

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุ
ในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร
An Approach Development
Buddhist Well-Being Of The Elderly
In Thanasin Village Buengkum District Bangkok^๑

สมศรี รุ่งแสงทอง Somsri Rungsangthong^๒

Received: February 12, 2022 Revised: May 25, 2022

Accepted: August 30, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร” มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ๒) เพื่อศึกษาวิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ ๓) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๓ รูป และกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๑๓ คน ผลการวิจัยพบว่า ๑) สภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินมีปัญหาสุขภาวะทางด้านร่างกายและสุขภาวะทางด้านจิตใจ แต่ไม่มีปัญหาสุขภาวะทางด้านสังคมและสุขภาวะทางด้านปัญญา ๒) วิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ พบว่า วิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ เป็นวิธีที่นำหลักภavana ๔ คือ (๑) กายภavana (๒) สีสภavana (๓) จิตตภavana (๔) ปัญญาภavana

^๑ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “แนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร”.

^๒ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ภาควิชา-อาทิศยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ graduate school Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Email: somsr577@gmail.com.



มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะ ๔ ด้าน ๓) แนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ธาระสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร พบว่า (๑) ภาวะทางผู้สูงอายุในหมู่บ้านธาระสิน ควรออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรมอย่างมีสติสัมปชัญญะ ควรใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ ควรบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยปัญญา และควรดูแลอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว (๒) สีสภาวา ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธาระสินควรรักษาศีล ๕ ควรรักษาภักดีกาของสังคม ควรมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม เป็นต้น (๓) จิตตภาวนา ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธาระสิน ควรพัฒนาจิตใจของตนให้มีพรหมวิหาร มีคุณธรรม มีความร่าเริง มีสมาธิ (๔) ปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธาระสินควรพัฒนาปัญญา ด้วยการเรียนรู้วิชาการต่างๆ ขบคิดวิเคราะห์วิชาการจนสามารถแยกแยะเชื่อมโยงได้ และลงมือปฏิบัติตามวิชาการเพื่อให้เกิดผลจริงและมองสิ่งต่างๆ ในโลกให้เห็นตามความเป็นจริง

คำสำคัญ : สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, ภาวนา ๔, แนวทางการพัฒนา.

Abstract

The research “An Approach Development Buddhist Well-Being of The Elderly in Thanasin Village Buengkum District Bangkok” consists of three main objectives: 1) to examine problems that affect the well-being of the elderly people in Thanasin Village, 2) to study the development approach of Buddhist based well-being and 3) to propose a practical Buddhist based well-being approach for the elderly in Thanasin village. This research paper entitled is a qualitative research by in-depth interviews with three Buddhist scholars and thirteen target groups. It reveals that 1) the elderly in Thanasin village generally have physical and mental health problems. Nevertheless, they have no problems relevant to social and intellectual well-being. 2) The Buddhist based well-being approach integrates the concept of Buddhist four *Bhāvanā*, which includes (1) *Kāya Bhāvanā*, (2) *Sīla Bhāvanā*, (3) *Citta Bhāvanā* and (4) *Paññā Bhāvanā* applied in the development of four aspects the well-being. 3) Applying the Buddhist based well-being approach to develop the well-being of the elderly in Thanasin village indicates that (1) *Kāya*



Bhāvanā: the elderly should exercise by walking and doing meditation regularly, making use of modern technologies wisely, consuming all four life-factors with wisdom, and taking part in environmental protection in their community. (2) **Sīla Bhāvanā:** the elderly should keep the Buddhist five precepts, uphold the social rules and maintain social relationship and interaction. (3) **Citta Bhāvanā:** the elderly should strengthen their mind with Brahma Vihāra (four divine states of dwelling), virtue and meditation (4) **Paññā Bhāvanā:** the elderly should gain various academic knowledge in order to improve their critical thinking and analysis as well as to be able to connect facts and ideas rationally. The elderly can also see the true nature of things and thus are more practical and effective in doing things.

Keywords: Well-Being, The Elderly, Four Bhāvanā, An Approach Development.

