

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ  
ขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม<sup>๑</sup>  
The Buddhas Integration For elder Service of Local  
Administration Organization in Nakhonpathom Province

พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุนขันธ์)<sup>๒</sup>, พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน)<sup>๒\*</sup>,  
พระมหาสุรชัย ชยาภิวฑฒโน (พุดชู)<sup>๒</sup>, แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิสัย<sup>๒</sup>, โยตะ ชัยวรมันกุล,<sup>๒</sup>  
ชัตติยา ต้วงสำราญ<sup>๓</sup> Phramaha Kraiwan Jinadattiyo (Punnakhan),  
Phrapalad Somchai Payogo (Damnoen),  
Phramaha Surachai Jayabhivaddhano (Phutchu),  
Maechee Kulaporn Kaewwilai, Yota Chaiworamankul,  
Khattiya Duangsamran.

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๒) ศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และ ๓) เสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการศึกษาค้นคว้าเชิงคุณภาพ ใช้วิธีศึกษาวิจัยเอกสาร และการศึกษาภาคสนาม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๒๕ รูป/คน นำผลมาสนทนา กลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๑๕ รูป/คน เพื่อสรุปผลการวิจัย โดยผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำฝึกดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท รู้เท่าทัน มีสติ มีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง มีเหตุผลมากขึ้น ส่วนกิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน

---

<sup>๑</sup>บทความนี้ได้รับทุนวิจัยจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๐.

<sup>๒</sup>วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya  
University, Thailand.

<sup>๓</sup>นักวิชาการนักวิชาการอิสระ Independent Scholar

\*Corresponding Author Email: sdamnoen@yahoo.com



จังหวัดนครปฐม ใช้หลักไตรสิกขา พัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจา ในด้านจิตใจ พัฒนาปัญญาช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีการสร้างสวนสุขภาพ สถานกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การจัดกิจกรรมด้านศาสนา ในโอกาสพิเศษต่าง ๆ และเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุหลักพุทธธรรม ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ใช้ การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่น

**คำสำคัญ :** การบูรณาการหลักพุทธธรรม, สุขภาวะผู้สูงอายุ

### Abstract

The objectives of this research were: (1) to study the process of enhancing the health of the elderly of the community organization in Sampran District, Nakhon Pathom (2) to study the activities of integration of Buddhist principles of in enhancing the health of the elderly of the community organization In Sampran District Nakhon Pathom and (3) to propose the integration of Buddhist principles and the enhancement of the well-being for the elderly. This research is qualitative research. Using the research method: document and field study by collecting data from in-depth interviews of 25 key informants, the research was conducted by sub-group members and 15 experts from each group to summarize the results. They are as below the enhancing of Health of the elderly of the community organization in Sampran District, Nakhon Pathom using the Threefold training which presented to promote the elderly to practice meditation regularly, to live more carefully, safety precautions, knowing, conscious, self-conscious, calm and more rational. Activities that integrate Buddhist principles in enhancing the health of the elderly of the organization in Sampran Community, Nakhon Pathom using the Threefold training to develop physical, verbal and mental behavior. Improving intelligence helps life succeed. There is a health garden, a patio, local wisdom or villagers or trained farmers as a lecturer to give all the information, religious activities on special occasions. Proposing integration of Buddhist principles and enhancing the well-being of the elderly using the Three Noble Truth to be applied or used. Living a sufficient lifestyle. The elderly are able to support themselves and others.

**Keywords:** Integration of Buddhist principles; health of the elderly



## ๑. บทนำ

ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะในครอบครัว ชุมชน หรือตามสถานที่สาธารณะ และมีการพยากรณ์ในอนาคตยังแสดงให้เห็นว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้น ในอีกไม่เกิน ๑๐ ปีข้างหน้าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” จากการฉายภาพประชากรของประเทศไทยระหว่างปี ๒๕๕๓-๒๕๘๓ พบว่าจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน<sup>๑</sup> นอกจากนี้รูปแบบของครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายซึ่งมีปู่ ย่า ตา ยาย บุตร หลานอยู่ร่วมกันไปเป็นครอบครัวเดี่ยวซึ่งประกอบด้วยสามี ภรรยา และบุตรเท่านั้น ซึ่งไม่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่เคยมีบุตรหลานคอยดูแลหรือคอยดูแลบุตรหลานให้ ปรากฏการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ เกิดความรู้สึกว่าตนเองขาดคุณค่าขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เกิดเป็นปัญหาต่อเนืองกับกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมไทย<sup>๒</sup> การเตรียมความพร้อม

สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงวัย” เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๐ ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) เพื่อกำหนดทิศทางนโยบาย ยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน<sup>๓</sup> การดำเนินงานดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงวัย เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้สามารถพึ่งพาตนเองได้และลดการพึ่งพาผู้อื่น<sup>๔</sup> สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องอย่างมีความสุข<sup>๕</sup>

<sup>๑</sup> สุทธิพงศ์ บุญผดุง, รายงานผลการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑), (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

<sup>๒</sup> Beadle-Brown, J., Murphy, G., and DiTerlizzi, M., *Quality of Life for the Camberwell*, (Beadle-Brown, J. and Other, 2008), pp.380-390.

<sup>๓</sup> วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙): ๑๘-๓๑.

<sup>๔</sup> รัศรินทร์ เกรย์ และคณะ, *มนต์คนใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยา สังคมและสุขภาพ*, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๒๗.

<sup>๕</sup> ศากุล ช่างไม้, *สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต*. (กรุงเทพมหานคร: มติชน, ๒๕๕๐), หน้า ๕๙.



จากสภาพปัญหาข้างต้น ถ้าได้มีการเตรียมรับมือกับปัญหาเหล่านี้เสียแต่ล่วงหน้า หรือสร้างภูมิคุ้มกัน ที่ดีเยี่ยมเป็นการเตรียมการอย่างชาญฉลาดช่วยให้รัฐไม่ต้องทุ่มงบประมาณจำนวนมากกับการฟื้นฟูดูแลรักษาผู้สูงอายุ ในขณะที่แนวโน้มในปัจจุบันจะมีการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการพัฒนา โดยพระเทพเวที<sup>๙</sup> กล่าวว่า คำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรียกว่า พุทธธรรม เป็นการแนะนำต้นแบบ เพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหาลดลงจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะนำ<sup>๑๐</sup> ในการศึกษาหรือการพัฒนาตามหลัก พระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าสอนให้คนได้พัฒนาอยู่ ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้าน

สติปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์เป็นทั้งคนดีและคนเก่ง มิใช่เป็นคนดีแต่โง่หรือเป็นคนเก่งแต่โง่ง การจะสอนให้มนุษย์เป็นคนดี และคนเก่งนั้นจะต้องมีหลักในการศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม นั่นคือสอนให้คนเรามีคุณธรรมความดีงามก่อนแล้วจึงให้มีความรู้ ความเข้าใจหรือสติปัญญาภายหลัง ดังนั้นหลักในการศึกษาของพระพุทธศาสนานั้นจะมีลำดับขั้นตอนการศึกษา โดยเริ่มจากศีลสิกขา ต่อด้วยจิตตสิกขา และขั้นตอนสุดท้ายคือ ปัญญาสิกขา ซึ่งขั้นตอนการศึกษาทั้ง ๓ นี้รวมเรียกว่า “ไตรสิกขา” ซึ่งมีความสัมพันธ์แบบต่อเนื่อง ซึ่งในการศึกษา พุทธศาสนามุ่งสอนให้คนเป็นคนดี คนเก่งและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากกระบวนการศึกษาที่กล่าวมาทั้ง ๓ ขั้นตอนของพุทธศาสนา นี้ หากสามารถนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ก็จะเกิดผลดีกับผู้ปฏิบัติ ซึ่งหลักการทั้ง ๓ นั้น เป็นที่ยอมรับจากชาวโลก ทำให้พุทธศาสนาได้แพร่หลายไปในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก สามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง มีทักษะการควบคุมตน และรู้จักพิจารณาอย่างมีสติรู้เท่าทัน<sup>๑๑</sup>

ในการนำหลักพุทธธรรมการบูรณาการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่สำคัญที่สุดก็คือ การปลูกฝังให้เป็นพลเมืองดี มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม วิธีการดังกล่าวน่าจะให้ผลดีใน

<sup>๙</sup> พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺโญ), **พุทธศาสนากับการแนะนำ**. (กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะนำแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้า คำนำ.

