

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

The Intergration of Buddhadhamma for Improve the Quality of Life
of the Elderly in Muang District, Nakhonratdhasima Province

พระครูปริยัติธรรมชัย, พระยุพธนา อธิจิตโต, เสถียร ทั้งทองมะดัน

Phrakhru Pariyatdammachai,

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus

E-mail: kamklang.kam@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 2) ศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์ และแบบสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า

สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มี 4 ประเด็น ดังนี้ 1) สภาพปัญหาด้านร่างกาย เกิดจากผิวหนังผดผื่นคัน มีอาการผิวหนังจะบวมและเหี่ยว ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก มีการเสื่อมลง 2) สภาพปัญหาด้านครอบครัวและสังคม เกิดจากสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก คู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งจากบุคคลอันเป็นที่รัก 3) สภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจ การขาดรายได้ ไม่ได้ประกอบอาชีพ และ 4) สภาพปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ มีความจำเสื่อม ความจำเสื่อมง่าย หลงลืม อันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงภายในสภาพจิตใจ

หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย คือ หลักธรรมไตรลักษณ์ 3 ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 2) ด้านครอบครัวและสังคม คือ หลักพรหมวิหารธรรม 4 คือ เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา เป็นธรรมอยู่อย่างประเสริฐ

ได้รับบทความ: 8 มิถุนายน 2565; แก้ไขบทความ: 12 กรกฎาคม 2565; ตอรับตีพิมพ์: 17 กรกฎาคม 2565

Received: June 8, 2022; Revised: July 12, 2022; Accepted: July 17, 2022

3) ด้านเศรษฐกิจ คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ ได้แก่ ทาน บุญสำเร็จด้วยการให้ทาน สีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล และภวานมัย บุญสำเร็จด้วยการภวานา และ 4) ด้านจิตใจ และอารมณ์ คือ หลักภวานา 4 คือ กายภวานา การพัฒนากาย ศีลภวานา การพัฒนาศีล จิตภวานา การพัฒนาจิต และปัญญาภวานา การพัฒนาปัญญา

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา มี 4 ประเด็น ดังนี้ 1) การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย ต้องปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา 2) การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวและสังคม ต้องปฏิบัติตามหลัก พรหมวิหารธรรม 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา 3) การบูรณาการหลักพุทธธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ ต้องปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ ทานมัย สีลมัย ภวานมัย และ 4) การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ ต้องปฏิบัติตามหลักภวานา 4 คือ กายภวานา ศีลภวานา จิตภวานา และปัญญาภวานา

คำสำคัญ: บูรณาการ, หลักพุทธธรรม, พัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of the research article were 1) to study the quality of life problem of the elderly in Muang District 2) to study the Buddhist principles for quality of life improving of the elderly in Theravada Buddhism and 3) to study the integration of Buddhist principles for quality of life improving of the elderly in Muang District, Nakhon Ratchasima Province by interviewing in the target area and group discussions of 48 population in 4 sub-districts of Muang district, namely Nong Bua Sala Sub-district, Hua Thale Sub-district, and Cho Ho Sub-district, Nakhon Ratchasima Province to collect data for analysis and synthetic.

The research results finds that:

The Condition of quality of life problems for the elderly in Muang District Nakhon Ratchasima Province has 4 issues as follows: 1) physical problems caused by abnormal skin. The skin is thin and shriveled musculoskeletal system has deteriorated 2) family and social problems caused by the loss of a loved one, the spouse died or moved to another location causing the

elderly to feel deprived of their loved ones, 3) economic problems, lack of income, lack of work, and 4) mental and emotional problems have amnesia easily deteriorating, forgetfulness caused by changes in the mental state.

The Buddhist principles for quality of life improving for the elderly in Theravada Buddhism are: 1) the body aspect, which is the Three Characteristics, namely impermanent, suffering, and non-self, which are the moral principles for improving the quality of life in the body; 2) the family and social aspects, which are four Brahma Vihara, namely loving-kindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity, which are the noble ones, 3) the economy is the base of meritorious action, which are: generosity, moral behavior, mental development), and 4) Mental and emotional aspects, which are the four principles of meditation: physical development, moral meditation, mental meditation, and intellectual development.