๑. บทนำ

สุขภาวะ หมายถึง ความสมบูรณ์สมดุลแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรค และความพิการเท่านั้น^๓ สุขภาวะถูกจำแนกออกเป็น ๔ ด้าน คือ ๑) สุขภาวะทางร่างกาย คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ การมีพลามัย ไม่เจ็บป่วย มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ๒) สุขภาวะทางจิต คือ การมีจิตใจที่เป็นสุขผ่อนคลายไม่เครียด คล่องแคล่ว จิตมีคุณภาพบวก เช่น มีความเมตตากรุณา มีสติมีสมาธิ การมีจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ ๓) สุขภาวะทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีภายในครอบครัว ชุมชน สังคมอย่างสันติ เข้าใจซึ่งกันและกัน ได้รับความเคารพและความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ๔) สุขภาวะทางปัญญา คือ การมีปัญญาในการแก้ปัญหา แก้ความทุกข์ต่างๆ มีเหตุผล มีผล รู้ชัดใน

^๓ อภาพร เฝ้าวัฒนา, การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ, (จังหวัดขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

สรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีสภาพจิตที่เป็นอิสระท่ามกลางความผันผวนปรวนแปรต่าง ๆ^๔

ในทางพระพุทธศาสนา มีภาวนา ๔^๕ เป็นชุดหลักธรรมที่ใช้การอบรมกาย ศีล จิตและปัญญา มีอยู่ ๔ ด้าน คือ ๑) กายภาวนา หมายถึง การฝึกหรือการพัฒนากาย ด้วยรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ปล่อยให้อกุศลครอบงำ รวมไปถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๒) ศีลภาวนา หมายถึง การรักษาศีล การพัฒนาความประพฤติ ให้อยู่ในระเบียบวินัย ไม่ก่อความเดือดร้อน หรือ กระทำการเบียดเบียนคนอื่น อยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยสันติสุข มีความเกื้อกูลกัน ๓) จิตตภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตใจ ให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง เจริญด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ มีความขยันหมั่นเพียร มีสมาธิ สดชื่นเบิกบานและผ่องใส ไม่เศร้าหมองด้วยอกุศลธรรมต่าง ๆ ๔) ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาปัญญา การฝึกปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ ทำจิตให้มีอิสระ ไม่ติดอยู่ในโลกียวิสัย พาดนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยปัญญา และแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^๖ หลักภาวนา ๔ นี้เป็นชุดหลักธรรมในการพัฒนาสภาวะทั้ง ๔ ด้าน กล่าวคือ กายภาวนาเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางร่างกาย ศีลภาวนาเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะด้านสังคม จิตภาวนาเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจ และปัญญาภาวนาเป็นหลักธรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา^๗ ดังนั้น การใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาสุขภาวะ ๔ ด้าน จึงเป็นวิธีการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ

ในประเทศไทยก้าวอย่างผู้สูงอายุดังตั้งตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๘ และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ใน พ.ศ. ๒๕๕๖ หมายความว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่า

^๔ เพ็ญ สุขมาก, **หลักจิต: สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพ**, เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ: การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพเครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ, หน้า ๓.

^๕ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔-๑๔๕.

^๖ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙), หน้า ๗๐.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๑๒-๑๑๔.



ร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด^๘ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ย่างเข้าสู่บั้นปลายแห่งชีวิตและต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุมักเป็นไปในทางเสื่อมลง โดยมีการแบ่งการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุออก ๓ ด้านหลักคือ (๑) ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หมายถึง ผู้สูงอายุจะมีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมสีขาว ประสาทหูได้ยินเสียงไม่ดี เป็นต้น (๒) ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ หมายถึง ผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้น้อยลง โกรธง่าย น้อยใจง่าย เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ค่อนข้างยาก มักยึดติดกับความรู้เดิม ๆ ของตนเองและมีโรคภัยต่างๆ เป็นต้น (๓) ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม หมายถึง ผู้สูงอายุจะมีบทบาทในสังคมน้อยลง และถูกคนส่วนใหญ่มองว่าเป็นผู้ที่ด้อยสมรรถภาพ^๙ จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตและสังคมไปในทางที่ไม่ดี ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ๓ ด้านสามารถชี้ให้ทราบได้ว่า ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีปัญหาด้านสุขภาวะ ซึ่งปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุแต่ละคนแต่ละพื้นที่ก็มีความแตกต่างกันออกไปซึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย วิธีการดำรงชีวิต อาหารการกิน สภาพเศรษฐกิจ เมื่อผู้สูงอายุในประเทศไทยมีปัญหาด้านสุขภาวะเช่นนี้ การหาแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทั้ง ๔ ด้านของผู้สูงอายุให้มีความสมดุลและสมบูรณ์โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ

หมู่บ้านณะสิน ตั้งอยู่ในแขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร จากการที่ผู้วิจัยสอบถามข้อมูลจากประธานหมู่บ้าน พบว่า เป็นหมู่บ้านที่มีครัวเรือน ๕๐๐ กว่าครัวเรือน มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ๑๐๐ กว่าท่าน และมีชมรมผู้สูงอายุตั้งอยู่ในหมู่บ้านณะสิน^{๑๐} ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจพื้นที่ของหมู่บ้านณะสิน แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เพื่อทราบสภาพปัญหาสุขภาวะเบื้องต้นของผู้สูงอายุในหมู่บ้านณะสิน พบว่า ผู้สูงอายุบางท่านในหมู่บ้านณะสิน มีปัญหาในด้านสุขภาวะทางกายเกี่ยวกับการมีโรคประจำตัว และมีความกังวลใจเกี่ยวกับโรคประจำตัวดังกล่าว^{๑๑} จากการทราบ

^๘ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, **มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), หน้า ๘.

^๙ สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, **คู่มือ แนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร ๔๒๐ ชั่วโมง**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลการสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๗), หน้า ๑๕-๑๗.

^{๑๐} สัมภาษณ์ นายศิริศักดิ์ หาญชนะ, ๑๕ กันยายน ๒๕๖๔.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นางสาวศรีศรี ณรงค์ฤทธิ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๔.



สภาพปัญหาเบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุบางท่านในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร จึงเป็นเหตุผลที่ผู้วิจัยต้องการจะศึกษาสภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร อย่างละเอียด ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะหาแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทั้ง ๔ ด้านของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินอย่างเหมาะสม และให้ชมรมผู้สูงอายุหมู่บ้านธนะสินนำแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน สืบต่อไป

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ศึกษาวิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ และเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร
๒. เพื่อศึกษาวิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ
๓. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ดังนี้
ขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๓ ท่าน เพื่อให้ทราบสภาพปัญหาสุขภาวะ
๒. ทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกและ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือ วรรณคดี ฎีกา ปกรณวิเสส รวมไปถึงงานวิจัย วิทยานิพนธ์รวมถึงเอกสารทางวิชาการ วารสาร เพื่อให้ทราบวิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ
๓. วิเคราะห์สภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร วิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับวิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ และทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา จำนวน ๓ รูป



ต่อจากนั้น จะเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

๔. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ และในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๔. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาตามระเบียบวิธีวิจัยที่กำหนดไว้แล้ว จึงได้ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ๓ ข้อดังต่อไปนี้

๔.๑ สภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ภาคสนามแล้วดำเนินการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร ทำให้ผู้วิจัยทราบสภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน ดังต่อไปนี้ ๑) สุขภาวะทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทุกคนมีโรคประจำตัว แต่บางคนมีปัญหานอนไม่หลับ ส่วนร่างกายของผู้สูงอายุบางคนก็แข็งแรงดี แต่บางคนก็ไม่ค่อยแข็งแรง ๒) สุขภาวะทางด้านสังคม ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้เป็นอย่างดี สามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ดีและหมู่บ้านธนะสินที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่เป็นสังคมที่มีสภาพแวดล้อมดี ๓) สุขภาวะทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุทุกคนในหมู่บ้านธนะสินมีจิตใจเมตตา กรุณาต่อบุคคลอื่นและโดยส่วนใหญ่มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส แต่ก็มีควมวิตกกังวลบ้างเล็กน้อยซึ่งก็เป็นควมวิตกกังวลในเรื่องสุขภาพเป็นหลัก ๔) สุขภาวะทางด้านปัญญา ผู้สูงอายุทุกคนในหมู่บ้านธนะสิน มีปัญญาในการแก้ปัญหาทุกข้อซึ่งแต่ละคนก็มีวิธีการที่แตกต่างกันไป เช่น บางคนสวดมนต์ บางคนนั่งสมาธิ บางคนไปทำกิจกรรมงานอดิเรก เป็นต้น และนอกจากนี้ผู้สูงอายุทุกคนในหมู่บ้านธนะสิน มีความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า การเกิดแก่เจ็บตายเป็นของธรรมดา ฉะนั้น ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินจึงมีความคิดที่จะทำความดีให้มากที่สุด

