



การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔
: กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง
อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

**A STUDY ON GUIDELINES FOR THE DEVELOPMENT WAY OF
THE QUALITY OF LIFE FOR THE ELDER IN ACCORDANCE WITH
THE BHAVANA 4 : CASE STUDY OF ELDER IN BAN HUAI HOI,
THAT THONG SUB-DISTRICT, PHU KHIAO DISTRICT,
CHAIYAPHUM PROVINCE**

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์)

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎิณิบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔
: กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง
อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์)

ดุขฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



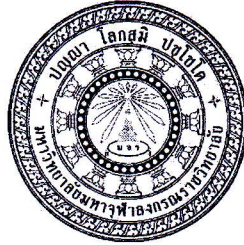
**A Study on Guidelines for the Development Way of the
Quality of Life for the Elder in Accordance With the
Bhavana 4 : Case Study of Elder in Ban Huai Hoi,
That Thong Sub-District, Phu Khiao District,
Chaiyaphum Province**

Phramaha Chaowarit Narindo (Supawat)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขกัณินพนธ์
เรื่อง “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ : กรณีกศึกษาผู้สูงอายุบ้าน
ห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุเชียว จังหวัดชัยภูมิ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญา
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขกัณินพนธ์

ประธานกรรมการ

(ศ.ดร.ประยงค์ แสนบูรณ)

กรรมการ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ธีระพงษ์ มีไธสง)

กรรมการ

(พระมหามิตร จิตปญโญ, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระครูสุธีคัมภีรญาณ, ผศ.ดร.)

คณะกรรมการควบคุมดุขกัณินพนธ์

พระมหามิตร จิตปญโญ, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

พระครูสุธีคัมภีรญาณ, ผศ.ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท/ทรัพย์สวัสดิ์)

- ชื่อคุณิพนธ์** : การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔
: กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุเชียว
จังหวัดชัยภูมิ
- ผู้วิจัย** : พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรคุณิพนธ์บัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์**
- : พระมหามิตร ฐิตปญโญ, ผศ. ดร., ป.ธ ๔, พธ.บ. (รัฐศาสตร)
 - พธ.ม (พระพุทธศาสนา), Ph.D (Buddhist Studies)
 - : พระครูสุธีคัมภีรญาณ, ผศ. ดร., ป.ธ. ๖, พธ.บ. (ภาษาไทย),
M.A. (Linguistics), M.A. (Pali & Buddhist Studies),
Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาบริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุเชียว จังหวัดชัยภูมิ (๓) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุเชียว จังหวัดชัยภูมิ ตามหลักภาวนา ๔ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีบทบาทด้านผู้นำทางศาสนา จำนวน ๑๐ คน ๒) กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครกุบาสิกา จำนวน ๑๐ คน ๓) กลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นคณะกรรมการบริหารชุมชน จำนวน ๑๐ คน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ภาคสนามมาเขียนวิเคราะห์เชิงพรรณนาความ

ผลการวิจัย พบว่า หลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ติงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภาวนา ๔ นี้เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยหอยส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล ๕ ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและชอบการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้ผาสุก มีสุขภาวะที่ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ ๒) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการปรับการดำเนินชีวิตของตนเองในการดำเนิน

ชีวิตประจำวันเพื่อให้มีความสุขและความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ๓) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มากและมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น พบว่า ด้านกายภาพนา ผู้สูงอายุได้ฝึกพัฒนาสติในการดำเนินชีวิตของตนเอง ฝึกการอยู่ง่ายกินง่าย ฝึกการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านสื่ลภาวนา ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ลักขโมย การสำรวมอินทรีย์ การพูดสุภาพ การมีสัจจะ การไม่คิดโลภอยากได้ของของคนอื่น การไม่คิดพยาบาทในบุคคลอื่นและการมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้านจิตภาวนา ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระ การสวดมนต์ภาวนาและการนั่งสมาธิ ฝึกพัฒนาจิตใจและการทำจิตใจของตนให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล มีความรู้สึกตัวขณะคิด ขณะพูด ขณะทำ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาด่าง ๆ และผู้สูงอายุนำหลักการพัฒนาดตนเองตามหลักภาวนา ๔ มาใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีความสุข

Dissertation Title : A Study on Guidelines for the Development Way of the Quality of Life for the Elder in Accordance With the Bhavana 4 : Case study of Elder in ban Huai hoi, That Thong Sub- District, Phu Khiao District, Chaiyaphum Province

Researcher : Phramaha Chaowarit Narindo (Supawat)

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phramaha Mit Thitapunyo, Asst. Prof. Dr., Pali IV, B.A. (Political Science), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phrakhru Sudhikhambhirayan, Asst. Prof. Dr., Pali VI, B.A. (Thai), M.A. (Linguistics), M.A.(Pali & Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

Date of Graduation : February 15, 2018

Abstract

The purposes of this dissertation were (1) to study the Bhavana 4 of Buddhism (2) to study the context of the way of life of the elder in Ban Huai Hoi, That Thong Sub-district, Phu Khiao District, Chaiyaphum Province (3) to study the development way of the elder life in Ban Huai Hoi, That Thong Sub-district, Phu Khiao District, Chaiyaphum Province, in accordance with the Bhavana 4. This research was a qualitative research. The researcher used interview and participant observation. The target group for this research was 30 elders in Ban Huai Hoi, divided into 3 groups: 1) elder group with religious leader role for 10 people 2) elder group with layman and laywoman for 10 people 3) elder group with community management committee for 10 people. The data obtained from the fieldwork shall be written in a descriptive analysis.

The research was found that the Bhavana 4 of Buddhism are the principles of person development with 4 development frameworks which are the self-improvement not being in carelessness, behaving yourself in the framework of the good behavior of society, practicing your own mind to be cheerful, and development of intellect to be the rationalist. The Bhavana 4 are the principle of self-development in daily life and happy co-existence.

The context of the way of life of the elder in Ban Huai Hoi was found that most of Huai Hoi elder were Buddhists. They make merit, observe the 5 precepts, 8 precepts during the Buddhist Lent, and they like to practice the dharma, self-practicing in a way that is good not to be damaging. They think that it could grow a merit, create a good social relationship, know themselves standing, live happily, and have good health. The elder behave morally in Buddhism and live together with others in society happily. The problems and obstacles to develop the quality of life for the elder are 1) the growth of the modern economy 2) the coming of modern culture which the elder have to adjust their way of life in daily life so that they are balanced and consistent with daily life 3) diseases caused by the old age, which are the problems and obstacles to the way of life of the elder and affect the daily activities.

The development way of the quality of life for the elder was found as the following. In the physical development, the elder practice their consciousness in their own ways of life, easy living and eating, practicing consciousness in daily life. In the moral development, the elder has developed themselves by not exploiting others, not pilfering, focusing mind and soul, speaking politely, being honest, not being greedy to others, not being vengeful to others, having a good thought, and not bearing ill will to others. The elder live happily together in society. In the emotional development, the elder practice developing their own mind by paying respect to Buddha, praying and meditation, developing their mind and making their mind happy in daily life. In the intellectual development, the elder use their intellect to think reasonably, be conscious of while thinking, while speaking, while doing, and will use their intellect to solve problems. Finally, the elder adopted the principles of self-development in accordance with the Bhavana 4 in their daily life happily.

กิตติกรรมประกาศ

ดัชนีฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จาก ศ.ดร. ประยงค์ แสนโบราณ ประธานกรรมการตรวจสอบดัชนี, พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร., ผศ.ดร.ธีระพงษ์ มีไธสง และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ, ผศ.ดร., พระครูสุธีศัมภีรญาณ, ผศ.ดร.อาจารย์ที่ปรึกษาดัชนี ตลอดทั้งคณะกรรมการผู้ทรงคุณทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตรวจสอบดัชนีฉบับนี้ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์เจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวก อาคารสถานที่ และอื่น ๆ เพื่อใช้ประกอบในการทำดัชนีฉบับนี้

ลูกขอน้อมกราบบูชาพระคุณองค์หลวงปู่ องค์พ่อแม่พระครูถาวรศีลวัตร ด้วยเศียรเกล้า และขออนุโมทนาบุญกับคุณโยมแม่ชุติกาญจน์ เขียร์ คุณยายตัง ดาวช่วย นายเอกสิทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ ด.ช.ชโนดม ทรัพย์สวัสดิ์ และญาติพี่น้องกัลยาณมิตรกัลยาณธรรมทุกท่านที่มีใจอันบริสุทธิ์ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในครั้งนี้ให้ดัชนีฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี และขออุทิศผลบุญกุศลนี้ให้แก่คุณพ่อ สนาม ทรัพย์สวัสดิ์ (โยมบิดา) ไว้ในครั้งนี้ด้วยและข้าพเจ้าขอน้อมบูชาพระคุณบิดามารดาอันประเสริฐ สูงสุดไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง/ภาพ	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ

บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับหลักภavana ๔	๘
๒.๑.๑ ความเป็นมาของภavana ๔	๘
๒.๑.๒ ความหมายของภavana ๔	๑๐
๒.๑.๓ ความสำคัญของภavana ๔	๑๖
๒.๑.๔ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔	๒๗
๒.๑.๕ ประโยชน์การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔	๔๕
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	๔๘
๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ	๔๘
๒.๒.๒ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	๕๒
๒.๒.๓ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	๕๖
๒.๓ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔	๗๐
๒.๓.๑ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านกายภavana	๗๐
๒.๓.๒ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านสัทภavana	๗๕
๒.๓.๓ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านจิตภavana	๗๘
๒.๓.๔ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภavana	๘๐

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘๒
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๓

บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย ๘๔

๓.๑ รูปแบบวิธีวิจัย	๘๔
๓.๒ พื้นที่การวิจัย	๘๔
๓.๒.๑ บริบทพื้นที่การวิจัย	๘๔
๓.๒.๒ การกำหนดกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัย	๑๐๐
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๐๐
๓.๓.๑ การสร้างเครื่องวิจัย	๑๐๐
๓.๓.๒ การตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๐๐
๓.๓.๓ แบบสัมภาษณ์การวิจัย	๑๐๐
๓.๓.๔ การสนทนากลุ่ม Focus Group Discussion	๑๐๑
๓.๓.๕ การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม	๑๐๑
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๑๐๑
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๑๐๒

บทที่ ๔ ผลการศึกษาวิจัย ๑๐๓

๔.๑ หลักภาพนา ๔ ในพระพุทธศาสนา	๑๐๓
๔.๒ บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย	๑๐๕
๔.๒.๑ สังคมผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย	๑๐๕
๔.๒.๒ การประอาชีพและงานอดิเรก	๑๐๘
๔.๒.๓ ศาสนา ความเชื่อและประเพณีท้องถิ่น	๑๐๘
๔.๒.๔ ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย	๑๑๐
๔.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตามหลักภาพนา ๔	๑๑๖
๔.๓.๑ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาพนา	๑๑๖
๔.๓.๒ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสื่ภาพนา	๑๑๙
๔.๓.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาพนา	๑๒๔
๔.๓.๔ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาพนา	๑๒๘
๔.๔ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย	๑๓๕
๔.๔.๑ คุณภาพชีวิตด้านกายภาพนา	๑๓๕
๔.๔.๒ คุณภาพชีวิตด้านสื่ภาพนา	๑๓๗
๔.๔.๓ คุณภาพชีวิตด้านจิตภาพนา	๑๓๘
๔.๔.๔ คุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาพนา	๑๔๐
๔.๕ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาพนา ๔	๑๔๔

๔.๖ องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

๑๔๕

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๑๔๙

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๑๔๙

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๑๖๒

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๑๖๖

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

๑๖๖

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑๖๗

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑๖๗

บรรณานุกรม

๑๖๘

ภาคผนวก

๑๗๖

ก. แบบสัมภาษณ์

๑๗๗

ข. รายนามผู้เชี่ยวชาญ

๑๘๑

ค. หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย

๑๘๗

ง. ภาพประกอบการวิจัย

๑๘๙

ประวัติผู้วิจัย

๑๙๙

สารบัญตาราง/ภาพ

แผ่นภาพที่	หน้า
แผ่นภาพที่ ๒.๑ แสดงความสำคัญด้านกายภาวนา	๑๘
แผ่นภาพที่ ๒.๒ แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านศีลภาวนา	๒๑
แผ่นภาพที่ ๒.๓ แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านจิตภาวนา	๒๔
แผ่นภาพที่ ๒.๔ แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านปัญญาภาวนา	๒๖
แผ่นภาพที่ ๒.๕ การแสดงความหมายของผู้สูงอายุ	๕๒
แผ่นภาพที่ ๒.๖ แสดงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	๕๖
แผ่นภาพที่ ๒.๗ ทฤษฎีการพัฒนาคูณภาพชีวิต	๖๘
แผ่นภาพที่ ๒.๘ แสดงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา	๗๑
แผ่นภาพที่ ๒.๙ แสดงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านศีลภาวนา	๗๖
แผ่นภาพที่ ๒.๑๐ แสดงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา	๗๐
แผ่นภาพที่ ๒.๑๑ แสดงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา	๘๑
แผ่นภาพที่ ๒.๑๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙๓
แผ่นภาพที่ ๓.๑ แสดงแผนที่บ้านห้วยห้อย	๙๖
แผ่นภาพที่ ๓.๒ แสดงการประกอบอาชีพของชุมชน	๙๗
แผ่นภาพที่ ๓.๓ การประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของประชาชนบ้านห้วยห้อย	๙๘
แผ่นภาพที่ ๓.๔ การประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย	๙๙
แผ่นภาพที่ ๔.๑ การประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย	๑๐๙
แผ่นภาพที่ ๔.๒ การฝึกตนให้มีสติในการเจริญกายภาวนาของผู้สูงอายุ	๑๑๙
แผ่นภาพที่ ๔.๓ การเจริญศีลภาวนาของผู้สูงอายุ	๑๒๒
แผ่นภาพที่ ๔.๔ ผู้สูงอายุสมาทานศีลเพื่อนำมาเป็นหลักธรรมในการดำเนินชีวิต	๑๒๓
แผ่นภาพที่ ๔.๕ การเจริญจิตภาวนาของผู้สูงอายุ	๑๒๕
แผ่นภาพที่ ๔.๖ การเจริญปัญญาภาวนาของผู้สูงอายุด้วยการฟังธรรม	๑๓๐
แผ่นภาพที่ ๔.๗ การเจริญปัญญาด้วยการฟังธรรม	๑๓๑

สัญลักษณ์/คำย่อและการอธิบายสัญลักษณ์/คำย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในสารนิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาทศปิฎก พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังนี้

การใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก เริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลกษณธวคคปาลิ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๒๗๖ หน้าที่ ๙๗

ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลักขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๒๗๖ หน้าที่ ๙๘

การอธิบายอักษรย่อพระสูตรตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๑๑	ที.ปา.	(บาลี) =	สูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรคปาลิ	(ภาษาบาลี)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(บาลี) =	สูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มุลปณณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	สพยตนวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย	ทุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปัญจก.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.อฏฐก.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.เอกาทสก.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
๒๗	อง. เอกก.	(บาลี) =	สูตรตันตปิฎก องคุตตรนิกาย	เอกกนิบาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
๒๗	อง. เอกก.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๙	อง.ทุก.	(ไทย) =	สูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุ คือบุคคลผู้เข้าสู่ช่วงวัยที่อยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุอาจแตกต่างกันไปเมื่อพิจารณาจากแง่มุมต่าง ๆ อาทิ ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา ในทางสถิติมักถือว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุคือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ – ๖๕ ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทย กำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ประเทศไทยพัฒนาแล้วส่วนใหญ่จะมีสัดส่วนผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งประเทศสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนา วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ในประเทศไทยพบว่าสัดส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นมากและมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นตลอดเวลาเช่นกัน จากร้อยละ ๗.๒ ในปี พ.ศ.๒๕๓๓ เป็นร้อยละ ๙.๒ ในปี พ.ศ.๒๕๔๓ ร้อยละ ๑๑.๕ ในปี พ.ศ.๒๕๕๓ และจะเป็นร้อยละ ๑๕.๓ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๓ จากการสำรวจประชากรโลกขององค์การสหประชาชาติ คาดว่าประเทศไทยจะมีประชากรอายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป จำนวนเพิ่มขึ้นจาก ๓.๙ ล้านคน ในปี พ.ศ.๒๕๓๓ เป็น ๙.๙ ล้านคน ในปี ค.ศ. ๒๕๖๓^๑ ผู้สูงอายุ เป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากวัยอื่น เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้านโดยเฉพาะด้านสังคมและสาธารณสุขจึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งรัฐบาลไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ จึงมีความพยายามและมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ให้ทุกภาคส่วนมีความตระหนัก ความเข้าใจ และพร้อมดูแลผู้สูงอายุให้ทัดเทียมเช่นเดียวกับการดูแลประชากรในกลุ่มอายุอื่น

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้งคุณวุฒิ และวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แม้ผู้สูงอายุจะเข้าสู่วันที่ร่างกายอ่อนแอเสื่อมถอยแล้ว แต่ท่านก็ยังพร้อม และสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ช่วยดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ผู้สูงอายุบางท่าน ยังช่วยหุงหาอาหารต่าง ๆ ช่วยทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามกำลังของท่านได้ นอกจากนั้น ยังช่วยให้คำแนะนำปรึกษาในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว ด้านสังคม และอื่น ๆ ผู้สูงอายุบางท่านมีทักษะในวิชาชีพบางด้าน เช่น ช่างไม้ ช่างแกะสลัก ทำอาหารไทย ขนมไทย เย็บปักถักร้อย ดอกไม้ ดนตรี ฯลฯ ท่านก็จะถ่ายทอดให้แก่บุตรหลาน และผู้ที่สนใจเพื่อดำรงวิชาชีพนั้นสืบไป ในสังคมไทย ถึงแม้บุตรหลานแต่งงานมีเหย้ามีเรือนไปแล้ว ก็ยังนิยมอยู่ในครอบครัวเดียวกันกับพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น บุตรธิดา นอกจากจะได้รับการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่แล้ว ยังได้รับการดูแลจากปู่ย่า ตายาย ทำให้เกิดความรักความอบอุ่น ภายในครอบครัว โอกาสที่เด็กจะไปเกร หรือประพฤติผิดนอกกรอบนอกทางจึงมีน้อยมาก ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สามารถช่วยส่งเสริม อบรมเลี้ยงดู

^๑ นงลักษณ์ พะไถยะ, ระบบการดูแลระยะยาวและกำลังคนในการดูแลผู้สูงอายุ: ทิศทางประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักอนามัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

กล่อมเกลานุตรหลาน ให้เป็นพลเมืองดี เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ทั้งจากโรงเรียน และที่บ้าน ที่บ้านเด็ก ๆ จะได้รับการอบรม โดยเฉพาะในเรื่องความประพฤติ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะคอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาทุก ๆ เรื่อง ความสัมพันธ์ของครอบครัวไทย แต่ดั้งเดิมได้หล่อหลอมความรัก ความเคารพแก่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุนั้น มีต้องการเพียงแต่จะเป็นฝ่ายรับ จากบุตรหลานหรือจากสังคมเท่านั้น อันที่จริงท่านพยายามที่จะช่วยตนเองมากที่สุด เท่าที่ท่านจะทำได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ รายได้ ความเป็นอยู่ ท่านจะอาศัยพึ่งพาลูกหลาน ต่อเมื่อท่านทำไม่ไหวแล้วเท่านั้น แม้กระนั้นก็ตาม ท่านก็ยินดีที่จะช่วยเหลือครอบครัว ช่วยเหลือสังคมตามศักยภาพ ที่ท่านจะทำได้ ไม่ว่าจะในด้านร่างกาย แรงสติปัญญา ทักษะฝีมือ คำแนะนำต่าง ๆ เท่าที่ท่านจะให้ได้^๒

สำหรับความเชื่อทางศาสนามีความสัมพันธ์สำคัญอย่างยิ่งกับการดำเนินคุณภาพชีวิตและความผาสุกของผู้สูงอายุ และประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา หลักพระพุทธศาสนาจึงเป็นแก่นของวัฒนธรรมไทยทุกสาขา ซึ่งศูนย์กลางในการถ่ายทอดวิชาการ ศิลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ไปสู่ชุมชน^๓ สำหรับสังคมไทยนั้นได้นำวิถีทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ในการดำรงชีวิต และวิธีการดำเนินชีวิตส่วนมากจะเป็นไปตามหลักของศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้ว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาพัฒนาจิตใจของชุมชนโดยเฉพาะการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สำหรับในประเทศไทยนั้นโดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ศาสนายังมีส่วนร่วมที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคม ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีความใกล้ชิดกับวัดและองค์กรทางพระพุทธศาสนา มีการรวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมที่วัด เช่น การปฏิบัติธรรม ในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา สำหรับวัยของผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ สภาพร่างกายจะเห็นได้ว่าเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น สภาพจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายโดยจะมีความหงุดหงิดง่ายและวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วยหรือจากการเสื่อมของระบบต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป^๔ จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุไม่ถึงครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดี ด้านร่างกายผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคเบาหวาน และเป็นโรคหัวใจ ส่วนด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวบอกว่ารู้สึกเหงา รวมทั้งวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุก็เปลี่ยนไป มีกิจกรรมหรือมีส่วนร่วมทางสังคมลดลง ทำให้เกิดความรู้สึกละเลย ภัยสุขภาพและความรู้สึกในคุณค่าของตนเองลดลง จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

^๒ กรมอนามัย, คู่มือแนวทางการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร ๗๐ ชั่วโมง, สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔.

^๓ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), อดมธรรมนำจิตสำนักของสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๕), หน้า ๑๗.

^๔ สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, สังคมวิทยาภาวะผู้สูงอายุ:ความจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๙.

ด้วย^๕ ผู้สูงอายุจะต้องมีการเตรียมความพร้อมอย่างจริงจังเพื่อรองรับต่อปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นตามมาอีกมากมาย ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวและให้การดูแลที่เหมาะสม ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีได้

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ หลักธรรมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้นคือหลักการปฏิบัติตามหลักภavana ๔^๖ ซึ่งประกอบด้ว านกายภavana สีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana ซึ่งเป็นการพัฒนาการอันทำให้เกิดดีขึ้นทั้งด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อม ด้วยการวางแผนโครงการและดำเนินงานอย่างเป็นระบบ และมีรูปธรรม เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีครอบครัวและสังคมที่ดี เพื่อฝึกอบรมตนเอง ช่วยตนเอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม คือเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบภาพรวมคือการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนาตามหลักภavana ๔ ว่า การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา ก็คือ ภavana หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภทคือ ๑) กายภavana คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๒) สีลภavana คือ การเจริญการพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน ๓) จิตภavana คือ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ๔) ปัญญาภavana คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^๗ ความหมายการพัฒนาตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง

สำหรับการดำเนินงานกิจกรรมตลอดจนปริมาณและคุณภาพของผู้สูงอายุทั้งหมดในประเทศไทย ซึ่งส่วนใหญ่มีสถานที่ตั้งของการทำกิจกรรมชมรมอยู่ที่วัดและการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุร่วมกันดำเนินการคือ กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม ได้แก่ การประกอบกิจสำคัญทางศาสนาและวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่น เนื่องจากเหมาะสำหรับผู้สูงอายุในหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีวัดเป็นศูนย์กลาง^๘ คุณภาพหรือการมีชีวิตที่ดีสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยปัจจัย ๔ ด้าน คือ ๑. การมี

^๕ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๐., (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ)

^๖ อดง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๒๑.

^๗ ุดรยลละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

^๘ บรรลุ ศิริพานิช, ชมรมผู้สูงอายุ : การศึกษารูปแบบและการดำเนินงานที่เหมาะสม, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท. ๒๕๓๖), หน้า ๑.

ความผาสุกทางด้านจิตใจ คือ การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมามีคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ ๒.ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม คือ ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้อง และการพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง ๓.สิ่งแวดล้อมของบุคคล คือ สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย ๔. การรับรู้คุณภาพชีวิต คือ การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังกล่าวแล้ว^๙ สำหรับความสุขของผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ ๑. ความสุขที่มีสุขภาพดี ๒. ความพึงพอใจในการดำรงชีวิต ๓. มีความสุขตามสภาพตนเอง นอกจากที่กล่าวแล้ว ทางเลือกในการหาความสุขของผู้สูงอายุ มี ๒ ทาง คือ ๑. การหาความสุขในทางโลก ๒. การมุ่งหาความสุขในทางธรรม^{๑๐}

สำหรับผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยนั้น มีจำนวนทั้งหมด ๑๐๙ คน^{๑๑} ส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล ๕ และรักษาศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษา และชอบการปฏิบัติธรรมการพัฒนาตนเอง, การฝึกอบรมตนเอง ในทางที่เป็นคุณมีให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม วิธีการดำเนินชีวิตของตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้ผาสุก มีสุขภาพะที่ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การมีระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ไม่คดโกง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่ต่าง ๆ โดยไม่เบียดเบียน หรือ ก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่ประโยชน์ให้แก่กันและกัน ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน มีการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลต่อกันและกัน มีระเบียบวินัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบการพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามในกุศลธรรมความดี รวมถึงการมีจิตมั่นคง จิตมีสมาธิ มีความเพียรพยายามอดทนฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การไหว้พระ สวดมนต์ทำจิตให้สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขอยู่เสมอ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอิฏฐารมณ์อารมณ์อันน่าปรารถนา และอนิฏฐารมณ์อารมณ์อันไม่น่าปรารถนา และชอบทำจิตให้มีความสุขและเบิกบานใจ ให้จิตใจเข้มแข็งไม่ทุกข์ไม่กังวลใจ การใช้สติปัญญาและหลักธรรมในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนรู้เท่าทันเหตุปัจจัยมีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าวมานี้ผู้วิจัยเห็นว่าหลักภavana ๔ มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยการนำหลักภavana ๔ มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุที่เน้นเรื่อง

^๙ สิทธิอาภรณ์ ขวนปี, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๐).

^{๑๐} บริบูรณ์ พรพิบูลย์, *โลกยามเช้าและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข*, (กรุงเทพมหานคร: พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๕-๖.

^{๑๑} สำนักงานที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน, *บัญชีสำรวจประชากรและรายได้ผู้สูงอายุ บ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอกุยเขี้ยว จังหวัดชัยภูมิ*, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๐, (หนังสืออัดสำเนา).

ของกาย ศีล จิต และปัญญา ตามหลักภาวนา ๔ ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีระบบ กระบวนการคิดวิเคราะห์ รวมทั้งเกิดทักษะในการปฏิบัติงานที่เป็นระบบจากการลงมือปฏิบัติจริงได้

ดังนั้น จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนาและเพื่อเป็นข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาบริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ตามหลักภาวนา ๔

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ ความหมายของหลักภาวนา ๔ ในพุทธศาสนา เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ตามหลักภาวนา ๔ เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ/ภาคสนาม ผู้วิจัยได้แบ่งขอบเขตของการวิจัยออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านเอกสาร ด้านเนื้อหา ด้านพื้นที่ และกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ด้านเอกสาร

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช, ๒๕๓๙

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสาร งานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเอกสารจากสื่ออินเทอร์เน็ต เอกสารหนังสือวิชาการและรายงานการบันทึกข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

๑.๔.๒ ด้านเนื้อหา ได้แก่ ขอบเขตการวิจัยเฉพาะประเด็นสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา โดยศึกษาความสำคัญ วิธีการ

ดำเนินแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพนา สีสภาพนา จิตภาพนา ปัญญาภาพนา

๑.๔.๓ ด้านพื้นที่

ข้อมูลพื้นที่การวิจัย คือ พื้นที่บ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ

๑.๔.๔ ด้านกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุนบ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ จำนวน ๓๐ คน โดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุที่มีบทบาทด้านผู้นำทางศาสนา	จำนวน ๑๐ คน
กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัคร	จำนวน ๑๐ คน
กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุที่เป็นคณะกรรมการบริหารชุมชน	จำนวน ๑๐ คน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัยไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนา หมายถึง หลักวิธีการหรือวิถีทางการดำเนินชีวิตตามกรอบของภาพนา ๔ ได้แก่ หลักกายภาพนา หลักสีสภาพนา หลักจิตภาพนา หลักปัญญาภาพนา

คุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เกิดจากการประพฤติปฏิบัติตนตามหลักภาพนา ๔ ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านการเจริญกายภาพนา คุณภาพชีวิตด้านการเจริญสีสภาพนา คุณภาพชีวิตด้านการเจริญจิตภาพนา คุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาพนา

คุณภาพชีวิตด้านกายภาพนา หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาตนเอง การฝึกฝนอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมีให้เกิดโทษ การมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรู้จักประมาณตน และการใช้ชีวิตที่ไม่ประมาท การมีสุขภาวะที่ดี

คุณภาพชีวิตด้านสีสภาพนา หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุได้รับการปฏิบัติตนตามหลักเบญจศีล การปฏิบัติตนการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกันในสังคม การไม่เบียดเบียนหรือการก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น การมีวินัยและการสร้างประโยชน์เกื้อกูลให้แก่กันและกัน การดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

คุณภาพชีวิตด้านจิตภาพนา หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาจิตใจของตนเองให้เจริญงอกงามในกุศลธรรมความดีทั้งหลาย การมีจิตมั่นคง มีจิตเป็นสมาธิ การพัฒนาจิตให้สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขอยู่เสมอ การพัฒนาจิตให้คุณภาพจิต สุขภาพจิตและสมรรถภาพจิตให้มีความสุขและความเบิกบานใจให้จิตใจเข้มแข็ง การพัฒนาทางอารมณ์ของจิตใจให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน

คุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาพนา หมายถึง คุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาปัญญาให้มีความรู้และความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาต่อวิถีการดำรงชีวิตของตนเอง ให้รู้เท่าทันความนึกคิดของตนเอง การพัฒนาปัญญาพัฒนาด้านความคิด การแก้ไขปัญหา ตลอดจนการ

รู้เท่าทันเหตุปัจจัยว่ามีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัยนั้นๆ สามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองด้วยปัญญาได้อย่างมีความสุข

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ และเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุเริ่มตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

หลักภาวนา ๔ หมายถึง หลักธรรมที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นกรอบในกระบวนการวิจัยที่ใช้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งมี ๔ ประการ ได้แก่ หลักการเจริญกายภาวนา หลักการเจริญสีลภาวนา หลักการเจริญจิตภาวนา หลักการเจริญปัญญภาวนา

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ทราบหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา

๑.๖.๒ ทำให้ทราบวิธีบริบทการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยตามหลักภาวนา ๔

๑.๖.๓ ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่อันเกิดจากการนำหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนามาใช้ในแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและสามารถนำผลข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้เป็นข้อมูลสารสนเทศในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาและหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุนบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับหลัก ภavana ๔ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต บริบทพื้นที่ศึกษาและเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วยเอกสารที่เกี่ยวข้องและแนวความคิดในหลาย ๆ ประเด็น เพื่อนำไปใช้ประกอบการศึกษาประวัติภavana ๔ แนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักภavana ๔ และ ประโยชน์ของการดำเนินชีวิตตามหลักภavana ๔ ในแนวลึก เพื่อให้เข้าใจความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ได้ชัดเจน ซึ่งง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังนั้น ผู้วิจัยได้เรียงตามลำดับเรื่องที่ศึกษา ดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับหลักภavana ๔

๒.๑.๑ ความเป็นมาของภavana ๔

ภavana ๔ เป็นหลักธรรมที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงถึงหลักแห่งการอบรม ตนเองและการพัฒนาตนเองเป็นหลักธรรมที่ภิกษุและพุทธศาสนิกชนควรเจริญไว้เนื่อง ๆ ซึ่งพระองค์ ได้ตรัสไว้ในตติยอนุตตยสูตร พระสูตรว่าด้วยภัยอันจักเกิดขึ้นในอนาคต สูตรที่ ๓ ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภัยในอนาคต ๕ ประการนี้ ยังไม่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยเหล่านั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และพึงพยายามเพื่อละภัยเหล่านั้นเสีย ภัยในอนาคต ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

(๑) ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้กุลบุตรเหล่านั้นอุปสมบท ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิตและอริปัญญาได้ แม้กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญาให้กุลบุตรเหล่านั้นอุปสมบทอีก ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิต และอริปัญญาได้ ถึงกุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน ภัยในอนาคตประการที่ ๑ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย^๑

(๒) ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้นิสสัยแก่กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิตและอริปัญญาได้ กุลบุตรเหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ให้นิสสัยแก่กุลบุตรเหล่านั้นอีก ก็จักไม่สามารถแนะนำกุลบุตรเหล่านั้นในอริศีล อริจิตและอริปัญญาได้ ถึงกุลบุตร

^๑ อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔.

เหล่านั้นก็จักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา โดยนัยนี้แลเพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือนธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๒ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย^๒

(๓) ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญาแสดงอภิธัมมกถา เวทลลกถา ถาลงสู่ธรรมด่าก็จักไม่รู้ตัวโดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๓ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย^๓ อภิธัมมกถา หมายถึงกถาว่าด้วยธรรมอันยอดเยี่ยมเช่นกถาว่าด้วยศีล เวทลลกถา หมายถึงกถาที่เจือด้วยญาณประกอบด้วยเวท คือปิติและโสมนัสที่เกิดจากความเข้าใจธรรม

(๔) ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ตถาคตตรัสไว้ ล้าลึก มีเนื้อความลึกซึ้ง เป็นโลกุตตรธรรม ประกอบด้วยความว่าง ภิกษุเหล่านั้นไม่ตั้งใจฟังด้วยดี ไม่เจียโสตสดับ ไม่ตั้งใจไฝรู้และไม่ให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียนควรท่องจำให้ขึ้นใจ แต่เมื่อผู้อื่นกล่าวสูตรที่ท่านผู้เชี่ยวชาญได้รจนาไว้เป็นบทวิมัลลิกอักษรวิจิตร มีพยัญชนะวิจิตรอยู่ภายนอก เป็นสาวกภาษิต ภิกษุเหล่านั้นกลับตั้งใจฟังด้วยดี เจียโสตสดับ ตั้งใจไฝรู้และให้ความสำคัญธรรมว่าควรเรียนควรท่องจำให้ขึ้นใจ โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

ภัยในอนาคตประการที่ ๔ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย^๔ เทศนาถึงกับแสดงความชื่นชมแล้วถามปัญหาต่อไปอีก อยู่ภายนอกหมายถึงนอกพระพุทธศาสนา เป็นสาวกภาษิตหมายถึงเป็นภาษิตของเหล่าสาวกของเจ้าลัทธินอกพระพุทธศาสนา

(๕) ในอนาคต หมู่ภิกษุจักไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา เมื่อไม่เจริญกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญา ภิกษุผู้เถระก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อน เป็นผู้นำในโอวกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง หมู่คนรุ่นหลังก็จักพากันตามอย่างพวกภิกษุเถระเหล่านั้น แม้หมู่คนรุ่นหลังนั้น ก็จักเป็นผู้มักมาก เป็นผู้ย่อหย่อนเป็นผู้นำในโอวกมนธรรม ทอดธุระในปวิเวก จักไม่ปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง โดยนัยนี้แล เพราะธรรมเลอะเลือน วินัยจึงเลอะเลือน เพราะวินัยเลอะเลือน ธรรมจึงเลอะเลือน

^๒ อ.ป.ญจ. (ไทย) ๒๒/๘๐/๑๔๔.

^๓ อ.ป.ญจ. (ไทย) ๒๒/๘๑/๑๔๔.

^๔ อ.ป.ญจ. (ไทย) ๒๒/๘๒/๑๔๕.

ภัยในอนาคตประการที่ ๕ นี้ ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไปภัยนั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และพึงพยายามเพื่อละภัยนั้นเสีย^๕ โลกกมนธรรมหมายถึงนิรณ ๕ ประการ ปวิเวก ในที่นี้หมายถึงพระนิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย ภัยในอนาคต ๕ ประการนี้แล ซึ่งยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในกาลต่อไป ภัยเหล่านั้น เธอทั้งหลายพึงรับรู้ไว้และพึงพยายามเพื่อละภัยเหล่านั้นเสีย^๖

จากที่กล่าวมาข้างต้นนั้นแสดงให้เห็นได้ว่า หลักภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงถึงหลักแห่งการอบรมตนเองและการพัฒนาตนเองเป็นหลักธรรมที่ภิกษุและพุทธศาสนิกชนควรเจริญไว้เนื่อง ๆ หากไม่เจริญธรรมในกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญาแล้ว อาจจะก่อให้เกิดผลกระทบตามมาคือภัยอันน่ากลัวต่อการประพฤติในพระธรรมคำสอนและถ้าเจริญเป็นประจำแล้ว ก็จะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา ๔ อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์และเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่ความรู้แจ้งเห็นอริยธรรมในพระศาสนา ดังที่กล่าวมานั้นสรุปได้ว่า หลักภาวนา ๔ นี้ เป็นหลักธรรมที่เราเหล่าพุทธศาสนิกทั้งหลายควรนำมาเป็นกรอบ เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้ จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนาไว้ ๔ ประการคือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ประพฤติผิดในการทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางจิตใจ การเจริญตนให้ตั้งในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงาน การพัฒนาปัญญาให้เป็นคนมีเหตุผล เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขในการดำเนินชีวิตของตนเองและหลักภาวนา ๔ นี้ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคม แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี

๒.๑.๒ ความหมายของภาวนา ๔

คำว่า ภาวนา เป็นคำนามในภาษาบาลี มีรูปกิริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วุฑฒติ ซึ่งแปลว่า เจริญหรือพัฒนาที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า ภาวนา ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการกระทำให้มีขึ้นการทำให้เกิดขึ้นและให้เป็นรูปธรรม เช่น การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรมและยังหมายถึงการพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้น โดยมีความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน^๗

สำหรับความหมายของหลักภาวนา ๔ นี้ ท่านผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายของภาวนา ๔ ไว้ ดังนี้

^๕ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๓/๑๔๖.

^๖ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๔/๑๔๕.

^๗ พิชญ์ธวัช บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักหลักภาวนา ๔ ไว้ว่าภาวนา หมายถึง การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ซึ่งมีการพัฒนาอยู่ ๔ ประเภท คือ กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้า ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล การปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน จิตภาวนา คือ การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและมีความสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนามนุษย์ตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่างเช่น การพัฒนากาย การพัฒนาศีล การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่แน่นอนอย่างใดอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ยังได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่า มนุษย์สามารถฝึกตนให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง จนจิตเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลส ผ่องใส เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานโดยสมบูรณ์ สามารถคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่างๆ และทำกิจกรรมทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริงของตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคมและต่อประเทศชาติในที่สุดและได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาตนที่ดำเนินไปภายในตัวบุคคล ศึกษาความรู้ ความเข้าใจ แนวคิดทัศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้อง สอดคล้องกับความเป็นจริง ที่เกื้อกูลแก่ชีวิตตนและสังคม นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้ว่า พื้นฐานของบุคคล คือการมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น หรือเห็นตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีท่าทีเป็นกลาง มีสติไม่หวั่นไหว ไม่นินทา ยินร้ายไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถตามดูรู้เห็นอารมณ์นั้นๆตามสภาวะ ตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย ลึกซึ้งลงไปอีกคือ ปัญญาที่รู้เท่าทันสังขาร รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา รู้เท่าทันสมมติบัญญัติ ไม่ถูกหลอกให้หลงไปตามรูปลักษณ์ภายนอกของสิ่งทั้งหลายและยอมรับความจริงได้ทุกด้าน^๔

พระราชปวรจารย์ ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับหลักภาวนา ๔ ไว้ว่า ภาวนา หมายถึงการเจริญ การทำให้เกิดมีขึ้น การฝึกอบรม การฝึกอบรมจิตใจ การพัฒนา กายภาวนา Physical Development คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิลภาวนา Moral Development คือการพัฒนาความประพฤติการฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน จิตภาวนา Emotional Development คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่อง

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑.

ใส เป็นต้น ปัญญาภาวนา Cultivation of wisdom Intellectual Development คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^๙

พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน) ได้กล่าวถึงหลักภาวนา ๔ ไว้ว่า แนวทางการพัฒนาบุคคลในพระพุทธศาสนา ได้แบ่งแนวทางไว้ ๔ ประการดังนี้ การพัฒนากาย หมายถึง การดูแลสุขภาพทางกาย แล้วก็พิจารณาถึงความสัมพันธ์กับวัตถุ สิ่งเสพบริโภค ว่ามีการพัฒนาหรือยัง เช่น การรู้จักกิน รู้จักใช้ รู้จักเหตุ รู้จักผล การพัฒนาศีล หมายถึง ความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ความสัมพันธ์กับพี่น้อง ความสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น การรู้จักคบเพื่อน การรู้จักกับบุคคลอื่น การปฏิบัติตามระเบียบของสังคม การพัฒนาจิต หมายถึง การมีคุณธรรมความดี มีเมตตา มีกรุณา มีศรัทธา ความเพียร ความพยายาม รับผิดชอบ มีสติรักษาตัว มีสมาธิ พร้อมพิจารณาด้านความสุขทางจิตใจ ว่า มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ไม่เครียด ไม่หม่นหมอง ไม่ขุ่นมัว การพัฒนาปัญญา หมายถึง ความสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดจากความจริง รู้จักแก้ปัญหา สามารถมองสิ่งต่างๆ โดยไม่ยึดติดกับความชอบ ความชัง ความยินดี ชอบมองสิ่งต่าง ๆ โดยรู้จักศึกษา มองความรู้สึก สืบค้นหาความจริง รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดี^{๑๐}

พระมหานิพนธ์ มหาวรรณกิจ (แสงแก้ว) ได้ให้ความหมายของภาวนา ๔ ไว้ว่า กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ทั้งภายนอกด้วยอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงามให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สีสภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนากายประพฤติกาย การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี การเกื้อกูลแก่กัน การฝึกอบรมในด้านความประพฤติทางกาย ทางวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง มีผลดี มีระเบียบวินัย มีความสุจริตทางกาย ทางวาจา และอาชีวะ จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาคิด การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น การมีเมตตา การมีกรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น และยังหมายถึงการฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม การสร้างเสริมคุณภาพจิตและการรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ปัญญาภาวนายัง

^๙ พระราชปวรจารย์, **พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่พิเศษ, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๕๕.

^{๑๐} พระมหาสุทิตย์ อาภากร, “การสร้างและพัฒนาตัวชีวิตความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, **งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖๗.

หมายถึง การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูงทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์^{๑๑}

พระครูธรรมธรรวเดชา อคฺคเตโฆ (พรหมเสนา) ได้ให้ความหมายของภาวนา ๔ ไว้ว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนากาย การที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาตามลำดับทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สามารถที่จะนำเอาวิชาความรู้นั้นไปใช้ในการพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ สีสภาวนา หมายถึง การนำหลักศีลธรรมที่พึงปฏิบัติไปสู่ความสามัคคี ประองตอง สงบร่มเย็น อยู่เป็นสุข ได้แก่ เบญจศีล เป็นศีลธรรมเบื้องต้น คือ ความประพฤติชอบทางกาย ทางวาจาและทางใจ การสำรวมรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อย การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว การควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน จิตภาวนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจ พัฒนาจิตใจ การที่คนได้ศึกษาเล่าเรียนมาแล้วทั้งทฤษฎีทางโลกและทางธรรม ฝึกฝนอบรมมาดีด้วยทางจิตใจสามารถอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีมีคุณภาพ ปัญญาภาวนา หมายถึง การพัฒนาด้านปัญญา การพัฒนาปัญญาพัฒนาด้วยการนำเอาวิธีคิดแบบพุทธธรรม คือ โยนิโสมนสิการมาใช้ในการพัฒนาให้เกิดปัญญายัง ๆ ขึ้นไป การพัฒนาตามหลักโยนิโสมนสิการ^{๑๒}

พระครูใบฎีกาสะอาด ปญญาทีโป ได้กล่าวถึงหลักภาวนา ๔ ไว้ว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาฝึกอบรมตนตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนาได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่าความสำรวมอินทรีย์มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล สีสภาวนา หมายถึง การพัฒนาตนเองด้วยหลักของศีล โดยเนื้อหาสาระสำคัญ ก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคมหรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศีลที่เป็นสิกขาบททั่วไปและศีลที่เป็นองค์มรรค รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีเป็นปกติ ศีล แปลว่า เย็น หมายความว่า เย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข จิตภาวนา หมายถึงการพัฒนาจิต การฝึกฝนในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่การรวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมองปัญญานั้น เป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือ ความรู้ที่เข้ามานั้นเป็นข้อมูลดิบ เป็นของดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างใด มีคุณค่าอย่างไร จะเอาไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญา ความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่คนที่มีปัญญาจะสามารถวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่ง จะต้องเอาความรู้นี้ไปใช้ไปทำอย่างไร ไปดัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกเยื้องใช้งาน ทำการแก้ไขปัญหาจัดทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ความรู้

^{๑๑} พระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤชโธ (แสงแก้ว), “การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา”, งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑.

^{๑๒} พระครูธรรมธรรวเดชา อคฺคเตโฆ (พรหมเสนา), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนเกษตรกรรมอินทรีย์ตามแนวพุทธธรรมเพื่อชุมชนที่ยั่งยืน ในพื้นที่ภาคกลางตอนบน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๘๘ – ๑๘๙.

ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรรจัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ได้แก่การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา ตามความเป็นจริง ปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา การฝึกฝนปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริง^{๑๓}

สุชาติ หล้าอภัย ได้ให้ความหมายของภavana ๔ ไว้ว่า ภavana คือ การพัฒนากาย การบริหารกายด้วยการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว มีการเดินจงกรมตามธรรมชาติ การนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว การบริหารอวัยวะในร่างกายอย่างมีสติ ทำให้กายสงบ ใจสบาย ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ยืดหยุ่นและแข็งแรงอยู่เสมอ สิลภavana คือ การฝึกสติ การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ตั้งอยู่ในศีลธรรม มีกิจกรรมการไหว้พระสวดมนต์ การฟังธรรม สนทนาธรรม สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมส่วนร่วมได้อย่างสงบสุข จิตภavana คือ การพัฒนาจิตใจ การรักษากายจิตด้วยการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว มีการเดินจงกรมและการนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้เข้าใจในสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมีความตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา ทำให้จิตใจรู้จักปล่อยวางสามารถคลายความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าลงได้ ปัญญาภavana คือ การพัฒนาปัญญา การฝึกสติทำให้ดำรงตนอย่างมีเหตุมีผล มีสติมากขึ้น มองโลกในแง่ดี สามารถแยกดี ชั่ว สิ่งที่เป็นประโยชน์และมีโทษประโยชน์ การปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาได้ตลอด มีความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของธรรมชาติ รู้ทันเท่าทันในกองสังขาร เห็นโลกและชีวิตตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ สะอาด บริสุทธิ์และสามารถคลายความเครียด คลายความวิตกกังวล คลายความซึมเศร้าและคลายความทุกข์ภายในใจได้^{๑๔}

อนุกุล บุญรักษา ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับภavana ๔ ไว้ว่า ภavana ๔ หมายถึง หลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองหรือพัฒนาจิตใจ ๔ ขั้น ดังนี้ ๑) การพัฒนากายหรือการทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง การกินอาหารให้ได้คุณค่ากินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี ๒) การพัฒนาศีลหรือพัฒนาทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกันและมีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกันและมีวินัย ๓) การพัฒนาจิตใจหรือพัฒนาทางอารมณ์ ก็คือเรื่องของพัฒนาจิตใจนั่นเอง ๔) การพัฒนาปัญญาหรือพัฒนาการทางปัญญา การแก้ไขข้อติดขัดขจัดปัญหาให้หายอึดอัดหลุดล่องไปได้ ตลอดจนรู้เท่าทันเหตุปัจจัยมีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัย^{๑๕}

^{๑๓} พระครูใบฎีกาสะอาด ปณฺญาทีโป, “รูปแบบการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชน ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๒”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖๖ – ๗๔.

^{๑๔} สุชาติ หล้าอภัย, “การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐ – ๑๑.

^{๑๕} อนุกุล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔.

พิชณูรัชต์ บุญช่วย ได้กล่าวถึงหลักภาวนา ๔ ไว้ว่า ภาวนา ๔ หมายถึง การพัฒนาที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมตนเองในทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภาวนา หรือ การพัฒนากายให้รู้จัก กิน อยู่ ดู ฟัง เป็นต้น โดยควบคุมความเป็นอยู่ไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความพอดี, รู้จักจัดระเบียบตนเองในการปรากฏตัวต่อสาธารณะ ด้วยความสงบสุขเรียบร้อย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ สีสภาวนา คือ การพัฒนาความประพฤติที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้อยู่ในระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ไม่คดโกง มีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ต่าง ๆ โดยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อเกื้อกูลประโยชน์ให้แก่กัน จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามในคุณธรรมความดีงามทั้งหลาย รวมถึงการมีสติตั้งมั่นมีสมาธิ มีความเพียรพยายามอดทนต่อการฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย นอกจากนี้ ยังเป็นการพัฒนาจิตใจให้สดชื่นเบิกบาน เป็นสุขอยู่เสมอโดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์อันน่าปรารถนาและอารมณ์อันไม่น่าปรารถนา ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาปัญญาให้รู้ให้เข้าใจโลกและชีวิตได้ตรงตามความจริง รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเอง สามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยการปล่อยวางความทุกข์และเป็นอิสระ ปลอดพ้นจากกิเลส การอบรมปัญญาให้รู้แจ้งความจริงของธรรมชาติและชีวิต นำไปสู่การวางใจต่อชีวิตและการจัดการกับชีวิตนั้นได้อย่างเหมาะสม โดยปราศจากความทุกข์หรืออภินิหารหนึ่งคือมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การบรรลุนิพพาน หลักภาวนา ๔ เป็นการพัฒนาตนที่เริ่มต้นด้วยการนำความรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ศึกษาในเชิงปริยัติจากการฟัง การอ่าน การคิด จนเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องแล้วนำมาฝึกปฏิบัติตามแนวทางแห่งคำสอน เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามคำสอนด้วยตนเอง มีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางความคิด การมองโลกและชีวิตจึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสังขาร และสะท้อนออกมาเป็นภาพลักษณ์ของผู้ที่พัฒนาตนเองแล้วใน ๔ ด้าน คือ กาย, สังคม, จิต, และปัญญา^{๑๖}

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ความหมายของภาวนา ๔ โดยภาพรวม หมายถึง การพัฒนาและอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมและกุศลธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของสังคมที่ดีงาม การไม่ประพฤติดุจจริตธรรม การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตที่ดีและสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาระบบการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาด้วยธรรมะ การนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองตลอดถึงการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขและไม่เดือดร้อน การนำหลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่อย่างผาสุกอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอยทำตนให้ตั้งอยู่ในความดีเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภคและรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นกิเลสอาสวะ มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตนเองจนกระทั่งบรรลุถึงปรารถนาสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงจากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชนต่อไป จึงจักเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้วและเป็นแสงสว่างของตนเอง คือ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างใด ๆ ก็สร้างที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ทำให้ไม่ได้เลย จุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญ

^{๑๖} พิชณูรัชต์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๔ – ๕.

ในการพัฒนาชีวิตจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องรวดเร็วและทันต่อเหตุการณ์ ไม่ประมาทในการทำ
กิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบ เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

๒.๑.๓ ความสำคัญของภาวนา ๔

๒.๑.๓.๑ ความสำคัญด้านกายภาวนา

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักภาวนา ๔ ในด้านการดำเนินชีวิต
ด้านกายภาวนาไว้ว่า บุคคลโดยลักษณะโดยรวมของบุคคลทั้งรูปลักษณะทางกาย อารมณ์ สังคม
สติปัญญาและพฤติกรรม บุคลิกลักษณะบางอย่างติดตัวมาแต่กำเนิด บางอย่างได้รับผลจากการติดต่อ
สัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสภาพแวดล้อมในสังคมที่อยู่อาศัย ซึ่งแต่ละบุคคลมีการพัฒนาและมี
ประสบการณ์ที่แตกต่างกันจนพัฒนามาเป็นนิสัยลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล การเรียนรู้จะส่งผล
ให้พัฒนาการของบุคคลเป็นไปอย่างมาก การพัฒนาบุคลิกลักษณะเป็นเรื่องจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตใน
สังคมและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นเป็นอันมาก พระพุทธศาสนาเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ว่าสามารถ
พัฒนาได้ในทุก ๆ ด้าน ในด้านบุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลแต่ละคนสามารถที่จะพัฒนาได้

การพัฒนากายหรือการเจริญกายภาวนา มีความสำคัญในการพัฒนากาย พัฒนาการ
ดำเนินชีวิตโดยการฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี
และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ
การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เรื่องกายภาวนาพระพุทธศาสนาไม่เน้นที่การทำ
ให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้
ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี ซึ่งเป็นฐานให้การพัฒนาในด้านอื่น ๆ ต่อไป การมีร่างกายที่ระบบภายใน
ต่าง ๆ ทำงานเรียบร้อยดี ท่านเรียกว่า ปธานียังคะ อย่างหนึ่ง คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสม
แก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิตและการดำเนินชีวิต แต่การพัฒนากายไม่ใช่แค่นั้น การ
พัฒนากายเน้นที่การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการ
ดำรงชีวิตอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้นและประสาทกายที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้นการพัฒนากายใน
พระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อันได้แก่ ตา
หู จมูก ลิ้น และประสาทกายให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น
พัฒนาการให้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการให้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ การพัฒนากายจะต้องพัฒนาอินทรีย์ คือ การ
ฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้นกายภาวนา ไม่ใช่เฉพาะเพียง
ฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็น นอกจากนั้นการ
พัฒนาทักษะต่าง ๆ ในทางอาชีพก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย แต่ที่เป็นแกนกลางก็คือ การพัฒนาที่เป็น
อินทรีย์นี้ อาจกล่าวได้ว่า การพัฒนากายก็คือการพัฒนาอินทรีย์ซึ่งมีความสำคัญในด้านการดำเนิน
ชีวิตให้มีความสุขของบุคคลเป็นอย่างมาก^{๑๗}

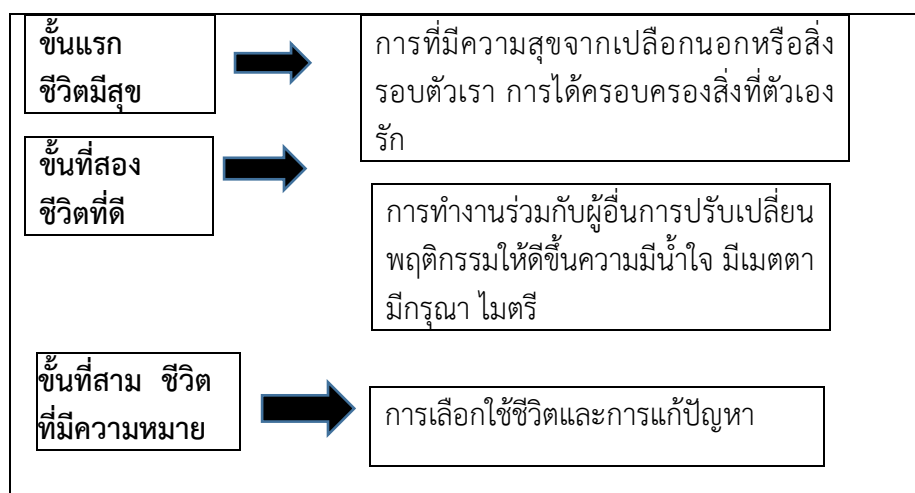
กัจจา บานชื่น ได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักภาวนา ๔ ในการดำเนินชีวิตด้านกาย
ภาวนาไว้ว่า การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของบุคคลนั้น ชีวิตของทุกคนย่อมประกอบด้วย ๒ ระบบ
สำคัญ คือ กายและจิต กล่าวคือ จิต (mind) เป็นลักษณะทางนามธรรมเป็นสิ่งละเอียดอ่อนไม่มีตัวตน

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๕๖ - ๓๖๗.

ไม่มีน้ำหนัก สังเกตได้ยากเป็นอัตนัย จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ จิตที่สงบสุขอารมณ์ดีเบิกบาน แจ่มใสจะส่งผลให้ร่างกายมีความสุข ส่วนกาย (body) มีลักษณะเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ เป็นชีวภาพมีการทำงานที่เป็นระบบ สังเกตได้ง่าย มีการแสดงออกมาทางคำพูดท่าทาง มีการกระทำที่เป็นสื่อกลางบ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ แนวคิดนี้อธิบายได้ว่า กายและจิตมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุล ย่อมจะประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าตามเป้าหมายของชีวิตและจะเป็นบุคคลที่ตื่นตัวรู้ทันความคิด การกระทำและคำพูดของตนเอง จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่เห็นแตกต่างจากการคิดวิเคราะห์อย่างเดิม ๆ ตัวอย่างเช่น เห็นต่างจากความเชื่อเดิมว่า มนุษย์ทุกคนมีบาปติดตัว กลายเป็นเชื่อว่า มนุษย์มีแรงจูงใจในดี โดยมองข้ามว่าทุกคนมีจุดอ่อนหรือจุดลบ ความเห็นแก่ตัว ก้าวร้าว แต่กลับมองว่า บุคคลมีจุดแข็ง มีเป้าหมายในชีวิต มองคนอื่นดี อยากทำความดีและพัฒนาตนเองจากไม่ดีไปสู่ดี รู้จักตระหนักในตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายในตนเองที่ชัดเจน กล่าวโดยสรุปแนวคิดนี้เน้นการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดศูนย์กลาง ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก มีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา เกิดเป็นผลลัพธ์ที่ตามมาคือความสุขและสามารถกล่าวถึงรูปแบบของความสุขตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ ความสุขขั้นแรกหรือชีวิตมีสุข (pleasant life) หมายถึงการที่มีความสุขจากเปลือกนอก หรือสิ่งรอบตัวเราอาจจะเป็นเรื่องของการได้ครอบครองสิ่งที่ตัวเองรัก หรือการได้ไปดูหนังกับเพื่อน แต่ความสุขประเภทนี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรกๆ ตัวอย่างเช่น บุคคลได้โทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุดมาใช้ ช่วงแรกๆ เกิดความสุขมากที่ได้ใช้หรือครอบครอง ควรค่ากับการที่เก็บเงินซื้อ หรือรอคอยวันที่จะได้ใช้งาน แต่พอเวลาผ่านไปนานๆ บุคคลจะรู้สึกว่าการได้ใช้โทรศัพท์เครื่องนั้น ก็ไม่ได้มีพิเศษอะไร ที่แตกต่างจากรุ่นเก่าที่ผ่านมา ความสุขขั้นที่สองหรือชีวิตที่ดี (good life) หมายถึงการที่บุคคลได้ทำอะไรแบบจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นได้ไม่เบื่อหน่าย อาจทำในสิ่งที่ชอบแล้วจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นแล้ว มีความรู้สึกว่าการนั้นได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมคนเดียวหรือทำกับผู้อื่น ความสุขขั้นที่สาม หรือชีวิตที่มีความหมาย (meaningful life) หมายถึงการที่ได้ทำสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบแล้ว สิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความสุขกับคนรอบข้าง สรุปได้ว่า การที่บุคคลได้มีกายและจิตและปัญญาที่พัฒนามาแล้ว สามารถสร้างความสุขแบบยั่งยืนตามแนวคิดนี้ คือการที่บุคคลได้ทำอะไรที่ตนเองรักแล้วแบ่งปันให้คนอื่นได้มีความสุขด้วย ซึ่งมีผลต่อความสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ดีและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ดีงาม มีกฎระเบียบที่ดี มีน้ำใจ ไม่ตรีต่อกัน^{๑๘}

^{๑๘} กิจจา บานชื่น, การพัฒนาบุคลิกภาพ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.พรินท์ ๑๙๙๑ จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๒๐ - ๒๒.

แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงความสำคัญด้านกายภาวนา



จากแผนภาพที่ ๒.๑ ได้แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านกายภาวนาให้เห็นว่า การพัฒนาบุคคลด้านกายภาวนา เป็นการแสดงถึงการปรับตัวปรับพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับสังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม ในขณะเดียวกันทางพระพุทธศาสนาก็มีการพัฒนาในหลายขั้นตอนจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้าย คือ มีความสุข มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตที่ดี สร้างระเบียบสังคมที่ดีและส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ บุคคลเมื่อมีการพัฒนาอย่างถูกต้องก็จะส่งผลแก่ตนเอง ซึ่งได้แก่การดำเนินชีวิตที่ดี การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างผาสุก การมีจิตใจที่ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุข เป็นอิสระและเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต เมื่อใดบุคคลมีการพัฒนาแล้ว สามารถพัฒนาตนครบทั้งสี่ด้านบริบูรณ์แล้ว ส่งผลคือคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ซึ่งพัฒนาไปสู่ความสุข สามารถบ่งชี้คือ ความสุขเกี่ยววัตถุ สิ่งของที่ตนมีและตนได้ ความสุขเกี่ยวกับการทำงานและความสุขระดับสูงสุด คือการใช้ชีวิตและการเลือกดำเนินชีวิตให้มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน หลักกายภาวนานี้มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากร้ายให้ดีขึ้น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ การให้ชีวิตให้มีความสุข ตลอดถึงการเลือกที่จะดำเนินชีวิตได้ในรูปแบบของตนเอง การเป็นคนมีน้ำใจ ไม่ตรี จิตใจที่ดีงาม และการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตของตนได้ ตลอดถึงการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเองและการแก้ปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย

๒.๑.๓.๒ ความสำคัญด้านศีลภาวนา

พระมหาสุทิตย์ อาภากร ได้กล่าวถึงความสำคัญการดำเนินชีวิตในด้านศีลภาวนาไว้ว่า การปฏิบัติตนในข้อศีลภาวนา ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเข้าในศีลชั้นซึ่งมีส่วนสำคัญในด้านสังคม คือ เป็นการฝึกฝนอบรมตนในด้านความประพฤติ การมีระเบียบวินัย มีสุจริตทางกาย วาจา สัมมาอาชีวะ ความสามารถฝึกฝนและควบคุมตนเองตามกฎหมาย การควบคุมตนเองตามกฎหมายเกณฑ์ทางศีลธรรมและกฎหมายทางสังคม เช่น กฎหมาย จารีต ประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามของสังคมได้ ให้สามารถประพฤติ ปฏิบัติและการแสดงออกทั้งทางร่างกายและทางวาจาได้อย่างเหมาะสมและสมวัยของตนเอง ข้อนี้เป็นแนวทางแห่งบุญได้ เพราะหากบุคคลสามารถควบคุมการ

กระทำและการแสดงออกของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมใด ๆ ก็ตาม ก็ไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคมนั้น ๆ ทำให้ตนเองและสังคมโดยส่วนร่วมมีระเบียบและสงบสุขไปด้วย ดังนั้นในระดับชาวบ้านจึงถือว่า ศิลปะเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นหนทางนำชีวิตไปสู่ความสุข ดังพระพุทธภาษิตว่า ศิลปะเป็นสิ่งที่ดีงาม ศิลปะเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมในโลก ฉะนั้นหลักศีลภาวนา นี้ จึงมีความสำคัญในด้านของสังคมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการปฏิบัติในด้านของศิลปะ ซึ่งถือว่าเป็นการปฏิบัติตนในกรอบของกฎระเบียบที่ดีของสังคมและเป็นข้อปฏิบัติสำหรับการละเว้นจากการกระทำที่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือความเดือดร้อนต่อตนเองและสังคม ซึ่งมีหลักการสำคัญคือการเว้นจากการฆ่า การทำร้ายและการเบียดเบียนผู้อื่นหรือการทำร้ายทารุณต่อสัตว์ การเว้นจากลักขโมยสิ่งของหรือสมบัติอันมีค่าของบุคคลอื่น การเว้นจากการประพฤติที่เป็นเหตุให้เกิดความมัวเมา เว้นจากการประพฤติในวจีทุจริตเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุรา เมรัย อันเป็นเหตุให้ก่อความประมาท หลักการ ๕ ประการนี้เป็นหลักการที่ป้องกันการกระทำที่ก่อให้เกิดการเบียดเบียนหรือก่อความทุกข์ ความเดือดร้อนให้แก่บุคคลอื่นในสังคม เช่น

ข้อแรก เน้นหลักการไม่เบียดเบียนชีวิตมนุษย์และสัตว์

ข้อสอง เน้นการไม่เบียดเบียนและทำลายทรัพย์สินสมบัติและของมีค่าของผู้อื่น

ข้อสาม เน้นการไม่เบียดเบียนสามีหรือภรรยา บุตรหรือธิดาของบุคคลอื่น

ข้อสี่ เน้นการไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางวาจา

ข้อสุดท้าย เน้นการไม่เบียดเบียนสุขภาพตนเองเป็นหลัก

หลักการสำคัญ ๕ ประการนี้ เป็นเหตุให้เกิดหลักกัลยาณธรรมที่ดีงามเพราะกำจัดธรรมที่ไม่สะอาดมีรากะเป็นต้น โดยทั่วไปใช้ในความหมายกว้างคือกุศลธรรม ในความหมายแคบหมายถึงเบญจธรรมหรือเรียกเต็ม ๆ ว่า หลักเบญจกัลยาณธรรม หมายถึง ธรรมอันดีงาม ๕ อย่างคู่กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาศีล ผู้ปฏิบัติควรมีไว้ประจำใจ ๕ ประการ คือ มีเมตตาและกรุณา ความรักใคร่ปรารถนาให้เกิดมีความสุขความเจริญ ความสงสารคิดช่วยเหลือให้พ้นทุกข์, การมีสัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต, การมีกามสังวร ความสังวรในกาม ความสำรวม ความระวัง รู้จักยับยั้งควบคุมตนเองในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหล, การกล่าววาจาสุจริตและการมีสติในการดำรงตน การมีสติในการทำงาน การมีสติในการหาเลี้ยงชีพ การมีสติในอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและสังคม สังคมจะเจริญก้าวหน้าไม่เสื่อมถอย ถ้าบุคคลในสังคมจะต้องดำรงมั่นในธรรมอันไม่เป็นที่ตั้งแห่งความเสื่อมเป็นไปเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว เป็นเหตุให้เกิดความสามัคคี ไม่ลั้ลล้ากฎระเบียบวินัย ถือปฏิบัติมั่นในหลักการ เคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ ปกป้องคุ้มครองเด็ก สตรีและคนชรา ไม่ข่มเหงกันและกัน ดูแลปกป้อง บูชา ให้การดูแล รักษา คุ้มครอง ป้องกันและการให้การอุปถัมภ์บำรุงกันและกัน การปฏิบัติตนตามข้อปฏิบัติที่กล่าวนี้จะก่อให้เกิดความสุขแก่บุคคลและสังคม โดยแบ่งระดับความสุขออกเป็น ๓ ระดับ คือ

(๑) ระดับปัจเจกบุคคล คือ ความสุขเฉพาะบุคคล ได้แก่ การได้เห็น การฟัง การได้สัมผัส การได้สัมผัส ในสิ่งที่ตนพอใจ ชอบใจและต้องการ โดยอาศัยหลักการเสพออย่างมีสติ ที่เรียกว่า อปัสเสนธรรม คือ พิจารณาแล้วจึงเสพ รู้จักอดกลั้น รู้จักบรรเทาและรู้จักละเว้นในการเสพ

(๒) ระดับครอบครัว คือ ความสุขในครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีคุณธรรม ประจําใจ ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ เป็นพ่อแม่ปฏิบัติหน้าที่พ่อแม่ให้สมบูรณ์ เป็นสามี ภรรยาปฏิบัติหน้าที่สามีภรรยาให้สมบูรณ์ เป็นบุตรธิดาปฏิบัติหน้าที่บุตรธิดาให้สมบูรณ์

(๓) ระดับสังคม คือ ความสุขในสังคมที่มีบุคคลหลาย ๆ ครอบครัวรวมกัน ตลอดจนถึง ประเทศชาติ ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ล้วนเป็นหลักธรรมสำหรับการสร้างบรรยากาศแห่งความสงบสุข สมัครงานสามัคคีและเจริญก้าวหน้าในสังคม ทำให้สังคมและชุมชนเข้มแข็ง^{๓๔}

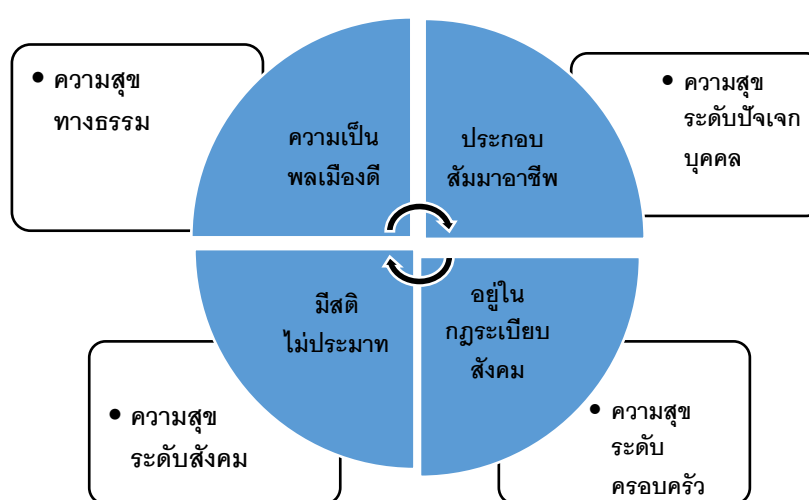
พิชญรัตน์ บุญช่วย ได้กล่าวถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านศีลภาวนาไว้ว่า การ ปฏิบัติตนตามหลักภาวนา ๔ โดยเฉพาะหลักศีลภาวนานั้น ใช่ว่าผลในด้านความสัมพันธ์ในสังคม ที่มี การปฏิบัติตามกฎระเบียบด้วยความเคารพและความมีเมตตากรุณาต่อทุกชีวิต รู้จักเสียสละเพื่อ ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลละเว้นขาดจากการฆ่า การประคบด้วยความกรุณามุ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ สรรพสัตว์อยู่ตลอด นอกจากนี้สังเกตได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยวาจาที่สุภาพอ่อนหวาน มี ความซื่อสัตย์จริงใจ ไม่สร้างความหวาดกลัวให้แก่ผู้อื่น ประกอบอาชีพสุจริต ไม่หลอกลวง ไม่ เบียดเบียนผู้อื่น ส่งผลให้มีอิสระและมีความสุข โดยประเมินจากการรู้จักจัดระเบียบอารมณ์ของตน ให้มีสุขภาพจิตดี แจ่มใส ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ การมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความวิตกกังวลต่ำ โกรธยาก ท้อแท้ยาก ผู้มีจิตไม่หวั่นไหว รู้แจ้งแจ่มแจ้ง ไม่มีความคิดปรุงแต่งใดๆ มองเห็นความปลอดโปร่ง และความปลอดภัยของชีวิต เป็นคนเยือกเย็น กำจัดความกระวนกระวายในใจได้ เข้าถึงความสงบอยู่ เป็นสุขและอาจสังเกตได้จากการทำงานและเรียนรู้ด้วยความตั้งใจ อดทน ขยันหมั่นเพียรจนเกิด ผลสำเร็จ นอกจากนี้ยังส่งผลด้านความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปตามความชอบ ใจและไม่ชอบใจที่ทำให้เขวออกไป มีลักษณะที่เป็นเจ้าแห่งจิตเป็นนายของความคิด โดยสังเกตจาก การมีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมีเหตุผล มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ความสามารถในการวิเคราะห์ บาบ บุญ คุณ โทษ ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ อย่างรู้เท่าทันโลกและชีวิต การรู้จักกระตุ้นตนเอง และจิตใจตนเองให้ใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษาแสวงหาความจริง ใฝ่สร้างสรรค์พัฒนางานอยู่เสมอ การแก้ไขปรับปรุง ตนอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติตน

หลักศีลภาวนาเป็นระบบการศึกษาพระพุทธศาสนาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็น ลำดับขั้นตอน เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยมีความสำคัญทั้งในฐานะหลักการและเป็นรากฐานสำคัญ ของการกำหนดแบบแผนพฤติกรรมในวินัยที่มีความมุ่งหมายเพื่อการกระทำจากหยาบไปถึงละเอียด และเป็นวิธีการปฏิบัติซึ่งช่วยพัฒนาบุคคลไปเป็นลำดับจากปุถุชนไปสู่อริยชน ก่อนที่จะเข้าสู่ระบบนั้น ผู้ปฏิบัติต้องผ่านขั้นตอนในเบื้องต้นที่เป็นขั้นนำ โดยเริ่มจากการแสวงหากัลยาณมิตรเพื่อสนทนา แลกเปลี่ยนความรู้จากที่ได้ยินได้ฟังมาแล้วกลั่นกรองวิเคราะห์พิจารณาในใจ จนเกิดความ เลื่อมใสศรัทธาที่จะปฏิบัติและเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้นำหลักการและวิธีการนั้นมา ใช้ฝึกฝนอบรมตนเอง โดยเริ่มจากการฝึกอบรมเพื่อขัดเกลาพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจและการ ดำเนินชีวิตของตนให้บริสุทธิ์ อยู่ในกรอบของสังคม รวมถึงเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างเกื้อกูลประโยชน์ต่อกัน เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิ ด้วยการสำรวมระวังใจ

^{๓๔} พระมหาสุทนต์ อากาศโร, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอน ของพระพุทธศาสนา”, งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๓๗ – ๓๘.

ไม่ให้หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิรวณจนสงบนิ่ง เฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ในใจตนเองอย่างเป็นกลาง ด้วยความมีสติซึ่งเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญาให้รู้แจ้งสัจธรรมและชีวิต นำไปสู่การจัดการกับชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยปราศจากความทุกข์ เป็นผู้ที่พัฒนาแล้ว โดยปรากฏให้เห็นได้ในการดำเนินชีวิต หลักสืลภาวนานี้ จึงเป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่บุคคลและเป็นคุณค่าที่มีความสำคัญมากต่อสังคมโดยเฉพาะการปฏิบัติในสังคมและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข^{๒๐}

แผนภาพที่ ๒.๒ แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านสืลภาวนา



จากแผนภาพที่ ๒.๒ ได้แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านสืลภาวนาไว้ว่า หลักสืลภาวนามีความสำคัญในด้านการดำเนินชีวิตในสังคม คือ ความเป็นพลเมืองดี ประกอบสัมมาอาชีพ อยู่ในกฎระเบียบสังคม การมีสติไม่ประมาท ความสุขระดับปัจเจกบุคคล ความสุขระดับครอบครัว ความสุขระดับสังคม ความสุขทางธรรม ความสุขเฉพาะบุคคล ได้แก่ การได้เห็น การฟัง การได้ลิ้มรส การได้สัมผัส ในสิ่งที่ตนพอใจ ชอบใจและต้องการ โดยอาศัยหลักการเสพออย่างมีสติ ที่เรียกว่า อปัสเสนธรรม คือ พิจารณาแล้วจึงเสพ รู้จักอดกลั้น รู้จักบรรเทาและรู้จักละเว้นในการเสพอความสุขในครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีคุณธรรมประจำใจ ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ เป็นพ่อแม่ปฏิบัติหน้าที่พ่อแม่ให้สมบูรณ์ เป็นสามีภรรยาปฏิบัติหน้าที่สามีภรรยาให้สมบูรณ์ เป็นบุตรธิดาปฏิบัติหน้าที่บุตรธิดาให้สมบูรณ์ ความสุขในสังคมที่มีบุคคลหลาย ๆ ครอบครัวรวมกัน ตลอดจนถึงประเทศชาติ ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ล้วนเป็นหลักธรรมสำหรับการสร้างบรรยากาศแห่งความสงบสุข สัมผัสสามัคคีและเจริญก้าวหน้าในสังคม ทำให้สังคมและชุมชนเข้มแข็ง

^{๒๐} พิชญรัตน์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๕๖ – ๕๘.

๒.๑.๓.๓ ความสำคัญด้านจิตภาวนา

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้แสดงถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตในด้านของจิตภาวนาไว้ว่า การพัฒนาจิตหรือจิตภาวนา มีความสำคัญคือการพัฒนาทำจิตให้เจริญงอกงาม ซึ่งมีผลหรือมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในแต่คนได้ มีอยู่ ๓ ระดับ คือ

ระดับที่หนึ่ง คุณภาพจิต เริ่มแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูทวาทะ

ระดับที่สอง สมรรถภาพจิต หรือสมรรถภาพของจิตใจของแต่ละบุคคล ให้มีความเข้มแข็ง เอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน

ระดับที่สาม คือ การพัฒนาสุขภาพจิต มีจิตใจที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ตามหลักพระพุทธศาสนาเมื่อเรารู้จักควบคุมฝึกหัดกายและวาจาของเรา เราจะได้ฝึกฝนพัฒนาจิตใจพร้อมไปด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัย สัมพันธ์ หมายความว่า การพัฒนาจิตนี้จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้าน ๆ ไม่ใช่คิดแบบ Reductonist เพราะพวกนั้นแยกแล้วไม่โยง คือแยกภาวนาหรือการพัฒนา ๔ ด้าน แยกออกไปหมด แต่ไม่ได้รู้ว่า ๔ ด้านนั้นสัมพันธ์กันอย่างไร ทางที่ถูกต้องโยงด้วยว่า ๔ ด้านนี้เกี่ยวเนื่องและอาศัยกันอย่างไร แยกแล้วต้องโยงด้วยต้องโยงว่าเมื่อพัฒนาจิตใจดีแล้ว ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียด ช่วยให้มีความสุขและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย การพัฒนาจิตใจนั้นเมื่อมีสมาธิ จิตใจไม่วุ่นวายสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป ถ้าบุคคลมีจิตใจดี การดำเนินชีวิตก็จะดีตามขึ้นไปด้วย^{๒๑}

พระมหานิพนธ์ มหัทธมมฤคิโต ได้แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตในด้านของจิตภาวนา ไว้ว่า การเจริญจิตภาวนาในทางพระพุทธศาสนามีคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านกาย สังคม จิต ปัญญา ผู้ที่นำหลักจิตภาวนามาใช้ในชีวิตประจำวันจะมีสุขภาพกายและจิตดี มีความสุขผ่อนคลาย สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและใช้ปัญญาแก้ปัญหาชีวิตปล่อยวางได้ง่าย การเจริญจิตภาวนานอกจากจะเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตโดยตรงแล้วยังมีส่วนช่วยในการพัฒนากายภาพเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากการเจริญจิตภาวนาด้วยการเดินจงกรม ถือว่าเป็นการบริหารจิตและบริหารกายไปในตัว ซึ่งมีผลทางจิตคือสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นานและยังส่งผลดีต่อร่างกายอีก คือเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล, เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร, เป็นผู้มีความอดทนน้อยคือสุขภาพดี, อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วย่อยง่าย การเดินเจริญจิตภาวนาจึงทำให้ผู้ปฏิบัติได้พัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย

ในทางการแพทย์บางประเทศได้นำวิธีการเจริญจิตภาวนามาช่วยในการบำบัดรักษาโรคทางกายที่ร้ายแรงบางชนิดได้ เช่น ช่วยรักษาโรคเครียด ซึ่งมีสมุฏฐานมาจากจิตที่คิดวิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ อันเป็นปัญหาคุกคามสังคมทั่วไปในปัจจุบันเป็นสาเหตุของโรคทางกายหลายชนิด เช่น โรค

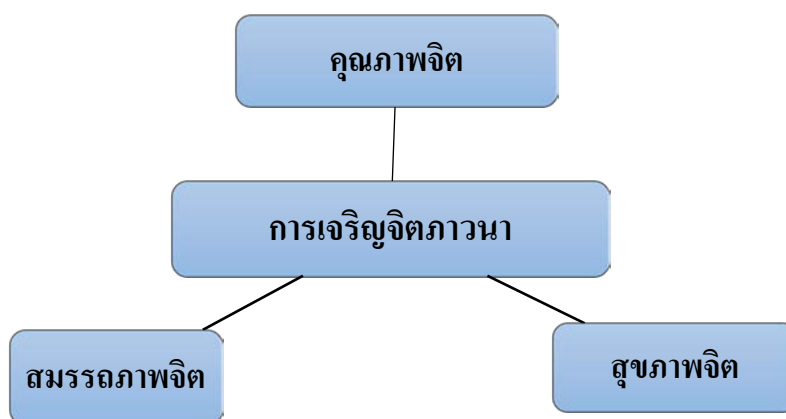
^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๕๗.

นอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคปลด เบาหวาน กำเริบเป็นต้น เมื่อจิตถูกอบรมด้วยหลักจิตภาวนาแล้วจะเป็นจิตสงบและเกิดปัญญาสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคทางกายได้ นอกจากนี้การเจริญจิตภาวนายังทำให้คลื่นสมองมีระเบียบดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ฝึกกรรมฐานจนได้สมาธิขั้นสูง คลื่นสมองจะมีระเบียบดีมาก ซึ่งเป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่งต่องานที่ต้องใช้กำลังความคิดและสติปัญญา เมื่อพิจารณาตามนี้ จะเห็นได้ว่าการเจริญจิตภาวนานี้มีส่วนสำคัญในการพัฒนากายภาพและพัฒนาคุณภาพจิตได้เป็นอย่างดี การดูแลสุขภาพจิตนั้น พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตใจมากดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของใจในฐานะเป็นใหญ่ เป็นสิ่งประเสริฐสุดและเป็นแหล่งกำเนิดแห่งธรรมคือสรรพสิ่ง ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมทางวาจาหรือทางกายออกไปขณะที่ใจยังขุ่นมัว เพราะพฤติกรรมที่เกิดจากใจ ขุ่นมัวนั้นเป็นต้นเหตุ ย่อมส่งผลให้ความทุกข์ติดตามตัวเขาตลอดเวลาเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค ถึกตัวกำลังลากเกวียนไป หากตรงกันข้าม ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมทางวาจาหรือทางกายออกไปขณะที่ใจดีงาม เพราะพฤติกรรมที่เกิดจากใจดีงามนั้นเป็นต้นเหตุ ย่อมส่งผลให้ความดีความสุขติดตามเขาไปตลอดเวลาเหมือนเงาตามตัว หากพิจารณาจากข้อนี้แล้วจะเห็นว่า พฤติกรรมทางกายและวาจาของมนุษย์ไม่ว่าด้านลบหรือด้านบวกที่แสดงออกต่อเพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์และสิ่งแวดล้อมเป็นเครื่องบ่งบอกถึงสภาพจิตที่อยู่ภายในทั้งสิ้น ในเมื่อจิตมีอิทธิพลยิ่งใหญ่ถึงขนาดนี้ หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจ ซึ่งโดยธรรมชาติเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ชอบที่จะตกไปตามอารมณ์ฝ่ายต่ำอยู่เสมอ จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นจิตที่มีคุณภาพดี เป็นเหตุ นำความสุขมาให้และผู้ที่มีความมุ่งมั่นรักษาสัจจิตตัวเองอยู่เสมอจึงจะพ้นจากบ่วงมารคือพันธนาการของกิเลสได้

การเจริญจิตภาวนาเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดี จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้วยกรรมฐานแล้วจะเป็นจิตประกอบด้วยสมาธิซึ่งมีคุณสมบัติ คือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส ผุดผ่อง ไม่มีสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การใช้ในการประกอบกิจ ทรงตัวอยู่ได้ไม่หวั่นไหว คุณสมบัติของจิตดังกล่าวเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของชาวพุทธ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงชักชวนให้พุทธบริษัทพยายามพัฒนาจิตของตนให้เข้าถึงความสงบเป็นสมาธิเพื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การพัฒนาจิตของตนให้สงบหมดจดจากอกุศลธรรมอันจะทำให้จิตใจให้ตกต่ำ ด้วยการเจริญจิตภาวนาตามกำลังสติปัญญาของตน จิตใจที่สงบหมดจดย่อมเป็นพื้นฐานรองรับความดีและเป็นเหตุ นำมาซึ่งความสุขแก่ตนเองและสังคม การเจริญจิตภาวนาเป็นงานพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ จิตที่สงบดีแล้วย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลสำคัญต่อการสร้างสรรค์พัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม คือ จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาหาเหตุผล สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังการศึกษาเล่าเรียน ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมลงมือปฏิบัติ การเจริญจิตภาวนามีส่วนสำคัญในการพัฒนาปัญญาทั้ง ๓ ระดับได้เป็นอย่างดี กล่าวคือในเบื้องต้นผู้เจริญจิตภาวนาจนจิตสงบแล้ว คลื่นสมองจะมีระเบียบดี สามารถที่จะคิดพิจารณาหรือศึกษาเล่าเรียนเรื่องราวหรือข้อมูลต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือขณะที่ลงมือประกอบอาชีพการงานอย่างใดอย่างหนึ่งเมื่อประสบปัญหาติดขัดในงานย่อมใช้ปัญญาแก้ปัญหาแก้ปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดพัฒนาการทางปัญญานันเกิดจากประสบการณ์การลงมือปฏิบัติต่อไป

นอกจากการเจริญจิตภาวนาจะมีส่วนสำคัญในการพัฒนาปัญญาในระดับทั่วไปแล้ว ยังอำนวยความสะดวกในการพัฒนาปัญญาขั้นสูงกล่าวคือยถาภูตญาณทัสสนะ หมายถึงปัญญาที่เข้าใจ เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงจนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ถอนความยึดติดถือมั่นในสังขารเสียได้ มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสและความทุกข์ทั้งมวลอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา การเจริญจิตภาวนาในพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อการพัฒนาปัจเจกบุคคลและสังคมกล่าวคือในส่วนของการพัฒนาปัจเจกบุคคล ประกอบด้วยพัฒนากาย พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญาให้มีสุขภาพจิต คุณภาพจิตและสมรรถภาพจิตที่ดี ไม่ตกอยู่ภายใต้กิเลสและความทุกข์ และยังมีความสำคัญในการพัฒนาคนในสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขด้วย

แผนภาพที่ ๒.๓ แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านจิตภาวนา



จากแผนภาพที่ ๒.๓ ได้แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านจิตภาวนาไว้ว่า หลักการเจริญจิตภาวนานี้มีความสำคัญด้านจิตใจ ได้แก่ การเสริมสร้างคุณภาพจิตที่ดี การสร้างสมรรถภาพจิตที่ดี และช่วยเสริมสร้างให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ต่อผู้ปฏิบัติ เป็นวิธีการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดี จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้วยกรรมฐานแล้วจะเป็นจิตประกอบด้วยสมาธิซึ่งมีคุณสมบัติ คือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส ผุดผ่อง ไม่มีสิ่งมาวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การใช้ในการประกอบกิจ ทรงตัวอยู่ได้ไม่หวั่นไหว คุณสมบัติของจิตดังกล่าวเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของชาวพุทธ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงชักชวนให้พุทธบริษัทพยายามพัฒนาจิตของตนให้เข้าถึงความสงบเป็นสมาธิเพื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การพัฒนาจิตของตนให้สงบหมดจดจากอกุศลธรรม อันจะทำให้จิตใจให้ตกต่ำ ด้วยการเจริญจิตภาวนาตามกำลังสติปัญญาของตน จิตใจที่สงบหมดจดย่อมเป็นพื้นฐานรองรับความดีและเป็นเหตุนำมาซึ่งความสุขแก่ตนเองและสังคม การเจริญจิตภาวนาเป็นงานพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ จิตที่สงบดีแล้วย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลสำคัญต่อการสร้างสรรค์พัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม คือ จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาหาเหตุผล สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟังการศึกษาเล่าเรียน ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมลงมือปฏิบัติ การเจริญจิตภาวนามีส่วนสำคัญในการพัฒนาปัญญาทั้ง ๓ ระดับได้เป็นอย่างดี กล่าวคือในเบื้องต้นผู้เจริญจิตภาวนาจนจิตสงบแล้ว คลื่นสมองจะมีระเบียบดี สามารถที่จะคิดพิจารณาหรือศึกษาเล่าเรียนเรื่องราวหรือข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือขณะที่ลงมือประกอบอาชีพการ

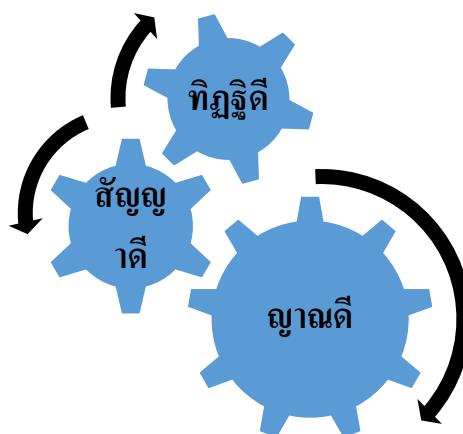
งานอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อประสบปัญหาติดขัดในงานย่อมใช้ปัญญาแก้ปัญหาจนปัญหานั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดพัฒนาการทางปัญญาอันเกิดจากประสบการณ์การลงมือปฏิบัติต่อไป

๒.๑.๓.๔ ความสำคัญด้านปัญญาภาวนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการการพัฒนาปัญญาหรือปัญญาภาวนา มีความสำคัญในการพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา จะใช้คำว่า intellectual อาจไม่ค่อยตรง เพราะคำว่า intellectual นี้ เน้นไปที่ความคิดเหตุผล ซึ่งเป็นเพียงขั้นหนึ่งหรือด้านหนึ่งของปัญญา ในพระพุทธศาสนาปัญญามีอยู่หลายชั้น เริ่มตั้งแต่การรู้จักรับรู้ประสบการณ์ให้ตรงตามเป็นจริง การคิดตามเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอคติ หรือโลภะ โทสะ โมหะ จนถึงความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยเหตุนี้ ปัญญาภาวนาอาจจะต้องใช้คำว่า wisdom development การทำปัญญาให้เจริญงอกงามในระดับต่าง ๆ ดังนี้ คือ รับรู้เข้ามาเป็นประสบการณ์ ตรงตามสภาพของมัน รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ประูแต่ง คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง, การคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่าง ๆ อย่างถูกต้อง ตรงตามสภาพโดยบริสุทธิ์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของอคติ ได้แก่ ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ เป็นปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระ, ความสามารถที่จะนำความรู้มาใช้ มาจัดแจง จัดทำ ดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ โดยเฉพาะในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จ ปัญญาในระดับของการเอามาใช้ คือ ใช้แก้ปัญหา ใช้จัดทำดำเนินการให้สำเร็จผล ความสามารถที่จะสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ซึ่งจะเป็นตัวเอื้ออำนวยในการที่จะแก้ปัญหา และทำกิจการให้สำเร็จผลได้, ความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง ซึ่งจะส่งผลย้อนกลับมาช่วยจิตใจ ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หลงวิ่งไปตามอำนาจชักจูงของสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏแก่ตนซึ่งเข้ามากระทบจากโลกภายนอกด้วยความยินดียินร้ายต่าง ๆ แล้วก็เกิดทุกข์กับปัญหาต่างๆ มีความยึดติดในสิ่งต่าง ๆ หรืออย่างน้อยก็คอยสร้างตัวตนขึ้นมารับกระทบกระเทือนจากอารมณ์และความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ก่อปัญหาแก่ตนเอง ไม่สามารถจัดการดำเนินการกับสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาที่แท้จริง เพราะจะเอาแต่ความปรารถนาของตนเองเป็นหลักหรือเป็นตัวกำหนด คือจะให้สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความอยาก ความปรารถนาของเรใจที่อยากของเราก็ถูกขัดถูกฝืน เกิดความขัดแย้ง ตัวเราก็ก่เกิดความบีบคั้น เกิดปัญหา เป็นทุกข์ แต่พอมีปัญหา รู้ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ก็จะไปถึงขั้นสุดท้าย คือ เป็นปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระออกมาจากสิ่งต่างๆ คือ ไม่ยึดติดถือมั่นในโลก หมายความว่า สิ่งอะไรเข้ามา เราก็รับรู้ตามความเป็นจริง ปฏิบัติต่อมันตามเหตุผล ด้วยความรู้เท่าทันต่อเหตุปัจจัย แต่ไม่มีความยึดติดถือมั่นที่จะมาบีบคั้นตัวเอง ไม่ทำให้เกิดทุกข์ โยงมาแต่ขั้นต้นเลยที่เดียวคือถ้ามีปัญหาถึงขั้นทำให้จิตใจเป็นอิสระ การรับรู้ต่างๆ ก็บริสุทธิ์ การรับรู้สิ่งที่เข้ามา ก็ตรงตามสภาพที่เป็นจริง ดังนั้น จะเห็นว่า การพัฒนาปัญญาจึงมีความสำคัญมากต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข^{๒๒}

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๕๖ - ๓๖๗.

