

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

The Guidelines for Promoting Health of the Elderly According to Buddhist Principles

พระครูปลัดน้ำเพชร ทองคำ
Phrakrupalad Namphet Thongkham

บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
E-mail: vivol9743@gmail.com

Received April 30, 2024; Revised August 25, 2024; Accepted August 28, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาแนวส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุ โดยคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน แลวนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า หลักสุขภาพของผู้สูงอายุได้เริ่มเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง และที่สำคัญคือ มิได้จำกัดเฉพาะของผู้สูงอายุแต่ยังครอบคลุมถึงทุกชีวิตในสังคม ที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพ ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิงและหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติคือ ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย มีสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ; ผู้สูงอายุ; หลักพุทธธรรม

Abstract

This dissertation aims to study the well-being of the elderly, to explore the principles of Buddhist teachings related to the well-being of the elderly, and to examine the approaches to promoting the well-being of the elderly according to Buddhist principles. This research employs a qualitative research method, specifically fieldwork through in-depth interviews. The research participants are elderly individuals selected specifically those aged 60 years and above, totaling 15 people. The data collected will then be analyzed and interpreted.

The research findings indicate that the principles of well-being for the elderly have become widely recognized, encompassing not only the elderly but also extending to all members of society. It emphasizes living a happy life in accordance with one's capabilities, avoiding future suffering or problems, and progressing to a state of happiness devoid of all suffering. The Buddhist

principles related to the well-being of the elderly begin with integrating all senses mind, body, and spirit to serve as the foundation for moral conduct, intending to abstain from physical and verbal misconduct.

Keywords: The Guidelines for Promoting Health; Elderly; Buddhist Principles

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือจึงเป็นสถาบันหลักที่สำคัญ ที่มีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของสังคมไทยมีอิทธิพลเป็นอันมากต่อความเชื่อ และความประพฤติ หรือการดำรงชีวิตของชาวไทยส่วนใหญ่ พระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักในการดำเนินชีวิตการนำหลักพุทธธรรม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าท่าน ได้มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคลเช่นเดียวกัน การนำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยของผู้สูงอายุนั้น ซึ่งท่ามกลางสภาพปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ทั้งปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม และปัญญาจึงมีการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติตามหลักภวนา 4 การเจริญสติและสมาธิและรูปแบบของการให้ทานในด้านต่างๆ เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต, 2557) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกกิจกรรมที่ตนเองพึงพอใจ และมีความสุขในสิ่งที่ตนได้กระทำ เช่น การสันทนาธรรม การฟังธรรม การสวดมนต์ และ เจริญสมาธิภาวนา เป็นต้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง (พระปลัดสมชาย ดำเนิน และ พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, 2562) จึงเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ส่งผลให้บุคคลนั้นมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีรวมถึงเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทยได้เริ่มเข้าสู่ภาวะของสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งคำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จากการที่จำนวนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นจึงส่งผลต่อการบริการทางสุขภาพทำให้เกิดแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุขึ้น เป็นการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุที่มีความเชื่อมโยงไปตามกาลเวลา แต่สิ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลคือ คือ “สุขภาวะ” ปัจจุบันคำว่า “สุขภาวะ” ได้มีการจำแนกออกไปเป็นหลายด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางด้านกาย สุขภาวะทางด้านจิต สุขภาวะทางด้านสังคม สุขภาวะทางด้านปัญญา ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นมีการพยากรณ์ในอนาคตให้เห็นว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560)

สุขภาวะของผู้สูงอายุ หมายความว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากร่างกายที่แข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ตามปกติ มีจิตใจแข็งแรงและมีจิตวิญญาณไปในทิศทางบวก จะทำให้การอยู่ร่วมในสังคมและโลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ (ประเวศ วะสี, 2545) ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถประเมินได้จากหลัก 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) การมีสุขภาพกายที่ดี 2) การมีสถานะที่ดูแลตัวเองได้ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม 3) เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากสังคม หรือ การมีส่วนร่วมทางสังคม ในปัจจุบันสัดส่วนผู้สูงอายุในสังคมไทยกำลังเพิ่มขึ้นและในอนาคต 10 ปีข้างหน้าจากผลที่ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น มีผลต่อวิถีชีวิตของคนเราในทุกช่วงวัยและสัมพันธ์กับความสุขทั้งทางกาย ทางจิตใจ สังคมและทางปัญญา ซึ่งจะสามารถลดปัญหาภาวะพึ่งพาการเจ็บป่วย และค่าใช้จ่ายอันเป็นประโยชน์กับสังคมและประเทศชาติต่อไป (แววดาว พิมพ์พันธ์, 2562)

