



principle of Bhāvanā to develop quality of life of the elderly in Naikuan Village community, Klong Tomtai Subdistrict, Klong Tom District, Krabi Province. The study was conducted employing qualitative research through in - depth interviews. Findings were as follows: The concept of improving quality of life is to have excellent quality in all aspects, whether physical, emotional, social, and intellectual. It is a happy life with a good body, good welfare, and good care. In emotional aspect, life is without mood swings, anger, suffering mind, but with happiness and joyfulness. The social aspect is to have a good environment with happy, fun, and calm conditions without trouble. Intelligence is the use of wisdom to solve problems in the community for the right reasons. The Bhavana principle can be applied to improve the quality of life in proper behavior and daily life. The Bhavana principle is a guide to make a good life physically, emotionally, socially, and intellectually to become a perfect human being according to the Buddhist guidelines and to happily live together in a society. Improving the quality of life of the elderly according to the 4 principles of prayer are : 1) Kāya - bhāvanā: physical development, or physical training with a good relationship with the physical environment; 2) Sila bhāvanā : moral development or precept training with a good relationship with social development; 3) Citta - bhāvanā: cultivation of the heart or emotional development with mental training to cultivate mind in virtue, goodness, strength, stability, and joyfulness; 4) Pannā - bhāvanā: cultivation of wisdom or intellectual development with intelligence training to enhance knowledge, thinking, understanding, and understanding of things as they really are.

Keywords: Quality, Elderly, Bhāvanā

บทนำ

ประเทศไทยกำลังเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aged Society) อย่างรวดเร็ว ข้อมูลจาก สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คาดว่าในปี พ.ศ. 2583 จะมีผู้สูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ 31 (20.5 ล้านคน) ของประชากรทั้งหมด ประกอบกับนโยบายการขับเคลื่อนประเทศของรัฐบาลที่ต้องการเปลี่ยนแปลงประเทศไทยให้มีการขับเคลื่อนเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรมเพื่อพัฒนาประเทศไปสู่การเป็นประเทศรายได้สูง สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็น และความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพคนไทยให้เติบโตเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์มีความรู้ความสามารถ มุ่งสร้างการทำงานให้เกิดผลสัมฤทธิ์มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม และมีคุณภาพดีพร้อมรับมือกับการแข่งขันทางเศรษฐกิจและแบกรับภาระที่เพิ่มขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) และข้อมูลจาก พระราชบัญญัติผู้สูงอายุใน พ.ศ. 2553 มีสาระสำคัญเกี่ยวกับ “ผู้สูงอายุ” ตามมาตรา 10 กำหนดให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุจัดทำแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลัก ในการกำหนดบทบาทและกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยรวบรวมข้อมูลศึกษา วิจัย และการพัฒนาผู้สูงอายุ สร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมมือและประสานงานกับราชการบริหารส่วนกลาง ราชการบริหารส่วนภูมิภาค และรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนองค์กรอื่นตามพระราชบัญญัติและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมไปถึงการติดตามและประเมินผล และยังได้กำหนดสิทธิของผู้สูงอายุ (มาตรา 11) ในการได้รับการบริการทางการแพทย์ การศึกษา การศาสนา ข้อมูลข่าวสารอันเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตการประกอบอาชีพ หรือการฝึกอาชีพที่เหมาะสม การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการรวมกลุ่มในลักษณะ



เครือข่ายหรือชุมชน การให้ความสะดวก รักษาความปลอดภัย และบริการสาธารณะ เป็นต้น (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2), 2553)

ชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ เป็นชุมชนส่วนท้องถิ่นแห่งหนึ่งที่เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการเพื่อสนองตอบตามนโยบายของการบริหารราชการส่วนกลางและ เป็นไปตามกฎหมายกำหนด มีการจัดทะเบียนผู้สูงอายุ และมีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในปี 2548 ที่มีความหลากหลายในด้านอายุ อาชีพ ฐานะ และศาสนา วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา ของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ ได้รับความรู้ที่ถูกต้องทั้งเป็นการส่งเสริมความสามัคคีในหมู่ผู้สูงอายุด้วยกัน ส่งเสริมวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ในการเป็นศูนย์กลางแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ มีการจัดหรือดำเนินกิจกรรมอันเป็นสวัสดิการของสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ และกิจกรรมเพื่อหารายได้บำรุงชมรมผู้สูงอายุรวมถึงประสานงานกับองค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนในการดำเนินการให้บรรล่วัตถุประสงค์ ด้วยความตระหนักในความสำคัญของผู้สูงอายุในศักยภาพ ประสบการณ์และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุดังกล่าว ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ จึงได้ดำเนินการกำหนดทิศทาง และมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการสร้าง “สังคมผู้สูงอายุ” ที่มีคุณค่า และมีคุณภาพทั้งต่อผู้สูงอายุเอง ต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม และการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน โดยการสานต่อเจตนารมณ์ที่ต้องการของการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ โดยการคุ้มครองส่งเสริม และสนับสนุนชมรมผู้สูงอายุให้เกิดเป็นรูปธรรมตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุที่นับว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญต่อสังคมเป็นอย่างมาก สมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้นานที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ บุญเลิศ ไพรินทร์ ที่กล่าวว่า การนำแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มาใช้จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งมวลอัน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ความสามารถ ทักษะ และ ทักษะคติ โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมกระบวนการจัดการศึกษา ให้ทุกคนและทุกระดับมีความรู้ ความสามารถ มีทักษะและทัศนคติอันพึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติและรวมถึงการฝึกอบรมการสอนงานการสับเปลี่ยนหมุนเวียน หรือแม้แต่กระบวนการในการพัฒนาตนเองอีกด้วย (บุญเลิศ ไพรินทร์, 2538) คุณค่าของชีวิต และพัฒนาการของชีวิตเป็นชีวิตที่มีการพัฒนาไปสู่ระดับสูงในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า ภาวนา 4 คือ การพัฒนาคุณค่าทางกายภาพ หรือคุณภาพกายซึ่งก็คือ กายภาวนา คุณค่าชีวิตที่มีต่อความสงบต่อสังคม หรือมีความสามารถในการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสงบต่อส่วนรวมในสังคม เรียกว่า ศิลภาวนา การมีคุณภาพจิต คือ มีสมาธิ มีความปิติยินดี จิตมีพลัง คือ จิตภาวนา ตลอดจนพัฒนาขั้นสูง คือ ความเข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจในเหตุผล คุณ และโทษที่เรียกว่า ปัญญาภาวนา หรือคุณค่าทางปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2550)

จากความเป็นมา และปัญหาที่สำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่” เพื่อให้เกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ทางกายและทางใจ ซึ่งจะทำให้การมีชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ เป็นการพักผ่อน ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ผู้สูงอายุ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ ที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ เพื่อเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” ที่มีคุณค่า มีคุณภาพ และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสังคมอื่น ๆ ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่
2. เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่

วิธีดำเนินการวิจัย

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

1. ประชากร/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยเป็นการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วยผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุข และผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านในควน รวมทั้งหมด 11 คน จำแนก ดังนี้

- ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านในควน จำนวน 5 คน
- อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนบ้านในควน จำนวน 3 คน
- ผู้ดูแลผู้สูงอายุในชุมชนบ้านในควน จำนวน 3 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย โดยมีการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และได้รับการอนุมัติให้นำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบบสัมภาษณ์นั้นจะแบ่งออกเป็น 5 ตอน ซึ่งประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่

ตอนที่ 3 หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีความเข้าใจอย่างไร

ตอนที่ 4 การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะ

3. การรวบรวมข้อมูล

3.1 การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจาก พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกา หนังสือ ตำราวิชาการ วารสาร บทความต่าง ๆ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ รวมทั้งวิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา

3.2 การสัมภาษณ์

เป็นการรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม โดยมีการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้



3.2.1 ผู้วิจัยรับหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลสำคัญเพื่อเก็บข้อมูล จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช เพื่อขออนุญาตเข้าสัมภาษณ์

3.2.2 ผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

3.2.3 ผู้วิจัยนำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม และจากการสัมภาษณ์ นำมารวบรวม วิเคราะห์ และนำมาเรียบเรียงรายละเอียดต่าง ๆ ให้มีความถูกต้องและชัดเจน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและ รวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องจากพระไตรปิฎก หนังสือวิชาการ และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ งานวิจัยนี้

