



การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*

ชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

THE APPLICATION OF THE FOUR PRINCIPLES OF BHAVANA IN DEVELOPING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN BAN KHAO DAENG COMMUNITY PHAYA KHAN SUBDISTRICT MUEANG DISTRICT PHATTHALUNG PROVINCE

พระครูการาม (อินทสุวณฺโณ)*, พระครูโกศลอรธกิจ (เปสโล), พระครูวิจิตรศีลาจาร (ชาตวณฺโณ)

Phrakhrukaram (Indasuvanno)*, Phrakhrukosolattthakit (Peslo), Phrakhruwijitsilajarn (Chatavanno)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Master of Buddhist Studies Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding Author E-mail: phrakhrukarambuythrrm@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง 2) ศึกษาหลักภavana 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 3) การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ชาย หญิง นักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่พยาบาล และพี่เลี้ยงผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จำนวน 20 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ เอกสารและแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ไปสู่สภาพแวดล้อมที่ดี ชีวิตความเป็นอยู่ที่สงบสุขทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และปัญญา คือ มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้จิตใจแจ่มใส มีการมองโลกในเชิงบวก และมีสติปัญญาในการบริหารตนสามารถแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ 2) หลักภavana 4 เป็นแนวทางในการที่จะทำให้ชีวิตดีงามและพบกับความสุขที่แท้จริง ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่แท้จริงและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข 3) การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง คือ กระบวนส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านกาย คือ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้านสังคม คือ การพัฒนาความประพฤติ ด้านจิตใจ คือ ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี และด้านปัญญา คือ การเพิ่มทักษะความรู้ที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และสามารถจะหลุดพ้นจากความทุกข์ตามอัตภาพของตนได้

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้, หลักภavana 4, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง, จังหวัดพัทลุง

Abstract

This academic article aims to analyze the administrative and governance model of the Srithammaracha Dynasty by employing documentary research, drawing upon religious scriptures, chronicles, academic theses, journals, websites, and scholarly articles in various forms. The collected data were systematically analyzed. The findings reveal that, following the decline of the Srivijaya Empire, the Srithammaracha Dynasty emerged as a significant ruling power that shaped governance, political structures, and cultural development in the southern Thai Peninsula between the 13th and 18th Buddhist centuries. Nakhon Si Thammarat served as the political and cultural center of the kingdom. The governance system was highly centralized under a monarch who functioned simultaneously as both political and religious leader. Social organization was structured according to the principles of Buddhist governance (dhammic polity), combined with local traditions and influences from South India. A notable example of this system included the *Chatusadom* (four ministries), the administrative division into royal cities and tributary states, and the clear designation of officials according to their positions and responsibilities. This administrative framework not only fostered political stability but also represented a distinctive hybrid governance model that blended elements of imperial monarchy (*cakravartin*) with the concept of a righteous king (*dhammaraja*). The researcher designates this integrated system as “Cakravartin-Dhammaraja,” a form of monarchy in which the ruler adhered to the *Dasa-rajadharma* (Ten Royal Virtues) in governing the twelve principal cities, with Wat Phra Mahathat Woramahawihan in Nakhon Si Thammarat as the spiritual and administrative center. This governance system not only reinforced state unity but also established a profound foundation for the propagation of Theravada Buddhism, a legacy that continues to shape the region to the present day.

Keywords: Application, The Four Foundations of Meditation, Quality of Life Development, Elderly in the Ban Khao Daeng Community, Phatthalung Province

บทนำ

ประเทศไทยกลายเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี 2548 จากการที่สัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูง ถึงร้อยละ 10 ในปัจจุบันประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก คือสูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี จากการประมาณการประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (วันฤดี มากฉาย, 2559) การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัยส่งผลกระทบต่อการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ โดยเฉพาะในด้านสุขภาพ เนื่องจากภาวะความเสื่อมถอย



ในการทำงานของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะประสบกับปัญหาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาประเทศ ในแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545 – 2564) จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการสร้างเสริมผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีพึ่งพาตนเองและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตน ซึ่งมาตรการหนึ่งในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีศักยภาพ นั้น คือการส่งเสริมการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในการจัดตั้งองค์กรสำหรับผู้สูงอายุที่เรียกว่า “ชมรมผู้สูงอายุ” เพื่อให้เป็นองค์กรของผู้สูงอายุ ที่ดำเนินงานโดยผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุและสังคม องค์กรอนามัยโลก ได้เสนอแนวคิด ในปี ค.ศ. 2002 ว่าผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ซึ่งเป็นกระบวนการในการสร้างโอกาสที่เหมาะสมทางด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และหลักประกันที่มั่นคง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพทั้งด้านความสามารถ คุณประโยชน์ และศักยภาพในการดำรงชีวิต (องค์การอนามัยโลก, 2559)

ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทอย่างมากในการเป็นศูนย์กลางให้ผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้นในชมรม เช่น กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ กิจกรรมการกุศล กิจกรรมวิชาการ ตลอดจนกิจกรรมฌาปนกิจสงเคราะห์ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เนื่องจากการทำกิจกรรมจะเป็นการสร้างคุณค่าในตนให้กับผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต การเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ชมรมจัดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนในวัยเดียวกันซึ่งจะช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุเบิกบาน สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต (องค์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย, 2553) อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์และความสำคัญในการดูแลสุขภาพมากขึ้น มีผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ จะเห็นได้ผู้สูงอายุที่นับว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญต่อสังคมเป็นอย่างมาก สมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด การนำแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มาใช้จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันได้แก่การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติ โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ ซึ่งครอบคลุมกระบวนการจัดการศึกษา ให้ทุกคนและทุกระดับมีความรู้ความสามารถ มีทักษะ และทัศนคติอันพึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติและรวมถึงการฝึกอบรม การสอนงานการสับเปลี่ยนหมุนเวียน หรือแม้แต่วิธีการในการพัฒนาตนเองอีกด้วย (บุญเลิศ ไพรินทร์, 2538) ผ่านการเจริญภาวนา คือแนวทางการฝึกอบรมพัฒนามนุษย์ ที่ได้มีระบบครบกระบวนการขั้นตอนตลอดชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล (สังคม) จิตใจ (อารมณ์) และปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564)

ชุมชนบ้านเขาแดง ตั้งอยู่หมู่ที่ 5 ตำบลพญาขัน อำเภอเมืองพัทลุง จังหวัดพัทลุง ห่างจากที่ทำการอำเภอเมืองพัทลุง ประมาณ 7 กิโลเมตร มีเนื้อที่จำนวน 18.67 ตารางกิโลเมตร จัดตั้งเป็นเทศบาลเมื่อวันที่ 29 กันยายน 2552 มีเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีลำคลอง เหมืองน้ำไหลผ่านหลายสาย ลักษณะเป็นภูเขาและที่ราบด้านสภาพภูมิอากาศ ได้รับอิทธิพลจากมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ และมรสุมตะวันตกเฉียงใต้มี 2 ฤดู คือ ฤดูร้อนและฤดูฝน ลักษณะภูมิประเทศโดยภาพรวมเป็นที่ราบลุ่มเหมาะแก่การเพาะปลูก เป็นพื้นที่นาสำหรับปลูกข้าวเป็นส่วนใหญ่ บางแห่งอาจปรับปรุงทำไร่สวนผสม ส่วนในพื้นที่ลาดชันส่วนใหญ่ใช้ปลูกยางพารา ประชากรมีจำนวน

รวมทั้งสิ้น 6,151 คน แยกเป็นชาย 2,948 คน หญิง 3,203 คน จำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น 2,286 ครัวเรือน มีการจัดการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 2 แห่ง ด้านสภาพเศรษฐกิจของเทศบาลตำบลพญาขันขึ้นอยู่กับการผลิตภาคเกษตรกรรม ประกอบไปด้วยการกลั่นกรอง การประมง และการปศุสัตว์ พื้นที่ประมาณร้อยละ 78.52 เป็นพื้นที่เกษตรกรรม ซึ่งเป็นพื้นที่โดยรอบตำบลพญาขัน มีพืชเศรษฐกิจที่สำคัญได้แก่ ข้าวเล็บนก ข้าวหอมมะลิ ข้าวชัยนาท ปลูกผัก ไร่นาสวนผสม และนาบัว ส่วนการประมง เช่น การเลี้ยงปลาตุก (เทศบาลตำบลพญาขัน, 2568) และชุมชนบ้านเขาแดงมีความได้เปรียบในเรื่อง 1) ชุมชนบ้านเขาแดง มีความสมบูรณ์ของระบบนิเวศ เช่น พื้นที่ติดภูเขา และมีที่ราบในการทำเกษตรกรรม และพื้นที่ป่าต้นน้ำ 2) มีหน่วยงานของรัฐให้การสนับสนุนดูแลผู้สูงอายุ 3) มีการส่งเสริมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 4) การคมนาคมสะดวกในการเดินทาง 5) มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ แต่ชุมชนบ้านเขาแดงก็ประสบปัญหาจากสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปสู่การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่

จากสภาพปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงสนใจในการทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง” ผ่านการศึกษาบริบทและปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนบ้านเขาแดง แล้วนำผลการวิจัยไปพิจารณาเพื่อที่จะได้นำหลักภavana 4 มาพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง และเตือนสติให้มนุษย์ในสังคมมีความตระหนักถึงคุณค่าและความรับผิดชอบต่อผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปุณนิบุคคลทรงคุณค่าอย่างยิ่งในโครงสร้างของสังคม ตลอดจนการสร้างความจิตสำนึกให้มนุษย์ตั้งอยู่บนรากฐานของความกตัญญูต่อบุคคลที่มีพระคุณ อีกทั้งยังสามารถรักษาพุทธธรรมในท้องถิ่น เพื่อให้อนุชนรุ่นหลังได้เห็นคุณค่าและภูมิใจในความกตัญญูต่อบุคคลที่มีพระคุณ ผู้สูงอายุ อันจะนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าของสังคมส่วนรวม สืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมืองจังหวัดพัทลุง
2. เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary study) และการศึกษภาคสนาม (Field study) ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง โดยเฉพาะการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา มีรายละเอียด ดังนี้ 1) การศึกษาในเชิงเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่น ๆ เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ



2) การศึกษาในภาคสนาม ศึกษารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ โดยมีขั้นตอนในการศึกษา ดังนี้ 1) กำหนดพื้นที่เป้าหมายที่จะศึกษา โดยสำรวจ และศึกษาสภาพบริบทของวัด ศาสนาสถาน ขนบธรรมเนียม ประเพณี และสภาพปัญหาของชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน เป็นต้น 2) ศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-informant) ประกอบด้วยพระสงฆ์ผู้มีประสบการณ์ด้านการปกครอง ผู้นำชุมชน และตัวแทนประชาชนในพื้นที่ จำนวน 20 รูป/คน ทั้งนี้เพื่อพิจารณาถึงกระบวนการการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ 3) ศึกษาวิเคราะห์ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ 4) ถอดองค์ความรู้การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ 5) สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะทั้งในระดับนโยบาย บุคคล ชุมชน ครอบครัว และสังคม

ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุ ชาย หญิง จำนวน 10 ราย 2) นักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 1 ราย 3) เจ้าหน้าที่พยาบาล จำนวน 3 ราย 4) พี่เลี้ยงผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จำนวน 6 ราย เลือกแบบเจาะจง รวมทั้งสิ้น จำนวน 20 ราย ซึ่งอยู่ในพื้นที่ชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง ได้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนเอกสารวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ โดยผ่านการวิเคราะห์เนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยดำเนินการออกแบบสัมภาษณ์ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ เพื่อการแก้ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ศีลธรรม และปัญญา

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการดังนี้ 1) เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) ติดต่อประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์ 3) ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย 4) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ โดยดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย วิเคราะห์ผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย 5) ดำเนินการวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ และ 6) ถอดองค์ความรู้จากการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดงฯ

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้วิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้จากวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาจัดหมวดหมู่แยกประเด็น และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ร่วมกับการพิจารณาความสอดคล้องกับสถานการณ์พื้นที่ และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อหาข้อสรุป และเรียบเรียงผลการวิเคราะห์ข้อมูล และรายงานผลการศึกษารูปแบบการบรรยาย และรายงานผลการศึกษารูปแบบพรรณนาเนื้อหา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมืองจังหวัดพัทลุง แบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นกระบวนการสร้างมีความสุข ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างรวมถึงคน ในครอบครัว และมีความสุขในหลาย ๆ ด้าน และสถานที่สิ่งแวดล้อมที่อยู่ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นแนวคิดที่สามารถสื่อให้เห็นความสามารถ ของผู้สูงอายุ ที่มีสุขภาวะที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจรวมถึงสติปัญญา เพราะผู้สูงอายุมีประสบการณ์ ใน หลายช่วงวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ ทำให้มองเห็นความหลากหลายในทุก ๆ ช่วงวัยของชีวิต ในหลายๆ กิจกรรมที่ได้มีส่วนร่วมในหลาย ๆ การแสดงความคิดเห็นทั้งในชุมชน สังคม และประเทศทำให้เห็นคุณค่าและความสำเร็จของผู้สูงอายุกับคนอื่น ๆ เป็นอย่างดี

2. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 นั้น ได้รวบรวมปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ดังนี้ 1) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุประสบปัญหาอุปสรรคด้านร่างกาย คือ การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปมากจากการดำเนินชีวิตในอดีตที่ผ่านมาทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนในอดีตที่ผ่านมาให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ อีกหลายอย่างที่เขาเข้ามา 2) ปัญหาอุปสรรคด้านศีลธรรม ผู้สูงอายุประสบปัญหาอุปสรรคด้าน คือ ลูกหลานของผู้สูงอายุต้องออกจากบ้านไปทำงาน ดังนั้น หน้าที่การประกอบอาหารเลี้ยงชีพในชีวิตประจำวัน ซึ่งการทำกับข้าวและอาหารที่รับประทานนั้นบางครั้ง จำเป็นต้องมีการนำเนื้อสัตว์มีชีวิตมาประกอบอาหารการเลี้ยงชีพในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้สูงอายุต้องยอมผลิตสัตว์เป็นสัตว์ ซึ่งมีความจำเป็นต่อการเลี้ยงชีพ ในการเป็นอยู่จึงเป็นปัญหาและอุปสรรคในการเจริญศีลภาวนาให้เกิดแก่นั่น 3) ปัญหาอุปสรรคด้านจิตใจ ผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนา ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนานั้น ส่วนใหญ่มี 2 ประเด็นหลัก คือ 1) การเป็นห่วงการดำเนินชีวิตของลูกหลาน การอยากเห็นลูกหลานของตนได้มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ตลอดทั้งการคิดถึงลูกหลานของตนที่ต้องไปทำงานในต่างจังหวัด 2) การกรัดกลุ้มชีวิต การคิดท้อแท้ในชีวิตในความสูงวัยของตนเอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในความแก่ชราของตนเองอยู่เสมอ และการคิดวิตกกังวลกับโรคภัย ปัญหาสุขภาพที่ตามมาอีกด้วย 4) ปัญหาอุปสรรคด้านปัญญา ผู้สูงอายุมีปัญหาอุปสรรคด้านปัญญา ได้แก่ 1) การทำงานของสมองที่เริ่มช้าลง 2) ความจำและการลืมเป็นบางครั้ง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอยู่บ้าง เพราะเมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงสูงวัย และอายุเริ่มมากขึ้นทำให้การทำงานของระบบประสาทและการทำงานของสมองเริ่มทำงานช้าลง หลงๆ ลืมๆ ทำให้มีความหงุดหงิดกับความคิดของตนเอง เป็นต้น

ผลการศึกษาหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หลักภาวนา 4 ตามหลักการของพระพุทธศาสนา หมายถึง การทำให้กุศลเจริญขึ้น หรือการฝึกอบรม การพัฒนาศักยภาพ เป็นหลักธรรมที่ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผ่านการประพฤติปฏิบัติในการกำจัดขัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลง นำไปสู่การเป็นภาวิตบุคคล หรืออริยบุคคล สามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท พร้อมด้วยพฤติกรรมที่ดีทั้งด้านร่างกาย ศีล จิต และปัญญา ซึ่งการพัฒนา มีอยู่ 4 ประเภท คือ 1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าอย่างเข้าใจและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็น



ประโยชน์ ทำให้กุศลธรรมงอกงาม อกุศลธรรมเสื่อมสูญ ตลอดถึงสามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย 2) ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ ผ่านการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย หรือมารยาทของสังคม ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน 3) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิตั้งมั่น และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา ด้วยการฝึกอบรมปัญญาให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก สามารถทำให้จิตของตนเป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ สามารถแก้ไขอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญาเข้าด้วยกัน จึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน เกิดความสมดุลอย่างเป็นระบบ

