

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขต
เทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

A Development of the Elderly People's Life Quality Buddhist Way
in Wanghong Sub-district Municipality, Muang Phrae District,
Phrae Province

พระสรารวุฒิ ปณฺญาวุฑฺโฒ

Phra Sarawut Paṇṭhavuddho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus

Email: tongmakchan@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษจากเอกสาร และวิจัยภาคสนามโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 15 รูป/คนที่เข้าร่วมโครงการผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักภavana 4 ใน 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา มีการฝึกปฏิบัติ ตามแนวปัญญาภavana เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรมชาตอย่างแท้จริง มองโลกมองสังคม ในแง่ดี มีจิตใจเป็นอิสระ รู้จักปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติปัญญา

2) สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ ประกอบด้วย ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านจิตใจ และปัญญา

3) การเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงตามแนวภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์โดยภาพรวม พบว่า ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักภavana 4 ประพฤติปฏิบัติตามหลักปัญญาวรรณา ตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน นั่งสมาธิ ฟังจิตให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง ตามสภาวะที่เป็นอยู่ จนสามารถทำให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนา

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the development of the elderly people's life quality under the Buddhist way, 2) to study the conditions and problems of the elderly people's life quality in Buddhism in Wanghong Sub-District municipality area, Muang District, Phrae province, and also 3) to study the development approach of the elderly people's life quality accordancrd with the Buddhist way in Wanghong Sub-District municipality area, Muang District, Phrae Province. This research was a qualitative Research by studying the document and the field work research by using interviewed approach with fifteen of the elderly people were is penous who had participated in the elderly people project in the Wanghong Sub-District municipality area, Muang District, Phrae Province.

The results found that :- 1) concerning the result of the research of developing the elderly people's life quality the Buddhist way by using Bhavana IV, in four aspects as follows : 1) physical aspect 2) social aspect 3) mental aspect and 4) intellectual aspect, they practiced themselves under the

cognitive meditation which made them truly enlightened and understood in the natural state, having good opinion towards the society, and they had free from control and knew how to look at everything with wisdom.

2) As for conditions and problems of developing the life quality of the elderly people accordance with the Buddhist way in Wanghong Sub-District municipality area, Muang District, Phrae Province. it was found that : 1) physical aspect 2) social aspect 3) mental aspect and 4) intellectual aspect, it was found that it lacked of the person who had guided the practice which made the elderly people did not know and keep up with changes in the world of reality and this thing would had led them worried and did not confidently in their way of life.

3) Regarding the guide for development of the elderly people's life quality under Buddhist way in Wanghong Sub-District municipality, Muang Phrae District, Phrae Province, it was found that 1) physical aspect, they were carefully in health care both physical aspect and mental aspect, should relax themselves by practicing the Vipassana Kammathana or concentrating the meditation for making the more power in their mind and good health and practice their mind until they get enlightenment in the existing state so they can maintain their life happily in society.

Keywords: Elderly; Quality of Life; Buddhist Way

บทนำ

ประเทศไทยมีประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา คนไทยจึงยึดเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเรื่อยมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน หลักพุทธธรรมบางหัวข้อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หลักหลักภวนา 4 เป็นต้น ซึ่งหลักธรรมนี้ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านความประพฤติด้านจิตใจ และด้านปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต, 2551) ทำให้มนุษย์ทุกคนที่นำหลักตามแนวพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะอยู่สถานะใด เพศใด หรือวัยไหน เพราะหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม และส่วนสำคัญที่เป็นส่วนผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชุมชน เกิดการพัฒนาที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และความต้องการที่ได้รับความเห็นชอบ หรือการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง (สนธยา พลศรี, 2545)

สังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข ย่อมเกิดจากรากฐานจากวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม เริ่มจากหน่วยที่เล็กที่สุด คือ ครอบครัว ที่มีการปลูกฝัง อบรมสั่งสอน ให้ลูกหลานเติบโตมาเผชิญกับสังคมภายนอกได้อย่างมั่นคง บุคคลผู้มีส่วนในการปลูกฝังสิ่งที่ดีงามเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก แต่ได้รับดูแลแบบไม่สมบูรณ์ ไม่สามารถเติมเต็มในที่ขาดแคลน หรือที่ที่ต้องการ ด้านความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านจิตใจ (ภุริชญา เทพศิริ, 2555) แต่ในสังคมปัจจุบัน กลับเห็นในคุณค่าและความสำคัญของบุคคลเหล่านี้ลดลง เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้ทุกคนมุ่งมั่น ในการแสวงหาความสุขทางโลก ซึ่งมีอย่างไม่จำกัด อันเป็นสาเหตุทำให้ละเลยการปฏิบัติหน้าที่ เอาใจใส่ ต่อบุคคลในครอบครัว ซึ่งได้แก่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งกำลังมีอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นผู้สูงอายุที่ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน เกิดความเสื่อมทางคุณภาพชีวิต และกลายเป็นปัญหาสังคม

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มจำนวนประชากรสูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องจากประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น และอายุขัยเฉลี่ยของประชากรเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นผลจากอัตราการตายลดลง จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ และสาธารณสุข ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจส่วนรวมต่อการออมและการลงทุนทำให้ผู้สูงอายุต้องเสี่ยงต่อการถูกทอดทิ้งให้อยู่

ตามลำพังมากขึ้นเพราะประชากรวัยแรงงานส่วนหนึ่งต้องย้ายถิ่นเพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะ
เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุตรหลานมีเวลาเอาใจใส่ผู้สูงอายุน้อยลง ผู้สูงอายุจึงต้องรับผิดชอบ
ตนเองมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ก็เช่นเดียวกัน เป็นกลุ่ม
บุคคลผู้สูงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การ
เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
ประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงาน ส่งผลทำให้รายได้และความ
ภาคภูมิใจในตนเองลดลงด้วย และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึก
ท้อแท้ หดหู่ บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคง
ปลอดภัย และต้องการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้
พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม เป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตร
หลาน และบางคนอาจจะถูกทอดทิ้ง ให้อยู่ตามลำพัง และจากการเปลี่ยนแปลงสังคม
เกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพอีก
ทั้งการเกษียณอายุราชการจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลด
น้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวัน ตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต
ส่งผลกระทบด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ ผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั้งด้าน
ร่างกาย จิตใจและสังคมจะส่งผลกระทบถึงกันและกัน มีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง
ดังนั้น แนวทางในการดูแลผู้สูงอายุก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข
และพึงพอใจสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพ ไม่
เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเองซึ่งหมายถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ
มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนทางการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มี
คุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตัวเองได้ตามอัตภาพและไม่เป็น
ภาระแก่ผู้อื่นซึ่งจะช่วยบรรเทาเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งศึกษาข้อมูล จากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา การสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ ในด้านต่างๆ รวมไปถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

การศึกษาภาคเอกสาร

ก. ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) เป็นการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

ข. ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา รวมถึงตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความทางวิชาการ เพื่ออธิบายขยายความเพิ่มเติมจากข้อมูลในคัมภีร์พระไตรปิฎก

การศึกษาภาคสนาม

ก. ออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบด้านภาษา เนื้อหา โครงสร้าง ตรวจสอบความถูกต้อง เทียบตรง ก่อนนำไปใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

ข. เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและจากกลุ่มผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ โดยใช้วิธีการแบบเจาะจง ดังนี้ พระสงฆ์จำนวน 2 รูปเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ตำบลวังหงส์ จำนวน 2 คน ผู้นำชุมชนเทศบาลตำบลวังหงส์จำนวน 2 คน อาสาสมัคร
สาธารณสุข (อสม.) เทศบาลตำบลวังหงส์จำนวน 2 คน ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลวังหงส์ จำนวน
7 คน รวมกลุ่มประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 15รูป/คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก. ในการศึกษาภาคเอกสารผู้ศึกษาได้รวบรวมเนื้อหาที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา รวมไปถึงเอกสารวิชาการ ตำราและ
เอกสารอื่นๆ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเขียนเป็นแบบบรรยายเชิงพรรณนา

