

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ

The Application of Buddhadhamma Principle for Developing Life Quality of Elderly People after Their Retirement

กัญญา วงศ์ชัยวัฒน์ Kanya Wongchaiwat^๑

Received: *March 6, 2019*

Revised: *April 25, 2019*

Accepted: *April 30, 2019*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ” วัตถุประสงค์ของการวิจัย ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณและเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ มีระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุหลังเกษียณกลุ่มตัวอย่างแล้วรวบรวมข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์นำมาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่าหลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณได้แก่ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา เป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาคนในสังคมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ดำรงตนอยู่อย่างมีความสุข ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ คือการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ พัฒนาด้านร่างกาย บริโภคปัจจัย ๔ ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง หมั่นออกกำลังกาย พัฒนาด้านสังคม ประพฤติตนอยู่ในศีลไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำประโยชน์แก่สังคม พัฒนาด้านจิตใจ ปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มีคุณธรรม มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น มีความสุข พัฒนาด้านปัญญา ฟังธรรมและสนทนาธรรม รู้เท่าทันโลก ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา รู้จักแก้ปัญหา

คำสำคัญ : การประยุกต์หลักพุทธธรรม, พัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุหลังเกษียณ

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Thailand Email: guytaywin@gmail.com

Abstract

In this article entitled ‘The Application of Buddhadhamma Principle for Developing Life Quality of Elderly People after Their Retirement’, an attempt was purposely made to study the Buddhist teachings being applied to develop the quality of life of elderly people after retirement and then thereby propose the guidelines to apply those teachings in elderly people’s ways of daily life. This research employed the qualitative research methodology done through documentaries and in-depth interview of retired elderly people. The research findings were found that the Buddhist teachings applied to develop elderly people in the question are of four types of development, physical, moral mental and intellectual development. By virtue of these teachings, elderly people could become healthy in terms of body and mind and thereby living their life happily and benefiting a society by means of their wisdom. In the application of those virtues, they need to live their life according to four kinds of development as mentioned above; in bodily development, it necessary for them to moderately consume for requisites including exercising regularly where real benefit could be created to their health, in social development, they should not harm any living being, in mental development, they should follow sets of virtue to strengthen their mind there loving kindness could be expressed to other people giving rise to happiness, in development of wisdom, they should always listen to the Buddhist teachings and having conversation of them where the awareness of what is going on could be made through real wisdom leading to the solution of whatever problem is.

Keywords: the application of Buddhist teachings, development of life quality, retired elderly people



๑. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุหลังเกษียณอย่างรวดเร็ว เนื่องจากประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การสาธารณสุข การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุหลังเกษียณ นโยบายการลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุหลังเกษียณมีจำนวนสูงขึ้นทุกปี จนนำไปสู่ภาวะ ที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) องค์การสหประชาชาติ ได้นิยาม “สังคมสูงอายุ” (Aged society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged society) เพราะปัจจุบันมีจำนวนประชากร ๖๕.๙ ล้านคน มีผู้สูงอายุหลังเกษียณ ๑๑ ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๖.๕ ของประชากรทั้งหมด^๒ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ จึงเป็นเรื่องสำคัญของภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องมีมาตรการกำกับดูแลเตรียมกำลังคนด้านสุขภาพเพื่อรองรับบริการอย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ซึ่งในปัจจุบันก็มีการผลิตบุคลากรทางสุขภาพเฉพาะทางสำหรับผู้สูงอายุหลังเกษียณเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่

การบริการยังไม่ทั่วถึงทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพ

ปัญหาของผู้สูงอายุหลังเกษียณส่วนใหญ่ที่พบ ด้านร่างกาย ระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆภายในร่างกายเริ่มเสื่อม กระดูกและข้อเริ่มเสื่อม เคลื่อนไหวได้ช้า ลูกนั่งลำบาก สมอเริ่มเสื่อมหลังลืมบ่อย ภูมิต้านทานโรคต่ำ มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน^๓ เป็นต้น ด้านจิตใจ ส่วนหนึ่งมาจากการเจ็บป่วยและอีกส่วนมาจากการสูญเสียอำนาจหน้าที่การงาน ขาดความสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทและครอบครัว ไม่ให้ความสำคัญผู้สูงอายุหลังเกษียณเห็นคุณค่า ล้าสมัย ลูกหลานแต่งงานก็แยกครอบครัวออกไปอยู่ที่อื่น ทิ้งให้ผู้สูงอายุหลังเกษียณอยู่บ้านตามลำพัง บางท่านเป็นโสดไม่ได้แต่งงานก็ไม่มีลูกหลานดูแล ทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาตนเองทำให้สภาพจิตใจ ซึมเศร้า แยกตัวออกจากสังคม น้อยใจง่าย คิดมาก เกรงว่าการเกษียณจะเป็นภาระให้แก่ลูกหลาน ด้านสังคม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บทบาททางสังคมลดลง เก็บตัวปลีกวิเวก ขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ด้านปัญญา ความสามารถลดลง คิดช้า หลงลืมบ่อย ขาดความมั่นคงในทรัพย์สิน^๔