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอมะนัง จังหวัดพัทลุง สามารถประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการแก้ปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ดังนี้ 1) ด้านกายภาวนา โดยนำแนวนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผ่านหน่วยงานในสังกัดถึงสำนักงานสาธารณสุขและกองสวัสดิการสังคมโดยมีเจ้าหน้าที่ได้ให้การศึกษาอบรม ให้คำแนะนำโดยแพทย์ตรวจสุขภาพโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่ได้รับการฝึกอบรมถ่ายทอดให้องค์ความรู้ โดยเน้นการศึกษาอบรมจะต้องรวมถึงความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถควบคุมตนเองและตัดสินใจด้วยตนเอง มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสได้พบปะสังสรรค์อยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข และมีศักดิ์ศรี การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ อาหาร โดยจัดผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการมาแนะนำการรับประทานอาหารอย่างพอดีกับร่างกายของแต่ละคน พอประมาณ และการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุควรเลือกชนิดที่เหมาะสมกับแต่ละวัยของตน และควรใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีติดต่อกัน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า บางครอบครัวก็ละเลยในส่วนของการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ซึ่งก็จะส่งผลทำให้ไม่มีผู้ใดเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ จนเป็นเหตุทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยในที่สุด นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ สอดแทรกเข้ามาตามความเหมาะสมของช่วงเวลาและตามฤดูกาล อย่างกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เข้ามาช่วยกันพัฒนาวัดพัฒนาชุมชน โดยการมีส่วนร่วมของวัดและชมรมผู้สูงอายุ เช่น การไหว้พระสวดมนต์ การเดินจงกรม เป็นต้น 2) ด้านศีลภาวนา ชุมชนได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสภาพแวดล้อมในสังคมภายนอก ชุมชนจึงก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นมาเพื่อเป็นศูนย์รวมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างเครือข่ายในการนำความรู้ความสามารถประสบการณ์ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ต่อการดำรงชีพไปยังสมาชิกรุ่นต่อไป ลักษณะชมรมมีการก่อตั้งอย่างถูกต้อง มีการกำหนดวัตถุประสงค์อย่างชัดเจน มีโครงการจัดทำศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุ ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันทุกวัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผลจากการสัมภาษณ์พอจะสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับและความเคารพจากกลุ่มคนในสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถสั่งสอนเยาวชนรุ่นใหม่ให้รู้จักสิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควรได้ เช่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ในศีล 5 ไม่ดื่มสุรา ยาเสพติด กีย่อมที่จะเป็นตัวอย่งที่ดีให้แก่เยาวชนและสามารถสั่งสอนผู้อื่นได้ในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่สำคัญก็คือ สร้างแรงจูงใจของคนในชุมชนให้เห็นความสำคัญของการเข้ารับการฝึกฝนอบรมในด้านภาวนา ฝึกให้เจริญกัมมัฏฐาน นั่งสมาธิและชักชวน

ให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมการเข้าวัดฟังธรรม ตลอดจนกิจกรรมการเสียสละช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยาก ในชุมชน เป็นต้น 3) ด้านจิตตภาวนา มุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมที่มีความหลากหลายสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกโดยจัดกิจกรรมนันทนาการ เพื่อความสนุกสนานรื่นเริงตามโอกาส มีการรับประทานอาหารร่วมกัน จัดงานกีฬาที่เหมาะสมกับความพร้อมของร่างกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ มีกิจกรรมศึกษาดูงานท่องเที่ยวเป็นหมู่คณะ เพื่อให้เกิดความรักความสามัคคี โดยไม่รู้สึกลดเดี่ยว มีคลินิกอบอุ่นของตำบล จัดบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงศาสนามากขึ้น ส่งผลให้มีอารมณ์และจิตใจแจ่มใส เรื่องของอารมณ์ควรคิดแต่เรื่องดี ๆ นำเอาธรรมะมาเป็นที่ตั้ง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตใจยึดเอาคำสั่งสอนพระศาสดาของศาสนาปฏิบัติ รักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัดจะนำมาซึ่งความสุข 4) ด้านปัญญาภาวนา ชมรมผู้สูงอายุมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมภูมิปัญญา และความคิดอยู่เสมอ การส่งเสริมโดยการเชิญวิทยากรมาให้ความรู้เพิ่มเติม มีการจัดทำข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นกับผู้สูงอายุให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง การสื่อสารถึงกันและกันด้วยเหตุและผลที่ถูกต้องตามหลักธรรมะ แก้ปัญหาด้วยสติ รวมไปถึงการใช้ปัญญารักษาดน ฐานตนเอง ในชีวิตประจำวัน การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญา ทางความรู้และควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรมจึงจะสามารถจัดปัญหาในการดำเนินชีวิต

