

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4

กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง

อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

**A Study of the Development of the Quality of Life for the
Elderin Accordance With the Bhavana 4
Case Study : Elderin BanHuai Hoi, That Thong Sub-District,
PhuKhiao District, Chaiyaphum Province**

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์)¹

พระมหามิตร ฐิตปณโญ², พระครูสุธีศัมภีรญาณ³ และ หอมหวล บัวระภา⁴

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3}

มหาวิทยาลัยขอนแก่น⁴

PhraMaha ChaowaritSapsawat¹

**Phra MahaMit Thitapanyo², Phrakhru Sudhikhamphirayana³,
and Homhuan Buarapha⁴**

Mahachulalongkornrajavidyalaya University KhonKaen Campus, Thailand^{1,2,3}

KhonKaen University, Thailand ⁴

Corresponding Author, E-mail: srakeaw58@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา
2) เพื่อศึกษาบริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ บ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอ
ภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ บ้านห้วยหอย ตำบล
ธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ตามหลักภาวนา 4

* วันที่รับบทความ: 6 พฤศจิกายน 2561; วันที่แก้ไขบทความ 19 มีนาคม 2562; วันที่ตอบรับบทความ: 28 มีนาคม 2562

Received: November 6, 2018; Revised: March 19, 2019; Accepted: March 28, 2019

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสัมภาษณ์ และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย จำนวน 30 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีบทบาทด้านผู้นำทางศาสนา จำนวน 10 คน 2) กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครอุบาสิก จำนวน 10 คน 3) กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นคณะกรรมการบริหารชุมชน จำนวน 10 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ภาคสนามมาเขียนวิเคราะห์เชิงพรรณนาความ

ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 นี้เป็นหลักการพัฒนาศักยภาพโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อปฏิบัติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสการพัฒนาปัญญา ทำให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภาวนา 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาวัฒนธรรมสมัยใหม่ 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มาก เพราะเรี่ยวแรงพลกำลังทางร่างกายมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันสำหรับแนวทางแก้ไขนั้นผู้สูงอายุได้ฝึกพัฒนาสติในการดำเนินชีวิตของตนเอง ฝึกการอยู่ง่าย กินง่าย การมีสติ การไม่เบียดเบียนกัน การไม่ลักขโมย การสำรวมอินทรีย์ การพูดสุภาพ การมีสัจจะ การไม่คิดโลภอยากได้ของการคนอื่น การไม่คิดพยายาบาทในบุคคลอื่น การมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ภาวนาและการนั่งสมาธิ มีสติในการทำงาน มีสติในการพูด มีสติในการคิด ทำจิตใจให้มีความสุข ใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล มีความรู้สึกรู้ตัวขณะพูด ขณะทำ ขณะคิด ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นำหลักการเจริญปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: หลักภาวนา 4; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ

Abstract

The purposes of this dissertation were (1) to study the Bhavana 4 of Buddhism (2) to study the context of the way of life of the elder in Ban Huai Hoi, That Thong Sub-district, PhuKhiao District, Chaiyaphum Province (3) to study the development Approach of the elder life in Ban Huai Hoi, That Thong Sub-district, PhuKhiao District, Chaiyaphum Province, in accordance with the Bhavana 4. This research was a qualitative research. The researcher used interview and participant observation. The target group for this research was 30 elders at Ban Huai Hoi, divided into 3 groups: 1) elder group with religious leader role for 10 people 2) elder group with layman and laywoman for 10 people 3) elder group with community management committee for 10 people. The data obtained from the fieldwork shall be written in a descriptive analysis.

The research was found that the Bhavana 4 of Buddhism are the principles of person development with 4 development frameworks which are the self-improvement not being in carelessness, behaving yourself in the framework of the good behavior of society, practicing your own mind to be cheerful, and development of intellect to be the rationalist. The Bhavana 4 are the principle of self-development in daily life and happy co-existence.