การปลดเกษียณก็เป็นปัญหาของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุที่มีอาชีพรับราชการและเอกชน ความไม่พร้อมด้านสภาพจิตใจในการยอมรับการเกษียณอายุ ทำให้เกิดการคับข้องใจที่ต้องสูญเสียเป้าหมายในชีวิตคือความ

^๒ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๙, หน้า ๔

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

มันคง มีความรู้สึก ว่า อายุ ๖๐ ปี ร่างกาย แข็งแรงดียังสามารถทำงานได้ คิดว่าการปลดเกษียณไม่ยุติธรรมสำหรับเขาเลย ทำให้ขาดรายได้ ซึ่งผู้สูงอายุยังมีความจำเป็นต้องใช้จ่ายทรัพย์สินในการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันภายในครอบครัวในการเลี้ยงดูบุตรหลาน รายรับกับรายจ่ายไม่สมดุลกัน สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาด้านสภาพจิตใจ หลายท่านเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย มีอาการเบื่ออาหาร พักผ่อนไม่เพียงพอ มีโลกส่วนตัวสูงไม่พบปะสังสรรค์กับใครขาดความเชื่อมั่นในตนเองและขาดความมั่นคงในชีวิต บางท่านเครียดถึงขั้นคิดทำร้ายตัวเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ควรได้รับการแก้ไขและพัฒนาผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์หมั่นออกกำลังกาย มีครอบครัวที่อบอุ่นลูกหลาน และเพื่อนคอยให้กำลังใจและที่สำคัญทำให้มีความสุข มีเมตตารู้จักปล่อยวาง ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ไม่ประมาท มีสติ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น^๔

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญในการแก้ปัญหาดังกล่าวทั้ง ๔ ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านปัญญา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ

^๔ กุลยา ตันติผลาชีวะ, **คู่มือการดูแลสุขภาพใจ สำหรับผู้สูงอายุ “สูงวัยด้วยใจสุข”**, (กรุงเทพมหานคร: เรือนปัญญา, ๒๕๕๑), หน้า ๒๘.

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๒ ข้อ คือ

๑. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณและ

๒. เพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยแบบ .เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และภาคสนามสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓.๑ ศึกษาหลักพุทธธรรม จากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ เอกสาร ผลงานทางวิชาการและรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ตามที่แสดงไว้เป็นหลักฐานปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก และอรรถกถา

๓.๒ เครื่องมือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยสร้างชุดคำถามในประเด็นปัญหาและแนวคิดในการพัฒนา

คุณภาพผู้สูงอายุหลังเกษียณ ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

๓.๓ สัมภาษณ์เชิงลึก ผู้สูงอายุหลังเกษียณกลุ่มตัวอย่าง หลากหลายอาชีพ พระภิกษุ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา อดีตผู้ทรงคุณวุฒิฝ่ายวิชาการมหาวิทยาลัยของรัฐ ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้กำกับข้าราชการตำรวจ ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข ผู้บริหารรัฐวิสาหกิจ และอดีตผู้บริหารบริษัทเอกชนและการธนาคาร จำนวน ๑๒ รูป/ท่าน

๓.๔ รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณตามที่ตั้งไว้จากการศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณและเพื่อเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ

๔. ผลการวิจัย

จากการศึกษาได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งไว้ดังนี้

๑) หลักพุทธธรรมที่ใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณ ได้แก่ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา^๖ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมแก่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณ ทำให้มีสุขภาพร่างกาย

แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ประพฤติตนอยู่ในศีล ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดำรงตนอย่างมีความสุข สร้างประโยชน์แก่สังคมและมีคุณธรรมมีจิตเมตตาช่วยเหลือผู้อื่น รู้เท่าทันโลกและเหตุการณ์ปัจจุบัน

๒) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังเกษียณคือการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักภาวนา ๔ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้าน