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง มีแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปัญญา ตลอดจนสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ ก็ต้องมีชีวิตที่มีความสุข ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกายที่ดี เช่น ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ด้านจิตใจ ทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ ให้เป็นสุขตลอดเวลาอารมณ์ก็มีความสุขไม่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นบ่อย ๆ และในด้านสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ก็ต้องแวดล้อมด้วยสิ่งที่ดี ต้องอยู่แล้วมีความสุข สนุกสงบและมีความสุข จึงจะทำให้คุณภาพชีวิตดีในทุก ๆ ด้าน คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีการมีความสุข ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง รวมถึงคนในครอบครัว และมีความสุขในหลาย ๆ ด้าน ทั้งจากตนเอง บุคคลในครอบครัว และบุคคลรอบข้างอีกด้วย คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ ต้องมีความสุขในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม ถ้ามีความสุขได้ก็ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่ดี เช่น ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ด้านจิตใจ ทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ เพราะผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในหลายช่วงวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ ทำให้มองเห็นความหลากหลายในทุก ๆ ช่วงวัยของชีวิตในหลายๆ กิจกรรมที่ได้มีส่วนร่วมในหลาย ๆ การแสดงความคิดเห็นทั้งในชุมชน สังคม และประเทศทำให้เห็นคุณค่าและความสำเร็จของผู้สูงอายุกับคนอื่น ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวิชญ์ อิสสรานนโท (ใจชื่น) ได้วิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ด้วยหลักภวนา 4” ผลการวิจัยพบว่า ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ด้วยหลักภวนา 4 พบว่า ปัญหา อุปสรรค ได้แก่ ขาดการให้ความรู้แก่ ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามวิถีชีวิตและภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทย ปัญหาจากการ



เน้นกิจกรรมทำบุญ รักษาศีลในวันสำคัญทางศาสนาหรือวันธัมมัสสวนะเท่านั้น ปัญหาจากเน้นการจัดปฏิบัติธรรมเพียงอย่างเดียว ไม่ได้เสริมกิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ สำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุ (บางคน) ยังขาดการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ตามสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของสังคมโลกยุคใหม่ ส่วนข้อเสนอแนะ ได้แก่ ควรณรงค์ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันเผยแพร่ความรู้เพื่อการดูแลสุขภาพตามวิถีชีวิต และภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทยแก่ผู้สูงอายุทางสถานีโทรทัศน์และสถานีวิทยุ ควรสนับสนุนให้ทุกวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชนในการจัดงานวันสำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยสถาบันครอบครัว ควรส่งเสริมให้วัดที่มีความพร้อมจัดกิจกรรมพุทธศิลป์บำบัด ที่ช่วยให้มีความรู้สึกละคลาย ให้เกิดความสุขทางใจ สำหรับผู้สูงอายุควบคู่กับการปฏิบัติธรรม ควรสนับสนุนให้ทุกวัดเป็นแหล่งเผยแพร่องค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและความรู้ใหม่ ๆ ตามการเปลี่ยนแปลงของโลกแก่ผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาทักษะทางปัญญา (พระมหาวิชัย อัสสุรานนโท (ใจชื่น), 2561)

ผลการศึกษาหลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมแก่จริตนิสัยของบุคคลในการฝึกฝนพัฒนาตนเอง ตั้งแต่ในระดับศีลธรรม อันเป็นมารยาทของสังคม ไปจนถึงในระดับสัจธรรมขั้นสูงสุด หมายถึงมรรคมงคล 8 ในอริยสัจ 4 ประการ เพื่อพัฒนาฝึกฝนอบรมบุุคคลให้สามารถรู้เท่าทันต่อกิเลส ตัณหาความอยากได้ และสามารถกำจัดความทุกข์ให้เบาบางลง ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข รู้จักการดำเนินชีวิตตามมรรควิธีก็ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีองค์ประกอบ 4 ประการ ได้แก่ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมกาย หมายถึง พัฒนาอินทรีย์ทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีอินทรีย์สังวร ความสำรวมในอินทรีย์รู้จักระมัดระวังรักษาตนไม่ให้ก่อโทษทางกาย และต้องรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม 2) สีลภาวนา คือ การพัฒนาด้านศีล ความประพฤติเรียบร้อย ดีงาม มีระเบียบวินัย มีกติกาทางสังคมร่วมกัน อย่างน้อยที่สุดในระดับชาวบ้านก็มีศีลห้า เป็นพื้นฐาน เพื่อป้องกันความเดือดร้อนเสียหายแก่คนอื่น การไม่ล่วงละเมิดในสิทธิของคนอื่น และให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล รักษาผลประโยชน์ของส่วนรวม ประเทศชาติไว้ได้ 3) จิตตภาวนา คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง มีความเจริญพยุพลีด้วยคุณธรรมทั้งปวง เช่น ฝึกฝนตนให้มีความรัก ความเมตตาต่อสรรพสัตว์พัฒนาจิตใจของตนให้มีความสงสารอยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ลำบาก กำลังประสบกับความทุกข์นานาประการ อยู่ในสังคมยุคปัจจุบัน และฝึกฝนจิตใจของตนให้มีความผ่องใส เบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาฝึกฝนอบรมตน จากการได้ศึกษาเล่าเรียน การสดับตรับฟังมามาก และการลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ศึกษามาแล้วนั้น ให้เกิดประโยชน์ต่อตน และคนอื่น ส่วนปัญญาในระดับสูง หมายถึง การรู้ตามสภาพของสังขารทั้งหลายที่มาปรุงแต่งกันเข้า แล้วรู้จักปล่อยวางสังขารเหล่านั้นเสียด้วยปัญญา คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) โดยมีเหตุปัจจัยให้เกิด ๒ ทาง คือ ปัญญาที่เกิดจากผู้อื่นชักจูง การรับฟังจากสื่อต่าง ๆ บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร และการใคร่ครวญด้วยปัญญาของตนเอง (ส .ม. (ไทย) 19/165/528) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สอดคล้องกับงานวิจัย ของ พระอธิการคติ กตปุญโญ (ไชยวงศ์ ที่ได้วิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพะ ตำบลป่าไร่ อำเภอมะนัง จังหวัดปัตตานี ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักพุทธธรรมที่สามารถช่วยให้สัตว์โลกพบกับความสงบสุขได้ด้วยการมีส่วนร่วมกับชุมชนสังคม การมีระเบียบวินัย ทำตามกฎของสังคม การมีจิตใจที่มีความมั่นคงต่อคุณธรรม และการแก้ไขปัญหาได้โดยใช้ปัญญาซึ่งนำทางที่ถูกต้อง และในอนาคตย่อมพบแต่ความสงบสุข (พระอธิการคติ กตปุญโญ (ไชยวงศ์), 2566)

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง สามารถประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดประโยชน์ได้ผลอย่างสูงนั้น ต้องปฏิบัติตามคู่กันไปทั้ง 4 ด้าน คือด้านกาย ศีล (สังคม) จิตใจ และปัญญา จึงจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อเป็นการฝึกฝน การเรียนรู้ผ่านหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาโดยมีจุดหมายคือ ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตอย่างสมบูรณ์ มีคุณค่า และสามารถปรับใช้ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เพื่อที่จะสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูกิตติญาณโกวิท (อมรศักดิ์ อธิมุตโต) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต” ผลการวิจัยพบว่า 1) หลักภาวนา 4 สามารถแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุในวัยเกษราไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมบางรายอาจจะมีอุปสรรคในการดำเนิน ชีวิตแต่จิตใจอยากจะทำในสิ่งที่ต้องการ จำเป็นต้องมีการตรวจรักษาสุขภาพร่างกายอยู่อย่างสม่ำเสมอ หาโอกาสทำบุญร่วมกับญาติภายในครอบครัว หรือกลุ่มชมรมต่าง ๆ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย หากกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถทำอยู่เป็นประจำ หรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ส่งเสริมความรู้ความสามารถ 2) หลักภาวนา 4 สามารถแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านพฤติกรรมในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางของพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุนั้น จำต้องให้มีการสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิเป็นประจำ หมั่นทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรมในวันพระ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หมั่นฟังธรรม หรือศึกษาธรรม ปฏิบัติตามศีล 5 รู้จักปฏิบัติธรรมเพื่อให้สุขภาพจิตดีขึ้น 3) หลักภาวนา 4 สามารถแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างพอเพียง ไม่วิตกกังวลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้ หมั่นทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และรู้จักกล้าที่จะแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง พุดจาด้วยความยิ้มแย้ม แจ่มใส พยายามรักษาศีล หมั่นฝึกฝนพัฒนาจิตใจด้วยการปฏิบัติธรรม 4) หลักภาวนา 4 สามารถแก้ปัญหาผู้สูงอายุทางการพัฒนาปัญญา โดยต้องรู้จักพัฒนาปัญญาของตนเองตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยให้ความสำคัญต่อองค์ธรรม คือ ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา ว่าเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต รู้จักประพฤติปฏิบัติตนไปตามศีล คือ การควบคุมกาย วาจา ให้เป็นปกติ ประครองสติด้วยสมาธิอันจะนำไปสู่ปัญญารู้เท่าทันสังขารความจริงของชีวิต (พระครูกิตติญาณโกวิท (อมรศักดิ์ อธิมุตโต), 2567)

