

แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย
ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

GUIDELINES FOR LIVING PROMOTION BY PRINCIPLES OF
BUDDHISM OF THE ELDERLY OF PEOPLE IN BAN WAN, NAM
KHAM SUBDISTRICT, MUEANG SISAKET DISTRICT, SISAKET


¹ธนพล วียาสิงห์

¹Thanapol Viyasingsh

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, ประเทศไทย
Sisaket Rajabhat University, Thailand.

¹thespecail07@gmail.com

Received: June 26, 2024; **Revised:** November 8, 2024; **Accepted:** December 28, 2024

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ และ 2) เพื่อหาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพจากกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลสำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนาความ ผลการศึกษาพบว่า 1. การใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุบ้านห้วยใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรม โดยน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย 1) ด้านร่างกาย มีการผลักดันให้ชุมชนพัฒนาเป็นหมู่บ้านต้นแบบด้านสุขภาพ 2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุรู้สึกพอใจในบทบาทหน้าที่ของตน และปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระศาสนา 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีลักษณะครอบครัวที่อบอุ่นผู้สูงอายุไม่โดดเดี่ยว และ 4) ด้านสภาพสิ่งแวดล้อม มีการปรับปรุงบ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2. แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุบ้านห้วยให้ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตภายใต้หลักพุทธ

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์, อาจารย์ประจำสาขาวิชาการพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

รวม ประกอบด้วย 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ (1.1) รู้จักหลักภาวนา 4 (1.2) การฝึกสติ (1.3) การฝึกสมาธิ (1.4) การสวดมนต์เจริญสติรักษาสุขภาพ (1.5) ใช้หลักภาวนาในการดูแลสุขภาพ 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ (2.1) การฝึกจิตตภาวนาในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น (2.2) การฝึกคิดหาเหตุผลในการจัดการปัญหาอย่างมีเหตุผล 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ (3.1) มีธรรมประจำใจ 4 ประการ (พรหมวิหาร4) (3.2) การแบ่งปัน (3.3) การปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลาย และ 4) ด้านสภาพสิ่งแวดล้อมโดยการปรับสมดุลชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย

คำสำคัญ : ส่งเสริมการใช้ชีวิต, หลักพุทธธรรม, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were 1) to study living according to Buddhist principles of the elderly of Ban Wan community, Nam Kham Subdistrict, Mueang SisaKet district, Sisaket Province 2) to find ways to promote living according to Buddhist principles of the elderly of Ban Wa community. Nam Kham Subdistrict, Mueang SisaKet district, Sisaket Province Use qualitative research from focus groups that provide important information. by interview Data were analyzed descriptively. The results of the study found that: 1. Living according to the principles of Buddhism of the elderly in Ban Wan. Living according to the principles of Buddhism. By embracing the principles of Buddhism and practicing them in daily life. It affected the quality of life of the elderly in Ban Wan community: 1) Physically, there was a push for the community to develop into a model village for health. 2) Mentally, the elderly feel satisfied with their roles. and follow the teachings of religion. 3) Social relations They had the characteristics of a warm family, the elderly are not lonely. And 4) environmental conditions There wer home improvements that were appropriate for the elderly. 2. Guidelines for promoting living according to Buddhist principles for the elderly at Ban Wan emphasize the importance of living according to Buddhist principles, consisting of 1) physical aspect, including (1.1) knowing the 4 principles of prayer (1.2) practicing mindfulness (1.3) Meditation practice (1.4) Chanting to maintain mindfulness to maintain health (1.5) Using the principles of meditation to care for health 2) Mental aspects include (2.1) Practicing meditation in living with others (2.2) Practicing thinking. Reasons for managing problems rationally. 3) Social relations, including (3.1) having 4 dharmas in one's heart (4 Brahmavihara), (3.2)

sharing, (3.3) bringing oneself into harmony, and 4) environmental conditions by balancing life with dharma principles health.

Keywords: Promote living, principles of Buddhism, Elderly people

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยนับเป็นประเทศที่กำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุหรือภาวะ “ประชากรสูงวัย” (Old Population) เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์ และในเวลาเดียวกันคนไทยก็มีอายุยืนยาวขึ้นเรื่อย ๆ โดยใน พ.ศ.2557 พบว่ามีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด คาดว่าภายในปี พ.ศ. 2564 ประชากรสูงอายุจะมีเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดว่าภายใน พ.ศ. 2574 จะเป็นผู้สูงอายุระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (ผลการสำรวจประชากรผู้สูงอายุ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) การมีผู้สูงอายุจำนวนเพิ่มขึ้นและมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นในอนาคต ซึ่งผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีบทบาทและคุณค่าในสังคมไทย จึงต้องให้ความสำคัญและอุปถัมภ์ผู้สูงอายุให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี โดยช่วงวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมสลายของร่างกาย ภาวะสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ โดยการมีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เป็นสัจธรรมที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี (สมศักดิ์ศรี สันติสุข, 2539)