4.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยรวบรวมคำตอบและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ เจริญลักษณ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ นำมาวิเคราะห์เนื้อหาและเรียบเรียงให้เข้าใจง่าย โดยใช้วิธีการ Content Analysis

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ สรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การมีคุณภาพที่ดีในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านปัญญา ก็ต้องมีชีวิตที่มีความสุข ไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่ดี สวัสดิการที่ดี ความดูแลเอาใจ ใส่ที่ดี ด้านอารมณ์ ทำให้อารมณ์ไม่มีความแปรปรวน ความโกรธ การทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ ให้เป็นสุข ปิติ ยินดี ด้านสังคม สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่ดี ต้องอยู่แล้วมีความสุข สนุกสงบ ไม่มีความเดือดร้อน และปัญญา ใช้การแก้ปัญหาในชุมชนด้วยเหตุผลสิ่ง ที่ถูกต้อง ตามสภาพความเป็นจริง

2. หลักภavana 4 เป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตของ ผู้สูงอายุทุกคน ไม่ว่าการดำเนินชีวิตปกติจะต้องควบคุมสติทุกเมื่อ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทไปทำสิ่งที่ผิด กฎหมาย หรือผิดวัฒนธรรมความถูกต้อง และหลักธรรมภavana 4 ยังใช้กับผู้ป่วยได้ด้วย เพื่อพิจารณาความเกิดขึ้น ของสังขารของชีวิตที่ได้พบเจอกับทุกคนว่า ร่างกายนี้มีความเสื่อมเป็นธรรมดา แม้แต่จิตใจอารมณ์ยังเปลี่ยน ไม่ยั่งยืนจริง จากที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่าไม่เจริญธรรมในกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา จำทำให้ เกิดความเสื่อมของการดำเนินชีวิตได้ จำนำไปสู่ความทุกข์ขาดความเจริญ ส่วนใครเจริญภavana บ่อย ๆ จะทำให้ คุณภาพชีวิตมีแต่ความเจริญ มีสติ ไม่ประมาท มีธรรมคุ้มครองตน หลักภavana 4 นี้เป็นการพัฒนาบุคคลโดยมี กรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาร่างกาย คือ นำไปประพฤติแต่สิ่งที่ดีงามในความดี ตั้งอยู่ในธรรม การพัฒนาจิต คือ การพัฒนาจิตใจให้ใจสะอาดคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่ขุ่นมัวใจ พัฒนาศีล คือ พัฒนาสังคมให้ดำรงอยู่ อย่างผาสุก ไม่ทำให้เดือดร้อนแก่กัน ช่วยเหลือกัน และพัฒนาปัญญา คือ พัฒนาปัญญาการมีคนที่ผู้มีเหตุผลถูกต้อง จนที่เขายอมรับว่าเป็นข้อสัตย์เป็นคำพูดตรงเป็นคำจริง และหลักภavana 4 นี้ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนา มนุษย์ และสังคม แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาถือเป็นแนวทางที่ยึดหลักการโดย ประพฤติปฏิบัติแนวทางการประพฤติธรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมการเจริญกายภavana ศีลภavana จิตภavana และ ปัญญาภavana เป็นพื้นฐานแห่งการพฤติกรรมทางกาย วาจา และทางใจ สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับสังคมได้อย่างมี ความสุข การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความ ตื่นตัว รู้วิธีการปฏิบัติธรรม ฝึกนั่งสมาธิภavana ทำให้จิตใจเบิกบานสร้างสุขภาวะ และสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อ



ในชุมชน การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 คือ 1) ภาวะกาย พัฒนากาย หรือการฝึกอบรมกาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่ดี เกื้อกูลกันกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) ภาวะจิต พัฒนาจิต หรือการฝึกอบรมจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง ความเบิกบานยินดี 3) ภาวะสติ พัฒนาสติ หรือการฝึกอบรมสติ คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม 4) ภาวะปัญญา พัฒนาปัญญา หรือการฝึกอบรมปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