The context of the way of life of the elder at Ban Huai Hoi was found that most of Huai Hoi elder were Buddhists. They make merit, observe the 5 precepts, 8 precepts during the Buddhist Lent, and they like to practice the Dhamma, self-practicing in a way that is good not to be damaging. They think that it could grow a merit, create a good social relationship, know themselves standing, live happily, and have good health. The elder behave morally in Buddhism and live together with others in society happily. The problems and obstacles to develop the quality of life for the elder are 1) the growth of the modern economy 2) the coming of modern culture which the elder have to adjust their way of life in daily life so that they are balanced and consistent with daily life 3) diseases caused by the old age, which are the problems and obstacles to the way of life of the elder and affect the daily activities.

The development approach of the quality of life for the elder was found as the following. In the physical development, the elder practice their consciousness in their own ways of life, easy living and eating, practicing consciousness in daily life. In the moral development, the elder has developed themselves by not exploiting others, not stealing, focusing mind and soul, speaking politely, being honest, not being greedy to others, not being vengeful to others, having a good thought, and not bearing ill will to others. The elder live happily together in society. In the emotional development, the elder practice developing their own mind by paying respect to Buddha, praying and meditation, developing their mind and making their mind happy in daily life. In the intellectual development, the elder use their intellect to think reasonably, be

conscious of while thinking, while speaking, while doing, and will use their intellect to solve problems. Finally, the elder adopted the principles of self-development in accordance with the Bhavana 4 in their daily life happily.

Keywords: Bhavana 4; Quality of Life; Elder

บทนำ

ผู้สูงอายุ คือบุคคลผู้เข้าสู่ช่วงวัยที่อยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่างๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ 60– 65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยกำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ ในประเทศไทยพบว่าสัดส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปเพิ่มขึ้นมาก และมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นตลอดเวลา ในปีพ.ศ. 2563 จากการสำรวจประชากรโลกขององค์การสหประชาชาติคาดว่าประเทศไทยจะมีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไป จำนวนเพิ่มขึ้นจาก 3.9 ล้านคน ใน ปีพ.ศ. 2533 เป็น 9.9 ล้านคนในปี พ.ศ. 2563 สำหรับความเชื่อทางศาสนามีความสัมพันธ์สำคัญอย่างยิ่งกับการดำเนินคุณภาพชีวิตและความผาสุกของผู้สูงอายุหลักพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นแก่นของวัฒนธรรมไทยทุกสาขา ซึ่งศูนย์กลางในการถ่ายทอดวิชาการ ศิลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ไปสู่ชุมชน (Banlu Siriphanich, 1999 : 17) ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีความใกล้ชิดกับวัดและองค์กรทางพระพุทธศาสนา มีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมที่วัด เช่น การปฏิบัติธรรมในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา (Somsak Srisantisuk, 2539 : 19) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ หลักธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุคือหลักการปฏิบัติตามหลักภavana 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภavana สีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana (Tripitaka, 22/79 : 121)

สำหรับผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยนั้น มีจำนวนทั้งหมด 109 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 รักษาศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษา และชอบการปฏิบัติธรรมการพัฒนาตนเอง, การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมวิถีการดำเนินชีวิตของตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้แก่ การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิต

ให้ผาสุขมีสุขภาวะที่ดีผู้สูงอายุปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาตลอดจนรู้เท่าทันเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยนั้นๆ

จากความสำคัญดังกล่าวมานี้ผู้วิจัยเห็นว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักภาวนา 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและเพื่อเป็นข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มประชากรคือผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุเชียว จังหวัดชัยภูมิ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาสภาพบริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุเชียว จังหวัดชัยภูมิ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุเชียว จังหวัดชัยภูมิ ตามหลักภาวนา 4

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า (Research Study) รวบรวมข้อมูลทางเอกสาร (Document Investigation) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย และภาษาบาลี
2. ศึกษาจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร วารสาร สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ บทความ สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ตลอดจนเอกสารงานวิจัยทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

