



การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต

An Application of Bhavana Principle in Promoting the Quality of
Life of the Elderly in Wat Thep Nimit Community,
Wichit Subdistrict, Mueang District, Phuket Province

พระครูกิตติญาณโกวิท, พระครูจิตตสุนทร, พระครูโกศลธรรมาภิกขุ

Phrakhru Kittyankowit, Phrakru Chittasunthon, Phrakru Kosalattakit

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Master of Buddhism Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Nakhon Si Thammarat, Thailand

Corresponding Author, E-mail: 6503205003@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต 2) ศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในเขตพื้นที่ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 20 คน ที่คัดเลือกจากตัวแทนผู้สูงอายุที่สมัครใจให้คำสัมภาษณ์ แล้วนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ การมีความสุข ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างรวมถึงคนในครอบครัวและมีความสุขในหลาย ๆ ด้าน สามารถสื่อให้เห็นถึงความสามารถของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงสติปัญญา การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุให้มีความสามารถ มีความพร้อม และรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. หลักภavana 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ หลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองหรือพัฒนาจิตใจ 4 ขั้น ได้แก่ 1) กายภavana การพัฒนากาย 2) ศีลภavana การเจริญศีล 3) จิตภavana การเจริญจิตให้เข้มแข็งมั่นคง 4) ปัญญาภavana เจริญปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ

ได้รับบทความ: 23 ตุลาคม 2567; แก้ไขบทความ: 4 ธันวาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 12 ธันวาคม 2567

Received: October 23, 2024; Revised: December 4, 2024; Accepted: December 12, 2024



3. การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิตใน ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ใน 4 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย พัฒนากายหรือการฝึกอบรมกาย คือ โดยการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย (2) ด้านพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต การพัฒนาความประพฤติหรือการฝึกอบรมศีล คือ โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข (3) ด้านจิตใจ การพัฒนาจิตหรือการฝึกอบรม จิตใจ คือ มุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี (4) ด้านการพัฒนาปัญญา การพัฒนาปัญญาหรือการฝึกอบรมปัญญา คือ ส่งเสริมภูมิปัญญาด้วยการแลกเปลี่ยนข้อมูล เพิ่มพูนความรู้ และสามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

คำสำคัญ: หลักภavana 4, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, ชุมชนวัดเทพนิมิต

Abstract

The purpose of this research were: 1) to study the concept of promoting the quality of life of the elderly in the Wat Thep Nimit community, Wichit Subdistrict, Mueang District, Phuket Province, 2) to study the four principles of meditation that appear in Theravada Buddhism, and 3) to apply the four principles of meditation to promote the quality of life of the elderly in the Wat Thepnimit community, Wichit Subdistrict, Mueang District, Phuket Province. This is a qualitative field research using in-depth interviews and focus group discussions with 20 key informants in Wichit Subdistrict, Mueang District, Phuket Province. Selected from elderly representatives who volunteered to be interviewed. Then present the data using descriptive analysis methods.

The research results found that:

1. The concept of quality of life development is to be happy in physical, mental, emotional and intellectual aspects, to be satisfied with the current environment and to have good interactions with people around you including family members and to be happy in many aspects. It can reflect the ability of the elderly to have good health in both body and mind, including intelligence. Caring for the elderly to be able, ready and able to cope with changes in physical, behavioral, mental and intellectual development in order to have the potential to live happily in society.

2. The principle Bhavana in Theravada Buddhism is four stages of practice for self-development or mental development consisting of 1) Kayabhavana, physical development; 2) Silabhavana, behavioral development, 3) Cittabhavana,



cultivation of stability of mind and 4) Pannabhavana, wisdom cultivation to comprehend the word and life as they really are.

3. Apply the four principles of meditation to promote the quality of life of the elderly in the Wat Thepnimit community in Wichit Subdistrict, Mueang District, Phuket Province in four aspects: (1) Physical aspect: physical development or physical training, which is by promoting physical health care; (2) Behavioral aspect: behavior development or morality training, which is by promoting the elderly to live happily in society; (3) Mental aspect: mental development or mental training, which is by focusing on activities that promote good mental health; (4) Intellectual development: intellectual development or intellectual training, which is promoting wisdom through exchanging information, increasing knowledge, and being able to solve problems in life by themselves.

