การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมา
Promoting the Health of the Ederly Pleple According to Buddhadham In nakhon ratchasima Province

บัญญัติ อนนท์จารย์
Banyat Anonjarn
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhonratchasima Campus
Email: Philosophymcunm@gmail.com
วันที่รับบทความ (Received) : 19 กันยายน 2564
วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 26 ธันวาคม 2564
วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 27 ธันวาคม 2564

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา และ 3) เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมา วิธีการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ใช้วิธีเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้ คือ 1) ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มประชากรเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ในวัดป่าศรัทธารวม ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และผู้มาร่วมกิจกรรมจำนวน 30 รูป/คน ดังนี้ เจ้าอาวาสวัดป่าศรัทธารวม จำนวน 1 รูปพระสงฆ์ จำนวน 6 รูป ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน อสมจำนวน 5 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจำนวน 3 คน

ผลการศึกษา พบว่า สุขภาวะผู้สูงอายุ คือการมีสุขภาพของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์ทั้งกาย และจิตใจ และอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้ สุขภาวะดังกล่าวหมายถึง ผลเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ในด้านร่างกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้วยโรคต่าง ๆ เป็นปกติของสภาพร่างกายอย่างไรก็ตามผลการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมีผลต่อสุขภาวะทางจิตถ้าใจตได้รับการส่งเสริม อย่างถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาผู้สูงอายุจักได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจได้สัมผัสธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา สอนให้ทำจิตบริสุทธิ์ให้รู้จักใช้สติและปัญญาจากการส่งเสริมสุขภาวะทางกาย ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาวะด้วยหลักไตรสิกขา คือศีลสมาธิและปัญญาเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิต การรู้จักควบคุมการพัฒนาด้าน สังคม การพัฒนาด้านจิตใจ การบำเพ็ญประโยชน์ การปฏิบัติตนโดยยึดหลักคุณธรรมจริยธรรม และพัฒนาปัญญา องค์ความรู้ที่ได้ พบว่า การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางกายและจิตใจต้องคำนึงถึงแนวทางที่จะส่งเสริมให้วัด กับผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกันในสถานที่วัดเพราะเป็นศูนย์รวมของการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะพร้อมทั้งได้นำหลักธรรมมาส่งเสริมให้เกิดการกระบวนการเรียนรู้ออกพัฒนาสุขภาวะกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: สุขภาพ, ผู้สูงอายุ, หลักพุทธธรรม

Abstract

This dissertation entitled ‘Promoting the Health of the Ederly Pleple According to Buddhadham In nakhon ratchasima Province’ has three objectives: 1) to study the ideas on the enhancement of the elderly’s health according to the Buddhist principles, 2) to study the ways on the enhancement of the elderly’s health in Nakhon Ratchasima province, and 3) to propose the guidelines on the enhancement of the elderly’s health according to the Buddhist principles in Nakhon Ratchasima province. This research employed the qualitative research methodologywhere the sample was of the following: 1) in the in-depth interview, the population were the elderly whose ages are sixties up and thirties activity participants, out of them one was the master of Watpasattharam, six Buddhist monks, fifteen elderly, five volunteers, and three health expertise from Watpasattharam, Meuang district, Nakhon Ratchasima province.

In the research, it was clearly found that the elderly’s health basically means the elderly’s physical and mental healthiness where they are able to live in the real world. By virtue of this, the health by definition embraces the bodily and mental transformation of the elderly. Viewed from the body, most of them have been facing the physical malfunction and thereby greatly affecting upon the mental health. If they are properly treated in accordance with the Buddhist principles, they will be benefited from both bodily and mental strongness including the realization of the Buddha’s teachings because their mind is purified resulting in utilizing mindfulness and wisdom to enhance the physical health through the threefold training, the precepts, concentration and wisdom whereby the quality of life is also upgraded. Suffice it to say that they know how to control themselves where the development of a society, mentality, public aids and following the morality and ethics including intellectuality are gradually made. As far as the research is concerned, it clearly showed that the enhancement of the elderly’s health in accordance with the Buddhist principles principally means the quality development of life through the physical and mental activity based. In this respect, it is aimed at the supporting of the temple and the elderly where the activity is utilized as the centre of such development. Through the temple, the enhancement of the elderly’s health would be done. Consequently, the processes to get health improved by means of the Buddhist principleswould be sustained.