แผนภาพที่ ๒.๔ แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านปัญญาภาวนา



จากแผนภาพที่ ๒.๔ ได้แสดงความสำคัญของการดำเนินชีวิตด้านปัญญาภาวนาไว้ว่า หลักการเจริญปัญญาภาวนานี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้ ซึ่งบันทึกไว้เป็นแบบเทียบเคียงและเป็นวัตถุดิบของการรู้และการคิด ต่อ ๆ ไป สัญญาที่เกิดขึ้นตามปกติในกระบวนการรับรู้ อาจจะแตกต่างกันได้เป็นความรู้หลายระดับ ตั้งแต่รู้คลุมเครือไปจนถึงรู้ชัดเจน ตั้งแต่บางแง่ถึงรู้สมบูรณ์ รู้พลาดถึงรู้ถูกต้อง ซึ่งเป็นเพียงเรื่องการรับรู้และไม่รู้เท่านั้น จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาความรู้โดยตรง ความเห็น ความเข้าใจโดยนัยเหตุผล คือความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่งและความยึดถือไว้กับตัวตน อาจเป็นความรู้ที่มาจากแหล่งภายนอก แต่ได้คิดกลั่นกรองยอมรับหรือสรุปเข้ามาเป็นของตนเอง โดยพระสารีบุตรอธิบายไว้ในมาคันทียสูตรแสดงความหมายของคำว่า ทฤษฎี ว่าหมายถึง สัมมาทฤษฎี ญาณความหยั่งรู้คือความรู้บริสุทธิ์ที่ผุดสว่างขึ้นมา เป็นความรู้ที่มองเห็นสถานะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีความรู้สึกของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ญาณมีหลายระดับ บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดเหตุผลและไม่ขึ้นต่อความคิดเหตุผล แต่ออกไปสัมผัสกับสถานะที่เป็นอยู่จริงสัญญาเป็นวัตถุดิบของความรู้และความคิดต่าง ๆ สัญญาจึงเป็นพื้นฐานให้เกิดทฤษฎีและญาณ เมื่อทฤษฎีญาณเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมมีการหมายรู้ตามทฤษฎีหรือญาณนั้น จึงเกิดเป็นสัญญาใหม่ ซึ่งเป็นวัตถุดิบของความรู้และความคิดอื่นต่อไปอีก ข้อแตกต่างระหว่างทฤษฎีและญาณ คือ ทฤษฎีทำให้เกิดสัญญาที่ผิดพลาด ส่วนญาณจะช่วยให้เกิดสัญญาที่ถูกต้องและแก้สัญญาที่ผิดพลาดได้

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความสำคัญของภาวนา ๔ ได้ว่า ความสำคัญของหลักภาวนา ๔ ด้านการดำเนินชีวิต สรุปได้ว่า การพัฒนาบุคคลตามหลักภาวนา ๔ นี้ จึงเป็นการแสดงถึงการปรับตัวปรับพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับสังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม ในขณะเดียวกันทางพระพุทธศาสนาก็มีการพัฒนาในหลายขั้นตอนจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้าย คือมีความสุข มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตที่ดี สร้างระเบียบสังคมที่ดีและส่งผลให้จิตใจเป็น

อิสระ บุคคลเมื่อมีการพัฒนาอย่างถูกต้องก็จะส่งผลแก่ตนเอง ซึ่งได้แก่การดำเนินชีวิตที่ดี การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างผาสุก การมีจิตใจที่ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุข เป็นอิสระและเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต เมื่อใดบุคคลมีการเจริญภาวนาครบ ๔ ประการแล้ว สามารถพัฒนาตนครบทั้งสี่ด้านบริบูรณ์แล้ว ส่งผลคือคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ซึ่งพัฒนาไปสู่ความสุขสามระดับคือความสุขเกี่ยววัตถุสิ่งของที่ตนมีและตนได้ ความสุขเกี่ยวกับการทำงานและความสุขระดับสูงสุดคือการใช้ชีวิตและการเลือกดำเนินชีวิตให้มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน หลักภาวนา ๔ นี้มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากร้ายให้ดีขึ้น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ การใช้ชีวิตให้มีความสุข ตลอดถึงการเลือกที่จะดำเนินชีวิตได้ในรูปแบบของตนเอง การเป็นคนมีน้ำใจ ใฝ่ดี จิตใจที่ดีงาม การใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตของตนได้ ตลอดถึงการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเองและการแก้ปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยภาวนา ๔ อย่างเป็นระบบ การศึกษาพระพุทธศาสนาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์โดยมีความสำคัญทั้งในฐานะหลักการและเป็นรากฐานสำคัญของการกำหนดแบบแผนพฤติกรรมในพระวินัยที่มีความมุ่งหมายเพื่อการกระทำจากหยาบไปถึงละเอียด และเป็นวิธีการปฏิบัติซึ่งช่วยพัฒนาบุคคลไปเป็นลำดับจากปุถุชนไปสู่อริยชน ก่อนที่จะเข้าสู่ระบบนั้น ผู้ปฏิบัติต้องผ่านขั้นตอนในเบื้องต้นที่เป็นขั้นนำ โดยเริ่มจากการแสวงหากัลยาณมิตรเพื่อสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้จากที่ได้ยินได้ฟังมาแล้วกลั่นกรองวิเคราะห์พิจารณาในใจ จนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาที่จะปฏิบัติและเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้นำหลักการและวิธีการนั้นมาใช้ฝึกฝนอบรมตนเอง โดยเริ่มจากการฝึกอบรมเพื่อขัดเกลาพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ และการดำเนินชีวิตของตนให้บริสุทธิ์ อยู่ในกรอบของสังคัม รวมถึงเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลประโยชน์ต่อกัน เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิ ด้วยการสำรวมระวังใจไม่ให้หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิรวณจนสงบนิ่ง เผาสังเกตรากฎการณในใจตนเองอย่างเป็นกลางด้วยความมีสติซึ่งเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญาให้รู้แจ้งสัจธรรมและชีวิต นำไปสู่การจัดการกับชีวิตได้อย่างเหมาะสม โดยปราศจากความทุกข์ เป็นผู้ที่พัฒนาแล้ว โดยปรากฏให้เห็นได้ในการดำเนินชีวิตหลักภาวนา ๔ นี้ จึงเป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่บุคคลและเป็นคุณค่าที่มีความสำคัญมากต่อสังคัม โดยเฉพาะการปฏิบัติในสังคัมและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคัมได้อย่างมีความสุข

๒.๑.๔ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔

กรอบในการวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ นี้ ผู้วิจัยได้ถือตามหลักพุทธธรรม โดยแบ่งประเด็นที่จะศึกษาออกเป็น ๔ ประเภทใหญ่ ๆ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การดำเนินชีวิตด้านกายภาวนา, การดำเนินชีวิตด้านศีลภาวนา, การดำเนินชีวิตด้านจิตภาวนา, การดำเนินชีวิตด้านปัญญาภาวนา ในประเด็นที่จะศึกษานั้น ผู้วิจัยได้อธิบายหลักการดำเนินชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในแต่ละประเด็นไปตามลำดับ คือ การพัฒนาด้านกาย การพัฒนาด้านศีล การพัฒนาด้านจิตใจและส่วนสุดท้ายการพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑.๔.๑ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา

การดำเนินชีวิตด้านกายภาวนานั้นจัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียวไม่มีศีลควบคุมแล้ว ทางพระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกาย แต่ตรงกันข้ามถ้า

พัฒนากายด้านเดียวแล้ว อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดต้นหาความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุมารบำรุงกายให้เจริญ เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียว ย่อมไม่มีความหมายเป็นสิกขาและตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้ค้นหาได้เครื่องมือที่จะแสวงหาอ้อมแอ่งโลกามิส^{๒๓} ซึ่งเป็นตรงข้ามกับการศึกษา คือ กายภาวนาเป็นการพัฒนาฝึกอบรมตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น เมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้ว ก็ย่อมตกเป็นเครื่องมือของวัตถุนิยมไปโดยหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่ใช้สื่อมวลชนสาขาต่าง ๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น มอมเมาให้ผู้ไม่ฝึกฝนพัฒนาตนเองต้องเสียคน เสียความดีของตนไปมากมายด้วยสื่อที่เข้ามาแล้ว ไม่พัฒนากายหรืออินทรีย์ให้รู้เท่าทันตามจริงจึงเกิดปัญหาตามมาทางสังคมหลายประการ^{๒๔} ฉะนั้น การพัฒนากายตามหลักพระพุทธศาสนา มีดังต่อไปนี้

๑) การพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๖

การดำเนินชีวิตด้วยการพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ การใช้อินทรีย์ภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัสหรือเป็นช่องทางเชื่อมต่อกับโลกภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เป็นช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุและทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากายหรือฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การดำเนินชีวิตด้านกายภาวนาจึงเป็นการพัฒนาอินทรีย์คือฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย ในมหาอัสสปรสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่บุคคลควรทำให้ยิ่งขึ้นไป ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิขมาและโหม่นสครอบงำได้ จักรักษาจักขุนทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์...ฟังเสียงทางหู..ฯลฯ รู้ธรรมทางใจ..”^{๒๕}

๒) วัตถุประสงค์ของการพัฒนาอินทรีย์ ๖

วัตถุประสงค์ของการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๖ มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้นมีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจน คล้ายกับการฝึกทักษะและเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เบียดเบียน เป็นโทษจากสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ภายใน โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมดจะต้องป้องกันไว้ก่อน

๓) การเตรียมความพร้อมในการพัฒนาอินทรีย์ ๖

การเตรียมความพร้อมในการพัฒนากายมีความจำเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ ในความพร้อมส่วนตัวซึ่งหมายถึงความดีหรือบุญเก่าเป็นทุนเดิม สถานที่ที่อยู่หรือที่ใครจะไป บุคคลที่ควรคบหาสมาคมด้วยหรือกัลยาณมิตร แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการพัฒนา ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจน ความไม่ประมาทในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอด้วยสติสัมปชัญญะ มี ๖ ประการ ดังนี้

^{๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๘/๒๓๒. ดูเทียบ บอ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๕.

^{๒๔} แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด, **เพื่อนทุกข์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง, ๒๕๔๔), หน้า ๗๑.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕.

(๑) ความพร้อมเรื่องส่วนตัว ได้แก่ คุณสมบัติเฉพาะที่เป็นอุปนิสัยเดิมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน^{๒๖} คือ ความเป็นคนได้สั่งสมความดีมาแต่เดิมบุพเพทบุพญตาการมีความพร้อมในด้านต่าง ๆ คือ มีสติปัญญา เป็นต้น การวางตนให้พอเหมาะคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชน และรู้บุคคล เรื่องราวที่ตนไปเกี่ยวข้องและต้องใช้อินทรีย์นั้น ๆ อย่างระมัดระวังรอบคอบ^{๒๗}

(๒) ความพร้อมด้านสถานที่ทำกิจกรรม หมายถึง การเว้นจากที่ที่โคจรและไปสู่ที่โคจร หมายถึง การไปมาหาสู่ในสถานที่อันไม่เหมาะสม เช่นการไปมาหาสู่หญิงแพศยา หญิงโสเภณี หญิงหม้าย บัณเฑาะก์ โรงสุรา^{๒๘} ในปัจจุบันนี้ สำหรับเยาวชนไม่ควรไปบ่อยนัก ได้แก่ บรรดาร้านเล่นเกมส์ ร้านอินเทอร์เน็ต เพราะเป็นแหล่งสร้างความรุนแรงด้านความรู้สึทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง^{๒๙} แต่ควรไปในที่โคจร เช่น วัดเป็นสถานที่ทำบุญ โรงเรียนสถานศึกษาต่างๆ เป็นต้น

(๓) ความพร้อมด้านแหล่งความรู้และแบบอย่างที่ดีคือกัลยาณมิตร ได้แก่ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทางหรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง^{๓๐} เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์และท่านผู้เป็นพหูสูตรทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวันกว่า^{๓๑} ตรงกันข้าม ควรเว้นบุคคลผู้เป็นคนพาล มีใช้บัณฑิตเสีย

(๔) ความพร้อมด้านแรงจูงใจใฝ่รู้สร้างสรรค์คือฉันทสัมปทา ได้แก่ ความพร้อมด้านความพึงพอใจ โดยมีกุศลจิตเป็นพื้นฐาน รู้จักวิจารณ์ญาณควบคุมต่ออินทรีย์ภายใน เมื่อได้รับสัญญาณจากอินทรีย์ภายนอก เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนการรับรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะ คือให้มีความพอใจในกุศลการทำสุจริตกรรม ซึ่งมีฉันทะเป็นผู้นำเบื้องต้นและละเว้นอกุศลการทำทุจริตกรรมอันมีตัณหาเป็นตัวนำก่อน^{๓๒}

(๕) ความพร้อมด้านทัศนคติและค่านิยมให้รับแนวเหตุผลคือทวิฐีสัมปทา ได้แก่ มีความถึงพร้อมด้วยความเห็นเข้าใจตามนัยเหตุผลหลักการที่เห็นสมควร ข้อที่ถูกต้อง ปัจจุบันนิยมเรียกว่า ค่านิยม รวมไปถึงอุดมการณ์ แนวทัศนะในการมองโลกที่นิยมเรียกว่า โลกทัศน์และชีวทัศน์ต่าง ๆ ตลอดจนทัศนคติพื้นฐานที่สืบเนื่องมาจากความเห็น ความเข้าใจและความใฝ่ถวิลเหล่านั้น^{๓๓} ซึ่งความเห็นนี้ ถือว่าสำคัญมากต่อการแสดงออกทางกายและวาจา ถ้าคิดดีเห็นดีก็จัดเป็นกุศลกรรมบท ถ้าคิดชั่วก็จะพูดชั่วและทำชั่วเป็นอกุศลกรรมบท^{๓๔}

(๖) ความพร้อมด้านสติความตื่นตัวในการทำกิจ คือ อัปมาทสัมปทา ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างมีสติ ความไม่เผลอ ความไม่เลินเล่อเผลอสติ ความไม่ปล่อยปละละเลย

^{๒๖} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๓/๕๐.

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๒๘} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๓๕๙.

^{๓๐} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๒/๕๐.

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๒๓.

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์, หน้า ๑๔๑.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐ - ๑๔๑.

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๓๕ - ๗๓๖.

ความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย ไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงาม และความเจริญเป็นกรอบคอบ โดยเมื่อก้าวสรุปคือไม่ประมาณใน ๔ สถาน คือ ในการละกายทุจริต ประพฤติกายทุจริต ในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีทุจริต ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนทุจริต และในการละมิจฉาทิฎฐิ แล้วประพฤติสัมมาทิฎฐิ^{๓๕}

๔) สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๖

เมื่อบุคคลไม่สำรวมกายหรือไม่สำรวมอินทรีย์ ๖ มี ตา หู เป็นต้น ย่อมเสพอารมณ์ที่มากระทบด้วยตัณหา จึงเกิดทุกข์เพราะอาศัยอินทรีย์นั่นเอง โดยตัณหา^{๓๖} เกิดได้ ๖ ทาง ได้แก่ รูป ตัณหา ความทะยานอยากได้รูป สัททตัณหา ความทะยานอยากได้เสียง คันธตัณหา ความทะยานอยากได้กลิ่น รสตัณหา ความทะยานอยากได้รส โภญฐัณหา ความทะยานอยากได้การถูกต้องด้วยกาย ฉัมมตัณหา ความทะยานอยากได้อารมณ์ของใจ^{๓๗} โดยให้พิจารณาในเหตุไปหาผล จะพบว่าบุคคลผู้ไม่พัฒนาอินทรีย์นั้น มีปัญหาจากการไม่คบหาสัตบุรุษ การไม่ฟังสัทธรรม ความไม่เกิดศรัทธา การขาดหลักโยนิโสมนสิการ จนกระทั่งสิ้นสุดการทำงานที่เป็นอวิชา ซึ่งเป็นผลให้ไม่สามารถทำให้เกิดความสมบูรณ์ในการพัฒนาได้เลย

๕) กระบวนการสำหรับการพัฒนาอินทรีย์ คือ กระบวนการที่สามารถจะพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ถึงความดับความทุกข์ได้ตามลำดับ โดยมีขั้นตอนการดับทุกข์ตามลำดับดังนี้

ขั้นที่ ๑ อินทรีย์ภายใน + อินทรีย์ภายนอก + วิญญาน = ผัสสะ

ขั้นที่ ๒ เวทนา (การเสวยอารมณ์)

ขั้นที่ ๓ ปัญญา (โยนิโสมนสิการ)

เมื่อลงมือปฏิบัติหน้าที่กิจการงานของตนเอง เพื่อความปลอดภัยจากตัวทุกข์หรือให้ทุกข์น้อยที่สุด

กระบวนการสำหรับการพัฒนาอินทรีย์หรือพัฒนากาย เมื่อบุคคลเสพอารมณ์ภายนอกผ่านประสาทสัมผัสภายใน เช่น ตาเห็นรูป จะปรากฏวิญญานคือสภาพรับรู้ข้อมูลทันที หลังจากนั้นก็จะเกิดการสัมผัสคือการถูกต้องกัน แล้วเกิดเวทนาคือการเสพหรือการเสวยอารมณ์ที่ได้รับมานั้น ต่อจากนั้น ปัญญาหรือโยนิโสมนสิการก็จะทำการตัดตัณหาคือความอยากในขณะนั้นเช่นกัน เพื่อป้องกันไม่ให้สภาพจิตใจหลงไหลไปตามกระแสแห่งตัณหา จึงเป็นทางดับทุกข์นั่นเอง ขณะที่บุคคลเสพอารมณ์ที่มากระทบอินทรีย์ภายในด้วยปัญญา ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความดับทุกข์ได้ โดยเป็นการใช้โยนิโสมนสิการควบคุมอินทรีย์ ให้ทำงานอย่างไม่ตกเป็นทาสแห่งตัณหา ก็จะเป็นการนำสู่การดับทุกข์ตามลำดับคือสามารถจะสกัดกั้นตัณหาไว้ได้ด้วยปัญญา กระบวนการพัฒนาอินทรีย์เมื่อพิจารณาจากจุดเริ่มต้น คือ การคบสัตบุรุษคนดีเป็นกัลยาณมิตร การฟังธรรม ความมีศรัทธา ไล่ไปจนสุดท้ายคือดับความทุกข์ จนกระทั่งถึงการบรรลุวิชาและวิมุตติ ก็เป็นผลสืบเนื่องจากความสำรวมอินทรีย์ เป็นหนึ่งขององค์ประกอบเหล่านั้นด้วย อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงวิชาและวิมุตติซึ่งเป็นผลสูงสุดในการพัฒนากาย โดยมีความสัมพันธ์กับหลักธรรมที่เกี่ยวข้องคือวิชาและวิมุตตินั้น เกิดขึ้นมาได้ด้วยอาศัย

^{๓๕} พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), ทศวรรษธรรมทัศนะพระธรรมปิฎก หมวตพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๔๐๑ - ๔๐๒.

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๘.

^{๓๗} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๒/๑๓๗ - ๑๓๘.

โพชนงค์ สติปัญญา สุขจิต ความสำรวมอินทรีย์ ความมีสติสัมปชัญญะ การมนสิการโดยแยบคาย
ความมีศรัทธา การฟังธรรมและการคบสัตบุรุษเป็นเหตุเริ่มต้นของวิชาและวิมุตตินั่นเอง

๖) เหตุปัจจัยที่เป็นอุปการะต่อการพัฒนาอินทรีย์

(๑) การป้องกันด้วยการเห็น โดยการเข้าไปหา เข้าไปพบเห็นสัตบุรุษ คนมีความประพฤติ
ดี เข้าหาสัตบุรุษผู้มีสัปปุริสธรรม ๗ ประการ ได้แก่ เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้จักประมาณ รู้จักกาลอัน
ควรและไม่ควร รู้จักชุมชนสังคมนั้น รู้จักบุคคลโดยความแตกต่างกันทั้งทางจิตนิสัยและคุณสมบัติที่
จะฝึกฝนได้หรือไม่ เพราะถ้าขาดการเห็นสัตบุรุษไม่เข้าใจหลักธรรมของท่าน ไม่พิจารณาถึงธรรมที่
ควรมนสิการและไม่ควรมนสิการย่อมจะเกิดอาสวะขึ้นได้^{๓๘}

(๒) การป้องกันอาสวะด้วยการบริโภคปัจจัย ได้แก่ การจะใช้สอยปัจจัย ๔ คือเครื่องนุ่ง
ห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค จะต้องพิจารณาโดยแยบคายก่อนจึงบริโภค คืออย่าใช้สอย
เพื่อสนองต่อตัณหา^{๓๙} ข้อนี้สำคัญมากต่อการเกิดค่านิยมทางวัตถุในปัจจุบัน เพราะเมื่อคนเราขาดการ
พิจารณาโดยแยบคายแล้ว อาสวะจะเจริญได้เร็วมากและยากที่จะป้องกันได้ ส่วนมากจะไปแก้ที่ปลาย
เหตุ คือเมื่อเกิดปัญหาการแย่งชิงทรัพย์สิน อันเป็นปัจจัยที่ดีและดีกว่ามาสนองตอบตัณหาของตน เข้า
ทำนองว่า แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศواس แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่^{๔๐} เนื่องจากว่า ปัจจุบันวัฒนธรรม
การบริโภควัตถุนิยม จนทำให้เกิดความเสียหายลงไปทุกทีในด้านนี้ เพราะต้องขึ้นอยู่กับสินค้า^{๔๑} ชีวิต
แอบอิงอาศัยกับวัตถุ จนมีวัตถุเป็นสรณะ สัมสรณะภายในคือความดีงาม

(๓) การป้องกันอาสวะด้วยการบรรเทา โดยให้พิจารณาโดยแยบคายภายในใจ โดยไม่
ยอมรับอภิสลวิตกมาสู่ใจของตน ได้แก่ ไม่รับกามวิตก คือ ความคิดในเรื่องกามคุณ ๕ ที่น่ารักน่าพอใจ
ไม่รับพยาบาทวิตก ได้แก่ ความคิดในเรื่องแผนการทำร้ายคนอื่น ไม่รับวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความคิด
ชนิดเบียดเบียนคนอื่นด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้พินาศไปและการละบาปอกุศลทั้งปวงที่เกิดขึ้นแก่ตน แล้ว
พยายามละอีกต่อไปถ้ายังไม่หมด^{๔๒}

(๔) การป้องกันอาสวะด้วยการเจริญ หมายถึง เมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้ว พึงเจริญ
โพชนงค์คือฝึกให้เป็นคนมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะ มีความเพียร แล้วได้ปิติ มีความสงบทางกายคือ
กายปัสสัทธิ มีความสงบทางใจคือจิตปัสสัทธิหรือมีสมาธินั่นเอง แล้วข้อสุดท้ายคือให้มีอุเบกขาความ
วางเฉยต่ออารมณ์ โดยอาศัยความวิเวก วิราคะ นิโรธ ให้น้อมไปเพื่อความสละทิ้ง จนกว่าจะหายความ
เร่าร้อนความคับแค้นใจ^{๔๓} ความเจริญงอกงามด้านจิตใจและปัญญา เมื่อมีค่านิยมที่บริโภควัตถุจนเป็น
ทาสวัตถุแล้ว ย่อมเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีก เช่น ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ อาชญากรรม เพราะ

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗ - ๒๑/๑๘ - ๒๑.

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒ - ๒๓.

^{๔๐} พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน), **เทศนาวาไรตี้**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๓๙), หน้า ๑๙๐.

^{๔๑} ธรรมนูญ ลิมสกาพร, “วัฒนธรรมโลกาภิวัตน์”, **สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์**, ปีที่ ๔๙ ฉบับที่ ๔๑, (๗-๑๓ - มีนาคม ๒๕๔๖), หน้า ๕๕.

^{๔๒} สรวมมณต์ สิทธิสมาน, “เพื่อนบ้าน”, **สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์**, ปีที่ ๔๙ ฉบับที่ ๔๓, (๒๑ - ๒๗ มีนาคม ๒๕๔๖), หน้า ๒๘.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕.

จะต้องแย่งชิงสิ่งของกันเมื่ออยากได้มาก ๆ มาบำเรอตนหรือแม้กระทั่งเด็กอนุบาลก็ใช้มือถือกันแล้วเป็นเรื่องของพ่อแม่รังแกลูกคือไม่สอนให้เด็กเจริญด้วยปัญญา แต่สอนให้เขาเจริญด้วยวัตถุ เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่จะต้อง ทำความลำบากแก่ผู้ปกครอง ซึ่งปัญหาทางวัฒนธรรมนี้มีมูลเหตุจากการไม่พิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ขาดความสำรวมอินทรีย์ที่ดี ไม่ควบคุม ไม่รู้จักคิดโดยหลักโยนิโสมนสิการ เป็นต้น^{๔๔}

๒.๑.๔.๒ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลปาวนา

การพัฒนาตนเองด้วยหลักศิลปาวนานั้น โดยเนื้อหาสาระสำคัญก็เพื่อให้บุคคลสามารถดำรงตนให้อยู่ร่วมกับสังคมหรืออยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปกติสุข ทั้งศิลปะที่เป็นสิกขาบททั่วไปและศิลปะที่เป็นองค์มรรคคืออิทธิสิกขา ดังจะได้กล่าวถึงคำแปล ความหมายและประเภทของศิลปะไปตามลำดับดังต่อไปนี้

๑) คำแปลของศิลปะ

ศิลปะ มีคำแปลหลายอย่าง ได้แก่ แปลว่า ศีรษะ หมายความว่า ศีรษะ ถ้าคนมีศีรษะขาดก็ตาย ถ้าศีรษะขาดเจ็บก็ไม่สบาย ฉันทิ ถ้าคนศิลปะขาดก็ตายจากความดีต่าง ๆ ศิลปะ แปลว่า ปกติ หมายความว่า รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีเป็นปกติ ศิลปะ แปลว่า เย็น หมายความว่า เย็นกาย เย็นใจ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไม่มีความเดือดร้อน มีแต่ความสงบสุข ศิลปะ แปลว่า เกษม หมายความว่า ปลอดภัย ไม่มีอันตราย มีแต่ความสุขกาย สบายใจอยู่เสมอ ศิลปะ แปลว่า ตั้งกายกรรม วชิกรรม ไว้ด้วยดี หมายความว่า รักษากายให้ตั้งอยู่ในสุจริต ๓ รักษาวาจาให้ตั้งอยู่ในวจีสุจริต ๔ ไว้เป็นปกติ ศิลปะ แปลว่า เข้าไปรับรองกุศลกรรมไว้ หมายความว่า เมื่อบุคคลมีศิลปะดีแล้ว คุณธรรมอื่นๆ ที่ดีงาม เช่น ขันติ เมตตา สัจจะ สันโดษ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ก็เกิดขึ้นมาตามลำดับ^{๔๕}

๒) ลักษณะของศิลปะ

มีอธิบายว่าลักษณะของศิลปะ คือ มีการรักษากาย วาจาให้เรียบร้อยดีงาม มีหน้าที่คือการกำจัดความทุกข์ ผลปรากฏของศิลปะ คือ มีความสะอาดกาย วาจา ใจ ได้แก่ กายโสเจยย์ วจีโสเจยย์ มโนโสเจยย์ ส่วนเหตุเกิดของศิลปะ คือ หิริความละอายชั่วและโอตตปะความกลัวบาป^{๔๖}

๓) ความหมายของศิลปะ

ความหมายในแง่ของการฝึกฝนตน คือ การฝึกฝนอบรมตนหรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูงหรือการฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา คือระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ด้วยดี ให้เกื้อกูลไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย เป็นพื้นฐานแห่งการฝึกอบรมจิตใจในอิทธิจิตสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศิลปะ^{๔๗} และศิลปะยังหมายถึง ระเบียบความประพฤติหรือระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายวาจา ตลอดถึงท่ามาหาเลี้ยงชีพ ซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้นกลายเป็นสภาพอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ

^{๔๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๕ - ๒๖.

^{๔๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๔ - ๗๕.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕ - ๗๖.

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๓๔๑ - ๓๔๒.

หน้าที่การงานต่าง ๆ ประจำวัน โดยเป็นไปเพื่อความหมายอันดีงาม นั่นคือ การทำให้คนในสังคมหรือชุมชนมีระเบียบวินัย ขณะเดียวกันศีลก็เป็นเครื่องป้องกันความชั่วไปในตัวอีกโสดหนึ่งด้วย แล้วศีลยังช่วยส่งเสริมโอกาสสำหรับทำความดี โดยฝึกคนให้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ ด้วยกายวาจาที่ดีงามกับสภาพแวดล้อม ในทางอุดมคติแล้วศีลนั้นต้องการให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกันและกัน ช่วยเหลือกันตามฐานะทางสังคมจะอำนวยให้อีกด้วย^{๔๘} นอกจากนั้น ศีลครอบคลุมไปถึงการไม่ละเมิดระเบียบวินัยหรือการไม่เจตนาล่วงเกินเบียดเบียนผู้อื่น ถ้ามองในด้านการกระทำ ศีลจึงหมายถึงความไม่ละเมิดและการไม่เบียดเบียน สาระของศีลอยู่ที่ความสำรวม หมายถึงการสำรวมระวังคอยปิดกั้น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้นนั่นเอง สภาพจิตของผู้ไม่คิดจะละเมิด ไม่คิดเบียดเบียนใครนั้นแหละเป็นตัวศีล^{๔๙}

๔) ความหมายของศีลที่เป็นระเบียบทางสังคม

หมายถึง ศีลที่เป็นระเบียบทางสังคมหรือระบบองค์กรนั้นๆ ศีลจึงมีความเข้มงวดกวาดขันเคร่งครัด หยิบย ประณีตและรายละเอียดต่างๆ กัน ดังมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีลของคฤหัสถ์ ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุสงฆ์ เป็นต้น

๕) ศีลเป็นเหตุให้พัฒนาตนเองจนถึงขั้นวิมุตติหลุดพ้น

หมายถึง ศีลที่ทำให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่เกื้อกูลแก่การปฏิบัติกิจต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงจุดหมายที่งดงามโดยลำดับ ไปจนถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต ในกัมมัตถยสูตรกล่าวถึงสาระสำคัญของกุศลศีลว่าสามารถเป็นเหตุให้ดับทุกข์ได้ โดยพระอานนที่ได้อุทลถามพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับผลแห่งศีลที่เป็นกุศลและพระองค์ได้ตรัสตอบว่าศีลที่เป็นกุศลทำให้สามารถดับทุกข์ได้ มีลำดับการพัฒนา ได้แก่ ศีลที่เป็นกุศลเป็นเหตุให้เกิดอวิปปฏิสารความไม่เดือดร้อนใจ อวิปปฏิสารเป็นเหตุให้เกิดความปราโมทย์ ความปราโมทย์เป็นเหตุให้เกิดปีติ ปีติเป็นเหตุให้เกิดปัสสัทธิ ปัสสัทธิเป็นเหตุให้เกิดสุข สุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดญาณทัสสนะ ยญาณทัสสนะเป็นเหตุให้เกิดนิพพิทาและวิราคะ นิพพิทาและวิราคะเป็นเหตุให้เกิดวิมุตติญาณทัสสนะ วิมุตติญาณทัสสนะเป็นธรรมสูงสุด^{๕๐}

๖) ศีลทำให้สมาชิกของสังคมหรือชุมชนนั้นอยู่ร่วมกันด้วยดี

หมายถึง ศีลทำให้สังคมสงบเรียบร้อย สมาชิกต่างดำรงอยู่ด้วยดีและมุ่งหน้าปฏิบัติกิจของตนโดยสะดวก ศีลเป็นเรื่องราวของความสัมพันธ์ในสังคมในด้านการใช้ชีวิตและการมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคลเป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือการประพฤติตนอยู่ในระเบียบทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระเบียบหรือตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศีลเป็นเรื่องการพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิตในสังคมและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๑๙.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖๗.

^{๕๐} อัง.เอกาทศก. (ไทย) ๒๔/๑/๑ - ๓.

๗) ศิลจัดเป็นเครื่องมือเพื่อฝึกหัดขัดเกลาตนเอง

หมายถึง การทำให้กิเลสอย่างหยาบเบาบางลงด้วยการควบคุมยับยั้งสังวร ปรับการแสดงออกทางกายวาจาให้เกื้อกูลแก่สภาพความเป็นอยู่และการอยู่ด้วยกันด้วยดี ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาชีวิตของตนให้พร้อมที่จะเป็นที่รองรับกุศลธรรมทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นพื้นฐานของสมาธิหรือการฝึกปรือคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้นไป^{๕๑}

๘) ประเภทของศิลปะเพื่อนำมาพัฒนาตนเองและสังคม

ศิลปะที่เสริมสร้างความดีงามของชีวิตและสังคม ในสังคาลกสูตร เรียกว่า คิหิวินัย หมายถึง วินัยของคฤหัสถ์ เป็นศิลปะสำหรับประชาชน มี ๒ ระดับ มีดังนี้

(๑) ธรรมที่เป็นศิลปะ คือ ศิลในแง่คุณธรรม หมายถึง หลักความประพฤติระดับกายวาจา และอาชีวะที่นำมาแนะนำสั่งสอน โดยเน้นที่ปัจเจกชนเป็นสำคัญ ในขั้นนี้มีความหมายไปถึงอิทธิศีลสิกขา ซึ่งหมายถึงการฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรค สัมมาวาจา สัมมาภังคะและสัมมาอาชีวะเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือการดำรงตนด้วยดีในสังคม การรักษาระเบียบวินัย การปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงามเกื้อกูลประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงามหรือปฏิบัติตามสมควรกันได้ด้วยดี กล่าวโดยย่อ ศิล คือ ความประพฤติ ตัวอย่างพุทธพจน์ที่แสดงเรื่องศิลปะในแง่คุณธรรมสำหรับคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนที่แสดงถึงบทบาทของศิลปะและปัญญาของบุตรธิดาต่อบิดามารดา ดังนี้

“บุตรธิดาที่สามารถยังมารดาบิดาผู้ทุศีล ผู้ไม่มีศรัทธาให้ตั้งมั่นในศรัทธา ศิล จาคะ และปัญญาได้ การกระทำอย่างนั้น ชื่อว่า บุตรได้ตอบแทนแก่มารดาบิดา”^{๕๒}

(๒) วินัยที่เป็นศิลปะ คือ ศิลในแง่ที่เป็นวินัย หมายถึง กฎระเบียบข้อบังคับที่กำหนดวางกันขึ้นเป็นบัญญัติทางสังคม เพื่อกำกับความประพฤติของบุคคลตามความมุ่งหมายเฉพาะของหมู่ชนหรือชุมชนนั้น โดยมากมุ่งเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติตามธรรมให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ผู้ฝ่าฝืนต้องได้รับโทษตามความรับผิดชอบต่อชุมชนหรือสังคมนั้นอีกชั้นหนึ่ง ต่างจากผลทางจิตใจตามกฎธรรมชาตินั้นคือ วิธีฝึกคนให้มีศิลปะ ซึ่งเป้าหมายของวินัยที่เป็นศิลปะ^{๕๓} ได้แก่ ศิลระดับสังคมสงฆ์ มีเป้าหมายที่สำคัญอยู่ ๑๐ ประการ คือ เพื่อความดีงามที่เป็นไปโดยความเห็นชอบร่วมกันของสงฆ์ ความผาสุกแห่งสงฆ์ การปราบคนหน้าด่านไม่รู้จักอาย ความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศิลปะดีงาม ปิดกั้นความเสื่อมเสีย ความทุกข์ ความเดือดร้อนที่จะมีในปัจจุบัน บำบัดความเสื่อมเสีย ความทุกข์ ความเดือดร้อนที่จะมีในภายหลัง ความเสื่อมเสียยิ่งขึ้นไปของคนที่ยังไม่เสื่อมเสีย ความเสื่อมเสียยิ่งขึ้นไปของคนผู้เสื่อมเสียแล้ว ความดำรงมั่นแห่งศีลธรรมและส่งเสริมความเป็นระเบียบเรียบร้อย สนับสนุนวินัยให้หนักแน่น^{๕๔} ส่วนในอังคุตตรนิกาย ได้เพิ่มเข้ามาอีก ๒ ข้อ คือ เพื่อเอื้ออนุเคราะห์แก่คฤหัสถ์ทั้งหลายและเพื่อตัดรอนฝักฝ่ายของภิกษุผู้มีความปรารถนาชั่วร้าย^{๕๕}

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

^{๕๒} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๔/๗๘.

^{๕๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๖๘.

^{๕๔} อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๓๑/๗๔.

^{๕๕} อง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๔๓๖/๑๒๓.

๔) การพัฒนาตนด้วยศีลที่เป็นองค์มรรค

หมายถึง การฝึกฝนอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ ในระดับการพัฒนาศีล ท่านเรียกว่า อธิศีลสิกขา เรียกกันสั้น ๆ ว่า ศีล มีวิธีแก้ปัญหาโดยวิธีนี้เป็นวิธีของอารยชนระดับพื้นฐาน เรียกตามบาลีว่า หลักของอริยมรรค แปลว่า ทางดำเนินชีวิตสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชนหรือวิถีดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ อริยมรรคนี้แบ่งระดับการพัฒนาศีลที่เป็นองค์มรรคเป็น ๓ อย่าง คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ^{๕๖} มีความละเอียดดังต่อไปนี้

(๑) สัมมาวาจา การเจรจาชอบ หมายถึง การพูดหรือเจรจาชอบ มี ๔ ประการ คือ ละมุสาวาท คือ การเว้นการพูดเท็จ ขณะเดียวกันให้พูดคำจริง เรียกว่า สัจจาจา ละปิสุมวาจา คือ เว้นการพูดส่อเสียด ขณะเดียวกันให้พูดคำสมานสามัคคี เรียกว่า สัมคครณีวาจา ละผรุสวาจา คือ เว้นจากพูดคำหยาบคาย ขณะเดียวกันก็ให้พูดแต่คำอ่อนหวานสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ที่เรียกว่า สันหวาจา ละสัมผัปปลาปะ คือ เว้นการพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหลไร้สาระ ขณะเดียวกันก็ให้พูดแต่คำมีประโยชน์ สร้างสรรค์ นำมาแต่คุณธรรมปรองดองใจให้ร่าเริง เบิกบาน เรียกว่าอรรถสันหิตวาจา^{๕๗} ดังพระพุทธพจน์ที่ทรงตรัสแสดงสัมมาวาจา ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวาจา เป็นไฉน ? นี้เรียกว่าสัมมาวาจา คือ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด เจตนางดเว้นจากวาจาหยาบ เจตนางดเว้นจากการพูด เพ้อเจ้อ”^{๕๘}

(๒) สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำชอบมี ๓ ประการ ได้แก่ การละจากปาณาติบาต หมายถึง การเว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กัน การละอทินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของคนอื่นที่ไม่อนุญาต หรือ ไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ขณะเดียวกันก็ควรจะบริจาคทรัพย์ให้ทานตามโอกาสและฐานะ การละกาเมสุมิฉฉาจารา คือ การเว้นความประพฤติดิฉินในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามี ภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น ขณะเดียวกันก็ประพฤติสัปปะสันโดษ คือ พอใจในคู่ครองของตนเองเท่านั้น^{๕๙} ดังพระพุทธพจน์ตรัสสัมมากัมมันตะ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน? นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ คือ เจตนางดเว้นจากการตัดรอนชีวิต เจตนางดเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ เจตนางดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกามทั้งหลาย”^{๖๐}

(๓) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การละมิฉฉาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ ขณะเดียวกันก็มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การทำงาน การทำหน้าที่อันสุจริต เช่นทำงานไม่ให้อากุล ไม่ค่างงาน ไม่ผิดผ่อนงาน ไม่จับจดงาน ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น เมื่อ

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒ – ๑๓.

^{๕๗} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๔๘ – ๑๔๙/๑๘๙.

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖ – ๑๒๘.

^{๕๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒ – ๓๖๔.

^{๖๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

กล่าวถึงหลักการของสัมมาอาชีวะนั้น พงเข้าใจว่าเป็นการแสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้นโดยชอบธรรม ตั้งแต่ปัจจัย ๔ อันเป็นพื้นฐานในการครองชีพและผลตอบแทนในด้านจิตใจด้วย ไม่ใช่ทำงานเพื่อวัตถุหรือเพียงเพื่อได้ทรัพย์มาเท่านั้น มีประเด็นควรพิจารณาดังนี้

๑. การมุ่งให้คนมีปัจจัย ๔ ที่พอเพียงที่จะเป็นอยู่ได้ แต่ไม่ได้มุ่งว่าจะมีมากหรือน้อย คือมุ่งให้คนทำงานเป็นมากกว่าจะมานั่งนับทรัพย์สินซึ่งเป็นผลของการทำงานอีกต่อหนึ่ง มิใช่เป้าหมายของพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จาก ธรรมะที่เกี่ยวกับการปกครองบ้านเมือง หน้าที่ของพระเจ้าแผ่นดินข้อที่หนึ่ง^{๖๑} คือ ทาน หมายถึง การช่วยเหลือด้วยวัตถุสิ่งของแก่ประชาชน คือนำสิ่งของไปช่วยเหลือชาวบ้าน ไม่ให้เก็บไว้จนเต็มท้องพระคลังหลวง ถ้าพิจารณาให้ครบถ้วน จะเห็นว่า ก็เป็นการรายได้หลวงบริหารประเทศให้พลเมืองอยู่ดีกินดีและดำรงชีวิตได้ด้วยองค์กรของรัฐเข้าระดับประเทศ

๒. ความสมบูรณ์ด้วยทรัพย์ มิใช่จุดมุ่งหมายแสวงหา แต่เป็นเพียงสิ่งเป็นอุปการะแก่การดำรงชีวิต อันเนื่องมาจากศีลเป็นตัวผลิตให้ ด้วยการทำงานสุจริตนั้น จุดมุ่งหมายจริง ๆ ก็คือต้องการให้เกิดการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา มากกว่ามาประกอบอาชีพเพื่อหาทรัพย์มาบำรุงตนฝ่ายเดียว แต่ทรัพย์ภายในอย่างอื่นต้องแสวงหาเพิ่มด้วยเช่นกัน

๓. สัมมาชีพ มิได้หมายถึง มีหน้าที่ในการใช้แรงงาน เพื่อให้เกิดทรัพย์สินสมบัติเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การทำหน้าที่ การดำรงตำแหน่ง การมีคุณธรรม ศีลธรรมในหน้าที่ กิจการงานของตนเอง เช่น เป็นครูก็มีธรรมะสำหรับครู เป็นต้น ไม่ใช่สอนเพื่อหวังแต่เงินเดือนตอบแทนเพียงอย่างเดียว ขณะเดียวกันจะต้องถ่ายทอดความรู้ ความสามารถวิชาการที่ก้าวหน้าแก่ศิษย์ ตามหน้าที่ จัดว่าเป็นสัมมาชีพของครู คือมีการใช้แรงงานการสอนวิชาการและมีผลผลิตคือรายได้ต่อเดือนเพื่อนำไปเลี้ยงตนและคนที่เกี่ยวข้องและเสียภาษีช่วยรัฐ

๔. สัมมาอาชีวะโดยทางธรรม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างแรงงานกับอาชีวะและผลตอบแทน โดยพิจารณาแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ สำหรับคฤหัสถ์ ได้แก่ การใช้แรงงานในหน้าที่เป็นเรือนของอาชีวะโดยตรง คือเป็นไปเพื่อผลตอบแทนเป็นทรัพย์สินเงินทองใช้เป็นปัจจัยเลี้ยงชีพ เช่น อาชีพ กรรมกร ครู ทหาร ตำรวจ อัยการ ผู้พิพากษา นายกรัฐมนตรี เป็นต้น ส่วนของพระสงฆ์ ได้แก่ การปฏิบัติงานเพื่อธรรมและเพื่อศึกษาธรรม ถ้าเอาแรงงานที่พึงใช้ในหน้าที่มาใช้ในการแสวงหาปัจจัยเครื่องยังชีพ จัดว่าเป็นมิจฉาชีพ^{๖๒}

๕. สัมมาอาชีวะในแง่การพัฒนาจิตใจและปัญญา ได้แก่ การรู้จักทำงาน การใช้แรงงานเมื่อได้ทรัพย์อันเกิดจากกิจกรรมนั้น ๆ แล้ว ก็รู้จักวิจิตร วิธีปฏิบัติต่อทรัพย์ คือ ให้มีความรู้ ความเข้าใจคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมและเป็นไปด้วยนิสสรณปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันต่อทรัพย์ไม่ตกเป็นทาสของทรัพย์สิน ไม่หลงมัวเมาในสมบัติที่ตนหาได้แล้วนั้น คือ ให้เป็นนายทรัพย์ ต่อจากนั้น ก็นำทรัพย์ที่หามาได้ ทำให้เกิดประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ แก่ตนเอง ครอบครัว สังคมประเทศชาติตามลำดับ มีหลักในการปฏิบัติ คือ การแสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรม ไม่ข่มเหงหรือเบียดเบียนเขาให้ได้มา ส่วนการใช้ทรัพย์ คือ บริหารทรัพย์แบ่งเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ เลี้ยงตนและคนที่เกี่ยวข้องกับตนให้เป็นสุข ช่วยเหลือแบ่งปันแก่คนอื่น เช่น บริจาคเสื้อผ้า ข้าวสารแก่ผู้ประสบภัยพิบัติ เป็นต้น และ

^{๖๑} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕/๖๕.

^{๖๒} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๕/๑๘๖.

บำเพ็ญสาธารณะประโยชน์ เช่น สร้างเครื่องมือแพทย์แก่โรงพยาบาล สร้างโรงเรียน สร้างสะพานข้ามแม่น้ำขุดบ่อน้ำขุดสระน้ำ เป็นต้น^{๖๓}

๖. สัมมาอาชีวะที่มีคุณค่าทางจิตใจและปัญญา ได้แก่ เมื่อมีทรัพย์ก็ไม่มัวเมา ไม่ใช้จ่ายทรัพย์ไปในทางให้โทษแก่ตนและสังคม เช่น เล่นการพนันฟุตบอล หวย ไก่ชน เสพยาเสพติด นำไปลงทุนทางผิดต่อศีลธรรม และกฎหมาย เป็นต้น ดังนั้น ทรัพย์จึงมีผลต่อจิตใจและปัญญาเพื่อการดำรงชีพอยู่อย่างปกติสุข ถ้าขาดหลักสัมมาอาชีวะย่อมผิดศีลได้เช่นกัน

๗. สัมมาอาชีวะในความหมายฝ่ายคฤหัสถ์ ได้แก่ สัมมาอาชีวะสำหรับคฤหัสถ์ ผู้ครองเรือน ทางพระพุทธศาสนาก็สอนให้รู้จักพัฒนาด้านสัมมาอาชีวะ คือ ให้รู้จักการหาทรัพย์ การใช้จ่ายทรัพย์และความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์ มีความหมายโดยสาระทางพุทธธรรม คือ หลักการแสวงหาทรัพย์ มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ ๑. ภูฐานสัมปทาความขยันหมั่นเพียรในการแสวงหา ไม่เกียจคร้าน ๒. กิจการงานทุกอย่าง ทำงานไม่ทอดทิ้งงาน ไม่อาภูล ไม่จับจด ๓. อารักขสัมปทาการรู้จักวิธีรักษาทรัพย์ที่ได้มานั้น รู้จักบำรุงดูแล หาของใหม่มาแทนของเก่า รู้จักซ่อมแซมปรับปรุงให้ใช้งานได้ดีและการบริหารทรัพย์ควรให้คนมีความซื่อสัตย์ไว้วางใจได้ดูแลทรัพย์สิน ๔. กัลยาณมิตตาการรู้จักคบหา เสวนากับบัณฑิตหรือสัตบุรุษ คนดี ผู้มีศีล เว้นคนทุศีล โจร ผู้ก่อการร้าย ผู้มีอิทธิพลซึ่งเป็นภัยต่อสังคมและประเทศชาติ สมชีวิตา คือการใช้จ่ายอย่างฉลาด ได้แก่การมีรายได้รายรับและรายเหลือ^{๖๔}

อาชีพที่ขัดต่อการพัฒนาด้านสัมมาอาชีวะสำหรับคฤหัสถ์ นอกจากการประกอบอาชีพที่สุจริตแล้ว บุคคลผู้หวังความเจริญด้านสัมมาอาชีวะพึงหลีกเลี่ยงโทษ ในการประกอบอาชีพค้าขายสิ่งที่ไม่เหมาะให้โทษ ๕ อย่าง คือ ค้าขายอาวุธ ค้าขายมนุษย์ ค้าขายเนื้อสัตว์ ค้าขายน้ำเมา รวมถึงสิ่งเสพติดทุกประเภท เช่น ยาบ้า ผิ่นและค้าขายยาพิษ เป็นต้น^{๖๕}

๒.๑.๔.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา

การพัฒนาจิตด้านการเจริญจิตภาวนานั้น หมายถึง การฝึกในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติและข้อสัมมาสมาธิเข้ามา โดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูงให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง^{๖๖} กล่าวโดยย่อการเจริญจิตภาวนา ก็คือหลักสมาธิความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ตามลำดับ ดังพระพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า

“สมณะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้”^{๖๗}

^{๖๓} ๐.ทสก. (บาลี) ๒๔/๙๑/๑๙๔.

^{๖๔} ๐.อญญก. (บาลี) ๒๓/๑๔๔/๒๘๙.

^{๖๕} ๐.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๗๗/๒๓๓.

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๑๕.

^{๖๗} ๐.ทก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

การจะพัฒนาจิตใจให้เกิดความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น ให้มีกำลังที่เข้มแข็ง มีคุณภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพจิตที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดีเป็นต้น ควรทราบถึงคุณสมบัติของจิตโดยสังเขป จากนั้นพึงทราบเป้าหมายในการพัฒนาจิตดังต่อไปนี้

๑) คุณสมบัติของจิต

เมื่อกล่าวถึงคุณสมบัติของจิต ย่อมมีลักษณะที่พิเศษหลายประการ ได้แก่ ดันรน กวัตร แกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ดันรนไปมา เห็นได้ยาก ละเอียดยิ่งนัก เทียวไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้า^{๖๘}

๒) เป้าหมายในการพัฒนาจิต

คือ ทำให้บุคคลที่ฝึกฝนพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมได้ถึงเป้าหมายได้ใน ๓ ลักษณะ ดังนี้

(๑) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญูเป็นต้น

(๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะคือความเพียร มีขันติคืออดทน มีสมาธิคือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะคือจริงจัง มีอธิษฐานคือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ให้เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณา ให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

(๓) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุนมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น^{๖๙}

๓) การพัฒนาจิตตามหลักอริยมรรค

การพัฒนาจิตตามหลักอริยมรรค คือ มรรคชื่อว่าด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติและ สัมมาสมาธิ โดยแบ่งเป็น ๓ องค์มรรค ดังต่อไปนี้

(๑) สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรถูกต้อง สมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่า สัมมัปปธาน โดยแบ่งเป็น ๔ ประการ ได้แก่ สังวรปธาน คือ เพียรป้องกันหรือเพียรระวังอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น กระทำโดยการสำรวมอินทรีย์ ๖ มีสำรวมตา หู จมูก เป็นต้น ปหานปธาน คือ เพียรละหรือเพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดขึ้นอีก โดยไม่ปล่อยจิตใจไปตามกามวิตก ความในกาม พยาบาทวิตก ความคิดในพยาบาท วิหิงสาวิตก ความคิดเบียดเบียนคนอื่นเป็นต้น อันเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตอย่างยิ่ง ภวานापธาน คือ เพียรเจริญหรือเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น โดยการเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น อนุรักษนาปธาน คือ เพียรอนุรักษหรือเพียรรักษาและส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมถอยลง โดยการรักษาสมาธินิมิตที่ตนได้แล้วให้มั่นคงต่อเนื่องและยังมีข้อปลีกย่อยสำหรับกรำเพ็ญความเพียร^{๗๐}

^{๖๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๓๗.