Keywords: Bhavana Principle, Quality of Life, Elderly, Wat Thep Nimit Community

1. บทนำ

ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จากการที่สัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีอัตราสูงถึงร้อยละ 10 ในปัจจุบันประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก คือสูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ตามการประมาณการประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสูงสุดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี พ.ศ. 2574 (วันฤดี มากฉาย, 2559: 78) การเพิ่มขึ้นของประชากรสูงอายุส่งผลกระทบต่อการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ โดยเฉพาะในด้านสุขภาพ เนื่องจากภาวะความเสื่อมถอยในการทำงานของร่างกาย และสถานภาพบทบาททางสังคมที่ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสที่จะประสบกับปัญหาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาประเทศ ในแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (2545–2564) จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการสร้างเสริมผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งพาตนเองและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ของตน ซึ่งมาตรการหนึ่งในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีศักยภาพ นั่นคือการส่งเสริมการรวมตัวกันของผู้สูงอายุในการจัดตั้งองค์กรสำหรับผู้สูงอายุที่เรียกว่า “ชมรมผู้สูงอายุ” เพื่อให้เป็นองค์กรของผู้สูงอายุ ที่ดำเนินงานโดยผู้สูงอายุ เพื่อผู้สูงอายุ



สังคมปัจจุบันนั้นโครงสร้างประชากรได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก สาเหตุมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนที่สูงขึ้น ภาวะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ กำลังนำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่า ร้อยละ 10.6 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 เป็นต้นมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 และในปี พ.ศ. 2555 มีประมาณ ร้อยละ 11 คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง 10.7 ล้านคน หรือร้อยละ 15.28 ในปี พ.ศ. 2563 องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวคิด ในปี ค.ศ. 2002 ว่าผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing) ซึ่งเป็นกระบวนการในการสร้างโอกาสที่เหมาะสมทางด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมและการมีหลักประกันที่มั่นคง เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพที่ดีทั้งในด้านความสามารถ คุณค่า คุณประโยชน์ และศักยภาพในการดำรงชีวิต โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุทั่วโลกดำเนินไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ (องค์การอนามัยโลก, 2559: 64)

อย่างไรก็ตามปัจจุบันผู้สูงอายุในเขตผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิจิต อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นถึง 968 คน ปัญหาสำคัญที่ทำให้ท้ายต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการศึกษาค้นคว้าน้อยซึ่งเป็นข้อจำกัดในการเข้าถึงข้อมูลบริการด้านสุขภาพและสังคม รวมทั้งโอกาสในการทำงานเชิงเศรษฐกิจ การอยู่กับคู่สมรสและอยู่ตามลำพังเพิ่มขึ้น การหวังพึ่งพาบุตรในการเกื้อหนุนในยามสูงวัยน่าจะเป็นไปได้ยากยิ่งขึ้น อีกทั้งสุขภาพผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะ เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และมีภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีบทบาทในเชิงเศรษฐกิจไม่มากนัก แต่ผู้สูงอายุก็มีส่วนสำคัญในการทำงานบ้าน ที่ทำให้บุตรหลานที่อยู่ในวัยทำงานสามารถทำงานเชิงเศรษฐกิจได้อย่างเต็มที่ แต่บทบาทของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมต่าง ๆ ยังไม่ได้มีการให้คุณค่ามากนักในสังคมยุคปัจจุบัน ยังคงเน้นให้คุณค่าเชิงเศรษฐกิจเป็นหลักสำคัญ (วิทยาลัยประชากรศาสตร์, 2556: 10) อีกทั้งมีการศึกษาวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เกี่ยวกับแนวทางการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ พบว่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ไทยส่งผลให้ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2570 โดยประชากรเกือบ 1 ใน 4 จะเป็นผู้สูงอายุ โครงสร้างครอบครัวไทยมีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ขณะที่สภาพความเป็นเมืองและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ และประเด็นช่องว่างของการขับเคลื่อนการพัฒนาผู้สูงอายุเกี่ยวกับการสร้างหลักประกันความมั่นคงทางรายได้ยังขาดทิศทางการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการส่งเสริมการมีงานทำเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับผู้สูงอายุ การจัดสวัสดิการและการดูแลผู้สูงอายุของการบริการภาครัฐจัดให้ยังไม่เพียงพอ



และไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มขาดการกำหนดรูปแบบและมาตรการที่ชัดเจน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2552: 14)

ผู้สูงอายุนับว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญต่อสังคมเป็นอย่างมาก สมควรแก่การส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้นานที่สุด การนำแนวคิดในการการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มาใช้จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งหมดทั้งมวล อันได้แก่การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ความสามารถ ทักษะและทัศนคติ โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งครอบคลุมถึงกระบวนการจัดการศึกษา ให้ทุกคนและทุกระดับมีความรู้ความสามารถ มีทักษะและทัศนคติ อันพึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติ รวมถึงการฝึกอบรม การสอนงาน การหมุนเวียนสับเปลี่ยน หรือแม้กระทั่งกระบวนการในการพัฒนาตนเองอีกด้วย (บุญเลิศ ไพรินทร์, 2538: 5) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุไทยที่อยู่ในเขตเมืองและชนบท ที่มีสภาพทางเศรษฐกิจที่ต่างกันยังมีความเหลื่อมล้ำ ไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพอนามัย (กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข, 2559: 12) ซึ่งเนื่องมาจากข้อจำกัดในการเดินทาง และการรับรู้สิทธิของผู้สูงอายุในกลุ่มต่าง ๆ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางสังคม แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาผู้สูงอายุโดยตรง แต่จะช่วยลดภาระในการดูแล และให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุได้อย่างมาก จากข้อมูลดังกล่าว เพื่อให้เกิดการยอมรับกับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ให้เข้าถึงความดับทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้การดำรงชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่เป็นการปฏิบัติตนและพักผ่อนได้ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2550: 2)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ที่จะทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัด เทพนimit ตำบลวิจิต อำเภอมือง จังหวัดภูเก็ด” เพื่อเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” ที่มีคุณค่าและมีคุณภาพ และเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาสังคมอื่น ๆ ให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนimit ตำบลวิจิต อำเภอมือง จังหวัดภูเก็ด
2. เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชน วัดเทพนimit ตำบลวิจิต อำเภอมือง จังหวัดภูเก็ด



3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เชิงคุณภาพภาพภาคสนาม ประกอบด้วยการศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มเป้าหมาย ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth Interview) แบบเจาะจงบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิเชียร อำเภอมือง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 20 คน ได้แก่ ผู้สูงอายุ ชาย/หญิง จำนวน 15 คน พี่เลี้ยงผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน เจ้าหน้าที่พยาบาล จำนวน 2 คน

3.2 การศึกษาเอกสาร

เป็นการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สืบหาข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย วิทยานิพนธ์ วชิรญาณ นิตยสาร ตำรา หนังสือ บทความ งานเขียนหอสมุดมหาวิทยาลัยต่าง ๆ รวมถึงสื่อสารสนเทศ โดยเน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิเชียร อำเภอมือง จังหวัดภูเก็ต

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง หรือการสัมภาษณ์แบบชี้นำ อันเป็นแบบสัมภาษณ์ที่ไม่มีการกำหนดโครงสร้างของคำถามที่มีความชัดเจนตายตัว โดยการสร้างแบบสัมภาษณ์ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือก่อน และทำการปรับแก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบสัมภาษณ์ไปลงพื้นที่เก็บข้อมูล

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

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

1. ส่งหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์
2. ติดต่อประสานงานกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำแบบสอบถามไปสัมภาษณ์ด้วยตนเอง เพื่อชี้แจงรายละเอียดของแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลจริงจากกลุ่มตัวอย่าง
3. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความครบถ้วน ความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อมูลและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

3.5 การสนทนากลุ่ม

เป็นลักษณะสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากัน โดยให้แต่ละคนแสดงความคิดเห็น โดยกำหนดประเด็นตามวัตถุประสงค์ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลบทสนทนาของแต่ละคนมาเขียนเพื่อเตรียมวิเคราะห์ข้อมูล