3. ศึกษาจากแหล่งสถานที่จริง ได้แก่ การลงพื้นที่ภาคสนาม และการสัมภาษณ์ วิธีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อย หมู่ 5 ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และด้านพื้นที่ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ก) พื้นที่การวิจัย คือพื้นที่บ้านห้วยห้อย หมู่ 5 ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ข) ประชากร (Population) ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ เริ่มตั้งแต่อายุ 60 ขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำทางศาสนา จำนวน 10 คน

กลุ่มที่ 2 ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครอาสาสมัคร จำนวน 10 คน

กลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุที่เป็นคณะกรรมการบริหารชุมชน จำนวน 10 คน

สรุปผลการวิจัย

1. หลักทฤษฎี 4

การพัฒนาตนเองตามหลักทฤษฎี 4 ในพระพุทธศาสนา สำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น เป็นการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติและผู้สูงอายุก็มีความสุขในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ช่วยบรรเทาความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวล ความแก่ชราทางร่างกาย หลักทฤษฎี 4 จึงเหมาะสมและเป็นกุศโลบายธรรมที่สำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงความสุขในบั้นปลายของชีวิต เห็นธรรมนำไปสู่การปล่อยวางและรู้แจ้งในสังขารธรรม เป็นการได้ประทีปส่องทางสว่างทางใจ ทำลายความมืดของชีวิต ทำให้ชีวิตในยามแก่ชราไม่อ่อนคลาย สบายจิต ไม่ยึดมั่น ถือมั่นในกองสังขารที่บังคับไม่ได้ ทำให้เกิดมีสติ รู้และเห็น มีจิตใจเบิกบาน จิตเบา กายเบา เพราะเข้าใจในสภาวะธรรม ไม่ยึดเอารูปร่าง รูปจิต ความคิดติดอารมณ์มาแบกมาถือไว้ให้เป็นภาระ การฝึกใจรู้ตัวให้มากพอ มีสติตั้งมั่น มีสติตั้งอยู่กับฐานกาย รู้ธรรมนำปัญญา เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ สุดท้ายปัญญาก็เกิด เป็นปัญญาเพื่อดับความทุกข์ เห็นธรรมชาติแท้ของอารมณ์และสังขาร เห็นว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พลังปัญญาที่สํารอกความยึดติด ผูกพันออกจากใจจนถึงขั้นมีความผ่อนคลาย มีเป้าหมายข้างหน้าและมีความสุขในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขทั้งทางกาย ทางใจ และความสุขการอยู่ร่วมกับสังคม

หลักภาวนา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ซึ่งเป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมี ไม่เมาในสิ่งทั่วทุกทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากหลักธรรมที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น การพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ดีและย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมภาวนา 4 เป็นประจำแล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา 4 อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข เป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนา หลักภาวนา 4 นี้ ที่ผู้สูงอายุนำมาเป็นกรอบในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งหลักภาวนา 4 นี้จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ประพฤติดีในการทุจริตทั้ง 3

การเจริญตนให้ตั้งอยู่ในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงานและการพัฒนาปัญญา ทำให้เป็นผู้มีเหตุมีผล การพิจารณาใคร่ครวญ การคิด การวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ในเรื่องนั้นๆ หลักภาวนา 4 ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

2. แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุเริ่มตั้งแต่ ระหว่าง 60 ปี ขึ้นไป ซึ่งเริ่มมีการเสื่อมสภาพของร่างกาย เช่น มีกำลังวังชาลดลง มีความเชื่องช้ามากขึ้น และความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายลดลง ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย สภาพร่างกายและการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมของแต่ละบุคคล และการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้น ทั้งด้านสติปัญญา ความจำ การเรียนรู้ จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป บทบาทและภาระหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ในวัยผู้สูงอายุการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมจะเริ่มลดลง ทั้งนี้จากภาระหน้าที่และบทบาทในสังคมที่ลด