ข. ในการศึกษาภาคสนาม มีขั้นตอนในการศึกษา คือ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์
เชิงลึก โดยใช้อุปกรณ์ในการบันทึกเสียงสัมภาษณ์บันทึกภาพถ่ายข้อมูลที่ได้อย่างละเอียดและ
การสังเกต(แบบมีส่วนร่วม) การร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

การนำเสนอข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสารและภาคสนาม นำมาวิเคราะห์ นำมาเขียนเป็นแบบ
เชิงพรรณนาเพื่อนำเสนอข้อมูลข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ต่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผลวิจัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัย พบว่า หลักภavana 4 สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้มี
ความพร้อมในทุกด้านของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อ
ดำรงชีวิตที่ฝึกฝนอบรมให้มีความเจริญงอกงามได้โดยยึดหลักภavana 4 ด้าน สรุปผล ดังต่อไปนี้

1) ด้านร่างกาย (กายภavana) การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย มีความ
เกี่ยวข้องเกื้อกูลกันทำให้เจริญด้านอินทรีย์ทั้ง 6 เช่น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ การสำรวม
ระวังอินทรีย์ให้มีความพร้อมโดยการ ละเว้นจากความชั่วทั้งปวงได้ ย่อมมีความเจริญงอกงามใน
การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เกิดจาก การประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่อย่างมีความสุขเกิดมรรคผล

2) ด้านสังคม (ศีลภavana) การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล มีความ
เกี่ยวข้องกันเกื้อกูลด้วยขัดเกลาทางด้าน กาย วาจา ปกติตั้งงามโดยการละเว้นระวางกายจากการ
เบียดเบียนผู้อื่นในทางที่เสื่อมเสีย การอยู่ร่วมกันในสังคม เสริมสร้างการมีระเบียบวินัยต่อ
ตนเองและหมู่คณะนั้น จะต้องอาศัยพื้นฐานการหมั่นฝึกฝนอบรมตนเองอย่างสม่ำเสมอ

3) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรบจิตใจ มีความเกี่ยวข้องเกื้อกูลกันจะต้องอาศัยการเจริญองกามของจิตใจ โดยมีความอดทนอดกลั้น ต่อสิ่งที่มากระทบตนวางตัวด้วยการ มีจิตเมตตาต่อผู้อื่น มีความเข้มแข็งมั่นคง จะทำให้ตัวเรามีสุขภาพจิตที่ดี เบิกบานใจ ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตให้มีสมาธิ จะเป็นประโยชน์ต่อสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เป็นต้น

4) ด้านปัญญา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรบปัญญา คือ การสร้างความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะธรรมชาติ มองโลกในแง่ดี มีจิตใจอิสระ วางปล่อยบางสิ่งบางอย่างด้วยการพิจารณาเหตุผลมาเป็นพื้นฐานมีสติสัมปชัญญะควบคุมตนได้ สามารถนำการประพฤติปฏิบัติตน แก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยปัญญา

สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ จากการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ โดยการวิจัยภาคสนามสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องมานำมาสรุปผลที่พบโดยการยึดหลักภาวนา 4 ด้านสรุปได้ดังต่อไปนี้

1) ด้านร่างกาย (กายภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมะและบางส่วนจะยังยึดติดกับการมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต เป็นอันดับแรกเป็นส่วนมากในการเข้ากิจกรรม ที่ผ่อนคลายด้านกาย ไม่ค่อยได้เช่นการประพฤติปฏิบัติได้ยากในการไม่มีความพร้อมบ้างเพราะการกินอยู่สบายจนเกินไปจึงขาดความรู้ความเข้าใจ ที่จะนำหลักธรรมเข้ามาปรับการพัฒนาร่างกายให้สมดุลกับชีวิตประจำวันได้

2) ด้านสังคม (ศีลภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะปฏิบัติในการรักษาศีล 5 ไม่ค่อยได้เป็นบางส่วนคิดว่าจะต้องนำมาประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนทำให้ไม่มีพร้อมเกิดขึ้นกับตนเองเพื่อจะนำมาเป็นพื้นฐาน การอยู่ร่วมกันต่างคนมุมมองไม่ค่อยเหมือนกันต่างคนจะเอาตัวเอวเปรียบกัน เห็นแก่ตัวมากขึ้นจะมีความเครียดเกิดขึ้นโดยการไม่ได้นำหลักธรรมมาปรับใช้การพัฒนา ความ