อภิปรายผล

จากการวิจัย “การประยุกต์ใช้หลักภาวะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่” สามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มนุษย์ทุก ๆ คนนั้นย่อมปรารถนาการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขและปราศจากความทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับ นิศารัตน์ ศิลปะเดช ที่กล่าวถึง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ในหนังสือ เรื่อง ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต” ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ มีคุณภาพชีวิตที่ดีนำมาซึ่งความสุขทั้งกายและใจ สุขทางกาย คือ การมีหรือได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งด้าน อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และความสุขทางใจ คือ การมีความรัก ความอบอุ่น และความมั่นคงทางจิตใจได้รับการยอมรับและยกย่องจากบุคคลอื่น (นิศารัตน์ ศิลปะเดช, 2549) ดังนั้น จึงต้องพัฒนาอย่างเป็นระบบเป็นองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวว่า ระบบการพัฒนาคนเมื่อมีองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี มีองค์รวม 3 แขนง และระบบพัฒนาชีวิตของมนุษย์การดำเนินชีวิต 3 แขนงที่เป็นองค์รวม คือ แขนงความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภาวะ และแขนงปัญญาที่จริงองค์รวมการดำเนินชีวิตและระบบพัฒนาชีวิต ก็คือ การจัดการก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดีซึ่งมีคุณลักษณะที่มองได้หลายด้านเฉพาะด้านที่ประสงค์ ในที่นี้เรียกว่า สุขภาวะเมื่อองค์รวมการดำเนินชีวิตก้าวไปในการพัฒนาหรือมีการพัฒนาอยู่ ก็เรียกว่า “องค์รวมการดำเนินชีวิต” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2510) ในสังคมไทยในปัจจุบัน พบว่า กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น เป็นโรคเรื้อรัง เป็นโรคเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ทางเดินหายใจ มีความเครียด วิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของร่างกาย และการเอาใจใส่คุณภาพชีวิต คือ การมีสุขภาพดีทุกด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้าน สังคม และด้านปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชพล ประสิทธิ์ก้อนแก้ว ที่ได้ศึกษาเรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี” พบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง มีสัดส่วนผู้มีโรคประจำตัว และไม่มีโรคประจำตัวใกล้เคียงกันโดย พบว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดรองลงมา คือ โรคเบาหวาน และการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาแต่ละด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในปานกลาง โดยมีพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหารเป็นพฤติกรรมที่สุทธรองลงมา คือ การปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย การจัดการความเครียด และมีพฤติกรรมออกกำลังกายแย่มากที่สุด ผู้สูงอายุ มีการปรับตัว และบริหารอารมณ์ที่โกรธง่ายแปรปรวนได้เป็นอย่างดี (วัชพล ประสิทธิ์ก้อนแก้ว, 2557) ดังนั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีวินัยในการใช้ชีวิต เพื่อที่จะรักษาสมดุลในด้านต่าง ๆ คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจและปัญญา พัฒนาควบคู่กันก็จะนำพาให้เป็นสุขในบ้านปลายของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาทองหล่อ ฐานิสโร (สินกระสัง) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวินัยชาวพุทธในการพัฒนาชีวิตให้เป็นสุข” พบว่า การประยุกต์หลักปาฏิโมกข์ - สังวรศีล ทำให้ทราบว่าการรักษาวินัยนั้นทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าและเกิด ความสุข ทั้งในระดับส่วนตนเองและระดับส่วนรวมครอบครัวประเทศชาติบ้านเมือง แม้คฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ต้องมีศีลเป็นหลักสำคัญการบรรพชา อุปสมบทเป็น



บรรพชิตถ้าขาดศีลก็ไร้ความดีและไม่เป็นผลดีต่อพระพุทธศาสนาอีกด้วย ดังความตอนหนึ่งว่า ในสังคมของมนุษย์ ผู้มีความเจริญแล้ว การรักษาสัจจะที่ให้ไว้แก่กันและกันไว้มีระเบียบข้อตกลงให้ไว้เพื่อรักษาผลประโยชน์ของแต่ละฝ่าย หรือร่วมกัน ผลสุดท้าย ก็คือ อยู่อย่างสงบสุขร่วมกัน ในขณะที่เดียวกันก็อบรมเสริมแต่งให้สติปัญญา ได้รับการพัฒนา ยิ่งขึ้นตามลำดับ เนื่องจากโลกมีความเปลี่ยนแปลงไปตามกาล ตามเวลา ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ ทำให้มวลมนุษยชาติ มีความรู้ความฉลาด สามารถประคับประคองประชากรของโลกให้อยู่เย็นเป็นสุขได้ (พระมหาทองหล่อ ฐานิสสร (สินกระสัง), 2554)