น้อยลงจะทำให้ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการปรับตัวจนก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจตามมา สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิทยา ทฤษฎีการเรียนรู้ ทฤษฎีการพัฒนาด้านอารมณ์ ทฤษฎีการจูงใจ ทฤษฎีการเสริมแรงเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การเสริมแรงเป็นสิ่งเร้าต่างๆ ที่ทำให้เกิดการตอบสนองรางวัล คือ ตัวเสริมแรงทางบวก รางวัลทุกอย่างเป็นตัวเสริมแรง ส่วนตัวเสริมแรงทางลบทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้น เพื่อหยุดผลที่ไม่พึงประสงค์

3. สภาพบริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกูเชียว จังหวัดชัยภูมิ

สำหรับผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยนั้น มีจำนวนทั้งหมด 109 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษา และชอบการปฏิบัติธรรมการพัฒนาด้านตนเอง, การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมีให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาวะที่ดีผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การมีระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ไม่คดโกง มีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ต่างๆ โดยไม่เบียดเบียน หรือ ก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่ประโยชน์ให้แก่กันและกัน ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน มีการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลต่อกันและกัน มีระเบียบวินัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบการพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามในกุศลธรรมความดี รวมถึงการมีจิตมั่นคง จิตมีสมาธิ มีความเพียรพยายามอดทนฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ชอบการไหว้พระสวดมนต์ ชอบการทำจิตใจให้สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขอยู่เสมอ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอิฏฐารมณ์อารมณ์อันน่าปรารถนา และอนิฏฐารมณ์อารมณ์อันไม่น่าปรารถนา และชอบทำจิตใจให้มีความสุขและเบิกบานใจให้จิตใจเข้มแข็งไม่ทุกข์ไม่กังวลใจ การใช้สติปัญญาและหลักธรรมในการแก้ไขปัญหาตลอดจนรู้เท่าทันเหตุปัจจัยมีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัยนั้นๆ

กลุ่มผู้สูงอายุ มี 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้านผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ได้แก่ หัตถกรรมทอผ้าไหม มัดหมี่, หัตถกรรมเครื่องจักรสานพื้นบ้าน กระติบข้าว แห กระดังไซ หมวดหุงข้าว กระเช้าใส่ของและกระเช้าอเนกประสงค์ 2) กลุ่มชมรมอุบาสก-อุบาสิกา

วัดชุมพลอัย บ้านห้วยห้อย มีการจัดกลุ่มทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำทาน การรักษาศีลอุโบสถ การปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติและผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติตนตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นถึงการประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุนบ้านห้วยห้อย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าวัดฟังธรรม รักษาศีลอุโบสถ และการปฏิบัติธรรมตามโอกาส ผู้สูงอายุชอบการไหว้พระ สวดมนต์ การนั่งสมาธิ เพื่อเป็นการทำจิตใจให้มีความสงบ สุข เป็นการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ในชีวิตประจำวัน และผู้สูงอายุชอบการทำบุญในโอกาสต่างๆ อีกด้วย

4. แนวทางการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา

สำหรับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ในเบื้องต้น ขั้นการเจริญกายภาวนา พบว่า เป็นการเตรียมตัวเตรียมกายให้ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาสติให้รู้ในขณะการดำเนินชีวิตของตนเองและการคลุกคลีอยู่กับบ้านเรือนและผู้คนในสังคม ฝึกให้ผ่อนคลายสบายกาย ฝึกการอยู่ง่าย กินง่าย มีสติ มีที่อยู่หลับนอนเรียบง่ายเป็นสัปปายะ การปฏิบัติตามในกุศลธรรม คือ การไม่เบียดเบียนกัน การไม่ลักขโมย การสำรวมอินทรี การพูดสุภาพ พูดคำจริง พูดไม่ส่อเสียด พูดไม่เพ้อเจ้อ การไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่น การไม่คิดพยาบาทในบุคคลอื่น การมีความคิดที่ดี และไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น