3.6 การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยนำเสนอผลงานการวิจัยตามลำดับขั้นตอนด้วยวิธีการบรรยายในรูปแบบเชิงคุณภาพตามวัตถุประสงค์และเนื้อหา หลังจากนั้นก็ดำเนินการเรียบเรียงและนำเสนอการบูรณาการองค์ความรู้เกี่ยวกับ “การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิเชียร อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต”

4. สรุปผลการวิจัย

4.1 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การมีความสุขทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญาที่มีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างรวมถึงคนในครอบครัว และมีความสุขในหลาย ๆ ด้าน และสถานที่สิ่งแวดล้อมที่อยู่ก็ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นแนวคิดที่สามารถสื่อให้เห็นความสามารถของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจรวมถึงสติปัญญา การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถมีความพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย

4.2 หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ 1) กายภavana การพัฒนากาย 2) ศิลภavana การเจริญศีล 3) จิตภavana การเจริญจิตให้เข้มแข็งมั่นคง 4) ปัญญาภavana เจริญปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมีไม่เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีชีวิตเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นกฎธรรมดาของโลก แต่ถ้าวัดจักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง จากที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าหากไม่เจริญธรรมในกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญาแล้ว อาจจะก่อให้เกิดผลกระทบตามมาคือภัยอันน่ากลัวต่อการประพฤติดังพระธรรมคำสอนและถ้าเจริญเป็นประจำแล้ว ก็จะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภavana 4 อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติดีปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์และเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือ มรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่การรู้แจ้งเห็นอริยธรรมในพระศาสนา



4.3 การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลลิขิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ใน 4 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย พัฒนาร่างกายหรือการฝึกอบรมกาย คือ โดยการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย หากกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถทำอยู่เป็นประจำ (2) ด้านพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต โดยการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ หมั่นทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรมในวันพระ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หมั่นฟังธรรม หรือศึกษาธรรม ปฏิบัติตามศีล 5 อย่างเคร่งครัด แล้วจะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข (3) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างพอเพียง ไม่วิตกกังวลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มากนัก หมั่นทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และต้องรู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทำจิตใจให้เบิกบาน รู้จักใช้หลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี (4) ด้านการพัฒนาปัญญา โดยให้ความสำคัญต่อองค์ธรรม คือ ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา ว่าเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต รู้จักประพฤติปฏิบัติตนไปตามศีล คือ การควบคุมกาย วาจา ให้เป็นปกติ ประครองสติด้วย สมาธิ อันจะนำไปสู่ปัญญา รู้เท่าทันสังขารความจริงของชีวิต ส่งเสริมภูมิปัญญาด้วยการแลกเปลี่ยนข้อมูลเพิ่มพูนความรู้ และสามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลลิขิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต” สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

5.1 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่การมีความสุขทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญามีความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้างรวมถึงคนในครอบครัว และมีความสุขในหลาย ๆ ด้าน และสถานที่สิ่งแวดล้อมที่อยู่ก็ย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นแนวคิดที่สามารถสื่อให้เห็นความสามารถของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจรวมถึงสติปัญญา การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2550: 49) ได้กล่าวในหนังสือ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี้จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เยียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่



เข้าไปจุจิก วุ่นวาย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

5.2 หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ 1) กายภavana การพัฒนากาย 2) ศีลภavana การเจริญศีล 3) จิตภavana การเจริญจิตให้เข้มแข็งมั่นคง 4) ปัญญาภavana เจริญปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมีไม่เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีชีวิตเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นกฎธรรมดาของโลก แต่ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กล่าวถึง ภavana 4 เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีการพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด เป็นผู้ควรค่าแก่การบูชา ซึ่งยกย่องเช่นนั้น เกิดจากคุณของภavana 4 ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง 1) กายภavana ให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง 5 ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ 2) ศีลภavana การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเปียบวินัย ไม่เปียดเปียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น อยู่ร่วมกันด้วยดีเกื้อกูลกัน 3) จิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงามด้วยคุณธรรม 4) ปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