จากการศึกษาชุมชนบ้านห้วยน้ำคำ อำเภอเมือง จังหวัดสระเกษ พบว่า ชุมชนบ้านห้วยน้ำคำมีประชากร จำนวน 750 คน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 130 คน เฉลี่ยมีผู้สูงอายุร้อยละ 5.7 ของประชากรในหมู่บ้านซึ่งเมื่อเทียบกับผู้สูงอายุในชุมชนใกล้เคียงที่มีประชากรมากกว่าแต่มีจำนวนผู้สูงอายุน้อยกว่าชุมชนบ้านห้วยน้ำคำ ประเด็นสำคัญก็คือชุมชนบ้านห้วยน้ำคำมีกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่นการแสดงและการละเล่นพื้นบ้านเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยวชมวัดพระธาตุสุพรรณหงส์ซึ่งเป็นสถานท่องเที่ยวด้านศาสนาและวัฒนธรรมที่มีชื่อเสียงของจังหวัด นอกจากนั้นผู้สูงอายุในชุมชนบ้านห้วยน้ำคำได้น้อมนำหลักพุทธธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย โดยเฉพาะช่วงเช้าพรรษาทุกวันพระ ผู้สูงอายุจะเข้าวัดปฏิบัติธรรม ด้วยการรักษาศีล สวดมนต์ไหว้พระ เจริญสมาธิภาวนา ในวันขึ้น 7,8 ค่ำ วันขึ้น 14,15 ค่ำ และวันแรม 7,8 ค่ำ วันแรม 14,15 ค่ำ มาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีอายุยืนยาว สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพจิตใจที่ดี มี

สุขภาพกายที่แข็งแรง สังคมครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข สิ่งแวดล้อมดี (วิมล ทองสาย,สัมภาษณ์เมื่อ 21 กรกฎาคม 2565) ในสังคมไทยนั้นผู้สูงอายุมีพระพุทธศาสนาเป็นแกนหลักในการดำเนินชีวิต หมายความว่า เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นในชีวิตก็สามารถทำใจปล่อยวางได้

จากความสำคัญที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทาง ส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมือง ศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ บ้านห้วย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพระศาสนามากยิ่งขึ้น และสามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุ อีกทั้งเป็นกระตุ้นให้ครอบครัวชุมชน และสังคมตระหนักในการช่วยกันสนับสนุนให้ ผู้สูงอายุน้อมนำหลักพุทธธรรมมาไปใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการ วิจัยตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านห้วย ตำบล น้ำคำ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ 1) กลุ่มผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือ ผู้สูงอายุที่ เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ร่วมกิจกรรมถือศีล 5 กิจกรรมรักษาศีลในวันอุโบสถ กิจกรรมตัก บาตรทำบุญวันอาทิตย์ หรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องทางศาสด้านอื่นๆ ที่ทางชุมชนกำหนด 2) กลุ่มที่เป็นผู้นำชุมชนท้องถิ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนบ้านห้วย ตำบล น้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ และผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้สูงอายุชายและหญิงที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ขึ้นไปซึ่งผู้วิจัยเลือกผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงสามารถรับฟังและพูดคุยได้ตอบกับผู้วิจัย

ได้ โดยผู้นำชุมชนเป็นผู้แนะนำว่าผู้สูงอายุคนใดมีสุขภาพดี มีความแข็งแรงสามารถให้การสัมภาษณ์กับผู้วิจัย จำนวน 12 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ

1. ชุดสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยออกแบบ และได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 สอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย และแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย (Physical domain) ด้านจิตใจ (Psychological domain) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาแยกวิเคราะห์ ดังนี้ การวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยในระยะนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อมุ่งพัฒนารอบ แนวคิดเชิงทฤษฎี ได้กำหนดขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีกระบวนการดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ครั้งที่ 1 ที่ได้จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 12 คน ผู้วิจัยได้นำข้อความที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุด้วยการแบ่งกลุ่ม (Categorizing) ของความคิดและเนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกที่เหมือนกันให้มาอยู่กลุ่มเดียวกัน ขณะเดียวกันก็ไม่ทิ้งประเด็น ความคิดที่ต่างออกไป โดยมุ่งเน้นการแบ่งกลุ่มข้อมูลใน 3 ลักษณะ ได้แก่ ความคิดที่เหมือนกัน (Thesis) ความคิดที่ตรงข้าม (Anti-thesis) และ ความคิดแบบผสมกลมกลืน (Synthesis) และนำมาสร้างเป็นแบบการสนทนากลุ่มย่อยรอบที่ 2 เสนอในการประชุมกลุ่มย่อย

2. การประมวลความรู้รวบยอด (Conceptualization) เป็นการสังเคราะห์ข้อมูลความคิดและเนื้อหาทั้งหมดรวมเป็นประเด็นหลัก นำผลที่สรุปจากการสัมภาษณ์เสนอในที่ประชุมย่อย เพื่อร่วมพิจารณาวิเคราะห์ความถูกต้องยืนยันและเสนอแนะเพิ่มเติม

