

การส่งเสริมหลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
ชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง*
PROMOTING THE FOUR TYPES OF MEDITATION BHAVANA IV FOR
ENHANCING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN THE
COMMUNITY OF WAT NANG LONG, KHAO CHAISON SUBDISTRICT,
KHAO CHAISON DISTRICT, PHATTHALUNG PROVINCE

พระอธิการภิญโญ ภูริปัญญา (ชูชนะ)

Phraathikanphinyo Phuripanyo (Chuchana)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: 6703205008@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ : 16 มีนาคม 2569; วันแก้ไขบทความ 24 มีนาคม 2569; วันตอบรับบทความ : 26 มีนาคม 2569

Received 16 March 2026; Revised 24 March 2026; Accepted 26 March 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง 2) เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าว ทั้งนี้ การศึกษามีความสำคัญภายใต้บริบทสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคม

Citation:



* พระอธิการภิญโญ ภูริปัญญา (ชูชนะ). (2569). การส่งเสริมหลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 4(2), 1304-1319.

Phraathikanphinyo Phuripanyo (Chuchana). (2026). Promoting The Four Types Of Meditation Bhavana Iv For Enhancing The Quality Of Life Of The Elderly In The Community Of Wat Nang Long, Khao Chaison Subdistrict, Khao Chaison District, Phatthalung Province.

Modern Academic Development and Promotion Journal, 4(2), 1304-1319.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่งผลต่อโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ และระบบการดูแลสุขภาพ ภาวะของประชากร การดำเนินการวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในชุมชน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสภาพปัญหา แนวคิด และแนวทางการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง การมีความสุขทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และปัญญา ควบคู่กับความพึงพอใจในชีวิตและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุยังเผชิญปัญหาสุขภาพ ความเครียด และความโดดเดี่ยว จึงจำเป็นต้องพัฒนาโดยใช้แนวทางแบบองค์รวมที่บูรณาการทั้งมิติทางกาย จิต สังคม และปัญญา

2. หลักภavana 4 เป็นหลักธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างสมบูรณ์ ประกอบด้วย กายภavana (การพัฒนาาร่างกาย) ศีลภavana (การพัฒนาพฤติกรรมและคุณธรรม) จิตภavana (การพัฒนาจิตใจให้มีสติและสมาธิ) และปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญาและการคิดอย่างมีเหตุผล) ซึ่งสามารถนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม

3. การส่งเสริมหลักภavana 4 สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน โดยกายภavanaช่วยส่งเสริมสุขภาพ ศีลภavanaช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในสังคม จิตภavanaช่วยทำให้เกิดความสงบทางใจ และปัญญาภavanaช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างมีเหตุผล

คำสำคัญ: หลักภavana 4, ผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Abstract

This research aimed to: (1) examine concepts related to the development of the quality of life of the elderly in Wat Nang Long community, Khao Chaison Subdistrict, Khao Chaison District, Phatthalung Province; (2) study the principles of the Four Bhavana (Bhavana 4) as presented in Buddhist scriptures; and (3) promote the application of the Four Bhavana principles in enhancing the quality of life of the elderly in the aforementioned community. This study is significant within the context of Thai society, which is transitioning into a complete aging

society, thereby affecting social structure, the economy, and the healthcare system. The research methodology employed a qualitative research approach, using in-depth interviews with key informants in the community. This method aimed to obtain comprehensive insights into existing problems, conceptual frameworks, and appropriate approaches for improving the quality of life of the elderly in a holistic manner.

Findings were as follows:

1. Quality of life among the elderly encompasses multifaceted well-being—physical, mental, emotional, social, and intellectual—alongside life satisfaction and familial harmony. To address prevalent challenges such as declining health, psychological stress, and social isolation, a holistic intervention is required to simultaneously promote all dimensions of their well-being

2. The Bhavana principle offers a comprehensive framework for holistic development, comprising four key dimensions: physical (healthy lifestyle and bodily strength), moral (ethical discipline and conduct), mental (mindfulness, concentration, and compassion), and wisdom (insight and analytical reasoning).

3. Integrating the Bhavana principle facilitates a holistic enhancement of elderly quality of life. Physical development emphasizes healthcare and exercise; moral development strengthens social bonds through community engagement; mental development fosters inner peace via meditation and Dhamma practice; and wisdom development encourages lifelong learning and adaptability. Collectively, these dimensions provide a robust framework for achieving a balanced, purposeful, and dignified life within society.