^{๖๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐ - ๘๑.

^{๗๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

(๒) สัมมาสติ หมายถึง คือ การคอยระวังถึงอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึกสติ โดยการระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติ สัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์มรรคหนึ่งเนื่องในมรรค^{๗๑} สัมมาสติ มี ๔ ความหมาย ดังนี้ สัมมาสติในพระสูตร เรียกว่า สติปัฏฐาน มี ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนาการพิจารณากายหรือการตามดูรู้ทันกาย เวทนา นุปัสสนาการพิจารณากายที่เสวยเวทนาหรือการตามดูรู้ทันเวทนา จิตตานุปัสสนาการพิจารณาจิต หรือการตามดูรู้ทันจิตและธัมมานุปัสสนาการพิจารณาธรรมต่าง ๆ หรือการตามดูรู้ทันธรรม^{๗๒} สติใน ฐานะอัปปมาทธรรม คือ ในการดำเนินชีวิตหรือ การประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมออันนั้น เรียกว่ามีอัปปมาทหรือความไม่ประมาทและจัดเป็นองค์ประกอบภายใน เพื่อเร่งรัดพัฒนาสมาธิ^{๗๓}

สติมีคุณค่าทางสังคม คือ เมื่อทำงานหรือกิจกรรมร่วมกับคนอื่นและสตินั้นมีความจำเป็น อย่างยิ่ง ที่จะอำนวยความสะดวกในกาลทั้งปวง เช่น ตัวอย่างนักกายกรรม ๒ คน ที่ต้อง อาศัยกันและกันโดยขณะเล่นกายกรรม คนหนึ่งขึ้นคอบอกอีกคน ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้คนที่อยู่ บนบ่าของตนตกสู่พื้น^{๗๔}

บทบาทของสติในการพัฒนาปัญญา คือ เมื่อบุคคลมีสติแล้วย่อมจะระมัดระวังอินทรีย์ใน การใช้งานอย่างพินิจพิจารณาให้เหมาะสมแก่กิจกรรม โดยไม่ละทิ้งสติ หรือไม่ประมาทในเรื่องนั้น เมื่อสำรวมอินทรีย์ดีแล้ว คุณธรรมอื่น ๆ ที่พึงเจริญ เช่น เมตตา กรุณา เป็นต้นย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ เพราะอาศัยสตินั่นเองเป็นเบื้องต้น

(๓) สัมมาสมาธิ การฝึกพัฒนาจิตในระดับนี้ มุ่งสัมมาสมาธิเป็นหลักในการปฏิบัติตามนัย แห่งมรรคข้อสุดท้ายในบรรดามรรคมีองค์ ๘ เหล่านั้น เป็นการฝึกที่ลึกซึ้งละเอียดประณีตยิ่งนักทั้งใน เรื่องของจิตอันเป็นของละเอียดอยู่แล้ว ความหมายและความมุ่งหมายของสมาธิ คำว่า “สมาธิ” แปลว่า “ความตั้งมั่นของจิต” หรือภาวะที่จิตแน่วแน่อต่อสิ่งที่กำหนดจดจ่ออยู่นั้น คำจำกัดความของ สมาธิที่พบเสมอ คือ จิตตเสกัคคตาหรือเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็น หนึ่งคือการที่จะกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป อีกนัยหนึ่งคือการดำรงจิต และเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอด้วยดี^{๗๕} สาระสำคัญของสมาธิก็เพื่อจุดหมายให้ จิตหลุดพ้นเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามเป็นจริง ไม่ใช่เพื่อต้องการลาภผลแก่ตนเอง ด้วยต้นหาความอยากและการฝึกสมาธินี้ เป็นเบื้องต้นแห่งวิปัสสนาแม้จะมีสมาธิไม่สูงมากนัก

ความมุ่งหมายของสมาธิ ผู้เจริญสมาธิก็ต้องการเพื่อจะนำสมาธิที่ได้นั้น ไปเป็นเบื้องต้นแห่งเจริญปัญญาในระดับต่อไปให้มีประสิทธิภาพสูงสุดเท่าที่กำลังของสมาธิ จะส่งผลให้ได้ความมุ่ง หมายของสมาธิคือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงก็มี ต้องการทำความเข้าใจให้ถูกต้องหมดจด จนเกิดความบริสุทธิ์และจุดมุ่งหมายเฉพาะในการพัฒนาจิต ที่แสดงไว้ในสมาธิภาวนาสูตร มี ๔ อย่าง ได้แก่ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อญาณทัสสนะ เพื่อสติสัมปชัญญะและเพื่อความสิ้นแห่งอาสวะ^{๗๖}

^{๗๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๒/๑๔๐.

^{๗๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๑/๒๓๖.

^{๗๓} อัง.เอก. (บาลี) ๒๐/๑๑๖/๒๓.

^{๗๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙ /๓๕๘ – ๓๖๒/๒๒๔ – ๒๒๕.

^{๗๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๔.

^{๗๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘ – ๗๐.

เป้าหมายของการพัฒนาจิต

เมื่อบุคคลสามารถฝึกฝนอบรมตนด้วยการพัฒนาจิตที่มีความพร้อมความสมบูรณ์ในตนแล้ว ย่อมให้คุณค่าในเชิงจริยธรรมในแต่ละลำดับ ดังต่อไปนี้

(๑) วิกขัมภณวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยการข่ม หมายถึง การข่มกิเลสเอาไว้ คือการระงับนิวรณ์ธรรมเป็นต้นด้วยอำนาจแห่งจิตภาวนาหรือสมาธิ ได้แก่ สมาธิในระดับ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่บางที่อาจผ่อนลงมาถึงระดับอุปปจารสมาธิด้วยก็ได้

(๒) ตพฺังควิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยองค์ธรรมจำเพาะ หมายถึง การพ้นอกุศลอย่างหนึ่ง ๆ ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปฏิปักษ์กัน ว่าตามความหมาย ได้แก่การพ้นความเห็นผิด ยึดถือผิดด้วยอาศัยญาณ คือ ความรู้ฝ่ายวิปัสสนาที่ตรงข้ามเป็นคู่ปรับกัน เช่น อนิจจัง เป็นคู่ปรับนิจจังความเที่ยง ทุกขังเป็นคู่ปรับสุขังความสุข อนัตตาเป็นคู่ปรับอัตตาดตน เมตตากู่ปรับพยาบาท เป็นต้น

โดยวิมุตติทั้งสองอย่างแรกนี้ เป็นโลกีย์วิมุตติและด้วยผลแห่งการเจริญจิตภาวนานั่นเอง

(๓) สมุจเฉทวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยเด็ดขาดหรือตัดขาด หมายถึง การทำลายกิเลสที่ผูกมัดไว้หลุดพ้นเป็นอิสระออกไปได้ด้วยญาณ หรือ วิชาขั้นสุดท้าย ได้แก่วิมุตติในความหมายที่เป็นมรรค

(๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยความสงบระงับสนิทรอบคอบ หมายถึง ความเป็นผู้หลุดพ้นออกไปได้แล้ว ความเป็นอยู่อิสระ เพราะกิเลสที่เคยผูกมัดหรือครอบงำถูกกำจัดราบคาบไปแล้ว ได้แก่วิมุตติในความหมายที่เป็นผล

(๕) นิสสรณวิมุตติ ความหลุดพ้นที่เป็นภาวะหลุดรอดปลอดโปร่ง หมายถึง ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่ผู้หลุดพ้นเป็นอิสระแล้วประสบอยู่ ชื่นชมหรือเสวยอยู่ และซึ่งทำให้ผู้นั้นปฏิบัติกิจอื่น ๆ ได้ด้วยดีต่อไป ได้แก่ วิมุตติในความหมายที่เป็นนิพพานวิมุตติทั้ง ๓ อย่างสุดท้ายนี้ เป็นโลกุตตรวิมุตติ เมื่อกล่าวโดยสาระแท้ ๆ วิมุตติ ๕ นี้ ก็คือ สมถะ วิปัสสนา มรรค ผลและนิพพานตามลำดับ คือ อยู่ในระดับต่ำ ๆ พอเจริญวิปัสสนาได้ก็ถือว่า ใช้ได้แล้ว เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิคือสมาธิสำหรับประกอบกับวิปัสสนาหรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระหว่างขณิกสมาธิกับอุปปจารสมาธิ

ระดับของการฝึกฝนสมาธิ

ระดับของการฝึกฝนสมาธิแบ่งได้ถึง ๓ ระดับ ตามลำดับการปฏิบัติขั้นเบื้องต้น ขั้นกลาง และขั้นแนวแน่ถึงอัปปนาสมาธิ ดังนี้

(๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะเป็นสมาธิในขั้นต้นโดยจะอำนวยความสะดวกแก่ผู้ฝึกฝนแล้ว เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างผลดีและยังใช้เป็นเหตุให้เจริญวิปัสสนาได้อีกด้วย

(๒) อุปปจารสมาธิ คือ สมาธิกลางเป็นระดับสมาธิในขั้นสามารถจะระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิในบุรพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

(๓) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแนวแน่หรือสมาธิที่แนบแน่นจัดเป็นสมาธิขั้นสูงสุด ซึ่งมีฌานทั้งหลายถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการ ในการฝึกฝนพัฒนาจิตภาวนานี้^{๗๗}

๒.๑.๔.๔ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา

ปัญญา หมายถึง ความรู้ปริชาหยังรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจแยกแยะได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์เป็นต้นและการรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง”^{๗๘} ปัญญานั้นเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ คือความรู้ที่เข้ามานั้นเป็นข้อมูลดิบเป็นของดิบ ยังไม่รู้ว่าเป็นอย่างใด มีคุณค่าอย่างไร จะเอาไปใช้อย่างไร ถ้าคนไม่มีปัญญา ความรู้นั้นก็เอามากองไว้เฉย ๆ ไม่รู้ว่าจะเอาไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แต่คนที่ปัญญาจะสามารถวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นได้ว่า ถ้าเราจะทำอะไรให้สำเร็จสักอย่างหนึ่งจะต้องเอาความรู้ไปใช้ไปทำอย่างไร ไปดัดแปลงอย่างไร เอาความรู้นั้นไปยกย่องใช้งาน ทำการแก้ไขปัญหาค้นหาสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จผลตามต้องการได้ ความรู้ที่เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้นกลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสุตะหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรร จัดการต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้เรียกว่า ปัญญา^{๗๙} การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ได้แก่การได้ฝึกฝนอบรมตนเองให้มีปัญญารู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เช่น การมีปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตามความเป็นจริงปราศจากการยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา^{๘๐}

ส่วนความหมายปัญญาในแง่ของอภิปญญาสิกขา หมายถึง การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริงจนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ ได้แก่วรรณวาทธรรมข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือการฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย่อมสื อำพราง หรือ พร่ามัว เป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมี อวิชชาและตัณหาเป็นผู้นำที่ครอบงำอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้วก็กลับช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น^{๘๑}

เมื่อกล่าวโดยสรุปปัญญา คือความรู้ ความเข้าใจตามความจริงนั่นเอง ปัญญามีหลายชื่อด้วยกัน ปัญญาที่เป็นตัวความรู้ในสังขารนั้น เป็นสิ่งที่จะต้องทำให้เกิดให้มีขึ้น ต้องฝึกฝน ทำให้เจริญเพิ่มพูนขึ้นไปโดยลำดับ ปัญญาจึงมีหลายชั้นหลายระดับและมีชื่อเรียกต่างๆ ตามขั้นตอนของความเจริญบ้าง ตามทางเกิดของปัญญานั้นบ้าง ตามลักษณะเฉพาะของปัญญาชนิดนั้นบ้าง อันจะพึงศึกษาดังจะยกตัวอย่างชื่อของปัญญามาแสดง เช่น เรียกว่า ปริปัญญา ญาณ วิชา อัญญา อภิญญา พุทธิ โภธิ สัมโพธิ เป็นต้น^{๘๒} ด้วยเหตุที่ปัญญามีความหมายและสาระสำคัญดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ พึงทราบถึงความรู้ที่จำแนกโดยพัฒนาการทางปัญญา ประเภทของการเกิดขึ้นแห่งปัญญา ความรู้ที่

^{๗๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๔.

^{๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ความสุขที่แท้จริง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘.

^{๘๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒/๓๔ - ๓๗.

^{๘๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๑๕.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

จำแนกโดยกิจกรรมและผลงานของมนุษย์ ความรู้ชุดเบ็ดเตล็ด ความถูกต้องของความรู้ เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) ความรู้ที่จำแนกโดยพัฒนาการทางปัญญา

ความรู้ที่อยู่ในขอบเขตของการฝึกอบรม สามารถแบ่งตามลำดับของการพัฒนาการหรือความเจริญทางปัญญา มี ๓ ทาง ดังนี้

(๑) สัญญา ความกำหนดได้หมายรู้ ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้ ซึ่งบันทึกไว้เป็นแบบเทียบเคียงและเป็นวัตถุดิบของการรู้และการคิดต่อ ๆ ไป สัญญาที่เกิดขึ้นตามปกติในกระบวนการรับรู้ อาจจะแตกต่างกันได้เป็นความรู้หลายระดับตั้งแต่รู้คลุมเครือไปจนถึงรู้ชัดเจน ตั้งแต่บางแง่ถึงรู้สมบูรณ์ รู้พลาดถึงรู้ถูกต้อง ซึ่งเป็นเพียงเรื่องการรับรู้และไม่รู้เท่านั้น จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาความรู้โดยตรง

(๒) ทิฐิ ความเห็น หมายถึง ความเข้าใจโดยนัยเหตุผลคือความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่งและมีความยึดถือไว้กับตัวตน อาจเป็นความรู้ที่มาจากแหล่งภายนอก แต่ได้คิดกลั่นกรองยอมรับหรือสรุปเข้ามาเป็นของตนเอง โดยพระสารีบุตรอธิบายไว้ในมคังคิยสูตร แสดงความหมายของคำว่า ทิฐิ ว่าหมายถึง สัมมาทิฐิ เท่านั้น มี ๑๐ ประการ ได้แก่ ทานที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเซ่นแล้วมีผล ผลวิบากของกรรมที่ทําดีทําชั่วมีอยู่ โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมีอยู่ สมณะพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบรู้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยตนเอง แล้วสอนให้ผู้อื่นรู้แจ้งมีอยู่ในโลก^{๘๓}

(๓) ญาณ คือ ความรู้ หมายถึง ความหยั่งรู้ เป็นไวพจน์หนึ่งของปัญญา ความหมายเฉพาะในปัญญาที่ทำงานออกผลเป็นเรื่อง ๆ ญาณคือความรู้บริสุทธิ์ที่ผุดสว่างขึ้นมา เป็นความรู้ที่มองเห็นสถานะของสิ่งนั้นๆ โดยไม่มีความรู้สึกของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ญาณมีหลายระดับ บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดเหตุผลและไม่ขึ้นต่อความคิดเหตุผล แต่ออกไปสัมผัสกับสถานะที่เป็นอยู่จริงสัญญาเป็นวัตถุดิบของความรู้และความคิดต่างๆ สัญญาจึงเป็นพื้นฐานให้เกิดทิฐิและญาณ เมื่อทิฐิญาณเกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมมีการหมายรู้ตามทิฐิหรือญาณนั้น จึงเกิดเป็นสัญญาใหม่ ซึ่งเป็นวัตถุดิบของความรู้และความคิดอันต่อไปอีก ข้อแตกต่างระหว่างทิฐิและญาณคือ ทิฐิทำให้เกิดสัญญาที่ผิดพลาด ส่วนญาณจะช่วยให้เกิดสัญญาที่ถูกต้องและแก้สัญญาที่ผิดพลาดได้ ดังนั้น เมื่อกล่าวถึง สัญญา ทิฐิและญาณแล้ว ย่อมมีแหล่งให้เกิดให้อาศัยรวมเรียกหลัก ๓ อย่างนี้ว่า ทางเกิดของปัญญาก็ได้^{๘๔}

๒) ประเภทของการเกิดขึ้นแห่งปัญญา

ประเภทหรือแหล่งความรู้ ๓ อย่างที่กล่าวมา คือ สัญญา ทิฐิและญาณนั้น มีความสัมพันธ์กับการเกิดปัญญา ๓ ประการ คือ สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง^{๘๕} จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือถ่ายทอดต่อกันมา ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกหัดอบรม^{๘๖}ในการทำกิจกรรมใด ๆ ของมนุษย์จะต้อง

^{๘๓} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๔/๒๒๓ - ๒๒๔.

^{๘๔} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๔/๒๒๔.

^{๘๕} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๔/๒๒๔.

^{๘๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๓/๒๗๑.

อาศัย ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อจะได้พัฒนาให้ถูกต้องเหมาะสมและเกิดผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษย์ โดยกิจกรรมและผลงานของมนุษย์เป็นลำดับ

๓) ความรู้ที่จำแนกโดยกิจกรรมและผลงานของมนุษย์

ความรู้ชุดนี้เป็นความรู้ที่เนื่องด้วยการปฏิบัติการทางสังคม เช่น การสื่อสาร ถ่ายทอด แสวงหา เอ่ยอ้าง นับถือและที่เป็นมรดกทอดต่อกันสืบ ๆ มาเป็นสมบัติของมนุษย์ มี ๓ ประการ^{๘๗} ได้แก่ สุตะ ความรู้ที่ได้สดับ เล่าเรียนหรือถ่ายทอดกันมา มี ๒ ได้แก่ ความรู้ที่ได้ด้วยการสดับรับฟัง เช่น ฟังพระเทศน์ แม้แต่การศึกษา จากตำรา คัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นต้น ความรู้ที่บางศาสนา ถือว่าได้รับการเปิดเผยแจ้งดลใจ จากองค์บรมเทพ เช่น ศาสนาพราหมณ์ที่ถือว่าตนได้รับถ่ายทอดโดยตรงจากพระพรหม ความรู้นี้ เรียกว่า สุตี ทิฎฐิ คือความเห็น ทฤษฎี ลัทธิ ความเชื่อถือต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้ที่ได้ลงข้อสรุปให้แก่ตนอย่างใดอย่างหนึ่ง ประกอบด้วยความยึดถือผูกพันกับตัวตนจนเกิดเป็นสำนักเพื่อเผยแผ่ลัทธิความเชื่อของตนเอง ญาณ คือ ความรู้ความหยั่งรู้ ความรู้บริสุทธิ์ ความรู้ตรงตามมลภาวะหรือปัญหาที่ทำงานออกผลเป็นเรื่องราว หรือมองเห็นตลอดสายในด้านหนึ่ง ๆ ญาณเป็นความรู้ระดับสุดยอดของปัญญามนุษย์และเป็นผลสำเร็จสำคัญของมนุษย์ ด้วยเหตุว่าญาณสามารถผลักดันให้มนุษย์สำเร็จขั้นโพธิญาณซึ่งหมายถึงความตรัสรู้ เช่น การที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เราเรียกว่า สัมมาสัมโพธิญาณ เป็นศัพท์เฉพาะพระองค์ นอกจากนี้ยังมีวิธีจำแนกความรู้อยู่อีก จัดเป็นข้อปลีกย่อยลงไป คือนำความรู้หมวดต่าง ๆ ในเบื้องต้นที่กล่าวแล้วนั้น มาคลุกเคล้าเข้าหมวดกัน

๔) ความถูกต้องและความผิดพลาดของความรู้

เมื่อมีการสดับฟังหรือเล่าเรียนในวิชาการสาขาต่าง ๆ ตลอดจนการรับรู้ข้อมูลในสรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ เพื่อเป็นการป้องกันความสับสนและความเข้าใจผิดต่อความเป็นจริง พระพุทธศาสนา สอนให้มองใน ๒ ระดับ ได้แก่ ในแง่ของสัจจะมี ๒ ระดับ คือ สมมติสัจจะ ความเป็นจริงโดยสมมติ หมายถึงการสมมติของโลกตามภาษาบัญญัติต่าง ๆ เช่น บิดา มารดา พระสงฆ์ วัด โรงเรียน เป็นต้น ปริตตสัจจะ หมายถึงความเป็นที่เป็นปริตต คือจริงตามธรรมชาติของมันเป็นอย่างนั้น เช่น เมื่อแยกส่วนประกอบของคนเราออกแล้ว ก็จะเป็นธาตุ ๕ ชนิด อายตนะ อากาโร ๓๒ เป็นต้น จะเห็นว่า เป็นการแยกแยะมองอย่างความเป็นจริงของสังขารร่างกาย^{๘๘} ในแง่ของวิปาส คือความเข้าใจคลาดเคลื่อนผิดจากความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง หมายถึงการหลงผิด การหลงตัวเอง วางใจ วางท่าที่ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้อง ต่อโลก ต่อชีวิต ต่อสรรพสิ่งทั้งหลายและเป็นเครื่องกีดกันบังตาไม่ให้เห็นสภาวะ มี ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปาส สัญญาคลาดเคลื่อนคือการจำผิด จิตวิปาสจิตคลาดเคลื่อนคือคิดผิด ทิฎฐิวิปาส ทิฎฐิคลาดเคลื่อนคือเห็นผิด โดยจำผิดคิดผิดและเห็นผิดในลักษณะ ๔ ประการ คือ ในสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง, ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าไม่ทุกข์, ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตาและในสิ่งที่ไม่งามว่างาม^{๘๙}

๕) เหตุปัจจัยให้เกิดการพัฒนาปัญญา

เหตุปัจจัยให้เกิดปัญญาตามนัยแห่งปัญญาสูตร คือการอาศัยพระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจารีที่นำเคารพรัก เข้าไปไต่ถามเรื่องเกี่ยวกับพระพุทธพจน์ ฟังธรรมแล้วทำความสงบกายและ

^{๘๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๓ - ๕๔.

^{๘๘} อภิ.ก. (บาลี) ๓๗/๑๐๖๒/๓๓๘.

^{๘๙} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๔/๖๖.

ใจ มีศีล เป็นพหูสูตร ปรารภความเพียร ไม่พูดเรื่องตริจฉานกถา เห็นความเกิดและความดับแห่งเบญจขันธ์^{๙๐}

เหตุปัจจัยให้เกิดปัญหาตามหลักปัญญาวุฒิธรรม ลำดับขั้นตอนการศึกษาภาคทฤษฎีและลงมือปฏิบัติตาม เริ่มตั้งแต่วงนอกไปหาวงใน คือผู้ฝึกฝนพัฒนาอบรมตนจะต้องอาศัยบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อน แล้วตั้งจิตใจฟังธรรมะของท่าน จากนั้นก็พิจารณาใคร่ครวญไปตามกระแสแห่งธรรมะที่ฟังอยู่นั้น เมื่อฟังจบสาระได้แล้วก็นำมาปฏิบัติตามสมควรแก่ความเพียรทางจิตและปัญญา ความรอบรู้ จึงเรียกรวบรวมการแห่งปัญญานี้ว่า เป็นปัญญาวุฒิธรรม ซึ่งมี ๔ ประการ คือ สัมปยุตสังเสวการคพบาสัตบุรุษหรือการคบคนดีการเสวนากับคนดี ธรรมัสสวณะการฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษนั้น โยนิโสมนสิการการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายหรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี ธรรมานุธรรมปฏิบัติการนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย^{๙๑}

๖) หลักการพัฒนาปัญญา

ในสร้งคสูตรมีใจความว่า สร้งคตาสถเจเลยปัญหาแก่มานพ ซึ่งมีเรื่องเกี่ยวข้องกับปัญญา โดยมานพถามขึ้นก่อนว่า “บุคคลในโลกนี้ จะทำอะไร ทำด้วยอุบายอย่างไร ประพฤติอะไร เสพอะไร จึงจะได้ปัญญา ขอท่านจงได้โปรดบอกปฏิปทาแห่งปัญญา บัดนี้ นรชนทำอะไร จึงจะเป็นผู้มีปัญญา” สร้งคตาสถนั้นจึงเฉลยปัญหาว่า “บุคคลในโลกนี้คบหาท่านผู้รู้ทั้งหลาย ละเอียดลออ เป็นพหูสูตร ฟังเป็นนักเรียนและไต่ถาม ฟังตั้งใจคำสุภาษิตโดยเคารพ นรชนทำอย่างนี้ จะเป็นผู้มีปัญญา ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาเห็นกามคุณทั้งหลาย โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นโรค ผู้เห็นแจ้งอย่างนี้ ย่อมละความพอใจในกามทั้งหลายอันเป็นทุกข์ มีภัยอันใหญ่หลวงเสียได้ ผู้นั้นปราศจากราคะแล้ว กำจัดโทสะได้ ฟังเจริญเมตตาจิตไม่มีประมาณ งดอาณานิสาตว์ทุกจำพวกแล้ว ไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าถึงแดนแห่งพรหม”^{๙๒}

๗) หลักธรรมที่เป็นอุปการะแก่ปัญญา

ในจังกีสสูตรได้กล่าวถึงคุณธรรมอุปการะ ๑๒ ข้อ โดยเป็นธรรมที่มี อุปการะมากแก่ปัญญามีเพียง ๒ ข้อ คือ ความอดุทธสาหะเป็นธรรมมีอุปการะแก่ปัญญาเครื่องพิจารณา การทรงจำธรรมไว้มีอุปการะมากแก่ปัญญาเครื่องใคร่ครวญเนื้อความ^{๙๓}

๘) โทษและผลกระทบของการไม่พัฒนาปัญญา

การไม่พัฒนาด้านปัญญา ทำให้เกิดปัญหาในด้านความคิด จินตนาการ ไม่สร้างสรรค์ ไม่ส่งเสริมความดีต่าง ๆ เช่น กลายเป็นคนโง่ เชื่อสิ่งใดโดยปราศจากเหตุและผลอันควรจะเชื่อถือได้ คือเชื่ออย่างมงายไร้สาระ มีภัยมีโทษในความเชื่อหรือทัศนคติ ความเห็นที่ตนถืออยู่นั้น เช่น เชื่อว่าทำบุญไม่ได้บุญ ทำบาปไม่ได้รับผลบาป จัดเป็นมิจฉาทิฎฐิซึ่งตรงข้ามกับสัมมาทิฎฐิและเป็นอันตรายแก่ตนและคนอื่นเป็นอย่างยิ่งเพราะจะไม่เชื่อต่อการทำความดีใด ๆ เลย^{๙๔}

^{๙๐} อก.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๒/๑๙๖ - ๒๐๐.

^{๙๑} อก.จตุก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๗ - ๓๖๘.

^{๙๒} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๘๒ - ๘๕/๖๐๘ - ๖๐๙.

^{๙๓} ม.ม. (ไทย) ๔๓๔/๕๔๓ - ๕๔๖.

^{๙๔} ส.ข. (บาลี) ๑๗/๑๗๙ - ๑๘๐/๑๒๐.

๒.๑.๕ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔

๒.๑.๕.๑ ประโยชน์ด้านกุศลกรรม

คุณค่าของกุศลกรรมอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากบุญกรรม ซึ่งตนได้บำเพ็ญกุศลมาแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน เรียกว่า สมบัติ แปลว่า ข้อดี หมายถึง ความเพียบพร้อมสมบูรณ์แห่งองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งช่วยเสริมส่งอำนวยโอกาสให้กรรมดี ปรากฏผล และไม่เปิดช่องให้กรรมชั่วแสดงผล มี ๔ ประการ ดังต่อไปนี้

๑) คติสมบัติ สมบัติแห่งคติ ได้แก่ ความพร้อมด้วยคติ หรือคติให้ คือ เกิดอยู่ในภพ ภูมิ ถิ่น ประเทศที่เจริญเหมาะ หรือ เกื้อกูล ตลอดจนในระยะสั้น คือ ดำเนินชีวิตหรือไปในถิ่นที่อำนวย สะดวกสบาย

๒) อุปติสมบัติ สมบัติแห่งร่างกาย ได้แก่ ความถึงพร้อมด้วยร่างกาย หรือรูปร่างให้ เช่น มี รูปร่างสวย ร่างกายสง่างาม หน้าตาทำทางดี น่ารัก น่านิยมเลื่อมใส สุขภาพแข็งแรง

๓) กาลสมบัติ สมบัติแห่งกาล ได้แก่ กาลให้ คือ เกิดในสมัยที่บ้านเมืองมีความสงบสุข ผู้ปกครองดี ผู้คนมีศีลธรรม ยกย่องคนดี ไม่ส่งเสริมคนชั่ว ตลอดจนในระยะสั้น คือ ทำอะไรกาลเวลา ถูกจังหวะ

๔) ปโยคสมบัติ สมบัติแห่งการประกอบ ได้แก่ ความถึงพร้อมด้วยการประกอบกิจ หรือ กิจการให้ เช่น ทำเรื่องตรงกับที่เขาต้องการ ทำกิจวัตรกับความถนัดความสามารถของตน ทำการถึง ขนาดถูกหลักการครบถ้วนตามเกณฑ์ หรือ เต็มอัตรา ไม่ใช่ทำครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือทำเหยาะเหยะ หรือไม่ถูกเรื่องกัน รู้จักจัดทำ รู้จักดำเนินการ^{๙๕}

๒.๑.๕.๒ ประโยชน์กับตนเอง

๑) ประโยชน์ระดับต้น (ภิกขุธรรมิกัตถะ) อันเป็นเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน ได้แก่ การมี คุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มี สถานภาพที่ดีในสังคม มีเกียรติ การจะบรรลุถึงเป้าหมายระดับนี้ได้ ต้องประกอบด้วยหลักพุทธธรรม สำคัญได้แก่ ความขยันหมั่นเพียรไม่เกียจคร้านในการทำงาน ความประหยัดอดออม รู้จักรักษาทรัพย์ สมบัติที่หามาได้มิให้เสื่อม การรู้จักพบสมาคมกับคนดีแล้วนำเอาคุณสมบัตินั้นมาเป็นตัวอย่าง และรู้จักวิหาทรัพย์สินเงินทอง และรู้จักทางเสื่อมของเงินทอง แล้วใช้จ่ายทรัพย์ตามความจำเป็น จึง จะถือว่าได้รับความสุขจากการปฏิบัติในระดับต้นนี้^{๙๖}

๒) ประโยชน์ในชาติหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หมายถึง ประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังเมื่อ สิ้นชีวิตไปแล้ว โดยเป็นเครื่องประกันว่าผู้พัฒนาตนเองดีแล้วจะไม่ไปสู่ทุกข์ มีอบาย นรก เปรต หรือ กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน^{๙๗} ตรงข้ามชีวิตหลังความตายของเขาจะไปสู่สุคติมีเทวโลก และมนุษย์^{๙๘} เป็น เบื้องหน้า ด้วยการสร้างคุณธรรม^{๙๙} คือ ความมีศรัทธา ความถึงพร้อมด้วยศีล ความเสียสละสิ่งของ วัตถุทรัพย์สินเป็นทาน และความมีปัญญาเป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์ใน เบื้องหน้าได้

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน.

^{๙๖} พ.จ. (บาลี) ๓๐/๖๗๓/๓๓.

^{๙๗} พ.อิตติ. (บาลี) ๒๕/๒๗๓/๓๐๑.

^{๙๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๔/๓๐๑.

^{๙๙} อง.อภฺรฐก. (บาลี) ๒๓/๑๔๔/๒๙๒.

๓) ประโยชน์อย่างสูงสุด (คือนิพพาน) หมายถึง สาระที่แท้จริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา จัดเป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับการปฏิบัติตนเอง การพัฒนาตนเองในระดับปรมาตม์ ซึ่งบุคคลผู้บรรลุถึงประโยชน์นี้ มีความรู้แจ้ง ความเข้าใจต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทัน คติธรรมของสังขารธรรม^{๑๐๐} พร้อมกันนั้น ก็ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจที่เป็นอิสระโปร่ง ผ่องใส เหตุปัจจัยใดๆ ไม่สามารถจะมาบังคับบีบคั้นให้เกิดความทุกข์ภายในใจได้ จึงมีชีวิตที่ต่างจาก ปุถุชนโดยสิ้นเชิง เมื่อกล่าวถึงจิตใจและความเป็นอยู่ จึงเรียกบุคคลผู้บรรลุถึงระดับนี้ว่า ผู้ถึงวิมุตติ หรือ ผู้บรรลุนิพพานนั่นเอง^{๑๐๑}

ความสัมพันธ์ของประโยชน์ทั้ง ๓ ระดับที่บุคคลพึงได้รับนั้น จะต้องสัมพันธ์กันไป ตามลำดับ คือ เริ่มตั้งแต่การพัฒนาความเป็นอยู่ที่เรียกว่ามีศีล พัฒนากายที่เรียกว่าอินทรีย์สังวร พัฒนาจิตใจที่เรียกว่าสมาธิ และพัฒนาปัญญาทั้งที่เป็นจินตะ สุตะ และภาวนา จะตัดความสัมพันธ์ ส่วนใด ส่วนหนึ่งทิ้งไปไม่ได้เลย เพราะองค์ประกอบแต่ละอย่างล้วนเป็นอุปการะแก่กันและกันให้ ดำเนินไปได้อย่างเหมาะสม หรือ เป็นไปตามเหตุปัจจัยตามหลักอาศัยกันและกันดังลูกโซ่

๒.๑.๕.๓ ประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น

๑) อัตตัตถะ (ประโยชน์ตน) ได้แก่การถึงประโยชน์ ๓ อย่างมีประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์อย่างยั่งยืนถาวร นั่นเอง โดยผลที่เกิดขึ้นนั้นตนได้รับประโยชน์ เน้น การพึ่งตนได้ทุกระดับ เพื่อไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือ เป็นตัวถ่วงสังคมให้ตกต่ำลง

คือ ไม่สร้างปัญหาแก่สังคมทุกระดับ ขณะเดียวกันก็บำเพ็ญบุญกุศล หรือพัฒนาตนให้เป็นประโยชน์ หาที่พึ่งอันประเสริฐแก่ตน เช่น หลักนาถกรณธรรม ๑๐ ประการ^{๑๐๒} เช่น มีศีล สดับฟังมาก มี กัลยาณมิตร เป็นต้น กล่าวโดยสรุป ก็คือ ปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญาได้สมบูรณ์

๒) ปรัตถะ (ประโยชน์คนอื่น) ได้แก่ การพัฒนาตนเองตามหลักประโยชน์ ๓ อย่างที่กล่าว มาแล้ว และไปเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับสังคม หน้าที่งานการร่วมกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูล กัน โดยจะต้องอาศัยหลักธรรม คือ กรุณา และมีหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญ คือ สังคหวัตถุ ๔ นั่นเอง สงเคราะห์ อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อ ดูแลกันและกันให้มีที่พึ่งทั้งภายนอก คือ วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินเป็น สาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๓) อุภยัตถะ (ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย) ได้แก่ ตนและคนอื่นได้รับประโยชน์ร่วมกัน เพราะ กิจกรรมนั้น ๆ อำนวยให้ เช่น หลักสาราณียธรรม^{๑๐๓} เป็นต้น ตลอดจนพฤติกรรมที่เกื้อกูล ที่พึง ประสงค์ ที่สังคมพึงต้องการโดยทั่วไป

คุณค่าที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้อง ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิต ทั้งการพัฒนา กาย ศีล จิตและปัญญา เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว คือ ทำให้รู้จักแก้ปัญหาเป็น คือ รู้จักวิธีแก้ความทุกข์ ในตนเองได้ด้วยหลักพุทธธรรม ทำให้รู้จักการคิดเป็น การพูดเป็นสื่อสารเป็น ทำเป็น ทำให้รู้จักการ

^{๑๐๐} ม.มู. (บาลี) ๑๒/๕๐๙/๕๕๐.

^{๑๐๑} พ.อิตติ. (บาลี) ๒๕/๒๒๒/๒๕๘.

^{๑๐๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๕๙ - ๓๖๑.

^{๑๐๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๒๑ - ๓๒๒. สาราณียธรรม ๖ ได้แก่ มีเมตตากายกรรม, เมตตา วจีกรรม, เมตตาโมกขกรรม, การแบ่งลาภโดยชอบธรรมแก่กัน, มีศีลเสมอกัน, มีความเห็นเสมอกัน.

รับรู้ ได้แก่ การดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น และทำให้รู้จักการเสพหรือบริโภค ได้แก่ การกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น คบหาหรือ เสวนาเป็น^{๓๐๔}

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยสรุปหลักภาวนา ๔ ได้ว่า หลักภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมี ไม่เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีสติเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก แต่ถ้ารู้จักพัฒนาตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง บรรดาธรรมทั้งปวงจากที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่า หากไม่เจริญธรรมในกาย ไม่เจริญศีล ไม่เจริญจิต ไม่เจริญปัญญาแล้ว อาจจะก่อให้เกิดผลกระทบตามมาคือภัยอันน่ากลัวต่อการประพฤตินิพพานในพระธรรมคำสอนและถ้าเจริญเป็นประจำแล้ว ก็จะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา ๔ อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤตินิพพานไปสู่นิพพานแห่งความพ้นทุกข์และเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การทำงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่การรู้แจ้งเห็นอริยธรรมในพระศาสนา ดังที่กล่าวมานั้น สรุปได้ว่า หลักภาวนา ๔ นี้เป็นหลักธรรมที่เราเหล่าพุทธศาสนิกทั้งหลายควรนำมาเป็นกรอบ เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้ จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนาไว้ ๔ ประการคือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ประพฤตินิพพานในการทุจริตทั้ง ๓ การเจริญตนให้ตั้งในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การทำงาน การพัฒนาปัญญา การเป็นคนมีเหตุมีผล การพิจารณาไตร่ตรอง การคิด การวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ในเรื่องนั้นๆ และหลักภาวนา ๔ นี้ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคม แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนาด้านตนในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

^{๓๐๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๖), หน้า ๖.

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปใช้ประกอบการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ความหมายของผู้สูงอายุ ประเภทของผู้สูงอายุ ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตและบริบทสภาพพื้นที่ที่ศึกษาในแนวลึก เพื่อให้เข้าใจความหมาย ความสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เรียงตามลำดับเรื่องที่ศึกษา ดังนี้

๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ ความสูงอายุเป็นวงจรชีวิตในวัยสุดท้ายที่เริ่มตั้งแต่วัยทารกวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา ซึ่งแต่ละวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงกันอย่างต่อเนื่องไปตามธรรมชาติ การที่จะพิจารณาว่าผู้ใดเป็นผู้สูงอายุหรือผู้ชรา นั้น มีแนวคิดของนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

ด้านสังคมวิทยา กำหนดว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้มีอายุมากจนถึงขั้นให้สังคมอนุเคราะห์มากกว่าที่จะอนุเคราะห์สังคม^{๑๐๕}

ด้านกฎหมาย กำหนดว่าผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ เข้าสู่ชราภาพ ต้องปลดเกษียณตามพระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือน^{๑๐๖}

ด้านสรีระวิทยา กำหนดที่กระบวนการเข้าสู่วัยชราเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ ๒๐ ปีและคนจะเข้าถึงวัยชราแท้จริงตามหลักสรีระวิทยาจะช้าเร็วผิดกันตามสภาวะแวดล้อมและพฤติกรรมของแต่ละคน^{๑๐๗}

ด้านจิตวิทยา กำหนดว่าสามารถสังเกตพฤติกรรมได้ว่าเป็นพฤติกรรมของผู้สูงอายุ เช่น มือสั่นน้อย ๆ จำได้ยาก จำได้ไม่นาน หลงลืมง่าย หงุดหงิดบ่อยขึ้นและหงุดหงิดในเรื่องที่ไร้สาระนอนหลับได้น้อยลง

สุรกุล เจนอบรม กล่าวว่าความสูงอายุอาจแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ ๑) ความสูงอายุแบบปฐมภูมิ (Primary Aging) เป็นความสูงอายุที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหลีกเลี่ยงไม่ได้ กล่าวคือ เมื่ออวัยวะและเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายถูกใช้งานมานานก็จะเกิดความเสื่อมโทรมหรือเสื่อมสภาพตามอายุขัย ทำให้อวัยวะเสื่อมโทรมซึ่งการเสื่อมโทรมของร่างกายนี้จะเห็นได้ชัดขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้น เป็นต้น ๒) ความสูงอายุแบบทุติยภูมิ (Secondary Aging) ความสูงอายุในลักษณะนี้ มักเกิดจากการปล่อยปะละเลยไม่สนใจหรือไม่รักษาสุขภาพ เช่น การใช้ร่างกายทำงานหนักเกินไป พักผ่อนไม่เพียงพอ ดื่ม

^{๑๐๕} รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว, สวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ และบทบาทของสุขศึกษาในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๗.

^{๑๐๖} วรพจน์ จรัสศรี, “มาตรการทางกฎหมายในการคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๔๐”, *วิทยานิพนธ์นิติศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๕), หน้า ๙.

^{๑๐๗} อินทราพร พรหมปรการ, “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพการสนับสนุน ทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในโรงพยาบาลชุมชน จังหวัดอ่างทอง”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), หน้า ๑๗.

สุรา และสับบุหรี่ยัด หรือมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนอยู่เสมอเป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความ
สูงอายุแบบทุติยภูมิได้^{๑๐๘}

องค์การอนามัยโลกจึงแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุระยะต้น (Young-Old, Elderly) ว่ามีอายุ ระหว่าง ๖๐-๗๔ ปี ผู้สูงอายุระยะกลางหรือคนชรา (Friable Elderly Old Aged) ว่ามีอายุระหว่าง ๗๕-๘๙ ปี และผู้สูงอายุระยะท้าย (Very Old, Oldest Old) ว่ามีอายุ ๙๐ ปีขึ้นไป^{๑๐๙}

บรรลุ ศิริพานิช ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น ๓ กลุ่ม ตามอายุและภาวะสุขภาพทั่ว ๆ ไป คือ

๑) ผู้สูงอายุระดับต้น มีอายุระหว่าง ๖๐-๗๐ ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยายังไม่เปลี่ยนแปลงไปมาก ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้เป็นส่วนใหญ่

๒) ผู้สูงอายุระดับกลาง มีอายุระหว่าง ๗๑-๘๐ ปี ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยาเริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ ทำให้การช่วยเหลือตนเองบกพร่อง เริ่มต้องการความช่วยเหลือในบางเรื่อง

๓) ผู้สูงอายุระดับปลาย มีอายุตั้งแต่ ๘๐ ปีขึ้นไป ระดับนี้สภาวะทางกายภาพและสรีระวิทยาเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด บางคนมีความพิการ บางคนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ บางอย่างจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น^{๑๑๐}

Gerontologists ได้กำหนดหลักเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ใน ๔ ลักษณะกล่าวคือ

๑) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) คือการดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุจากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริง

๒) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Biological Aging) คือ การดูลักษณะความเป็นผู้สูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ผมขาว ผิวหนังเหี่ยวย่น ตกกระ เป็นต้น

๓) พิจารณาจากความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งรวมไปถึงสติปัญญา เช่น ระบบความจำเปลี่ยนไป บุคลิกภาพเปลี่ยนไป

๔) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคมเป็นการดูลักษณะความรับผิดชอบในการทำงานรวมถึงด้านครอบครัว เพื่อนฝูง เป็นต้น^{๑๑๑}

พล.ต.ต. อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ได้บัญญัติคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้เป็นครั้งแรก โดยผู้สูงอายุจะมีลักษณะดังนี้

๑) เป็นผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

^{๑๐๘} สุรกุล เจนอบรม, **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน, ๒๕๔๑), หน้า ๔-๕.

^{๑๐๙} Mooney, L.A. (1997). *Understanding Social Problems*. St.Paul, MN : West Publishing p. 164.

^{๑๑๐} บรรลุ ศิริพานิช, **ผู้สูงอายุไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒๘.

^{๑๑๑} อ่างในสุรกุล เจนอบรม, **วิทยาการผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์, ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน, ๒๕๓๕), หน้า ๖-๗.

๒) เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพ มีกำลังถดถอยเชิงซ้ำ

๓) เป็นผู้ที่สมควรให้การอุปการะ

๔) เป็นผู้ที่มักมีโรคและสมควรให้การช่วยเหลือ^{๑๑๒}

คณะกรรมการสวัสดิการผู้สูงอายุฯ ได้กล่าวถึง ผู้สูงอายุ คือบุคคลผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง เป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของชาติ เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ รวมทั้งเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกความรู้ทางวัฒนธรรมอันมีค่าอีกด้วย^{๑๑๓}

อุบลรัตน์ เฟื่องสถิตย์ กล่าวว่า ผู้สูงอายุในสังคมไทย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในลักษณะของการเสื่อมถอย การเจริญเติบโตของร่างกายและความต้านทานโรคน้อยลง ความสามารถในการปรับตัวและบทบาททางสังคมของแต่ละบุคคลจะมีความสามารถที่แตกต่างกันออกไป^{๑๑๔}

จำเรียง กรูมะสุวรรณ ได้กล่าวว่า สถาบันแห่งชาติเกี่ยวกับผู้สูงอายุของสหรัฐอเมริกาได้กำหนดผู้สูงอายุวัยต้น คือ อายุระหว่าง ๖๐-๗๐ ปี เป็นวัยที่ยังไม่ชราสามารถทำงานได้^{๑๑๕}

จรัสวรรณ เทียนประภาศ และพัชรี ต้นศิริ ได้กล่าวว่า การกำหนดว่าใครเป็นผู้ชรา นั้นควรพิจารณาประกอบกันทั้ง ๓ ด้าน คือ ด้านชีวภาพ ด้านจิตใจและด้านสังคม ส่วนด้านชีวภาพจะคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงและความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายเป็นเกณฑ์ ทางด้านจิตใจจะพิจารณาถึงความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ความสอดคล้องในการรับรู้ การจดจำ การรับรู้ใหม่ๆ การใช้เหตุผล การมองภาพพจน์ตนเองและแรงกระตุ้นในตน ส่วนทางด้านสังคมนั้นก็จะพิจารณาถึงบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบเป็นสำคัญ^{๑๑๖}

พรทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ ได้กล่าวว่า ภาวะสูงอายุเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมทั่ว ๆ ไป เมื่อสมาชิกในสังคมมีอายุมากขึ้น ขบวนการทำงานภายในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งมีอยู่ ๒ ขบวนการ คือ ขบวนการเจริญเติบโตและขบวนการเสื่อมโทรม ขบวนการทั้งสองนี้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ในวัยทารกจนถึงวัยหนุ่มสาวขบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือขบวนการเสื่อมโทรมและเมื่อมนุษย์เจริญเติบโตมากขึ้น ขบวนการเสื่อมโทรมจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้น จนอยู่เหนือขบวนการเจริญเติบโต ดังนั้นผู้ที่มีอายุสูงมากขึ้นร่างกายจึงมีการเปลี่ยนแปลงและเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในที่สุด^{๑๑๗}

^{๑๑๒} พล.ต.ต. อรรถสิทธิ์ สิริสุนทร, **วิทยาการผู้สูงอายุ**, อ้างในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๔-๕.

^{๑๑๓} คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภา, **ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางแก้ไข**, (กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง, ๒๕๓๔), หน้า ๑.

^{๑๑๔} อุบลรัตน์ เฟื่องสถิตย์, **การอบรมเลี้ยงดู การบรรลุนตามขั้นพัฒนาการและพฤติกรรม การพึ่งตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๗.

^{๑๑๕} จำเรียง กรูมะสุวรรณ, **ประชากรผู้สูงอายุกับการจัดสวัสดิการในการพยาบาลผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๒.

^{๑๑๖} จรัสวรรณ เทียนประภาศและพัชรี ต้นศิริ, **การพยาบาลผู้สูงอายุ พิมพ์ครั้งที่ ๓**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๒.

^{๑๑๗} พรทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, **จิตวิทยาครอบครัว**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗๙.

