

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง*

AN APPLICATION OF BHAVANA PRINCIPLE TO ENHANCE THE WELL-BEING OF THE
ELDERLY OF TROKPLA COMMUNITY, MUEANG TRANG DISTRICT,
TRANG PROVINCE

พระธวัชชัย ธีรวัชร (ใจตรง)*, พระครูโฆสิตพัฒนานุกุล, พระครูวิจิตรศีลาจารย์, พระครูวิจิตรสาธูรส

Phra Thawatchai Thiravachiro (Jaitrong), Phrakru Kositwattanankul, Phrakru Wijitsilajarn, Phrakru Wijitsaturot

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดนครศรีธรรมราช

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: jitrong.2529@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง 2) เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง เป็นกระบวนการทำให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกาย มีร่างกายที่แข็งแรง ด้านสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี ด้านจิตใจ มีความสุขอย่างเรียบง่าย และด้านปัญญา มองเพื่อนมนุษย์ด้วยความเข้าใจ ดำเนินชีวิตสอดคล้องและรู้เท่าทันตามความเป็นจริง 2) หลักภาวนา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมที่พัฒนาตนให้มีความเจริญทั้งร่างกายและจิตใจ มี 4 ด้าน ได้แก่ 2.1) กายภาวนา การพัฒนาร่างกาย รู้จักในการบริโภคปัจจัยสี่ 2.2) สติภาวนา การพัฒนาความประพฤติ มีศีลธรรมในการอยู่ร่วมในสังคม 2.3) จิตภาวนา การเจริญสติเพื่อรองรับอารมณ์ที่เข้ามากระทบและเจริญองกามด้วยคุณธรรม 2.4) ปัญญาภาวนา แก้ปัญหาด้วยปัญญา เข้าใจชีวิตและผ่านกระบวนการคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง 3) การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง 3.1) กายภาวนา เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุทำให้ตนมีร่างกายที่แข็งแรง 3.2) สติภาวนา เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน สังคม 3.3) จิตภาวนา เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติและคุณธรรมให้กับจิตใจ 3.4) ปัญญาภาวนา เสริมสร้างให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต มีกระบวนการคิดและพิจารณาตามความเป็นจริง

คำสำคัญ: ภาวนา 4, สุขภาวะ, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research article were to 1) to study the concept of enhancing the well-being of the elderly; 2) to investigate the Bhavana principle in the Theravada Buddhist scriptures, and 3) to apply the principles of Bhavana to enhance the well-being of the elderly. It

* Received May 26, 2023; Revised June 5, 2023; Accepted July 8, 2023

is qualitative research focusing on documents and in-depth interviews. Findings were as follows: In the research, it was found that: 1) Concept of Enhancing Elderly well-being is the process of achieving physical and mental integrity with physical aspects consisting of physical strength, social aspects consisting of good interaction with others. Pertaining to mental, there is simple happiness and for wisdom, there is concept to perceive human beings with understanding to harmoniously live with awareness according to reality. 2) The Bhavana principle in Theravada Buddhist scriptures is a principle that develops oneself to be prosperous both physically and mentally. There are four aspects: 2.1) Kaya-bhavana: physical development known to consume four factors, 2.2) Sila bhavana: behavior development moral development to live in society, 2.3) Citta-bhavana: cultivation of the heart to accommodate the emotions and flourish with virtue, 2.4) Panna-bhavana: solve problems with wisdom cultivation of wisdom of elders' life with a process of deliberation all things as they really are. 3) The application of Bhavana principle to enhance elders' well-being of Trokpla community, Muang Trang district is used in the four aspects: 3.1) Kaya-bhavana: making elders physically strong, 3.2) Sila bhavana: promoting elders in building relationship with family, community and society, 3.3) Citta-bhavana: enhancing elders with positive attitude and morality, 3.4) Panna-bhavana: promoting elders with life understanding and thinking process with awareness according to reality.