ขั้นการเจริญสีลภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์อันเป็นของมีค่าของผู้อื่น การไม่ประพฤติผิดในกาม การมีการจริงใจในคู่ครองของตน การไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มของมึนเมาอันเป็นสาเหตุแห่งความประมาท การมีสติในการดื่มและบริโภค การพัฒนาคุณภาพชีวิตในลักษณะนี้เป็นการกระทำให้ผู้สูงอายุตั้งอยู่ในระเปียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร เป็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรเสมอภาคกัน มีความยุติธรรมและเกิดสันติสุขในชุมชนได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญของการเจริญสีลภาวนาว่า สีลนั้นจะเป็นปัจจัยพื้นฐานในการปฏิบัติตนฝึกฝนตนเองให้มีสติ ไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน มีจิตใจที่เมตตาเกื้อกูลต่อกันและเพื่อนร่วมบ้าน การรักษาศีลจะช่วยควบคุมรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อย

และช่วยให้มีสติระลึกได้อยู่เสมอเพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่วเสียหาย รู้สีกตัวกลัวผลของความชั่ว พยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ทำจิตใจให้ผ่อนคลายและมีความสุข

ขั้นการเจริญจิตภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ภาวนาและการนั่งสมาธิ มีสติในการทำงาน มีสติในการพูด มีสติในการคิด ทำให้จิตใจมีความสุข

ขั้นการเจริญปัญญาภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุนำหลักการใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล คิดในกุศลความดี คิดเกี่ยวกับเรื่องการทำบุญ และนำหลักการเจริญปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข โดยฝึกสติการคิดดี มีเหตุและผลให้เป็นนิสัยประจำในชีวิต มีความรู้สึกตัวขณะพูด ขณะทำ ขณะคิด ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหิต่างๆ

5. แรงจูงใจในการปฏิบัติตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย

สำหรับแรงจูงใจที่สำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอยตามหลักภาวนา 4 นี้ คือ ความเชื่อเรื่องบุญในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุบ้านห้วยหอยส่วนใหญ่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมีความเชื่อในเรื่องของบุญกุศลซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ส่งผลให้ชีวิตของตนเองมีความสุข จากความเชื่อและความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธ จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า นอกจากการเชื่อในเรื่องของบุญกุศลแล้วผู้สูงอายุส่วนยังเชื่อในเรื่องของนรก และบาปอีกด้วย โดยผู้สูงอายุเชื่อว่าการทำไม่ดีและการกระทำในสิ่งที่ร้ายแรง จะเป็นผลให้ตนเองได้รับโทษในทุกคติภูมิ เช่น การก่อกวนนรกและการกลัวบาป เป็นต้น

6. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุฝึกพัฒนาสติให้รู้ในขณะการดำเนินชีวิตของตนเองและการคลุกคลีอยู่กับบ้านเรือนและผู้คนในสังคม ฝึกให้ผ่อนคลายสบายกาย ฝึกการอยู่ง่าย กินง่าย มีสติ มีที่อยู่หลับนอนเรียบง่ายเป็นสบายๆ การปฏิบัติตามในกุศลธรรม คือ การไม่เบียดเบียนกัน การไม่ลักขโมย การสำรวมอินทรีย์ การพูดสุภาพ พูดคำจริง พูดไม่สอเสียด พูดไม่เพ้อเจ้อ การไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่น การไม่คิดพยาบาทในบุคคลอื่น การมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ภาวนาและการนั่ง

สมาธิ มีสติในการทำงาน มีสติในการพูด มีสติในการคิด ทำให้จิตใจมีความสุข ผู้สูงอายุนำหลักการใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล คิดในกุศลความดี คิดเกี่ยวกับเรื่องการทำบุญ และนำหลักการเจริญปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข โดยฝึกสติการคิดดี มีเหตุและผลให้เป็นนิสัยประจำในชีวิต มีความรู้สึกตัวขณะพูด ขณะทำ ขณะคิด ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง

7. ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4

1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปมากจากการดำเนินชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตของตนในอดีตที่ผ่านมาให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

2) การเข้ามาวัฒนธรรมสมัยใหม่และการเจริญเติบโตด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัยและล้ำสมัย ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เพราะวัฒนธรรมสมัยใหม่และเทคโนโลยีล้ำสมัยเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประจำวันด้วย เช่น การดูทีวี การใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อติดต่อธุระกับลูกหลานและการทำงาน เป็นต้น

3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มาก เพราะเรี่ยวแรงพลกำลังทางร่างกายมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเดิน การกิน การนั่ง การนอน ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีความระมัดระวังในอิริยาบถเหล่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายในการเคลื่อนไหวต่างๆ ความชราทางกายภาพทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองในอดีต ต้องมีการตรวจสุขภาพอยู่เสมอๆ

สำหรับแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนานั้น ผู้สูงอายุได้อบรมตนเองด้วยการมีสติในการคิดวิเคราะห์และการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถึงภาคสังคมจะมีเจริญเติบโตอย่างไร แต่การมีสตินั้นถือว่าการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปด้วยดีและมีแนวโน้มที่ดีต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สำหรับปัญหาอุปสรรคด้านโรคภัยไข้เจ็บนั้น ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักขันติความอดทนมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยการฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนต่อโรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนตนเอง การใช้ชีวิตด้วยความพินิจพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น การฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนกับ

โรคที่เกิดขึ้นและการอยู่กับมันด้วยสติ มีการพิจารณาแล้วค่อยๆ ทำ เช่น การกิน การนอน การเดิน เป็นต้น โดยผู้สูงอายุจะมีสติและพิจารณาการกระทำนั้นเสมอๆ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดและเพื่อไม่ให้เกิดความประมาทขึ้นได้

8. ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4

ประโยชน์กับตนเอง ได้แก่ ทิฐุธรรมมีกัตถะประโยชน์ อันเป็นเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน ได้แก่ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพที่ดีในสังคม มีเกียรติ

อภิปรายผลการวิจัย

หลักภาวนา 4 ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ หลักภาวนา 4 นี้ จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนาไว้ 4 ประการคือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ประพฤติดุติในการทุจริตทั้ง 3 การเจริญตนให้ตั้งในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงาน การพัฒนาปัญญา การเป็นคนมีเหตุมีผล การพิจารณาใคร่ครวญ การคิด การวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ในเรื่องนั้นๆ หลักภาวนา 4 นี้ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ PhraBrahmagunabhorn (P.A. Payutto), (2014 : 1) และสอดคล้องกับบทความวิจัยของ พระทองสี ญาณธโร (พรมโพธิ์) PhraKangsee Yantharo (2017 : 88-101) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาไว้ว่า ความสำคัญของภาวนา 4 ในด้านการดำเนินชีวิต การพัฒนาบุคคลตามหลักภาวนา 4 จึงเป็นการแสดงถึงการปรับตัวปรับพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับสังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม ในขณะเดียวกันทางพระพุทธศาสนาก็มีการพัฒนาในหลายขั้นตอนจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้าย คือ มีความสุข มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตที่ดี สร้างระเบียบสังคมที่ดีส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ บุคคลเมื่อมีการพัฒนาอย่างถูกต้องก็จะส่งผลแก่ตนเอง ซึ่งได้แก่การดำเนินชีวิตที่ดี การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อย่างผาสุก การมีจิตใจที่ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุข เป็นอิสระและเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญภาวนา 4 นี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีสติในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่เป็นคนประมาท เป็นคนที่มีความสุขุม มีการพิจารณาแล้วค่อยๆ ทำด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและได้พักผ่อนตัวเองอยู่เสมอ ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การมีสติในการกิน การมีสติการดื่ม การมีสติการนอน การมีสติการทำงาน ไม่ให้เกิดประมาทในการดำเนินชีวิตทำให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น การที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและไม่ประมาทในการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสุชาติ หล้าอภัย Suchat La-aphai (2016 : 75-92) ได้ศึกษา “การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสติทางกายมีเดินจงกรมตามธรรมชาติ การนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสัจธรรมของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีล มีการสำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติในการบริโภคอาหาร ได้ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น ได้สนทนาธรรม ได้พบปะกับผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ได้รับคำแนะนำในการดำรงชีวิตที่ดี ส่งผลให้จิตใจผ่องคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิตแบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ละความโลภโกรธหลงได้ ความทุกข์จะค่อยๆ จางหายไปและการฝึกสติขั้นปัญญา เป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากระทบแยกแยะความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ ของกายและใจ รู้เท่าทันได้ตลอดเวลาทำให้ไม่เผลอตว์ ไม่ประมาทในชีวิต จิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวลและความซึมเศร้าอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืนตลอดไป

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนา 4 ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1) การวิจัยครั้งนี้มีเนื้อหาเป็นการวิจัยเฉพาะการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเดียว จึงไม่ครอบคลุมประชากรทุกกลุ่มวัย ดังนั้นจึงควรศึกษาวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับบุคคลทุกเพศทุกวัยอย่างทั่วถึง

2) การศึกษาวิจัยควรนำหลักธรรมหัวข้อธรรมอื่น ๆ ที่เหมาะสมนำมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับผู้สูงอายุด้วย เช่น การปฏิบัติตนตามหลักทานมัย การศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป ในประเด็นดังต่อไปนี้

1) ควรศึกษาวิจัย การประยุกต์หลักภาวนา 4 ในดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในพระพุทธศาสนาให้มีความสุข และทุกมิติที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

2) ควรวิจัยโดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุที่รักษาอุโบสถและผู้สูงอายุทั่วไป

3) ควรวิจัยวิธีการปรับใช้หลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้กับหน่วยงานอื่นๆ เช่น องค์กรเยาวชน องค์กรภาคพลเมืองและองค์กรภาคอุตสาหกรรมและการวิจัยวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ของคนปัจจุบันให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า ความเชื่อทางศาสนามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย นอกจากนี้ความเชื่อทางศาสนายังเป็นแรงขับเคลื่อนสร้างพลังให้เกิดแรงจูงใจที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยตามหลักภาวนา 4 นี้ คือ ความเชื่อเรื่องบุญในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมีความเชื่อในเรื่องของบุญกุศลซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ส่งผลให้ชีวิตของตนเองมีความสุขจากความเชื่อและความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าจำเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า นอกจากการเชื่อในเรื่องของบุญกุศลแล้วผู้สูงอายุส่วนยังเชื่อในเรื่องของนรกและบาปอีกด้วย โดยผู้สูงอายุเชื่อว่าการทำไม่ดีและการกระทำในสิ่งที่ร้ายแรง จะเป็นผลให้ตนเองได้รับโทษในทุกขคติภูมิ เช่น การกลัวตกนรกและการกลัวบาป เป็นต้น

References

- Banlu Siriphanich. (1999). *Thai Elder*. Bangkok: Moh-chao-Ban Publishing House.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Tripitaka : Thia Version*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- PhraBrahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2014). *Buddhadhamma*. (39th ed.). Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.
- PhraKangseeYantharo. (2017). An Analytical Study of Life Development According to Bhavana 4 in Buddhism. *Journal of MCU UBON Review*, 2(3), 88-101.
- Somsak Srisantisuk. (1996). *Sociology of Aging : Realities and Prospective in Thai Society*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Suchat La-aphai. (2016). An Application of Mahasatipatthana for Development The Life Quality of Older Person. *Dhammathas Academic Journal*, 16(2), 75-92.