

การฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*

Health Restoration of Elder People in the Monasteries in the North East

พระมหาสุกวิชัย ปภัสโร

Phramaha Supavit Phapatsaro

วิทยาลัยสงฆ์เลย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Loei College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: Poori-ya@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาบทบาทและกิจกรรมของศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2) เพื่อศึกษากระบวนการจัดการของศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3) เพื่อศึกษาผลการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สำหรับวิธีการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยประยุกต์ (Applied Research) เพื่อศึกษาการจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา คณะผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาในเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้ 2 ประเภท ได้แก่ 1) เจ้าอาวาส คณะสงฆ์ พระสังฆาธิการระดับสูง ตัวแทนวัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) ผู้สูงอายุชาย/หญิง ที่เข้าร่วมโครงการการจัดการเรียนรู้ส่งเสริมสุขภาพตามแนวพุทธศาสนา พื้นที่กรณีศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยจัดเป็นกลุ่มวัดแยกประเภทๆ ละ 3 วัด รวม 18 วัด ดังนี้ 1) กลุ่มวัดประเภทที่ส่งเสริมสุขภาพด้วยการรักษาด้วยพืชสมุนไพรและการส่งเสริมปลูกพืชสมุนไพร 2) กลุ่มวัดประเภทที่จัดการส่งเสริมอาชีพ 3) กลุ่มวัดประเภทที่เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมตามแนวทางพุทธศาสนา 4) กลุ่มวัดประเภทที่ส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณีอีสาน 5) กลุ่มวัดประเภทที่ส่งเสริมการออมทรัพย์ การจัดสวัสดิการ และ 6) กลุ่มวัดประเภทที่ส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพสันทนาการและการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การฟื้นฟูสุขภาพ; ผู้สูงอายุ

*ได้รับบทความ: 9 สิงหาคม 2561; ตอบรับตีพิมพ์: 11 ธันวาคม 2561

Received: August 9, 2018; Accepted: December 11, 2018



Abstract

The research article following objectives: 1) to study the role and activities of the Retreat Center related to physical and mental health of the elderly in the Northeast. 2) to study the management process of rehabilitation health center of the elderly in the Northeast. 3) to study the promotion outcomes of the elderly health under Buddhism in the Northeast.

The research operation was conducted by using applied research for studying the learning management of the elderly under Buddhism. The authors used the qualitative research method and classified the samples into two groups. 1) Abbot, Sangha group, High level Phra Sanghatikarn, Temples' representatives and Related agencies involving health promotional activities of the elderly. 2) Male and female elderly participated in the learning and promotion management project under Buddhism. The case study areas in the Northeast were divided into three categories of temple groups.

Keywords: Rehabilitation; Senior

1. บทนำ

สังคมผู้สูงอายุเป็นสภาวะที่ประเทศไทยจะต้องดูแล และให้ความสำคัญอย่างยิ่งยวด เนื่องจากว่า เป็นกลุ่มประชากรที่มีคุณค่าต่อสังคม เป็นผู้ได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ ยังเป็นผู้มีความรู้ประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์แก่สังคม หากใช้เป็นภาระแก่สังคมไม่ ในศตวรรษที่ 21 นานาประเทศ รวมทั้งประเทศไทยต่างเข้าสู่วิกฤตการณ์ประชากรสูงอายุ จะเห็นได้จากภาวะประชากรสูงอายุ หรือการมีส่วนร่วมประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด ความเร็วหรือเวลาที่ใช้ในการเพิ่มประชากรสูงอายุเป็นสองเท่า (จากร้อยละ 7 เป็นร้อยละ 14) การที่สัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเร็วและต่อเนื่อง หมายถึง จำนวนผู้สูงอายุมีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ และรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรสูงอายุพบแนวโน้มจำนวนมาก และสัดส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ประเทศไทยได้กำหนดลักษณะของผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของที่ประชุมสมัชชาโลก ว่าด้วยผู้สูงอายุ และอายุ 60 ปีนี้เอง จึงใช้เป็นเกณฑ์ของการปลดเกษียณอายุราชการของข้าราชการในประเทศไทย (Jen-aubrom, 1999 : 12) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ประมาณแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรไทย จะเพิ่มจากปี 2533 เป็นร้อยละ 7.2 ปี 2548 เป็นร้อยละ 10.2 ปี 2558 เป็นร้อยละ 13.2 และปี 2563 เป็นร้อยละ 15.3

ในการจัดการศึกษาพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 มาตรา 4 มาตรา 6