Keywords: Bhavana, Well-Being, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์มีความก้าวหน้าเป็นอย่างมาก ทำให้มนุษย์มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น มีอัตราการเสียชีวิตจากโรคร้ายไข้เจ็บน้อยลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ซึ่งทำให้ประชาชนในวัยสูงอายุมีมากขึ้นไปด้วย ข้อมูลจาก ธนพร สิงห์นวล ใน “กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ” (UNFPA) ระบุว่า จากการสำรวจสถิติประชากรโลกพบว่า 1 ใน 10 จะมีผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) เพิ่มมากขึ้นกว่าประชากรกลุ่มอื่น ๆ โดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนานั้นหมายความว่า โลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) อย่างรวดเร็วสำหรับประเทศไทย ในปี 2553 มีสัดส่วนผู้สูงอายุ อยู่ที่ร้อยละ 11.9 หรือ 8.01 ล้านคน คาดการณ์ว่าในปี 2568 ไทยจะก้าวกระโดด มีผู้สูงอายุมากถึง 14.4 ล้านคน และในปี 2593 ผู้สูงอายุจะล้นเมือง มีจำนวนมากถึงร้อยละ 27 ของพลเมืองทั้งประเทศ และผู้สูงอายุก็ต้องการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ (ธนพร สิงห์นวล, 2564)

บริบทของประเทศไทยในปัจจุบันนั้น ข้อมูลจากมิตเตอร์ประเทศไทย พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของไทยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วง 3 - 4 ทศวรรษที่ผ่านมาทำให้ประเทศเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ ประชากรทั้งหมดปัจจุบันอยู่ที่ 66,723,631 คน ซึ่งมีประชากรผู้สูงอายุถึง 12,677,149 คน ซึ่งในการเพิ่มขึ้นของสัดส่วนดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นที่ต้องศึกษาและพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน (มิตเตอร์ประเทศไทย, 2564) ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันของประชากรในประเทศไทย พบว่า ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุยังไม่มีรูปแบบที่เห็นได้อย่างชัดเจน ปัญหาของผู้สูงอายุนั้นเรียกได้ว่ามีความซับซ้อนทั้งด้านสุขภาพและสังคม การบริการของรัฐยังไม่ค่อยครอบคลุมถึงประชากรผู้สูงอายุได้อย่างเท่าที่ควรซึ่งสอดคล้องกับ ประเวศ วะสี ได้กล่าวไว้ในหนังสือ การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน สุขภาวะชุมชนเป็นรากฐานสุขภาวะทั้งมวล ว่าระบบสุขภาพกว้างใหญ่กว่าระบบสาธารณสุขมาก สุขภาพหรือ



สุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณหรือทางปัญญานั้น บุรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์ และสังคมทั้งหมด (ประเวศ วะสี, 2549) การดูแลผู้สูงอายุนั้น จึงจะต้องเริ่มที่สถาบันครอบครัวและชุมชนซึ่งมีบทบาทในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุทุกรูปแบบ ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหรือการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นไปได้ด้วยดี ดังนั้นการเสริมสร้างสุขภาพเป็นกลไกสำคัญที่จะปรับเปลี่ยนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะดีขึ้นตามศักยภาพ

ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง เป็นชุมชนหนึ่งที่มีจำนวนผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ มีการแข่งขันเพื่อความอยู่รอด ก่อให้เกิดความตึงเครียด ไม่มีกิจกรรมที่ผ่อนคลายซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ อีกทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปมากไม่ว่าจะเป็นด้านการบริโภค สิ่งแวดล้อมด้านสังคมและด้านกายภาพ การดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอาจเป็นปัจจัยที่สำคัญของการเจ็บป่วยและเสียชีวิต ถ้าบุคคลสามารถรับผิดชอบตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง และได้รับการส่งเสริมด้านการเสริมสร้างด้านสุขภาวะอย่างเหมาะสมก็จะส่งผลดีต่อผู้สูงอายุ