ปรีชา อุบโยธิน, สุรีย์ กาญจนวงศ์, วิณา ศิริสุข และมัลลิกา มีติโก กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่กำลังอยู่ในสภาวะที่มีความเสื่อมถอยทั้งด้านกายภาพและชีวภาพ รวมถึงด้านจิตใจและสถานภาพทางสังคมด้วย^{๑๑๘}

วิภาดา วัฒนนามกุล กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของชีวิตที่มีภาวะภายใต้เงื่อนไขของสิ่งแวดล้อม วัยสูงอายุเป็นความเสื่อมของระบบร่างกายตามกาลเวลา โดยไม่สามารถทำให้กลับคืนมาเหมือนเดิมได้^{๑๑๙}

มณฑิรา เขียวยิ่ง ได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ใน ๔ ลักษณะดังนี้

๑) พิจารณาจากลักษณะอายุจริงที่ปรากฏ หมายถึง สภาพการสูงอายุของมนุษย์ที่พิจารณาตามจำนวนปี หรืออายุที่ปรากฏจริง โดยไม่นำเอาเรื่องของบทบาทและความสามารถมาเกี่ยวข้อง

๒) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย หมายถึง สภาพการสูงอายุที่พิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น ความเหี่ยวแห้งของร่างกาย

๓) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ หมายถึง สภาพการสูงอายุ ที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ เชาวปัญญา การเรียนรู้และลักษณะของบุคลิกภาพที่ปรากฏในช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ของชีวิตมนุษย์แต่ละคน

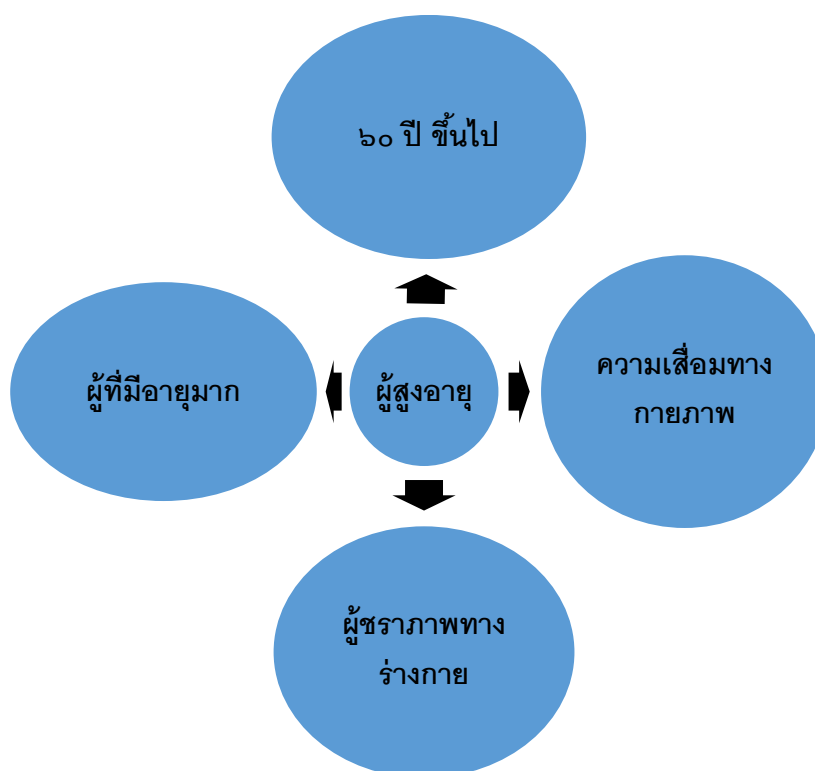
๔) การสูงอายุตามสภาพของสังคม หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในบทบาท หน้าที่และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคมได้แก่ครอบครัวหน่วยงานและองค์กรเป็นต้น การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุหรือวัยชรา จัดเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่ตรงกันข้ามกับวัยเด็ก วัยผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอย ทрудโทรมแทนการพัฒนา^{๑๒๐}

^{๑๑๘} ปรีชา อุบโยธิน, สุรีย์ กาญจนวงศ์, วิณา ศิริสุขและมัลลิกา มีติโก, รายงานการวิจัยเรื่องไม่ไกลฝั่ง : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐.

^{๑๑๙} วิภาดา วัฒนนามกุล, ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและการรับรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวของผู้สูงอายุและผู้ดูแลในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดขอนแก่น, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔.

^{๑๒๐} มณฑิรา เขียวยิ่ง, รายงานการวิจัยเรื่อง ความคาดหวังและความเป็นจริงในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจากครอบครัว, ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, (บัณฑิตวิทยาลัย: คณะพยาบาลศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐-๒๑.

แผนภาพที่ ๒.๕ การแสดงความหมายของผู้สูงอายุ



จากภาพที่ ๒.๕ การแสดงความหมายของผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุเริ่มตั้งแต่ ระหว่าง ๖๐ ปี ขึ้นไป ซึ่งเริ่มมีการเสื่อมสภาพของร่างกาย เช่น มีกำลังวังชาลดลง มีความเชื่องช้ามากขึ้น และความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายลดลง ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย สภาพร่างกายและการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมของแต่ละบุคคลและการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้น ทั้งด้านสติปัญญา ความจำ การเรียนรู้ จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป บทบาทและภาระหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

๒.๒.๒ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

ความสูงอายุป็นผลรวมของการพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ คือ นับแต่ปฏิสนธิจนถึงสิ้นอายุของบุคคล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะเข้าไปในลักษณะของการเสื่อมถอยทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม เป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดอายุขัย ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุสามารถแยกเป็น ๓ ด้านดังนี้^{๑๒๑}

๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological Change)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย แบ่งออกเป็น ๘ ประเภทได้แก่

^{๑๒๑} สมหมาย วงษ์กระสัน, ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

(๑) ระบบผิวหนัง (Integumentary System) ผิวหนังเหี่ยวย่นแห้ง เนื่องจากขาดไขมันใต้ผิวหนัง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลง ผิวหนังบางลง การไหลเวียนเลือดลดลงจึงมีโอกาสเกิดแผลกดทับได้ง่าย ต่อมาเหงื่อมีจำนวนและขนาดลดลง ทำงานลดลงไม่สามารถขับเหงื่อได้ ความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอุณหภูมิในวัยของผู้สูงอายุจึงมีระดับที่ลดลง

(๒) ระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular System) มีแคลเซียมเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด จึงทำให้ผนังหลอดเลือดหนาขึ้น อาหารจึงไปเลี้ยงหลอดเลือดน้อยลงการเผาผลาญกลูโคสลดลงทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผนังหลอดเลือดเปราะแตกง่ายและเนื้อสมองยังได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่พอ ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลงอาจทำให้ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ หงุดหงิด และพูดซ้ำซาก

(๓) ระบบหายใจ (Respiratory System) ในผู้สูงอายุ เซลล์ของถุงลมจะลดจำนวนลง ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดของเยื่อหุ้มปอดแข็งและทึบ จึงทำให้การซึมผ่านออกซิเจนในปอดลดลงด้วย ทำให้เหนื่อยง่าย กล้องเสียงเสื่อมและเกิดโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่ายขึ้น

(๔) ระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal System) คนสูงอายุมักมีปัญหาเรื่องเหงือกและฟันทำให้การบดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ต่อมาน้ำลายผลิตเอนไซม์และน้ำย่อยน้อยลง ภาวะอาหารหลั่งน้ำย่อยน้อยลง ประสิทธิภาพของการดูดซึมและการย่อยอาหารลดลง

(๕) ระบบสืบพันธุ์ (Reproductive System) ผู้สูงอายุจะมีฮอร์โมนเพศลดลง

(๖) ระบบประสาท (Nervous System) เซลล์ประสาทจะลดลงปฏิกิริยาสะท้อนหรือตอบโต้ลดลง การรับภาพจะมีการเชื่อมอย่างมาก การรับกลิ่นในคนสูงอายุลดลงการได้ยินจะลดน้อยลงความรู้สึกเจ็บปวดน้อยลง ผู้สูงอายุจึงไม่ค่อยมีความรู้สึกจึงเกิดแผลได้ง่ายขึ้น

(๗) ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและกะโหลกศีรษะ (Muscular Skeletal System) เซลล์กล้ามเนื้อสมองมีจำนวนน้อยลง ทำให้สมอง กระดูก กะโหลกศีรษะเสื่อมลง เปราะและแตกหักง่าย ข้อต่อกระดูกสันหลังและข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมการเคลื่อนไหวไม่คล่องตัว

(๘) ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland System) จะพบว่า ในวัยผู้สูงอายุต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) มีน้ำหนักเบาลงและมีพังพืดมากขึ้น การหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากตับอ่อนช้าลง ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูง ต่อมหมวกไตจะหยุดสร้างฮอร์โมนเพศหญิง^{๑๒๒}

๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ (Psychological Change)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ เป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม เพราะความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุหดหู่ วิตกกังวล ซึมเศร้าและขาดความกระตือรือร้น การเกิดความเจ็บป่วยหรือความเสื่อมของร่างกาย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อาทิเช่น บุตรหลาน คู่สมรส เพื่อน ปัญหาทางด้านจิตใจมีความวิตกกังวลง่าย หากเป็นมากจะนอนไม่หลับหงุดหงิด เครียด ปวดเมื่อยตัว ภาวะเหล่านี้สามารถที่จะรักษาได้ นอกจากนั้นยังพบภาวะซึมเศร้ามีอาการเพ้อฝัน กินไม่ได้ หดหู่ อารมณ์ไม่ดี รู้สึกตนไม่มีคุณค่า อยากตาย บางรายทำร้ายตัวเอง ระวังไม่ไว้ใจ กลัวคนปองร้าย คุณหมอได้ให้คำแนะนำว่า ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายตามสภาพร่างกาย เช่น เดินเร็วแทนการวิ่ง ทำงานบ้านเบา ๆ

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

รดน้ำต้นไม้ ว่ายน้ำและไม่ควรเล่นกีฬาที่เน้นการแข่งขัน สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุและเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุซึ่งมีสาเหตุ ดังนี้

(๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องมาจากการที่เพื่อนหรือบุคคลอันเป็นที่รักหรือญาติสนิทหรือคู่ชีวิตต้องตายจากหรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักก่อให้เกิดความซึมเศร้าได้ง่าย

(๒) การสูญเสียเสถียรภาพทางสังคม เศรษฐกิจ เนื่องจากต้องออกจากการทำงาน ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลง เนื่องจากหมดภาระการติดต่อทางด้านการงานหรือหมดภาระหน้าที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งไร้คุณค่าไม่มีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคมหรือชุมชนและขณะเดียวกันก็ทำให้ขาดรายได้หรือรายได้ลดน้อยลง ผลจากสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอาจปรับตัวลำบากต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

(๓) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากในวัยผู้สูงอายุนี้นักบุตรธิดาจะมีครอบครัวกันแล้วและแยกย้ายกันไปอยู่ต่างหาก โดยเฉพาะสังคมยุคปัจจุบันที่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับลูกหลานของตนลดลง บทบาทด้านให้คำปรึกษา ดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลงกิจกรรมร่วมกันลดลง ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ยิ่งขาดกำลังกายในการดูแลกิจกรรมในบ้านของตนเอง ยิ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยวว่าเหวและรู้สึกว่ตนเองมีคุณค่าน้อยลง

(๔) การที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศได้ นับเป็นการสูญเสียทางจิตใจที่สำคัญ ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเคมีของร่างกาย ทำให้จึงไม่สามารถสนองตอบความต้องการทางเพศได้ ทั้ง ๆ ที่ยังมีความต้องการทางเพศอยู่โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศชาย นอกจากนี้เหตุผลทางสังคม วัฒนธรรม โดยเจตคติของสังคมที่มีต่อเพศสัมพันธ์ในวัยสูงอายุว่าเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม นับเป็นสิ่งที่มึผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุทำให้เกิดความวิตกกังวลและมีความหวั่นไหวต่อความมั่นคงของชีวิต^{๑๒๓}

๓) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change)

ในวัยผู้สูงอายุการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมจะเริ่มลดลง ทั้งนี้จากภาระหน้าที่และบทบาทในสังคมที่ลดน้อยลงจะทำให้ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการปรับตัวจนก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจตามมา สาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ มีดังนี้

(๑) การเปลี่ยนรูปแบบของสังคม ในอดีตครอบครัวไทยเป็นครอบครัวใหญ่ มีผู้สูงอายุเป็นผู้นำ ผู้ให้ความรู้ ผู้ถ่ายทอดวิชาการและสนับสนุนการพัฒนาความก้าวหน้าให้แก่บุตรหลานและอยู่ในฐานะที่ควรเคารพบูชา ยอมรับนับถือ แต่ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนไปในลักษณะที่มีแต่การแข่งขันมองเห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม การพึ่งพาอาศัยลดลง การรับรู้ของคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่มาจากภายนอกจึงทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการยอมรับและขาดการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน ผู้สูงอายุต้องพบกับความโดดเดี่ยว รู้สึกถูกทอดทิ้งและขาดที่พึ่งทางใจ

^{๑๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

(๒) ความคับข้องใจทางสังคม การเข้าสู่วัยสูงอายุ การปลดเกษียณและการที่บุตรหลานหรือสังคมต่างหวังดีที่จะให้ผู้สูงอายุหยุดรับผิดชอบในการกิจต่าง ๆ ที่เคยปฏิบัติทำให้มีผลกระทบจิตใจของผู้สูงอายุอย่างมาก มีความรู้สึกน้อยใจและเสียใจ ทั้งนี้เพราะการเป็นผู้สูงอายุมิได้หมายความว่า เป็นผู้ขาดสมรรถภาพการทำงาน แต่การมีอายุกลับทำให้ความรู้สึกรู้สึกต้องการยอมรับมากขึ้น นอกจากนี้การเกษียณอายุหรือยุติการทำงาน อายุมีความหมายที่ดีสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่ม เช่น ผู้ที่มีความเบื่อหน่ายการทำงานต้องทำงานเพราะฐานการยอมรับของชุมชนจะน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นที่จะเข้ากลุ่ม ไม่กล้าที่จะแสดงออกความสัมพันธ์กับชุมชนที่คุ้นเคยจะลดลงต้องปรับเปลี่ยนไปสู่สภาพสังคมกลุ่มใหม่ จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทในชุมชนมาก่อนเกิดความเครียดสูง

(๓) การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม เมื่อเข้าสู่ในวัยสูงอายุบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวย่อมเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุเคยเป็นหัวหน้าครอบครัว ซึ่งมีหน้าที่ให้การดูแลและหาเลี้ยงครอบครัวต้องกลายมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัยเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมีและมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ ปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของครอบครัวสังคม ผู้สูงอายุจะรู้สึกที่ตนเองด้อยคุณค่า การสมาคมกับเพื่อนฝูงผู้ร่วมงานน้อยลง รวมทั้งยังขาดรายได้จากเดิมที่เคยมีอยู่ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว โดยเมื่อลูกๆ เจริญเติบโตมีครอบครัวเป็นของตนเองและแยกย้ายออกไปสร้างครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะต้องอยู่ตามลำพัง ผู้สูงอายุจึงต้องเผชิญกับความสูญเสียมากขึ้น มองโลกในแง่ร้าย ซึมเศร้าและสิ้นหวัง ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตและเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคจิตในวัยชราได้^{๑๒๔}

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข ได้สรุปเรื่องเกี่ยวกับสังคมวิทยาภาวะผู้สูงอายุ ความเป็นจริงในสังคมไทยไว้ว่า คุณภาพชีวิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับสุขภาพอนามัยภาวะเศรษฐกิจ สภาพทางสังคมและจิตใจ โดยมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน ต่างฝ่ายต่างมีอิทธิพลกระทบกันและกันหรือเป็นปฏิปักษ์หรือส่งเสริมต่อกันและกันอย่างยากที่จะแยกออกจากกัน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทั้งด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลงอวัยวะต่าง ๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด การรับผิดชอบ ต่อภาระหน้าที่และบทบาทต่าง ๆ ภายในครอบครัวก็ลดน้อยลง สถานะการณดังกล่าวจึงส่งผลทำให้สภาพจิตใจของผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าลดลง ว่าเหว่ กังวลว่าครอบครัวและสังคมจะทอดทิ้ง เนื่องจากการแปรผันทางสังคมที่เกิดจากสภาพและบทบาทที่ลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาด้านการดำเนินชีวิตสังคมควรหันมาสนใจและหาวิธีการทดแทน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ได้ในช่วงบั้นปลายของชีวิตอย่างมีความสุข^{๑๒๕}

^{๑๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

^{๑๒๕} สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ ความเป็นจริงและการคาดการณ์สังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๖๖-๖๗.

แผนภาพที่ ๒.๖ แสดงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์	การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม
• ระบบผิวหนัง • ระบบหัวใจ และหลอดเลือด • ระบบหายใจ • ระบบทางเดินอาหาร • ระบบสืบพันธุ์ • ระบบประสาท • ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก • ระบบต่อมไร้ท่อ	• การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก • การสูญเสียเสถียรภาพทางสังคม เศรษฐกิจ • การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว • การที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการทางเพศได้	• การเปลี่ยนรูปแบบของสังคม • การเข้าสู่วัยสูงอายุ การปลดเกษียณ • บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงานที่เปลี่ยนไป

จากภาพที่ ๒.๖ การแสดงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุเริ่มตั้งแต่ระหว่าง ๖๐ ปี ขึ้นไป ซึ่งเริ่มมีการเสื่อมสภาพของร่างกาย เช่น มีกำลังวังชาลดลง มีความแข็งแรงมากขึ้นและมีความสามารถในการใช้ศักยภาพของร่างกายลดลง ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย สภาพร่างกายและการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมของแต่ละบุคคลและมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมจะเพิ่มมากขึ้น ทั้งด้านสติปัญญา ความจำ การเรียนรู้ จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป บทบาทและภาระหน้าที่ทางสังคมจะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยเช่นกัน

๒.๒.๓ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

๒.๒.๓.๑ ความหมายของคุณภาพชีวิต

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีความต้องการมีชีวิตที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี อย่างไรก็ตามการที่มนุษย์มาอยู่รวมกันเป็นสังคม ทำให้มนุษย์ต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและคาดหวังว่าจะมีชีวิตที่ดีมีความสุข ปลอดภัยจากการคุกคามของมนุษย์และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ดังนั้น แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพจึงได้มีผู้สนใจที่จะศึกษาโดยเริ่มเกิดขึ้นในทศวรรษที่ ๑๙๗๐ ในประเทศทางตะวันตก ซึ่งเป็นแนวคิดที่แสดงให้เห็นว่าความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมหนึ่ง ๆ ไม่ควรถูกมองจากแง่เศรษฐกิจเท่านั้น แต่ควรรวมถึงด้านที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย ตลอดจนความสัมพันธ์ทางสังคมของ

สมาชิกในสังคม ดังนั้น แนวคิดเกี่ยวกับ “คุณภาพชีวิต” (Quality of Life) เป็นเรื่องที่ค่อนข้างยาก และมีความแตกต่างกันหลากหลาย เนื่องจากเหตุผลหลายประการ คือ^{๑๒๖}

๑) คุณภาพชีวิตเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจที่สามารถบรรยายหรือตีความโดยผ่านความคิดและภาษาที่แตกต่างกัน ความคลาดเคลื่อนจากมุมมองที่หลากหลายเกิดจากประสบการณ์พื้นฐาน ความรู้ ประเด็นการนำเสนอและข้อเท็จจริงต่าง ๆ

๒) แนวความคิดในเรื่องคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับกำหนัดกรอบความหมายให้ชัดเจน เพื่อให้สามารถประเมินกระบวนการและผลต่างๆ ได้ และให้เป็นที่ยอมรับร่วมกันของบุคคลในสังคมเดียวกันได้

๓) ความคิดที่ก่อให้เกิดความเข้าใจในความเจริญของงานและการพัฒนาการของมนุษย์ การมีอายุยืนยาว กระบวนการทางด้านจิตใจ ล้วนอยู่ภายใต้อิทธิพลขององค์ประกอบต่าง ๆ รวมทั้งค่านิยมด้วยซึ่งหากเป็นนิยามแบบเดียวกัน ก็หมายถึงคนทุกคนโดยไม่มีการคำนึงถึงความแตกต่างทางด้านอายุช่วงชั้นทางสังคม การศึกษา ซึ่งคงยากที่จะยอมรับได้

อย่างไรก็ตาม มีนักวิชาการ/แหล่งข้อมูลสาขาต่าง ๆ ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจากคุณภาพชีวิตถูกกำหนดให้เป็นเป้าหมายหลักสำหรับการพัฒนาในสังคม ซึ่งส่วนใหญ่ความหมายดังกล่าวจะคล้ายคลึงหรือสอดคล้องกัน โดยมีบางประเด็นที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับจุดเน้นของศาสตร์หรือสาขานั้น ๆ

Sharma ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นประเด็นที่สลับซับซ้อน ทั้งนี้เพราะคุณภาพชีวิตเป็นเรื่องของความพึงพอใจ อันเกิดจากการตอบสนองความต้องการทางจิตใจและสังคมทั้งในระดับจุลภาคและมหภาคและยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของสังคมในการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของสมาชิกในสังคมด้วยเช่นกัน^{๑๒๗}

UNESCO ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม ระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์และได้นิยามโครงการเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตว่าเป็นโครงการที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้เรียนและชุมชนได้รับความรู้ เจตคติ ค่านิยมและทักษะที่จำเป็นเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตทั้งในลักษณะปัจเจกบุคคลและในฐานะที่เป็นสมาชิกชุมชน^{๑๒๘}

ชัยวัฒน์ ปญจพงษ์ ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตไว้ว่า การมีชีวิตที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม มีความสมบูรณ์ทั้งกาย จิตใจ มีความสามารถที่จะดำรงสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ให้สอดคล้องกับ สภาพแวดล้อมและสังคม รวมทั้งการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้องและสามารถดำเนิน วิธีการที่ชอบธรรม เพื่อจะได้มาในสิ่งที่ตนประสงค์

^{๑๒๖} อุนชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑ – ๒๒.

^{๑๒๗} Sharma, R.C., Population Trends Resources and Environment Handbook on Population Education, (New Delhi : Tata McGraw – Hill, 1975), p. 109.

^{๑๒๘} UNESCO, Quality of Life Improvement Programmes, (Bangkok: UNESCO Regional Office, 1993), p. 40.

ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่^{๑๒๙} คุณภาพชีวิตคือการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพการดำรงชีวิตที่บุคคลแต่ละคนจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมหนึ่ง ๆ ได้ โดยมีความสุขทางร่างกายและจิตใจ การได้รับการตอบสนองความต้องการทำให้มีการกินดีอยู่ดีเหมาะสมตามสภาพแวดล้อม^{๑๓๐}

สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถมนุษย์สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า การดำรงชีวิตอยู่ด้วยการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์และมีความมั่นคงซึ่งครอบคลุมถึงด้านต่าง ๆ อันได้แก่สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ^{๑๓๑}

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตโดยทั่วไป มีองค์ประกอบที่มีผลต่อชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลหนึ่ง โดยเป็นองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ชุมชนและครอบครัว รวมถึงชีวิตการทำงาน^{๑๓๒}

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุขพอสมควรทั้งร่างกายและจิตใจ สุขกาย คือ ได้รับตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานอย่างเพียงพอ เช่น การได้รับการเลี้ยงดูและอบรมสั่งสอนจากครอบครัวเป็นอย่างดี สุขภาพอนามัย แข็งแรง มีการศึกษาดี มีอาชีพการงานดี มีโอกาสเลื่อนฐานะตามความเหมาะสม ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีโอกาสในการแสวงหาความบันเทิงรื่นเริงใจตามสมควร ส่วนความสุขใจ คือ การหล่อหลอมปัจจัยด้านความเชื่อ ค่านิยม ศีลธรรมและจริยธรรมให้เกิดความสมดุล^{๑๓๓}

กรมการพัฒนาชุมชน ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่ได้กำหนดไว้ในสังคมหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง คือ ประชาชนในครอบครัวหรือชุมชนมีชีวิตความเป็นอยู่บรรลुเกณฑ์หรือมาตรฐานขั้นต่ำตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่กำหนดในแต่ละช่วงเวลาตามสภาพทางเศรษฐกิจ สังคมและสภาพแวดล้อม^{๑๓๔}

^{๑๒๙} ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์, คุณภาพชีวิต, (คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖), หน้า ๒๑.

^{๑๓๐} สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, เอกสารรายงานการศึกษาโครงการพัฒนาระบบเงินเดือน ค่าตอบแทน สิ่งจูงใจ และคุณภาพชีวิตข้าราชการ : การศึกษาเพื่อพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตข้าราชการเสนอต่อสำนักงาน ก.พ., (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

^{๑๓๑} สถาบันเสริมสร้างขีดความสามารถมนุษย์สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย, มาตรฐานระบบบริหารจัดการคุณภาพชีวิตการทำงาน, (สมุทรสาคร: สำนักพิมพ์กูดเนส, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

^{๑๓๒} สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, คู่มือจัดโครงการ/กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ, (นนทบุรี: บริษัท พี.เอ. ลีฟิ่ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

^{๑๓๓} สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมักรการ, “คุณภาพชีวิตของคนไทยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองกับชาวนบพ”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๗.

^{๑๓๔} กรมการพัฒนาชุมชน, การใช้ประโยชน์จากข้อมูล จปฐ. กขช. ๒ ค., ๒๕๔๐, หน้า ๑, (อัดสำเนา).

นิพนธ์ คันทะเสวีระ ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับสภาพการดำรงชีพของมนุษย์ตามองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ ซึ่งแต่ละคนก็จะมีแตกต่างกันไป ไม่ทัดเทียมกัน^{๑๓๕}

ดิเรก ฤกษ์ห่วย ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความต้องการทั้งที่เกิดขึ้นจากธรรมชาติและมนุษย์เองที่ต้องการปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิตทั้งทางร่างกาย สังคม อารมณ์ วัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมในการดำรงชีพ ซึ่งเกี่ยวข้องในเชิงปริมาณและคุณภาพควบคู่กันไป^{๑๓๖}

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่มีความเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสภาวะการณ์ของสังคมในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญและเหมาะสมอย่างน้อยก็ควรจะประกอบด้วย การมีอาหารเพียงพอ มีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัยเหมาะสม รวมถึงได้รับการพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม^{๑๓๗}

ประสงค์ เต็มขวลา ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีความรู้ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ฟังฟังตนเองได้โดยไม่ก่อให้เกิดเป็นภาระต่อสังคม^{๑๓๘}

อัจฉรา นวจินดา และขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเน้นที่ความพึงพอใจเป็นสำคัญ คือ ความรู้สึกพอใจของบุคคล เพื่อให้มีความสุขมีคุณภาพชีวิตมีนัยที่เป็นบวกต่อการดำรงชีวิตในแนวทางที่บุคคลพึงปรารถนาและเป็นผลมาจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี^{๑๓๙}

จากความหมายคุณภาพชีวิตในประเด็นต่าง ๆ ที่นักวิชาการได้นิยามความหมายของคุณภาพชีวิตไว้นั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม มีมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ ภายใต้สภาพแวดล้อมและค่านิยมที่สังคมยอมรับ ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม และการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ๑) เป็นชีวิตที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม ๒) มีความสมบูรณ์ทั้งกาย ใจ จิตใจ ๓)

^{๑๓๕} นิพนธ์ คันทะเสวี, “คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”, เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ริสอร์ท พัทยา, (๑๙ – ๒๑ เมษายน ๒๕๒๓) : ๒.

^{๑๓๖} ดิเรก ฤกษ์ห่วย, คุณภาพชีวิต, ข่าวสารเกษตรศาสตร์, ๖ (ธันวาคม ๒๕๒๖ – มกราคม ๒๕๒๗) : ๑๐๐ – ๑๐๑.

^{๑๓๗} สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ พ.ศ. ๒๕๓๕ – ๒๕๓๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักนายกรัฐมนตรี โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๘), หน้า ๑.

^{๑๓๘} ประสงค์ เต็มขวลา, ความจำเป็นพื้นฐานกับการพัฒนาชนบทไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๒๙), หน้า ๑๗.

^{๑๓๙} อัจฉรา นวจินดา และขจีจรัส ภิรมย์ธรรมศิริ, ความสัมพันธ์ระหว่างความจำเป็นพื้นฐานภาวะทางคหกรรมศาสตร์และคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๒), หน้า ๑๘.

ความพึงพอใจ ๔) ความสามารถของสังคมในการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของสมาชิกในสังคม ๕) ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม ๖) ระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ ๗) ความสุขทางร่างกายและจิตใจ ๘) การตอบสนองความต้องการทำให้มีการกินดีอยู่ดีเหมาะสมตามสภาพแวดล้อม ๙) การดำรงชีวิตอยู่ด้วยการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์และมีความมั่นคง ๑๐) สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ชุมชนและครอบครัว รวมถึงชีวิตการทำงาน การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่มีความเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐาน ชีวิตที่มีความสุขพอสมควรทั้งร่างกายและจิตใจ

๒.๒.๓.๒ ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒.๒.๓.๒.๑ ความหมายของการพัฒนา

การพัฒนาเป็นศัพท์ที่กว้างขวางเนื่องจาก “การพัฒนา” ถูกกำหนดให้เป็นเป้าหมายหลักสำหรับการพัฒนาสังคม ซึ่งส่วนใหญ่ความหมายดังกล่าวจะคล้ายคลึงหรือสอดคล้องกัน โดยมีบางประเด็นที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับจุดเน้นของศาสตร์หรือสาขานั้น ๆ โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมาย “การพัฒนา” ไว้ดังนี้

สธยา พลศรี ได้ให้ความหมายของการพัฒนาไว้ว่า มนุษย์รู้จักพัฒนาตนเองและสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่มานานแล้วจะเห็นได้จากความรู้ทางมานุษยวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ วิวัฒนาการของมนุษย์และวัฒนธรรมของมนุษย์ ทำให้เห็นถึงการพัฒนาทั้งในตัวของมนุษย์เองและในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง ศาสนาและสาธารณสุข เป็นต้น มาตั้งแต่ยุคดั้งเดิมที่แรกเริ่มมีมนุษย์ในโลกเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนั้นยังเห็นได้จากหลักคำสอนของศาสนาต่าง ๆ และแนวความคิดของนักปราชญ์ในสมัยโบราณ เช่น นักปราชญ์ชาวกรีก โรมัน จีน อินเดีย อาหรับ เป็นต้น ที่ได้เสนอแนวทางการพัฒนามาเป็นลำดับ เพียงแต่ไม่ได้นำคำว่าพัฒนามาใช้เท่านั้น

คำว่าพัฒนาถูกนำมาใช้เป็นครั้งแรกในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ โดยนักเศรษฐศาสตร์ ได้นำมาเรียกการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจากการปฏิวัติอุตสาหกรรมในทวีปยุโรปอันเป็นการเปลี่ยนแปลงการใช้แรงงานจากคนและสัตว์ เป็นพลังงานจากเทคโนโลยีเช่นเครื่องจักร เครื่องยนต์ต่าง ๆ ทำให้วิธีการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหลายประการเช่น อาชีพเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม สถานที่ประกอบอาชีพเปลี่ยนจากเรือนสวนไร่นามาเป็นโรงงานอุตสาหกรรม ระบบการผลิตแบบเพื่อการยังชีพกลายเป็นเพื่อการค้า ที่อยู่อาศัยเปลี่ยนจากชนบทเป็นเมือง สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนจากสิ่งแวดล้อมธรรมชาติเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นเป็นต้น นักเศรษฐศาสตร์จึงนำคำว่า การพัฒนามาใช้เพื่อเรียกวิธีการยกระดับมาตรฐานความเป็นอยู่ของชาวยุโรป ในขณะนั้นให้สูงขึ้นและเป็นที่ยอมรับของนักสังคมศาสตร์โดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ เป็นต้นมาประเทศต่าง ๆ ต้องทำการปรับปรุงแก้ไขสภาพทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง ให้คืนสู่สภาพเดิม บางประเทศได้รับเอกราชให้ปกครองตนเอง จึงต้องหาแนวทางในการพัฒนาประเทศของตน ทำให้คำว่าพัฒนาแพร่หลายมากยิ่งขึ้น

การพัฒนาชุมชน เป็นวิธีการพัฒนารูปแบบหนึ่งที่น่ามาใช้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนามนุษย์ ชุมชนและสังคมของมนุษย์ให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ต้องการ การพัฒนามีหลายรูปแบบ เช่น การพัฒนาสังคม การพัฒนาการศึกษา การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาการเมือง

การพัฒนาสาธารณสุข การพัฒนาจิตใจ การพัฒนาเนื่องในวาระและโอกาสต่าง ๆ เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำไปใช้อย่างกว้างขวางและแพร่หลาย ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันออกไปตามวัตถุประสงค์ที่นำไปใช้ ดังนั้น ก่อนที่จะศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับการพัฒนา จึงควรศึกษาความรู้เกี่ยวกับการพัฒนา เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจในเชิงวิชาการและเป็นพื้นฐานในการศึกษาทฤษฎี ดังนั้นการพัฒนาเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายลักษณะแนวความคิดของการพัฒนาและการเปรียบเทียบการพัฒนา กับคำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน

คำว่า “การพัฒนา” ใช้ในภาษาอังกฤษว่า “Development” นำมาใช้เป็นคำเฉพาะและใช้ประกอบคำอื่นก็ได้ เช่นการพัฒนาประเทศ การพัฒนาชนบท การพัฒนาการเมือง การพัฒนาข้าราชการ เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำไปใช้โดยทั่วไปและมีความหมายแตกต่างกันออกไป ดังกล่าวนี้อาจเกี่ยวกับความหมายของการพัฒนานั้น ได้มีผู้ให้ความหมายเอาไว้หลายความหมายทั้งความหมายที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันออกไป

สนธยา พลศรี ได้จำแนกความหมายของการพัฒนาออกเป็น ๑๐ ลักษณะ คือ ความหมายจากรูปศัพท์ ความหมายโดยทั่วไป ความหมายทางเศรษฐศาสตร์ ความหมายทางการพัฒนาบริหารศาสตร์ ความหมายทางเทคโนโลยี ความหมายทางการวางแผน ความหมายเกี่ยวกับการปฏิบัติ ความหมายทางพุทธศาสนา ความหมายทางสังคมวิทยาและความหมายทางด้านการพัฒนาชุมชน

๑) ความหมายจากรูปศัพท์โดยรูปศัพท์คำว่า การพัฒนา มาจาก คำภาษาอังกฤษว่า “Development” แปลว่าการเปลี่ยนแปลงที่ละน้อยโดยผ่านลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ไปสู่ระดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นและเหมาะสมกว่าเดิม หรืออาจก้าวไปสู่อีกขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ ส่วนความหมายจากรูปศัพท์ในภาษาไทยนั้น หมายถึง การทำความเจริญ ความเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญขึ้น การร่งงอกงาม ทำให้ร่งงอกงามและมากขึ้น เช่น เจริญทางไมตรี

“การพัฒนา” โดยความหมายจากรูปศัพท์จึงหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความเจริญเติบโตร่งงอกงามขึ้นจนเป็นที่น่าพอใจ ความหมายดังกล่าวนี้เป็นที่มาของความหมายในภาษาไทยและเป็นแนวทางในการกำหนดความหมายอื่น ๆ

๒) ความหมายโดยทั่วไป “การพัฒนา” ที่เข้าใจโดยทั่วไปมีความหมายใกล้เคียงกับความหมายจากรูปศัพท์คือหมายถึงการกระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่ง ไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ หรือการทำให้ดีขึ้นกว่าสภาพเดิมที่เป็นอยู่อย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบทางด้านคุณภาพระหว่างสภาพการณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ในช่วงเวลาที่ต่างกัน กล่าวคือถ้าในปัจจุบันสภาพการณ์ของสิ่งนั้นดีกว่า สมบูรณ์กว่าก็แสดงว่าเป็นการพัฒนา “การพัฒนาการ” ในความหมายโดยทั่วไปจึงหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้มีคุณภาพดีขึ้นกว่าเดิม ความหมายนี้นับว่าเป็นความหมายที่รู้จักกันโดยทั่วไป เพราะนำมาใช้มากกว่าความหมายอื่น ๆ แม้ว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของนักวิชาการก็ตาม

๓) ความหมายทางเศรษฐศาสตร์ นักเศรษฐศาสตร์ได้ให้ความหมายของ “การพัฒนา” ว่า หมายถึงการเจริญเติบโต โดยเน้นความเจริญทางด้านเศรษฐกิจเป็นสำคัญ เช่น ผลผลิตรวมของประเทศเพิ่มขึ้น รายได้ประชาชาติเพิ่มขึ้น รายได้เฉลี่ยต่อหัวต่อคนของประชากรมีการขยายตัวทางเศรษฐกิจมากขึ้น ประชากรมีรายได้เพียงพอที่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่ง

อาจสรุปได้ว่า การพัฒนาเป็นกระบวนการทางสังคมที่ผลผลิตออกมาในรูปซึ่งสามารถวัดได้ด้วยเกณฑ์ทางเศรษฐศาสตร์ จะเห็นได้ว่านักเศรษฐศาสตร์ได้กำหนดความหมาย “การพัฒนา” โดยใช้ความหมายจากรูปศัพท์และความหมายโดยทั่วไป คือหมายถึง “ความเจริญเติบโต” แต่เป็นความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ ตามเนื้อหาของเชิงวิชาเศรษฐศาสตร์ ซึ่งเป็นการเน้นความหมายในด้านเชิงปริมาณ คือการขยายตัวทางเศรษฐกิจมากกว่าด้านอื่น ๆ

๔) ความหมายทางพัฒนาบริหารศาสตร์ นักพัฒนาบริหารศาสตร์ ได้ให้ความหมายของ “การพัฒนา” ออกเป็น ๒ ระดับ คือความหมายอย่างแคบและความหมายอย่างกว้าง ความหมายอย่างแคบ การพัฒนาหมายถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวระบบกระบวนการให้ดีขึ้นอันเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านคุณภาพเพียงด้านเดียว ส่วนในความหมายอย่างกว้างนั้นการพัฒนาเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงในตัวระบบกระทำทั้งในด้านคุณภาพ ด้านปริมาณและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว

การพัฒนาในความหมายทางพัฒนาบริหารศาสตร์ จะมีขอบข่ายที่กว้างขวางกว่าความหมายจากรูปศัพท์ ความหมายโดยทั่วไปและความหมายทางเศรษฐศาสตร์ ที่กล่าวมาแล้วเพราะหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งในด้านคุณภาพดีขึ้น ปริมาณมากขึ้นและสิ่งแวดล้อมมีความเหมาะสม ไม่ใช้การเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว

๕) ความหมายทางเทคโนโลยีในทางเทคโนโลยี “การพัฒนา” หมายถึงการเปลี่ยนแปลงระบบอุตสาหกรรมและการผลิตด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ด้วยนักวิทยาศาสตร์และนักประดิษฐ์ ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงจากประเพณีนิยมเป็นสังคมใหม่ที่ทันสมัยหรือการพัฒนาคือการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมของมนุษย์ด้วยเทคโนโลยีนั่นเอง จะเห็นได้ว่าความหมายของ “การพัฒนา” ในทางเทคโนโลยีแตกต่างออกไปจากความหมายที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยหมายถึงการเปลี่ยนแปลงสังคมให้ทันสมัยด้วยความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งเป็นความหมายอีกแนวทางหนึ่ง

๖) ความหมายทางการวางแผนในทางการวางแผน “การพัฒนา” เป็นเรื่องเกี่ยวกับการชักชวน การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยการปฏิบัติตามแผนและโครงการอย่างจริงจัง เป็นไปตามลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันเป็นวงจร โดยไม่มีการสิ้นสุดซึ่งองค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) สรุปไว้ว่าการพัฒนาเป็นหน้าที่ของการวางแผนและการจัดการ ดังนี้

$$D = f (P+M)$$

D = Development คือ การพัฒนา

P = Planning คือ การวางแผน

M = Management คือ การบริหารงาน หรือการจัดการ

ดังนั้นการพัฒนาจะเกิดขึ้น ได้ด้วยการวางแผนที่ดี มีการบริหารงานและการจัดการอย่างเป็นระบบ ทำให้การดำเนินการเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาในความหมายของนักวางแผนจะเป็นไปอีกแนวทางหนึ่งโดยอาจสรุปได้ว่าหมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเตรียมการของมนุษย์ไว้ล่วงหน้า ในลักษณะของแผนและโครงการแล้วบริหารหรือจัดการให้เป็นไปตามแผนและโครงการจนประสบความสำเร็จตาม

วัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะเห็นได้ว่าความหมายของการพัฒนาทางการวางแผน กำหนด ให้การพัฒนาเป็นกิจกรรมของมนุษย์และเกิดขึ้นจากการเตรียมการไว้ล่วงหน้าเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงที่ไม่ได้เกิดจากการวางแผนโดยมนุษย์ไม่ใช่เป็นการพัฒนาในความหมายนี้

๗) ความหมายเกี่ยวกับการปฏิบัติ ในขั้นตอนของการปฏิบัติ “การพัฒนา” หมายถึง การชักชวนหรือการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยการปฏิบัติตามแผนและโครงการอย่างจริงจังและเป็นลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันในลักษณะที่เป็นวงจรไม่มีการสิ้นสุด การพัฒนาในความหมายของการปฏิบัติการนี้ เป็นความหมายต่อเนื่องจากความหมายทางการ โดยมุ่งเน้นถึงการนำแผนและโครงการไปดำเนินการอย่างจริงจังและอย่างต่อเนื่อง เพราะถึงจะมีแผนและโครงการแล้วแต่ถ้าหากไม่มีการนำไปปฏิบัติการพัฒนา ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๘) ความหมายทางพุทธศาสนา พระราชวรมุนี ได้ให้ความหมายและอธิบายไว้ว่าในทางพุทธศาสนา “การพัฒนา” มาจากคำภาษาบาลีว่า วัฒนะ แปลว่าเจริญซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วนคือ การพัฒนาคนเรียกว่า ภาวนา กับการพัฒนาสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ใช่คน เช่นวัตถุและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เรียกว่า การพัฒนาหรือวัฒนา เช่น การสร้างถนน บ่อน้ำ อ่างเก็บน้ำ เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องของการเพิ่มพูนขยาย ทำให้มากหรือทำให้เติบโตขึ้นในทางวัตถุ และได้เสนอข้อคิดไว้ว่า คำว่า การพัฒนาหรือคำว่า เจริญ นั้น ไม่ได้แปลว่าทำให้มากขึ้นเพิ่มพูนขึ้นอย่างเดียวเท่านั้น แต่มีความหมายว่าตัดหรือทิ้ง เช่นเจริญพระเกศา คือ ตัดผม มีความหมายว่า รก เช่น นุสยาโลกวฑฺฒโน แปลว่า อย่าเป็นคนรกโลกอีกด้วย ดังนั้นการพัฒนาจึงเป็นสิ่งที่ทำแล้วมีความเจริญจริง ๆ คือ ต้องไม่เกิดปัญหาติดตามมาหรือไม่เสื่อมลงกว่าเดิม ถ้าเกิดปัญหาหรือเสื่อมลงไม่ใช่การพัฒนา แต่เป็นหายนะซึ่งตรงกันข้ามกับการพัฒนา

กล่าวได้ว่าการพัฒนาในทางพุทธศาสนาหมายถึงการพัฒนาคนให้มีความสุข มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการพัฒนา ในความหมายนี้มีลักษณะเดียวกันกับการพัฒนาในความหมายทางการวางแผน คือ เป็นเรื่องของมนุษย์เท่านั้น แตกต่างกันเพียงการวางแผนให้ความสำคัญที่วิธีการดำเนิน ส่วนพุทธศาสนานั้นผลที่เกิดขึ้นคือความสุขของมนุษย์เท่านั้น

๙) ความหมายทางสังคมวิทยา นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของ “การพัฒนา” ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคม ซึ่งได้แก่คน กลุ่มคน การจัดระเบียบความสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยการจัดสรรทรัพยากรของมนุษย์อย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ การพัฒนาเป็นทั้งเป้าหมายและกระบวนการที่ครอบคลุมถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนต่อชีวิตและการทำงาน การเปลี่ยนแปลงสถาบันต่างๆทางสังคม วัฒนธรรมและการเมืองอีกด้วย นักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของ “การพัฒนา” โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมคือ มนุษย์ กลุ่มทางสังคม การจัดระเบียบทางสังคม ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับความหมายในทางพุทธศาสนา คือ การเปลี่ยนแปลงมนุษย์และสิ่งแวดล้อมให้มีความสุขและมีลักษณะเช่นเดียวกับความหมายทางการวางแผน คือวิธีการจัดสรรทรัพยากรของสังคมอย่างยุติธรรมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งนักวางแผนเรียกว่าการบริหารและการจัดการนั่นเอง

๑๐) ความหมายทางด้านการพัฒนาชุมชนพัฒนาชุมชนได้ให้ความหมายของ “การพัฒนา” ไว้ว่า หมายถึงการที่คนในชุมชนและสังคมโดยส่วนรวมได้ร่วมกันดำเนินกิจกรรมเพื่อปรับปรุงความรู้ความสามารถของตนเองและร่วมกันเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของตนเอง ชุมชนและสังคมให้ดีขึ้น

ขึ้น การพัฒนาเป็นเสมือนกลวิธีหรือมรรควิธี (Means) ที่ทำให้เกิดผล (Ends) ที่ต้องการคือ คุณภาพชีวิตชุมชนและสังคมดีขึ้น^{๑๔๐}

การพัฒนาสังคมมีขอบเขตกว้างขวางเพราะปัญหาของสังคมมีมากและสลับซับซ้อน การแก้ปัญหาสังคมจึงต้องทำอย่างรอบคอบและต้องอาศัยความร่วมมือกันของบุคคลจากหลาย ๆ ฝ่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนในสังคมนั้น ๆ จะต้องรับรู้ ซึ่งพร้อมที่จะให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเข้ามามีส่วนร่วมด้วยเสมอ การพัฒนาสังคมจึงต้องเป็นทั้งกระบวนการ วิธีการ กระบวนการเปลี่ยนแปลงและแผนการดำเนินงาน กล่าวคือ

๑) เป็นกระบวนการ (Process) เพราะการแก้ปัญหาสังคมต้องกระทำต่อเนื่องกันอย่างเป็นระบบเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากลักษณะหนึ่งไปสู่อีกลักษณะหนึ่ง ซึ่งจะต้องเป็นลักษณะที่ดีกว่าเดิม

๒) เป็นวิธีการ (Method) คือต้องกำหนดวิธีการในการดำเนินงาน โดยเฉพาะเน้นความร่วมมือของประชาชนในสังคมนั้นกับเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลที่จะทำงานร่วมกันและวิธีการนี้ต้องเป็นที่ยอมรับว่าสามารถนำการเปลี่ยนแปลงมาสู่สังคมได้อย่างถาวรและมีประโยชน์ต่อสังคม

๓) เป็นกรรมวิธีเปลี่ยนแปลง (Movement) การพัฒนาสังคมจะต้องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงให้ได้และจะต้องเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะเน้นการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเพื่อให้เกิดสำนึกในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อผลประโยชน์ของส่วนรวมและรักความเจริญก้าวหน้าอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางวัตถุ

๔) เป็นแผนการดำเนินงาน (Planning) การพัฒนาสังคมจะต้องทำอย่างมีแผนมีขั้นตอนสามารถตรวจสอบและประเมินผลได้ แผนงานนี้จะต้องมีทุกระดับนับตั้งแต่ระดับชาติคือแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ลงมาจนถึงระดับผู้ปฏิบัติ แผนงานมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาสังคม

แนวคิดการพัฒนาเป็นการกระทำเพื่อมุ่งปรับปรุงส่งเสริมให้คนที่อยู่ร่วมกัน มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทั้งในด้านวัตถุและจิตใจ อันจะทำให้การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันนั้นมีความเจริญรุ่งเรืองและสงบสุข แต่การที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขจะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างประกอบกันอย่างน้อยที่สุดจะต้องมีปัจจัยขั้นพื้นฐานที่ดีพอสมควรกล่าวคือ มีที่อยู่อาศัย มีอาหารเพียงพอแก่การเลี้ยงชีพ มีเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มสมควรแก่สภาพและฐานะ เวลาเจ็บป่วยควรจะได้รับ การรักษาพยาบาล มีอาชีพมั่นคง มีรายได้เพียงพอแก่ค่าใช้จ่ายในการครองชีพ มีความรักใคร่สมานสามัคคีกันของสมาชิกในสังคมและปราศจากภัยคุกคามจากโจรผู้ร้าย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่ายโดยอาศัยวิธีการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามาช่วย เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเพื่อความสำเร็จของการพัฒนาสังคม

เมื่อบุคคลมาอยู่ร่วมกันเป็นสังคมปัญหาก็ย่อมจะเกิดตามมาเสมอ ยิ่งสังคมมีขนาดใหญ่ปัญหาก็ยิ่งจะมามากและสลับซับซ้อนเป็นเงาตามตัว ปัญหาหนึ่งอาจจะกลายเป็นสาเหตุของอีกหลายปัญหาเกี่ยวโยงกันไปเป็นลูกโซ่ ถ้าปล่อยไว้ก็จะเพิ่มความรุนแรง เพิ่มความสลับซับซ้อนและขยายวง

^{๑๔๐} สนธยา พลศรี, ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗), หน้า ๒-๕.