Keywords: Fourfold Development (Bhavana 4), Older Adults, Quality of Life of Older Adults, Quality of Life Development

บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทซึ่งยังคงยึดโยงกับวัดและชุมชนท้องถิ่น ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ชีวิตและภูมิปัญญา เป็นรากฐานสำคัญของครอบครัวและสังคม อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน ได้ส่งผลให้บทบาทและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป ทั้งการย้ายถิ่นของคนวัยแรงงาน การลดลงของครอบครัวขยาย และการพึ่งพาเทคโนโลยีมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนเผชิญกับปัญหาความโดดเดี่ยวและการปรับตัว ดังนั้น การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงต้องคำนึงถึงทั้งมิติด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยอาศัยทุนทางวัฒนธรรมของชุมชน เช่น วัดและกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยอย่างยั่งยืน

การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 อันประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2546) ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาถือเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างบูรณาการทั้งในมิติทางกายและจิตใจ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย การยึดมั่นในศีลธรรม การพัฒนาจิตใจให้สงบ และการเสริมสร้างปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2550) อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ยังมุ่งศึกษาเชิงแนวคิดหรือการประยุกต์ใช้หลักธรรมในภาพรวม แต่ ขาดการศึกษาที่บูรณาการหลักภาวนา 4 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนระดับวัดอย่างเป็นระบบ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงช่องว่างทางวิชาการที่ควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติม

ในบริบทของชุมชนวัดนางหลง ซึ่งเป็นชุมชนที่มีวัดเป็นศูนย์กลางของวิถีชีวิตและจิตใจของประชาชน พบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากยังเผชิญกับปัญหาเชิงพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม ได้แก่ ปัญหาสุขภาพเสื่อมถอย โรคเรื้อรัง การขาดกิจกรรมทางสังคม ความรู้สึกโดดเดี่ยว และการขาดแนวทางในการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง, 2567) แม้ว่าชุมชนจะมีศักยภาพด้านทุนทางศาสนาและวัฒนธรรม แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์หรือกระบวนการที่ชัดเจนในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

ด้วยเหตุนี้ การศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมหลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง” จึงมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการ เชิงสังคม และเชิงปฏิบัติ โดยมุ่งพัฒนาองค์ความรู้เชิงบูรณาการที่เชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังสามารถใช้เป็นต้นแบบในการพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนชนบทอื่น ๆ ได้ต่อไป อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างสังคมที่มีความสมดุล ยั่งยืน และสอดคล้องกับวิถีพุทธในบริบทสังคมไทยรวมสมัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง
2. เพื่อศึกษาหลักภavana 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อการส่งเสริมหลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

การทบทวนวรรณกรรม

1. ภavana 4 ประกอบด้วย 1) กายภavana การพัฒนากาย โดยฝึกใช้กายและอินทรีย์ทั้งห้าในการติดต่อกับสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดโทษ 2) สีลภavana การพัฒนาความประพฤติทางกายและวาจา ให้ตั้งอยู่ในศีลธรรม มีระเบียบวินัย และไม่เบียดเบียนผู้อื่น 3) จิตภavana การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มีสมาธิ และเจริญด้วยคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความอดทน และความผ่องใส 4) ปัญญาภavana การพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สามารถคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2545)

2. ชีวิตนี้เป็นสิ่งที่คนเรามองต่างกัน มีมุมมองไม่เหมือนกัน ชีวิตมีหลายแง่มุม มีความสุข มีความทุกข์ ผสมผสานกันชีวิตคือความเป็นอยู่ เป็นชีวิตที่ยังไม่ตาย ยังเคลื่อนไหวได้ เดินไปไหนมาไหนได้เสมอ ทำงานกิจกรรมต่าง ๆ ได้เสมอ และเราเกิดมาแล้ว อยู่เพื่ออะไร อยู่เพื่อทำอะไร เราอยู่เพื่อกิน เพื่อสมาคมกับเพื่อนฝูงเพื่อทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภavana เพื่อทำความดีแก่ตนเองบ้าง โดยไม่ทำบาปทั้งปวง ทำบุญกุศลอยู่เสมอและทำจิตใจให้ผ่องใส

เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตไปด้วยความดีงามตลอดไปในชาตินี้และชาติหน้า (พระเทพวิสุทธิกวี (เจ้ามอินทปญโญ), 2530)

3. การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน สุขภาวะชุมชนเป็นรากฐานของสุขภาวะโดยรวม โดยระบบสุขภาพมีความหมายกว้างกว่าระบบสาธารณสุข เนื่องจากสุขภาพครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณหรือปัญญา ซึ่งล้วนเชื่อมโยงและบูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคมโดยรวม (ประเวศ วะสี, 2549)

4. การวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ด้วยหลักภavana 4” (พระมหาวิชัย อิศสรานนโท (ใจชื่น), 2561) พบว่า ปัญหาและอุปสรรค ได้แก่ การขาดการเผยแพร่ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามวิถีชีวิตและภูมิปัญญาไทย กิจกรรมของวัดมักเน้นการทำบุญรักษาศีลในวันสำคัญทางศาสนาและการปฏิบัติธรรมเป็นหลัก โดยยังขาดกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อีกทั้งผู้สูงอายุบางส่วนยังขาดการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม ข้อเสนอแนะควรส่งเสริมการเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุผ่านสื่อมวลชน สนับสนุนให้วัดเป็นศูนย์กลางกิจกรรมของชุมชนและครอบครัว ส่งเสริมกิจกรรมพุทธศิลป์บำบัดควบคู่กับการปฏิบัติธรรม และพัฒนาวัดให้เป็นแหล่งเผยแพร่ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและความรู้สมัยใหม่เพื่อเสริมสร้างทักษะทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

5. การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย” (พระภุชิสสะ ปญญาปิโชโต (มียศ), 2562) พบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาวะตามหลัก ภavana 4 สามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวทางเสริมสร้างสุขภาวะได้ 4 รูปแบบ คือ 1) การส่งเสริมสุขภาวะทางกาย โดยอาศัยหลักภavana ในการพัฒนาร่างกายและการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม 2) การเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม โดยใช้หลักศีลภavanaเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีระเบียบและเกื้อกูลกัน 3) การป้องกันด้านสุขภาวะทางจิต โดยประยุกต์หลักจิตภavanaในการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มีสติ และสามารถป้องกันปัญหาทางอารมณ์และจิตใจได้ 4) การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยใช้หลักปัญญาภavanaในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติและปัญญา

6. การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต” (พระครูกิตติญาณโกวิท (อมร

ศักดิ์ อธิมุตโต), 2567) พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้หลัก ภาวนา 4 ได้อย่างครอบคลุมในทุกมิติ เนื่องจากเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาปฏิบัติให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม ช่วยเสริมสร้างทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างแท้จริง

7. การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลกระ อำเภอกุระบุรี จังหวัดพังงา” (พระครูสุนทรธรรมพินิจ (ศุภชัย สุภโท), 2567) พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถประยุกต์ใช้หลัก ภาวนา 4 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย กายภาวนา การส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ศีลภาวนา การส่งเสริมความประพฤติที่ดีและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสงบและผ่อนคลาย และ ปัญญาภาวนา การส่งเสริมการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อเพิ่มพูนความรู้และสามารถแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งแนวทางดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า หลักภาวนา 4 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาตนเองทั้งด้านกายและจิตใจ ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาชีวิตทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และสติปัญญา หลักธรรมดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวัน การทำงาน และการปฏิบัติธรรม โดยองค์ประกอบแต่ละด้านล้วนมีความสัมพันธ์และสนับสนุนซึ่งกันและกัน หากขาดองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง การพัฒนาชีวิตหรือการปฏิบัติธรรมก็จะไม่สมบูรณ์ ดังนั้น หลักภาวนา 4 จึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิต นำไปสู่ความสุข ความเจริญ และความสมดุลในการดำเนินชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมุ่งเน้นการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคมและพฤติกรรมของมนุษย์ในบริบทจริงอย่างลึกซึ้ง โดยใช้วิธีการศึกษาข้อมูล 3 แนวทาง ได้แก่

การศึกษาเอกสารและการศึกษาภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้อง ครบถ้วน และน่าเชื่อถือ อันนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้เชิงคุณภาพที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. การศึกษาเอกสาร จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลหลักทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเพื่อสังเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักภavana 4 และนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีของการวิจัย

2. การศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ วารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่ผ่านการคัดกรองด้านความน่าเชื่อถือ เพื่อใช้ในการทบทวนวรรณกรรม (Literature Review) และสนับสนุนการอภิปรายผลการวิจัยในเชิงเปรียบเทียบและเชิงวิเคราะห์

3. การศึกษาภาคสนาม (Field Study) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งเป็นเทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพที่มุ่งให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ มุมมอง และการตีความของผู้ให้ข้อมูลสำคัญในบริบทจริง โดยดำเนินการในพื้นที่ชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอลาดหญ้า จังหวัดพัทลุง เพื่อรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัยอย่างรอบด้าน ประกอบด้วย พระภิกษุ จำนวน 5 รูป, ผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน, เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 3 คน และ ผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน 20 รูป/คน ซึ่งครอบคลุมทั้งมิติด้านศาสนา สุขภาพ สังคม และการดำเนินชีวิต อันเป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในเชิงลึกให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างรอบด้าน

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล (Inclusion Criteria)

ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยอาศัยเกณฑ์ด้านความรู้ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ตรง และบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความลึกซึ้งและสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางวิชาการ ประกอบด้วย พระภิกษุ จำนวน 5 รูป ซึ่งมีบทบาทในการเผยแผ่หลักธรรมและการพัฒนาจิตใจของชุมชน, ผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของการศึกษา, เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 3 คน ซึ่งมีบทบาทด้านการดูแลสุขภาพ และ

ผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน ซึ่งมีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุในชีวิตประจำวัน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน 20 รูป/คน

การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (Data Triangulation)

เพื่อเสริมสร้างความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ประกอบด้วย การตรวจสอบจากหลายแหล่งข้อมูล (Data Source Triangulation) การใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย (Methodological Triangulation) และการตรวจสอบการตีความข้อมูล (Interpretive Validation) โดยอาศัยการเปรียบเทียบและตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งการยืนยันข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) เพื่อเพิ่มระดับความน่าเชื่อถือ (Credibility) และความเที่ยงตรง (Validity) ของผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ควบคู่กับการตีความเชิงอุปนัย (Inductive Interpretation) โดยดำเนินการอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การถอดเทปข้อมูล (Transcription) การอ่านบททวนข้อมูลอย่างละเอียด (Data Familiarization) การกำหนดรหัสข้อมูล (Coding) การจัดหมวดหมู่ข้อมูล (Categorization) และการวิเคราะห์เชิงประเด็น (Thematic Analysis) เพื่อนำไปสู่การสังเคราะห์ข้อค้นพบและสร้างข้อสรุปเชิงแนวคิดที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยดังกล่าวสะท้อนถึงกระบวนการศึกษาที่เป็นระบบตามหลักวิชาการเชิงคุณภาพ โดยมีการบูรณาการข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน ควบคู่กับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลและการวิเคราะห์อย่างมีหลักเกณฑ์ เพื่อให้ผลการวิจัยมีความถูกต้อง น่าเชื่อถือ และสามารถนำไปใช้อ้างอิงในเชิงวิชาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดที่สื่อให้เห็นความสำคัญและคุณค่าของผู้สูงอายุในฐานะทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสบการณ์ชีวิตและมีบทบาทต่อสังคม โดยผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัวและชุมชน เนื่องจากเป็นผู้ที่ผ่านการทำคุณงามความดีและมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลพบว่า “ผู้สูงอายุในชุมชนยังเป็นที่พึ่งทางใจของ

ลูกหลาน และมีบทบาทในการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น” สะท้อนให้เห็นมิติด้านสังคมและจิตใจของคุณภาพชีวิตที่ยังคงมีคุณค่าและความหมายต่อการดำรงชีวิต