ไม่สบายกายเกิดขึ้นเป็นบางบุคคล และการพัฒนาจะยึดติดสิ่งใหม่เข้ามาเป็นหลักในการดำรงชีวิต

3) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก ขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการพัฒนาจิตด้านจิตใจ ขาดการให้การสนับสนุนจากคนในชุมชนอย่างแท้จริง และที่สำคัญ คือขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจมาให้การฝึกฝนอบรม ขาดแรงจูงใจขาดบุคลากรที่จะมาให้การสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้ฝึกฝน หรือฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง ทำให้การพัฒนาจิตด้านเจริญงอกงามด้านภายในทางจิตใจมีผลกระทบพอสมควร

4) ด้านปัญญา

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก ทางการประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางด้านปัญญา การที่ไม่ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ขาดสติไม่มีความเพียรและความศรัทธา ขาดความรู้ทางปัญญาแนวทางปฏิบัติ ไม่รู้เท่าทันชีวิตและโลกความเป็นจริง จะทำให้ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้าตามมาบางบุคคล บางบุคคล ว่างปล่อยตัวเองได้ยาก การตัดสินใจจากการพัฒนาเอาสิ่งเดิมๆ มาเป็นเป็นบรรทัดฐานเป็นบางส่วน

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

หลักภาวนา 4 ด้าน เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ประพฤติปฏิบัติและสามารถนำหลักธรรมมาเป็นประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อการดำรงชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาพบว่าหลักภาวนา 4 ด้าน เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ สรุป ได้ดังต่อไปนี้

1) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะสนใจการในการประพฤติปฏิบัติ ในการสำรวมระวังตนเองในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งภายในภายนอก เพื่อเกิดความผ่อนคลาย เกิดพลัง มีสุขภาพกายดี นอกจากนั้นให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการกินดี อยู่พอดี รู้จักประมาณในการกิน ซึ่งจะเป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี เพื่อเป็นฐานในด้านการพัฒนาอื่นๆ เพราะถ้าร่างกายแข็งแรง ก็จะส่งผลให้จิตใจดีตามมาด้วย

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักภาวนา 4 คือ การพัฒนาอินทรีย์ (ร่างกาย) เช่น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงสภาวะธรรม เช่น หูสามารถรับรู้ถึง การได้ยินได้ฟัง จมูก แยกแยะในสิ่งที่ป็นสาระแก่นสาร สามารถสัมผัสได้ถึงรสชาติ กายสามารถรับรู้ได้ถึงสัมผัส สิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยพื้นฐานในการนำไปสู่กระบวนการรับรู้ที่จะนำไปการกำหนดจิตให้มีความฟุ้งซ่านหรือมีความสงบซึ่งเรียกอีกนัยหนึ่งก็คือจิตที่เป็นกุศลและจิตไม่เป็นกุศลนั่นเองเพราะการปฏิบัติทางกายย่อมส่งผลให้จิตเกิดความสุขและความสงบได้อีกทางหนึ่ง

2) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านสังคม ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะประพฤติปฏิบัติในการรักษาศีล 5 โดยการเว้นการกระทำทางไม่เดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตา โอบอ้อมอารีเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะงานบุญ งานกุศล จะร่วมกิจกรรมการพัฒนาด้านความเจริญงอกงามต่างๆอย่างมีความสุข

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาบุคคลใดถ้าขาดความรู้ความเข้าใจ ผิดฝนอบรมตนไม่ว่าทางด้านการศึกษาขาดการชี้แนะนำทางแล้ว จะไม่เกิดคุณค่าในสิ่งที่ยู่รอบข้างตัวบุคคล จะมองสิ่งรอบข้างในทางลบตลอด ถ้าบุคคลใดได้รับการศึกษาผิดฝนอบรมตน มีใจกว้าง และสร้างโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กับสังคม จะทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและอีกประการหนึ่งก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้เราได้บำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม

3) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะมีพฤติกรรมชอบเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมชมรมผู้สูงอายุตลอด ฟังพระธรรมเทศนา คิดแต่สิ่งที่ดี มีจิตใจที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทน มีความสุข กระทำตนสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนและคนอื่น ไม่เบียดเบียน มีจิตใจ ที่เบิกบานชอบสนทนาธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันร่วมมือร่วมใจทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์

แนวทางการพัฒนาประพฤติปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพจิตตามหลักจิตภาวนา เป็นแนวทางนำไปสู่การพัฒนาการเจริญงอกงาม ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้าน

ปัญญา จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจทำให้จิตใจคิดแต่สิ่งดีๆ เป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทนมีความสุข จิตใจก็จะส่งผลดีออกมาทางร่างกาย เช่น ไมโกรธ ไม่เครียด ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความสุข

4) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านปัญญา ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก ผู้สูงอายุสนใจเข้าวัดเพื่อนำหลักธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาพัฒนากับเหตุการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นและเผชิญกับความจริงชีวิตได้มีความเข้าใจธรรมชาติว่าชีวิตจะต้องมีทุกข์ สุข สมหวัง กำกับ ล้มเหลวได้มาเสียไปไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไปสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ทั้งในด้านสิ่งที่เป็นความสุขและความทุกข์ในชีวิตยอมรับได้อย่างมีความสุข

สรุป การฝึกฝนอบรมตนศึกษาความรู้ ซึ่งได้จากแนวทางการปฏิบัติ จะต้องเป็นสิ่งที่ดี ให้แก่ตน เกิดความรู้ความเข้าใจ เมื่อฝึกฝนอบรม ย่อมเกิดปัญญาแก่ตนเอง และนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันรู้จักใช้ปัญญา ในการแก้ปัญหา รู้จักเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและจะต้องใช้สติปัญญา วิเคราะห์ตรอง จัดการแก้ปัญหาให้ถูกต้องเป็นกระบวนการเมื่อทำได้เช่นนี้เราก็จะเกิดการ พัฒนาทางเจริญงอกงามแก่ตนเอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

ตามที่ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลผลจากการวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักภาวนา 4 ใน 4 ด้านนั้นควรปฏิตนดังนี้

1) การพัฒนาด้านร่างกาย คือ ผู้สูงอายุควรนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อพัฒนาอินทรีย์ 6 มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เกิดการสำรวมระมัดระวัง และเป็นช่องทาง ที่จะไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ

2) การพัฒนาด้านสังคม ด้วยการประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล 5 อย่างรู้คุณค่า เพราะการปฏิบัติอยู่ในศีลย่อมทำให้เกิดการสำรวมระมัดระวังกายและวาจา ซึ่งจะส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

3) การพัฒนาด้านจิตใจ ตามหลักจิตตภาวนา จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มั่นคง รู้จักแยกแยะ มองโลกในแง่ดี มองโลกกว้าง มองโลกด้วยจิตใจที่มีความสุข ปราศจากอคติ

4) การพัฒนาด้านปัญญา ด้วยการปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฝึกนั่งสมาธิ ฝึกจิต เพื่อให้เกิดปัญญาอย่างรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม คือฝึกให้มีสติปัญญายู่ตลอดเวลา คือตั้งตน อยู่ในความไม่ประมาท

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยยึดหลักภาวนา 4 ใน ตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ และตำบลอื่นๆ
2. ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ตามทางพระพุทธศาสนาใน ตำบลวังหงส์-ท่าข้าม อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

เอกสารอ้างอิง: References

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- Phra Phrahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2008). *Buddhist Holistic Health Concept*. Bangkok: Sahamit Printing & Publishing.
- ภูริชญา เทพศิริ. (2555). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกริก.
- Trpsiri, P. (2012). *The Quality of Life for the Elderly*. Bangkok: Krirk University
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitaka in Mahachulalongkornrajavidyalaya University Version*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- สนธยา พลศรี. (2545). *ทฤษฎีและการพัฒนาการพัฒนาชุมชน*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- Pholsri, S. (2002). *The Theory and Development of Community Development*. (4th ed.). Bangkok: type o Tien store.