<sup>๑๐</sup> ภิมมย์ เจริญผล, **ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒.**

<sup>๑๑</sup> พระอธิการสุชาติ จนฺทสโร และ วิโรจน์ อินทนนท์, “การพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตร ตามหลักพระพุทธศาสนา”, **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : ๑๑๖-๑๒๗.**



การปลูกฝังและพัฒนาการมีคุณธรรมจริยธรรม ก็โดยใช้ หลักไตรสิกขา เนื่องจากไตรสิกขาเป็นระบบและเป็นกระบวนการในการฝึกฝน อบรม ฝึกหัดเพื่อพัฒนาคนใน ๓ ด้านคือ พัฒนา ด้านพฤติกรรม เรียกว่า ศิลพัฒนา ด้านจิตใจ เรียกว่า สมาธิ และพัฒนา ด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญา

ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงามโดยนำหลักธรรมพระพุทธศาสนา (ไตรสิกขา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาตามหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการเกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญาในด้านของศีลสิกขา คือ ต้องศึกษาในเรื่องศีลอันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรืออาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม ในด้านของจิตสิกขาคือศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ และในด้านปัญญาสิกขาคือศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์เป็นการรู้จักจัดการทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หากกล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญญา ๒

ด้านที่สำคัญ คือปัญญาเข้าถึงความจริงแห่งธรรมตาของธรรมชาติและปัญญาที่สามารถใช้ความรู้ที่นั้น จัดตั้งวางระบบแบบแผนของการดำเนินชีวิตได้ และสังคมของมนุษย์ได้ประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น<sup>๑๒</sup> หน้าที่โดยตรงของการศึกษานั้นเป็นตัวแก้ปัญหา ถ้าการศึกษาผิดพลาด กลายเป็นตัวก่อปัญหา เราก็ต้องมาแก้ไขปัญหาที่ตัวการศึกษา เพื่อให้ได้การศึกษาที่ถูกต้อง ให้เป็นการศึกษาที่แท้จริงที่จะเป็นตัวแก้ปัญหา<sup>๑๓</sup> จากปัญหาและความจำเป็นที่ว่ามา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๒. เพื่อศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

๓. เพื่อเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

<sup>๑๒</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๑.

<sup>๑๓</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒). หน้า ๕๔.

### ๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการเชิงพรรณนา (Descriptive Method) การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Document) การสังเกต (Observation) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focused Group Discussion) ประชากรที่ศึกษา เป็นผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม จำนวน ๒๕ รูป/คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มผู้นำองค์กรท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการอยู่ในเทศบาล กลุ่มฆราวาสที่เป็นผู้สูงอายุ จาก ๓ ชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การคัดเลือกกลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรชุมชน ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ โดยใช้การเลือกตัวอย่างเชิงทฤษฎี (theoretical sampling) โดยผู้ให้ข้อมูลจะต้องเป็นผู้สูงอายุและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ในองค์กรชุมชนที่กำหนด รวมถึงทราบถึงปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นอีกด้วย เพื่อที่จะได้ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่วางไว้ เลือกผู้ให้ข้อมูล จากบุคคลภายนอกชมรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย ซึ่งข้อมูลจากทั้ง ๒ ส่วนนี้ จะทำให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง และครบถ้วน โดยวิธีการรวบรวมข้อมูลจาก ๑) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม แล้วนำไป

กำหนดกรอบในการวิจัย ๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารองค์กรชุมชน เจ้าหน้าที่ พนักงานภาครัฐ ผู้สูงอายุ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลและความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบและสถานการณ์ สุขภาวะผู้สูงอายุในด้านต่างๆ โดยผู้วิจัยจะกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์เป็นแนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก มีหัวข้อคำถามที่ครอบคลุมรายละเอียดที่ต้องการศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และ ๓) การจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) จัดขึ้นหลังจากที่ได้เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเรียบร้อยแล้ว โดยผู้วิจัยจะเข้าร่วมการสนทนากลุ่มกับอาจารย์มหาวิทยาลัย พระวัดไร่ขิง โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ กลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรบริหารส่วนตำบลท่าตลาด เป็นต้น เพื่อนำข้อคิดเห็นที่ได้จากการสนทนาไปปรับปรุงพัฒนาแนวทางการจัดการตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นชุดของแบบสัมภาษณ์ เป็นการเก็บข้อมูลที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่าง องค์กรชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่ผู้วิจัยต้องการทราบ และนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การศึกษาเชิงเอกสารและการศึกษาภาคสนามเป็นหลัก