2. หลักภavana 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่แสดงถึงหลักแห่งการอบรมตนเองและเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีความเจริญ การบำเพ็ญหรือการประพฤติที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ประกอบด้วยหลักธรรมสี่ประการ ได้แก่ 1) กายภavana คือ พัฒนากาย 2) สีลภavana คือ พัฒนาศีล หรือการประพฤติ 3) จิตภavana คือ พัฒนาจิตใจ หรืออารมณ์ 4) ปัญญาภavana คือ พัฒนาปัญญา หรืออบรมปัญญา ให้รู้เท่าทัน และเห็นแจ้ง ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า ภavana 4 คือ การพัฒนากาย 4 ด้าน มีดังนี้ 1) กายภาพ การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางเกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ 2) สีลภavana การพัฒนาศีลการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี 3) จิตภavana การพัฒนาจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญองกวมขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็ง มั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต 4) ปัญญาภavana การพัฒนาปัญญา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549) ซึ่งจะทำคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีคุณภาพดียิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึง การยกย่องให้เกียรติผู้สูงอายุไว้ในหนังสือ “แก่อ่างฉลาด และเป็นสุข” ว่าในพระพุทธศาสนานี้ ยกย่องหรือให้เกียรติผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เรียกว่า รัตตัญญู เป็นผู้รู้ราตรีมาก หรือนาน เพราะอายุมันมากผ่านวันคืนมานาน ก็รู้วันคืนนั้นมาก อย่างนี้เรียกว่า รัตตัญญูพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญถึงกับว่าเป็นชีวิตเอตทัคคะ ตำแหน่งหนึ่ง (พุทธทาสภิกขุ, 2523)

3. การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ จากการศึกษาวิจัยสภาพปัญหา และสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบถึงปัจจัยสำคัญของผู้สูงอายุ มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา เมื่อนำหลักภavana 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในด้านร่างกายทำให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในด้านสุขภาพมากขึ้น มีการออกกำลังกาย การลดอาหาร การละสิ่งที่ไม่ดีทำให้ทำลายต่อสุขภาพและจิตใจ ด้านสังคม มีการปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้นต่อครอบครัวและชุมชน ทำกิจกรรมเข้าร่วมมากขึ้น ด้านจิตใจ มีอารมณ์ที่ร่าเริงแจ่มใสมากขึ้น ด้านปัญญา เกิดความเข้าใจในการใช้ชีวิตที่อย่างถูกต้องมีเหตุผล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระภุชิสสะ ปณฺญาปโชโต ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย” พบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ออกมาเป็นรูปแบบของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) การส่งเสริม คือ การใช้หลักกายภavanามาเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย มีเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุจะต้องมีร่างกายที่ดี 2) การเสริมสร้าง โดยใช้หลักศีลภavanามาเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม มีเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดี คือ การมีพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมที่ดี 3) การป้องกัน โดยใช้หลักจิตภavanามาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต เพื่อให้เกิดแนวทางป้องกัน มีเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความคิดที่ดี โดยผ่านการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ให้จิตมีคุณธรรมพื้นฐาน ในการอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม 4) การเตรียมความพร้อม โดยใช้หลักปัญญาภavana มาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต ผ่านกระบวนการคิดพิจารณาอย่างถูกต้อง (พระภุชิสสะ



ปัญญาโชโต, 2562) ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น เข้าใจสัจธรรมชีวิต ไม่หลงติดในมายาคติ และสอดคล้องกับ พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธรรมวณโณ) ได้กล่าวในหนังสือ “แก่อายมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” ว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจน แต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบ หลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการเท่าไร การอยู่ในโลกได้นานวัน จัดได้ว่าเป็นผู้มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ ต่อการทำลายของโมหะอวิชชาที่แก่เสียเปล่าการมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดได้ว่าเป็นผู้แก่ฟัก แก่แพง แก่แดง แก่น้ำเตาเตียบโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคน ๆ นั้นไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ให้เกิดคุณค่ามากที่สุด (พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธรรมวณโณ), 2536)