จากสภาพปัญหาข้างต้น จึงได้เตรียมการรับมือกับปัญหาสุขภาวะที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุโดยการนำหลักพุทธธรรมเข้ามาประยุกต์ใช้ โดยใช้หลัก ภาวนา 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะสังคม สุขภาวะทางจิตใจ และ สุขภาวะทางปัญญา โดยเน้นการพัฒนาที่ตัวผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเพิ่มทักษะในการดูแลสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน สามารถดูแลตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง โดยการนำหลักธรรม ภาวนา 4 ได้แก่ การฝึกอบรมกาย การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ การฝึกอบรมจิต และการฝึกอบรมปัญญา นำมาสอดคล้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีแก่ผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินชีวิตด้วยหลักพุทธธรรม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ครอบคลุมทั้งในด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านปัญญา ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในชุมชนสังคม ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง
2. เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคสนาม โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยเป็นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) จากกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

1. ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยเป็นการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย พระสงฆ์ผู้ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้ง 18 รูป/คน จำแนก ดังนี้

- พระสงฆ์ ผู้ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จำนวน 5 รูป
- ผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน
- ผู้สูงอายุในชุมชนที่ชาวบ้านให้ความเคารพ จำนวน 10 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และได้รับการอนุมัติให้นำไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งแบบสัมภาษณ์จะแบ่งออกเป็น 5 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา ตำบลทับเที่ยง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

ตอนที่ 3 หลักทฤษฎี 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา ตำบลทับเที่ยง อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

3. การรวบรวมข้อมูล

3.1 การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก 45 เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกา หนังสือ ตำราวิชาการ วารสาร บทความต่าง ๆ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ รวมทั้งวิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา

3.2 การสัมภาษณ์

เป็นการรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยรับหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลสำคัญเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช เพื่อขออนุญาตเข้าพบและสัมภาษณ์

2. ผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3. ผู้วิจัยนำคำตอบที่ได้จากการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม รวบรวม วิเคราะห์และนำมาเรียบเรียงรายละเอียดต่าง ๆ ให้มีความถูกต้อง ชัดเจน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก หนังสือวิชาการ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยการรวบรวมคำตอบและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มาวิเคราะห์ สังเคราะห์เนื้อหาและเรียบเรียงให้เข้าใจง่าย โดยใช้วิธีการ Content Analysis

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้น เพิ่มขึ้นของภาวะที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ไร้สิ่งบีบคั้น ทำให้เป็นทุกข์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดสมดุลภายในตัวคนแต่ละคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ทราบว่าปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดการสุขภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งสุขภาวะ หมายถึงความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและทางจิตใจ มีร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เบิกบาน



ในมิติต่าง ๆ 4 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย คือ มีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ด้านสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในสังคม การมีปฏิสัมพันธ์อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ด้านจิตใจ คือ มีความสุขอย่างเรียบง่าย มีเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และด้านปัญญา คือ มองเพื่อนมนุษย์ด้วยความรู้ความเข้าใจ เห็นสุขและทุกข์ ดำเนินชีวิตสอดคล้องและรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

2. หลักภavana 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักพุทธธรรมที่พัฒนานคนหรือพัฒนาตนให้มีความเจริญ การบำเพ็ญหรือการประพฤติที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ประกอบไปด้วยองค์ธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนากาย เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่ดีรู้จักในการบริโภคปัจจัยสี่ รู้จักบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัย และมีพฤติกรรมดำรงชีวิตที่เหมาะสมรู้จักการออกกำลังกาย ภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่งผลให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ มีอายุยืน 2) สติภาวนา คือ การอบรมศีล พัฒนาการประพฤติ อยู่ในกรอบของศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง อาศัยศีลเป็นฐาน ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ตนเองและสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชุมชน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และ ดำรงตนด้วยคุณธรรมและจริยธรรม 3) จิตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจ เพื่อให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง หนักแน่น ผ่องใส เบิกบาน พร้อมทั้งจะรับอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะเข้ามากระทบต่อจิตใจได้เป็นอย่างดี และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีความเมตตา กรุณา มีขันติ มีความเพียรและมีความสดชื่นเบิกบาน เป็นต้น และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เท่าทันและเห็นแจ้งโลกตามสภาวะที่มันเป็น ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้จักแยกแยะ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

3. การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอมืองตรัง จังหวัดตรัง การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย การฝึกอบรมกาย การรับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ การรู้จักบริโภคอาหาร การรู้จักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การรู้จักติดต่อปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ และ มีการพักผ่อนที่เพียงพอลดละการอุปโภคบริโภคในสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพร่างกายและสติปัญญา รู้จักดูแลตนเองและดูแลสถานที่อาศัย การประยุกต์ใช้หลักสติภาวนา คือ สุขภาวะทางด้านสังคม คือ การพัฒนาด้านการกระทำการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ โดยไม่เบียดเบียน ไม่กล่าวร้าย ไม่กระทำการใด ๆ ที่ก่อความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่น ใช้หลักความมีเมตตา และกรุณา ต่อบุคคลอื่น ๆ ใช้วาจา และการกระทำ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงาม รมณรงค์การรักษาศีล 5 หมั่นเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาร่วมกันในวันสำคัญต่าง ๆ ฝึกสร้างนิสัยที่ดีอยู่เป็นนิจ คือ การ “คิดดี พูดดี และทำดี” รวมไปถึงการบำเพ็ญประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ ๆ การประยุกต์ใช้หลักจิตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิต คือ ความเจริญงอกงามทางอารมณ์ซึ่งจะส่งผลต่อการสิ่งที่เข้ามากระทบต่อจิตใจ มีสมาธิมั่นคง การพัฒนาจิตนั้นเป็นเรื่องของคุณธรรมความรู้สึก แรงจูงใจ สภาพจิตใจซึ่งเป็นนามธรรม การที่ผู้สูงอายุมิถุมิคุ้มกันทางจิตใจก่อให้เกิดความเพียรพยายาม กล่าวหาญ อดทนและรับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม หรือ อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งที่เข้ามากระทบ การประยุกต์ใช้หลักปัญญาภาวนา คือ การใช้ปัญญาในการคิด พิจารณา วิวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ในชีวิต โดยปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตและสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างราบรื่นและมั่นคง และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ครอบครัว ชุมชนและสังคม

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอมืองตรัง จังหวัดตรัง สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. แนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นก็จะประสบกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น เป็นโรคเรื้อรัง โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ โรคทางเดินหายใจ เครียด วิตกกังวล บางท่านมีปัญหาหลง ๆ ลืม ๆ ท้อแท้ เบื่อหน่าย ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน โดยปัญหาที่สำคัญ คือ ปัญหาการเจ็บป่วยอันเกิดมาจากความเสื่อมโทรมของร่างกาย ซึ่งจะส่งผลทางด้านจิตใจ ก่อให้เกิดความหงุดหงิด เบื่อหน่าย ซึ่งปกตินั้นผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัวให้อยู่ในภาวะที่สมดุล แต่เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น ปวดเมื่อย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายและส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น การวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับ ลัดดาวัลย์ ไวยสระสิงห์และสุภาภรณ์ วรอรุณ ที่กล่าวว่า สุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านวิญญาณ (ปัญญา) เป็นสภาวะแห่งความสมดุล รวมถึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ปัจจัยที่มีผลกระทบทางลบต่อ “สุขภาพ” เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการขาดความสมดุลในชีวิตของมนุษย์ก่อให้เกิดความไม่สุขสบาย ความเจ็บป่วยหรือความทุพพลภาพตามมา (ลัดดาวัลย์ ไวยสระสิงห์และสุภาภรณ์ วรอรุณ, 2560) การเสริมสร้างสุขภาวะ จึงเป็นกระบวนการทำให้เกิดขึ้น ทำให้เพิ่มขึ้นของสุขภาวะที่มีความสุขในมิติต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจและด้านปัญญาซึ่งจะมีความสัมพันธ์กันทุก ๆ ด้าน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า ไม่เป็นภาระของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยของ สัมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาสุขภาวะเพื่อความอยู่ดีมีสุข” พบว่า ผลลัพธ์จากการสร้างเสริมสุขภาวะ สามารถบรรเทาความทุกข์ทางร่างกายและจิตใจได้บ้าง ด้านสังคม ผู้สูงอายุรู้สึกตนเองมีคุณค่าเกิดความร่วมมือกับองค์กรท้องถิ่น ด้านปัญญา เกิดการ ประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา การติดต่อทางปัญญา และต้องมีระบบสนับสนุนการทำงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ชุมชนท้องถิ่นขยายกิจกรรม จนนำไปสู่การลดหรือแก้ไขปัญหาทุกขภาวะได้อย่างยั่งยืน (สัมพันธ์ เตชะอธิก และคณะ, 2555)