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาแยกวิเคราะห์ โดยมีกระบวนการดังนี้ ๑) รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ ๑ จากกลุ่มเป้าหมาย มาวิเคราะห์เนื้อหา เป็นแนวโน้มในการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับ



การเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้วยการแบ่งกลุ่ม ของความคิดและเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกที่เหมือนกันให้มาอยู่กลุ่มเดียวกัน ขณะเดียวกันก็ไม่ทิ้งประเด็นความคิดที่ต่างออกไป โดยมุ่งเน้นการแบ่งกลุ่มข้อมูลใน ๓ ลักษณะ ได้แก่ ความคิดที่เหมือนกัน ความคิดที่ตรงข้าม และ ความคิดแบบผสมผสาน กลมกลืน นำมาเสนอในการประชุมกลุ่มย่อยของผู้ทรงคุณวุฒิ ๒) การประมวลความรู้รวบยอด เป็นการสังเคราะห์ข้อมูล ความคิดและเนื้อหาทั้งหมดรวมเป็นประเด็นหลัก นำผลที่สรุปจากการสัมภาษณ์เสนอในที่ประชุมย่อย เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมพิจารณาวิเคราะห์ความถูกต้องยืนยันและเสนอแนะเพิ่มเติม และ ๓) รวบรวมผลการประชุมมาจัดกระทำข้อมูลตามขั้นตอนอีกครั้งและสรุปผลการดำเนินการวิจัยต่อไป

#### ๔. ผลการวิจัย

##### ๑. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมด้านศีล คือกิจกรรมการสร้างสวนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์

ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน โดยหาเงินทุนสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชน การจัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวม คือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัด ทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน จิตอาสาที่วัด และการถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสพิเศษต่างๆร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกันและสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาไถทิน ละมุล<sup>๑๔</sup> เรื่องบทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ พบว่า ศีล เป็นเรื่องของการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือ วินัย เพราะวินัยเป็นตัวจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา ในจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระพุทธินันท์ บุญเรือง ได้ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า ศีลเป็นการพัฒนากาย ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือนร้อนแก่ผู้อื่น แก่สังคม ศีลในทางพุทธ

<sup>๑๔</sup>พระมหาไถทิน ละมุล. บทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๕.





ศาสนาไม่ใช่เพียงแต่การเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจาเท่านั้น การพัฒนาศีลก็คือการพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีอย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์ และมีอาชีพที่ถูกต้อง การพัฒนาศีลนี้ปัจจุบันเรียกกันว่า “พัฒนาการทางสังคม” <sup>๑๔</sup>

## ๒. กิจกรรมการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมด้านสมาธิ คือ การทำสมาธิหลังจากการสวดมนต์ไหว้พระ เติมน้ำจตุรทิศ และมีการประยุกต์ในรูปแบบกิจกรรมการเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ การฝึกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบ เกิดความสุขสบายและที่สำคัญเกิดความอดทนต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมสนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกันและยังสอดคล้องกับแนวคิด พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่

กล่าวว่า สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิตหรือระดับจิตใจ ทั้งในด้านคุณธรรม ด้านความสามารถของจิต และในด้านความสุข ยังมีความสอดคล้องกับ ภิรมย์ เจริญผล ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ เมื่อผู้สูงอายุได้รับการเอาใจใส่ทั้งจากตนเอง ครอบครัว องค์กรชุมชน โดยใช้สมาธิเป็นที่ตั้ง ทำให้จิตสงบ เข้มแข็ง ควบคุมตนเองได้ ใจมีความสุข เมื่อปล่อยวาง มีสมาธิ และความจำที่ดี ไม่ต้องกังวลกับครอบครัว ฟังคนในครอบครัวมากขึ้น สมาธิ จึงเป็นภาวะจิตที่ตั้งมั่น แน่วแน่ ได้ที่ อยู่ตัว สงบอยู่กับสิ่งที่ต้องการทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่แกว่งไกว ไม่มีอะไรรบกวนได้

## ๓. การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัย พบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่กล่าวว่า กิจกรรมด้านปัญญา คือ ธรรมะในทุกๆวัน ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ กิจกรรมการจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม เพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรในชุมชน การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

<sup>๑๔</sup> พระพุทธิรักษ์ บุญเรือง, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๔๙, หน้า ๑๔๙-๑๕๐.





เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน หานักปราชญ์ หรือผู้รู้ในชุมชน วิทยากร มาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ และการจัดกิจกรรม ศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ พึ่งตนเอง จนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ในการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีข้อเสนอแนะว่าควรแยกผู้สูงอายุเป็นกลุ่ม ช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปี ,ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี และช่วงอายุ ๘๐-๙๐ ปี เพราะสุขภาพร่างกายต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วม สนทนากลุ่มย่อยไปในแนวทางเดียวกัน และสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต ) กล่าวว่า ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มีนเป็นตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิตที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ (คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ดับทุกข์เป็น) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของ พระพุทธิรักษ์ บัญเรื่อง พบว่า การใช้ปัญญาคิดวินิจฉัยการต่างๆ จะต้องเป็นไปอย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่ถูกครอบงำ บัญชาโดยกิเลสและสร้างสรรค์ความสำเร็จที่ทำให้พัฒนาตน พัฒนาชีวิตและสังคมให้เจริญ ดีงามยิ่งๆ ขึ้น

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า ผู้ให้สัมภาษณ์และผู้ทรงคุณวุฒิการสนทนา

กลุ่มย่อยสามารถเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ได้อย่างเหมาะสม ผลของการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ตามแนวไตรสิกขาทำให้เกิด ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสามัคคี เสียสละ ให้อภัย เข้าใจเมื่อผู้อื่นได้รับทุกข์ เป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งกล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งร่างกายและจิต จากการมีกิจกรรมร่วมกัน การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่าง กระฉับกระเฉง และมีความรู้สึกรู้ว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม มีความเชื่อว่าสุขภาพมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม ถ้ากิจกรรมในสังคมหนึ่งลดลงก็จะส่งผลต่ออีกสังคมหนึ่งด้วย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีหรือได้ทำประโยชน์ให้กับสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองต่อบทบาทใหม่อยู่เสมอ ซึ่งมีแนวคิดที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะดำเนินชีวิตเหมือนช่วงวัยที่อยู่วัยกลางคน และจะปฏิเสธที่จะใช้ชีวิตแบบผู้สูงอายุ ดำเนินกิจกรรมได้เท่าวัยกลางคน มีความสนใจเกี่ยวข้องกับสมาชิกวัยเดียวกัน การมีกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้นมาก ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูง จะมีการปรับตัวได้ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม และสามารถรักษาระดับของตนเองไว้ตามบทบาทและสถานภาพ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่มีบทบาทและมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม

จะมีความสุขและมีความพอใจในชีวิตสูง<sup>๑๖</sup> ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมา ควรพอใจสนใจและร่วมเป็นสมาชิกในชมรมต่างๆ นอกจากนั้นยังมีข้อเสนอแนะอีกว่า การคงไว้ซึ่งกิจกรรมในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ดีควรทำเพื่อชดเชยความสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการสูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย เมื่อความสามารถทางร่างกายลดลง การมีงานหรือบทบาทใหม่แทนงานเก่าที่เกษียณอายุ หาเพื่อนใหม่แทนเพื่อนเก่าที่เสียชีวิตไป ทำชีวิตให้ร่าเริง สดชื่น เพื่อการยอมรับของสังคม เป็นต้น<sup>๑๗</sup> การดูแลผู้สูงอายุจะต้องปรับการดูแลให้เหมาะสมตามสภาพปัญหาที่แตกต่างกันหรือการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เท่ากัน โดยขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา ต้องเตรียมตัวเตรียมใจยอมรับสภาพการณ์ในชีวิต ควรจะหางานอดิเรกหรือกิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การอ่านเขียนหนังสือ ทำบุญทำทาน ออกกำลังกาย การรดน้ำต้นไม้ และเก็บกวาดบ้าน ต้องทำงานเพื่อเป็นการพึ่งตนเองให้มากที่สุด<sup>๑๘</sup> สำหรับองค์กรปกครองส่วน