กว้างออกไปเรื่อย ๆ ยากต่อการแก้ไขความสงบสุขของประชาชนในสังคมนั้นก็จะเป็นความสำคัญของการพัฒนาอาจจะกล่าวเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

- ๑) ทำให้ปัญหาของสังคมลดน้อยลงและหมดไปในที่สุด
- ๒) ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นหรือปัญหาในลักษณะเดียวกันนั้นเกิดขึ้นแก่สังคมอีก
- ๓) ทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าขึ้นมาแทน
- ๔) ทำให้ประชาชนในสังคมสมานสามัคคีและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตามฐานะของแต่ละบุคคล

- ๕) ทำให้เกิดความเป็นปึกแผ่นมั่นคงของสังคม

แนวความคิดการพัฒนาเป็นการดำเนินงานเพื่อแก้ปัญหาของสังคมให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น การแก้ปัญหานั้นจำเป็นจะต้องรู้ถึงสาเหตุของปัญหานั้นอย่างแท้จริง จึงจะสามารถทำงานให้บรรลุผลได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิผล ซึ่งปัญหาของสังคมจะไม่มีใครรู้ดีไปกว่าคนในสังคมนั้น ๆ ดังนั้นการเข้ามามีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาสังคมจึงนับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งและการเข้ามามีส่วนร่วมของประชาชนจะส่งเสริมให้งานดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ก็โดยการรวมกันเป็นกลุ่มลักษณะของการรวมกลุ่ม เป็นการร่วมมือร่วมใจของคนหลาย ๆ คน ช่วยกันปฏิบัติงานตามหน้าที่โดยมีการประสานงานกันสนับสนุนกัน ทำหน้าที่แทนกันได้และยังมีความรับผิดชอบร่วมกัน โดยเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการทำงานนั้น ๆ ในทางเดียวกันการรวมกลุ่มที่ดีควรเป็นดังนี้

- ๑) ทุกคนเข้าใจและเต็มใจที่เอาตัวเข้าไปผูกพันในงานที่จะทำ
- ๒) ทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผนงานและให้ทุกคนเข้าใจและทำงานไปตามขั้นตอนของแผนนั้น หากมีปัญหาอุปสรรคใดๆ ก็ช่วยกันพิจารณาแก้ไข
- ๓) ต้องกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละคนไว้อย่างแจ่มชัด เพื่อช่วยกันทำงานให้เชื่อมประสานกัน
- ๔) ต้องถือว่าทุกคนมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เวลาประชุมปรึกษาหารือจะต้องเปิดโอกาสให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นของตนอย่างเต็มที่และเสรี
- ๕) ผลสำเร็จของงานต้องถือว่าเป็นผลสำเร็จของทุกคน^{๑๔๑}

จากความหมายของแนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาดังที่กล่าวอ้างมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การพัฒนามีความหมายทั้งที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันออกไปบ้าง ซึ่งถ้าหากพิจารณาจากบทความเหล่านี้อาจจะสรุปได้ว่า การพัฒนา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ดีขึ้น ทั้งด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อม ด้วยการวางแผนโครงการและดำเนินงานโดยมนุษย์เพื่อประโยชน์แก่ตัวของมนุษย์และการเป็นอยู่ที่ดีนั่นเอง

๒.๒.๓.๒.๒ ทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เข็ญ จังหวัดชัยภูมิ ในบทนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วยเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีต่างๆ เพื่อให้เข้าใจ

^{๑๔๑} เสนาะ ตีเียว, การบริหารงานบุคคล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๙๙-๑๐๑.

ความหมาย ความสำคัญของทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ไว้ดังนี้

๑) ทฤษฎีพุทธิปัญญา (Cognitive Science) จัดเป็นทฤษฎีการเรียนรู้ ได้ให้ความสนใจเรื่องกระบวนการคิดของสมอง ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ และการจดจำ ไม่เน้นเรื่องสิ่งเร้าเงื่อนไข ตัวเสริมแรง แต่จะเน้นเรื่องแรงจูงใจ และกระบวนการทางสมองที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้ และรับรู้สิ่งต่าง ๆ ^{๑๔๒}

๒) ทฤษฎีการพัฒนาด้านอารมณ์

ทฤษฎีความสามารถในการพัฒนาอารมณ์ คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ เขาวนอารมณ์นั้นแตกต่างจากเขาวนปัญญา แต่มีความเสริมเกื้อกูลกัน Ned Hermann ได้เสนอแนวคิด “The whole brain model” ว่า สมองส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้รูปแบบการคิดของ Cerebral อีกส่วนหนึ่งอยู่ภายใต้การทำงานของ Limbic Mode นอกจากนี้แนวคิดของ Hermann ได้เสนอความโดดเด่นของสมองมนุษย์แต่ละคนว่า เอียงไปทางด้าน Cerebral สมอง ความคิด ความเข้าใจ หรือโน้มเอียงไปทางด้านของ Limbic อารมณ์ ญาณหยั่งรู้ ทันทิทันใด นำไปสู่ความเชื่อว่าสมองของมนุษย์แต่ละคน จะมีด้านใดด้านหนึ่งที่เด่นกว่าด้านอื่น” ^{๑๔๓}

๓) ทฤษฎีการพัฒนาทางจริยธรรม

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมนักจิตวิทยาชื่อโคลเบอร์ก Lawrance Kolhberg ได้เสนอทฤษฎีเรื่องระดับพัฒนาการทางจริยธรรม เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้าใจบุคลิกภาพของบุคคล เป็นทฤษฎีที่มีรากฐานมาจากทฤษฎีพีอาเจต์ ได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น ๓ ระดับ (Levels) คือ

๑. ระดับก่อนกฎเกณฑ์สังคม (Pre-Conventional)
๒. ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม (Conventional)
๓. ระดับจริยธรรมตามหลักการด้วยวิจรรย์ญาณระดับเหนือกฎเกณฑ์สังคม (Post-conventional Level) พัฒนาการระดับนี้เป็นหลักจริยธรรมของผู้มีอายุ ๒๐ ปีขึ้นไป

๔) ทฤษฎีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

การเสริมแรง (Reinforcement) หมายถึง สิ่งเร้าต่างๆ ที่ทำให้เกิดการตอบสนองรางวัล คือ ตัวเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforces) รางวัลทุกอย่างเป็นตัวเสริมแรง ส่วนตัวเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforces) ทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้นเพื่อหยุดผลที่ไม่พึงประสงค์ ^{๑๔๔}

^{๑๔๒} วรลักษณ์ ธีราโมกษ์, อ่างใน มัลลิกา คณนุรักษ์, จิตวิทยาการสื่อสารของมนุษย์, หน้า ๖๕.

^{๑๔๓} Goleman, 1998b, pp.370-371, จากการทำวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาเอก ในชื่อเรื่อง “The development of a concept and test of psychological well-being” ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับ EQ ไว้, อ้างใน <http://www.iqeqdekthai.com>, Jun 2008.

^{๑๔๔} รชัย ลิขิตจรรยาโรจน์, พฤติกรรมองค์การ (Organizational Behavior), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๑.

การปรับตัวให้สมดุลกันเป็นปัจจัยให้เกิดความสำเร็จในการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นแนวคิดเพื่อสื่อสารโน้มน้าวจิตใจ ความสัมพันธ์ด้านทัศนคติระหว่างผู้ส่งสารผู้รับสารและสารทฤษฎีสมดุลตั้งสมมุติฐานว่า มนุษย์จะพยายามสร้างกรอบอ้างอิงให้มีความสมดุลเกิดขึ้นในอารมณ์ (Emotions) ความรู้ (Cognitions) และพฤติกรรม (Actions) ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อให้เกิดความสบายใจเป็นวิธีการทำให้เกิดความสมดุลนั่นเอง^{๑๔๕}

การจูงใจ ของ Lyman W. Porter และ Edward E. Lawler Porter และ Lawler เห็นว่า ผลจากการปฏิบัติงานจะก่อให้เกิดผลลัพธ์หรือรางวัลซึ่งรางวัลเหล่านี้ประกอบด้วยรางวัลภายนอก (Extrinsic Rewards) ซึ่งได้แก่ รายได้และการเลื่อนตำแหน่ง ส่วนรางวัลภายใน (Intrinsic Rewards) ได้แก่ การยอมรับตัวเองและความรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งแต่ละคนจะประเมินผลถึงความเสมอภาคหรือความยุติธรรมของรางวัลกับความพยายามที่จะได้ใช้ไป รวมทั้งระดับของความสำเร็จในการปฏิบัติงาน หากรู้สึกว่าร่วรางวัลที่ได้รับมีความยุติธรรม บุคคลนั้นก็จะมีความพึงพอใจในงาน^{๑๔๖}

ความพอใจมีหลักการในการบริหารที่ดีที่ทุกคนมุ่งหวัง คือ ต้องลดความไม่พอใจในงานลงให้น้อยที่สุด ถ้าเป็นศูนย์หรือใกล้ ๆ ศูนย์และพยายามเพิ่มแรงจูงใจทางบวกให้มากขึ้น (Positive Motivation) ทรัพยากรมนุษย์ก็จะมีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น ผลงานก็จะตามมาถ้าพนักงานมีความไม่พอใจมากกว่าความพอใจ ทรัพยากรมนุษย์จะเกิดความท้อถอย ในการบริหารงานขายหรืองานทั่ว ๆ ไปจะมุ่งลดแต่เพียงความไม่พอใจหรือคิดจะเพิ่มแต่ความพอใจเพียงอย่างเดียวหนึ่งไม่ได้จะต้องดำเนินการไปพร้อม ๆ กัน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันหมด เช่นความสำเร็จ ซึ่งคนเราทุกคนก็อยากจะประสบความสำเร็จ ทรัพยากรมนุษย์ก็อยากได้รางวัลแต่เมื่อทำงานไปแล้วก็พบปัญหาต่าง ๆ สิ่งที่มีมักจะสับสน คือ การยกย่องกับการเลื่อนตำแหน่งที่จะต้องเป็นของคู่กัน คือ ยกย่องบ่อย ๆ แสดงว่าเก่งจะต้องได้รับการเลื่อนตำแหน่งซึ่งไม่เกี่ยวข้องกัน ผู้บริหารบางท่านก็ทราบว่าจะเลื่อนตำแหน่งซึ่งไม่เกี่ยวข้องกัน แต่ไม่แต่งตั้งเป็น “พนักงานอาวุโส” ซึ่งทรัพยากรมนุษย์ก็ไม่มีผลต่อแรงจูงใจและอาจทำให้ตัวทรัพยากรมนุษย์ไม่พอใจมากขึ้นไปอีก ฉะนั้นการทำตามคำมั่นสัญญาและการสร้างแรงจูงใจในการทำงานและปฏิบัติตามได้ตามคำพูดจะส่งผลที่ดีต่อการทำงานในทุก ๆ ระดับชั้นขององค์กรทำให้งานและองค์กรอยู่กันได้ด้วยความสุข^{๑๔๗}

กระบวนการจูงใจจะเริ่มต้นจากความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจนทำให้เกิดความตึงเครียด แล้วจะเร้าให้เกิดแรงขับในตัวบุคคล แรงขับเหล่านี้จะแสวงหาพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการและหากความต้องการได้รับการตอบสนองก็จะทำให้สามารถ

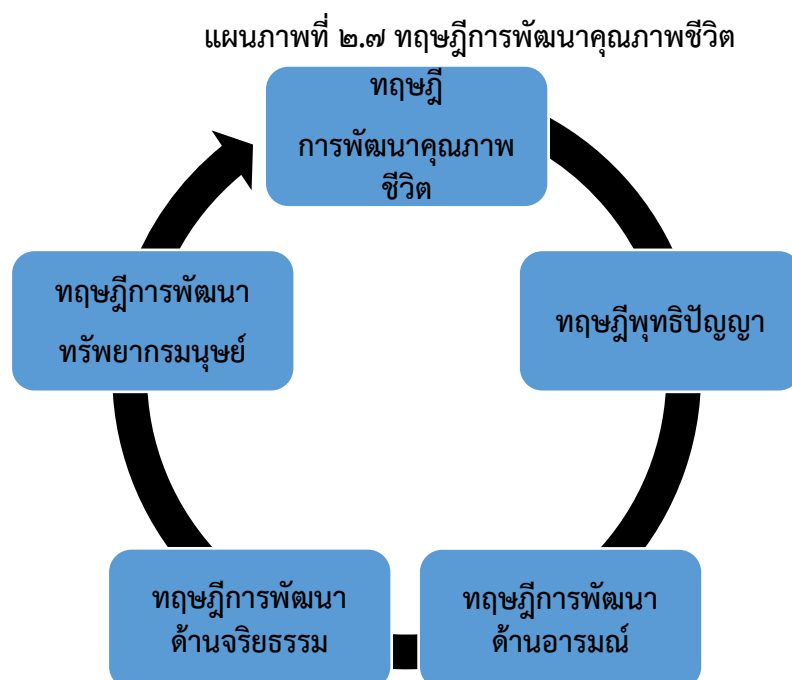
^{๑๔๕} ทฤษฎีความสอดคล้อง ศึกษาในช่วงทศวรรษ ๑๙๔๐ ซึ่งมีการเรียกชื่อแตกต่างกันไป เช่น เฟสติเจอร์ ให้ชื่อว่า ทฤษฎีความคล้อยจองและไม่คล้อยจอง (Consonance and Dissonance) เป็นต้น, อ้างใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

^{๑๔๖} Lyman W. Porter and Edward E. Lawler III, **Managerial Attitudes and Performance**, (Homewood, Ill. : Dorsey Press, 1968), p.87.

^{๑๔๗} ทวีศักดิ์ สุวคนธ์, **บริหารงานขาย Sales Management**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๕.

ลดความเครียดให้น้อยลง^{๑๔๘}

การสร้างแรงจูงใจเพื่อการปฏิบัติตามของทรัพยากรมนุษย์ การตัดสินใจที่จะปฏิบัติตามหรือไม่ปฏิบัติตามของทรัพยากรมนุษย์ จะเป็นลักษณะ ๒ ส่วนคือ ทั้งแบบมีเหตุผลและแบบด้วยอารมณ์ ฉะนั้นการจะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้ได้ผลดีนั้นจะต้องมีวิธีการใช้จิตวิทยาทั้งด้วยการจูงใจแบบปลูกเร้าอารมณ์ที่อยากจะปฏิบัติตามและด้วยเหตุผลที่สร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งแม้จะเป็นการตัดสินใจด้วยอารมณ์ซึ่งมองดูผิวเผินอาจจะดูเป็นคำที่รุนแรงแต่โดยความเป็นจริงแล้วการตัดสินใจด้วยอารมณ์นี้สามารถนำมาสร้างให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งตัวอย่างของอารมณ์ที่จะนำมาสร้างประโยชน์ได้มีลักษณะดังนี้ คือ ความอยากเป็นคนสำคัญ, ความอยากรวย, ความอยากเลียนแบบ, ความอยากเป็นเจ้าของ, ความอยากรู้ อยากเห็น, ความอยากปลอดภัย, ความอยากสะดวกสบาย, ความอยากสวยอยากงาม, ไม่อยากถูกกล่าวหาว่าเห็นแก่ตัว, ความกลัว, ความต้องการทางเพศ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยทางจิตวิทยาต่างๆ ดังกล่าวนี้นั้นมนุษย์ปุถุชนทั่วไปมีความต้องการในลักษณะดังกล่าวนี้อยู่แล้วใจจิตใจลึก ๆ หรือ อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “กิเลส” ตามหลักพระพุทธศาสนาก็ได้^{๑๔๙}



จากที่ได้กล่าวทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตมานั้นสรุปได้ว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นั้นหมายถึงทรัพยากรมนุษย์จะให้ความสำคัญกับเรื่องของการสร้างสัมพันธ์ภาพของคนในองค์กร เพราะการที่จะทำให้องค์กรมีผลประกอบการที่ดีขึ้น องค์กรจะต้องสามารถตอบสนองความต้องการ

^{๑๔๘} พรชัย ลิขิตจรรยาโรจน์, พฤติกรรมองค์การ (Organizational Behavior), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๔.

^{๑๔๙} Leon Richardson, *Entrepreneurs/The key to success*, (Asia Magazine December 1985), p.28.

ของบุคลากรในองค์กรให้เหมาะสม และเมื่อบุคลากรได้รับการตอบสนองที่ดี ก็จะเกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทำให้องค์การเกิดภาวะอยู่ดีมีสุขทางสังคมขึ้นภายในองค์กร อันจะนำไปสู่คุณภาพและปริมาณงานที่ดีขึ้น สำหรับทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นได้แก่ ทฤษฎีจิตวิทยา (Psychological Theory) ซึ่งถูกนำมาใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรเป็นอย่างมากกล่าวรวมถึงแนวคิดการเรียนรู้ในองค์กร การจูงใจพนักงานการประมวลข้อมูลข่าวสาร การบริหารจัดการกลุ่ม ทั้งนี้ ทฤษฎีทางจิตวิทยาถือว่าเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการหรือภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และพฤติกรรมการแสดงออก ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory) แนวความคิดนักทฤษฎีการเรียนรู้มองที่ข้อเท็จจริงและรวบรวมตั้งเป็นหลักการและเป็นที่ยอมรับความถูกต้องของทฤษฎีนั้น ๆ แบ่งเป็นกลุ่มทฤษฎี S – R คือ แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบของผู้เรียนซึ่งเชื่อมโยงต่อสิ่งเร้าเฉพาะอย่างตลอดการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนรู้เองเป็นการเรียนรู้เรื่องการปะติดปะต่อเข้าด้วยกันกับการเสริมแรง (Reinforcement) ซึ่งถือเป็นความสำคัญของการเรียนรู้ ทฤษฎีการพัฒนาด้านอารมณ์คือความสามารถในการพัฒนาอารมณ์ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้ เขาวนอารมณ์นั้นแตกต่างจากเขาวนปัญญา แต่เสริมเกื้อกูลกัน ทฤษฎีการจูงใจ ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติงานจะก่อให้เกิดผลลัพธ์หรือรางวัลซึ่งรางวัลเหล่านี้ประกอบด้วยรางวัลภายนอก (Extrinsic Rewards) ซึ่งได้แก่ รายได้และการเลื่อนตำแหน่ง ส่วนรางวัลภายใน (Intrinsic Rewards) ได้แก่ การยอมรับตัวเองและความรู้สึกถึงความสำเร็จ ซึ่งแต่ละคนจะประเมินผลถึงความเสมอภาคหรือความยุติธรรมของรางวัลกับความพยายามที่จะได้ใช้ไป รวมทั้งระดับของความสำเร็จในการปฏิบัติงาน หากรู้สึกว่าร่วรางวัลที่ได้รับมีความยุติธรรม บุคคลนั้นก็จะมีคามพึงพอใจในงาน ๑) กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) จะเริ่มต้นจากความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจนทำให้เกิดความตึงเครียด แล้วจะเร้าให้เกิดแรงขับในตัวบุคคล แรงขับเหล่านี้จะแสวงหาพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ และหากความต้องการได้รับการตอบสนองก็จะทำให้สามารถลดความเครียดให้น้อยลง ๒) การสร้างแรงจูงใจ เพื่อการปฏิบัติตามของทรัพยากรมนุษย์ การตัดสินใจที่จะปฏิบัติตามหรือไม่ปฏิบัติตามของทรัพยากรมนุษย์ จะเป็นลักษณะ ๒ ส่วนคือ ทั้งแบบมีเหตุผลและแบบด้วยอารมณ์ทฤษฎีการเสริมแรงเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การเสริมแรง (Reinforcement) สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการตอบสนองรางวัล คือ ตัวเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforces) รางวัลทุกอย่างเป็นตัวเสริมแรง ส่วนตัวเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforces) ทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้นเพื่อหยุดผลที่ไม่พึงประสงค์

๒.๓ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔

๒.๓.๑ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านการเจริญกายภาวนา

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ได้กล่าวถึงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านการเจริญกายภาวนา ไว้ ๓ ระดับ คือ ระดับต้น ระดับกลางและระดับสูงสุด

ระดับต้น ได้แก่ ปิติ ซึ่งหมายถึง ความอิ่มใจความเต็มใจความปลื้มใจ, ความยินดี ปิติเป็นความอิ่มใจที่เกิดซาบซ่านในขณะที่เริ่มรู้สึกว่าร่าเริงได้เบาสบายไปทั่วตัว ไม่รู้สึกติดขัดหรืออึดอัด ความร้อนในร่างกายได้สงบลงจนรู้สึกร่าเริงกับว่ามันไม่มีอยู่เลย ลมหายใจค่อย ๆ ละเอียดยิ่งขึ้น จนคล้ายกับไม่มีการหายใจ ความตื่นเต้นของประสาทไม่มีแม้แต่บ่อย คงอยู่แต่ความเบาสบาย อันเรียกว่า ปิติ ซึ่งในภาษาแห่งธรรมย่อหมายถึง ความเย็นใจ อันซาบซ่านอยู่ภายในจิตยอมอยู่ในอำนาจและเกิด ความซาบซ่านหรืออิ่มใจชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ปิติ ในสุกสูตรได้กล่าวว่า เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ละได้แล้วในตนย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปิติ เมื่อมีปิติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอสังตจากกาม สังตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซ่านด้วยปิติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง อีกประการหนึ่งภิกษุบรรลุตติยฌานมีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซ่าน ด้วยปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้องความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ความอิ่มใจย่อมเกิดแก่เธอผู้ปราโมทย์แล้ว กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปิตี้อยมสงบระงับ เธอผู้มีกายสงบระงับแล้ว ย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่นสังขารทั้งหลายมีอวิชชาเป็นที่อิงอาศัย วิญญาณมีสังขารเป็นที่อิงอาศัย นามรูปมีวิญญาณเป็นที่อิงอาศัย ผัสสมีสฬายตนะเป็นที่อิงอาศัย เวทนามีผัสสะเป็นที่อิงอาศัย ตณนามีเวทนาเป็นที่อิงอาศัย อุปาทานมีตณหาเป็นที่อิงอาศัย ภพมีอุปาทานเป็นที่อิงอาศัย ชาติมีภพเป็นที่อิงอาศัย ทุกข์มีชาติเป็นที่อิงอาศัย ศรัทธามีทุกข์เป็นที่อิงอาศัย ความปราโมทย์มีศรัทธาเป็นที่อิงอาศัย ปิตีมีปราโมทย์เป็นที่อิงอาศัย ปัสสัทธิมีปิติเป็นที่อิงอาศัย สุขมีปัสสัทธิเป็นที่อิงอาศัย สมาธิมีสุขเป็นที่อิงอาศัย ยถาภูตญาณทัสสนะมีสมาธิเป็นที่อิงอาศัย นิพพิทามียถาภูตญาณทัสสนะเป็นที่อิงอาศัย วิราคะมีนิพพิทาเป็นที่อิงอาศัย วิมุตติมีวิราคะเป็นที่อิงอาศัยญาณในธรรมเป็นที่สิ้นไปมีวิมุตติเป็นที่อิงอาศัยย่อมเป็นสุข

ประเภทของปิติแบ่งเป็นห้าประเภท คือ ขุททกปาติ ปิติเล็กน้อย พอขนชูชันน้ำตาไหลหลังสารทางเพศ, ขณิกปาติ ปิติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลก ๆ เป็นขณะ ๆ ดุจฟ้าแลบ เสียวซ่าถึงรูขุมขน, โลกกันตีกาปาติ ปิติเป็นระลอก หรือปิติเป็นพัก ๆ ทำให้รู้สึกชุ่มฉ่ำมา ๆ ในกายดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง, อุพเพคาปาติ หรือ อุพเพงคาปาติ ปิติโลดล่อ เป็นอย่างแรง ให้รู้สึกใจฟู แสดงอาการหรือทำการบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทาน เป็นต้น หรือให้รู้สึกตัวเบา เหมือนลอยขึ้นไปในอากาศ, ฌรณปาติ ปิติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซาบเอิบอาบไปทั่วสรรพางค์ เป็นต้น ปิติสามารถเข้าถึงได้ด้วยศรัทธา ปิตินั้นถ้ามีมากย่อมทำอุปจารสมาธิให้เกิดขึ้น ปิติทำให้ทั้งกุศลเกิดขึ้นและขึ้นอยู่ด้วยความเชี่ยวชาญ ฌรณปาติบุคคลทำให้เกิดขึ้นในสภาวะแห่งอัปปนาสมาธิ

ลักษณะของปิติที่เป็นเจตสิก เรียกว่า ปิติเจตสิก มีลักษณะ คือ มีความชุ่มชื่นใจในอารมณ์เป็นลักษณะ, มีการทำให้อมกายอัมใจ หรือทำให้ซาบซ่านทั่วร่างกาย เป็น "กิจ", มีความพอใจเป็น "ผล", มีนามชั้น ๓ ที่เหลือ ได้แก่ เวทนาชั้น สัญญาชั้น และวิญญานชั้น เป็น "เหตุใกล้", ธรรมชาติของปิตินี้ เมื่อเกิดขึ้นกับใครย่อมทำให้ผู้นั้นรู้สึกปลื้มใจ มีหน้าตาและกายวาจาชื่นบาน แจ่มใสเป็นพิเศษ บางทีก็ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ซึ่งเกิดจากปิติแผ่ซ่านไปทั่วร่างกายนี้เอง และทำให้จิตใจของผู้นั้นชุ่มชื่น เข้มแข็ง ไม่รู้สึกเหนื่อยหน่ายต่ออารมณ์

อาการปรากฏของปิตินี้ คือ ทำให้จิตใจชุ่มชื้นมาปิติจะเกิดขึ้นได้นั้น ย่อมต้องอาศัยนามชั้น ๓ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น และวิญญานชั้น เป็นเหตุใกล้ให้เกิดเวทนาชั้นที่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปิตินั้น ย่อมอาศัยสุขเวทนา เป็นต้น เป็นเหตุให้ปิติเกิด ด้วยเหตุนี้เอง บางทีเราเข้าใจว่า ปิติและสุขเป็นอันเดียวกัน แยกจากกันไม่ได้ แต่ความจริงนั้นปิติกับสุขต่างกัน คือ ปิติเป็นสังขารชั้น สุขเป็นเวทนาชั้น และเมื่อมีปิติจะต้องมีสุขเสมอแน่นอน^{๑๕๐}

ภาพที่ ๒.๘ แสดงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา

เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา		
ระดับต้น	ระดับกลาง	ระดับสูงสุด
ปิติ	สุข	ปัสสทุธิ

ระดับกลาง ได้แก่ สุข ซึ่งแปลว่า ความสุข ความสบายกายสบายใจคือความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า นตฺถิ สฺนฺติปฺริ สุขํ^{๑๕๑} สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ความสุข นั้น ว่าโดยหลัก ๆ มี ๒ คือ ความสุขทางกาย ชื่อว่า กายิกสุข ความสุขทางใจ ชื่อว่า เจตสิกสุข ความสุขทางกายและความสุขทางใจนี้มี ๒ อย่าง คือ สามิสสุข ความสุขอิงอามิส กล่าวคือ ความสุขที่อาศัยกามคุณ ได้แก่ ความสุขที่เกิดแต่การได้รับหรือได้ยินได้ฟัง ได้สัมผัส ได้ใช้สอย รูป-เสียง-กลิ่น-รส และสิ่งสัมผัสทางกายที่ชบสใจ ที่นํากำหนด ยินดี พอใจต่าง ๆ เป็นต้น อีกประการคือนิรามิสสุขความสุขที่ไม่อิงอามิส กล่าวคือ ไม่อาศัยกามคุณ ความสุขนี้เป็น

^{๑๕๐} พ.ปฎิ. (ไทย) ๒๓/๒๑/๔๕๘.

^{๑๕๑} พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๕/๔๒.

ความสุขที่อิงเนกขัมมะ คือความสุขที่ปลีกจากพ้นจากกามคุณเครื่องเย้ายวนล่อใจ ก็เป็นสุขได้ สามิสสุข คือ ความสุขที่อิงอามิส กล่าวคือ ความสุขที่อาศัยกามคุณ ได้แก่ ความสุขที่เรียก สุข เวทนา อันเกิดแต่การได้พบเห็น ได้ยินได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รส และได้สัมผัส รูป-เสียง-กลิ่น-รส และสัมผัสทางกาย ที่น่าเพลิดเพลิน น่ากำหนดยินดี พอใจ ส่วนความสุขอันเกิดแต่ความสงบจากกรรมชั่ว หรือความสุขอันสัจจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน เช่นนี้ ย่อมเป็นความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร คือ เป็นความสุขที่ไม่มีเหตุปัจจัยให้กลับเป็นทุกข์ได้อีก

ความสุขในทางพระพุทธศาสนานี้มีความหมายในสามมิติ คือ ๑) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสยินดี มีสุข สบายกายสบายใจ เป็นต้น ๒) ความสุข คือสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่ายหมายถึงเป็นสภาพที่ทนได้ง่ายซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “ความทุกข์” คือ สภาพที่ทนได้ยากเป็นสภาพที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในความหมายนี้มีได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ เช่น นักเรียนแม้จะเรียนหนังสือด้วยความทุกข์ยากลำบาก ซึ่งอาจต้องเดินทางไกลไปเรียนหนังสือ อดข้าวบ้างบางมื้ออดบ้างบางมื้อก็ตาม แต่ก็สามารถอดทนศึกษาเล่าเรียนจนประสบความสำเร็จได้ หรือผู้ป่วยที่เจ็บหนัก แม้จะทนทุกข์ทรมานด้วยโรคอย่างแสนสาหัสก็ตาม แต่เมื่อมีบุคคลอื่นเป็นที่รักมาอยู่ใกล้ๆ หรือคอยดูแลเอาใจใส่ย่อมรู้สึกเป็นสุขได้ เป็นต้น ความสุขในที่นี้จึงหมายถึงความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ส่วนความสุขนั้นโดยธรรมชาติถือว่าเป็นสภาวะที่มนุษย์สามารถทนได้ง่ายอยู่แล้ว เช่น การทานอาหารอร่อย ความอร่อยนั้นเราทนได้ เราจึงชอบทานอาหารที่อร่อยถูกปาก การได้ทานอาหารอร่อยที่ถูกปากถูกใจจึงมีความสุข ส่วนการทานอาหารไม่อร่อย ไม่ถูกปาก ไม่ถูกใจเราทนความไม่อร่อยไม่ได้จึงรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นต้น ๓) ความสุข คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า นิพพานสุข การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน มีกำลังใจที่จะประกอบกิจที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตรงข้ามกับคนที่มีความทุกข์ ย่อมไม่มีชีวิตที่สดใส ร่าเริง ดังนั้น ความสุขจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพียงแต่ว่าความสุขที่มีนั้นจะเป็นความสุขในระดับใด จะเป็นระดับความสุขของมนุษย์โลกทั่วไปหรือในระดับอริยบุคคลโดยพระพุทธศาสนาระบุว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่ เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิต หรือการเจริญภาวนาความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่ายดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิ เพราะเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมมีจิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลุดุจธรรมแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌานหรือธรรมที่รับรู้ ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงสภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าสู่ธรรมและ

นิพพานะนั้น จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนาคือ การเข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดปัญญา หรือด้วยการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

ประเภทของความสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกาย หรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่น่าพอใจต่าง ๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่ม ที่เรียกว่า “กามคุณ ๕” ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ล้มลองรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกียะ ความสุขอันเป็นวิสัยของโลกและสุขใจหรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบเป็นสภาวะที่ใจมีความสำราญชุ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหาความโลภความโกรธความหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตตระหรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพาน พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยมิได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มีอีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน ๔ ส่วน การพัฒนาด้วยกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน ๔ ด้านแล้วย่อมจะได้ความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต คือ

๑) ความสุขทางกาย ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัยเช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ป่าไม้สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาดไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

๒) ความสุขทางสังคม หรือ ศีล ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมมีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

๓) ความสุขทางจิตใจ ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณาความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้นผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

๔) ความสุขทางปัญญา ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้วบุคคลผู้ที่ฝึกฝนตนเองตามหลักภavanaทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมได้รับความสุขทั้งที่เป็นโลกียะสุขหรือเป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสความทุกข์ของสัตว์และมนุษย์ผู้เสพยักกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุธรรมทั้งหลาย ที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มิใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขเพียงชั่วคราวและจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่

อยู่ร่ำไปและย่อมเข้าถึงโลกุตระสุข ได้แก่ความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาเป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึทางจิตใจและปัญญาที่รู้จริง มีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนานเป็นความรู้สึกบรมสุขหรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน เรียกว่าเป็นความสุขของผู้ประพาสธรรมหรือพระอริยบุคคล อันได้แก่ นิพพานอันเป็นความสุขอย่างยิ่ง^{๑๕๒}

ระดับสูงสุด ได้แก่ ปัสสทธิ หมายถึง ความสงบกายสงบใจ มีสุขกายสุขใจ เมื่อเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น มีปิตติเอื้ออ้อมในธรรม ต้องการดูดดื่มธรรมะมากขึ้น ก็มีความสุข กายใจที่เคยไม่สงบ ก็สงบ ความสงบนี้เองเป็นตัวปัสสทธิ ความสงบกายสงบใจมีสุข เป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๕ เมื่อความสุขสงบเย็น อันเกิดขึ้นจากการได้ปฏิบัติธรรมปรากฏขึ้นในจิตของบุคคลแล้ว ความมีเมตตากรุณาในหมู่สัตว์ย่อมบังเกิดขึ้นโดยไม่มีประมาณและมีความปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์นั้นด้วยอย่างเต็มที่ จึงไม่มีความตระหนี่ในผู้มีธรรมและย่อมนำพาประโยชน์เกื้อกูลแก่หมู่ชนโดยทั่วไป กายก็ดีจิตก็ดีของผู้มีใจปิตติ ย่อมสงบระงับ นี้เรียกว่า ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ กายปัสสทธิ จิตตปัสสทธิ กายปัสสทธิเมื่อนั้นก็ชื่อว่าปัสสทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน จิตตปัสสทธิเมื่อนั้นก็ชื่อว่าปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน กายปัสสทธิเป็นโณน คือ การสงบกาย การสงบระงับภิกิริยาที่สงบระงับ ความสงบระงับแห่งเวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธชื่อว่า กายปัสสทธิ จิตตปัสสทธิเป็นโณน คือ การสงบใจ การสงบระงับภิกิริยาที่สงบทางใจ ภิกิริยาที่สงบระงับแห่งวิญญาณขันธนี้ชื่อว่า จิตตปัสสทธิ อารมณของปัสสทธิ มี ๖ ประการ คือ ขั้นที่ ๑) กายปัสสทธิ จิตปัสสทธิ กายสงบ จิตสงบ อุปจารสมาธิ สมาธิสงบ ขั้นที่ ๒) กายลหุตา จิตลหุตา กายเบา จิตเบา อุปจารสมาธิ สมาธิเบา ขั้นที่ ๓) กายมุตตา จิตมุตตา กายอ่อน จิตอ่อน อุปจารสมาธิ สมาธิอ่อน ขั้นที่ ๔) กายกมมณฺญตา จิตกมมณฺญตา กายควรแก่การงาน จิตควรแก่การงาน อุปจารสมาธิ สมาธิควรแก่การงาน ขั้นที่ ๕) กายปาคุญญตา จิตปาคุญญตา กายแคล่วคล่อง จิตแคล่วคล่อง อุปจารสมาธิสมาธิแคล่วคล่อง ขั้นที่ ๖) กายชุกคตา จิตชุกคตา กายตรง จิตตรง อุปจารสมาธิ สมาธิตรง ลักษณะของปัสสทธิสัมโพชฌงค์ คือ กายและจิตสงบระงับ จิตมีปิตติเป็นความสงบระงับทางเวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์จะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อได้อุปจารสมาธิ คือ ปัสสทธิเจตสิก ที่มีความสงบกายสงบใจในการ เจริญสติปัฏฐาน ผู้เจริญสติปัฏฐาน เมื่อมีสติ มีปัญญา มีวิริยะอย่างจริงจัง จนเกิด ปิตินั้น ขณะนั้นปิตติมีกำลังกล้า ทำให้จิตใจตื่นเต้นมาก ต่อเมื่ออาการตื่นเต้นในปิตติ สงบลงแล้ว ปัสสทธิก็มีกำลังขึ้น ทำให้จิตและเจตสิกมีความเยือกเย็น สงบ ประณีต ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ต้องเป็นไปในอารมณไตรลักษณ์แห่งรูปนาม ปัสสทธิที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาภาวนา ย่อมทำลายความกระต้างกายและความเร่าร้อนใจเสียได้ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์จะเกิดได้ด้วยอุปการะธรรม ๗ ประการ คือ ก. บริโภคอาหารที่สมควร ทั้งปริมาณและคุณภาพ ข. แสวงหาที่มีอากาศพอเหมาะพอสบาย ค. ใช้อิริยาบถที่สบาย ง. พิจารณาว่ากรรมนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน จ. เว้นจากผู้ที่ไม่มีศีล ฉ. สมาคมกับผู้มีกาย วาจา ใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ช. หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆ เมื่อบริบูรณ์ด้วยธรรมเหล่านี้แล้ว ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปัสสทธิ

^{๑๕๒} พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖๗.

เจตสิก จิตตปัสสัทธิ เป็นเจตสิกที่ทำให้จิตที่เกิดร่วมด้วยสงบ ลักษณะของความสงบของจิต เรียกว่า ภาวะ คือ ความสงบของจิตนั่นเอง จิตตปัสสัทธิเป็นเจตสิกที่ติงามอีก ๑ คู่ที่เกิดร่วมกับจิตที่ติงามทุกประเภท โดยที่กายปัสสัทธิเป็นเจตสิกที่ทำให้เจตสิกที่เกิดร่วมด้วยสงบ และจิตตปัสสัทธิ เป็นเจตสิกที่ทำให้จิตที่เกิดร่วมด้วยสงบ ซึ่งแสดงถึงความเป็นจริงของสภาพธรรมที่ติงามทั้ง ๒ ว่า เป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับสภาพธรรมที่เป็นอกุศลธรรม มีอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ เป็นต้น อย่างสิ้นเชิงและเป็นธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นต้น^{๑๕๓} ฉะนั้นปัสสัทธิจึงเป็นการวัดความสุขระดับสูงสุดของแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญกายภาวนา

๒.๓.๒ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านสัททภาวนา

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ได้กล่าวถึงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านการเจริญสัททภาวนา ไว้ ๓ ระดับ คือ ระดับต้น ระดับกลางและระดับสูงสุด

ระดับต้น ได้แก่ ปิติ ซึ่งหมายถึง ความอิ่มใจความเต็มใจความปลื้มใจ,ความยินดี ปิติเป็นความอิ่มใจที่เกิดซาบซ่านในขณะที่เริ่มรู้สึกว่าร่ากายได้เบาสบายไปทั่วตัว ไม่รู้สึกติดขัดหรืออึดอัด ความร้อนในร่างกายได้สงบลงจนรู้สึกราวกับว่ามันไม่มีอยู่เลย ลมหายใจค่อย ๆ ละเอียดยิ่งขึ้น จนคล้ายกับไม่มีการหายใจ ความตื่นเต้นของประสาทไม่มีแม้แต่น้อย คงอยู่แต่ความเบาสบาย อันเรียกว่า ปิติ ซึ่งในภาษาแห่งธรรมย่อหมายถึง ความเย็นใจ อันซาบซ่านอยู่ภายในจิตยอมอยู่ในอำนาจและเกิด ความซาบซ่านหรืออิ่มใจชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ปิติ ในสุกสูตรได้กล่าวว่า เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ละได้แล้วในตนย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปิติ เมื่อมีปิติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอสังตจากกาม สังตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอัมซาบซ่านด้วยปิติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง อีกประการหนึ่งภิกษุบรรลุตติยฌานมีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอัมซาบซ่าน ด้วยปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้องความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ความอิ่มใจย่อมเกิดแก่เธอผู้ปราโมทย์แล้ว กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปิตีย่อมสงบระงับ เธอผู้มีกายสงบระงับแล้ว ย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่นสังขารทั้งหลายมีวิขาเป็นที่ยิ่งอาศัย วิญญาณมีสังขารเป็นที่ยิ่งอาศัย นามรูปมีวิญญาณเป็นที่ยิ่งอาศัย ผัสสะมีสฬายตนะเป็นที่ยิ่งอาศัย เวทนามีผัสสะเป็นที่ยิ่งอาศัย ตณฺหาเมเวทนาเป็นที่ยิ่งอาศัย อุปาทานมีตณฺหาเป็นที่ยิ่งอาศัย ภพมีอุปาทานเป็นที่ยิ่งอาศัย ชาติมีภพเป็นที่ยิ่งอาศัย ทุกข์มีชาติเป็นที่ยิ่งอาศัย ศรัทธามีทุกข์เป็นที่ยิ่งอาศัย ความปราโมทย์มีศรัทธาเป็นที่ยิ่งอาศัย ปิติมิปราโมทย์เป็นที่ยิ่งอาศัย ปัสสัทธิมีปิติเป็นที่ยิ่งอาศัย สุขมีปัสสัทธิเป็นที่ยิ่งอาศัย สมาธิมีสุขเป็นที่ยิ่งอาศัย ยถาภูตญาณทัสสนะมีสมาธิเป็นที่ยิ่งอาศัย นิพพิทามียถาภูตญาณทัสสนะเป็นที่ยิ่งอาศัย วิราคะนิพพิทาเป็นที่ยิ่งอาศัย วิมุตติมีวิราคะเป็นที่ยิ่งอาศัย ญาณในธรรมเป็นที่สิ้นไปมีวิมุตติเป็นที่ยิ่งอาศัยย่อมเป็นสุข

^{๑๕๓} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๒๓/๒๑/๔๕๘.

ประเภทของปิติแบ่งเป็นห้าประเภท คือ ขุททกปิติ ปิติเล็กน้อย พหุชนชุนน้ำตาไหล หลังสารทางเพศ, ขณิกปิติ ปิติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลก ๆ เป็นขณะ ๆ ดุจฟ้าแลบ เสียวชานถึงรุ่มขน, โลกกันตีกาปิติ ปิติเป็นระลอก หรือปิติเป็นพัก ๆ ทำให้รู้สึกชู่ลงมา ๆ ในกายดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง, อุพเพคาปิติ หรือ อุพเพงคาปิติ ปิติโลดลอย เป็นอย่างแรง ให้รู้สึกใจฟู แสดงอาการหรือทำการบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ เช่น เพล่งอุทาน เป็นต้น หรือให้รู้สึกตัวเบา เหมือนลอยขึ้นไปในอากาศ, ฌรณปิติ ปิติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นชานเอิบอาบไปทั่วสรรพางค์ เป็นต้น ปิติสามารถเข้าถึงได้ด้วยศรัทธา ปิตินั้นถ้ามีมากย่อมทำอุปการสมาธิให้เกิดขึ้น ปิติทำให้ทั้งกุศลเกิดขึ้นและขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญ ฌรณปิตินั้นทำให้เกิดขึ้นในสภาวะแห่งอัปปนาสมาธิ

ลักษณะของปิติที่เป็นเจตสิก เรียกว่า ปิตีเจตสิก มีลักษณะ คือ มีความชุ่มชื่นใจในอารมณ์เป็นลักษณะ, มีการทำให้อัมกายอัมใจ หรือทำให้ซาบซ่านทั่วร่างกาย เป็น "กิจ", มีความพอใจ เป็น "ผล", มีนามชั้น ๓ ที่เหลือ ได้แก่ เวทนาชั้น สัญญาชั้น และวิญญานชั้น เป็น "เหตุใกล้", ธรรมชาติของปิตินี้ เมื่อเกิดขึ้นกับใครย่อมทำให้ผู้นั้นรู้สึกปลื้มใจ มีหน้าตาและกายวาจาชื่นบาน แจ่มใสเป็นพิเศษ บางทีก็ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ซึ่งเกิดจากปิติแผ่ซ่านไปทั่วร่างกายนี้เอง และทำให้จิตใจของผู้นั้นชุ่มชื่น เข้มแข็ง ไม่รู้สึกเหนื่อยหน่ายต่ออารมณ์อาการปรากฏของปิตินี้ คือ ทำให้จิตใจพุ่มเอิบขึ้นมาปิติจะเกิดขึ้นได้นั้น ย่อมต้องอาศัยนามชั้น ๓ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น และวิญญานชั้น เป็นเหตุใกล้ให้เกิดเวทนาชั้นที่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปิตินั้น ย่อมอาศัยสุขเวทนา เป็นต้น เป็นเหตุให้ปิติเกิด ด้วยเหตุนี้เอง บางที่เราเข้าใจว่า ปิติและสุขเป็นอันเดียวกัน แยกจากกันไม่ได้ แต่ความจริงนั้นปิตินั้นต่างกัน คือ ปิติเป็นสังขารชั้น สุขเป็นเวทนาชั้น และเมื่อมีปิติจะต้องมีสุขเสมอแน่นอน^{๑๕๔}

ภาพที่ ๒.๙ แสดงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านสัลภานา

เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านสัลภานา		
ระดับที่ ๑	ระดับที่ ๒	ระดับที่ ๓
ความอัมใจ	ความสุข	ความสงบ
ในการดำเนินชีวิต	การอยู่ร่วมกัน	ในการดำเนินชีวิต
ประจำวัน	ในสังคม	ประจำวัน

^{๑๕๔} ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๒๓/๒๑/๔๕๘.

