



การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ตำบลคุระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา

An Application of *Bhavana* Principle in Promoting the Quality of
Life of the Elderly in Khura Buri Subdistrict,
Khura Buri District, Phang Nga Province

พระครูสุนทรธรรมพินิจ, พระครูโฆสิตวัณณานุกุล

Phrakhru Sunthonthammaphinit, Phrakru Kositwattananukul

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat

Corresponding Author, E-mail: 6503205001@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาหลักภavana 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 3) การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคุระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในเขตพื้นที่ตำบลคุระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์และเอกสารการสนทนากลุ่ม แล้วนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การมีความสุข ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวรวมถึงคนในครอบครัวและมีความสุขในหลาย ๆ ด้าน สามารถสื่อให้เห็นความสามารถของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงสติปัญญา เพราะผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในหลายช่วงวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ ทำให้มองเห็นความหลากหลายในทุก ๆ มิติ ช่วงวัยของชีวิตจึงจะทำให้คุณภาพชีวิตดี

2. หลักภavana 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) กายภavana 2) สติภavana 3) จิตตภavana และ 4) ปัญญาภavana

3. การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคุระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา คือ (1) กายภavana พัฒนากายหรือการฝึกอบรมกาย คือ โดยการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย (2) สติภavana การพัฒนาความประพฤติหรือการฝึกอบรมศีล คือ โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข (3) จิตตภavana

ได้รับบทความ: 23 ตุลาคม 2567; แก้ไขบทความ: 13 ธันวาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 16 ธันวาคม 2567

Received: October 23, 2024; Revised: December 13, 2024; Accepted: December 16, 2024



การพัฒนาจิตหรือการฝึกอบรม จิตใจ คือ มุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี (4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญาหรือการฝึกอบรมปัญญา คือ ส่งเสริมภูมิปัญญาด้วยการแลกเปลี่ยนข้อมูลเพิ่มพูนความรู้ และสามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4, พัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this research were: 1) to study the concept of developing the quality of life of the elderly, 2) to study the four principles of meditation in Buddhist scriptures, and 3) to apply the four principles of meditation to develop the quality of life of the elderly in Kura Subdistrict, Kura Buri District, Phang Nga Province. This is a qualitative field study. By conducting in-depth interviews and conversations with 20 key informants in Kura Subdistrict, Kura Buri District, Phang Nga Province. The tools used were interview forms and focus group documents. Then present the data using descriptive analysis methods.

The research results found that:

1. The concept of improving the quality of life is to be happy, both physically and mentally on satisfied emotions and intellect with the existing environment and good interaction that can convey the ability of the elderly with good physical and mental health as well as intellect because the elderly have experience at many ages, from children to the elderly.

2. The 4 Bhavana principle in the Buddhist scriptures are: 1) kayabhavana: physical development 2) Silabhavana: moral development 3) Jittabhavan: cultivation of the heart; emotional development and 4) Bhanyabhavana: cultivation of wisdom; intellectual development.

3. An Application of Bhavana Principle in Promoting the Quality of Life of the Elderly in Khura Buri Subdistrict, Khura Buri District, Phang Nga Province is: (1) Kayabhavana , physical development or promotion of physical health care, (2) Silabhavana, behavioral development or an encouraging the elderly to live happily in the society, (3) Cittabhavana , mental development or focusing on activities that promote good mental health and (4) Pannabhavana, wisdom development or promoting wisdom through the exchange of information, increasing knowledge, and being able to solve problems in life by oneself.

Keywords: An Application of Bhavana Principle, Promoting the Quality Life, Elderly