Keywords: Health, Ederly Pleple, Buddhadham

1. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ หากมองแบบองค์รวมผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ในประเทศไทย และเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของ

สภาพสิ่งแวดล้อมทางสังคม และเศรษฐกิจ มีผลกระทบต่อสุขภาพของชีวิตที่ยืนยาว ของผู้สูงอายุทั้งนี้ได้รับผลจากการเปลี่ยนแปลงของกฎธรรมชาติ คือ ความชรา และปัญหาเรื่องโรคต่างๆที่เกิดขึ้นตามวัย ดังนั้นสุขภาพดีคือส่วนส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตสมบูรณ์พูลสุข เหล่านี้เป็นลัพธ์มาจากสภาวะของความสุขที่ครอบคลุมในมิติทางกาย จิต และการเป็นอยู่ร่วมกับสังคม หากผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี ย่อมไม่เสียชีวิตก่อนอายุขัย การมีจิตใจดี ใจสบาย สะอาด สงบ ไม่วุ่นวาย ใช้ร่างกายและจิตใจประพฤติธรรมตามหลักศีลธรรมทางศาสนา ย่อมตอบสนองในการทำหน้าอย่างเหมาะสมร่วมผู้อื่น มีสติปัญญาในการจะบรรลุเป้าหมายอย่างมั่นคง

การฝึกหัดร่างกายให้มีความพร้อมเพื่อรองรับการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม ไปสู่พัฒนาการทางด้านจิตใจให้ก้าวหน้า มั่งคงทางธรรมภาคปฏิบัติให้สูงขึ้นไป เพราะคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นหลักศาสนธรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อมิให้ละเมิดผิดทางกายและรักษาความดีงามไว้เพื่อสร้างสถานะของจิตใจ ตั้งใจขัดเกลาจิตให้เกิดสุขภาวะขั้นสูงตามเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็สอดคล้องกับสถานการณ์ยุคสมัยปัจจุบัน คนผู้สูงอายุมักนิยมทำบุญบำเพ็ญกุศลจิตให้เกิดกับตนเอง เพราะคิดว่าตนอายุมากแล้ว ทำกิจกรรมทั้งหลายที่ผ่านมาในชีวิต ได้สร้างไว้เพื่อเป็นทรัพย์สินไว้ให้ลูกหลานแล้วและต่อไปในเบื้องปลายชีวิตควรสะสมบุญและทำสิ่งดีงามให้กับตน พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นศาสนธรรมของจิตใจ อยู่คู่กับสังคมไทยมาช้านานทุกยุคสมัย ผู้สูงวัยในอดีตต่างก็นำเป็นเครื่องในการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อประโยชน์ในภพหน้าของตนคือ การได้ปฏิบัติกิจกรรมโดยนำหลักธรรมมาบูรณาการร่วมกับกิจกรรมต่าง อย่างที่ปรากฏในหมู่พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติกิจของสงฆ์ในศาสนสถาน คือ การปัดกวาดเสนาสนะวัตร การทำความสะอาดห้องน้ำ การถูศาลา หรือการศาสนกิจต่างๆ ประกอบด้วยการสร้างสติ หลักธรรม ผู้ไม่ได้มุ่งเพื่อบำเพ็ญทางจิตเพียงอย่างเดียว ยังมีการแสดงออกทางกายให้ประจักษ์และเห็นผลต่อสุขภาพร่างกาย หลักธรรมทั้งหลายซึ่งเรียกว่า หลักพุทธธรรม หรือแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนาล้วนแล้วให้พัฒนาร่างกายแข็งแรง จิตใจเกิดความสุขกับหลักธรรมที่ได้ปฏิบัติผ่านกิจกรรมต่างที่เกิดขึ้น ทำให้จิตอีกทั้งสถาบันพระพุทธศาสนา เป็นเสาหลักเป็นศูนย์รวมจิตใจ เป็นที่อบรม ฝึกฝนพัฒนากายและจิตใจ โดยมุ่งเน้นส่งเสริมด้านสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต สำหรับทางด้านสุขภาพทางกาย พระพุทธศาสนามีวัดศาสนสถานเป็นที่สัปปายะ มีสิ่งแวดล้อมดี เหมาะแก่การพัฒนากายและจิตอยู่ในศีล และในหลักธรรมคำสอน โดยมีพระสงฆ์ผู้จำพรรษาในวัดเป็นผู้นำจิตวิญญาณ มีอุบาสกอุบาสิกาหรือเป็นศูนย์รวมของหมู่เหล่าพุทธบริษัท 4 ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นทั้งศาสนสถานและศาสนธรรมเป็นศูนย์รวมของหลักธรรม เป็นสถานที่เริ่มแรกสำหรับการส่งเสริมทั้งสุขภาวะโดยตรง คือจิต กล่าวคือเป็นแหล่งการพัฒนาสุขภาวะก็คือการพัฒนาจิต เป็นที่พักพิงของการดูแลผู้สูงอายุในระดับต่างๆ การอบรมและพัฒนาเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุต้นแบบที่มีคุณภาพมาตรฐานด้วยการใช้หลักสติและปัญญาเป็นทั้งตั้ง จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าถึงหลักธรรมคำสอนพร้อมทั้งสุขภาพได้มากขึ้น หลักธรรมทั้งหลายที่นำมาเป็นแนวทางส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะกับผู้สูงอายุคือ หลักพรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 ไตรสิกขา 3 สติปัฏฐาน 4 ทั้ง 4 หลักธรรมเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้พัฒนากาย จิตของตนตามหลักธรรม จะเห็นว่าพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำหรับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อิทธิบาท 4 มีความหมายต้องการจะเดินทางไปในสู่ความสำเร็จในชีวิต