2. หลักภavana 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่แสดงถึงหลักแห่งการอบรมตนเองและเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญ การบำเพ็ญหรือการประพฤติที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ประกอบไปด้วยองค์ธรรม 4 ประการ ได้แก่ 1) กายภavana คือ การพัฒนากาย 2) สีลภavana คือ การอบรมศีล พัฒนาความประพฤติ อยู่ในกรอบของศีลธรรม 3) จิตภavana คือ การฝึกอบรมจิตใจ เพื่อให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง และ 4) ปัญญาภavana คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เท่าทันและเห็นแจ้งโลกตามสภาวะ และสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า ภavana 4 การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา 1) กายภavana การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีลภavana การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี 3) จิตภavana การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ 4) ปัญญาภavana การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2545)

3. ประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง จากการศึกษาวิจัยสภาพปัญหาและสุขภาวะของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบว่าถึงปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีอยู่ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระก่องสี ญาณโร ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา” พบว่า ขั้นตอนของการดำเนินชีวิต 1) กายภavana 2) สีลภavana 3) จิตภavana และ 4) ปัญญาภavana นั้นคือ การใช้หลักภavana 4 มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องผ่านการฝึกฝนพัฒนาตนเองแล้วจึงแผ่



ขยายสู่สิ่งแวดล้อมโดยรอบ (พระทองสี ญาณธโร, 2560) เมื่อนำหลักภาวา 4 มาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพะ ด้านร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักในด้านสุขภาพที่ดีขึ้น มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การลด เลิก สิ่งที่เป็นผลเสียต่อร่างกาย ด้านสังคมมี การปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและคนรอบข้างในสังคมที่ดีขึ้น มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนและสังคม ด้านจิตใจมีอารมณ์ที่ร่าเริงแจ่มใส ยิ้มแย้มต่อลูกหลานและเพื่อนบ้าน ด้านปัญญา เกิดความเข้าใจในการใช้ชีวิตและสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีความสอดคล้องกับ วรญาณ ธีรมย์ ที่ได้ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพและความต้องการเสริมสุขภาพะองค์รวมของผู้สูงอายุจังหวัดแพร่” พบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดแพร่ ครอบคลุมกิจกรรมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ ปัญญา เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติแก่ผู้ที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต (วรญาณ ธีรมย์, 2559)

กายภาวนาเสริมสร้างสุขภาพะ ด้านร่างกาย คือ การฝึกฝนและพัฒนาทางกายภาพ เช่น การหมั่นออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างระบบการทำงานของอวัยวะให้ทำงานได้อย่างยืดหยุ่น การไม่รับประทานสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพ ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดอาหารจำพวก แป้ง ไขมัน และของหวาน ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวควรรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้หน่วยงานของชุมชนและหน่วยงานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ควรจะส่งเสริมกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ลงมือกระทำจริง ซึ่งก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่พัฒนาทางด้านสุขภาพะร่างกายของผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งมีความสอดคล้องกับ กุลวิติ โรจน์ไพศาลกิจ และคณะ ว่ากิจกรรมการพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุประกอบด้วย 7 กิจกรรมหลัก คือ กิจกรรมพบกันประจำเดือน กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ กิจกรรมกลุ่มดูแลกันเอง กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะทางกาย กิจกรรมสวัสดิการผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 6 ปัจจัย คือ ด้านทุนทรัพยากรบุคคล ด้านเงินทุนในการดำเนินงาน ด้านการสนับสนุนและความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย ด้านระบบการบริหารจัดการของชมรมผู้สูงอายุ ด้านบริบทวัฒนธรรมชุมชน และ ด้านคุณลักษณะของประชาชนในตำบล การสรุปแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุ สามารถอธิบายได้ว่าการดำเนินงานเพื่อพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุในชุมชนต้องดำเนินการภายใต้การสนับสนุนและความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหนุนเสริมการดำเนินการผ่านการจัดการระบบการพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีกลไกการดำเนินงาน คือ ระบบบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุ และการดำเนินการอย่างมีส่วนร่วม โดยมีแกนนำผู้สูงอายุและผู้สูงอายุจิตอาสาในชุมชนเป็นกลไกด้านทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ (กุลวิติ โรจน์ไพศาลกิจ และคณะ, 2560)