จากการศึกษาความเป็นมาและความสำคัญของปัญหานี้จึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ก็เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุเนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ไม่เพียงโรคร้ายทางกายแต่ยังเป็นโรคทางใจด้วยจึงต้องได้รับการ

ดูแลจากสถาบันครอบครัว และสังคมรอบด้านต่าง การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุช่วยให้เราเข้าใจเรื่องราวความต้องการของกลุ่มนี้ เพื่อพัฒนาโยบายและบริการที่เหมาะสมในการดูแลได้อย่างเต็มที่และโดยการนำหลักภavana 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุที่เน้นเรื่องของกาย ศีล จิต และปัญญา ตามหลักภavana 4 ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีระบบ กระบวนการคิดวิเคราะห์รวมทั้งเกิดทักษะในการปฏิบัติที่เป็นระบบจากการลงมือปฏิบัติจริงได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักสุขภาวะผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

การทบทวนวรรณกรรม

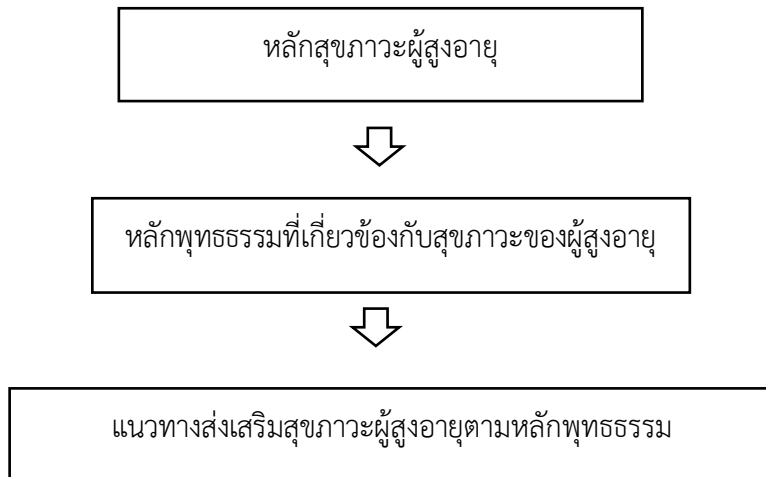
ผู้สูงอายุคือปูชนียบุคคล คือภูมิปัญญาของแผ่นดินถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัย และมีความต้องการการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและชุมชน แต่ถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ครอบครัวอบอุ่น มีสังคมที่ดี มีชีวิตที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการดูแลที่เหมาะสมอยู่อย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีไม่ถูกทอดทิ้งหรือรังเกียจ และสามารถที่จะพึ่งตนเองได้ก็จะสามารถช่วยเหลือสังคมได้อย่างมีคุณค่า การส่งเสริมและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นประเด็นสำคัญ การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีต้องคำนึงถึงการดูแลเรื่องการบริหารสุขภาพแบบองค์รวมอย่างเป็นระบบและบูรณาการทางด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว ตลอดจนการส่งเสริมและเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

หลักภavana 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนานั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมไทยได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยจะเห็นได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นหลาย ๆ ด้านทั้ง ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุล ของชีวิต และปรับตัวเองให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยภายนอกของผู้สูงอายุ ได้แก่ความรู้ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม การเรียนรู้ และการปฏิบัติตัว ของผู้สูงอายุเอง และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต, 2557)

การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 เพื่อแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านพฤติกรรมในการดำเนิน ชีวิตในสังคม ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางของพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุนั้น คือ การถือปฏิบัติตามศีล 5 หรือ ศีล 8 และศีลอุโบสถศีล เพื่อให้บุคคลสำรวมกาย วาจาใจ ลดละความพึงพอใจบางอย่าง และสร้างความตึงตังเพิ่มขึ้นด้วยการไปวัดฟังธรรมตามสภาพร่างกาย และ สิ่งแวดล้อมจะเอื้ออำนวย ขณะฟังธรรมจะให้เกิดผลจริง ๆ จะต้องติดตามไปด้วยทุกขั้นตอน การถือ ศีล 5 เป็นปกติวิสัยถือว่าสร้างความเจริญให้ชีวิตเพราะศีล 5 จะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ครอบครัวสังคมประเทศชาติเดือดร้อนวุ่นวายเพราะสมาชิกแต่ละคนไม่ปฏิบัติตามศีล 5 ให้ครบถ้วน ซึ่งแต่ละข้อในศีล 5 นั้น มีความสำคัญเกี่ยวพันกันจะขาดข้อใดข้อหนึ่งทำให้ชีวิตไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องเกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมได้มาก