3. ผู้วิจัยรวบรวมผลการประชุมมาจัดกระทำข้อมูลตามขั้นตอนอีกครั้งและสรุปผลการดำเนินการวิจัยให้เกิดความสมบูรณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วยน้ำคำ ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. การใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ประชาชนบ้านห้วยน้ำคำทุกหลังคาเรือน นับถือพระพุทธศาสนา มีวัดเป็นศูนย์รวมทางด้านจิตใจ น้อมนำหลักพุทธธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทำให้การดำเนินชีวิตมีความสัมพันธ์กับพระพุทธศาสนา ตั้งแต่เกิดจนตาย เมื่อถึงวันพระ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ชุมชนบ้านห้วยน้ำคำก็จะพากันวัดประเพณีปฏิบัติรักษาศีล ปฏิบัติธรรมมีการทำบุญตักบาตรในวันพระเป็นกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มีการตักบาตรทุกวันอาทิตย์ สมาทานศีล เป็นกิจกรรมที่ทางวัดได้ดำเนินการปฏิบัติและรักษาไว้ทำให้คนในชุมชนได้ยึดถือปฏิบัติตามหลักศาสนาและนำไปปฏิบัติของแต่ละครัวเรือนให้อยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคีสังคมอยู่เย็นเป็นสุข ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วยน้ำคำ 1) ด้านร่างกาย จากนโยบายหมู่บ้านต้นแบบด้านสุขภาพของหน่วยงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำคำได้ผลักดันให้ชุมชนบ้านห้วยน้ำคำ ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษได้พัฒนาหมู่บ้านด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ด้วยการให้ความรู้ด้านการดูแลตนเอง การเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับประชาชนทั่วไป และสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันส่วนตัวต่างๆ ได้ด้วยตนเอง 2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุบ้านห้วยน้ำคำ ตำบลน้ำคำ รู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งของคนในครอบครัว รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัว มีอารมณ์ดี ร่าเริง สนุกสนาน สภาพจิตใจยอมรับกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป และพอใจในบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อครอบครัว และปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อให้ตนเองมีความสุขและมีสมาธิ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วยน้ำคำเป็นสังคมเกษตรกรรม เป็นลักษณะของครอบครัวไทยตั้งแต่โบราณมา ถือได้ว่าเป็นครอบครัวที่มีความอบอุ่นในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมที่ได้อบรมสั่งสอนสืบทอดต่อกันมา กล่าวคือ ผู้เฒ่าจะต้องเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ลูกหลานมีความกตัญญูกตเวทีต่อบิดามารดาหรือญาติผู้ใหญ่มีความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และ 4) ด้านสภาพสิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีมีความสำคัญต่อสังคมผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงพบว่าการปรับปรุงบ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยใช้วัสดุที่หาได้ในชุมชนมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

2. แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตส่งผลให้เกิดการพัฒนาตามหลักพุทธธรรม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ดังนี้

2.1 ด้านร่างกาย การดูแลสุขภาพร่างกายด้วยการยึดหลักทางพุทธธรรม อาทิ 1) การรู้จักหลักภาวนา 4 คือ หลักภาวนาที่ 1 ภายภาวนา เมื่อพัฒนาแล้ว เกิดผลด้านกายภาพเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง หลักภาวนาที่ 2 ศีลภาวนา พัฒนาตนดูแลจิตใจไม่เบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง เกิดผลด้านพฤติกรรม คือ พฤติกรรมทางสังคมดี หลักภาวนาที่ 3 จิตภาวนา พัฒนาจิตใจตนเอง เกิดผลด้านสุขภาพจิต คือ มีคุณภาพจิตที่ดี และ หลักภาวนาที่ 4 ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา เกิดผลมีสุขภาพจิตดี รู้จักคิดด้วยเหตุด้วยผล ซึ่งผู้สูงอายุบ้านห้วยน้ำคำ ได้ใช้การฝึกปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาในการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้

1) การฝึกสติ การฝึกสติเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติพุทธศาสนา การใช้สติในทุกๆ ช่วงเวลาของชีวิตช่วยให้มีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างมีสติ การฝึกสติทั้งในการเลือกรับประทานอาหารและกิจกรรมทั่วไป สามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มพูนสุขภาพที่ดีให้ทางร่างกายและจิตใจ

2) การฝึกสมาธิ ผู้สูงอายุบ้านห้วยน้ำคำ มักจะใช้การฝึกสมาธิในการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง ซึ่งถือเป็นวิธีที่ถือปฏิบัติที่พุทธศาสนาใช้ให้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบและมีสมาธิ การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดเพิ่มความสงบทางใจและเพิ่มการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งสมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) ในทางพุทธศาสนา ได้แบ่งเป็นสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งจำต่อการตรัสรู้ ดังนั้น สมาธิจึงมีสองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติดี และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ในทางเถรวาท จะเน้นวิปัสสนาสมาธิ และอาณานสติเพื่อให้จิตใจสงบ และส่งผลต่อสภาวะทางกายที่สามารถอดทนต่อความเจ็บปวดหรือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ได้มากขึ้น

3) การสวดมนต์เจริญสติรักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุบ้านห้วยน้ำคำเมื่อรู้สึกเจ็บไข้ ไม่สบายตัวมักจะใช้วิธีการสวดมนต์เจริญสติเพื่อใช้รักษาสุขภาพ สอดคล้องตามหลักศาสนาพุทธในสมัยพุทธกาลที่ที่ใช้การสวดมนต์รักษาโรค ดังเช่นในพระไตรปิฎกจะพบว่ามีการใช้ 2 วิธีด้วยกันคือ 1) ใช้สวดให้คนป่วยฟัง และ 2) คนป่วยนำหลักธรรมมาปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บไข้ การสวดพระปริตร หมายถึง การใช้บทสวดต่างๆ สาธยายให้คนป่วยฟัง การฟังสาธยายธรรม ทำให้กายผ่อนคลายไม่เครียดได้ เมื่อกายผ่อนคลายไม่เครียด จิตก็ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเข้าถึงความจริงแห่งชีวิต และทำจิตให้มีสุขภาพสมบูรณ์เต็มที่ กายที่เครียดจากความเจ็บไข้ก็จะผ่อนคลาย ปรับเข้าสู่สภาพปกติได้ง่าย