ศีลภาวนาเสริมสร้างสุขภาพะ ด้านสังคม ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ และพฤติกรรมที่แสดงออกร่วมกันในสังคม ทั้งคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมชุมชน การให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การนำหลักศีล 5 เข้ามาเป็นแนวทางในหลักการประพฤติปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดการแสดงออกในทางพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ดี เช่น การเข้าวัดทำบุญ รักษาศีล การไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน การพูดจาไพเราะ การยึดเอาใจเขาใจเรา มีความเมตตาและกรุณาเป็นหลักในการดำรงอยู่ในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ” พบว่า หลักภาวา 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่พึงงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุผล หลักภาวา 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข (พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท, 2562)

จิตภาวนาเสริมสร้างสุขภาพะ ด้านจิตใจ คือ การเสริมสร้างให้จิตใจมีความเข้มแข็ง สร้างกำลังใจ และเสริมสร้างทัศนคติด้านบวกให้กับผู้สูงอายุ เช่น การดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และยังมีการนำการทำสมาธิเข้ามาเป็นตัวฝึกจิตใจของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งสมาธิ 2 รูปแบบ ที่มีทั้งสมาธิแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย คือ การตามดู

อิริยาบถ เช่นการเดิน และรูปแบบของการนั่งสมาธิ คือ การตามดูลมหายใจเข้าออกก่อให้เกิดสมาธิ สามารถแก้ปัญหาและดำเนินการต่าง ๆ ในชีวิต โดยปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝง ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตและสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาได้อย่างราบรื่นและมั่นคง และเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ จีวรธรรม โปรตบำรุง ที่ได้ศึกษา “การดูแลผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์” พบว่า สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาเสื่อมถอยลง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ครอบครัว และสังคม คนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา การแก้ปัญหาและการดูแลผู้สูงอายุควรนำหลัก พุทธจริยศาสตร์มาใช้ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และ อยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข โดยนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาร่วมกับแนวคิดการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ พัฒนาทางกายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พัฒนาศีลให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข พัฒนาจิตให้มีคุณธรรม มีเมตตากรุณา และมีความสุขสุดท้ายพัฒนาปัญญา ให้รู้เห็นเท่าทันโลกตามความเป็นจริง กล่าวโดยสรุป คือ ควรนำแนวคิดทางพุทธจริยศาสตร์มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดูแลแบบองค์รวม เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางกาย จิต อารมณ์ และปัญญา (จีวรธรรม โปรตบำรุง, 2559)