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิด โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาเรื่อง ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) ผู้วิจัยโดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและ ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และหลักธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี

ขอบเขตด้านเอกสาร

1) เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารัตนปิฎก 2500 พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย และอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬารัฐกถา

2) เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาจากหนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์งานวิจัยเอกสารสิ่งพิมพ์ บทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอันเป็นผลงานของนักวิชาการหรือนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา

ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากร

ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในอำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรีจำนวน 15 คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 15 คน

ผลการวิจัย

หลักสภาวะผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย พบว่า 1) ปัญหาด้านร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่พบมากที่สุด คือ ที่เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง และโรคประจำตัวที่พบมากที่สุดได้แก่โรคเบาหวาน ซึ่งบางคนมีโรคแทรกซ้อนด้วย เช่น ความดันโลหิตสูงและโรคไตเรื้อรัง เป็นต้น และคอยเฝ้าระวังดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอตรวจโรคเป็นประจำทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุนั้น ส่วนใหญ่สุขภาพจิตดีร่าเริง แจ่มใส เป็นผู้ที่มีประกอบอาชีพเกษตรกรรมโดยส่วนมากมีอาชีพ ทำนา ทำไร่ ร่วมมือกับกิจกรรมทางสังคม โดยจะเข้าร่วมกิจกรรมกับทางวัด และทางบ้านเมืองเป็นอย่างมาก

2) วิถีชีวิตและสภาวะของผู้สูงอายุ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วกตินั้น ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนส่งเสริมการมีอายุยืนยาวซึ่งได้แก่ สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ และอาหาร และด้วยหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นเพียงหนทางหนึ่ง ที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสามารถดำเนินชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้โดยไม่เป็นทุกข์และมีอายุที่ยืนยาวนานได้โดยการปฏิบัติตนเองให้ถูกต้องโดยใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตและการจะเป็นบุคคลที่มีอายุยืนยาวได้นั้นเราจะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง เหมือนที่พุทธพจน์กล่าวไว้ว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ผลที่ได้ก็จะเกิดกับตนเองคือมีสุขภาพที่ดี ร่างกายและจิตใจดีแข็งแรง และจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ ที่มีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพที่ดี พบว่า ความสุขที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้โดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่สุขที่ไม่ยึดติดในวัตถุ โดยเริ่มต้นจากความสุขที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว แต่ก็สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระแก่คนในครอบครัวการที่มีครอบครัวที่อบอุ่น มีการให้ซึ่งกันและกัน และเคารพซึ่งกันและกัน ตรงนี้จะทำให้ต่างฝ่าย ต่างมีความสุขแล้วและกลายมาเป็นความผูกพันระหว่างครอบครัวและเป็นการดำเนินชีวิตร่วมไปด้วยกันช่วยเหลือตนเองก่อนที่จะให้คนอื่นมาช่วย ถ้าหมดหนทางแล้ว ก็ค่อยพึ่งพาอาศัยกับคนในครอบครัว

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับสภาวะผู้สูงอายุ

ในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เพื่อจะได้นำหลักธรรมมาส่งเสริมตนเองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งปัญหาที่สำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ปัญหาด้านร่างกายและปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุได้นำหลักพุทธธรรมของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีผลดีต่อตนเองครอบครัวและสังคมที่ตนอยู่ คือหลักอริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นซึ่งเป็น หลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่มัวเมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมี ไม่เมาในสิ่งที่วัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่คงทนถาวร นอกจากหลักธรรมที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นคือการปฏิบัติตนตามหลักอริยสัจ 4 เป็นประจำจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำเนินชีวิตของผู้เจริญในหลักอริยสัจ 4 อันเป็นหลักพุทธธรรมที่นำพาผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุขและเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติมีจิตที่อบรมดีเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักอริยสัจ 4 จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ

1) หลักกายภาวนา คือ (การพัฒนากาย) การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิตควร ดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดใน การกระทำไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำ

การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อยู่ตลอดเวลาทั้ง ภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิด การพิจารณา การพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการ ดำเนินชีวิต และไม่ให้เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอให้สร้างสิ่งเป็นความดีหลักไว้ซึ่งสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

2) หลักศีลภาวนา คือ (การพัฒนาศีล) กรอบเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข ศีลภาวนาเป็นการอบรมและการขัดเกลามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคม และศีลภาวนาก็เป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์ได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคมเป็น หลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม ศีลภาวนาเป็นเครื่องมือ ขัดเกลามนุษย์ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมที่ดี ให้บุคคลมีความปกติทางกาย ทางวาจา เป็นเครื่องขัดเกลามนุษย์ให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรมเป็น การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมในการดำเนินชีวิตได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่อวดดี เอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

3) หลักจิตภาวนา คือ(การพัฒนาจิต) การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้สุขภาพจิตใจของตนเองมีความสุข สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลงและการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมี สติปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่การนั่งสมาธิ การ ไหวพระสวดมนต์การนั่งสมาธิพิจารณาความจริงของชีวิต จิตภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และ สมาธิ การเจริญจิตภาวนาเป็นอบรมและพัฒนาจิตใจของเราให้มีความสุข ให้จิตใจของเรา ปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตใจคิดในเรื่องที่ไม่ดี การเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนา ความคิดของเราด้วย ให้เรามีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม

4) หลักปัญญาภาวนา คือ (การพัฒนาปัญญา) การพัฒนาความคิดพัฒนาความรู้ที่เรามีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปการรู้จักแก้ปัญหาด้วยการที่รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยการเจริญปัญญาเป็นการพัฒนาความคิด การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาการพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ได้รับประโยชน์ 2 อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์ สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจนรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดอะไรดีอะไรชั่ว ประการที่สองประโยชน์ต่อสังคม คือ ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญญา มีความรู้มีความคิดที่ดีทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดีไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่าง ๆ ก็ลดลงสังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 นั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแนวทางส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในการปฏิบัติตนตามหลักภาวนา 4 ไวดังนี้

1) สุขภาพทางกายภาวนา (การพัฒนากาย) เพื่อให้หายป่วยหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย ด้านส่งเสริมเตรียมใจไว้ล่วงหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองเพราะสังขารไม่เที่ยงถ้าไม่สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง จะทำให้เกิด ปัญหาทั้งตนเองและลูกหลานเป็นอย่างมาก ใช้หลักพุทธธรรมไตรลักษณ์มาผสมผสานในด้านการดูแลร่างกายทำให้รู้และเข้าใจกับสภาพของสังขารที่หลักพุทธธรรมได้กล่าวไว้ว่าไม่เที่ยงไม่คงที่สิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อชะลอ ความเสื่อมของร่างกายให้ช้าลง จะออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงรับประทาน อาหาร ที่เป็นประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ นอนแต่หัวค่ำไม่นอนดึก ก่อนนอนสวดมนต์ทำสมาธิ ตื่น

นอนสวดมนต์ ทำสมาธิ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย และแผ่เมตตาให้กับตนเองโดยยึดหลักไตรลักษณ์มาพิจารณา

2) สุขภาวะทางสีกาณา (การพัฒนาศีล) การเจริญสีกาณานี้ทำให้เราเป็นคนงาม งามทั้งกายและใจ การเจริญสีกาณาก็คือการรักษากาย วาจาของเรา ไม่ให้ไปทำในสิ่งเห็นว่าเป็นโทษและเป็นการสร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่นหรือผู้อื่น

3) สุขภาวะทางจิตกาณา (การพัฒนาจิต) ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ที่มีความเชื่อว่าการสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่มุ่งให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเองและครอบครัว ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ความวิตกกังวลเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลส

4) สุขภาวะทางปัญญาภาณา (การพัฒนาปัญญา) การใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตดำเนินการคิดดี การคิดสร้างสรรค์ และการปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิคือการสร้างความเห็นที่ชอบยึดหลักการปฏิบัติตามแนวทางของหลักทางพระพุทธศาสนาได้แก่ การหมั่นประกอบความดี การสร้างกุศลให้ถึงพร้อมและการทำจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การคิดในสิ่งที่ดีที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักหลักพุทธธรรม” ในการนี้มีข้อค้นพบที่สำคัญจึงนำมาอภิปรายผล ดังนี้