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะที่เกิดกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมคือ ดังกล่าวมาเบื้องต้นเพื่อส่งเสริมด้านพัฒนาด้านสุขภาวะทางกายและจิต เพื่อเป็นเป็นแนวคิดในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม เพื่อศึกษาวิธีการในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สุงอายุและแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมาให้มีความสุข และเป็นการเผยแผ่หลักธรรมนำไปปฏิบัติได้ผลจริงเป็นประโยชน์ในสังคมต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาแนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

2.2 เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

2.3 เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมา

3. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยคุณภาพ (Quality Research) โดยศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร (Documentary) มีการสัมภาษณ์เชิงลึก) ซึ่งมีขอบเขตในการวิจัย ดังต่อไปนี้

3.1 ด้านประชากร

กลุ่มประชากรเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ในวัดป่าศรัทธารวม ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และผู้มาร่วมกิจกรรมจำนวน 30 รูป/คน ดังนี้

(1) เจ้าอาวาสวัดป่าศรัทธารวม จำนวน 1 รูป

(2) พระสงฆ์ จำนวน 6 รูป

(3) ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน

(4) อสม จำนวน 5 คน

(5) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ จำนวน 3 คน

3.2 พื้นที่การทำวิจัย

พื้นที่ในการเก็บข้อมูลประชากร คือ วัดป่าศรัทธารวม ตำบลหัวทะเล อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

3.3 ด้านระยะเวลาในการวิจัย

ตั้งแต่เดือนเดือนพฤศจิกายน 2562 – มกราคม 2563 รวมระยะเวลา 6 เดือน

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในการปฏิบัติศาสนกิจข้อวัตรกิจวัตรแบบพระสงฆ์ในวัดป่าศรัทธารวม เป็นการวิจัยคุณภาพ (Quality Research) โดยศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร (Documentary) มีการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทั้ง 5 คือ 1) พรหมวิหาร 4 2)ไตรสิกขา 3) อิทธิบาท 4 4) สติปัฏฐาน 4 ทำการศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมโดยแบบรูปแบบบูรณาการเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีทางกายและจิตใจ โดยใช้ข้อมูลพื้นฐานจาก พระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิ หนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัย บทความต่างๆ เป็นต้น ที่เป็นวิธีการในการนำหลักธรรมมาส่งเสริมสุขภาวะกาย จิต สังคม ผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมาย/ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key information)

1. ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา และผู้เข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจกรรมทางศาสนา จำนวน 30 รูป/คน

2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key information) ครั้งนี้ ได้แก่ ตัวแทนกลุ่มเป้าหมายมีทั้งหมด 5 ได้แก่ เจ้าอาวาสวัดป่าศรัทธารวม พระสงฆ์ ผู้สูงอายุ อสม ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเจาะจง (Purposive Sampling) มีทั้งหมด จำนวน 30 รูป/คน ดังนี้

(1) เจ้าอาวาสวัดป่าศรัทธารวม จำนวน 1 รูป

(2) พระสงฆ์ จำนวน 6 รูป

(3) ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน

(4) อสม จำนวน 5 คน

(5) ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ จำนวน 3 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (การสร้างแบบสัมภาษณ์ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ประเด็นการสนทนากลุ่ม และการหาคุณภาพเครื่องมือ)

ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนาที่ปรากฏจากการปฏิบัติข้อวัตรกิจวัตรตามแบบพระสงฆ์ของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมากรอบโครงสร้างเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิด และวัตถุประสงค์ผลการวิจัยแล้วจึงมาสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ต้องการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เอกสาร (Documents) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ซึ่งเป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมทั้ง 4 หลักธรรม คือ พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 ไตรสิกขา สติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในหลักปฏิบัติข้อวัตรกิจวัตรตามแบบพระสงฆ์ ที่ได้ดำเนินกิจกรรม และมีผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุด้าน กาย จิต อารมณ์ สังคม หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป พรรณาและอธิบายต่อไป

5. ประโยชน์ที่ได้รับ

5.1 ทำให้ทราบแนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

5.2 ทำให้ทราบวิธีการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

5.3 ทำให้ทราบแนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมา

6. คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

6.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ปีบริบูรณ์ขึ้นไปซึ่งมีการ เปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ด้านสังคม รวมถึงต้องการได้รับการดูแลทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจเมือง

6.2 สุขภาวะ หมายถึง สภาพที่สมบูรณ์ ทั้งกาย ทั้งใจและสังคม จิตวิญญาณ สุขภาวะจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินอยู่บนพื้นฐานของความพอดีรู้จักพอประมาณมีความรอบรู้ทันโลก

6.3 พุทธธรรม หมายถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือ สอนให้ละเว้นความชั่วและทำแต่ความดี สอนให้ทำจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งเอาไว้สอนคนที่มีปัญญา ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีหลักจุดหมายเพื่อให้ชีวิตมีความปรกติสุข และเพื่อให้โลกมีสันติภาพเพื่อความพ้นทุกข์ หลักพุทธธรรมได้แก่ พรหมวิหาร อิทธิบาท 4 ไตรสิกขา สติปัฏฐาน

6.4 ไตรสิกขา หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดแจ้ง ไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ

7. บทสรุป

7.1 แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

สุขภาวของผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนา การมีสุขภาพที่ดีนั้น บุคคลจะต้องมีแนวคิดที่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพเป็นพื้นฐาน แนวคิดหลักเกี่ยวกับสุขภาพแนวคิด คือ สุขภาพเป็นภาวะที่ไม่หยุดนิ่ง สุขภาพของบุคคลมิได้หยุดนิ่ง ณ จุดใดจุดหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงได้จากสุขภาพปกติไปจนถึงเจ็บป่วยหนัก หากได้รับการรักษาที่มีประสิทธิภาพก็จะคืนสู่ภาวะปกติได้และอาจมีการพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าที่เคยเป็นอยู่การเห็นคุณค่าของชีวิตเป็นความสำคัญของการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมการที่บุคคลเห็นคุณค่าของชีวิต คือการที่บุคคลรับรู้ว่าตนยังมีความหมายต่อตนเองและสังคมแนวคิดนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ต่อตนเอง รักตนเอง ภูมิใจในความสามารถของตน เชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้าใจและรู้จักตนเอง สิ่งเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของชีวิต เมื่อให้ความสำคัญกับคุณค่าชีวิตแล้ว ก็จะเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทิศทางของการสร้างเสริมสุขภาพ ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าของชีวิต ก็จะปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างไร้จุดมุ่งหมาย ขาดความสนใจตนเองในทุกๆ ด้าน รวมทั้งด้านการดูแลสุขภาพด้วย ศาสตราจารย์นพ.ประเวศ วะสี ได้อธิบายขยายแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพขององค์การอนามัยโลก และให้แนวคิดที่สะท้อนถึงขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของไทยและในทางพระพุทธศาสนา โดยให้ความเห็นว่า สุขภาพ คือสุขภาวะทางกาย ทางจิตวิญญาณทางสังคมและทางปัญญาและท่านได้ให้ความหมายของสุขภาพในลักษณะของความสุข ซึ่งคือความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา

7.2 วิธีการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

วิธีการส่งเสริมกระบวนการการจัดการสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา ด้านกระบวนการการจัดการกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้วยรูปแบบการจัดกิจกรรมตามความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นตัวกำหนดที่ชัดเจนในกลุ่มผู้สูงอายุของวัดโกวิทารามได้นำเอาวันสำคัญทางพระพุทธศาสนามาเป็นรูปแบบให้มีการพบปะกลุ่มผู้สูงอายุและมีการถ่ายทอดรับฟังหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ทำให้เกิดสุขภาวะที่ดี โดยรวมแล้ว ทางกลุ่มผู้สูงอายุวัดป่าศรัทธารวมก็มีรูปแบบที่ชัดเจนคือการกำหนดกิจกรรมด้วยการออกกำลังกายที่มีคุณค่าทางธรรมทางศาสนาได้มาพบปะส่งเสริมการออกกำลังกายโดยขยับกายตามด้วยหลักสติและร่วมภาวนาจิตทุกเช้าในการทำบุญที่วัดเป็นรูปแบบที่ชัดเจนที่วัดให้การสนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนได้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ในเรื่องสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาอีกด้วย การดำเนินการด้านความภาคภูมิใจในการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาวะด้านเสริมสร้างสุขภาวะมีผลต่อตนเอง และชุมชนครอบครัวมีความหมายของความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาว่าด้วยการที่พุทธศาสนานั้นเปรียบประดุจกับพระเจดีย์ที่มีฐานกว้าง แล้วค่อยๆ สูงชะลูดขึ้นไปจนถึงยอดซึ่งเล็กและแหลม หมายความว่า ผู้ที่เรียกตัวเองว่าพุทธศาสนิกชนนั้น ส่วนมากเป็นคนที่มีศรัทธาความเชื่อในทางศาสนาอย่างที่เคยเรียนรู้และประพฤติปฏิบัติกันมาแต่บรรพชน จนเป็นประเพณีและพิธีกรรม หรือเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมประจำชีวิตและสังคม เช่น การทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล และภาวนา เท่าที่จะมีศรัทธามากน้อยเพียงใด โดยเชื่อว่านี้แลคือความสุข ทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ซึ่งรวมถึงการไปเกิดในชาติหน้า ภพหน้า ต่อเมื่อเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ จึงไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป นับว่าเป็นบรมสุข สมดังพุทธสุภาษิตที่ว่า นตฺถิ สนฺติ ปรมำ สุขำ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมที่ดำเนินการที่ทำให้ภาคภูมิใจของกลุ่มในการเสริมสร้างสุขภาวะทางพระพุทธศาสนาเกิดความรักใคร่และสร้างความอบอุ่นในครอบครัว หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาก็ส่งผลถึงจิตใจที่สงบเยือกเย็นของผู้สูงอายุที่ไม่เกิดปัญหาในครอบครัว และชุมชน ชุมชนจึงเป็นชุมชนที่มีผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันมี

ความเอื้อเฟื้อ และช่วยเหลือกันของกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงที่ยั่งยืนตลอดไป

7.3 แนวทางส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครราชสีมา

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมควรนำมาส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติธรรมพร้อมควบคู่กับการดูแลปฏิบัติสุขภาพกายให้ถูกต้อง คือ แก่นแท้ของคำสอนในพุทธธรรมที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เพื่อเป็นหลักในการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญและสัมพันธ์กันซึ่งมีอยู่มากมาย เพื่อนำไปส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในฐานะคฤหัสถ์อันนำไปสู่สมดุลของสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในครั้งนี้ พุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมเพื่อคุณภาพที่ดี ด้านกาย และจิตใจการหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา สติ และปัญญา พิจารณาใช้หลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ปุวยสามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสมกับสภาวะความเจ็บป่วย ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม โดยการให้ความรู้ในเรื่องความหมายของหลักพุทธธรรมและวิธีการการพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนาด้านจิตใจหรือจิตตภาวนาเป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็งมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนา เป็นการทำจิตให้เจริญงอกงาม ดีงาม เข้มแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลง การพัฒนาด้านปัญญา เมื่อจิตได้รับการพัฒนาแล้วย่อมส่งให้เอื้อต่อการพัฒนาปัญญาต่อไป การพัฒนาด้านปัญญามีความสำคัญมาก เพราะปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจ และสามารถส่งผลให้เกิดการแก้ปัญหาที่ดีได้ การพัฒนาด้านปัญญา หรือปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุขไร้ทุกข์

บรรณานุกรม

ปราณี ทองพิลา. **การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง.** วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (2541) พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลผู้ใหญ่).

ประเวศ วสี. (2541). **บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพอภิวัฒน์ชีวิตและสังคม**. กรุงเทพฯ : หมอชาว.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). **การแพทย์แนวพุทธในพฤติกรรม.** นัยประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

พิศมัย จันทรวิมล. (2551). **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2549). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์จำกัด.

ภัทรธิรา ผลงาม. (2550). **การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทยและญี่ปุ่น**. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. (2541). **วิวัฒนาการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ.** กรุงเทพ : ดีไซน์.