ปัญหาภาวนาเสริมสร้างสุขภาวะ ด้านปัญญา การมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่อยู่ในภาวะที่มีความสุข และเกิดความเข้าใจในการใช้ชีวิต โดยแบ่งความรู้ออกเป็นทางโลกและทางธรรม ซึ่งในวัยของผู้สูงอายุนั้นผ่านการใช้ชีวิตทางโลกมาอย่างยาวนาน มีความสุขบ้าง มีความลำบากบ้าง สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับผู้สูงอายุ ทำให้ง่ายต่อการยกตัวอย่างและแสดงให้เห็นสภาพของความเป็นจริงของการใช้ชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ พระไพศาล วิสาโล ที่ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการพัฒนาสุขภาวะทาง “ปัญญา” ว่าเป็นพื้นฐานของความสุขทั้งทางกาย สังคม และจิต กล่าวคือ การจะมีสุขภาพในทาง “กาย” ที่ดี จะต้องรู้ว่าควรกินอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เป็นปกติสุข การเห็นคุณค่าของสมดุชีวิต หมั่นออกกำลังกายเสมอ ไม่ทำงานอย่างหักโหม รู้จักพักผ่อน ในทาง “สังคม” การจะมีความสัมพันธ์ที่ราบรื่นกับคนอื่น ๆ ได้ ก็เพราะมีปัญหาว่า การเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นจะนำความสุขมาสู่ตน ตรงกันข้ามกับการเบียดเบียนเอาเปรียบผู้อื่นจะนำความเดือดร้อนแก่ตนได้ในที่สุด แม้แต่ความเห็นแก่ตัวที่จะนำความรำรวย ชื่อเสียง เกียรติยศมาให้ และสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงความสุขชั่วคราว และจะตามมาด้วยความทุกข์ที่ยาวนาน จึงไม่ควรหมกมุ่นกับการทำมาหาเงิน แต่ควรให้เวลากับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คน หมั่นทำความดีและช่วยเหลือผู้อื่น สุดท้ายสุขภาพ “จิต” ที่ดี ก็เกิดจากปัญญาเช่นกัน เพราะทำให้เห็นความจริงว่าสุขหรือทุกข์นั้นไม่ได้อยู่ที่ว่ามีสิ่งที่ดีหรือร้ายเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่เราคิด รู้สึกหรือมีท่าทีกับมันอย่างไร พูดอีกอย่าง คือ “อยู่ที่ใจของเรา” ดังนั้นแม้เจ็บป่วย พลัดพรากสูญเสีย ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วยเสียแต่ทรัพย์สิน ใจไม่เสีย ทั้งนี้เพราะแลเห็นว่าทุกข์ใจนั้นแท้จริงแล้วเกิดจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ เมื่อไม่ยึดติดใจก็ไม่ทุกข์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอดีตที่เจ็บปวด ภาพปรุงแต่งอนาคตที่เลวร้าย รวมทั้งอารมณ์อกุศล เช่น ความอยาก ความโกรธ ความเศร้า ความรู้สึกผิดที่สำคัญก็คือความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นตัวกูของกู การเห็นความจริงดังกล่าวจะช่วยให้ใจปล่อยวางและทำให้ทุกข์หลุดลอยไปจากใจได้ (พระไพศาล วิสาโล, 2561)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้งานวิจัยการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ชุมชนตรอกปลา อำเภอมืองตรัง จังหวัดตรัง ทำให้เห็นว่า การมีสุขภาวะมิติต่าง ๆ ของชีวิต ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญามีความเป็นปกติสุข สมบูรณ์แข็งแรงและสามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มสมรรถภาพ ส่วนในทางพระพุทธศาสนามีความเห็นว่า สุขภาวะ คือ ความสมบูรณ์ของชีวิตโดยภาพรวมทั้งร่างกายและทางจิตใจ การพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นอิสระ เบาสบาย พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติหลักธรรมโดยแยกองค์ประกอบของสุขภาวะออกเป็น 4 ด้าน คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านกาย ศีล จิต และด้านปัญญา คือ การเติบโตทาง