๔.๒ วิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธ

วิธีพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธมีวิธีการดังนี้ ๑) กายภาวนา มีวิธีการคือ การเป็นมิตรต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม การรักษารักรักษาชาติให้ยาวนาน การบริโภคและใช้สอยปัจจัย ๔ ตลอดจนการใช้เทคโนโลยีด้วยปัญญา การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้แสวงหาความรู้ในการพัฒนาชีวิต และการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รู้จักพักผ่อนไม่ทำงานหนักจนเกินไป ๒) ศีลภาวนา มีวิธีการคือ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างสันติ การ

ประกอบอาชีพด้วยความสุจริต ไม่คดโกงบุคคลอื่น และการรักษาศีล ๕ การรักษากฎ กติกาของสังคม กฎหมายบ้านเมือง ๓) จิตตภาวนา มีวิธีการคือ การพัฒนาจิตใจให้มีความศรัทธาประกอบด้วยปัญญา มีหิริโอตตปปะ มีความมุ่งมั่นแน่วแน่ มีสติ มีสมาธิ มีจิตใจกว้าง เบิกบาน แจ่มใส ๔) ปัญญาภาวนา มีวิธีการคือ การแสวงหาความรู้ อยู่ตลอดเวลาและการนำความรู้มาใช้ในการคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหา ดำเนินกิจการต่าง ๆ มองสิ่งต่าง ๆ ในโลกตามความจริง

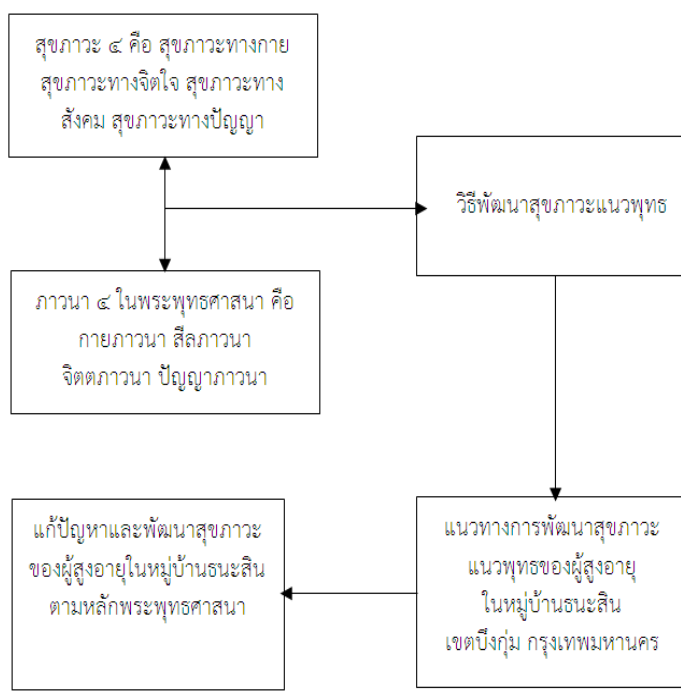
๔.๓ แนวทางการพัฒนาสภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ๓ รูป และวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารทำให้ได้แนวทางการพัฒนาสภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร โดยมีสาระสำคัญดังนี้ ๑) กายภาวนา ผู้สูงอายุในหมู่บ้าน ธนะสิน ควรออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรมอย่างมีสติสัมปชัญญะ ทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว ควรใช้เทคโนโลยี เช่น โทรทัศน์ฯ อย่างมีสติ ควรบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยปัญญา รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ และควรดูแลอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ๒) ศีลภาวนา ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินควรรักษาศีล ๕ ควรรักษาระเบียบกฎกติกาของสังคม ควรมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม เข้าร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเป็นจิตอาสาเป็นต้น เพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม และสำหรับผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินที่กำลังทำงานอยู่ซึ่งอาจจะเป็นงานเสริมหรืองานประจำก็ตาม ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน ควรทำงานที่สุจริต ใช้งานที่ตนเองทำอยู่เป็นแหล่งเรียนรู้พัฒนาตนเอง ๓) จิตตภาวนา ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน ควรพัฒนาจิตใจของตนให้มีความสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ การอบรมพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดมีภายในจิตใจของตนเอง ปลูกคุณธรรมต่าง ๆ ให้เกิดมีภายในจิตใจของตนเอง ควรพัฒนาจิตใจของตนให้มีความสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ การทำจิตให้มีความเข้มแข็ง มีความขยันเพียรพยายาม กล้าหาญอดทน มีความรับผิดชอบ เจริญสติและเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรพัฒนาจิตใจของตนให้มีความสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ คือ การทำจิตใจให้มีความร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส สงบ และที่สำคัญผู้สูงอายุควรบริหารจัดการจิตใจของตนไม่ยินดียินร้ายเมื่ออารมณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบ ๔) ปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินควรพัฒนาปัญญา ๓ ระดับ กล่าวคือ ควรพัฒนาสุตมยปัญญาด้วยการเรียนรู้วิชาการต่าง ๆ จากการหนังสือธรรมะ บ้างจากการสนทนาธรรมกับพระภิกษุที่วัดบ้าง ควรพัฒนาจินตามยปัญญาด้วยการนำวิชาการความรู้ที่ได้ศึกษามาขบคิดวิเคราะห์ใช้โยนิโสมนสิการจนสามารถแยกแยะ