มาตรา 7 ว่าการศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม โดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคม การเรียนรู้ และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตลอดชีวิต และการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรมมีจริยธรรม ในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) สำหรับการจัดการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุของประเทศไทยนั้น ได้กำหนดอยู่ในนโยบายของแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุในด้านการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เป็นโครงการและกิจกรรมต่างๆ อย่างหลากหลาย เช่น การจัดอบรมด้านวิชาชีพ การอบรมก่อนเกษียณอายุ การจัดกิจกรรมนันทนาการแบบต่างๆ รวมไปถึงการจัดโครงการการศึกษาสามัญ การอภิปรายและบรรยายความรู้ในเรื่องต่างๆ และการจัดชมรมผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม กิจกรรมให้ความรู้และการศึกษาแก่ผู้สูงอายุดังกล่าวยังไม่มี การดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรมเท่าที่ควร และยังไม่ลงไปสู่ผู้สูงอายุจำนวนมากในท้องถิ่นต่างๆ ดังผลการศึกษาวิจัยของพิมพ์พรรณ เทพสุเมธานนท์ ได้สรุปปัญหาการจัดการศึกษาผู้ใหญ่หรือการศึกษานอกระบบของโรงเรียนของหน่วยงานต่างๆ

ทั้งของรัฐบาลและเอกชนว่ามักจะประสบปัญหาต่างๆ มากมายอันเกิดจากความบกพร่องของการดำเนินงานของหน่วยงาน ดังนั้นประเทศไทยจำเป็นต้องเตรียมประชาชนและสังคมให้มีศักยภาพและมีความพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ยุคแห่งความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่นเดียวกับประเทศอื่นทั่วโลก เพราะการศึกษาตลอดชีวิตจะเป็นวิถีทางสำคัญยิ่งที่จะพัฒนาคุณภาพของประชาชน และเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนไทยไปสู่เป้าหมายของประเทศได้

แม้ว่าการดำเนินการจัดอบรมด้านวิชาชีพ การจัดกิจกรรมนันทนาการแบบต่างๆ รวมไปถึงการจัดโครงการการศึกษาสามัญ การอภิปรายและบรรยายความรู้ในเรื่องต่างๆ และการจัดชมรมผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมเหล่านี้ได้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง แต่ทว่าผู้สูงอายุยังต้องการการบริการทางใจควบคู่กันไปด้วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่อยู่ในสังคมของพุทธศาสนาแล้วนั้นจำเป็นต้องอย่างยิ่ง ที่จะต้องพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางปัญญาที่ถูกต้อง พุทธศาสนานั่นมากในเรื่องกระบวนการ การเรียนรู้ เพราะกระบวนการเรียนรู้ตามหลักพุทธศาสนานั้น เริ่มต้นตั้งแต่การได้ใกล้ชิดกับกัลยาณมิตรหรือสัตบุรุษ เมื่อใกล้ชิดก็ได้สดับฟังสิ่งที่ดีงาม จนเกิดโยนิโสมนสิการตามมา และนำไปสู่ธรรมานุธรรมปฏิบัติ หรือการปฏิบัติโดยสมควรแก่ธรรม ทั้งหมดมี 4 ขั้นตอนใหญ่ๆ ขั้นแรก คือ การได้ใกล้ชิดบุคคลที่ดีงามแล้วเกิดสุตะ คือ การฟัง รวมทั้งการอ่าน แล้วเกิดการคิดที่ถูกต้อง จากนั้นจึงนำไปสู่การปฏิบัติ และเมื่อได้ปฏิบัติก็เกิดการเรียนรู้มากขึ้น เมืองไทย



ตอนนี้ไม่ใช่มีกระบวนการการเรียนรู้ แต่เราเรียนรู้ไปในทางที่ผิด กระบวนการเรียนรู้ทุกอย่างกำลังมุ่งไปสู่การกระตุ้นกิเลส เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่รับใช้ระบบบริโภคนิยม มุ่งการเสพสวาทเพื่อสนองกิเลส กระบวนการการเรียนรู้ที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีแทบจะขาดหายไป หรืออ่อนแรงลงมาก

คณะผู้วิจัย จึงมีความตระหนักต่อสังคมและประเทศที่จะต้องร่วมดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาสำคัญเร่งด่วน เพื่อสร้างความยั่งยืนให้มีความเข้มแข็งทางสังคมของประชากรสูงอายุและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ตามที่ผู้สูงอายุได้ให้มุมมองโดยตรง ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมระดมความคิด เพื่อให้ได้ข้อมูลจากฐานประชากรสูงอายุ เสนอความต้องการที่แท้จริงต่อผู้บริหารระดับสูงนำสู่นโยบายและสู่การปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ตามแผนยุทธศาสตร์ ข้อที่ 1 (1.2) มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมทั้งสอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ (พ.ศ. 2551-2553) ก่อให้เกิดการศึกษาโครงการวิจัยการจัดการเรียนรู้ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาขึ้น เพื่อให้ชุมชนนักวิชาการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงศึกษาธิการ กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นต้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบทบาทและกิจกรรมของศูนย์ฟื้นฟูสุขภาวะทางกาย และทางจิตของผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการของศูนย์ฟื้นฟูสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3. เพื่อศึกษาผลการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3. วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ ศูนย์ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีดังนี้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 1 ได้แก่ เลย อุดรธานี หนองคาย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน 2 ได้แก่ นครพนม สกลนคร และมุกดาหาร ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง ได้แก่ ขอนแก่น กาฬสินธุ์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 1 ได้แก่ ยโสธร อุบลราชธานี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 2 ได้แก่ สุรินทร์ บุรีรัมย์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย 1) แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง 2) แบบสอบถาม (Questionnaire) สำหรับผู้สูงอายุ 3) แบบประเมินการจัดการเรียนรู้ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ

3. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มที่อยู่ในศูนย์ และตัวแทนของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสุขภาวะทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุทุกฝ่าย ประกอบด้วย ผู้นำชาวบ้านในชุมชนที่จะศึกษานั้นๆ นักวิชาการ ผู้บริหารสภาผู้สูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชน ประกอบด้วย สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคง



ของมนุษย์ ประจำจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล โดยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้ 2 ประเภท ได้แก่

3.1 เจ้าอาวาส พระสงฆ์ตัวแทนที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุภายในศูนย์ที่เป็นที่กรณีศึกษา โดยจากการศึกษาเบื้องต้นพบว่า บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสุขภาพทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุในมิติต่างๆ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจะใช้เจ้าอาวาส พระสงฆ์ตัวแทนที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 5 รูป/พื้นที่กรณีศึกษา ส่วนผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น นักวิชาการ ผู้บริหารสภาผู้สูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชน ประกอบด้วย สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ประจำจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ประจำจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ องค์การบริหารส่วนตำบล และเทศบาลตำบล จะกำหนดกลุ่มตัวอย่างรวม 50 คน โดยการจัดประชุมและสัมมนาร่วมกัน

3.2 ผู้สูงอายุชาย/หญิง ที่เข้าร่วมบริการในศูนย์การฟื้นฟูสุขภาพทางกายและทางจิตของผู้สูงอายุใน เขตพื้นที่กรณีศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คนโดยใช้สูตรการคำนวณของยามาเน่ (Yamane)

4. สรุปผลการวิจัย

1. บทบาทและกิจกรรมของศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพทางกาย และทางจิตของผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่

1) ด้านการรักษาด้วยพืชสมุนไพรและการส่งเสริมปลูกพืชสมุนไพร 2) การส่งเสริมสุขภาพะประเภที่จัดการส่งเสริมอาชีพ 3) กิจกรรมปฏิบัติธรรมตามแนวพุทธศาสนา 4) กิจกรรมส่งเสริมอนุรักษ์วัฒนธรรม และประเพณีอีสาน 5) กิจกรรมส่งเสริมการออมทรัพย์และการจัดสวัสดิการ และ 6) กิจกรรมสุขภาพะสนทนาการออกกำลังกาย

2. กระบวนการจัดการของศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพะของผู้สูงอายุในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย กระบวนการจัดทำกลุ่มฟื้นฟูสุขภาพะด้วยสมุนไพร การจัดรูปแบบการฝึกสมาธิตามแนวพุทธศาสนา

3. ผลการส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ 1) ส่งเสริมสุขภาพะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายตามหลักไตรลักษณ์และอริสัจ 4 การใช้หลักไตรลักษณ์ 2) ส่งเสริมสุขภาพะการณเปลี่ยนแปลงทางสังคมตามหลักสาราณียธรรมและหลักสังคหวัตถุ และ 3) ส่งเสริมสุขภาพะการณเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

5. อภิปรายผลการวิจัย

1. บทบาทและกิจกรรมของศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพะทางกาย และทางจิตของผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่ามีจัดบทบาทและกิจกรรมออกเป็นด้านร่างกาย มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกการออกกำลังกาย การฝึกทำสมาธิปฏิบัติสมถและวิปัสสนากรรมฐานและจัดตั้งกลุ่มสมุนไพรเพื่อฟื้นฟูสุขภาพะ



ผู้สูงอายุ ด้านสังคมผู้สูงอายุมีสุขภาวะด้านสังคม ในประเด็นการปรับตัวมากที่สุด โดยเฉพาะการปรับตัวให้เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ การปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกในครอบครัว และด้านจิตใจ พบว่าสุขภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เป็นประเด็นน่ากังวลมากที่สุดเช่น กลัวไม่มีคนดูแล รองลงมาคือ ชอบน้อยใจ เช่น ไม่มีลูกหลานมาเยี่ยม และอันดับสาม คืออาการซึมเศร้าท้อแท้ ซึ่งมาจากสาเหตุทางด้านจิตใจ