2. หลักภavana 4 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถสังเคราะห์ได้เป็น 4 มิติ ได้แก่ ด้านกาย (กายภavana) ด้านพฤติกรรมทางสังคม (ศีลภavana) ด้านจิตใจ (จิตภavana) และด้านปัญญา (ปัญญาภavana) โดยผลการศึกษาพบว่า การนำหลักภavana 4 มาประยุกต์ใช้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติและไม่ประมาท ทั้งยังส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “การนั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน และยอมรับความแก่ได้มากขึ้น” แสดงให้เห็นถึงการพัฒนามิติด้านจิตใจและปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม

3. การส่งเสริมหลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนวัดนางหลง เป็นแนวทางที่เน้นการบูรณาการทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย ศีล จิต และปัญญา ซึ่งสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางกาย วาจา และใจของผู้สูงอายุ โดยผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญ ฟังธรรม และการฝึกสมาธิ มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและจิตใจ อีกทั้งยังเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชน ทั้งนี้ จากการสัมภาษณ์พบว่า “เมื่อมาวัด ได้เจอเพื่อน ได้ทำบุญ ทำให้รู้สึกไม่เหงาและมีความสุขมากขึ้น” ซึ่งสะท้อนให้เห็นมิติด้านสังคมและจิตใจที่เกิดจากการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 อย่างเป็นรูปธรรม

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมหลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง พบว่าสามารถนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการอภิปรายผลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนได้ ดังต่อไปนี้

แนวความคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญในปัจจุบัน เนื่องจากสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งวัยสูงอายุมักเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่น โรคเรื้อรัง อาการปวดเมื่อย ความเครียด และความวิตกกังวล ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงควรคำนึงถึงสุขภาวะอย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ทั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาวิชัย อิศุทรานนโท (ใจชื่น) (2561) ที่พบว่า ปัญหาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพ

ตามภูมิปัญญาไทย การจัดกิจกรรมที่เน้นเพียงการทำบุญหรือปฏิบัติธรรม และผู้สูงอายุบางส่วนยังขาดการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาในเชิงทฤษฎีสสมัยใหม่ แนวคิดดังกล่าวสามารถเชื่อมโยงกับแนวคิด Active Aging ซึ่งเน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม (Participation) มีความมั่นคง (Security) และมีสุขภาพที่ดี (Health) อย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดดังกล่าวมีความสอดคล้องกับหลักภาวะนา 4 กล่าวคือ ภาวะกายภาพนาเชื่อมโยงกับมิติด้านสุขภาพ ศิลภาวะนาเชื่อมโยงกับการมีส่วนร่วมในสังคม จิตภาวะนาเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิต และปัญญาภาวะนาเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการระหว่างหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับแนวคิดการพัฒนาสมัยใหม่ได้อย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้แนวคิดดังกล่าวยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูกิตติญาณโกวิท (อมรศักดิ์ อธิมุตโต) (2567) เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิเชียร อำเภอมือง จังหวัดภูเก็ต” ซึ่งพบว่า ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ ทำให้ประชาชนมีอายุยืนยาวมากขึ้น จึงจำเป็นต้องส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

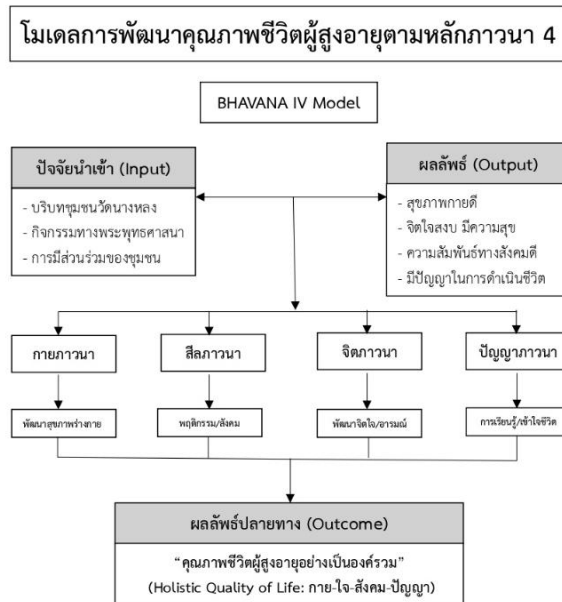
หลักภาวะนา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นการฝึกอบรมและพัฒนาตนเองอย่างเป็นองค์รวม เพื่อให้บุคคลเกิดความสุขภาวะนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา โดยประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่ ภาวะกายภาพนา ศิลภาวะนา จิตภาวะนา และปัญญาภาวะนา ซึ่งสามารถวิเคราะห์เชิงลึกได้ว่าเป็น “กระบวนการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (Holistic Development)” ที่ครอบคลุมมิติทางชีวภาพ สังคม จิตวิทยา และจิตวิญญาณ ทั้งนี้สอดคล้องกับทัศนะของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) (2545) ที่อธิบายว่าหลักภาวะนา 4 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนามนุษย์อย่างรอบด้าน ในเชิงการวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ พบว่าหลักภาวะนา 4 มีลักษณะสอดคล้องกับกรอบแนวคิดสุขภาวะสมัยใหม่ เช่น แนวคิดสุขภาวะองค์รวม (Holistic Health) และ Active Aging โดยเฉพาะในมิติของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม แนวคิดดังกล่าวยังสอดคล้องกับทัศนะของ พระเทพวิสุทธิเมธี (เงื่อม อินทปัญญา) (2530) ที่อธิบายว่า ชีวิตเป็นกระบวนการที่มีทั้งความสุขและความทุกข์ผสมผสานกัน การดำเนินชีวิตจึงควรมุ่งเน้นการทำความดี การรักษาศีล และการพัฒนาจิตใจให้ผ่องใส ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วย