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้งานวิจัยการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ ทำให้เห็นว่า การมีการพัฒนาคุณภาพของชีวิต ได้แก่ ด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญาที่มีความเป็นปกติสุข สมบูรณ์แข็งแรงและสามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มสมรรถภาพ ไม่เป็นทุกข์กับสังคมมากเกินไป ทำงานอย่างชอบเป็นส่วนตัวส่วน เช่น ปลูกต้นไม้ ผักผัก เลี้ยงนก เลี้ยงไก่ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนามีความเห็นว่า คุณภาพ คือ ความสมบูรณ์แบบของชีวิต ทั้งร่างกายและทางจิตใจ และการพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะที่พ้นทุกข์ เป็นอิสระ เบาสบาย พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติหลักธรรมโดยแยกองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้าน คือ คุณภาพของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งด้านกาย ศีล จิต และด้านปัญญา คือ การเติบโตทางร่างกาย และสิ่งแวดล้อมซึ่งควบคู่ไปกับการพัฒนาจิตใจ ส่งผลให้ผู้สูงอายุ สามารถใช้ปัญหาและเผชิญกับวิกฤตในชีวิต สามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ในสังคมได้อย่างมีความสุขและลูกหลานของท่านสนุกเพลิดเพลินทำกิจกรรมกรรมกับลูกหลาน สอนลูกหลานให้เกิดสิ่งที่ดี ชักชวนลูกหลานเข้าวัดปฏิบัติธรรมภาวนาทุกวันพระกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การประยุกต์ใช้ภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านในควน ตำบลคลองท่อมใต้ อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ คือ หลักการพัฒนาคุณภาพตามหลักของพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรมการพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา คือ การพัฒนากาย การพัฒนากายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีให้ดียิ่งขึ้น ศีลภาวนา คือ การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ สร้างความเข้มแข็งของจิต สร้างพลังจิต ให้มีความยินดี มีความเบิกบานใจ และปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา เสริมสร้างด้านความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจในเหตุผล เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความจริง และผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในทางนโยบาย ดังนี้ การส่งเสริมด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรายได้มีการกินที่อยู่ดี เพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ให้มีความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน อีกทั้ง วิธีที่เอื้อต่อสุขภาพให้มีความเป็นอยู่ที่ดีในด้านจิตใจ สังคม และความเป็นอยู่ที่ดีทางเศรษฐกิจ และความพึงพอใจในสถานภาพของผู้สูงอายุ และผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติการ ดังนี้ ผู้นำชุมชนจะต้องมีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงประโยชน์สุขของผู้สูงอายุเป็นหลัก ผู้นำชุมชนควรพัฒนาในการทำงานโดยมีการประสานงานเพื่อให้ผู้สูงอายุมีเครือข่ายในการทำงานที่จะช่วยเหลือดูแล และพัฒนาด้านสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องมีงบประมาณ และพื้นที่จำนวนมาก ควรมีแนวคิดในการบริหารเพื่อสร้างความร่วมมือ และยอมรับในการดำเนินงานพัฒนาจากผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด



เอกสารอ้างอิง

- นิศารัตน์ ศิลปะเดช. (2549). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพมหานคร: พิเศษการพิมพ์.
- บุญเลิศ ไพรินทร์. (2538). พฤติกรรมการบริหารงานบุคคล. กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2510). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
- พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณฺโณ). (2536). แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- พระภุชิสสะ ปัญญาโชโต. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาทองหล่อ ฐานิสฺสโร (สินกระสัง). (2554). การศึกษาวินัยชาวพุทธในการพัฒนาชีวิตให้เป็นสุข. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2). (2553). ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 127 ตอนที่ 56 ก หน้า 2 (15 กันยายน 2553).
- พุทธทาสภิกขุ. (2523). แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: อตมโย.
- วัชพล ประสิทธิ์ก้อนแก้ว. (2557). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอ เมืองชลบุรี. ใน วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารทั่วไป. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2565). บันทึกข้อตกลงการบูรณาการความร่วมมือ 6 กระทรวง การพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต (กลุ่มเด็กปฐมวัย) พ.ศ. 2565 - 2569. เรียกใช้เมื่อ 24 มีนาคม 2565 จาก <https://hp.anamai.moph.go.th/th/manuals -of -official/download/?did=209144&id=91630&reload=>