2. กระบวนการจัดการของศูนย์ฟื้นฟู สุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กระบวนการจัดการฟื้นฟูสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการจัดศูนย์ฟื้นฟูสุขภาวะในวัดมีกระบวนการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำร่วมกันเช่น กลุ่มสมุนไพรร พบว่าหลายศูนย์ทำเป็นแบบอบสมุนไพรร โดยพระสงฆ์เป็นผู้ส่งเสริมและดูแล กลุ่มจัดกิจกรรมออกกำลังกาย พบว่าส่วนมากจัดเป็นชมรมผู้สูงอายุจัดกลุ่มรวมกันออกกำลังกาย โดยใช้สถานที่วัดเป็นลานออกกำลังกาย และกลุ่มฝึกปฏิบัติธรรมที่มีพระสงฆ์เป็นผู้นำฝึกปฏิบัติสมถและวิปัสสนากรรมฐาน

3. ผลการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนวพุทธศาสนาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ไตรลักษณ์ถือเป็นหลักธรรมที่พระพุทธรเจ้าทรงนำมาใช้แก้ปัญหาด้านความเจ็บป่วย โดยให้พิจารณาถึงแก่นแท้ของชีวิตว่ามีลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นของไม่เที่ยง เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถละความยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ ทุกขตา ความเป็น

ทุกข์ เพราะไม่สามารถอยู่ในสภาพเดิมได้และอนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตนที่แท้จริง การนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้สำหรับผู้สูงอายุจะก่อให้เกิดคุณค่าทั้งด้านการทำจิต และด้านการทำกิจ กล่าวคือ หลักอนิจจตา แสดงถึงความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลาย สอนให้รู้ถึงความเป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายว่าเมื่อมีจุดเริ่มต้นก็ต้องมีจุดจบ เมื่อมีเกิดก็ต้องมีดับ เมื่อมีแข็งแรงก็ต้องมีเจ็บป่วย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้ของร่างกายสังขารของตน การจัดการเรียนรู้สุขภาวะทางด้านจิตใจ จะใช้หลักสมถกรรมฐาน และหลักวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า การใช้หลักสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หรือหลักการเจริญสติปัฏฐานเป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามสิ่งนั้นๆ มีลักษณะ 4 ประการ คือ กายา-นุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย ให้รู้ทันความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เวทนา-นุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณา เวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จิตต-นุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา และธัมม-นุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ได้แก่ นิรวรรณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 หลักสติปัฏฐานเป็นทางออกสำหรับการแก้ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทาง



ด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ฝึกจิต ให้สงบเกิดความรู้แจ้ง ด้วยการกำหนดพิจารณา นามรูปจนเกิดความเห็นแจ้ง แล้วจิตสงบช่วยลด ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถละความทุกข์ที่มี ก่อให้เกิด ความสุข สามารถอยู่ร่วมในสังคมและเป็นบุคคล ที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

6. ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเพียงการศึกษาการ

จัดการเรียนรู้ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนว พุทธศาสนา มุ่งให้เห็นถึงหลักธรรมทางพุทธศาสนา สามารถนำมาใช้จัดการเรียนรู้ด้านสุขภาวะต่างๆ ของผู้สูงอายุ ยังพอมีสภาพร่างกายที่ช่วยเหลือได้ ผู้วิจัยได้พบประเด็นที่จะวิจัยเพิ่มดังนี้

1. หลักธรรมทางพุทธศาสนาอื่นๆ ที่ สามารถนำมาใช้จัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
2. ศึกษาเปรียบเทียบหลักคำสอนของ ศาสนาอื่นๆ ที่สามารถจัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

References

- Jen-aubrom, S. (1999). *Vision of the Elderly, and Non-Formal Education for Thai Elderly*. Bangkok : Nichkhun Advertising Association.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Bodhisattva*. Version of Mahachula longkornRatchawitthayalai. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- PrasatKul, P., et al. (1999). *Faculty Age Structure and Sex of the Elderly in Thailand*. Bangkok : Institute for Population and Social Research Mahidol University.
- Srikomjak, T. (1993). *Buddhism and the Philosophy of Healing by Occupational Therapy*. Chiang Mai : Chiang Mai University.
- Sangkachat, K. (1993). *Basic Knowledge of the Elderly*. Chonburi : Burapha University Faculty of Education, Department of Informal Education.
- Rattanakoon, P. (1979). *Health Promotion for the Elderly*. Bangkok : Ministry of Public Health.
- Suwanatat, J., et al. (1986). *Attitudes of Grandparents and Parents towards Each other in Child Rearing and Behavioral Aspects of Children*. Institute of Behavioral Sciences Srinakharinwirot University.
- Thantipalachiva, K. (1979). *Elderly Nursing Care*. Bangkok : Chareonkit Printing House.