ให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระภุชิสสะ ปญญาปโชโต (มียศ) (2562) ที่พบว่า การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 สามารถพัฒนาเป็นกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูสุนทรธรรมพินิจ (ศุภชัย สุภทฺโท) (2567) ที่พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถดำเนินการตามหลักภาวนา 4 ได้อย่างเป็นระบบ ทั้งด้านการดูแล สุขภาพ การอยู่ร่วมกันในสังคม การพัฒนาจิตใจ และการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการประยุกต์ใช้ หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม โดย กายภาวนา มุ่งพัฒนาสุขภาพร่างกายและการดำรงชีวิตที่เหมาะสม ศีลภาวนา ส่งเสริมพฤติกรรมและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม จิตภาวนา ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีสติ สมาธิ และความสงบ และปัญญาภาวนา ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้และความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง

การวิจัยในครั้งนี้สามารถพัฒนาเป็นองค์ความรู้เชิงบูรณาการในลักษณะ “โมเดลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4” ซึ่งเชื่อมโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับแนวคิดการพัฒนาสมัยใหม่ เช่น Active Aging ได้อย่างเป็นระบบ โดยเน้นการพัฒนาแบบองค์รวมทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา อันนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุในชุมชนตั้งแผนภาพโมเดลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ดังนี้



ภาพที่ 1 โมเดลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4

จากแผนภาพดังกล่าว สามารถอธิบายเชิงวิเคราะห์ได้ว่า โมเดลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 เป็น “กระบวนการพัฒนาแบบองค์รวม (Holistic Development Model)” ที่บูรณาการมิติทั้ง 4 ด้านเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ โดยแต่ละองค์ประกอบมีบทบาทสัมพันธ์และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ดังนี้

1. กายภavana (Physical Development) เป็นฐานรากของการพัฒนา โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการดำรงชีวิตอย่างมีระเบียบวินัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะเชิงกาย (Physical Well-being) อันเป็นปัจจัยพื้นฐานของคุณภาพชีวิต

2. ศีลภavana (Social & Behavioral Development) เป็นการพัฒนาด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณธรรม จริยธรรม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด “การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social Participation)” ในทฤษฎีสสมัยใหม่ เช่น Active Aging

3. จิตภาวนา (Mental Development) มุ่งพัฒนาด้านจิตใจให้มีความสงบ มีสติ และมีสมาธิ ลดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งถือเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางจิต (Mental Well-being) อันมีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ

4. ปัญญาภาวนา (Cognitive & Wisdom Development) เป็นการพัฒนาด้านการคิด การเรียนรู้ และการเข้าใจความจริงของชีวิต ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง มีเหตุผลในการดำเนินชีวิต และมีความพร้อมทางจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning)