1. บทนำ

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่ง ที่มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยที่หน่วยงานผู้รับผิดชอบหลักยังไม่มีนโยบายรองรับเท่าที่ควร และเนื่องจากระบบสาธารณสุขในปัจจุบันได้รับการพัฒนามากขึ้น การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลให้ภาครัฐได้กำหนดมาตรการเตรียมการรองรับในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น และได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี โดยสิ่งเหล่านี้จะต้องมีการรับรู้ถึงข้อมูลที่สำคัญต่อการวางแผนและดำเนินการบนฐานของการลงทุนและการใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า (จากข้อมูลประชากรศาสตร์ได้แสดงจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยในปีรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ในปี พ.ศ. 2559) นี้ได้แสดงให้เห็นว่ามีผู้สูงอายุจำนวนมากที่จัดอยู่ในภาวะเปราะบาง และจำนวนหนึ่งในสามของผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่าเส้นวัดความยากจน บุตรซึ่งเคยเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุไม่ได้สัดส่วนลดลง และร้อยละของผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับผู้สูงอายุด้วยกันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ประมาณ 400,000 คน และผู้สูงอายุที่เป็นโรคสมองเสื่อมประมาณ 600,000 คน ในปี พ.ศ. 2559 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอีกมาก และในอีก 20 ปีข้างหน้าผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงจะเพิ่มเป็น 1.3 ล้านคน และจะมีผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมเพิ่มเป็น 1.4 ล้านคน รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2559 (กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

ปัจจุบันผู้สูงอายุในเขตตำบลคุระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นถึง 968 คน ปัญหาสำคัญที่ทำลายต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการศึกษาค่อนข้างน้อยซึ่งเป็นข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูล บริการด้านสุขภาพและสังคม รวมทั้งโอกาสในการทำงานเชิงเศรษฐกิจ การอยู่กับคู่สมรส และอยู่ตามลำพังเพิ่มขึ้น การหวังพึ่งพาบุตรหลานในการเกื้อหนุนในยามสูงวัยน่าจะเป็นไปได้ยากยิ่งขึ้น อีกทั้งสุขภาพผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพ การเป็นอยู่ การเอาใจใส่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น เรื่องด้านการดูแลสุขภาพที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และมีภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้นถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีบทบาทในเชิงเศรษฐกิจไม่มากนัก แต่ผู้สูงอายุก็มีส่วนอย่างสำคัญในการทำงานบ้าน ที่ทำให้บุตรหลานที่อยู่ในวัยทำงานสามารถทำงานเชิงเศรษฐกิจได้อย่างเต็มที่ แต่บทบาทของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมต่าง ๆ ยังไม่ได้มีการให้คุณค่ามากนักในสังคมยุคปัจจุบันยังคงเน้นให้คุณค่าเชิงเศรษฐกิจเป็นหลักสำคัญ (วิทยาลัษประชากรศาสตร์, 2556: 9-11)

จะเห็นได้ว่าสังคมไทยในปัจจุบันผู้สูงอายุนับว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญต่อสังคมเป็นอย่างมาก สมควรที่จะส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้นานที่สุด การนำแนวคิดการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มาใช้จึงเป็นแนวอีกทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งหมดทั้งมวลของมนุษย์ อันได้แก่การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความสามารถ ด้านทักษะและ



ด้านทัศนคติ โดยได้อาศัยกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมไปถึงกระบวนการจัดการศึกษา ให้ทุกคนและทุกระดับได้มีความรู้ความสามารถ มีทักษะและมีทัศนคติอันพึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติ และรวมไปถึงการฝึกอบรม การสอนงาน การหมุนเวียนสับเปลี่ยน หรือแม้กระทั่งกระบวนการในการพัฒนาตนเองอีกด้วย (บุญเลิศไพรินทร์, 2538: 5) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุไทยที่อยู่ในเขตเมืองและเขตชนบท ที่มีสภาพทางเศรษฐกิจที่ต่างกัน ยังมีความเหลื่อมล้ำไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการ สุขภาพอนามัย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2552: 12) ซึ่งเนื่องมาจากการจำกัดในการเดินทาง และการรับรู้สิทธิของผู้สูงอายุในกลุ่มต่าง ๆ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางสังคม แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาผู้สูงอายุโดยตรง แต่จะช่วยลดภาระในการดูแล และให้บริการสุขภาพ แก่ผู้สูงอายุได้อย่างมาก