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง ตำบลพญาขัน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง” ได้พบองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

1. ด้านกายภาวนา โดยการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์เหมาะสมกับร่างกายและวัย หมั่นออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัย ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดีมีร่างกายแข็งแรง และสถานที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี
2. ด้านศีลภาวนา โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข เป็นผู้ที่มีจิตใจแจ่มใสอยู่ร่วมในสังคมด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับสภาพแวดล้อมในสังคมภายนอก



สร้างคุณค่าและมีความหมายในตนเองโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุทำให้ไม่ว่างเหงา หรือโดดเดี่ยวมีเพื่อนพูดคุย

3. ด้านจิตตภาวนา มุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจเบิกบานจิตใจเบิกบานแจ่มใส มีความสุขุม รอบคอบ ด้วยการฝึกปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มองโลกในแง่บวก มีความเมตตาต่อผู้อื่น ยึดมั่นและศรัทธาในความดีตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะธรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงศาสนามากขึ้น ส่งผลให้มีอารมณ์และจิตใจแจ่มใส เรื่องของอารมณ์ควรคิดแต่เรื่องดี ๆ นำเอาหลักธรรมมาเป็นที่ตั้ง เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตใจ ยึดเอาคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติ และรักษาศีล 5 อย่างเคร่งครัด

4. ด้านปัญญาภาวนา ส่งเสริมภูมิปัญญาด้วยการแลกเปลี่ยนข้อมูลเพิ่มพูนความรู้ ด้วยการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเสมอ การเรียนรู้ในการดูแลตนเอง มีปัญญาสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองได้แก้ปัญหาด้วยสติรวมไปถึงการใช้ปัญญาในการดูแลสุขภาพร่างกายของตน รู้จักใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ในการเพิ่มช่องทางในการสื่อสารให้เป็นประโยชน์ เมื่อต้องการความช่วยเหลือจึงจะสามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้ สรุปได้ว่า แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ไปสู่สภาพแวดล้อมที่ดี มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และปัญญา คือ มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ทำให้จิตใจแจ่มใส มีการมองโลกในแง่บวก และมีสติปัญญาในการบริหารตน สามารถแก้ไขปัญหาอย่างรอบคอบ ผลการศึกษาหลักภวนา 4 เป็นแนวทางในการที่จะทำให้ชีวิตดีงามและพบกับความสุขที่แท้จริง ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่แท้จริงและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข และสามารถประยุกต์ใช้หลักภวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านเขาแดง คือ กระบวนส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านกาย คือ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้านสังคม คือ การพัฒนาความประพฤติ ด้านจิตใจ คือ ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี และด้านปัญญา คือ การเพิ่มทักษะความรู้ที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีการเป็นอยู่อย่างสมบูรณ์แบบ เป็นชีวิตที่มีความสุข และสามารถที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ จึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1) การส่งเสริมหลักพุทธธรรมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา 2) การส่งเสริมจัดสถานที่รักษาพยาบาลที่สะดวกให้กับผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ 3) การส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ชุมชน และข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ 1) มีการจัดอบรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ 2) มีการจัดอบรมการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเพื่อใช้ประกอบในการดำเนินชีวิต 3) มีการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป 1) การส่งเสริมหลักพุทธธรรมกับผู้ดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักภวนา 4 2) ควรทำการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชุมชน ตำบล หรืออำเภอ อื่น ๆ ด้วยหลักพุทธธรรม 3) ควรศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมตามหลักพุทธศาสนาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- เทศบาลตำบลพญาขัน. (2568). ประวัติเทศบาลตำบลพญาขัน. เรียกใช้เมื่อ 15 กรกฎาคม 2568 จาก <https://www.google.com/search?>
- บุญเลิศ ไพรินทร์. (2538). พฤติกรรมการบริหารงานบุคคล. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- พระครูกิตติญาณโกวิท (อมรศักดิ์ อธิมุตโต). (2567). การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิชัย อัสสรานนโท (ใจชื่น). (2561). กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ด้วยหลักภavana ๔. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอธิการคติ กตปุญโญ (ไชยวงศ์). (2566). การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการดำเนินชีวิตของชุมชนบ้านละโพธิ์ ตำบลป่าไร่ อำเภอแม่ลาน จังหวัดปัตตานี. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วันฤดี มากฉาย. (2559). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2564). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- องค์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. (2553). การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.
- องค์การอนามัยโลก. (2559). World Health Organization. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, 10(2), 64-75.