

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม¹
ของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่
DEVELOPMENT OF LIFE QUALITY OF AGING
IN THE CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA OF AGING SCHOOL
IN CHIANG MAI PROVINCE

Received : November 15, 2018

พระธนวันต์ กิตติวนโณ (หวังนอก)

Revised : November 29, 2018

Phrathanawat Kitiiwanno (Wangnok)

Accepted : December 30, 2018

พระครูศรีรัตนการ

Phrakrisrirattanakorn

บทคัดย่อ

บทความวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ 3) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้วิธีการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม ผลวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตและโลกแห่งความเป็นจริงได้ในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุพึงพาตนเองได้เตรียมพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ และการใช้หลักพุทธธรรม เช่น บุญกิริยาวัตถุ ธรรมวัสดุ ธรรมะ พระมหาวิหาร เป็นแนวทางเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research has three objectives included 1) to study the concept of development of quality of life of older persons in Buddhism, 2) to study the concept and background of the elderly school of Waing Sub-district Administrative Organization, Fang District, Chiang Mai Province, and 3) to analyze the development of quality of life of older persons in the Buddhist context of the elderly school of Waing Sub-district Administrative Organization, Fang District, Chiang Mai Province. This research is a qualitative research and used of interview and questionnaire. The research found that the Buddhist principles can help the older persons to understand the real life and world in order to make the older persons able to rely on themselves before into the old age, and the use of Buddhist principles such as the actions of making merit, Secularism, Brahmavihara (Four divine abodes) as a guideline to develop the quality of life of older persons to be better the quality of life, and promote the development of health of the elderly to prepare themselves into the old age with happiness.

Keywords : Development, Quality of life, Older persons

1. บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ พ.ศ. 2558 กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น (พระธรรมปฏิวัติ, 2543 : 15) การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ประเทศไทยมีรายจ่ายด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุเองเนื่องมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือมีรายได้ไม่เพียงพอแกการดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ มีหลักพุทธธรรม หล่ายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นคือการรู้เท่าทันสังขารว่ามีความไม่เที่ยงผ่านหลักไตรลักษณ์ การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์จะเป็นตัวเร่งให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาดร่วมทั้งเข้าใจการประชุมรวมเข้าด้วยกันของขั้นที่ 5 ที่ว่า ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหล่ายไม่มี จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจและเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหล่ายตามสภาพวัลวน ๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหล่ายตามที่มันเป็นโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นจะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความทุกข์ลงได้なくจากนี้ในแห่งของการปฏิบัติตนในหลักบุญกริยา วัตถุ 3 คือการบำเพ็ญทานมัย สิ่งมีค่า ภาระมัย (พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2555 : 25)

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษา อิกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต (อานันท์ ศรีประจันทร์, 2549 : 5) เกิดจากแนวคิดที่ ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญและพลังงานของผู้สูงอายุโดยการพัฒนาที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายการเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2554-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุ ระดับชาติปี 2553 และ 2556 และแผนระดับชาติหล่ายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเป็นการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และ เพื่อศึกษาแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์กรบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์กรบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

2.3 เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

3. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีเนื้อหาสำหรับการนำมาศึกษาวิเคราะห์ ดังนี้

3.1 ด้านเนื้อหา

- ศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
- ศึกษาการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมจังหวัดเชียงใหม่
- วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่

3.2 ด้านพื้นที่

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

3.3 ด้านประชากร

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ 1 คน คณะกรรมการ 4 คน วิทยากรจิตอาสา จำนวน 4 คน นักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียงอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ 20 คน

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้วิธีการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ 1 คน
- คณะกรรมการ 4 คน
- วิทยากรจิตอาสา จำนวน 4 คน
- นักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ 20 คน

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิคือคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539

2. ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือหรืองานวิจัยอื่น ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง

3. ศึกษาข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามโดยประชากรผู้ให้ข้อมูลได้แก่ กลุ่มบุคลากรและนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุองค์กรบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามมาจัดเป็นหมวดหมู่ ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้พร้อมทั้งข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

2. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม เสนอให้บัณฑิตวิทยาลัย ตรวจสอบความถูกต้อง อนุมัติ เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการศึกษาวิจัยต่อไป

5. ผลการวิจัย

5.1 แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านได้แก่ 1. การพัฒนากาย (กายภาพนิรภัย) คือ การพัฒนาอินทรีย์ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ 6 มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความจัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเว้นจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้หลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด 2. การพัฒนาศีล (สีลภารนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข 3. การพัฒนาจิต (จิตภารนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาร์ท มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เครียด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง 4. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภารนา) คือ การฝึกป้องปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกะทั้งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่ปรับสูตรให้เหมาะสมเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

5.2 แนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์กรบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงขึ้น ซึ่งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ แห่งแรกในเขตอำเภอฝาง แม้อายุ ใช้ประโยชน์ต่ำ แต่ก็มีความต้องการวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เป็นศูนย์ส่งเสริมอาชีพและการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกายจิตใจและสังคม ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม 2558 จนถึงปัจจุบัน

5.3 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กรบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์กรบริหารส่วนตำบลเวียงพบว่า เมื่อเกิดปัญหาทางด้านร่างกายและด้านเศรษฐกิจและรายได้จะยึดหลักพุทธธรรมคือ น้ำร้าสารธรรม พรมมหาวิหาร บุญกิริยาวัตถุ และผู้สูงอายุมั่นทำบุญให้ทาน