ท้องถิ่นนั้นมีบทบาทหลักในการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ คือ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เบี้ยผู้พิการ และประสานการจัดสวัสดิการตามปัญหาความเดือดร้อนกรณีต่างๆ บทบาทรองคือ สนับสนุนการรวมกลุ่ม/จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ รวมไปถึงสนับสนุนงบประมาณดำเนินงานในการจัดกิจกรรมทัศนศึกษา วันผู้สูงอายุ วันสงกรานต์ จัดหาเครื่องออกกำลังกายและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ให้กับชุมชน การประสานความร่วมมือกับกลุ่ม อสม. ผู้สูงอายุ และผู้นำชุมชนในการลงพื้นที่เยี่ยมเยียนดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จัดบริการเชิงรุกในชุมชน ให้ความรู้และคำแนะนำแก่ผู้สูงอายุ ผู้ดูแลครอบครัว และ อสม. ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เชิญชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรมและวันสำคัญต่างๆ องค์กรศาสนาจะเน้นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้ามาร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม และวันสำคัญต่างๆ รวมทั้งการดูแลสุขภาพกายและใจ ตลอดจนเป็นแหล่งการเรียนรู้ ศึกษาดูงาน และฝึกงานด้านส่งเสริมอาชีพแก่ผู้สูงอายุและคนในชุมชน<sup>๑๙</sup>

<sup>๑๖</sup>Hanvighurst, R. J.; & Albrecht, R.. **Older People.** (New York: Longmans. 1953), p. 107.

<sup>๑๗</sup>Charlotte, E. . **Geriatric Nursing.** (London: Harpen & Row, 1979), p. 28.

<sup>๑๘</sup>เกรียงศักดิ์ ชื่อเลื่อม สมชาย วิริภิมย์กุล ปราณี สุทธิสุคนธ์ และจำรุณ มีชนอน, **บทความพื้นวิชา “คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย”.** วารสารควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๓ (ก.ค.-ก.ย. ๕๔) หน้า ๒๒๓-๒๒๕.

<sup>๑๙</sup>สุพัตรา ศรีวิณิชชากร และคณะ, **รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม,** (นครปฐม : สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖) หน้า ๘๗-๑๑๘.



## ๕. บทสรุป

การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญาศึกษาเน้นไปในเรื่องการพัฒนาปัญญาเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุดและมีความสำคัญสูงสุด ทั้งนี้เพราะปัญญาถือเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ซึ่งคนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่ไหน ก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาชี้แนะหรือบอกทางให้เท่าใด ขณะเดียวกันปัญญายังเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจและให้ทางออกแก่จิตใจ เช่นเมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญาว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ ซึ่งในการพัฒนาทางด้านปัญญาของผู้สูงอายุเป็นเรื่องกว้างขวาง ช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ สุวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และช่วยให้ผู้สูงอายุเดินไปสู่เป้าหมายสูงสุด หรือ บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต

## ๖. ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) องค์กรชุมชน ควรปรับปรุงนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับการส่งเสริมให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นกว่าเดิม

๒) ควรส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้ร่วมกิจกรรมทางด้านการศึกษา และการเรียนรู้ โดยองค์กรท้องถิ่นและผู้นำชุมชน ควรสนับสนุนกิจกรรมเหล่านี้ เช่น การฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุสนใจ เพื่อผลดีต่อสุขภาพ การสุขภาพจิต และเพิ่มรายได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้และรู้สึกมีค่าและภาคภูมิใจในตนเอง

๓) ควรส่งเสริมให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะเป็นสิ่งจรรโลงใจให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขเต็มไปด้วยความสุขและความสบายใจตลอดช่วงอายุขัย อย่างต่อเนื่อง

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) จากการวิจัยครั้งนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านศิลปพบว่า ผลการนำศิลปะเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม การสร้างสวนสุขภาพ มีสนามออกกำลังกาย ลานกิจกรรมต่างๆ การจัดกิจกรรม สุขภาวะแบบองค์รวม จัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา ทำให้มีการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องและมีผลดี คือ สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ เพื่อนมนุษย์ และสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ได้แก่ ปัจจัย ๔ เครื่องใช้วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี และสิ่งทั้งหลายที่มีในธรรมชาติ