จากความเป็นมาและปัญหาที่ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง วิเคราะห์หลักภาวา 4 ในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคูระ อำเภอคูระบุรี จังหวัดพังงา ที่จะส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคูระ เพื่อเป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีความสุขทางกาย อารมณ์ สังคม ปัญญา” ที่มีคุณค่าและมีคุณภาพเป็นแนวทางในการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุอื่น ๆ ให้ได้รับการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาหลักภาวา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภาวา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลคูระ อำเภอคูระบุรี จังหวัดพังงา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เชิงคุณภาพภาคสนาม ประกอบด้วยการศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 กลุ่มเป้าหมาย/กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรกลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลคูระ อำเภอคูระบุรี จังหวัดพังงา จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่มได้แก่ 1) ผู้สูงอายุ ชาย/หญิง จำนวน 15 คน 2) นักสังคมสงเคราะห์ จำนวน 1 คน 3) เจ้าหน้าที่พยาบาล จำนวน 2 คน และ 4) พี่เลี้ยงผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน



3.2 การศึกษาเอกสาร

เป็นการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สืบหาข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ ตำรา หนังสือ บทความ งานเขียนหอสมุดมหาวิทยาลัยต่าง ๆ รวมถึงสื่อสารสนเทศ โดยเน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลคุระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง หรือการสัมภาษณ์แบบชี้นำ อันเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ไม่มีการกำหนดโครงสร้างของข้อคำถามที่มีความชัดเจนตายตัว โดยการสร้างแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือก่อนนำแบบสัมภาษณ์ไปลงพื้นที่เก็บข้อมูล

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ นิตยสาร วารสาร สื่อออนไลน์และสื่ออื่น ๆ และประสานงานติดต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน เพื่อสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูล และการสนทนากลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.4.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก

1. ส่งหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์
2. ติดต่oprสานงานกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำแบบสอบถามไปสัมภาษณ์ด้วยตนเอง เพื่อชี้แจงรายละเอียดของแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่าง
3. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความครบถ้วน ความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อมูลและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

3.4.2 การสนทนากลุ่ม

เป็นลักษณะสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากัน โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น โดยกำหนดประเด็นตามวัตถุประสงค์ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลบทสนทนาของแต่ละคนมาเขียนเพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูล

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม มาวิเคราะห์สังเคราะห์ โดยนำเสนอผลงานการวิจัยตามลำดับขั้นตอนด้วยวิธีการบรรยายในรูปแบบเชิงคุณภาพตามวัตถุประสงค์และเนื้อหา หลังจากนั้นก็ดำเนินการเรียบเรียงและนำเสนอการบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลคุระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา”



4. สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลกระ อำเภอบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง การมีความสุขทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างรวมถึงคน ในครอบครัว และมีความสุขในหลาย ๆ ด้าน และสถานที่สิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นแนวคิดที่สามารถสื่อให้เห็นความสามารถของผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจรวมถึงสติปัญญา เพราะผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในหลายช่วงวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงวัยสูงอายุ ทำให้มองเห็นความหลากหลายในทุก ๆ ช่วงวัยของชีวิตในหลาย ๆ กิจกรรมที่ได้มีส่วนร่วมในหลาย ๆ การแสดงความคิดเห็นทั้งในชุมชน สังคม และประเทศทำให้เห็นคุณค่าและความสำเร็จของผู้สูงอายุกับคนอื่น ๆ เป็นอย่างดี

4.2 หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมีไม่เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีชีวิตเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นกฎธรรมดาของโลก แต่ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง จากที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าหากไม่เจริญธรรมในกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญาแล้ว อาจจะก่อให้เกิดผลกระทบตามมาคือภัยอันน่ากลัวต่อการประพฤติดังพระธรรมคำสอนและถ้าเจริญเป็นประจำแล้ว ก็จะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญใน ภavana 4 อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์และเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การทำงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่การรู้แจ้งเห็นอริยธรรมในพระศาสนา

4.3 การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลกระบุรี อำเภอบุรีรัมย์ จังหวัดพิจิตร คือ หลักการพัฒนาตนตามหลักของพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรม การเจริญหรือการพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ กายภavana คือ การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ ศีลภavana คือ การพัฒนาศีลการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมด้านเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย จิตภavana คือ การพัฒนาจิตใจที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแกนในการฝึกให้จิตใจเจริญองกามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง ความเบิกบานผ่องใส และสงบสุข และปัญญา



ภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหลักทั้ง 4 นี้ จะทำงานสัมพันธ์กันอาศัยกันและส่งผลต่อกันไม่สามารถแยกขาดกันได้

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตำบลกระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา” มีข้อค้นพบจึงนำมาอภิปรายผลดังนี้

5.1 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นแนวคิดในข้างต้นได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิต คือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุก ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ ก็ต้องมีชีวิตที่มีความสุข ไม่ว่าจะเป็นร่างกายที่ดี เช่น ไม่มีโรค เบียดเบียน ด้านจิตใจ ทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ ให้เป็นสุขตลอดเวลาอารมณ์ก็มีความสุขไม่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นบ่อย ๆ และในด้านสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ก็ต้องแวดล้อมด้วยสิ่งที่ดี ต้องอยู่แล้วมีความสุข สนุก สงบและมีความสุข จึงจะทำให้คุณภาพชีวิตดีในทุก ๆ ด้าน ในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม ถ้ามีความสุขได้ก็ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2550: 49) ได้กล่าวในหนังสือ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสุขในจิตใจ และความสุขระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มึลถูกหลาน ตอนนี้งจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เจ็บสงบพร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุจิก วุ่นวาย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

5.2 หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมีไม่เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีชีวิตเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นกฎธรรมดาของโลก แต่ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระจิตะวงษ์ อนุตโร (2557: 1) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการใช้หลักธรรมภาวนา 4 ที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดชัยภูมิ” ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติตามหลักธรรมภาวนา 4 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกันกับความคิดเห็นต่อพฤติกรรม



สร้างภูมิคุ้มกันการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับมากเช่นกัน และจากการเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5.3 การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลกระบุรี อำเภอ กระบุรี จังหวัดพังงา คือ หลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักของพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรม การเจริญหรือการพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา คือ การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ ศิลภาวนา คือ การพัฒนาศีลการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมด้านเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจที่อาศัยสมาธิเป็นตัวแกนในการฝึกให้จิตใจเจริญองงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง ความเบิกบานผ่องใส และสงบสุข และปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญา ให้รู้ เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหลักทั้ง 4 นี้ จะทำงานสัมพันธ์กันอาศัยกันและส่งผลต่อกันไม่สามารถแยกขาดกันได้ สอดคล้องกับงานวิจัย พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิตย์ อาภากร) (2559: 67) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า ได้สร้างแบบวัดความสุข 4 ด้าน ตามหลักพระพุทธศาสนา และผลการวิจัยยังพบว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิตหรือหลักภาวนา 4 คือ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคมหรือศีล ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา ซึ่งองค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขทางปัญญา ประกอบด้วย (1) คุณค่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ การแสวงหาความรู้และการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ การเร่งขวนขวายทำความดี, การใช้ชีวิตแบบไม่ประมาท (2) การเสียสละเพื่อความสุขส่วนรวม ได้แก่ การเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวม, การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม, การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (3) การรู้เท่าทันในการใช้ชีวิต ได้แก่ การรู้เท่าทันและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินพอดี, การยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และการรักษาใจให้นิ่งสงบและปล่อยวาง (4) การรู้จักใช้ชีวิตแบบพอเพียง ได้แก่ การไม่ยึดติดกับวัตถุ ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุ และการพอประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 เป็นต้น (5) การมีหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การประพฤติตนในกรอบศีล 5 และการฝึกอบรมสมาธิ เป็นต้น (6) ความสุขสงบในทางธรรม ได้แก่ การศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า, การไม่ยึดถือยึดติดกับสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่ชัง และการมีจิตใจอิสระ สงบเย็น ไม่พึ่งพาวัตถุภายนอก เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัย พระปลัดนพดล หนูธมโน (พลายแก้ว) (2556: 103-104) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุกรุงเทพมหานคร” กลุ่มตัวอย่างคือผู้ปกครองนักเรียนศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุจำนวน 130 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมี



ความคิดเห็นต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภavana 4 ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยที่ด้านศีลภavanaมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ที่เหลืออยู่ในระดับมาก และพบว่าผู้ปกครองที่มีเพศ อายุสถานภาพ การศึกษาอาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพุทธศาสนิกชนตามหลักภavana 4 โดยภาพรวมแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระพุทธิรัตน์ บุญเรือง (2559: 68) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากมายที่สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันได้เช่น หลักทิวฐัมมิกัตสังวัตตนิทธรรม สัมปรายิกัตตสังวัตตนิทธรรม อธิบาท มรรค สังโยชน์หรือรวมเรียกว่า ไตรสิกขา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นเป็นการพัฒนาคน หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เหมาะสมและเกิดประสิทธิผลซึ่งมีเป้าหมายในการพัฒนาหลัก ๆ อยู่เพียง 4 อย่างคือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญา

สรุป

การมีความสุข ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และ สติปัญญา มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างรวมถึงคน ในครอบครัว และมีความสุขในหลาย ๆ ด้าน ทั้งที่สร้างจากตนเอง บุคคลในครอบครัว และบุคคลรอบข้างอีกด้วย คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือ ต้องมีความสุขในทุก ๆ ด้านในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม ถ้ามีความสุขได้ก็ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี

หลักภavana 4 นี้ จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคล โดยมีกรอบแห่งการพัฒนาไว้ 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทไม่ประพฤติดมในการทุจริตทั้ง 3 การเจริญตนให้ตั้งในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงาน การพัฒนาปัญญา การเป็นคนมีเหตุ มีผล การพิจารณาใคร่ครวญ การคิด การวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ในเรื่องนั้น ๆ และหลักภavana 4 นี้ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคม แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนาด้านตน ในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผู้สูงอายุ ตำบลกระ อำเภอบัวชุมบุรี จังหวัดพิจิตร จะต้องกระทำควบคู่กันไปทั้ง 4 ด้าน คือด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา จึงจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ซึ่งจะกระทำโดยตรง และทางอ้อม ด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อเป็นการฝึกฝน การเรียนรู้ อยู่ ดู ฟัง เป็น จึงจำเป็นต้องบูรณาการหลักธรรม และหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเข้าไปโดยมีจุดหมายคือ ผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติทั่วไป มีความสุข และสามารถยอมรับความจริงของชีวิตได้ เป็นบุคคลที่มีความ เป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ มีคุณค่า และเป็นแบบอย่างที่ดีของคนรุ่นหลังสืบไป



6. ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลกระ อำเภอบุรี จังหวัดพังงา” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาทางร่างกายและจิตใจด้วยหลักพุทธธรรม
2. การจัดสถานที่รักษาพยาบาลที่สะดวกให้กับผู้สูงอายุใช้บริการ
3. การส่งเสริมการสร้างคุณค่ากับผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม

6.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. มีการจัดอบรมการดูแลตนเองในผู้สูงอายุ
2. มีการจัดอบรมการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเพื่อใช้ประกอบในการดำเนินชีวิต
3. มีการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง

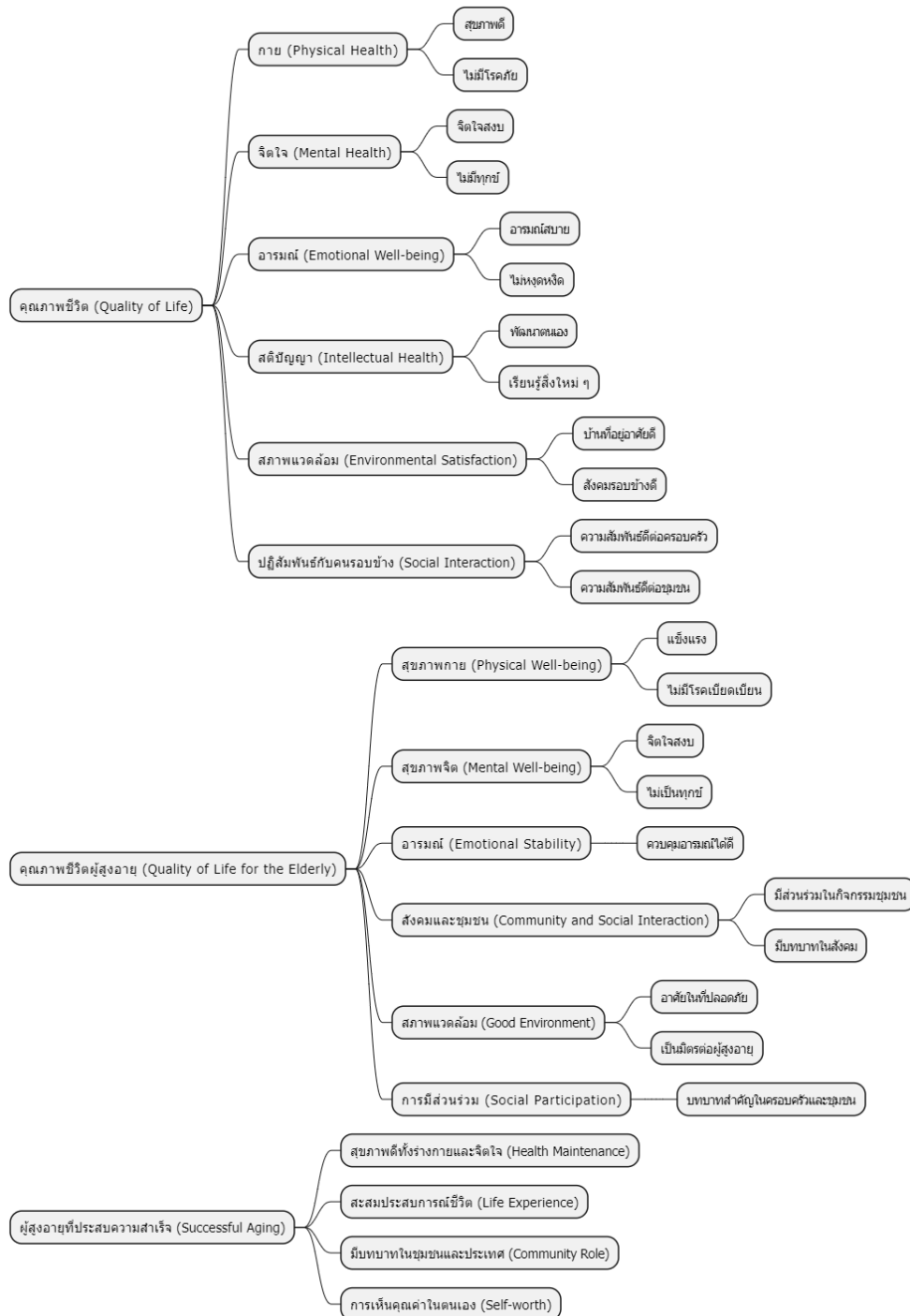
6.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาประสิทธิผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ของชุมชนอื่น
2. ควรทำการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของชุมชน ตำบล หรืออำเภออื่น ๆ ในจังหวัดพังงาด้วยหลักพุทธธรรม
3. ควรศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมตามหลักพุทธศาสนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับยุคปัจจุบัน



7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลคุระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา ได้รับองค์ความรู้ ดังนี้





เอกสารอ้างอิง

- กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **รายงานการประชุม** กรมการประสานงานด้านสหประชาชาติ.
- บุญเลิศ ไพรินทร์. (2538). **พฤติกรรมกรรมการบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- พระจิตะวงษ์ อนุตโตโร. (2557). ผลของการใช้หลักธรรมภาวนา 4 ที่มีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 เขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชัยภูมิ. **วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร**, 5(2), 1-14.
- พระปลัดนพดล ภูธมโน (ปลายแก้ว). (2556). การพัฒนาเด็กตามหลักภาวนา 4: กรณีศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุกรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธีนันท์ บุญเรือง. (2551). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทิพย์ อาภากร) และคณะ. (2559). การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทยาลัยประชากรศาสตร์. (2556). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2555**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). นนทบุรี: บริษัท เอสเอส พลัสมีเดีย จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). แนวทางการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ. **รายงานวิจัย**. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.