Keywords: Integration, Buddhist Principles, Quality of Life, Elderly

1. บทนำ

จังหวัดนครราชสีมาเป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่มีผู้สูงอายุมาก เพราะเป็นจังหวัดขนาดใหญ่ มีอำเภอทั้งหมด 32 อำเภอ มีประชากรจำนวน 2,620,517 คน (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, ออนไลน์) และมีผู้สูงอายุจำนวน 206,503 คน (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, ออนไลน์) จากการที่มีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากได้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ส่งผลถึงสภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว สังคมโดยรวมของจังหวัดนครราชสีมา อำเภอเมืองนครราชสีมาเป็นอำเภอหนึ่งที่มีผู้สูงอายุมาก และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน เป็นกลุ่ม บุคคลผู้สูงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายประกอบ กับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน ส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเอง ลดลงด้วย และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหู่ บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ ฉะนั้น การเตรียมตัวเตรียมใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า เป็นผู้ไม่ประมาท มีการเตรียมตัวเตรียมใจ เพราะไม่รู้ว่าตนจะมีอายุอยู่ได้นานสักเพียงใด ฉะนั้นการทำบุญให้ทาน

รักษาศีลและปฏิบัติธรรมแผ่เมตตา เป็นต้นตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมอย่างยิ่งแก่ผู้สูงอายุ เพราะเป็นการส่งเสริมให้ท่านเป็นผู้มีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่เข้มแข็ง สามารถที่จะเตรียมตัวเพื่อรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่คอยรุมเร้าอยู่ตลอดเวลาได้อย่างมั่นคง ไม่หวั่นไหว ทางด้านพระพุทธศาสนา มีทัศนะว่าความเจ็บป่วยเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์เช่นเดียวกับ ปัญหาเรื่องความเกิดความแก่และความตายเนื่องจากความเจ็บป่วยเป็นกระบวนการทางธรรมชาติ อย่างหนึ่งของทุกชีวิตดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติซึ่งใคร ๆ ก็ไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาเอกในโลกทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพระองค์ก็ทรงประจักษ์ทางพระวรกายและดับขันธปรินิพพานเช่นกันเรื่องนี้เป็นปกติธรรมดาตามที่พระองค์ตรัสว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้เรามีความเจ็บเป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” (อง. ปญจก.(ไทย) 22/57/99-100)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เพื่อให้เห็นแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมาและเพื่อเสริมสร้างรูปแบบการเรียนรู้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview) แบบสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล

3.2 กลุ่มประชากร/พื้นที่การวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาไว้ในเขตจังหวัดนครราชสีมา 3 ตำบล ได้แก่ ตำบลหนองบัวศาลา ตำบลหัวทะเล และตำบลจอหอ โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 45 รูป/คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มประชากร เพื่อรวบรวมข้อมูลของกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ 2) แบบสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยจะใช้แบบสนทนากลุ่มเกี่ยวกับกลุ่มประชากร โดยการสัมภาษณ์ สอบถามสภาพปัญหาผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล 1) ข้อมูลปฐมภูมิ โดยการเก็บรวบรวมขึ้นมาจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ จากพระไตรปิฎก (ภาษาบาลี) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500 พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ 2) ข้อมูลทุติยภูมิ ข้อมูลทุติยภูมิ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ วารสาร ตำรา บทความงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3) ข้อมูลเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์ การวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างตามวัตถุประสงค์ แบบเป็นทางการ ดำเนินการสัมภาษณ์ สนทนากลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล 1) วิเคราะห์กระบวนการ การบูรณาการเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีในบริบทของการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) สรุปและนำผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ 3) การนำเสนอการศึกษาการอนุรักษ์ทรัพยากรดิน 4) การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลโดยการเชื่อมโยงแนวคิดทฤษฎีที่ได้กล่าวแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

3.6 การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย การนำเสนอข้อมูลในลักษณะการพัฒนาเชิงวิชาการ (Descriptive Presentation) จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่เรียบร้อยแล้ว นำมาพรรณนาเสนอเพื่อเผยแพร่ให้กับกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในพื้นที่ที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายและหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

4.1 สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งผู้วิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาด้านร่างกาย เกิดจากความเสื่อมโทรม และเกิดโรคภัยไข้เจ็บ แม้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม “ปัญหาสุขภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เกิดจากการทำงาน ระบบกล้ามเนื้ออ่อนล้า ส่งผลถึงความเจ็บป่วยด้านสุขภาพร่างกายขึ้น” (แดง เสมบุรณ์, สัมภาษณ์:

4 พฤศจิกายน 2564) 2) สภาพปัญหาด้านครอบครัวและสังคม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก “บางท่านสามีเสียไปก่อน ภรรยาอยู่ก็ต้องเสียใจ และทำมาหากินตามลำพังคนเดียว เกิดความลำบากในความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ความรู้สึกต่าง ๆ ก็เปลี่ยนแปลงไป อยู่คนเดียว นั่งเศร้า นึกถึงความหลังที่เคยอยู่กินกันมา” (หอม ชื่นกระโทก, สัมภาษณ์: 10 ธันวาคม 2564). การสูญเสียสถานภาพทางสังคม และสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว 3) สภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจ วัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการทำงาน มีรายได้ลดลง การขาดรายได้ “ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่ได้ประกอบอาชีพ และเมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรือค่าอาหารต่าง ๆ แต่ละวันก็ขาดเพราะไม่มีรายได้ที่เกิดจากการประกอบอาชีพ และนอกจากนี้ผู้สูงอายุบางท่านยังใช้จ่ายเกินความเป็นจริง โดยบางท่านยังติดสิ่งเสพติด เช่น สุรา บุหรี่ เป็นต้น” (สมศักดิ์ สนพะเนาว์, สัมภาษณ์: 13 ธันวาคม 2564) ค่ารักษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ไม่ทำบัญชี และไม่สามารถประกอบอาชีพได้ 4) สภาพปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ เกิดจากความจำเสื่อม ความหวาดเหว่เศร้าหมอง จิตใจหดหู่ สติปัญญาลดลง สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความเสื่อมถอยในระบบความคิดเสื่อมลง “ผู้สูงอายุมีความเสื่อมของร่างกาย ส่งผลถึงด้านสังคม เศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ก็ส่งผลถึงสภาพจิตใจที่หดหู่ ส่งผลถึงอารมณ์รุนแรงเกิดขึ้น” (วิเชียร นามการ, สัมภาษณ์: 19 ตุลาคม 2564)

4.2 หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งผู้วิจัยพบว่า 1) หลักธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หลักธรรมไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา “ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาหลักอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา หรือปฏิบัติให้เข้าใจ ด้วยการทำสมาธิ การทำสมาธิพิจารณาร่างกาย ถือเป็นส่วนหนึ่งไม่ยึดติด ไม่เพิ่มความต้องการ หรือสามารถลดทอนกิเลสของตนเองได้” (พระครูสุตธรรมประสิทธิ์, สัมภาษณ์: 10 ธันวาคม 2564) 2) หลักธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวและสังคม หลักธรรมพรหมวิหาร 4 เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา (1) ระดับครอบครัว การมีเมตตาซึ่งกันและกันหรือความรักนั้น เป็นการอยู่ร่วมกันอย่างเห็นอกเห็นใจกัน เมตตาจะเป็นตัวเชื่อมที่แสดงออกมาเป็นการกระทำของบุคคลที่มีจิตใจที่งดงาม (2) จากความรักของบุคคลที่แสดงออกมา เมตตาส่งถึงบุคคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม เมตตาจะเป็นตัวเชื่อมหรือเป็นตัวสร้างความเจริญในสังคม ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายในสังคม “การช่วยเต็มกำลังความสามารถแล้วก็จะแก้ปัญหาได้ ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุขและความเจริญ การกระทำนี้แสดงถึงพฤติกรรมที่ดีและสามารถเป็นแบบอย่างให้กับบุคคลภายในครอบครัว เพื่อการเอาแบบอย่างบุคคลที่ได้ปฏิบัติพรหมวิหารธรรม 4 ประการ” (จำลอง มหิงษาเดช, สัมภาษณ์:

16 ตุลาคม 2564) 3) หลักธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ หลักธรรมบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา “การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อปัจจัย ทำให้ปัจจัยเป็นพื้นฐานที่จะได้อาศัยในการนำชีวิต และสังคมก้าวหน้าขึ้นสู่ความดีงาม คือ ทาน การปฏิบัติเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย คือ ศีล และการปฏิบัติเพื่อการมีปัญญา คือ ภาวนา” (วทัญญู ภูครองนา, สัมภาษณ์: 14 กันยายน 2564) 4) หลักธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจและอารมณ์ หลักธรรมภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา การพัฒนากาย การมีกายที่พัฒนาดี การพัฒนาศีล การมีศีลที่พัฒนาดี “การมีศีลอบรมมาดีแล้ว มีความดี ความงาม ความรู้ ด้านพฤติกรรมทางศีลธรรม ด้านปฏิสัมพันธ์กับสังคม” (พระครูสุตธรรมประสิทธิ์, สัมภาษณ์: 10 ธันวาคม 2564) การพัฒนาจิต การพัฒนาจิตดี และการพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญาที่ดีงาม