4) การใช้หลักภavanaในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุบ้านห้วยนังมีการดูแลสุขภาพตนเอง หลักการพุทธวิธีในการปฏิบัติคือ 1) กายภavana ผู้สูงอายุบ้านห้วยนัง ตำบลน้ำคำ ยึดหลักการดูแลสุขภาพด้วยการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายอย่างมีสติด้วยวิธีการติดตามข่าวสารด้านสุขภาพจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพทางสาธารณสุข นอกจากนี้ยังพิจารณาการเลือกปฏิบัติในการบริโภคด้วยปัญญาไม่บริโภค หรือปฏิบัติตนให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บหรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย 2) สมถภavana คือ การที่ผู้สูงอายุบ้านห้วยนัง ตำบลน้ำคำ ใช้หลักการปฏิบัติกิจกรรมรักษาศีลนั่งสมาธิทั้งวันศีล และปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้านเพื่อขัดเกลาจิตใจให้สงบรู้จักควบคุมอารมณ์ การอดทนอดกลั้นต่อความเจ็บป่วยของร่างกายที่เกิดขึ้นตามวัย ทำให้เข้าใจว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิตเป็นวัฏสงสาร

ดังที่กล่าวมานี้เป็นหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสรุปได้ ว่าการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตสามารถทำให้ผู้สูงอายุสุขภาพแข็งแรงมีความเจริญกาย ด้วยการกระทำกายภavana และสมถภavana ทั้งการฝึกการใช้สติปัญญาในการส่งเสริมสุขภาพ ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย และควบคุมโภชนาการให้สมดุลกับระบบต่าง ๆ ของร่างกายในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษแก่ตนเองเป็นผลให้เกิดการเสริมสร้างพลังทางร่างกายสุขภาพดีเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนในเรื่องสุขภาพกายของผู้สูงอายุบ้านห้วยนัง ตำบลน้ำคำ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

2.2) ด้านจิตใจ ดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา ส่งผลต่อการพัฒนาความคิดเชิงบวก สามารถสร้างปัญญาพัฒนาความคิด พิชิตโรคทางใจให้กับผู้สูงอายุบ้านห้วยนัง ตำบลน้ำคำ ด้วยการเจริญจิตภาวนาเพื่อเสริมสร้างพลังแห่งจิตใจ ฝึกจิตใจให้รู้เท่าทันปัญหาสุขภาพ และความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งของบ้านห้วยนัง ตำบลน้ำคำมีความสามารถด้านการจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวก ในการดำเนินชีวิตด้วยความเมตตา อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข เมื่อมีความสดชื่นเบิกบานใจก็ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมทั้งหมด โดยมี 2 แนวทางหลักคือ วิธีที่ 1 การควบคุมจิต และ 2) การฝึกคิดหาเหตุผลในการจัดการปัญหาอย่างมีเหตุผล

2.3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การที่ผู้สูงอายุจะดำเนินชีวิตร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีความสุขทางใจได้นั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วย คู่สมรส ลูก หลาน ญาติ มิตร และผู้ดูแล เพื่อเสริมสร้างความสามารถทางสังคมอย่างมีคุณภาพ ด้วยพุทธวิธีที่ควรปฏิบัติของผู้สูงอายุบ้านห้วยนัง ตำบลน้ำคำ คือ 1) การมีธรรมประจำใจ 4 ประการของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ (พรหมวิหาร 4)

การมีธรรมประจำใจ 4 ประการของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ คือ การมีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขมอบให้เพื่อนมนุษย์ การมีความสงสาร การมีความเบิกบานพลอยยินดี การมีใจเป็นกลาง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัว 2) การแบ่งปัน (ทาน) ผู้สูงอายุควรแบ่งปันลาภผลที่ได้มาหรือสะสมไว้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวทุกคนอย่างถูกต้องและเป็นธรรม ควรช่วยเหลือเกื้อกูลสมาชิกทุกคนในครอบครัวด้วยการให้ทรัพย์สินของ รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ให้ตามความเหมาะสม 3) การเอาตัวเข้าสมาน (สมานัตตตา) ผู้สูงอายุบ้านห้วยสามารถปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ดี ไม่ปล่อยให้มีช่องว่างระหว่างวัย ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้ เคารพในบทบาทหน้าที่ของกันและกัน ไม่เอาเปรียบ ให้ความเห็นใจจากสมาชิกในครอบครัวจนเกิดความพอดีพองาม และร่วมกันแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวโดยไม่ย่อท้อ

2.4) ด้านสิ่งแวดล้อม ดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนาโดยการปรับสมดุลชีวิตด้วยหลักธรรมานัย เห็นได้จากการปรับสภาพบ้านเรือนของผู้สูงอายุบ้านห้วยให้เหมาะสมกับช่วงวัย ผู้สูงอายุบางรายพักอาศัยอยู่ชั้นล่างของบ้าน มีการจัดทำทางเดินที่สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวาง ห้องน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีราวจับระหว่างทางเดินที่แข็งแรง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เดินภายในบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับพุทธธรรมในด้านการดำรงชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย ซึ่งจะให้ความสำคัญแก่สิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ที่ช่วยให้มีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจสงบ ตระหนักรู้คิด สามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมได้

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยขอเสนอโดยเลือกประเด็นสำคัญมาใช้ในการอภิปรายผล ดังนี้

1. การใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ พบว่า

1.1 การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วยด้านร่างกาย จากนโยบายหมู่บ้านต้นแบบด้านสุขภาพของหน่วยงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำคำได้ผลักดันให้ชุมชนบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษได้พัฒนาหมู่บ้านด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ด้วยการให้ความรู้ด้านการดูแลตนเอง การเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้กับประชาชนทั่วไป และสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันส่วนตัวต่างๆ ได้ด้วยตนเอง เช่น อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น เพื่อให้ร่างกายสะอาดสดชื่น นอนหลับพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย คีละ 5-6 ชั่วโมง แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถดูแลตนเองทางด้านร่างกายเป็นอย่างดี ซึ่งตรง

กับการศึกษาเรื่องการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม จังหวัดนครปฐม (รุจิรารงค์ แอกทอง, 2549) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่นอนหลับในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดีและเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อปลา ไข่ไก่ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวในด้านร่างกายได้ดี นอกจากนี้การส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสุขภาพภายในผู้สูงอายุ เพราะการได้เคลื่อนไหวร่างกาย ถือว่าเป็นการออกกำลังกายพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายต่อการดำรงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ที่ดีของระบบต่างๆ ของร่างกายทำให้สูงอายุแข็งแรงขึ้น เจ็บป่วยน้อยลง และส่งผลให้อายุขัยของการทำงานในระบบอวัยวะภายใน และภายนอกในร่างกายผู้สูงอายุยืนยาวขึ้น

1.2 การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุด้านจิตใจ ผู้สูงอายุบ้านห้วยน้ำรูรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งของคนรอบครัว รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัว มีอารมณ์ดี ร่าเริงสนุกสนาน สภาพจิตใจยอมรับกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น สายตาพร่ามัว และพอใจในบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อครอบครัว เช่น การช่วยดูแลบ้าน การช่วยเหลือดูแลบุตรหลานทำกิจกรรมต่างๆ เหมาะสมกับความสามารถที่ท่านจะกระทำได้ และปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระศาสนา เพื่อให้ตนเองมีความสุขและมีสมาธิ แสดงให้เห็นว่า การดูแลตนเองด้านจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคงอยู่ของการเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่งของคนรอบครัว รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเรื่องการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐมจังหวัดนครปฐม (รุจิรารงค์ แอกทอง, 2549) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความรู้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีประโยชน์ต่อบุคคลในครอบครัว มีความพอใจในบทบาทหน้าที่ของตนที่ได้ช่วยเหลือครอบครัว เช่น ช่วยดูแลบ้าน ช่วยเลี้ยงดูบุตรหลาน บุคคลในครอบครัว ให้ความเคารพนับถือเอาใจใส่ดูแล จะทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ได้ดี ผู้สูงอายุยังต้องการการยอมรับนับถือจากครอบครัว และยังต้องการเป็นสมาชิกที่สำคัญคนหนึ่ง และมีประโยชน์ของครอบครัว ดังนั้นบุตรหลานจึงควรต้องตระหนักถึงภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยการให้ความเคารพยกย่อง การรู้จักความกตัญญูทดแทนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความหมายและมีคุณค่า

1.3 การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วยน้ำรูเป็นสังคมเกษตรกรรม เป็นลักษณะของครอบครัวไทยตั้งแต่โบราณมา ถือได้ว่าเป็นครอบครัวที่มีความอบอุ่นในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมที่ได้อบรมสั่งสอนสืบทอดต่อกันมา กล่าวคือ ผู้เยาว์จะต้องเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ลูกหลานมีความกตัญญูทดแทนบิดามารดาหรือญาติผู้ใหญ่มีความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นอย่างดี ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ทั้งนี้สำนักวัฒนธรรมจังหวัดศรีสะเกษได้นำผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมในโอกาสต่างๆ และเป็นหมู่บ้านต้นแบบที่จังหวัดให้อาสาผู้สูงอายุไป

แสดงกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้สูงอายุก็เต็มใจให้ความช่วยเหลือกิจกรรมในสังคมตามความสามารถและกำลัง การทำกิจกรรมร่วมกันกับคนวัยเดียวกันที่เข้าใจความรู้สึกของกันและกัน สามารถพูดคุยปรึกษาปัญหาต่างๆ ระบายความในใจได้ระบายข้อขัดข้องใจได้ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจ มีความสุข จัดความเหงา ซึมเศร้า และความวิตกกังวลต่างๆ ทำให้มองโลกมีชีวิตชีวา รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้ความสามารถ มีประโยชน์ต่อครอบครัว และสังคม นอกจากนี้ ความเบิกบานที่เกิดการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน หรืออาจเป็นความเบิกบานจากการได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบงานในยามว่าง เก็บเกี่ยวความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งการมีอารมณ์ขัน และทำให้ผู้สูงอายุที่มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับเครือข่ายทางสังคมมากขึ้น ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก (ภุริษญา เทพศิริ, 2555) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก มีความรู้สึกรู้สึกมีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม เช่น เข้าร่วมงานเทศกาลตามประเพณี งานบุญ งานวัด ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนาน รู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา และรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงการยอมรับของสังคมทำให้ได้พูดคุยถึงคนที่รู้จักหรือคนใกล้ชิด

1.4 การใช้ชีวิตผู้สูงอายุด้านสภาพสิ่งแวดล้อม การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วยน้ำคำ ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษส่วนใหญ่อยู่ที่บ้าน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีมีความสำคัญต่อสังคมผู้สูงอายุ ดังนั้นการปรับปรุงบ้านไม่จำเป็นต้องทำการปรับเปลี่ยนหมดทั้งหลัง เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุจะใช้พื้นที่ซ้ำๆ เช่น ห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ และชานหน้าบ้าน เป็นต้น ดังนั้นอาจปรับเปลี่ยนเฉพาะพื้นที่บริเวณดังกล่าวให้สะดวกต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ และที่สำคัญควรปรับปรุงบริเวณพื้นที่ที่อาจเกิดอุบัติเหตุลื่นหกล้มของผู้สูงอายุเป็นประจำ เช่น ห้องน้ำและบันได การปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไม่เพียงจะแสดงถึงความเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุในบ้านเท่านั้น ยังสามารถนำแนวคิดการจัดสภาพแวดล้อมหรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและปลอดภัยไปปรับปรุงบริเวณพื้นที่ที่เป็นสาธารณะซึ่งมีผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์เป็นจำนวนมาก ในการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สอดคล้องกับ Lawton (1975) ได้เสนอแนวคิดโมเดลสภาพแวดล้อม เพื่อการมีชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ความผาสุก เชิงจิตวิทยา (psychological well-being) หมายถึง การรับรู้และการประเมินตนเอง ของผู้สูงอายุเกี่ยวกับคุณค่าและประสบการณ์ในอดีต ตัวอย่างเช่น การรับรู้ความสมหวัง การรับรู้ความสุขจากกิจกรรมต่างๆ องค์ประกอบที่ 2 พฤติกรรมสมรรถนะ (behavioral competence) หมายถึง