ระดับกลาง ได้แก่ สุข ซึ่งแปลว่า ความสุขทางกายความสุขทางใจดังพระพุทธดำรัสว่า สุข ยาว ชรา สิ้น^{๑๕๕} ศิลนำสุขมาให้ตราบเท่าชรา ที่ว่า "ศิลปะ" นำสุขมาให้ตราบเท่าชรา เพราะเพราะศิลปะเป็นบทเริ่มต้นของการสร้างความดีและความงามให้เกิดขึ้นในจิตใจ ด้วยการฝึกควบคุมการกระทำทางกาย และวาทะให้เรียบร้อยอยู่เสมอ มีผลทำให้มีความสุขทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ หากฝึกตนให้รักษาศิลตลอดไปแล้ว ก็จะทำให้เรามีความสุขตราบจนชีวิตจะหาไม่ ศิลเป็นเครื่องปกป้องมนุษย์โลก ให้อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข ศิลจึงชื่อว่าเป็นเยี่ยมในโลก นอกจากนั้นศิลปะยังเป็นเครื่องขจัดความเบียดเบียนระหว่างตัวเองกับผู้อื่นให้หมดไป ความรัก ความเมตตาจึงก่อเกิดขึ้นในโลก ศิล ยังเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการทำความดี เพราะเป็นเครื่องชำระกิเลสอย่างหยาบให้หมดไป ผู้ที่ประพฤติตนให้มีศิลปะบริสุทธิ์อยู่เสมอ ย่อมจะประสบแต่ความสุข ความเจริญ ผู้ที่รักษาศิลย่อมนำผลคือความสุขมาให้ ศิล คือการรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย เป็นการควบคุมการกระทำของคนให้อยู่ระเบียบแบบแผนที่ดีงามของสังคมโลก เป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานที่จะทำให้คนเป็น มนุษย์ คือ เป็นสัตว์ประเสริฐ ผู้ที่รักษาศิลอยู่เสมอ ย่อมปราศจากศัตรูที่คอยเบียดเบียน จึงอยู่ในโลกได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข

ดังนั้นศิลปะจึงเป็นความดีที่ยอดเยี่ยมในโลก ความสุขในการรักษาศิลทางพระพุทธศาสนานั้น มีสามมิติ คือ ๑) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสยินดี มีสุข สบายกายสบายใจ เป็นต้น ๒) ความสุข คือสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่ายหมายถึงเป็นสภาพที่ทนได้ง่ายซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “ความทุกข์” คือ สภาพที่ทนได้ยากเป็นสภาพที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในความหมายนี้มีได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ เช่น นักเรียนแม้จะเรียนหนังสือด้วยความทุกข์ยากลำบาก ซึ่งอาจต้องเดินทางไกลไปเรียนหนังสือ อดข้าว บ้างบางมืออัมบ้างบางมือก็ตาม แต่ก็สามารถอดทนศึกษาเล่าเรียนจนประสบความสำเร็จได้ หรือผู้ป่วยที่เจ็บหนัก แม้จะทนทุกข์ทรมานด้วยโรคอย่างแสนสาหัสก็ตาม แต่เมื่อมีบุคคลอันเป็นที่รักมาอยู่ใกล้ๆ หรือคอยดูแลเอาใจใส่ย่อมรู้สึกเป็นสุขได้ เป็นต้น ความสุขในที่นี้จึงหมายถึงความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ส่วนความสุขนั้นโดยธรรมชาติถือว่าเป็นสภาวะที่มนุษย์สามารถทนได้ง่ายอยู่แล้ว เช่น การทานอาหารอร่อย ความอร่อยนั้นเราทนได้ เราจึงชอบทานอาหารที่อร่อยถูกปาก การได้ทานอาหารอร่อยที่ถูกปากถูกใจจึงมีความสุข

ส่วนการทานอาหารไม่อร่อย ไม่ถูกปาก ไม่ถูกใจเราทนความไม่อร่อยไม่ได้จึงรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นต้น ๓) ความสุข คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากต้นหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า นิพพานสุข การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน มีกำลังใจที่จะประกอบกิจที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตรงข้ามกับคนที่มีความทุกข์ย่อมไม่มีชีวิตที่สดใส ร่าเริง ดังนั้น ความสุขจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพียงแต่ว่าความสุขที่มีนั้นจะเป็นความสุขในระดับใด จะเป็นระดับความสุขของมนุษย์โลกทั่วไปหรือในระดับอริยบุคคลโดย

^{๑๕๕} พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๕๗/๖๒.

พระพุทธศาสนาระบุว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนาความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่ายดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิเพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้ผู้นั้นย่อมมีจิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลุธรรมแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌานหรือธรรมที่ได้อัน

ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงสภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าสู่ธรรมและนิพพานฉะนั้น จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนาก็คือ การเข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดปัญญา หรือด้วยการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง^{๑๕๖}

ระดับสูงสุด ได้แก่ ปัสสทธิ หมายถึง ความสงบกายสงบใจ มีสุขกายสุขใจ เมื่อเป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ขึ้น มีปิติเอบอ้อมในธรรม ต้องการดูดดื่มธรรมะมากขึ้น ก็มีความสุข กายใจที่เคยไม่สงบ ก็สงบ ความสงบนี้เองเป็นตัวปัสสทธิ ความสงบกายสงบใจมีสุข เป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๕ เมื่อความสุขสงบเย็น อันเกิดขึ้นจากการได้ปฏิบัติธรรมปรากฏขึ้นในจิตของบุคคลแล้ว ความมีเมตตากรุณาในหมู่สัตว์ย่อมบังเกิดขึ้นโดยไม่มีประมาณและมีความปรารถนาดีที่จะให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์นั้นด้วยอย่างเต็มที่ จึงไม่มีความตระหนี่ในผู้มีธรรมและยอมนำพาประโยชน์เกื้อกูลแก่หมู่ชนโดยทั่วไป กายก็ดีจิตก็ดีของผู้มีใจปิติ ย่อมสงบระงับ นี้เรียกว่า ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ กายปัสสทธิ จิตตปัสสทธิ กายปัสสทธิเมื่อนั้นก็ชื่อว่าปัสสทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน จิตตปัสสทธิเมื่อนั้นก็ชื่อว่าปัสสทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน กายปัสสทธิเป็นโณน คือ การสงบกาย การสงบระงับกิริยาที่สงบระงับ ความสงบระงับแห่งเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ชื่อว่า กายปัสสทธิ จิตตปัสสทธิเป็นโณน คือ การสงบใจ การสงบระงับกิริยาที่สงบทางใจ กิริยาที่สงบระงับแห่งวิญญาณขันธ์นี้ชื่อว่า จิตตปัสสทธิ^{๑๕๗} ฉะนั้น จึงเป็นการวัดความสุขระดับสูงสุดของแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญสติภาวนา

๒.๓.๓ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา

พระมหาสุทิตย์ อาภากร ได้กล่าวถึงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านการเจริญจิตภาวนาไว้ ๓ ระดับ คือ ระดับต้น ระดับกลางและระดับสูงสุด

ระดับที่หนึ่ง คุณภาพจิต เริ่มแต่มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที

^{๑๕๖} พระมหาสุทิตย์ อาภากร, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖๗.

^{๑๕๗} พ. ฎ. (ไทย) ๒๓/๒๑/๔๕๘.

ระดับที่สอง สมรรถภาพจิต หรือสมรรถภาพของจิตใจของแต่ละบุคคล ให้มีความเข้มแข็ง เอาไปใช้งานได้ดี คือ มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน

ระดับที่สาม คือ สุขภาพจิต มีจิตใจที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความภูมิใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ตามหลักพระพุทธศาสนาเมื่อเรารู้จักควบคุมฝึกหัดกายและวาจาของเรา เราจะได้ฝึกฝนพัฒนาจิตใจพร้อมไปด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ หมายความว่า การพัฒนาจิตนี้ จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้าน ๆ ไม่ใช่คิดแบบ reductonist เพราะพวกนั้นแยกแล้วไม่โยง คือแยกภาวนาหรือการพัฒนา ๔ ด้าน แยกออกไปหมด แต่ไม่ได้รู้ว่า ๔ ด้านนั้นสัมพันธ์กันอย่างไร ทางที่ถูกต้องโยงด้วยว่า ๔ ด้านนี้เกื้อกูลและอาศัยกันอย่างไร แยกแล้วต้องโยงด้วยต้องโยงว่าเมื่อพัฒนาจิตใจดีแล้ว ก็ส่งผลคือออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียด ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้น เช่น เมื่อมีสมาธิ จิตใจไม่วุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป ถ้าบุคคลมีจิตใจดี การดำเนินชีวิตก็จะดีตามขึ้นไปด้วย

(๑) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูง ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากร่วมช่วยเหลือ ปลดเปลื้องทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

(๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสังกะ คือ จริ่งจัง มีอธิษฐาน คือ เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำเป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

(๓) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้นระดับของการฝึกฝนสมาธิแบ่งได้ถึง ๓ ระดับตามลำดับการปฏิบัติขั้นเบื้องต้น ขั้นเฉียด ๆ และขั้นแน่วแน่ถึงอัปปนาสมาธิ ดังนี้

(๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิในขั้นต้นโดยจะอำนวยความสะดวกแก่ผู้ฝึกฝนแล้ว เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างผลดี และยังใช้เป็นเหตุให้เจริญวิปัสสนาได้อีกด้วย

(๒) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นระดับสมาธิในขั้นสามารถจะระงับนิรวณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุรพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

(๓) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบแน่น จัดเป็นสมาธิขั้นสูงสุด ซึ่งมีมานานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการ ในการฝึกฝนพัฒนาจิตภาวนานี้^{๑๕๘}

^{๑๕๘} พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ, “การสร้างและพัฒนาตัวชีวิตความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๐.

ภาพที่ ๒.๑๐ แสดงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา

เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา		
ระดับต้น	ระดับกลาง	ระดับสูงสุด
คุณภาพจิตดี	สมรรถภาพจิตดี	สุขภาพจิตดี
มีเมตตา กรุณา	มีสมาธิ	มีความเบิกบานใจ

๒.๓.๔ เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา

พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ ได้กล่าวถึงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนา ไว้ ๓ ระดับ คือ ระดับต้น ระดับกลางและระดับสูงสุดปัญญา

เกณฑ์การพัฒนาการทางปัญญา ความรู้ที่อยู่ในขอบเขตของการฝึกอบรมและการพัฒนาสามารถแบ่งตามลำดับของการพัฒนาการหรือการเจริญปัญญาภาวนา มี ๓ ทาง ดังนี้

ระดับต้น ได้แก่ สัญญา ความกำหนดได้หมายรู้ ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้ ซึ่งบันทึกไว้เป็นแบบเทียบเคียง และเป็นวัตถุดิบของการรู้และการคิดต่อ ๆ ไป สัญญาที่เกิดขึ้นตามปกติในกระบวนการรับรู้ อาจแตกต่างกันได้เป็นความรู้หลายระดับตั้งแต่รู้คลุมเครือไปจนถึงรู้ชัดเจน ตั้งแต่บางแง่ถึงรู้สมบูรณ์ รู้ลาดถึงรู้ถูกต้อง ซึ่งเป็นเพียงเรื่องการรับรู้และไม่รู้เท่านั้น จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาความรู้โดยตรง

ระดับกลาง ได้แก่ ทิฐิ ความเห็น หมายถึง ความเข้าใจโดยนัยเหตุผล คือ ความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่ง และมีความยึดถือไว้กับตัวตน อาจเป็นความรู้ที่มาจากแหล่งภายนอก แต่ได้คิดกลั่นกรองยอมรับ หรือ สรุปเข้ามาเป็นของตนเอง โดยพระสารีบุตรอธิบายไว้ในมาคันทียสูตร แสดงความหมายของคำว่า “ทิฐิ” ว่าหมายถึง สัมมาทิฐิ เท่านั้น มี ๑๐ ประการ ได้แก่ ทานที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเซ่นแล้วมีผล ผลวิบากของกรรมที่ทำความชั่วมีอยู่ โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดา มีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมีอยู่ สมณะพราหมณ์ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบรู้แจ้งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยตนเอง แล้วสอนให้ผู้อื่นรู้แจ้งมีอยู่ในโลก

ระดับสูงสุด ได้แก่ ญาณ คือ ความรู้หรือปรีชาหยั่งรู้ ญาณ หมายถึง ความหยั่งรู้เป็นไวพจน์หนึ่งของปัญญา ความหมายเฉพาะในปัญญาที่ทำงานออกผลเป็นเรื่อง ๆ ญาณคือความรู้บริสุทธิ์ที่ผุดสว่างขึ้นมา เป็นความรู้ที่มองเห็นสภาวะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีความรู้สึกของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ญาณมีหลายระดับ บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดเหตุผล และไม่ขึ้นต่อความคิดเหตุผล แต่ออกไปสัมผัสกับสภาวะที่เป็นอยู่จริงสัญญาเป็นวัตถุดิบของความรู้และความคิดต่าง ๆ สัญญาจึงเป็นพื้นฐานให้เกิดทิฐิ และญาณ เมื่อทิฐิ ญาณ เกิดขึ้นแล้ว ก็ย่อมมีการหมายรู้ตามทิฐิ หรือ ญาณนั้น จึงเกิดเป็นสัญญาใหม่ ซึ่งเป็นวัตถุดิบของความรู้และความคิดอันต่อไปอีก ข้อแตกต่างระหว่างทิฐิและญาณคือ ทิฐิทำให้เกิดสัญญาที่ผิดพลาด ส่วนญาณจะช่วยให้เกิด

สัญญาที่ถูกต้อง และแก้สัญญาที่ผิดพลาดได้ ดังนั้น เมื่อกล่าวถึง สัญญา ทฤษฎี และญาณแล้ว ย่อมมีแหล่งให้เกิด ให้อาศัย รวมเรียกหลัก ๓ อย่างนี้ว่า ทางเกิดของปัญญาก็ได้ ดังต่อไปนี้

ภาพที่ ๒.๑๑ แสดงเกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา

ระดับต้น	ระดับกลาง	ระดับสูงสุด
การคิดเชิงบวก	การใช้หลักโยนิโส มนสิการ	การใช้ปัญญา แก้ไข้ปัญหา
เกณฑ์การวัดคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนา		

ประเภทของการเกิดขึ้นแห่งปัญญา

ประเภทหรือแหล่งความรู้ ๓ อย่างที่กล่าวมา คือ สัญญา ทฤษฎีและญาณ นั้น มีความสัมพันธ์กับการเกิดปัญญา ๓ ประการ คือ สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเองจินตมยปัญญา) คือ ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียนหรือถ่ายทอดกันมา ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกหัดอบรม^{๑๕๙} ในการทำกิจกรรมใด ๆ ของมนุษย์ จะต้องอาศัย ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อจะได้พัฒนาให้ถูกต้องเหมาะสม และเกิดผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษย์ จึงสรุปความรู้ในชุดจำแนกโดยกิจกรรมและผลงานของมนุษย์ เป็นลำดับ ความรู้ที่จำแนกโดยกิจกรรมและผลงานของมนุษย์ ความรู้ชุดนี้เป็นความรู้ที่เนื่องด้วยการปฏิบัติการทางสังคม เช่น การสื่อสาร ถ่ายทอด แสวงหา เอื้ออ้าง นับถือ และที่เป็นมรดกทอดต่อกันสืบ ๆ มาเป็นสมบัติของมนุษย์ มี ๓ ประการ

๑) สุตหรือสุติ ความรู้ที่ได้สดับ เล่าเรียน หรือถ่ายทอดกันมา มี ๒ ได้แก่ ความรู้ที่ได้ด้วยการสดับตรับฟัง เช่น ฟังพระเทศน์ แม้แต่การศึกษา จากตำรา คัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นต้น, ความรู้ที่บางศาสนา ถือว่าได้รับการเปิดเผยแจ้งดลใจ จากองค์บรมเทพ เช่น ศาสนาพราหมณ์ที่ถือว่าตนได้รับถ่ายทอดโดยตรงจากพระพรหม ความรู้นี้ เรียกว่า สุติ

๒) ทฤษฎี คือ ความเห็น ทฤษฎี ลัทธิ ความเชื่อถือต่าง ๆ ได้แก่ ความรู้ที่ได้ลงข้อสรุปให้แก่ตนอย่างใดอย่างหนึ่ง ประกอบด้วยความยึดถือผูกพันกับตัวตน จนเกิดเป็นสำนักเพื่อเผยแผ่ลัทธิความเชื่อของตนเอง

๓) ญาณ คือ ความรู้ ความหยั่งรู้ ความรู้บริสุทธิ์ ความรู้ตรงตามมลภาวะ หรือปัญญาที่ทำงานออกผลเป็นเรื่อง ๆ หรือมองเห็นตลอดสายในด้านหนึ่ง ๆ ญาณเป็นความรู้ระดับสุดยอดของปัญญามนุษย์ และเป็นผลสำเร็จสำคัญของมนุษย์ ด้วยเหตุว่า ญาณ สามารถผลักดันให้มนุษย์สำเร็จ

^{๑๕๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๓/๒๗๑.

ชั้น โภธิญาณ ซึ่งหมายถึง ความตรัสรู้ เช่น การที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เราเรียกว่า สัมมาสัมโพธิญาณ เป็นศัพท์เฉพาะพระองค์ นอกจากนี้ ยังมีวิธีจำแนกความรู้อย่างอื่นอีก จัดเป็นข้อปลีกย่อยลงไป คือ นำความรู้หมวดต่าง ๆ ในเบื้องต้นที่กล่าวแล้วนั้น มาคลุกเคล้าเข้าหมวดกัน ความรู้ชุดเบ็ดเตล็ด ความรู้ในชุดนี้รวมแล้ว มี ๕ ลักษณะ ได้แก่ ๑) ความรู้ที่ได้จากการบอกกล่าว เล่าลือ ตีรับฟัง เล่าเรียน ถ่ายทอด ๒) ความรู้ที่ได้จากการคิดเหตุเหตุผล คือ ตรรก อนุมาน การตริตตรองตามเหตุผล ๓) ความรู้ตามแบบแผนตำรา เช่น ความรู้จากพระไตรปิฎก ๔) ความรู้ที่พิจารณาเห็นสมหรือยอมรับเข้าเป็นทฤษฎีหรือทฤษฎีของตน ๕) ความรู้ที่ได้ด้วยรู้แจ้งชัดประจักษ์กับตัว คือ ความรู้ที่ได้เห็นจริง ได้รู้จริง ได้ชั่งเหตุผลแล้ว ได้ไตร่ตรองแล้ว ได้ทำให้แจ่มชัดปรากฏชัดแล้ว^{๑๖๐}

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเรื่อง “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ” มีผู้ทำการศึกษาวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

สุชาติ หล้าอภัย ได้ศึกษา “การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงตลอดเวลา มีกระดูกเสื่อม มีสมองเสื่อม มีเซลล์ในร่างกายเสื่อม มีผิวหนังเหี่ยวย่น มีผมสีขาว มีดวงตาพร่ามัว ฟันร่วง หูฟังเสียงไม่ค่อยได้ยิน ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรัง เบียดเบียน มีบทบาททางสังคมลดลง ทำงานไม่ได้ มีรายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวลและซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต ที่ผ่านมาจากภาครัฐได้แก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยทางการแพทย์แนะนำให้กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ทั้งหมด สำหรับการประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น พบว่า การฝึกสติทางกายมีเดินจงกรมตามธรรมชาติ การนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสัจธรรมของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีล มีการสำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติในการบริโภคอาหาร ได้ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น ได้สนทนาธรรม ได้พบปะกับผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ได้รับคำแนะนำในการดำรงชีวิตที่ดี ส่งผลให้จิตใจอ่อนคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิตแบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ละความโลภโกรธหลงได้ ความทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไป และการฝึกสติขั้นปัญญา เป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากระทบ แยกแยะความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ ของกายและใจ รู้เท่าทันได้ตลอดเวลาทำให้ไม่เผลอตัว ไม่ประมาทในชีวิต จิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวลและความ

^{๑๖๐} พระมหาสุทิตย์ อาภากรโร, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๘.

ชิมเศร้าอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืนตลอดไป^{๑๖๑}

พระมหาสุทิตย์ อาภากร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” เป็นการศึกษาวิจัยในลักษณะของโครงการชุดแบบบูรณาการที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ได้ดำเนินการในฐานะโครงการยุทธศาสตร์เพื่อสร้างองค์ความรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า ๑) พระพุทธศาสนามองว่า ชีวิตของมนุษย์นั้นย่อมจะประสบทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้มีการประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ เข้าใจสาเหตุแห่งทุกข์ แล้วแสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่อาศัยวัตถุสิ่งของหรือความสุขจากกามสุขในโลกนี้นั้นไม่มีความยั่งยืน เปลี่ยนแปลงได้ง่าย การจะค้นพบความสุขที่แท้จริงนั้นจะต้องมาจากภายในจิตใจที่มีความสุขหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องปรุงแต่งทางรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวง และมองว่าความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน เพราะต่างก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เมื่อความสุขเป็นเวทนา ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขันธและเป็นขันธ ๕ ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ อันเป็นลักษณะประจำแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย คือ ความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีการแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา

ความสุขนั้นมีความสัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิต หลักภาวนา ๔ คือ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคมหรือศีล ความสุขทางจิตใจและความสุขทางปัญญา ดังนั้น องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมีความสัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิตใน ๔ ด้านดังกล่าว ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข ๔ ด้าน ๒) การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธกับการพัฒนา พบว่า องค์กร ชุมชนและประเทศต่าง ๆ ได้มีการจัดทำตัวชี้วัดความสุขมาใช้ในการพัฒนาโดยมองว่า ความสุข คือ ความต้องการของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาจึงควรมุ่งตอบสนองความสุขแก่มวลมนุษยชาติทั้งหลายโดยกรณีของประเทศไทยนั้น ได้มีการเสริมสร้างความสุขในมิติที่หลากหลาย เช่น การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในการพัฒนาปัจเจกบุคคล องค์กร ชุมชน และในระดับประเทศ โดยมีการเสริมสร้างความดีความงามของจิตใจ การมีส่วนร่วม การสร้างสังคมแห่งความสามัคคี เป็นต้น ในขณะที่ประเทศภูฏานได้นำแนวคิดความสุขมาเป็นนโยบายในระดับประเทศมุ่งเน้นการสร้างสรรคแบบองค์รวมควบคู่ไปกับมิติอื่นๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และการปกครองที่ดี โดยวัดผลกระทบจากความสุข ด้านสุขภาพ (Health Impact) ด้านวิสาหกิจ (Enterprise Impact) ด้านความเป็นพลเมือง (Citizen Impact) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมเพื่อเสริมสร้างความสมดุลระหว่างวัตถุนิยม (materialism) และจิตวิญญาณ (spiritualism) ซึ่งเป็นการพัฒนาความสุขทั้ง ๒ ประเภท คือ ความสุขภายในเป็นความสุขที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาซึ่งมีได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอก เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา ความสุขจากความสงบ สมานจิณ เกิดความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่สัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต เช่น ความสุขจากการมีปัจจัย ๔ พอเพียง มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีรายได้เพียงพอ มีหลักประกันในชีวิต ความสุขจากการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมปราศจาก

^{๑๖๑} ขาดิ หล้าอภัย, “การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

มลภาวะ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิเคราะห์ค่านาฬากองประกอบมาตรฐานของตัวแปรแฝงในแต่ละองค์ประกอบ

ตัวชี้วัดความสุขที่พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยทางสถิติทุกองค์ประกอบ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความสุขมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาชีวิต การเรียนรู้ และการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา ๓) การวิเคราะห์รูปแบบการเริ่มสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น บุคคลและสังคมสามารถเสริมสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ ดังนี้ ๑) การมีทัศนะว่าความสุขกับความทุกข์นั้นมีความสัมพันธ์ต่อกัน เมื่อพบกับความทุกข์จึงทำให้เห็นความสุขที่ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งสามารถเสริมสร้างได้โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ อริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ๒) การที่บุคคลจะมีความสุขหรือความทุกข์ได้นั้นจะต้องมีพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจที่ดี บุคคลจะต้องกำหนดบทบาทและทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง เป็นธรรม รับผิดชอบในหน้าที่และการกระทำของตนเองมีศีล มีความสุจริตเป็นพื้นฐานของการดำรงชีวิต เมื่อบุคคลพึงเว้นสิ่งที่เบียดเบียนกุศล ประพฤติ ปฏิบัติในสิ่งที่เบียดเบียนกุศล ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นย่อมพบกับความสุข ปิดกั้นทางแห่งความทุกข์ได้ ๓) การที่บุคคลจะเข้าใจและพบกับความสุขและความทุกข์นั้น บุคคลจะต้องเข้าใจถึงวิถีแห่งสังขารธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง คือ มีความเข้าใจถึงการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสรรพสิ่ง การเสริมสร้างความสุขจึงมีความสัมพันธ์กับความเข้าใจในวิถีแห่งการเกิดขึ้น และการปรุงแต่งของสังขารธรรมหรือภายในจิตใจของตนเอง ๔) ความสุขมีความสัมพันธ์กับการเจริญจิตใจและปัญญาของบุคคลและสังคมอันเป็นไปตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น^{๑๖๒}

พระมหานิพนธ์ มหาธมมรักษิโต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา จะเน้นกระบวนการพัฒนาจิตด้วยหลักสมณะและวิปัสสนา เพราะเมื่อจิตพัฒนาดีแล้ว กาย ปัญญาและสังคมก็พัฒนาตามไปด้วย รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในทางพระพุทธศาสนา คือ การนำหลักจิตภาวนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น อานาปานสติ เมตตาภาวนา สมาธิแนวเคลื่อนไหว มรณสสติ เป็นต้น มาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่มาจัดเป็นกิจกรรมฝึกอบรมตามกรอบเวลาที่เหมาะสมจะเป็นการช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เจริญใน ๔ ด้าน คือ กาย จิต สังคมและปัญญา^{๑๖๓}

พิชญรัชต์ บุญช่วย ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ผลการศึกษาพบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างมีขั้นตอนเพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ในภาคปฏิบัติองค์ธรรมคือไตรสิกขาจะทำงานไปพร้อมๆ กันและประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กัน ไตรสิกขายังมีลักษณะที่เป็นสหสัมพันธ์กับภาวนา ๔ โดยผู้ที่ผ่านการอบรมตนเองตามหลักไตรสิกขา จะค่อย ๆ ปรับปรุงแก้ไขภาพลักษณ์ภายนอกของตนทั้ง ๔ ด้าน คือ กาย

^{๑๖๒} พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

^{๑๖๓} พระมหานิพนธ์ มหาธมมรักษิโต (แสงแก้ว), “การพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา”, งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

สังคม อารมณ์ และปัญญา การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่น่าพอใจและเหมาะสม และสามารถนำภavana ๔ มาประยุกต์ใช้เพื่อประเมินคุณภาพของไตรสิกขาได้ด้วย ประการแรกกระบวนการเจริญภาวนา ๔ โดยอาศัยหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นวิธีการประยุกต์แนวคิดและหลักการมาสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยยึดสติปัฏฐาน ๔ เริ่มจากการเจริญสติเพื่อสำรวมอินทรีย์ ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอธิศีลสิกขา จนกระทั่งจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในอารมณ์เดียวในขณะปัจจุบัน ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอธิจิตสิกขา จากนั้นผู้ปฏิบัติจึงสามารถมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และรู้เท่าทันสมมติบัญญัติว่า แท้จริงแล้ว คือ สภาวะแห่งเหตุและผล รู้เหตุและปัจจัยที่เชื่อมโยงอิงอาศัยกัน รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตใจที่เป็นกลาง มีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงให้เขวออกไปตามความชอบใจ – ไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอธิปัญญาสิกขา ประการที่สอง ภavana ๔ เป็นการพัฒนาจากการปรับปรุงตนเองไปสู่สภาพการเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มต้นด้วยการเข้มงวดกวดขันพฤติกรรมตนไปสู่การปฏิบัติตนเองอย่างยั่งยืน ผู้ปฏิบัติต่างเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้าและจัดการปัญหาต่างๆ ในชีวิต ด้วยปัญญาที่รู้ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ ความทะยานอยาก และความเห็นแก่ตัวด้วยการอยู่อย่างโลกไม่ให้เข้า ธรรมไม่ให้เสีย ผู้ปฏิบัติย่อมซาบซึ้งในคุณค่าของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและผลที่ตามมา จึงเชื่อมั่นในการฝึกปฏิบัติต่อไปจนกว่าจะพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง อัตลักษณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมจะกลายเป็นบทบาทหลักที่ครอบคลุมบทบาทอื่น ๆ หรือ อีกนัยหนึ่ง คือ การมีหลักธรรมเป็นกรอบใหญ่ในการดำเนินชีวิต เป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง มีเหตุมีผล มีกำลังและมีความสมควรแก่ธรรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่างได้เรียนรู้และฝึกฝนวิธีการเจริญสติปัฏฐานทั้งในกิจกรรมการดำเนินชีวิตและในชั่วโมงแห่งการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จในการฝึกอบรมซึ่งสามารถรู้สภาวะธรรมที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน มีแนวโน้มที่จะฝึกฝนต่อไปในการดำเนินชีวิตทำให้กระบวนการไตรสิกขาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะส่งผลให้ปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและสิ่งอื่น ๆ ได้โดยลำดับและเป็นผู้มีภavana ๔ เป็นคุณสมบัติประจำตนอันประเสริฐ^{๑๖๔}

อนุกุล บุญรักษา ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑” ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกายภavana ด้านสัทภavana ด้านจิตตภavana และด้านปัญญาภavana โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ด้านสัทภavana อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านจิตตภavana และกายภavana อยู่ในระดับปานกลาง และด้านปัญญาภavana อยู่ในระดับน้อยที่สุด การเปรียบเทียบการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ๕ ด้าน คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ชั้นยศและอายุราชการ แตกต่างกัน มีระดับความเห็นต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .๐๑ แนวทางการประยุกต์ใช้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ ต่อบุคลากรของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ รวมทุกด้าน โดยรวมอยู่ในระดับความคิดเห็นมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

^{๑๖๔} พิชญ์ธัตต์ บุญช่วย, “การศึกษากระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑ มีการพัฒนาอยู่ในระดับดี มีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ^{๑๖๕}

พระครูใบฎีกาสอาด ปณฺญาทีโป ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชน ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๒” ผลการวิจัยพบว่า ๓) ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชนตามหลักภาวนา ๔ นั้นประกอบด้วย การพัฒนาด้านกาย (กายภาวนา) ได้แก่ กิจกรรมการส่งเสริมอาชีพในชุมชน กิจกรรมสร้างรายได้แก่ให้ประชาชน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธ การพัฒนาด้านศีล (ศีลภาวนา) ได้แก่ กิจกรรมการส่งเสริมหมู่บ้านรักษาศีล ๕ กิจกรรมการส่งเสริมหมู่บ้านปลอดอบายมุข การพัฒนาด้านจิตใจ (จิตภาวนา) ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด กิจกรรมปฏิบัติธรรม ส่งเสริมด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกิจกรรมอบรมค่ายคุณธรรม การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ได้แก่ เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ของชุมชน เป็นโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ เป็นหน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล โดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วม ๔ ลักษณะ คือ ๑. การเข้าร่วมในการตัดสินใจและตกลงใจ ๒. การเข้าร่วมในการดำเนินงานของแผนและโครงการ ๓. การเข้าร่วมในการติดตามและประเมินผลโครงการ ๔. การเข้าร่วมในการรับผลประโยชน์จากการมีส่วนร่วมและใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ หลักอริยสัจ ๔ และหลักสัปปริยธรรม ซึ่งผลที่ได้จากการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชน คือ ความสุขทางกายและความสุขทางใจ เมื่อพระสงฆ์สามารถดำเนินโครงการหรือกิจกรรมในลักษณะที่อย่างเป็นประจำก็จะส่งผลดีประชาชน ครอบครัว สังคม/ชุมชนและประเทศชาติ ตามลำดับ^{๑๖๖}

พระครูธรรมธรรวเดชา อคฺคเตโช ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนเกษตรกรรมอินทรีย์ตามแนวพุทธธรรมเพื่อชุมชนที่ยั่งยืนในพื้นที่ภาคกลางตอนบน” ผลการศึกษาพบว่า สภาพทั่วไปของชุมชนเกษตรกรรมอินทรีย์ภาคกลาง เดิมเกษตรกรในชุมชนภาคกลางประกอบอาชีพการเกษตรโดยใช้สารเคมี ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ และภาวะหนี้สิน เพราะต้องลงทุนมาก แต่หลังจากได้เปลี่ยนการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ คุณภาพชีวิตของเกษตรกรดีขึ้นภาวะหนี้สินลดน้อยลงคุณภาพชีวิตของเกษตรกร หลังจากเลิกใช้สารเคมีได้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหลักธรรมที่เกษตรกรนำมาใช้คือ ความรู้จักประมาณ โภชนะมัตตัญญูตา ภาวนา ๔ และอริยมรรคมีองค์ ๘ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกษตรกรตามแนวพุทธธรรม ควรประกอบด้วยแนวทางการสร้างความร่วมมือแบบบูรณาการ กล่าวคือ วัด หน่วยงานราชการ และชุมชน จะต้องร่วมมือกันในการ

^{๑๖๕} อนุกุล บุญรักษา, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๖๖} พระครูใบฎีกาสอาด ปณฺญาทีโป, “รูปแบบการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชน ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๒”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

ดำเนินการ และควรส่งเสริมให้เกษตรกรมีความรู้ความเข้าใจในการประกอบเกษตรกรรมแบบอินทรีย์อย่างยั่งยืน^{๑๖๗}

รัตนา เพ็ชรอุไร และอดุลย์ วิริยะเวชกุล ได้สรุปประเด็นที่ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทยในด้านสังคมศาสตร์ และประชากรศาสตร์ พบว่ามีประเด็นการวิจัยที่สำคัญ คือ ๑) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (ภาวะสุขภาพอนามัย เจตคติ ความรู้ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย) ๒) สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุ ๓) การเกื้อหนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ด้านการเงิน ด้านสิ่งของและบริการต่าง ๆ ด้านข้อมูลข่าวสาร ๔) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจที่มีผลกระทบต่อการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ๕) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวไทยที่มีผลกระทบต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุ ๖) กิจกรรมและบทบาททางศาสนาที่ส่งเสริมและสนับสนุนในการดำรงชีวิตที่เป็นสุขแก่ผู้สูงอายุ ๗) ประเพณีและความต้องการแรงงานในผู้สูงอายุ: กิจกรรมทางสังคมและการหารายได้ ๘) ความต้องการในการทำงานของผู้สูงอายุ ๙) การศึกษาต่อเนื่อง การอบรม และการให้บริการการเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุต้องการ ๑๐) ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ ๑๑) รูปแบบพฤติกรรมกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุในวัย เพศ และภาคต่างๆ ในประเทศไทย ๑๒) ภาระการเลี้ยงดูครอบครัวของผู้สูงอายุ ๑๓) การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ และ ๑๔) ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของผู้สูงอายุต่อคนต่อเดือน^{๑๖๘}

นภาพร ชโยวรรณ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ ได้ประมวลประเด็นการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุด้านสังคมศาสตร์และประชากรศาสตร์ และระบุหัวข้อที่มีการศึกษาวิจัยในประเด็นด้านประชากรและสังคม ได้แก่ ๑) แนวโน้มขนาดและสัดส่วนของประชากรสูงอายุ ๒) คุณลักษณะต่างๆของผู้สูงอายุ เช่น ด้านประชากรองค์ประกอบด้านเพศและอายุ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ ศึกษาลักษณะทางสังคมที่สะท้อนสถานภาพของผู้สูงอายุ เช่น การรู้หนังสือ การอยู่อาศัยและการดูแลเกื้อหนุนจากบุตรของผู้สูงอายุ สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน การทำงานและสถานะทางเศรษฐกิจ ๓) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรกับความต้องการด้านการรักษาพยาบาล ๔) การลดภาวะเจริญพันธุ์กับการเกื้อหนุนผู้สูงอายุในรูปแบบต่าง ๆ ๕) ทักษะคติต่างๆเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น ความเป็นอยู่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การพึ่งพาบุตร และ ๖) การเตรียมการเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ^{๑๖๙}

อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รักษ์ ได้สังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยศึกษาจากเอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ เพื่อทบทวนนโยบาย มาตรการของรัฐ และผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานที่ดำเนินการเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยศึกษาในประเด็นสำคัญๆ ดังนี้ ความพร้อมของภาครัฐต่อ

^{๑๖๗} พระครูธรรมธรรมเดชา อคฺคเตโช (พรหมเสนา), “การพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนเกษตรกรรมอินทรีย์ตามแนวพุทธธรรมเพื่อชุมชนที่ยั่งยืน ในพื้นที่ภาคกลางตอนบน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

^{๑๖๘} รัตนา เพ็ชรอุไร และอดุลย์ วิริยะเวชกุล (บก.), ประมวลประเด็นการวิจัยและบรรณานุกรมเอกสารการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศุภานิชการพิมพ์, ๒๕๓๘).

^{๑๖๙} นภาพร ชโยวรรณ และ ศิริวรรณ ศิริบุญ, ประมวลประเด็นการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุด้านสังคมศาสตร์และประชากรศาสตร์, ใน รัตนา เพ็ชรอุไร และอดุลย์ วิริยะเวชกุล (บก.), ประมวลประเด็นการวิจัยและบรรณานุกรมเอกสารการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศุภานิชการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๙-๒๔.

การรองรับผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น การประกันสังคม การดูแลผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ การทำงานของผู้สูงอายุ^{๑๗๐}

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล นภาพร ชโยวรรณ และศศิพัฒน์ ยอดเพชร ได้ทบทวนองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่บูรณาการจากหลายสาขาลอบคลุมทั้งประชากรศาสตร์สังคมศาสตร์ (ครอบครัว ผู้ดูแล และชุมชน) สุขภาพ เศรษฐศาสตร์ ระบบสวัสดิการและบริการ และแนวคิดด้านการวิจัย โดยแบ่งการทบทวนออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ มีโน้ตค้นของวัยสูงอายุประชากรสูงอายุไทย ครอบครัวและผู้สูงอายุ สุขภาพกับผู้สูงอายุ เศรษฐกิจและการเงินของผู้สูงอายุและเพื่อผู้สูงอายุ ผู้ดูแล ชุมชนและผู้สูงอายุ การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศไทย ระบบเพื่อผู้สูงอายุไทยในอนาคต และระบบวิจัยและแนวทางการวิจัยด้านผู้สูงอายุสำหรับประเทศไทย^{๑๗๑}

ชินตา วิชชาวุธ และคณะ ได้ทบทวนและสังเคราะห์องค์ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๐ ใน ๘ ประเด็น ประกอบด้วย ประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยภาวะสุขภาพและระบบ บริการสุขภาพเพื่อผู้สูงอายุ เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ครอบครัวกับผู้สูงอายุบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมเพื่อผู้สูงอายุ การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศไทย และการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุ^{๑๗๒}

มารศรี นุชแสงพลี ได้ศึกษาปัจจัย ๓ ด้านที่คาดว่าจะมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ คือ ๑. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ระดับการศึกษา การมีงานอดิเรก และสุขภาพ ๑.๑ ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต เพราะระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อชนิดของอาชีพ รวมไปถึงระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม รสนิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และทัศนคติต่อการศึกษานในอนาคต จากผลการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุได้ผลที่ใกล้เคียงกันว่า มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการศึกษาสูงสุดกับกลุ่มที่ได้รับการศึกษาต่ำสุดในเรื่องการใช้เวลาว่าง กล่าวคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่ได้รับการศึกษาสูงใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมด้านนันทนาการ ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา เป็นสมาชิกชมรม ทำกิจกรรมทางการเมืองงานอาสาสมัครหรืออ่านหนังสือ และกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงส่วนใหญ่มักจะเคยมีอาชีพที่ต้องใช้วิชาชีพและการจัดการ ส่วนผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ จะมีอาชีพด้านการเกษตร บริการ และอาชีพที่ต้องใช้แรงงาน ซึ่งให้ค่าตอบแทนในระดับที่ต่ำกว่า^{๑๗๓}

^{๑๗๐} อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รงค์, รายงานวิจัยเรื่องการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๓๘).

^{๑๗๑} สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล นภาพร ชโยวรรณ และศศิพัฒน์ ยอดเพชร (บก.), ผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย. (กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและพฤฒาวิทยา ภาควิชาอายุรกรรม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

^{๑๗๒} ชินตา วิชชาวุธ และคณะ, การทบทวนและสังเคราะห์องค์ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๐, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๒).

^{๑๗๓} มารศรี นุชแสงพลี, ปัจจัยที่มีอิทธิพลความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยศิลปากร, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๓๒).

ประนอม โอทกานนท์ ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยศึกษาปัจจัยด้านส่วนบุคคลและปัจจัยด้านการปฏิบัติตน จากการวิเคราะห์หัตถถอยพหุคุณพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุเรียงตามลำดับ ได้แก่ การปฏิบัติตนด้านสังคม การมีกิจกรรม ทั้งต่อครอบครัว เมือง และชุมชน การปฏิบัติตนด้านร่างกาย การดูแลร่างกาย การปฏิบัติด้านเศรษฐกิจการทำงานและมีรายได้ การมีรายได้พอดีพอใช้ การมีรายได้เหลือเก็บ และการมีอายุยังน้อยเป็นผู้สูงอายุวัยต้น นอกจากนั้น ยังพบว่า ตัวแปรอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ปัจจัยด้านความผาสุกด้านจิตใจ อันเป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิต มีความใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น และในการศึกษาด้านวิทยาการผู้สูงอายุ Gerontology มักใช้ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ^{๑๗๔}

วรรณิ ชัชวาลทิพากร, มาลินี ชลนันทน์, อรพิน ฐานกุลสวัสดิ์ และดารุณี ภูษณสุวรรณศรี ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ๘ ด้าน ได้แก่ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การรับผิดชอบต่อสุขภาพ และการจัดการกับความเครียด พบว่า เพศชายอยู่ในระดับปานกลาง การรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลางและการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูง และพบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้ ๑. เพศหญิงดูแลสุขภาพดีกว่าเพศชาย ๒. ผู้สูงอายุที่อายุน้อยดูแลสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุที่อายุมาก ๓. ผู้สูงอายุระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองสูง ดูแลสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีระดับการรับรู้ระดับภาวะสุขภาพต่ำ ๔. ผู้สูงอายุที่มีอาชีพหลังอายุ ๖๐ ปี ในกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม ทำสวน ทำไร่ ทำนาและรับจ้าง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่เคยเป็นข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และไม่ได้ทำงาน ๕. ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มผู้มีโรคประจำตัว ๖. ผู้สูงอายุที่มีสถานบริการและสถานที่ในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและใช้บริการได้สูง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่ไม่มีสถานบริการและเข้าถึงบริการได้ต่ำ ๗. ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ๘. ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนด้านการส่งเสริมสุขภาพจากเจ้าหน้าที่สูง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสนับสนุนด้านการส่งเสริมสุขภาพจากเจ้าหน้าที่ ๙. ผู้สูงอายุที่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ^{๑๗๕}

สมพร โพธิ์นาม และคณะ ศึกษาผู้สูงอายุไทย: บริบทของจังหวัด มหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดมหาสารคามส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดี ผู้สูงอายุรับรู้คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาพทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ ดีมาก ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต คือการมีส่วนร่วมในสังคม ชุมชน และครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตัวเอง

^{๑๗๔} ประนอม โอทกานนท์, การประกันคุณภาพการศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

^{๑๗๕} วรรณิ ชัชวาลทิพากร, มาลินี ชลนันทน์, อรพิน ฐานกุลสวัสดิ์ และดารุณี ภูษณสุวรรณศรี, พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดชัยนาท, วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ๑(๕), ๒๕๔๓, หน้า ๔-๒๐.

รวมถึงรายได้ เมื่อพิจารณาด้านความสุข พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับของความสุขในระดับสูงเช่นกัน ปัจจัยที่มีผลต่อความสุข คือ การเห็นคุณค่าในตัวเอง ระดับการศึกษา การเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ และการเข้าร่วมชมรม ในชุมชนของตนเอง และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ในด้านการรับรู้สวัสดิการของ ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ มีความเข้าใจในด้านการได้รับเบี้ยยังชีพ และสิทธิการรักษาพยาบาลในระดับดี ผู้สูงอายุในเขตชนบท และส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือด้าน การเงิน และสุขภาพ^{๑๗๖}

ศันสนีย์ มโนสุจริต ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการในสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สภาพร่างกาย สภาพจิตใจ และสภาพเป็นอยู่ดีขึ้นจากในอดีต แต่ยังคงมีอาการเรื้อรังอยู่บ้าง โดยมีสาเหตุหลัก ๆ มาจากการทะเลาะกันและการมีเวลามากเกินไปในส่วนของการดูแลผู้สูงอายุของเจ้าหน้าที่ ผู้สูงอายุมีความเห็นว่า เจ้าหน้าที่ให้การดูแลดี แต่บางครั้งเจ้าหน้าที่ก็ยังไม่ทั่วถึง เพราะจำนวนของเจ้าหน้าที่ เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุมีจำนวนน้อยกว่ามาก^{๑๗๗}

สิริพร สุธัญญา ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในส่วนรณณีนาค กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมในระดับสูงและผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาฐานะทางเศรษฐกิจและสภาพการเป็นอยู่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกัน ส่วนเพศและสถานภาพสมรส มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน ในการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ และสภาพการเป็นอยู่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจในชีวิต^{๑๗๘}

นาวิ แห่ลงสิน ศึกษาเรื่อง “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี” ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้ ด้านความเข้มแข็งและด้านความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีที่สุดในด้านความวิตกกังวล ด้านสภาพแวดล้อม ด้านสภาพจิต ด้านสังคม ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดีด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับไม่ค่อยดี ผลการเปรียบเทียบ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลปากน้ำแหลมสิงห์ อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี ที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับ

^{๑๗๖} สมพร โพธิ์นาม และคณะ, **การวิเคราะห์ผู้สูงอายุ**ใน สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล (บรรณาธิการ), **หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕-๘๖.

^{๑๗๗} ศันสนีย์ มโนสุจริต, “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค”, ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐.

^{๑๗๘} สิริพร สุธัญญา, “พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรณณีนาค กรุงเทพมหานคร”, **สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐).

การศึกษา ลักษณะการอยู่อาศัยและการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^{๑๗๙}

พัชชานันท์ ผลทิม ศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน เขตตำบลหนองตาคง อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี ผลการศึกษาพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในเขตตำบลหนองตาคง อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี โดยรวมอยู่ในระดับดี มีระดับ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดีเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ ด้านจิตใจ และมีระดับ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย น้อยที่สุด แต่ยังคงอยู่ในระดับดี และในการศึกษามีการทดสอบสมมติฐาน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ผู้สูงอายุตำบล หนองตาคง อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี ที่มีเพศ อายุ การศึกษา และสถานภาพการสมรส ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตไม่แตกต่างกัน จึงเป็นการปฏิเสธสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ แต่ผู้สูงอายุที่มีอาชีพ และรายได้ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงเป็นการ ยอมรับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้^{๑๘๐}

วาสนา อำเจริญ วิจัยการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วน ตำบลบางนา อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า สวัสดิการที่ได้รับ คือ เงินสงเคราะห์ เบี้ยยังชีพของรัฐบาล โดยรวมมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้าน จิตใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดรองลงมา คือ ด้านสิ่งแวดล้อม แต่เป็นเกณฑ์คะแนนอยู่ในระดับกลาง ผลการเปรียบเทียบความแตกต่าง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลบางนา อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี พบว่า อายุที่แตกต่างกัน จะมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มี เพศ การศึกษา อาชีพ รายได้ จำนวนบุตร สถานภาพการสมรส และสวัสดิการที่ได้รับที่แตกต่างกัน มี คุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน^{๑๘๑}

วิระพงษ์ พรายภิรมณ์ ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลสวนส้มอำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ผลการศึกษา พบว่าผลการศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของประชาชนใน ตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร ด้านที่พักอาศัย พบว่า ในภาพรวมประชาชนใน ตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร มีคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี เมื่อจำแนกรายละเอียดได้ดังนี้ บ้านมีสภาพคงทนถาวรและปลอดภัย เมื่อมีฝนหรือพายุ พบว่า ประชาชนมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ประชาชนให้ความสำคัญเป็นอันดับ ๑ บ้านอยู่ใน สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ พบว่า ประชาชนมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ประชาชน

^{๑๗๙} นาวิ แห่ล่งสิน, “การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอย กรณีศึกษาเทศบาลตำบล พลับพลาธารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี”, **ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาการ บริหารทั่วไป, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๑).

^{๑๘๐} พัชชานันท์ ผลทิม, “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลหนองตาคง อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัด จันทบุรี”, **ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๑).

^{๑๘๑} วาสนา อำเจริญ, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลบางนา อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี”, **ปัญหาพิเศษรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๒).