การบูรณาการสู่คุณภาพชีวิตอย่างเป็นองค์รวม โมเดลนี้แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไม่สามารถมุ่งเน้นเพียงมิติใดมิติหนึ่งได้ แต่ต้องอาศัยการบูรณาการทั้ง 4 ด้านเข้าด้วยกันอย่างสมดุล กล่าวคือ กายที่ดี สนับสนุนจิตที่มั่นคง, จิตที่สงบ ส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม, พฤติกรรมที่ดี เอื้อต่อการอยู่ร่วมในสังคม และ ปัญญาที่เข้าใจชีวิต ช่วยให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน

ดังนั้น โมเดลภาวนา 4 จึงไม่เพียงเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แต่ยังสามารถอธิบายเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดสมัยใหม่ เช่น Active Aging และ Holistic Health ได้อย่างมีนัยสำคัญ อันถือเป็น “องค์ความรู้ใหม่เชิงบูรณาการ” ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนอื่นได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การส่งเสริมหลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดนางหลง ตำบลเขาชัยสน อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง เป็นแนวทางการพัฒนามนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการฝึกอบรมและพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน โดยอาศัยหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนา กล่าวคือ กายภาวนา มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพร่างกายและการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม อันเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต ขณะเดียวกัน ศีลภาวนา มุ่งส่งเสริมความประพฤติที่ดีและความสัมพันธ์อันเหมาะสมในสังคม ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ จิตภาวนา ยังมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็ง มีสติ และมีความสงบ อันนำไปสู่การลดความเครียดและความวิตกกังวล ในขณะที่ ปัญญาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาการคิดอย่างมีเหตุผล การเรียนรู้ และการเข้าใจความ

จริงของชีวิตตามสภาพที่เป็นจริง ดังนั้น เมื่อองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านได้รับการพัฒนาอย่างสมดุลและต่อเนื่อง จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันเป็นลักษณะของการพัฒนาแบบองค์รวม ทั้งนี้ องค์ความรู้ดังกล่าวยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมในบริบทอื่นได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ประกอบด้วย

1.1 ข้อเสนอแนะด้านนโยบาย จากผลการวิจัยดังกล่าว จึงควรกำหนดนโยบายบูรณาการหลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ควบคู่กับการสนับสนุนปัจจัยพื้นฐาน เช่น รายได้ อาหาร และที่อยู่อาศัย เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงในการดำรงชีวิตอย่างยั่งยืน

1.2 ข้อเสนอแนะด้านการมีส่วนร่วม ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยบูรณาการหลักภาวนา 4 ในกิจกรรมด้านสุขภาพ ศิลธรรม จิตใจ และการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุล

1.3 ข้อเสนอแนะเชิงระบบ ยิ่งไปกว่านั้น ควรพัฒนา “โมเดลชุมชนพุทธสุขภาวะ” โดยใช้หลักภาวนา 4 เป็นกรอบในการบูรณาการความร่วมมือของวัด ชุมชน และภาครัฐ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ ควรขยายการศึกษาไปยังกลุ่มและพื้นที่อื่น รวมถึงการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 กับกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เพื่อยืนยันผลการวิจัย

2.2 ข้อเสนอแนะเชิงพัฒนาองค์ความรู้ นอกจากนี้ ควรมีการวิจัยเชิงลึกหรือแบบผสมผสาน เพื่อสร้างหลักฐานเชิงประจักษ์และพัฒนาโมเดลให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ประเวศ วะสี. (2549). *การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน สุขภาวะชุมชนเป็นรากฐานของสุขภาวะทั้งมวล*. กรุงเทพฯ: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.
- พระครูกิตติญาณโกวิท (อมรศักดิ์ อธิมุตโต). (2567). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดเทพนิมิต ตำบลวิเชียร อำเภอมะนัง จังหวัดภูเก็ต. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี (เงื่อม อินทปัญโญ). (2530). *ธรรมะสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมสารจำกัด.

- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2550). *แนวคิดเรื่องภาวนา 4 กัยการพัฒนาคน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2545). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระภุชิสสะ ปญญาปโชโต (มียศ). (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิษณุ อีสสรานนโท (ใจชื่น). (2561). กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ด้วยหลักภาวนา 4. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุนทรธรรมพินิจ (ศุภชัย สุภทโท). (2567). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลคุระ อำเภอคุระบุรี จังหวัดพังงา. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง. *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดพัทลุง ประจำปี 2567*. พัทลุง: สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพัทลุง.