of chai so sub-district, chumphae district, khon kaen provinch.

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย ตามวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษา ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น จึงขอความกรุณาจากผู้ทรงคุณโปรดให้ข้อมูลตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วนและตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๑. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ.....

อายุ..... เพศ..... อาชีพ.....

วัน/เวลาที่สัมภาษณ์.....

๒. ข้อคำถามแบบสัมภาษณ์

๒.๑ การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้านร่างกาย เป็นอย่างไร ?

๒.๒ การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้านจิตใจ เป็นอย่างไร ?

๒.๓ การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้านสังคม เป็นอย่างไร ?

๒.๔ การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้านปัญญา เป็นอย่างไร ?

๒.๕ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ด้านกายภาวนาเป็นอย่างไร ?

๒.๖ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ด้านสีลภาวนาเป็นอย่างไร ?

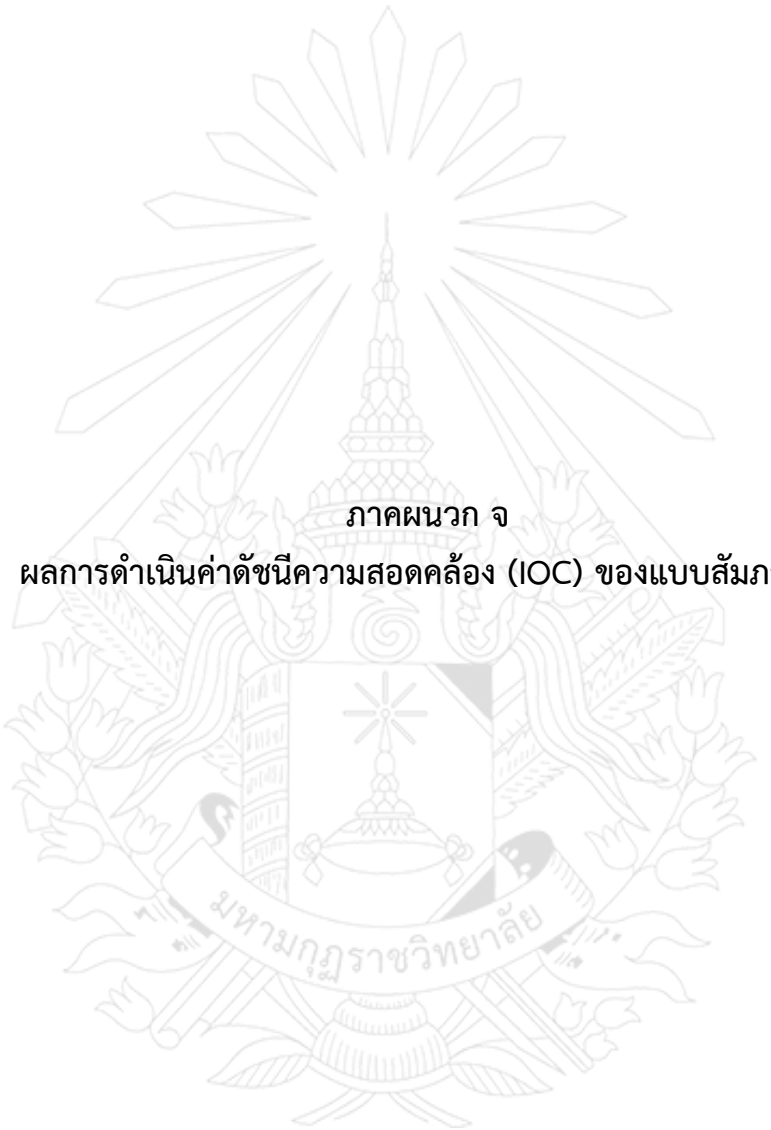
๒.๗ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ด้านจิตภาวนาเป็นอย่างไร ?
๒.๘ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ด้านปัญญาภาวนาเป็นอย่างไร ?

๓. ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....
.....
.....
.....
.....

ขอขอบคุณ/เจริญพรขอบคุณทุกท่านที่อนุเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ (แสงสว่าง)
นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสน์ศึกษา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง
(ผู้สัมภาษณ์)



ภาคผนวก จ
ผลการดำเนินค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสัมภาษณ์

ดัชนีความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์การวิจัยเรื่อง
การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ
จังหวัดขอนแก่น พิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	คำถามการสัมภาษณ์	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)			รวม	IOC	แปลผล
		๑	๒	๓			
1	การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้านร่างกาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2	การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้านจิตใจ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3	การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้านสังคม	1	1	1	3	1	ใช้ได้
4	การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้านปัญญา	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5	การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ด้านกายภาวนา	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6	การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ด้านสีลภาวนา	1	1	1	3	1	ใช้ได้
7	การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ด้านจิตภาวนา	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8	การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม ด้านปัญญาภาวนา	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา สกุล : พระวีระพงษ์ วชิรญาโณ (แสงสว่าง)

วัน/เดือน/ปีเกิด : วันพุธที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

ชาติภูมิ : อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโนนสะอาด ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ๔๐๑๓๐

E-mail. wiraphnassaengswang972@gmail.com

Tel. 099-3263175

ประวัติการศึกษา : นักธรรมเอก

: ปริญญาตรี ศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยา วิทยาเขตศรีล้านช้าง