5.3 การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต ใน 4 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย พัฒนากายหรือการฝึกอบรมกาย คือ โดยการส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกาย หากิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะความสามารถทำอยู่เป็นประจำ (2) ด้านพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต โดยการสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ หมั่นทำบุญตักบาตร เข้าวัดฟังธรรมในวันพระ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หมั่นฟังธรรม หรือศึกษาธรรม ปฏิบัติตามศีล 5 อย่างเคร่งครัด แล้วจะทำให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุข (3) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างพอเพียง ไม่วิตกกังวลสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มากนัก หมั่นทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ และต้องรู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทำจิตใจให้เบิกบาน รู้จักใช้หลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มุ่งเน้นการดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดี (4) ด้านการพัฒนาปัญญา โดยให้ความสำคัญต่อองค์ธรรม คือ ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญา ว่าเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิต รู้จักประพฤติปฏิบัติตนไปตามศีล คือ การควบคุมกาย วาจา ให้เป็นปกติ ประคองสติด้วย สมาธิ อันจะนำไปสู่ปัญญา รู้เท่า



ทันสมัยจริงของชีวิต ส่งเสริมภูมิปัญญาด้วยการแลกเปลี่ยนข้อมูลเพิ่มพูนความรู้ และสามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ (2553: ก) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้าง สุขภาพเชิง พุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุในสังคมไทย" ผลการวิจัยพบว่า 1) องค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพในทางพระพุทธศาสนา คือ การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การดูแลสุขภาพกายให้คำนึงถึงสุขอนามัยส่วนบุคคล ส่วนรวม และสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพจิตมีวิธีเสริมสร้างสุขภาพจิต 3 วิธี คือ (1) จิตภาวนา (2) ศีลภาวนา (3) ปัญญาภาวนา ส่วนองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนเป็นไปในทำนองเดียวกัน 2) องค์ความรู้ดังกล่าวมีความสอดคล้องกันระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธและการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย (3) แนวทางในการนำองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพมาใช้ในสังคมไทยปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพมีเป้าหมาย 3 ประการ คือ การปลูกฝังองค์ความรู้เข้าสู่จิตใจของบุคคล การพัฒนาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพ และการรักษาองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพให้ยั่งยืนต่อไปในสังคมไทย ในการที่จะบรรลุเป้าหมายได้แนวทางในการนำองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพควรเป็นแนวทางใน 6 ระดับ คือ (1) ครอบครัว (2) สังคม (3) กระทรวงสาธารณสุข (4) รัฐบาล (5) องค์การศาสนา (6) บุคคลผู้ บรรณา มีสุขภาพดีปฏิบัติตามองค์ความรู้จึงจะได้ผลดีทุกด้าน

6. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรส่งเสริมจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้หลักธรรมใน การนำไปใช้ดำเนินชีวิต
2. ควรส่งเสริมการปฏิบัติธรรมและการเรียนรู้หลักธรรมต่าง ๆ ที่สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในการอยู่ร่วมกันกับสังคมปัจจุบันอย่างชัดเจน
3. ควรศึกษาหลักการ วิธีการ และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุด้วยการนำ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาพัฒนาป้องกันและแก้ปัญหา

6.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่อไปนี้

- 1 ศึกษาวิเคราะห์หลักอริยสัจจะ 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมผู้สูงอายุ
2. ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมผู้ดูแลผู้สูงอายุ



7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลลือซิด อำเภอมือง จังหวัดภูเก็ต ได้องค์ความรู้ ดังนี้





เอกสารอ้างอิง

- กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **รายงานการประชุมกรรมการประสานงานด้านสหประชาชาติ**. กระทรวงสาธารณสุข.
- บุญเลิศ ไพรินทร์. (2538). **พฤติกรรมกรรมการบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2550). **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2550). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2549**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- วันฤดี มากฉาย. (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. (2553). การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพทางเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทยาลัยประชากรศาสตร์. (2556). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2555**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). นนทบุรี: บริษัท เอสเอส พลัสมีเดีย จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2552). **แนวทางการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ การพัฒนาผู้สูงอายุอย่างบูรณาการ. รายงานวิจัย**. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- องค์การอนามัยโลก. (2559). World Health Organization, **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี**, 10(2), 64.