4.3 การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

1. การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา 1) กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการป้องกัน เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังไม่ประสบปัญหาสภาวะโรคทางกายที่ยังไม่รุนแรงให้พิจารณาหรือปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์ 2) กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการเยียวยา “การปรับเปลี่ยนสภาพของการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ เพื่อให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นได้มีการพัฒนาขึ้นมาทั้งนี้ก็ต้องปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา” (แดง เสมบุรณ์, สัมภาษณ์: 4 พฤศจิกายน 2564) 3) กลุ่มที่ 3 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการแก้ไข พิจารณาร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไปและเกิดความทุกข์จากโรคภัยต่าง ๆ เพื่อการแก้ไขกับสภาวะความทุกข์ทางร่างกายให้ฟื้นฟู และ 4) กลุ่มที่ 4 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาต่อเนื่อง “เป็นกลุ่มที่จะต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อป้องกันด้านร่างกายที่จะต้องปลอดโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งนี้เพื่อการคอยระมัดระวัง หรือเพื่อช่วยให้สุขภาพของตนเองนั้นได้มีความสุขทางร่างกาย โดยมีการพิจารณาจากการปฏิบัติธรรม” (แดง เสมบุรณ์, สัมภาษณ์: 4 พฤศจิกายน 2564)

2. การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา 1) กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการป้องกัน “การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เป็นเกาะป้องกันความเสื่อมทั้งครอบครัวและสังคมที่อาศัยอยู่ร่วมกัน สามารถสร้างความเจริญให้ชีวิต

และสร้างความสามัคคีในสังคม” (พระใบฎีกายุทธนา ยุทธนปญโญ, สัมภาษณ์: 22 ธันวาคม 2564) 2) กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการเฝ้าระวัง การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เป็นการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน การยินดีซึ่งกันและกัน และการวางใจเป็นกลาง ก็จะสามารถเฝ้าระวังจิตใจ” (ประสิทธิ์ คำกลาง, สัมภาษณ์: 9 พฤศจิกายน 2564) 3) กลุ่มที่ 3 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการแก้ไข “การปฏิบัติพรหมวิหารธรรม ผู้สูงอายุก็จะเปลี่ยนพฤติกรรม ลดทรมานมาณะ แก้ไขความเสียหาย และจะเห็นความสำคัญต่อครอบครัวและสังคม” (วิเชียร นามการ, สัมภาษณ์: 19 ตุลาคม 2564) 4) กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาต่อเนื่อง “การมีจิตใจเป็นกลางต่อครอบครัวและสังคม การขัดจูง ก็เพื่อความสงสารเห็นเพื่อนผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ ให้หันกลับมาทำคุณงามความดี ด้วยการแนะนำสิ่งที่ดีงามต่อกัน เพื่อการพัฒนาต่อเนื่อง” (มนต์ ศูนย์สำโรง, สัมภาษณ์: 4 พฤศจิกายน 2564)

3. การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ทาน ศีล และภาวนา 1) กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการป้องกัน “บุญกิริยาวัตถุเป็นเกาะป้องกันความเสียหาย ความเสื่อมต่อชีวิต มีความไม่ประมาทในชีวิต” (พระครูสุตธรรมประสิทธิ์, สัมภาษณ์: 10 ธันวาคม 2564) 2) กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการเฝ้าระวัง “การตั้งใจปฏิบัติบุญกิริยาวัตถุหรือกระทำให้เกิดขึ้นภายในจิตใจที่เป็นกุศลคุณงามความดีตลอดเวลา แสดงถึงการปฏิบัติเพื่อการเฝ้าระวังทางสภาพจิตใจของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” (พระครูสุตธรรมประสิทธิ์, สัมภาษณ์: 10 ธันวาคม 2564) 3) กลุ่มที่ 3 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการแก้ไข “การภาวนา ซึ่งประเด็นนี้ทำให้ผู้สูงอายุเพียงทำจิตใจให้สบายอาจจะสวดมนต์ก่อนนอน เวลายืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีการสำรวม โดยใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่ผิดชอบชั่วดี เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้แล้วก็สามารถปรับพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติมา ให้หันมาปฏิบัติทาน ศีล และภาวนาในทุก ๆ วัน” (วิเชียร นามการ, สัมภาษณ์: 19 ตุลาคม 2564) และ 4) กลุ่มที่ 4 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาต่อเนื่อง “ทำได้ด้วยการให้ความรู้เป็นทาน การรักษาศีลเพื่อปฏิบัติเพื่อสำรวม และการภาวนาด้วยความตั้งใจเพื่อความละเพื่อความคลายกำหนด ยินดีหรือเพื่อความดับทุกข์ ซึ่งก็ถือว่าตั้งใจปฏิบัติอย่างแท้จริงอย่างแน่วแน่ (พระครูสุนทรคุณวัตร, สัมภาษณ์: 24 ธันวาคม 2564)

4. การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตและอารมณ์หลักภาวนา 4 คือ

กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการป้องกัน เป็นการป้องกันมิให้สติปัญญาเกิดความเสียหาย ด้วยการเข้าใจระบบความเป็นอยู่ การปฏิบัติตนเอง ทั้งนี้ก็ต้องปฏิบัติควบคู่กับ

หลักธรรม หรือหลักภานา 4 ในทางพระพุทธศาสนาทั้งในชีวิตประจำวัน ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง

กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการเยียวยา เพื่อเยียวยาทางกาย เยียวยาทางจิตใจ จะได้ส่งผลถึงการปรับสภาวะอารมณ์ที่ขุ่นมัว หรือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง โดยการตั้งสติสัมปชัญญะ เพื่อสำรวมกาย รักษาศีล ตั้งมั่นแห่งจิต และเพื่อความรอบรู้แห่งปัญญา โดยกำหนดจิต และเข้าใจจิตตนเองให้ลึกซึ้ง จะสามารถควบคุมจิต หรืออารมณ์ คลายความโกรธ คลายความโลภ และคลายความหลง ลงได้

กลุ่มที่ 3 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการแก้ไข มีกิจกรรมการให้ความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา และ

กลุ่มที่ 4 กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาต่อเนื่อง

5. อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา เป็นการพัฒนาเพื่อคุณภาพชีวิตที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ ความเสื่อมโทรม ความเจ็บปวด ความทุกข์ โดยการดูแลเอาใจใส่ร่างกายและจิตใจ ด้วยการดูแลถึงสุขภาพร่างกาย และควบคู่กับสภาพจิตใจ เป็นการดูแลสภาวะหรือสุขภาพนั้น ย่อมต้องเข้าใจหลักปฏิบัติควบคู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อพิจารณาให้เกิดความรู้ว่าสาเหตุมาจากประการใด แล้วกระทำการที่ไม่เป็นโทษ และควบคุมสิ่งที่ทำให้เกิดโทษ สอดคล้องกับแนวคิดของ ประเวศ วะสี กล่าวว่า “การส่งเสริมสุขภาพ เป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญที่สุดในการปฏิรูประบบสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยสิ่งที่สังคมมีจิตสำนึกหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพ และเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับปัจเจกบุคคลครอบครัวชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบบริการสังคมสื่อมวลชน ตลอดจนนโยบาย อาจเรียกกระบวนการนี้ว่าการส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งมวล(Health Promotion for All) คนทั้งมวลส่งเสริมสุขภาพ (All for Health Promotion) หรือคนทั้งมวลมีสุขภาพดี (Good Health for All)” (ประเวศ วะสี, 2541: 15)

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมาถือว่าเป็นการพัฒนาทั้งสภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อความสุข ความเจริญ ซึ่งการปฏิบัติที่คอยกำกับอย่างนี้ถือได้ว่าเป็นการตระหนักรู้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา นั้น การตระหนักรู้สามารถทำให้เข้าใจ คอยตรวจสอบร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะอันเกิดโทษ

ในภาคหน้า การตระหนักรู้เป็นการคอยตรวจตราร่างกายและจิตใจ และถือเป็นการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อมิให้เกิดอกุศลธรรมให้เกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิด พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมาย “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นการมองมนุษย์ในฐานะทรัพยากร คือ เป็นทุน เป็นปัจจัยใน การที่จะนำมาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ส่วนการพัฒนามนุษย์โดยมองคนในฐานะเป็นมนุษย์ มีความหมายว่า มนุษย์มีความเป็นมนุษย์ของตนเอง ชีวิตมนุษย์นั้นมีจุดหมาย จุดหมายของชีวิตคือ ความสุข อริสราพ ความดี ความงามของชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543: 51)

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรส่งเสริมหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือชุมชน หรือองค์การบริหารส่วนตำบล ชุมชน หมู่บ้าน โรงเรียน และวัด เพื่อได้ศึกษาเรียนรู้ด้วยกัน โดยการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และสนับสนุนในส่วนของกิจกรรมร่วมกันในทางพระพุทธศาสนา ทั้งประเพณี วัฒนธรรม และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมจัดกิจกรรมร่วมกันในชุมชน ทั้งกันนี้การส่งเสริมสุขภาพแบบใกล้ชิดติดตาม เพื่อคอยประคับประคองผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด โดยมีการประชาสัมพันธ์ให้ได้รับข่าวสารหรือป้องกันโรคที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ทันถ่วงที

6.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็น “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา” ซึ่งเป็นการผสมผสานความรู้ด้านสุขภาพ ด้านคุณภาพชีวิต และเพื่อการพัฒนาบูรณาการในทางศาสตร์สมัยใหม่ พร้อมทั้งใช้ความรู้ในทางพระพุทธศาสนา มาปฏิบัติควบคู่เพื่อพัฒนาทางกาย และสภาพจิตใจ แต่หากจะมีการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

1. จัดให้มีระบบการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในระดับจังหวัด
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ อสม. อบจ. สามารถศึกษาวิจัยในประเด็นของการพัฒนาไปต่อยอดเพื่อความยั่งยืนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ประเวศ วะสี. (2541). **บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพวิถีชีวิตและสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: หอมชาวบ้าน.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **ทศวรรษธรรมทัศน์พระปิฎก หมดศึกศึกษาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2564). สืบค้นออนไลน์ <https://th.wikipedia.org/wiki/> (สืบค้น 20 ตุลาคม 2564).
- ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย. (2563). สืบค้นออนไลน์ <http://nakhonratchasima.kapook.com/> (สืบค้น 22 ตุลาคม 2564).
- นางแดง เสมบุญ. (4 พฤศจิกายน 2564). อสม. ตำบลหนองบัวศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.
- นายหอม ชื่นกระโทก. (10 ธันวาคม 2564). สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยทะเล. ตำบลห้วยทะเล อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.
- ดร.สมศักดิ์ สนพะเนาว์. (13 ธันวาคม 2564). อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัย. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา ตำบลห้วยทะเล อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.
- ดร.วิเชียร นามการ. (19 ตุลาคม 2564). อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. หน่วยบริการ นครราชสีมา วัดสุทธจินดาารวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.
- พระครูสุตธรรมประสิทธิ์. (10 ธันวาคม 2564). เจ้าอาวาสวัดศาลาลอย. ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา. สัมภาษณ์.
- นายจำลอง มหิงษาเดช. (16 ตุลาคม 2564). ผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน. ตำบลหนองบัวศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.
- ดร.วาทัญญู ภูครองนา. (14 กันยายน 2564). นักวิชาการ อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. หน่วยบริการนครราชสีมา วัดสุทธจินดาารวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.

พระใบฎีกายุทธนา ยุทธนปญฺญ. (22 ธันวาคม 2564). เลขานุการเจ้าคณะตำบลหนองบัวศาลา. วัดหนองบัวศาลา ตำบลหนองบัวศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.

นายประสิทธิ์ คำกลาง. (9 พฤศจิกายน 2564). อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. ตำบลในเมืองอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.

นายมนต์ ศูนย์สำโรง. (4 พฤศจิกายน 2564). ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองบัวศาลา. ตำบลหนองบัวศาลาอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.

พระครูสุนทรคุณวัตร. (24 ธันวาคม 2564). รองเจ้าคณะอำเภอเมืองนครราชสีมา และเจ้าอาวาสวัดประมวลาธารราษฎร์. ตำบลจอหอ อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.

พระโสภณปริยัติวิธาน. (4 ธันวาคม 2564). เจ้าคณะอำเภอเมืองนครราชสีมา. วัดสะแก (พระอารามหลวง) ถนนสุรนาริ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.

พระสีหราชสมาจารย์. (9 ธันวาคม 2564). รองเจ้าคณะจังหวัดนครราชสีมา ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพระนารายณ์มหาราชวรวิหาร. ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. สัมภาษณ์.