การนำหลักภาณา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต เมาใน ความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้ว่าจะมีความเกิดความแค้น ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก รู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติตามการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ยอมใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง บรรดาธรรมทั้งปวงจากที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าการเจริญภาณา 4 เป็นประจำแล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองชีวิตของผู้เจริญในภาณา 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตโต, 2557) อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์และเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติซึ่งมีความสำคัญของภาณา 4 ในด้านการดำเนินชีวิต (แววดาว พิมพ์พันธ์ดี, 2562) เป็นการพัฒนาบุคคลตามหลักภาณา 4 จึงเป็นการแสดงถึงการปรับตัวปรับพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับสังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม ในขณะที่เดียวกันทางพระพุทธศาสนาก็มีการพัฒนาในหลายขั้นตอนจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้าย คือ มีความสุข มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตที่ดี (พระปลัดสมชาย ดำเนิน และ พระมหานันทวิทย์ อธิภทฺโท, 2562) สร้างระเบียบและสังคมที่ดีและส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ

บุคคลเมื่อมีการพัฒนาอย่างถูกต้องก็จะส่งผลแก่ตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างผาสุก การมีจิตใจดีงามมีความสุข เป็นอิสระและเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต เมื่อใดบุคคลมีการเจริญภาณาครบ 4 ประการแล้วสามารถพัฒนาตนครบทั้งสี่ด้านบริบูรณ์แล้ว ส่งผลคือคุณค่าของการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ซึ่งจะเป็นการพัฒนาไปสู่ความสุข 3 ระดับคือ ความสุขเกี่ยวกับวัตถุ สิ่งของที่ตนมีและตนได้ ความสุขเกี่ยวกับ การทำงาน และความสุขระดับสูงสุดคือการใช้ชีวิตและการเลือกดำเนินชีวิตให้มีความสุขกับสิ่งที่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน หลักภาณา 4 นี้ จึงเป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่บุคคล และเป็นคุณค่าที่มีความสำคัญมากต่อสังคมโดยเฉพาะการปฏิบัติในสังคมและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม ได้อย่างมีความสุข (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560)

ผู้สูงอายุทุกคนมีองค์ความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเอง ทั้งร่างกายและจิตใจและสามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธ แก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจะมี 2 ด้าน คือ

1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริง ว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ว่าการเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมีความอดทน ปลงตก และ รู้จักการปล่อยวาง ปล่อยวาง

2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตน ด้วยการสวดมนต์ทำบุญใส่ บาตร กรวดน้ำแม่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ ความหลง เป็นจิตอาสา รักษาศีล 5 ประพฤติธรรม และ ปฏิบัติสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตาม หลักภวนา 4 กรณิ ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ผู้วิจัยขอนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย ไวดังนี้

1) หลักภวนา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุนั้นซึ่งเป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในสิ่งทีวัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่คงทนถาวร เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

2) หลักหลักภวนา 4 เป็นหลักธรรมที่นำพาผู้ปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

3) หลักภวนา 4 เป็นหลักธรรมนำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุขได้

4) หลักภวนา 4 เป็นการพัฒนาศักยภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การทำงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระพุทธศาสนา

5) หลักภวนา 4 ที่ผู้สูงอายุนำมาเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปสู่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การไม่ประพฤติดินในการทุจริตทั้ง 3 การตั้งตนให้อยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่พึงงามของสังคม การอบรมจิตของตนใหม่มีความผ่องใส การพัฒนาในด้านของปัญญาของตนใหม่เป็นผู้มีเหตุมีผล

6) หลักภวนา 4 ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและทฤษฎีการ พัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

7) แนวทางด้านของการเจริญกายภวนาสามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้วยการอบรมตนเองให้มีสติ โดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตน คอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาท ใช้ชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภคได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายใน และภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง

8) แนวทางด้านการเจริญสัทภวนา ที่นำมาปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุนั้น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เป็นการอบรมและการขัดเกลาตนเองให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนที่ดี ให้เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและการอยู่

ภายใต้กฎระเบียบของสังคม การขัดเกลาให้เป็นบุคคลผู้มีความปกติทางกาย ทางวาจา ขัดเกลาตนเองให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่อง จริยธรรมได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอาเปรียบกัน การสำรวม ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามหลักสัปปายะโดยการดำเนินชีวิตแบบสัมมาชีพคือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน และมีความซื่อสัตย์

9) แนวทางการเจริญจิตภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุนั้น เป็นการทำให้จิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้จิตใจของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การฝกอบรมจิตใจของตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม สติและสมาธิ การอบรมและพัฒนาจิตใจของตนให้มีความสุข ให้อาจารย์ของตนปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตคิดในเรื่องที่ไม่ดี ให้ความคิดดี และการพัฒนาจิตใจนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสมาธิ ก็เป็นฐานให้แกการพัฒนาปัญญาต่อไป

10) ความเชื่อทางพระพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย นอกจากความเชื่อทางพระพุทธศาสนายังทำให้เกิดแรงจูงใจที่สำคัญมากต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลคลองขวางตามหลักภวนา 4 คือ ความเชื่อเรื่องบุญและบาปในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุในเขตตำบลคลองขวางส่วนใหญ่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมีความเชื่อในเรื่องของบุญกุศลซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่เชื่อว่าการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ส่งผลให้ชีวิตของตนเองมีความสุข จากความเชื่อและ ความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าจำเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า นอกจากการเชื่อในเรื่องของบุญกุศลแล้วผู้สูงอายุส่วนมากยังเชื่อในเรื่องของนรกและบาปอีกด้วยโดยผู้สูงอายุเชื่อว่าการทำไม่ดีและการกระทำในสิ่งที่ร้ายแรงจะเป็นผลให้ตนเองได้รับโทษในทุกขคติภูมิ เช่น การก่อกวนคนรักและการก่อกวนบาปเป็นต้น และหลักภวนา 4 ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนาของมนุษย์ละสังขมและเป็นทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สรุป

แนวทางการเจริญจิตภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุนั้น เป็นการทำให้จิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้จิตใจของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การฝกอบรมจิตใจของตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม สติและสมาธิ การอบรมและพัฒนาจิตใจของตนให้มีความสุข ให้อาจารย์ของตนปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตคิดในเรื่องที่ไม่ดี ให้ความคิดดี และการพัฒนาจิตใจนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสมาธิ ก็เป็นฐานให้แกการพัฒนาปัญญาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอเสนอแนะในเชิงนโยบาย ดังนี้ การศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ผู้สูงอายุนี้นี้มีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตและแนวทางการพัฒนาที่ควบคู่กันทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาตนเอง ในการดำเนินชีวิตที่ดีในการอยู่ร่วมกันกับสังคม การพัฒนาการรักษาศีล การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา มีความสัมพันธ์และมีความเกี่ยวเนื่องกับการดูแลการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุควรนำหลัก

ภาวนา 4 นี้มาส่งเสริมใช้ให้เป็นนโยบายของการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ได้ตามความเหมาะสมของหน่วยงานที่ดูแลและมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตลอด ทั้งสามารถนำมาเป็นนโยบายเชิงพัฒนาของหน่วยงานหรือองค์กรอื่น ๆ ได้อีกด้วย เช่น องค์กร การศึกษา การพัฒนา คุณลักษณะของวัยรุ่นตามหลักภาวนา ๔ หรือ องค์กรภาคสังคม เช่น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงแรงงาน กระทรวงวัฒนธรรมและกระทรวงสาธารณสุขได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ในครั้งนี้ มีประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจดังนี้

1) ควรศึกษาวิจัยส่งเสริมใช้หลักพุทธธรรม เช่นหลักภาวนา 4 ในดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในพระพุทธศาสนาให้มีความสุขและทุกมิติที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

2) ควรวิจัยโดยการวิเคราะห์หลักสุขภาพของผู้สูงอายุที่รักษาอุโบสถศีล และผู้สูงอายุโดยทั่วไป

3) ควรวิจัยวิธีการปรับใช้หลักพุทธธรรมเช่น หลักภาวนา 4 มาส่งเสริมการใช้กับหน่วยงานอื่น ๆ เช่น องค์กรเยาวชน องค์กรภาคพลเมืองและองค์กรภาคอุตสาหกรรมและการวิจัยวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมของคนปัจจุบันให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. *วารสารรัฐสมัยแล*, 38(1), 6-28.
- ประเวศ วะสี. (2545). *พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ: ธรรมนูญสุขภาพของคนไทย เครื่องมือนวัตกรรมทางสังคม*. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.
- พระปลัดสมชาย ดำเนิน และ พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท. (2562). การพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6(3), 209-228.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แววดาว พิมพ์พันธ์ดี. (2562). การเสริมพลังความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตระบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออกตามหลักพุทธธรรม. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(3), 737-752.