สภาพร่างกายและความสามารถของผู้สูงอายุที่จะทำหน้าที่ต่างๆ พฤติกรรมสมรรถนะนี้ จะครอบคลุมการดำเนินชีวิต สุขภาพ การใช้เวลาและพฤติกรรมสังคมของผู้สูงอายุ

2. แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านห้วยน ตำบลน้ำคำ อำเภอเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า

2.1 แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมด้านร่างกายผู้สูงอายุส่วนมากใช้ (1) การฝึกสติในการดูแลสุขภาพร่างกาย เพราะการฝึกสติเป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติพุทธศาสนา การใช้สติในทุกๆ ช่วงเวลาของชีวิตช่วยให้มีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจอย่างมีสติ การฝึกสติทั้งในการเลือกรับประทานอาหาร และกิจกรรมทั่วไป สามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มพูนสุขภาพที่ดีให้ทางร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับ Parswani, M. J., Sharma, M. P., & Iyengar, S. (2013) ศึกษาเรื่อง โปรแกรมลดความเครียดโดยใช้หลักเจริญสติในโรคหลอดเลือดหัวใจ: การทดลองควบคุมแบบสุ่ม กล่าวว่า การนำโปรแกรมการเจริญสติเพื่อลดความเครียดมาใช้ในการลดอาการเหนื่อยล้าและอาการซึมเศร้า ลดความวิตก ลดความเครียด ความดันโลหิต และลดน้ำหนักได้ ซึ่งหากใครที่กำลังเผชิญกับความเครียดอยู่ อยากให้ลองฝึกเจริญสติและทำสมาธิ นอกจากจะช่วยจัดการในเรื่องของความเครียดได้แล้ว ยังดีกับหัวใจของผู้ฝึกการเจริญสติด้วยส่งผลต่อสุขภาพที่ดี การฝึกสมาธิ ผู้สูงอายุบ้านห้วยน ตำบลน้ำคำ มักจะใช้เวลาฝึกสมาธิในการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง ซึ่งถือเป็นวิธีที่ถือปฏิบัติที่พุทธศาสนาใช้ให้ฝึกปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบและมีสมาธิ (2) การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียดเพิ่มความสงบทางใจและเพิ่มการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งสมาธิตามแนวพุทธศาสนา (Buddhism) ในทางพุทธศาสนา ได้แบ่งเป็นสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งจำเป็นต่อการตรัสรู้ ดังนั้น สมาธิจึงมีสองแบบ คือ สมาธิแบบธรรมชาติดั้งเดิม และสมาธิที่สร้างขึ้นด้วยการตั้งใจหรือมุ่งเน้นไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ในทางเถรวาท จะเน้นวิปัสสนาสมาธิ และอาณานสติเพื่อให้จิตใจสงบ และส่งผลต่อสภาวะทางกายที่สามารถอดทนต่อความเจ็บปวดหรือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ได้มากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของสอดคล้องกับ Marcus Aurelius (2006) ที่กล่าวว่า การฝึกสมาธิทำให้จิตใจเข้มแข็งและควบคุมอารมณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิได้ดีในเชิงคลินิกเพื่อที่จะวัดประสิทธิผลของระบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิในร่างกายมนุษย์ เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบการหายใจ ระยะหลังมีการพยายามนำสมาธิมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต่อมาสมาธิได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวดทางร่างกายได้ดีขึ้น (3) การสวดมนต์เจริญสติรักษาสุขภาพ ผู้สูงอายุบ้านน้ำคำเมื่อรู้สึกเจ็บไข้ ไม่สบายตัวมักจะใช้วิธีการสวดมนต์เจริญสติเพื่อรักษาสุขภาพ สอดคล้องตามหลักศาสนาพุทธในสมัยพุทธกาลที่ที่ใช้การสวดมนต์รักษาโรค ดังเช่นในพระไตรปิฎกจะพบว่ามีการใช้ 2 วิธีด้วยกันคือ ใช้สวดให้คนป่วยฟัง และคนป่วยนำหลักธรรมมา

ปฏิบัติเพื่อระงับความเจ็บไข้ การสวดพระปริตร หมายถึง การใช้บทสวดต่างๆ สาธยายให้คนป่วย ฟัง การฟังสาธยายธรรม ทำให้กายอ่อนคลายไม่เครียดได้ เมื่อกายอ่อนคลายไม่เครียด จิตก็ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเข้าถึงความจริงแห่งชีวิต และทำจิตให้มีสุขภาพสมบูรณ์เต็มที่ ที่กายที่เครียดจากความเจ็บไข้ก็จะอ่อนคลาย ปรับเข้าสู่สภาพปกติได้ง่าย สอดคล้องกับ พระมหาประทีป สณฺญโม (พรมสิทธิ์) และโสวิทย์ บำรุงภักดิ์ (2560) ที่กล่าวว่า การรักษาโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูปในเชิงพัฒนาการ มีหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎกอรุณเถรและฎีกา พัฒนาการของการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูปในสมัยพุทธกาล เริ่มเมื่อผู้ป่วยได้เจริญพระพุทธรูปหรือได้ฟังเสียงสวดมนต์แล้ว ทำให้สุขภาพร่างกายฟื้นฟูและแข็งแรงขึ้น เพราะเสียงที่เกิดจากการสวดหรือฟังมีผลต่อสภาพจิตใจผู้ป่วยที่เป็นไปในทางบวก การบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธรูปในพระพุทธรูปศาสนา เป็นการฝึกความอดทน ไม่ย่อท้อต่อเวทนาที่เกิดขึ้นโรคร้ายแรงที่เผชิญอยู่ก็จะสามารถบำบัดให้โรคร้ายได้บรรเทา จิตใจจะสดชื่นแจ่มใส (4) การใช้หลักภาวนาในการดูแลสุขภาพตนเอง ผู้สูงอายุบ้านห้วยยังมีการดูแลสุขภาพตนเอง หลักการพุทธวิธีในการปฏิบัติคือ (4.1) กายภาวนา ผู้สูงอายุบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ ยึดหลักการดูแลสุขภาพด้วยการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกายอย่างมีสติด้วยวิธีการติดตามข่าวสารด้านสุขภาพจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน หรือการปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพทางสาธารณสุข นอกจากนี้ยังพิจารณาการเลือกปฏิบัติในการบริโภคด้วยปัญญาไม่บริโภค หรือปฏิบัติตนให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บหรือสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย สอดคล้องกับ ณิชพาพัฒน์ คำดี (2564) ศึกษาเรื่องหลักภาวนา 4 กับการส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่ กล่าวว่า การพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา) เป็นการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทาง กายภาพ เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น ด้วยปัญญา เสาปปัจจัย 4 สิ่งของอย่างฉลาด ไม่มัวเมาหรือลุ่มหลงจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง จึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตได้ และ (4.2) สมถภาวนา คือ การที่ผู้สูงอายุบ้านห้วย ตำบลน้ำคำ ใช้หลักการปฏิบัติกิจกรรมรักษาศีลนั่งสมาธิทั้งวันสี่ และปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่บ้านเพื่อขัดเกลาจิตใจให้สงบรู้จักควบคุมอารมณ์ การอดทนอดกลั้นต่อความเจ็บป่วยของร่างกายที่เกิดขึ้นตามวัย ทำให้เข้าใจว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิตเป็นวัฏสงสาร สอดคล้องกับสุชาติ ทองมาลัย และคณะ (2561) ศึกษาเรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนาต่อการบรรลุธรรม กล่าวว่า การฝึกสมาธิ หรือวิธีการอบรมจิตใจให้สงบระงับ จากกิเลส เครื่องเศร้าหมองเร่าร้อน กระทั่งจิตไม่มีอาการซัดส่าย ฟุ้งซ่าน ตลอดเวลา ที่กิเลสเหล่านั้น สงบระงับ วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาเห็นแจ้งจึงรู้แจ้ง คือ ภาวนามยปัญญา หยั่งเห็น ความไม่เที่ยง ล่วงพ้นอารมณ์แห่งบุรุษและสตรี พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุข

2.2 แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมด้านจิตใจการพัฒนาความคิดเชิงบวก สามารถสร้างปัญญาพัฒนาความคิด พิชิตโรคทางใจให้กับผู้สูงอายุ ด้วยการเจริญจิตภาวนา เพื่อเสริมสร้างพลังแห่งจิตใจ ผูกจิตใจให้รู้เท่าทันปัญหาสุขภาพ และความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งของบ้านห้วยน้ำคำมีความสามารถด้านการจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวก ในการดำเนินชีวิตด้วยความเมตตา อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข เมื่อมีความสดชื่นเบิกบานใจก็ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวมทั้งหมด สอดคล้องกับสุขญา ศิริธัญญ (2562) ศึกษาเรื่องจิตภาวนา กล่าวว่า จิตตภาวนา คือการพัฒนาจิต หมายถึงการฝึกจิตฝึกใจ การที่จะพัฒนาจิต ฝึกจิตฝึกใจได้นั้นต้องลงมือทำเอง ปฏิบัติเอง สำคัญที่สุด คือตัวเราเอง เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่ปกติมักจะแสวงหาอารมณ์จึงทำให้จิตไม่สงบ จึงต้องมีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ เพราะจิตที่ฝึกฝนดีแล้ว นำความสุขุมแท้จริงมาให้ผู้ที่ปฏิบัติ

2.3 แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การมีธรรมประจำใจ 4 ประการของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ (พรหมวิหาร 4) การมีธรรมประจำใจ 4 ประการของผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่ คือ การมีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขมอบให้เพื่อนมนุษย์ การมีความสงสาร การมีความเบิกบานพลอยยินดี การมีใจเป็นกลาง ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัว ดังเช่น ครอบครัวที่สามารถมีปัญหาทางสุขภาพก็ดูแลเอาใจใส่ ไม่ทอดทิ้งกันจนผู้ป่วยมีกำลังใจลุกขึ้นสู้อย่างกายภาพจนอาการดีขึ้น เริ่มเดินได้ ทำให้ครอบครัวเริ่มมีความสุขร่วมกัน ถือได้ว่าเป็นการมอบความรักต่อคนในครอบครัวอย่างไม่มีเงื่อนไขมอบให้เพื่อนมนุษย์ (เมตตา) ซึ่งผู้สูงอายุที่รักษาศีลธรรมมักจะมีจิตใจที่เอื้ออารี มีความปรารถนาดี การมองเห็นในแง่ดี ความเห็นใจ ความห่วงใย และการมีไมตรี มอบให้แก่สมาชิกทุกคนในครอบครัวอยู่เสมอ เพราะการมีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นรากฐานก่อให้เกิดความปรองดองและความผูกพันอย่างแน่นแฟ้นระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรมีความเต็มใจช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทำภารกิจต่าง ๆ ตามอรรถภาพ และตามบทบาทหน้าที่ทางสังคมของตน เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวได้ประโยชน์ และมีความสุขความสบาย

2.4 แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมด้านสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุ มีการปรับสมดุลชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย เห็นได้จากการปรับสภาพบ้านเรือนของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับช่วงวัย ผู้สูงอายุบางรายพักอาศัยอยู่ชั้นล่างของบ้าน มีการจัดทำทางเดินที่สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวาง ห้องน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีราวจับระหว่างทางเดินที่แข็งแรง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เดินภายในบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพที่สอดคล้องกับพุทธธรรมในด้านการดำรงชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย เป็นการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักอนามัย มีพฤติกรรม

ในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและครอบครัว ควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียคุณภาพของชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง มีประโยชน์ การจัดที่พักอาศัยให้สะอาด การละเว้นสิ่งเสพติดทั้งหลาย การดำเนินชีวิตอย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติให้มาก หลีกเลี่ยงมลภาวะ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตตามหลักชีวิตานามัย เป็นต้น การดำเนินชีวิตอย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติ เป็นการปรับธาตุ 4 ภายนอก ด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น การปลูกต้นไม้ ไม้ดอก ไม้ผล หรือผักที่รับประทานได้ เพื่อนำมาประกอบอาหาร หรือควรปลูกต้นไม้เพื่อสร้างบรรยากาศ ความชุ่มชื้น ร่มเย็น รวมถึงการดูแลความสะอาดของบ้านเรือน และเครื่องแต่งกายที่สะอาดด้วย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ด้วยการใช้หลักภavana 4 และการเจริญสติ ซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด และช่วยให้ผ่อนคลายได้ง่ายหลับสนิท สุขภาพร่างกายแข็งแรง 2) ด้านจิตใจ ด้วยการเจริญจิตภาวนาเพื่อเสริมสร้างพลังจิตใจ ฝึกจิตใจให้รู้เท่าทันปัญหา สุขภาพ ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต และความคิดไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสามารถด้านการจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวก มีความอดทน มีสมาธิ และจิตใจเบิกบาน ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีพรหมวิหาร 4 การมีความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข มอบให้เพื่อนมนุษย์ การมีความสงสาร การมีความเบิกบานพลอยยินดี การมีใจเป็นกลาง เป็นหลักธรรมที่ใช้สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมและสมาชิกในครอบครัว และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม มีการปรับสมดุลชีวิตด้วยหลักธรรมานามัย มีการปรับสภาพแวดล้อมและบ้านเรือนของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับช่วงวัย ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุขได้

เอกสารอ้างอิง

- ณิชาพัฒน์ คำดี. (2564). *เรื่องหลักภavana 4 กับการส่งเสริมการปฏิบัติงานของบุคลากรยุคชีวิตวิถีใหม่* ใน วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการบริหารศน์. ปี ที่ 5 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2565
- พระมหาประทีป สลัญโญ (พรมสิทธิ) และโสวิทย์ บำรุงศักดิ์. (2560). การศึกษาการบำบัดโรคด้วยการเจริญพระพุทธานต์ในเชิงพัฒนาการ ใน วารสารวิชาการธรรมทรรศน์. ปีที่17,

(ฉ.3), กันยายน - ธันวาคม 2560

ภูริขญา เทพศิริ. (2555). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยบูรพา.

รุจิรงค์ แอกทอง. (2549). *การปรับตัวของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครนครปฐม*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.

วิมล ทองสาย. (2565). *บริบทชุมชนบ้านห้วยน้ำคำ ตำบลน้ำคำ อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ*. สัมภาษณ์: 21 กรกฎาคม 2565.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *สำรวจประชากรผู้สูงอายุ*. เข้าถึงข้อมูลจาก <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2561/N10-07-61.aspx> สืบค้นวันที่ 13 พฤศจิกายน 2566

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะผู้สูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุชาติ ทองมาลัย และคณะ. (2561). *วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมณาวาและวิปัสสนาภาวนาต่อการบรรลุลัทธิธรรม ใน วารสารมนุษยศาสตร์*. ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2561)

สุขญา ศิริธัญญกร. (2562). *จิตภาวนา ในสารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต 2562*. พฤษภาคม 2562

Lawton, D. (1975). *Class, Culture and the Curriculum*. (Online).

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203814864/class-culture-curriculum-denis-lawton> Retrieved: 2023, November, 13

class-culture-curriculum-denis-lawton Retrieved: 2023, November, 13

Marcus Aurelius. (2006). *Meditation*. England: Penguin Classics.

Parswani, M. J., Sharma, M. P., & Iyengar, S. (2013). Mindfulness-based stress reduction program in coronary heart disease: A randomized control trial. *International Journal of Yoga*, 6(2), 111–117. <http://doi.org/10.4103/0973-6131.113405> Retrieved: 2023, November, 23