ร่างกาย และสิ่งแวดล้อมซึ่งควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตใจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุ สามารถแก้ไขปัญหาและเผชิญกับวิกฤตในชีวิต สามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ในชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นก็จะประสบกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่นเป็นโรคเรื้อรัง เครียด วิตกกังวล ซึ่งปกตินั้นผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัวให้อยู่ในภาวะที่สมดุล แต่เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกาย และ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ นอกจากจะส่งผลต่อตัวผู้สูงอายุแล้วยังส่งผลกระทบต่อการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชนและสังคม การนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบูรณาการในด้านต่าง ๆ นั้น เรียกได้ว่าเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งในปัจจุบัน หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่พึงงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุผล หลักภavana 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข สภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุชุมชนตรอกปลา พบว่า มีอยู่ 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย 2) ด้านสังคม การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน 3) ด้านจิตใจ ความอ่อนไหวทางอารมณ์ และ 4) ด้านปัญญา ทัศนคติและการไม่ยอมปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุได้ฝึกการอยู่อย่างง่ายง่าย รักษาสุขภาพ ฝึกการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) ด้านสังคม ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ลักขโมย การสำรวมอินทรีย์ การพูดสุภาพ การมีสัจจะ การไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่น การไม่คิดพยาบาทในบุคคลอื่นและการมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ด้วยกันในสังคมได้อย่างมีความสุข 3) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระ การสวดมนต์ ภavanaและการนั่งสมาธิ ฝึกพัฒนาจิตใจ และการทำจิตใจของตนให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน และ 4) ด้านปัญญาภavana ผู้สูงอายุใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล มีความรู้สึกตัวขณะคิด ขณะพูด ขณะทำการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เห็นสุขและทุกข์ สามารถดำเนินชีวิตในชุมชนได้อย่างมีความสุข และผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้ การจัดสวัสดิการและการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว การป้องกันและแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ ทุกคนต้องให้ความร่วมมือกัน ดังนี้ 1) ระดับปัจเจกชน ผู้สูงอายุต้องคำนึงอยู่เสมอว่าตนเป็นใคร มีบทบาทและมีหน้าที่อย่างไรแล้วปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ถูกต้องเหมาะสม ให้ถูกต้องสมบูรณ์ ตามหลักศีลธรรมและมนุษยธรรม 2) ระดับครอบครัว ผู้นำครอบครัวต้องยึดหลักศีลธรรม ให้ความสนใจต่อผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมในครอบครัวไม่ให้เกิดปัญหา เพื่อรักษาแบบแผนประเพณีวัฒนธรรมในครอบครัว ที่ต้องกตัญญูกตเวทีต่อบุพการีซึ่งเป็นคุณธรรมและเอกลักษณ์ของคนไทยที่ต้องยึดถือเป็นสำคัญ และ 3) ระดับชุมชน ผู้นำชุมชนจะต้องมีบทบาทในการจัดกิจกรรมด้านศีลธรรมให้แก่สมาชิกในชุมชน ขณะเดียวกันก็มีบทบาทชื่นชม ส่งเสริม ยกย่องบุคคล และครอบครัวที่ดำรงอยู่ในศีลธรรมและสนับสนุนให้มีอาสาสมัคร เฝ้าดูแล ระวัง ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง ให้สามารถอยู่ร่วมในชุมชนได้อย่างภาคภูมิใจ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป คือ ควรศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตในครอบครัวไทยในปัจจุบัน และ ควรศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของผู้สูงอายุที่มีต่อสังคมไทย

เอกสารอ้างอิง

- กุลวิที โรจน์ไพศาลกิจ และคณะ. (2560). การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ. วารสารสมาคมนักวิจัย, 22(1), 81-97.
- จิรวรรณ โปรตบำรุง. (2559). การดูแลผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์. วารสารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, 33(2). 233-240.
- ธนพร สิงห์นวล. (2564). ลำดวนส่งกลิ่นหอมเย็นในวันผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 1 พฤศจิกายน 2564 จาก http://www.culture.go.th/culture_th/mobile_detail.php?cid=11&nid=556
- ประเวศ วะสี. (2549). การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน สุขภาวะชุมชนเป็นรากฐานของสุขภาวะทั้งมวล. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.
- พระก่องสี ญาณธโร. (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระไพศาล วิสาโล. (2561). สุขภาวะทางปัญญาที่เราควรรู้จัก ใน สุขภาพคนไทย 2561 พุทธศาสนากับการสร้างเสริมสุขภาวะ. (หน้า 101-102). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่แก้ว จังหวัดชัยภูมิ. ใน นิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มิเตอร์ ประเทศไทย. (2564). ประชากรสูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 1 พฤศจิกายน 2564 จาก <http://www.thailandometers.mahidol.ac.th/#elderly>
- ลัดดาวัลย์ ไวยสุระสิงห์และสุภาภรณ์ วรอรุณ. (2560). กระบวนการพยาบาลชุมชน: แนวคิดทฤษฎีและการประยุกต์ใช้ดูแลสุขภาพประชาชน. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรัญญู ธีรรมย์. (2559). พฤติกรรมสุขภาพและความต้องการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุจังหวัดแพร่. ใน รายงานการวิจัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สัมพันธ์ เตชะอิก และคณะ. (2555). การพัฒนาสุขภาวะเพื่อความอยู่ดีมีสุข. ใน รายงานการวิจัย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.