๒) จากการวิจัยครั้งนี้การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ด้านสมาธิ พบว่า ผลการนำสมาธิเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม การเปิดห้องสวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล การฝึกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การช่อมะเขม



เสื้อผ้า การเดินจงกรม การจัดดอกไม้ การลัก  
ไหมพรม การอ่านหนังสือ การทำงานบ้าน  
การประกอบอาหาร ทำให้จิตใจตวิตกกังวล  
เครียด เศร้าโศก ให้ได้พบความสงบ ผ่อน  
คลาย พัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืน กิจกรรมต่าง ๆ  
มุ่งสู่การมีจิตจดจ่อในสิ่งที่ทำ สมบัติก็เกิดขึ้น

๓) จากการศึกษาครั้งนี้การบูรณาการ  
หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของ  
ผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน  
จังหวัดนครปฐม ด้านปัญญา พบว่า ผลการ  
นำสมาธิเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุข  
ภาวะของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอ  
สามพราน จังหวัดนครปฐม ทำให้มีกิจกรรม  
จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ โดยผู้อยู่ในวัยก่อน  
สูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม การจัด  
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และ  
จิตวิญญาณ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ประชาชน  
ชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้  
เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและจิตใจ การ

จัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ทำให้เข้าใจ  
ชีวิตมากขึ้น มองเห็นความเปลี่ยนแปลง  
ตลอดเวลา ไม่ควรยึดติด ปัญหาที่มีทางแก้ไข  
เสมอ ใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ต้องมี  
สติไม่ประมาท

#### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรทำวิจัยเชิงสำรวจการบูรณา  
การหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะ  
ผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชนต่างๆ

๒) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ  
ความพึงพอใจในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ  
หรือศึกษาหลักพุทธธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ  
การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อ  
ตอบสนองยุทธศาสตร์ของชาติเกี่ยวกับสังคม  
ผู้สูงอายุ

๓) ควรศึกษาวิจัยการพัฒนาส่งเสริม  
สุขภาวะผู้สูงอายุในองค์กรส่วนท้องถิ่นทั่ว  
ประเทศ





## บรรณานุกรม

- เกรียงศักดิ์ ชื่อเลื่อม สมชาย วิริภิมย์กุล ปราณี สุทธิสุขนธ์ และจำรูญ มีชนอน. “คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุไทย”. วารสารควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๓ (ก.ค.-ก.ย. ๕๔).
- ปรีชา อุปโยคิน. **ความสุขของผู้สูงอายุ**, สำนักงานแพทย์ทางเลือก, ๒๕๕๓.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธศาสนากับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๙.
- \_\_\_\_\_ **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระพุทธินันท์ บุญเรือง. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แบบยั่งยืนตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, ๒๕๔๙.
- พระมหาโยธิน ละมุล. “บทบาทพระสงฆ์ในฐานะทรัพยากรมนุษย์และนักพัฒนาทรัพยากรมนุษย์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๕.
- พระอธิการสุชาติ จนุสโร และ วิโรจน์ อินทนนท์. “การพัฒนาทักษะชีวิตในการสร้างมิตร ตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐) : ๑๑๖-๑๒๗.
- ภิรมย์ เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- สรินทร์ เกรย์ และคณะ. **มนต์ศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ:มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.
- วิชญาภา เมธีวรรณ. “รูปแบบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนล่าง ๒”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- ศากุล ช่างไม้. **สังคมไทยกับสถานการณ์ผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มติชน, ๒๕๕๐.
- ศิริพันธุ์ สาสัตย์. “การตายและความตายในผู้ป่วยสูงอายุ”. บทความจากความตายและการตาย : มุมมองจากศาสนากับวิทยาศาสตร์, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. รายงานผลการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑). มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔.

สุพัตรา ศรีวิจิตร และคณะ. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. “คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ”. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๙): ๑๘-๓๑.

เอื้อมอร ชลวร. “การจัดการความรู้เชิงพุทธบูรณาการ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

Beadle-Brown, J., Murphy, G., and Di Terlizzi, M. *Quality of Life for the Camber well*. Beadle-Brown: J.and Other, 2008.

Charlotte, E. *Geriatric Nursing*. London: Harpen & Row, 1979.

Hanvighurst, R. J.; & Albrecht, R. *Older People*. New York: Long-mans. 1953.