(๑) พัฒนาด้านร่างกาย บริโภคปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างรู้คุณค่าและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงต่อสุขภาพ^๗ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ย่อยง่าย ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณพอเหมาะในแต่ละมื้อ เน้นปลา ผักผลไม้ทุกวัน หลีกเลี่ยงอาหารให้โทษ พักอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สะอาด สะดวก ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย ร่มรื่นด้วยธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ ไร้มลพิษเหมาะแก่การพักผ่อน พักผ่อนให้เพียงพอ ตรวจสุขภาพประจำปี เจ็บป่วยรีบรักษา ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้เป็นเวลา ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยเป็นประจำ ใช้บริการสถานบริการสุขภาพที่ชุมชนให้การสนับสนุนส่งเสริมในการดูแลสุขภาพประชาชนทุกคน สอดคล้องกับแนวคิดจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังเกษียณกลุ่มตัวอย่างทั้ง ๑๒ รูป/คน ให้ทัศนะว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลัง

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๒.

^๖ อด.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๙/๑๕.

เกษียณ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การเจ็บป่วยทุเลาลงพึ่งพาตนเองได้มากในการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยการควบคุมอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ย่อยง่าย รับประทานในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย ลดอาหารที่มีไขมันสูง หวาน มัน เค็ม ใช้เครื่องนุ่งห่มที่สะอาด ใช้ยารักษาโรคตรงกับอาการ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศบริสุทธิ์

๒) พัฒนาด้านสังคม ประพฤติตนอยู่ในศีลไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัวและสังคม ให้ความรักความสามัคคี สร้างความอบอุ่นให้แก่บุตรหลาน ทำตนเป็นแบบอย่างอันควรแก่การยกย่องนับถือรู้จักการให้และช่วยเหลือบุคคลที่ยากไร้ อุทิศตนรับใช้พระพุทธศาสนาตามกำลังและโอกาส

สอดคล้องกับแนวคิดจากการสัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ให้ทัศนะไว้ว่า ผู้สูงอายุหลังเกษียณต้องมีศีลธรรมเพื่อบริหารจัดการตนเอง วางตนให้เหมาะสมสำหรับกาย วาจา ใจ มีอุเบกขา มีความเมตตา กันไม่เบียดเบียนกัน ปล่อยวางในเรื่องที่ควรปล่อย มีอารมณ์มั่นคง ไม่เหวี่ยงไปมา อย่าโกรธเมื่อลูกหลานไม่มาดูแล พัฒนาตนเองให้ทันสมัย เป็นกัลยาณมิตรกับบุคคลทุกเพศทุกวัยเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รู้ตนเอง รู้สังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีทำประโยชน์ให้แก่สังคม

(๓) พัฒนาด้านจิตใจ หมั่นปฏิบัติธรรมทำจิตใจให้เจริญอกงามด้วยคุณธรรม เสริมสร้างสมรรถภาพของจิตให้มีสมาธิ มีสติ มีความเพียรความอดทน รู้จักรงับความโกรธ

ความไม่พอใจ ความเสียใจ มีคุณภาพจิตที่ดี มีจิตเมตตาช่วยเหลือเพื่อแผ่ผู้อื่น มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณและมีสุขภาพจิตดี ยิ้มแย้มสดใส ไม่เครียดมีความสุข รักษาจิตให้มั่นคงด้วยการสวดมนต์ รักษาศีล ปฏิบัติสมาธิเป็นประจำจะทำให้จิตใจสงบ มีสติ ปล่อยวาง คิดบวกพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็นสังขารไม่มีได้มีเสื่อม ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของโลก

สอดคล้องกับแนวคิดจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหลังเกษียณกลุ่มตัวอย่าง ให้ทัศนะว่า ปรับสภาพจิตใจให้เข้าใจสังขารของโลก คือ ความไม่เที่ยงของชีวิต มีความแก่เป็นธรรมดา มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ ปรับตัวรับสภาพปัญหาที่ต้องประสบ หนีไม่พ้นให้มีสติ ยึดมั่นปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ พัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมอารมณ์ต่างๆ ที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลังเกษียณ ให้ปล่อยวางกับอดีตที่ผ่านมา ทำจิตใจให้สดใส เบิกบาน คิดบวก มองโลกในแง่ดี เข้าใจธรรมชาติของโลก หมุนเวียนเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ไม่มีอะไรแน่นอน หมั่นปฏิบัติธรรม ให้มีความแข็งแกร่งของจิต มีความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ ทำบุญให้ทานและทำนุบำรุงพุทธศาสนาตามกำลัง