ใส่บัตร ในตอนเช้าและแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคม เช่น การบริจาคทรัพย์แก่ผู้ยากไร้หรือเพื่อทำนุบำรุงศาสนาให้ความเมตตามีน้ำใจเอื้อเพื่อต่อผู้อื่นรวมไปถึงการให้อภัยทาน ละคลายความโกรธเคืองหรือพยาบาท ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบานสดใส เกิดปิติ ก่อนนอนสวดมนต์ให้วัพระทุกวัน ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติธรรมที่วัดทำให้ส่งบด้วยสมาธิและวิปัสสนาการผูกจิตให้สงบตั้งมั่นไว้กับการมั่นสมาธิอย่างได้อย่างหนึ่ง การสวดมนต์เป็นการฝึกจิตใจให้สงบ มีสมาธิเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อจิตสงบแล้ว ไม่ฟุ้งซ่านวอกแวกในเรื่องอื่นความสงบสุขก็เกิดขึ้น จิตมีความสุข สำราญ อยู่ด้วยตนเอง จิตที่มีความสงบ ผ่องใสจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย การเจริญสติที่ต่อเนื่องจะทำให้เรารู้จักการละบาก บำเพ็ญบุญตลอดเวลา ทุกเมษาจะเข้าอกเราต้องเจริญสติ

6. ภิปรายผลการวิจัย

6.1 แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีงานวิจัยเรื่องโน้ตศันใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุ่งมองเชิง จิตวิทยาสังคม และสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการมักถูกอ้างอิงที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทคโนโลยี ประเทศไทยกำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปอยู่ภายใต้แนวคิดที่ว่าผู้สูงอายุวัยเป็นวัยที่ เปราะบาง สมควรได้รับสวัสดิการการดูแลหลังจากการทำงาน จึงมักเป็นอายุเดียวกันกับอายุเกษียณ และพบว่า นิยามผู้สูงอายุในปัจจุบันผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มพิจารณาจากเกณฑ์อายุตามปีปฏิทินส่วนใหญ่คิดว่า คือบุคคลที่มีอายุ 60 ปี ตามเกณฑ์ของทางราชการ ดูจากลักษณะภายนอก เช่น หน้าตาที่ดูมีอายุ หรือแก่ ผิวหนังที่เที่ยวผ่องแห้งสีขาว การมีสุขภาพและความจำไม่ดี เป็นวัยที่ต้องพึงพึงผู้อื่น ความสามารถในการทำงานลดลง หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว พฤติกรรมและอารมณ์ เช่น จุกจิก ขึ้นบัน ย้ำคิดย้ำทำและการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ เป็นปุ๋ย ตาลาย ทวด (สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554 : 10)

6.2 แนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีงานวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) ผลการวิจัยพบว่า แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้บริหารและครุภัติ แนวคิดของโรงเรียนเป็นฐาน และแนวคิดตาม หลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยพบว่าระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดีและด้านสภาพร่างกายที่ดีตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความว้าวหัว อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขภายในใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัย (มนวรรณ รอดเข็ม, 2556 : 12)

6.3 วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีงานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา 4 ด้านคือ (1) ด้านร่างกาย (2) ด้านจิตใจ (3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับ ผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยสูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปราถน้ำปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เปื่อยหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึงพาตโนเองได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ (1) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ ขันธ์ 5 และหลักอายุ วัตตนธรรม (2) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 และมรณสติ (3) ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม 8 พระมหาวิหาร 4 กัลยานมิตร ขันติและสโรจจะ (4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ลงทะเบียนบัญชี ทิภูรัณมิภัตประโยชน์และสันเดช (ทิพวรรณ สุวานันท์, 2556 : 10)

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ความมีการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุผู้สูงอายุต้องเตรียมที่อยู่เตรียมเรื่องเงินเตรียมเข้าสู่วัยชราพยาบาลหลักเลี้ยงปัจจัยต่างๆ ที่จะมาทำอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุดูแลตนเองเพื่อให้มีชีวิตสดใสด้วย 10 อ.ได้แก่ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อุปกรณ์ อนามัย อุปถัมภ์ เทศ ารมณ์ อดีต อนาคต

2. ความมีการศึกษาการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยครอบครัวบุคคลในครอบครัวต้องระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุเน้นความสำคัญของผู้สูงอายุอันดับแรกชวนผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจในอดีตของท่านที่ผ่านมาอำนวยความสุขแก่ท่านเมื่อท่านจะไปทำบุญที่วัด

7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ความมีการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีประยุกต์หลักธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง
2. ความมีการศึกษาการวิเคราะห์หลักพหุธรรมการปฏิบัติธรรมเพื่อสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์. แผนผู้สูงอายุ แห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564).

พระราชบัญญัติ (ป.อ.ปยต.) (2555). ธรรมกิจการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สห เม็ค.

เณก ธนาสิริ. (2554). อย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. กรุงเทพมหานคร : อินสปาย.

พระราชบัญญัติ (ป.อ.ปยต.) (2543). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อานันท์ ศรีประจันทร์. (25497. ผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง”. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

ทิพวรรณ สุรานันท์. (2556). “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มนวรรณ รอดเข็ม. (2554). “การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังจากได้รับเบี้ยยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอเมือง จังหวัดตรัง”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.