เชื่อมโยงได้ ควรพัฒนาภาวนามยปัญญาด้วยการลงมือปฏิบัติจริงเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ผูกอบรมปัญญาด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ มองเห็นสิ่งต่างๆ ในโลกตามความเป็นจริง พร้อมกันนั้น ผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินควรเรียนรู้องค์ประกอบพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ ชั้นธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๖ ปฏิจจสมุปบาท เมื่อเข้าใจเรื่องเหล่านี้อย่างชัดเจนแล้ว ควรลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อเข้าถึงที่สุดแห่งปัญญาภาวนา

๕.องค์ความรู้จากการวิจัย



แผนภาพนี้ แสดงให้เห็นแนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสินซึ่งนำไปสู่การแก้ปัญหาและพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

๖.อภิปรายผล

สำหรับงานวิจัยนี้ เริ่มแรกผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสาร ต่อมาก็ได้ดำเนินการตามระเบียบวิธีวิจัยที่กำหนดไว้ จึงทำให้ผู้วิจัยได้ผลการวิจัยตามที่นำเสนอในเบื้องต้น ฉะนั้น ผลวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาสุขภาพแนวพุทธของผู้สูงอายุในหมู่บ้านธนะสิน เขตปทุมธานี กรุงเทพมหานคร” จึงมีความสอดคล้องกันในแง่หลักธรรมกับเนื้อหาของงานวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการของชุมชนในจังหวัดปทุมธานี”, วารสาร มจร การพัฒนาสังคม, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๓) หน้า ๓๑ ของพระครูไพโรจน์ธรรมคุณ ดังข้อความที่ว่า “ชุมชนต้องการการดูแลอย่างต่อเนื่อง และเชื่อมโยงกันระหว่างการดูแลในครอบครัว สถาบัน และชุมชน ซึ่งหลักธรรม ได้แก่ กายาวนา สีสาวนา จิตตาวนา และปัญญาาวนา เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีงามและถูกต้องตามกฎธรรมชา นำมาซึ่งประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิต”, มีความสอดคล้องกับผลวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักาวนา ๔ กรณศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ” วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๖๒): หน้า ๕๙ ของพระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) ดังข้อความที่ว่า “หลักาวนา ๔ นี้ เป็นหลักการพัฒนามนุษย์โดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบประเพณีที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสการพัฒนาปัญญา ทำให้เป็นผู้มีเหตุผล”, และมีความสอดคล้องกับผลวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักาวนา ๔ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสระเคาะ จังหวัดสงขลา”, วารสารมหาจุฬานาครทรรศ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓): หน้า ๓๕-๓๖ ของพระปลัดธัญวัฒน์ อโศโก (รักษะเพชร) ดังข้อความที่ว่า “๑) การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนเองทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ๒) หลักาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏหรือจารึกในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญา มีความสำคัญในด้านการพัฒนาด้าน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม ๓) การประยุกต์ใช้หลักาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรมการบริโภคและอุปโภค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน การประยุกต์ใช้หลักศีลาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาความประพฤติของตนและฝึกอบรมตนเองให้อยู่ในระเบียบวินัย การประยุกต์ใช้หลักจิตตาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ยกระดับจิตตนให้สูงขึ้น ยึดมั่นในความไม่ประมาท สำรวมระวังอินทรีย์และมีคุณธรรม การ



ประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ การพัฒนาปัญญา และ อธิปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะได้เข้าใจสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก

๗. ข้อเสนอแนะ

๗.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

แนวทางการพัฒนาสุขภาวะในงานวิจัยนี้เป็นการพัฒนาสุขภาวะตามหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งมีความแตกต่างจาก การพัฒนาสุขภาวะในศาสตร์สมัยใหม่ ผลวิจัยที่ได้ในงานวิจัยนี้ ชมรมผู้สูงอายุใน หมู่บ้าน ณะสิน สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใน หมู่บ้านณะสิน กล่าวคือ ประธานชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้านณะสิน ควรนำองค์ความรู้ เกี่ยวกับแนวทางพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธมาเผยแพร่ในกลุ่มผู้สูงอายุของหมู่บ้านณะสิน เพื่อให้ผู้สูงอายุนำองค์ความรู้ที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน พร้อมกันนั้น ประธานชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้านณะสิน ควรมีการประเมินผู้สูงอายุทุกคนที่อยู่ภายใน ชมรมเพื่อให้ทราบว่า ผู้สูงอายุแต่ละคนได้นำองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะ แนวพุทธมีสุขภาวะดีขึ้นอย่างไร ประธานชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้านณะสิน ควรจัด กิจกรรมที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาสุขภาวะตามหลักแนวพุทธ เช่น การรับสมัครผู้สูงอายุ เป็นจิตอาสาในการทำความสะอาดชุมชน การจัดทำบุญตักบาตรในวันสำคัญต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ชมรมของผู้สูงอายุในหมู่บ้านอื่น ๆ ก็สามารถนำผลวิจัยไปใช้การพัฒนา สุขภาวะของผู้สูงอายุในหมู่บ้านของตนเองได้เช่นกัน

๗.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องด้วยการทำวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุ ในหมู่บ้านณะสิน เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร” มีข้อจำกัดด้านเวลาและด้าน งบประมาณ ในขณะที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ยังมีประเด็นที่ น่าสนใจที่จะต้องทำอยู่ ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ๒ ประเด็น คือ ๑) แนวทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงอายุในชุมชนสลัม ซึ่ง อาจจะเลือกเอาชุมชนสลัมในที่แห่งใดก็ได้ที่เห็นว่ามีความจำเป็นที่จะต้องทำวิจัย ๒) แนว ทางการพัฒนาสุขภาวะแนวพุทธของพนักงานในองค์กร ซึ่งอาจจะเลือกเอาองค์กรใดก็ได้ ที่เห็นว่ามีความจำเป็นที่จะต้องทำวิจัย



บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่องสังคมผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง).** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

เพ็ญ สุขมาก. **หลักคิด: สุขภาพ สุขภาวะ ปัจจัยกำหนดสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพ.** เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ: การประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพเครือข่ายนักประเมินผลงานสร้างเสริมสุขภาพภาคเหนือ.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธรูปศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๙.

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือ แนวทางการอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร ๔๒๐ ชั่วโมง.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๗.

อาภาพร เผ่าวัฒนา. **การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน: การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.** จังหวัดขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๔.

สัมภาษณ์ นายศิริศักดิ์ หาญชนะ. ๑๕ กันยายน ๒๕๖๔.

สัมภาษณ์ นางสาวศรีศรี ณรงค์ฤทธิ์. ๑๙ กันยายน ๒๕๖๔.