(๔) พัฒนาด้านปัญญา เรียนรู้นวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะปัจจุบัน บริโภคปัจจัย ๔ ด้วยสติปัญญา คำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าแท้ต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง บริหารจัดการทรัพย์สินด้วยปัญญา รู้จักการออมทรัพย์ การใช้จ่ายตามฐานะของตน รอบคอบ อยู่แบบพอเพียง ไม่

หลงมัวเมาประมาทขาดสติ รู้จักพิจารณา ไตร่ตรองก่อนบริโภคคือ อย่าใช้สอยเพื่อสนองต่อตัณหา^๔ เกิดค่านิยมทางวัตถุในทางที่ผิดขาดความสำรวมอินทรีย์ที่ดี ฟุ่มเฟือยทรัพย์สินโดยไร้เหตุ อาจเกิดภาระหนี้สินได้ สอดคล้องกับแนวคิดจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ให้ที่ศนะอายุมากแล้ว การดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียง รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัยให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงต่อสุขภาพ เป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน ในการพึ่งตนเอง ความไม่ประมาทในการดำรงชีวิต

๕. สรุป

๑) การศึกษาหลักพุทธธรรมในพระพุทธานุชาสนาทำให้เราทราบถึงความหมายและความสำคัญของหลักภาวนา ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พัฒนาคนในสังคม ประกอบด้วย พัฒนากาย พัฒนาศิล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติได้ง่ายเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุหลังเกษียณนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง คือการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว เจ็บป่วยน้อยลง มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งกายและใจสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุข

๒) การนำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุหลังเกษียณเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองให้ดีขึ้นทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ พัฒนาด้านร่างกาย รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพ ทำให้ร่างกายที่เคยเจ็บป่วยกลับมาแข็งแรงขึ้น และหายเป็น

ปกติ เคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วขึ้น พึ่งพาตนเองได้มากขึ้น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเหมาะสมกับวัย ย่อยง่าย รับประทานในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย ในแต่ละมื้อ พักอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ถ่ายเทดี พักผ่อนให้เพียงพอ หมั่นดูแลสุขภาพออกกำลังกายทุกวัน เจ็บป่วยรับรักษา ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้เป็นเวลา พัฒนาด้านสังคม ประพฤติตนอยู่ในศีล สำนึกกิริยา วาจา รู้จักสนทนาและเป็นผู้ฟังที่ดี ร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา พุดคุยพบปะสังสรรค์กับเพื่อนวัยเดียวกันหรือต่างวัยเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สร้างความสามัคคีในหมู่คณะให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันภายในครอบครัวและสังคม อนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น ประเพณีแห่เทียนในวันเข้าพรรษาและการทำข้าวทิพย์ในวันออกพรรษารวมทั้งสืบสานประเพณีอื่น ๆ และถ่ายทอดภูมิปัญญาตนสู่ลูกหลานและสังคม พัฒนาด้านจิตใจ พัฒนาตนให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มั่นคง ไม่หวั่นไปตามอารมณ์ที่ปรารถนา ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ รู้จักรงับความเศร้าโศกเสียใจเข้าใจความไม่เที่ยงของโลก การปล่อยวาง มีคุณธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความรักความเมตตาช่วยเหลือผู้อื่น พัฒนาด้านปัญญา ฝึกฝนตนเองให้เกิดปัญญาด้วยการฟังธรรม การสนทนาธรรม การเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ๆ รู้จักบริหารจัดการทรัพย์สินด้วยการออมทรัพย์ การใช้จ่ายแบบเศรษฐกิจพอเพียง การคบเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตร การละเว้นอบายมุขทั้งปวง

^๔ ม. ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓.

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาด้านปัญญา ผลการพัฒนามีความ
ผู้สูงอายุหลังเกษียณทั้ง ๔ ด้าน พัฒนาด้าน สอดคล้องกับหลักภาวะ ๔ “ อย่างสำคัญ ”
ร่างกาย พัฒนาด้านสังคม พัฒนาด้านจิตใจ

บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

(กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก), ๒๕๔๗. หน้า ๑๑๒.

พระสราวุฒิ ปัญญาวุฑโฒ. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา.” ในเขต

ตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. ปีที่ ๒

ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๐) : ๖๑-๖๒

พรทิพย์ สุขอดิชัยและคณะ. “วิถีชีวิตแนวทางการมีสุขภาวะของผู้สูงอายุในภาคตะวันออก.”

วารสารศึกษาและการพัฒนาสังคม. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (ปีการศึกษา ๒๕๕๗) : ๙๐.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๙, หน้า ๔