ให้ความสำคัญเป็นอันดับ ๒ ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า อายุที่แตกต่างกัน จะมีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ การศึกษา สถานภาพและรายได้ที่แตกต่างกัน มีคุณภาพแต่มีคุณภาพชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน^{๑๘๒}

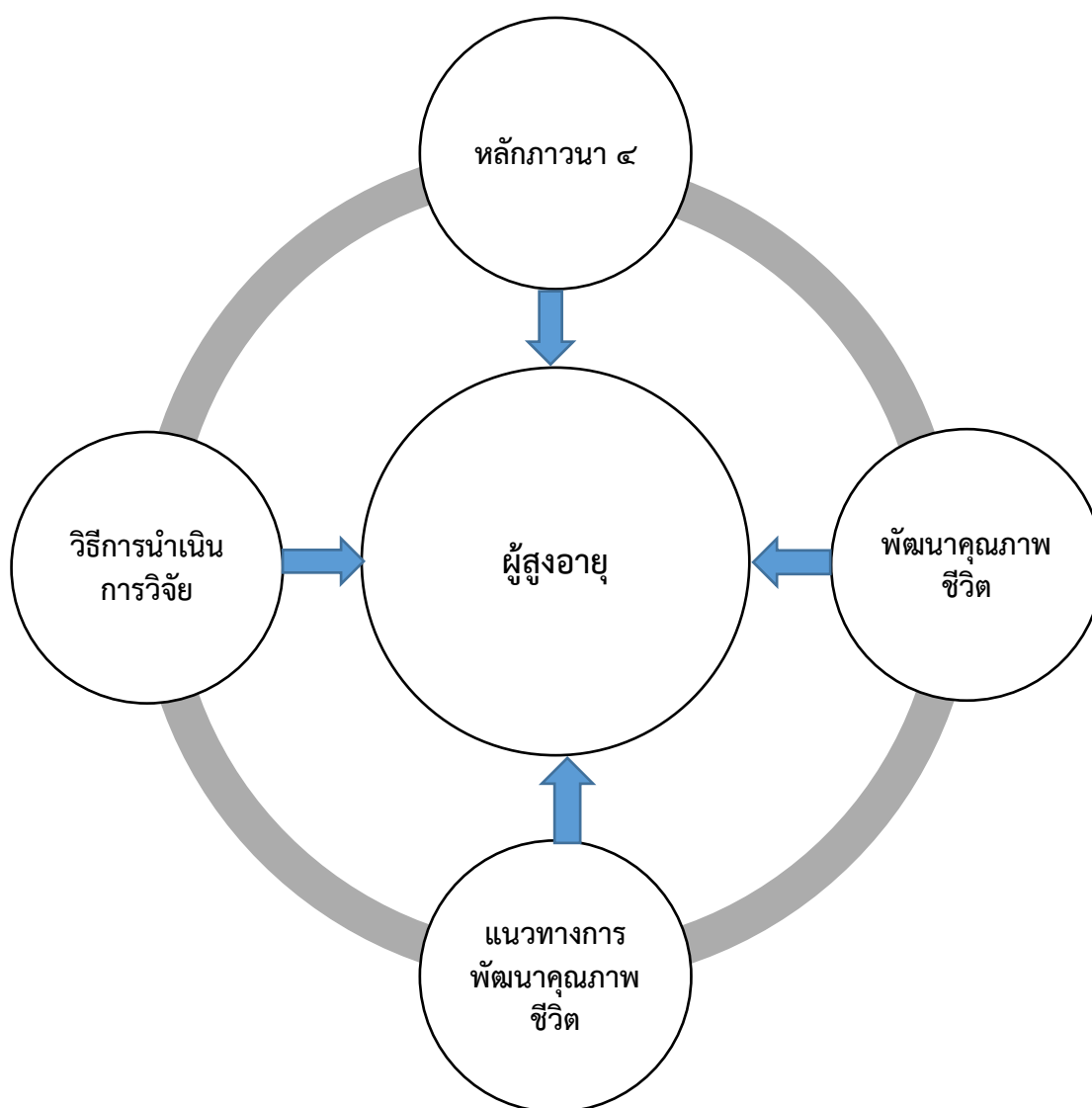
จากศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ สรุปได้ว่า ผู้วิจัยส่วนใหญ่ที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้นส่วนใหญ่ผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุใน ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านกายภาพ ด้านสังคม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ส่วนหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ส่วนมากผู้วิจัยได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักภavana ๔ มาใช้เป็นกรอบแนวทางในการวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุที่เน้นเรื่องของกายภาพ ศีล จิตและปัญญาตามหลักภavana ๔ ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีระบบ กระบวนการคิดวิเคราะห์อย่างอิสระ รวมทั้งเกิดทักษะในการปฏิบัติงานที่เป็นระบบและการลงมือปฏิบัติจริงจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม

^{๑๘๒} วีระพงษ์ พรายภิรมณ์, “คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้วปัญหาพิเศษ”, รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, (วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๓).

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้นำหลักการและวิธีการที่ได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้น นำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยในครั้งนี้ ได้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔



บทที่ ๓

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ ในบทนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัย ไว้ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพทั้งภาคเอกสาร (Document Research) และภาคสนาม (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัย ไว้ดังนี้

๓.๑.๑ รวบรวมข้อมูลทางเอกสาร (Document Investigation) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่พระไตรปิฎกภาษาไทย พระไตรปิฎกภาษาบาลีและคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๐.

๓.๑.๒ รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร วารสาร สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ บทความ สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ตลอดจนเอกสารงานวิจัย ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ และข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

๓.๑.๓ ศึกษาจากแหล่งสถานที่จริง ได้แก่ การลงพื้นที่ภาคสนาม และการสัมภาษณ์วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

๓.๒ พื้นที่การวิจัย

สำหรับพื้นที่การวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พื้นที่บ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ

๓.๒.๒ บริบทพื้นที่การวิจัย

๓.๒.๑.๑ ประวัติบ้านห้วยห้อย

ผู้วิจัยขอเสนอประวัติบ้านห้วยห้อยด้วยสังเขป ดังนี้

บ้านห้วยห้อย ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของลำห้วยห้อยซึ่งมีแม่น้ำไหลมาจากเทือกเขาภูแล่นคา ด้านภูมิศาสตร์ติดกับเทือกเขาภูแล่นคา ซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์ชาวใช้เป็นแหล่งทำมาหากินตามวิถีชุมชน การตั้งชื่อของหมู่บ้านซึ่งมีลำน้ำชื่อว่าลำห้วยห้อย ที่ไหลยาวมาจากเทือกเขาภูแล่นคาและผ่าน

มายังบริเวณของหมู่บ้าน ดังนั้นประชาชนชาวบ้านจึงได้เอาชื่อของลำน้ำมาตั้งเป็นชื่อของหมู่บ้าน เพื่อให้มีความอุดมสมบูรณ์และให้สอดคล้องกับลำน้ำห้วยหอย จึงตั้งชื่อว่า บ้านห้วยหอย^๑

การตั้งถิ่นฐานของหมู่บ้าน บ้านห้วยหอยเริ่มตั้งเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๒ โดยชาวบ้านที่มาตั้งถิ่นฐานครั้งแรกนั้น มี ๗ หลังคาเรือน เดิมคือ หมู่ที่ ๙ ตำบลกวางโจน การตั้งชื่อหมู่บ้านน่าจะมาจากตามลักษณะมีลำห้วยหอยอยู่ใกล้กับหมู่บ้าน ซึ่งมีความลึกไม่มากนัก สถานศึกษาเดิมชาวบ้านเรียนที่โรงเรียนวัดเรียกชื่อว่า โรงเรียนวัดชุมพลอย ซึ่งมีชาวบ้านหนองคร้อมาเรียนร่วมกัน ต่อมาได้ตั้งชื่อใหม่ว่า โรงเรียนบ้านหนองคร้อห้วยหอย และต่อมาได้เปลี่ยนชื่อโรงเรียนเป็น โรงเรียนครุราษฎร์วิทยา ต่อจากนั้นก็มีการย้ายครอบครัวมาจากที่ต่าง ๆ ทั้ง ๔ ทิศ ซึ่งย้ายมาตำบลกวางโจนและที่อื่น ๆ อีกมากมาย ในขณะนั้นมีชาวบ้านเพิ่มขึ้นจำนวน ๖๐ หลังคาเรือน และทางราชการได้มีการแต่งตั้งคุณพ่อเพี้ย ดาวช่วย เป็นผู้ใหญ่บ้านคนแรก อาณาเขตอยู่ในพื้นที่ตำบลกวางโจน ปัจจุบันได้ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลธาตุทองซึ่งได้แยกออกจากตำบลกวางโจนตามระเบียบแผนการปกครองของราชการแผ่นดิน เมื่อมีจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้สะดวกในการติดต่อและการบริหารงานของราชการแผ่นดิน ปัจจุบันมีจำนวนครอบครัวเรือนทั้งหมด ๓๔๕ ครอบครัว^๒

ลำดับผู้ใหญ่บ้าน บ้านห้วยหอยตั้งแต่เริ่มก่อตั้งมาจนถึงปัจจุบัน

๑. นายเพี้ย ดาวช่วย
๒. นายเลียง เกิดมงคล
๓. นายเหลียม แสนโคตร
๔. นายบุญทา พลรักษา
๕. นายจันทร์ ชาญญเขียว
๖. นายทองดี ส้าราญ
๗. นายสมหมาย ปติเก
๘. นายล้วน มิตรชื่น
๙. นายทองคำ คณะขาม
๑๐. นายเจริญชัย ดาวช่วย ดำรงตำแหน่งตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ – ปัจจุบัน

๓.๒.๑.๒ ลักษณะภูมิศาสตร์

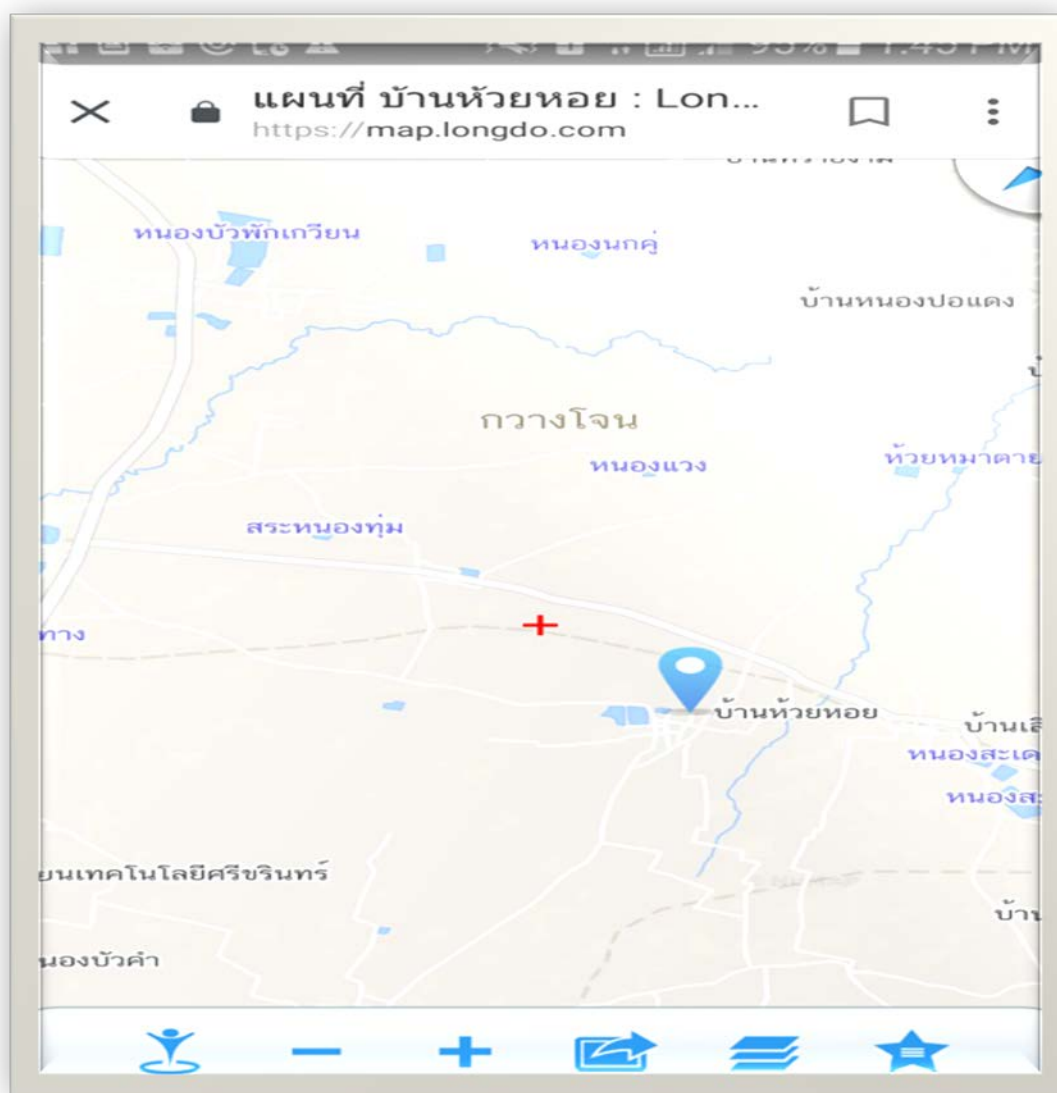
ลักษณะของภูมิศาสตร์ของบ้านห้วยหอย ตั้งอยู่ใกล้กับเทือกเขาภูแล่นคาซึ่งห่างออกไปทางด้านทิศตะวันออก มีลักษณะเป็นพื้นที่ราบลุ่มเหมาะแก่การทำการปลูกและการทำเกษตรกรรม พื้นที่ส่วนใหญ่ชาวบ้านใช้ปลูกอ้อยและปลูกข้าว แหล่งน้ำที่ได้จากการเพาะปลูกคือน้ำที่ไหลมาจากลำห้วยหอยและน้ำฝนในฤดูกาลเพาะปลูก มีอาณาเขตติดต่อกับหมู่บ้านต่างๆ ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดกับบ้านกวางโจน	ตำบลกวางโจน
ทิศตะวันออก	ติดกับบ้านหนองคร้อ	ตำบลกวางโจน
ทิศใต้	ติดกับบ้านฝ่ายพญานาค	ตำบลธาตุทอง
ทิศตะวันตก	ติดกับบ้านหนองกุงเก่า	ตำบลกวางโจน

^๑ สัมภาษณ์ คุณพ่อโพธิ์ นามนุ ปราชญ์ชาวบ้าน ,สัมภาษณ์ เมื่อ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๐ .

^๒ สำนักงานที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน, บัญชีสำรวจประชากรและรายได้ผู้สูงอายุ บ้านห้วยหอย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอกุญแจบุรี จังหวัดชัยภูมิ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๐, (เอกสารอัดสำเนา).

แผนภาพที่ ๓.๑ แสดงแผนที่บ้านห้วยหอย



๓.๒.๑.๓ การประกอบอาชีพ

การประกอบอาชีพของชาวบ้านนั้นส่วนมากทำการเกษตร ทำนา และเลี้ยงสัตว์ตามธรรมชาติ ใช้วิถีชีวิตแบบเรียบง่ายอยู่กันอย่างคนอีสาน ซึ่งประกอบกลุ่มเกษตร ดังนี้

- ๑) กลุ่มเกษตรไร่อ้อย
- ๒) กลุ่มเกษตรทำนา
- ๓) กลุ่มเกษตรเลี้ยงสัตว์ เช่น โค กระบือ แพะ
- ๔) กลุ่มเกษตรเลี้ยงไหม
- ๕) กลุ่มอาชีพหัตถกรรมพื้นบ้าน
- ๖) กลุ่มอาชีพค้าขายในชุมชน

แผนภาพที่ ๓.๒ แสดงการประกอบอาชีพของชุมชน



ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา และการปลูกไร่อ้อย



๓.๒.๑.๔ ศาสนา ความเชื่อและประเพณีท้องถิ่น

มีขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ดั่งาม ประชาชนนับถือพระพุทธศาสนา ตั้งแต่บรรพบุรุษเป็นต้นมาเป็นมาายาวนาน ผู้คนชอบทำบุญมีน้ำใจช่วยเหลือกันและกัน มีความรักสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีการจัดกิจกรรมทำบุญทางพระพุทธศาสนาและในวันเทศกาลวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นประจำ ประชาชนส่วนใหญ่ปฏิบัติตนตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เน้นการมีน้ำใจ การช่วยเหลือกันและกัน การปฏิบัติตนตามกรอบของกฎหมาย บ้านเมือง ระเบียบราชการแผ่นดิน ยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ลักษณะของความเชื่อในชุมชนความเชื่อของสังคมชาวบ้าน ส่วนใหญ่เป็นความเชื่อที่ผสมผสาน ระหว่างผีบรรพบุรุษ และความเชื่อที่เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นความเชื่อที่เกี่ยวเนื่องต่อกันมา เชื่อว่าผีบรรพบุรุษเป็นผู้คุ้มครองลูกหลานในครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข ความสำคัญและพิธีกรรมจากความเชื่อของกลุ่มคนทำให้เกิดพิธีกรรมขึ้นหลายอย่าง เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับผีพระยาแถน พระ

ยาแถนถือว่าเป็นผู้สร้างโลก จากความเชื่อดังกล่าวทำให้เกิดพิธีกรรม การแห่บั้งไฟ เพื่อให้พระยาแถนส่งฝนลงมาให้พิธีกรรมเกี่ยวกับการล่าผีฟ้า ผีแถนเพื่อรักษาโรค เชื่อว่าสามารถรักษาโรคที่เกิดจากการกระทำของภูติผีได้ ความเชื่อเรื่องวิญญาณบรรพบุรุษประจำหมู่บ้าน หรือเรียกว่าผีปู่ตา ในหมู่บ้านจะมีการตั้งศาลที่เรียกว่า ศาลปู่ตา เชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองลูกบ้าน และบนบานศาลกล่าว ขอในสิ่งที่ตัวเองต้องการได้ ความเชื่อเรื่องพ่อเชื้อ แม่เชื้อ ผีประจำตระกูล หรือเรียกว่า ผีพ่อ ผีแม่ ที่อยู่ประจำบ้าน เมื่อลูกหลานแยกครอบครัวไปสร้างบ้านครัวใหม่แล้วก็ต้องกลับมากราบไหว้ จนเกิดพิธีกรรมบวงสรวงหรือ บูชา บ้านที่เป็นต้นตระกูลจะมีหิ้งบูชาพ่อเชื้อ แม่เชื้อหรือผีพ่อ ผีแม่ ดังนี้เป็นต้น ความเชื่อคือทำให้ประชาชนในหมู่บ้านมีความเคารพรักในธรรมชาติการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องและการสร้างความผูกพันในธรรมชาติและเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนมีความรักและศรัทธาในวิถีบ้านเกิดของตนเอง เป็นการสร้างปลูกจิตสำนึกที่ดีให้กับชุมชนและลูกหลานในอนาคตให้มีความรักในบ้านเกิดของตนเอง

สำหรับประเพณีท้องถิ่นที่ชาวบ้านส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีทำบุญปู่ตา ประเพณีบุญมงคลเลี้ยงบ้าน ประเพณีบุญเข้าพรรษา ประเพณีบุญข้าวสาก ประเพณีบุญออกพรรษา ประเพณีบุญกฐิน ประเพณีลอยกระทง ซึ่งชาวบ้านได้ปฏิบัติเป็นประจำทุกปี และได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลานานจากอดีตสู่ปัจจุบัน โดยมีผู้สูงอายุในชุมชนเป็นผู้นำและเป็นผู้ถ่ายทอดความเชื่อและประเพณีที่ดีงามเหล่านี้ให้ลูกหลานสืบต่อไป

แผนภาพที่ ๓.๓ การประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของชาวบ้านห้วยห้อย



จากภาพที่ ๓.๓ แสดงให้เห็นถึงการนับถือพระพุทธศาสนาของชาวบ้านห้วยห้อย ซึ่งผู้สูงอายุและชาวบ้านส่วนใหญ่จะประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่วัดในชุมชน อันเป็นที่พึ่งทางจิตใจและเป็นการแสวงบุญของพุทธศาสนิกชน แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติตามหลักธรรมทาง

พระพุทธศาสนา การมุ่งเน้นความมีเมตตา ความมีน้ำใจ ความรักความสามัคคีที่ดีต่อกันในชุมชน การช่วยเหลือกันและกัน การเกื้อกูลต่อกันและกัน

๓.๒.๑.๕ สังคมผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่มีอายุเริ่มตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปโดยประมาณ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๑๐๙ คน

กลุ่มผู้สูงอายุ มี ๒ กลุ่มคือ

๑) กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้านผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

ได้แก่ หัตถกรรมทอผ้าไหม มัดหมี่ , หัตถกรรมเครื่องจักรสานพื้นบ้าน กระติบข้าว แห่กระดัง ไช หมวดหุงข้าว กระเช้าใส่ของและกระเช้าอเนกประสงค์

๒) กลุ่มชมรมอุบาสก – อุบาสิกา วัดชุมพลอย บ้านห้วยห้อย

มีการจัดกลุ่มทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำทาน การรักษาศีลอุโบสถ การปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติและผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

แผนภาพที่ ๓.๔ การประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย



จากภาพที่ ๓.๔ แสดงให้เห็นถึงการประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าวัดฟังธรรม รักษาศีลอุโบสถ และการปฏิบัติธรรมตามโอกาส ผู้สูงอายุชอบการไหว้พระ สวดมนต์ การนั่งสมาธิ เพื่อเป็นการทำจิตใจให้มีความสงบ สุข เป็นการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ในชีวิตประจำวัน และผู้สูงอายุชอบการบุญในโอกาสต่าง ๆ อีกด้วย การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในระดับที่มีความเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐาน ชีวิตที่มีความสุขพอสมควรทั้งร่างกายและจิตใจ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้นำเอาหลักการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ มาเป็นระบอบการพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองและการสร้างสัมพันธ์ภาพของคนในครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุได้นำเอาความเชื่อเรื่องบุญในพระพุทธศาสนามาเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ซึ่งเป็นผลสัมฤทธิ์ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ดีมีความสุขด้วยการอยู่ร่วมกันทางสังคม อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข

๓.๒.๒ การกำหนดกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัย

การกำหนดกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการกำหนดแบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัย คือ ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ จำนวน ๓๐ คน โดยผู้วิจัยได้แบ่งผู้ให้ข้อมูลออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ

- | | |
|---|-------------|
| กลุ่มที่ ๑ ผู้สูงอายุที่มีบทบาทด้านผู้นำทางศาสนา | จำนวน ๑๐ คน |
| กลุ่มที่ ๒ ผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัคร | จำนวน ๑๐ คน |
| กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุที่เป็นคณะกรรมการบริหารชุมชน | จำนวน ๑๐ คน |

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือการวิจัย ๓ ประเภท คือ วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) และวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

๓.๓.๑ การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑) ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวนา ๔

๒) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาประมวลความรู้สรุปเป็นกรอบแนวคิดกำหนดขอบเขตการวิจัยและกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓) สร้างแบบสัมภาษณ์ ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย

๔) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ อนุมัติพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา

๕) นำแบบสัมภาษณ์กลับมาปรับปรุงตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ อนุมัติ

๓.๓.๒ การตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาฯ อนุมัติเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ รูป/คน ได้แก่

- ๑) พระครูปริยัติสาร,ดร. รองอธิการบดี มจร.วิทยาเขตศรีล้านช้าง
- ๒) ผศ.ดร. สุขพัฒน์ อนนท์จารย์ ผู้ช่วยอธิการบดี มจร.วิทยาเขตศรีล้านช้าง
- ๓) ผศ.ดร. สุวิน ทองปั้น มจร.วิทยาเขตขอนแก่น
- ๔) พระครูภานุโพธิคุณ, ผศ.ดร. มจร.วิทยาเขตขอนแก่น
- ๕) พระมหานรินทร์ มหาธมมรภิโต, ป.ธ.๙, มจร.วิทยาเขตขอนแก่น

เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำแบบสัมภาษณ์ลงพื้นที่ใช้กับกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูล

๓.๓.๓ แบบสัมภาษณ์การวิจัย

สำหรับการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสัมภาษณ์ออกเป็น ๕ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ บริบทวิถีการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

ตอนที่ ๒ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภวนา ๔

ตอนที่ ๓ คุณภาพชีวิตการปฏิบัติตนตามหลักภวนา ๔

ตอนที่ ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักภวนา ๔

ตอนที่ ๕ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

๓.๓.๔ การสนทนากลุ่ม Focus Group Discussion

ผู้วิจัยได้เชิญผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญ จำนวน ๘ ท่าน ได้ทำการสนทนากลุ่ม Focus Group Discussion เพื่อให้ได้แนวทางในการจัดทำข้อมูลและการวิจัยครั้งนี้ โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญจากสาขาต่างๆ ดังนี้

- ๑) ประธานที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์
- ๒) กรรมการที่ปรึกษาชุมชนนิพนธ์
- ๓) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านกระบวนการวิจัย
- ๔) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านผู้สูงอายุ
- ๕) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา
- ๖) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา
- ๗) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา
- ๘) ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา

๓.๓.๕ การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation)

ผู้วิจัยได้ร่วมสังเกตการณ์และบันทึกข้อมูลระหว่างกระบวนการปฏิบัติว่ามีปัญหาหรือได้ผลดีมากน้อยเพียงใด ควบคู่ไปกับการดำเนินการตามแผนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงในการปฏิบัติ

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

๓.๔.๑ ติดต่อประสานงาน ผู้วิจัยได้นำหนังสือจาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ถึงผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อการขออนุญาตสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลการวิจัย โดยได้ติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชนในหมู่บ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งประกอบด้วย ผู้ใหญ่บ้าน บ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านและแกนนำของชุมชน เช่น เจ้าอาวาส อสม. เป็นต้น เพื่อขออนุมัติในการวิจัย โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดบริการวิชาการและรายละเอียดของกิจกรรม รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๒ กำหนดวันและเวลาในการเก็บข้อมูล ภายหลังจากได้รับอนุมัติจากผู้นำชุมชน ผู้วิจัยได้กำหนดวันและเวลาในการเก็บข้อมูลการวิจัยและการจัดบริการวิชาการ รวมทั้งประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจทราบ

๓.๔.๓ การเก็บข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่มาร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้ให้ความรู้ในด้านหลักวิชาการ การพิทักษ์คุ้มครองสิทธิของผู้สูงอายุที่

การสัมภาษณ์ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการวิจัยโดยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและอธิบายให้ผู้สูงอายุทราบว่าการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายอะไรแก่ผู้สูงอายุที่ให้การสัมภาษณ์ เช่น ความรู้สึกไม่สบายใจจากการถูกซักถามข้อมูลส่วนบุคคลประวัติการเจ็บป่วย ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ชีวิตความเป็นอยู่ เป็นต้น และอธิบายประโยชน์จากการเข้าร่วมการวิจัยว่า จะทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลและพึ่งพาตนเอง รวมทั้งคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เพื่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะได้นำไปเป็นแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้นต่อไป การเข้าร่วมการวิจัยหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยจะไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง คำตอบหรือข้อมูลที่ได้จะถูกจากการสัมภาษณ์จะเก็บไว้เป็นความลับ ผลการวิจัยจะถูกนำเสนอในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลจะถูกนำมาใช้เฉพาะตามวัตถุประสงค์การวิจัยเท่านั้น

๓.๔.๔ การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ (Interview) ที่ใช้สัมภาษณ์ความรู้สึกทัศนคติ และพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในการศึกษาแนวทางคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา

๓.๔.๕ การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ บ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ เป็นรายบุคคล จำนวน ๓๐ คน ลักษณะการสัมภาษณ์เป็นการชวนพูดคุย ให้เล่าและแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก นึกคิด ตลอดจนสิ่งที่ตนเองได้กระทำตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้ โดยประเด็นที่ชวนพูดคุยจะแบ่งตามองค์ประกอบของเจตคติ (Attitude)

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำไปใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการดำเนินการวิจัย เพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และนำไปใช้ประกอบการอภิปรายผลร่วมกับข้อมูลอื่น ๆ เพื่อสรุปผลการวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ แล้วนำมาเขียนสรุปผลการวิจัยในรูปแบบเชิงพรรณนา ดังนี้

๓.๕.๑ วิเคราะห์ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก

๓.๕.๒ วิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๓.๕.๓ วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้

- วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑
- วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒
- วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ ๓

๓.๕.๔ การจัดทำเครื่องมือการวิจัย

๓.๕.๕ การสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มตัวอย่างจากภาคสนามในการลงพื้นที่ที่ศึกษา

๓.๕.๖ การนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่วิจัยภาคสนามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ในเบื้องต้น

๓.๕.๗ เมื่อได้ผลสรุปของการวิจัยแล้ว จากนั้นผู้วิจัยได้นำผลของการวิจัยมาเขียนสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลของการวิจัยในรูปแบบเชิงพรรณนาความ

บทที่ ๔

ผลการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลัก
ภาวนา ๔ :กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ นี้ เพื่อให้ได้
ผลการวิจัยตามที่ได้ตั้งไว้ตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลเอกสารและ
ข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุมาร้อยเรียงตามลำดับเรื่องที่ศึกษา ดังนี้

๔.๑ หลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา

หลักภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ซึ่งเป็น
หลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาใน
ความมั่งมี ไม่เมาในสิ่งที่วัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากหลักธรรมที่เป็นยา
รักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น การพัฒนาด้านการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ดีและ
ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมภาวนา ๔ เป็นประจำแล้วจะ
ก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา ๔ อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤ
ติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข เป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาด
ให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติ
ปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรม
ในพระศาสนาหลักภาวนา ๔ นี้ที่ผู้สูงอายุนำมาเป็นกรอบในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวัน
นั้น เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้จะมุ่ง
ไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาด้านตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ใน
ความไม่ประมาท ไม่ประพฤติดีในการทุจริตทั้ง ๓ การเจริญตนให้ตั้งอยู่ในกรอบของระเบียบข้อ
ประพฤติปฏิบัติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงานและการพัฒนา
ปัญญา ทำให้เป็นผู้มีเหตุมีผล การพิจารณาใคร่ครวญ การคิด การวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ในเรื่องนั้น ๆ
หลักภาวนา ๔ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและทฤษฎีการพัฒนาด้านตนเองในการ
ดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

หลักภายภาวนา คือ การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง^๑ ให้
เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควร
ดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดใน
การกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค
ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้ง
ภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาพิเคราะห์ โดยการนำเอาสติมา

^๑ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔.

เป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

หลักสืลภาวนา คือ กรอบเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข สืลภาวนาเป็นการอบรมและการขัดเกลามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคม^๒ และสืลภาวนาก็เป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์ได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม สืลภาวนาเป็นเครื่องมือขัดเกลามนุษย์ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมที่ดี ให้บุคคลมีความปกติทางกาย ทางวาจา เป็นเครื่องขัดเกลามนุษย์ให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม เป็นการดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมในการดำเนินชีวิตได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอาัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

หลักจิตภาวนา คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้สุขภาพจิตใจของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง^๓ และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การจิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ การเจริญจิตภาวนาเป็นอบรมและพัฒนาจิตใจของเราให้มีความปกติสุข ให้จิตใจของเราปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตใจคิดในเรื่องที่ไม่ดี การเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนาความคิดของเราด้วย ให้เรามีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม

หลักปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความคิด พัฒนาความรู้ที่เรามีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา^๔ การเจริญปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิด การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ การพัฒนาตนให้มีปัญญานั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สองประโยชน์ต่อสังคม คือ ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญหา มีความรู้ มีความคิดที่ดี ทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้ง การแบ่งแย่งชิงดี ชิงเด่น การทะเลาะวิวาท การคดโกง ก็ลดลง สังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้

ความสำคัญของการเจริญภาวนา ๔ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงถึงการปรับตัวปรับพฤติกรรม

^๒ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๐/๑๔๔.

^๓ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๑/๑๔๔.

^๔ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๘๒/๑๔๕.

ของบุคคลให้สอดคล้องกับสังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม คือ ให้ความสุข มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลก และการดำเนินชีวิตที่ดี การสร้างระเบียบสังคมที่ดีและส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ บุคคลเมื่อมีการพัฒนาอย่างถูกต้องแล้วก็จะส่งผลดีแก่ตนเองซึ่งได้แก่การดำเนินชีวิตที่ดี การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การมีจิตใจที่ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุขเป็นอิสระเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต ส่งผลดีคือคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นการพัฒนาไปสู่ความสุขสามระดับ คือ ความสุขเกี่ยววัตถุ สิ่งของที่ตนมีและตนได้ ความสุขเกี่ยวกับการทำงาน และความสุขสูงสุดคือการใช้ชีวิตและการเลือกดำเนินชีวิตให้มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

หลักภาวนา ๔ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากร้ายให้ดีขึ้น การที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การที่ผู้สูงอายุทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และการที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตให้มีความสุข ตลอดถึงการเลือกที่จะดำเนินชีวิตได้ในรูปแบบของตนเองได้ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นคนมีน้ำใจ ไม่ตรี มีจิตใจที่ดีงามและสามารถใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ ตลอดถึงการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเองและการแก้ปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยหลักธรรมตามหลักภาวนา ๔ เป็นการเน้นการฝึกฝนอบรมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากการแสวงหาภักตมมิตรเพื่อนที่ดีเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้การดำเนินชีวิตในสังคมด้วยกันอย่างมีความสุข เป็นการฝึกอบรมเพื่อขัดเกลากาย วาจา ใจ ของตนให้บริสุทธิ์ อยู่ร่วมกันในกรอบของสังคมที่ดีงาม รวมถึงเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลประโยชน์ต่อกันและกัน เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิด้วยการสำรวมระวังใจไม่ให้หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิรวณและสิ่งที่เป็นอกุศล ฝ่าสังเกตปรากฏการณ์ในใจตนเองอย่างเป็นกลางด้วยความมีสติซึ่งเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญาให้รู้แจ้งสัจธรรมและชีวิต นำไปสู่การจัดการกับชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม โดยปราศจากสิ่งเป็นความทุกข์ทางใจ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหลักภาวนา ๔ นี้ จึงเป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุและเป็นคุณค่าที่มีความสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมโดยเฉพาะการปฏิบัติตนการอยู่ร่วมกันในสังคมและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

๔.๒ บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนบ้านห้วยหอย

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับบริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนบ้านห้วยหอยนั้น ผู้วิจัยขอเสนอเกี่ยวกับบริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนบ้านห้วยหอยไว้ดังนี้

สำหรับผู้สูงอายุนบ้านห้วยหอยนั้น ส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญรักษาศีล ๕ ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษา และชอบการปฏิบัติธรรมการพัฒนาตนเอง, การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้ผาสุก มีสุขภาวะที่ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การมีระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ไม่คดโกง มีความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่ต่าง ๆ โดยไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่ประโยชน์ให้แก่กันและกัน ผู้สูงอายุนบ้านห้วยหอยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน มีการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลต่อกันและกัน มีระเบียบวินัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบการพัฒนาจิตใจให้เจริญงอกงามในกุศลธรรมความดี รวมถึงการมีจิต

มันคง จิตมีสมาธิ มีความเพียรพยายามอดทนฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ชอบการไหว้พระ สวดมนต์ ชอบการทำจิตให้สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขอยู่เสมอ ชอบทำจิตให้มีความสุขและเบิกบานใจ ให้จิตใจเข้มแข็งใช้สติปัญญาและหลักธรรมในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนการนำเอาหลักธรรมมา ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองในประจำวัน

๔.๒.๑ สังคมผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เริ่มตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปโดยประมาณ ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๑๐๙^๕ คน และกลุ่มชนรมผู้สูงอายุของบ้านห้วยห้อย มีด้วยกันทั้งหมด ๒ กลุ่ม คือ

๑) กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้านผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

ได้แก่ หัตถกรรมทอผ้าไหม มัดหมี่ , หัตถกรรมเครื่องจักรสานพื้นบ้าน กระติบข้าว แห่ กระดัง ไช หมวดหุงข้าว กระเช้าใส่ของและกระเช้าอเนกประสงค์



๒) กลุ่มชมรมอุบาสก – อุบาสิกา วัดชุมพลอย บ้านห้วยห้อย

มีการจัดกลุ่มทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำทาน การรักษาศีลอุโบสถ การปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติและผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติตนตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

^๕ สำนักงานที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน, บัญชีสำรวจประชากรและรายได้ผู้สูงอายุ บ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอกูเขียว จังหวัดชัยภูมิ, ๓๑ มกราคม ๒๕๖๐, (เอกสารอัดสำเนา).

สังคมผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยในอดีต

สังคมผู้สูงอายุในอดีตมีลักษณะการไปมาหาสู่กันในแต่ละวัน เช่นการไปนั่งเล่นด้วยกัน การทำกิจกรรมร่วมกัน สืบเนื่องจากในอดีตนั้นสภาพแวดล้อมของบ้านเรือนในสมัยก่อนไม่มีกำแพง ไม่มีรั้วกัน ผู้คนในชุมชนไปมาหาสู่กันได้ง่ายขึ้น

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกันในอดีตนั้น ได้แก่

๑) การกินข้าว พางาย

๒) การกินข้าว พาแลง

๓) การอาบน้ำส่างรวมกัน อาบน้ำคลองรวมกัน

๔) การช่วยงานร่วมกันในชุมชน เช่น งานบุญ งานประเพณี ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนจะแสดงออกถึงพลังน้ำใจช่วยงานสังคม โดยผู้สูงอายุจะรวมตัวกันช่วยงานต่างในงานบุญของชุมชนและในการนี้ผู้สูงอายุจะมีหน้าค่อยให้คำแนะนำแก่ลูกหลานเกี่ยวกับขั้นตอนต่าง ๆ และพิธีการต่าง ๆ ในการทำบุญและการประกอบพิธีสำคัญทางศาสนา

การกินข้าวพางาย หมายถึง การรับประทานอาหารในเวลาเที่ยง ในสมัยก่อนผู้สูงอายุมักจะนำเอาอาหารของตนเองที่มี มารับประทานอาหารเที่ยงร่วมกัน ซึ่งเป็นการที่ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกันนานาสาระต่าง ๆ ตามที่ตนได้เห็นได้ยินมา ผู้สูงอายุมักจะนำมาเล่าให้กันฟังเป็นการพบปะกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชน

การกินข้าวพาแลง หมายถึง การรับประทานอาหารในเวลาค่ำ โดยผู้สูงอายุและลูกหลานมักจะมารับประทานอาหารค่ำร่วมกัน เป็นการรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว เป็นการพบปะพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว การรับประทานอาหารค่ำร่วมกันของผู้สูงอายุในชุมชนนั้นโดยมากมักจะพบเห็นได้ในช่วงฤดูหนาวหลังจากการเก็บเกี่ยวพืชผลทางการเกษตรแล้ว เช่น หลังจากฤดูเกี่ยวข้าวแล้ว ผู้สูงอายุมักจะมารับประทานอาหารค่ำร่วมกัน เนื่องจากว่าเวลานั้นเป็นช่วงฤดูหนาว ผู้สูงอายุจะก่อกองไฟและจะนั่งผิงกองไฟรวมกันในเวลาเย็น ซึ่งเป็นเวลาผ่อนคลายจากการทำงานในแต่ละวันแล้ว ยังเป็นการพบปะพูดคุยกัน เป็นการถามข่าวสารทุกข์สุขของกันและกัน ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในชุมชน

สำหรับงานอดิเรกของผู้สูงอายุ คือ

๑) งานสานไม้ไผ่

๒) งานทอผ้า

๓) งานทอเสื่อ

โดยผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่จะสานก้องข้าวและไซ อุปกรณ์คือไม้ไผ่ ส่วนผู้สูงอายุหญิงจะทอผ้าพื้นเมืองและทอเสื่อ^๖

สังคมผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยในปัจจุบัน

สังคมผู้สูงอายุในสภาวะปัจจุบันมักจะแตกต่างจากในอดีตอยู่มาก เพราะเนื่องจากบริบทสภาพบ้านเรือนที่แตกต่างกันออกไป เช่น การสร้างกำแพง การสร้างรั้วกัน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไปมาหาสู่กันได้ยากขึ้น และด้วยความทันสมัยใหม่ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นห่างกันอยู่บ้าง เช่น การอาบน้ำส่าง

^๖ สัมภาษณ์ คุณแม่ตี่ ดาวช่วย, เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

ปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว เนื่องจากแต่ละครัวเรือนมีน้ำประปาใช้ในภายในบ้านของตนเอง การพบปะกันในเวลาค่ำก็มีน้อยมาก เนื่องจากในแต่ละครัวเรือนก็จะมีทีวีทุกบ้านทุกครอบครัว การที่จะพบปะกันในเวลาค่ำก็มีน้อยมาก เนื่องจากผู้คนจะดูละครทีวีภายในบ้านของตนเองและอีกอย่างในปัจจุบันนี้ ก็เริ่มมีหมอลำทีวี ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะชอบดูหมอลำทีวีภายในบ้านของตนเองและผู้สูงอายุมักจะอยู่กับบ้านไม่ค่อยออกไปไหน เนื่องจากติดหมอลำทีวี

สำหรับงานสังคม เช่น งานบุญ งานประเพณี ผู้สูงอายุในชุมชนก็จะออกไปช่วยงานกันเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรัก ความสามัคคี ความมีน้ำใจในชุมชนให้แกกันและกัน เป็นงานช่วยเหลือสังคม ผู้สูงอายุก็จะช่วยกันเต็มที่เต็มความสามารถของตนเอง ผู้สูงอายุที่มีความรู้ มีประสบการณ์ ก็จะทำหน้าที่ให้คำแนะนำลูกหลานในการประกอบพิธีบุญต่าง ๆ เหมือนในอดีตที่ผ่านมา^๗

๔.๒.๒ การประกอบอาชีพและงานอดิเรก

การประกอบอาชีพของผู้สูงอายุนั้นถึงแม้ว่าผู้สูงอายุส่วนมากจะมีอายุมากแล้วก็ตาม แต่การประกอบอาชีพนั้นถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุให้เหตุผลว่าเราเคยทำมาตลอดทั้งชีวิตมันเป็นความผูกพันและความสุขของเรา และเรายังได้ออกกำลังกายอีกด้วย เราก็ทำได้เท่าที่กำลังเรามี ซึ่งจะถือว่าเป็นงานอดิเรกก็ได้^๘ ทำการเกษตร ทำนา และเลี้ยงสัตว์ตามธรรมชาติ ใช้วิถีชีวิตแบบเรียบง่ายอยู่กันอย่างคนอีสานทั่วไป ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มงานต่าง ๆ ดังนี้

- ๑) กลุ่มเกษตรไร่อ้อย
- ๒) กลุ่มเกษตรทำนา
- ๓) กลุ่มเกษตรเลี้ยงสัตว์ เช่น โค กระบือ แพะ
- ๔) กลุ่มเกษตรเลี้ยงไหม
- ๕) กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้าน
- ๖) กลุ่มค้าขายในชุมชน

๔.๒.๓ ศาสนา ความเชื่อและประเพณีท้องถิ่น

ด้านศาสนานั้นมีขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ดั้งเดิม ผู้สูงอายุนับถือพระพุทธศาสนาตั้งแต่บรรพบุรุษเป็นต้นมาเป็นเวลายาวนาน ผู้คนชอบทำบุญมีน้ำใจช่วยเหลือกันและกัน มีความรักสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีการจัดกิจกรรมทำบุญทางพระพุทธศาสนาและในวันเทศกาลวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นประจำ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เน้นการมีน้ำใจ การช่วยเหลือกันและกัน การปฏิบัติตามกรอบของกฎหมาย บ้านเมือง ระเบียบราชการแผ่นดิน ยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ลักษณะของความเชื่อในชุมชนความเชื่อของสังคมชาวบ้าน ส่วนใหญ่เป็นความเชื่อที่ผสมผสาน ระหว่างผีบรรพบุรุษและความเชื่อที่เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องต่อกันมา เชื่อว่าผีบรรพบุรุษเป็นผู้คุ้มครองลูกหลานในครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข ความสำคัญและพิธีกรรมจากความเชื่อของกลุ่มคนทำให้เกิดพิธีกรรมขึ้นหลายอย่าง เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับผีพระยาแถน พระ

^๗ สัมภาษณ์ คุณแม่ไหล ไกรพร, เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๑.

^๘ สัมภาษณ์ คุณแม่ตัง ดาวช่วย, เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑.

ยาแถนถือว่าเป็นผู้สร้างโลก จากความเชื่อดังกล่าวทำให้เกิดพิธีกรรม การแห่บั้งไฟ เพื่อให้พระยาแถนส่งฝนลงมาให้ พิธีกรรมเกี่ยวกับการล่ำผีฟ้า ผีแถน เพื่อรักษาโรค เชื่อว่าสามารถรักษาโรคที่เกิดจากการกระทำของภูติผีได้ ความเชื่อเรื่องวิญญาณบรรพบุรุษประจำหมู่บ้าน หรือเรียกว่าผีปู่ตา ในหมู่บ้านจะมีการตั้งศาลที่เรียกว่าศาลปู่ตา เชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองลูกบ้าน และบนบานศาลกล่าว ขอในสิ่งที่ตัวเองต้องการได้ ความเชื่อเรื่องพ่อเชื้อ แม่เชื้อ ผีประจำตระกูล หรือเรียกว่า ผีพ่อ ผีแม่ ที่อยู่ประจำบ้าน เมื่อลูกหลานแยกครอบครัวไปสร้างบ้าน ครัว ใหม่แล้วก็ต้องกลับมากราบไหว้ จนเกิดพิธีกรรมบวงสรวง หรือ บูชา บ้านที่เป็นต้นตระกูลจะมีหิ้งบูชาพ่อเชื้อ แม่เชื้อหรือผีพ่อ ผีแม่ ดังนี้ เป็นต้น ความเชื่อคือทำให้ประชาชนในหมู่บ้านมีความเคารพรักในธรรมชาติการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องและการสร้างความผูกพันในธรรมชาติและเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนมีความรักและศรัทธาในวิถีบ้านเกิดของตนเอง เป็นการสร้างปลูกจิตสำนึกที่ดีให้กับชุมชนและลูกหลานในอนาคตให้มีความรักในบ้านเกิดของตนเอง

สำหรับประเพณีท้องถิ่นที่ชาวบ้านส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำคือ ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีทำบุญปู่ตา ประเพณีบุญมงคลเลี้ยงบ้าน ประเพณีบุญเข้าพรรษา ประเพณีบุญข้าวสาก ประเพณีบุญออกพรรษา ประเพณีบุญกฐิน ประเพณีลอยกระทง ซึ่งชาวบ้านได้ปฏิบัติเป็นประจำทุกปี และได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลานานจากอดีตสู่ปัจจุบัน โดยมีผู้สูงอายุในชุมชนเป็นผู้นำและเป็นผู้ถ่ายทอดความเชื่อและประเพณีที่ดีงามเหล่านี้ให้ลูกหลานสืบต่อไป

แผนภาพที่ ๔.๑ การประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย



จากภาพที่ ๔.๑ แสดงให้เห็นถึงการนับถือพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ซึ่งผู้สูงอายุและชาวบ้านส่วนใหญ่จะประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่วัดในชุมชน อันเป็นที่พึ่งทางจิตใจและเป็นการแสวงบุญของพุทธศาสนิกชน แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การมุ่งเน้นความมีเมตตา ความมีน้ำใจ ความรักความสามัคคีที่ดีต่อกันในชุมชน การช่วยเหลือกันและกัน การเกื้อกูลต่อกันและกัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าวัดฟังธรรม รักษาศีลอุโบสถ และการปฏิบัติธรรมตามโอกาส ผู้สูงอายุชอบการไหว้พระ สวดมนต์ การนั่งสมาธิ เพื่อเป็นการทำจิตใจให้มีความสุข เป็นการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

๔.๒.๔ ปัญหาอุปสรรคการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ นั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ไว้ดังนี้

๔.๒.๔.๑ ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนา

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนาไว้ว่า ๑) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปมากจากการดำเนินชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนในอดีตที่ผ่านมาให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อีกหลายอย่างที่เขาเข้ามากับความเจริญของภาคเศรษฐกิจสมัยใหม่ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประจำวันนั้นด้วย

๒) การขยายตัวของสังคมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในแต่ละปี จะเห็นว่าการขยายตัวของครัวเรือนในชุมชนและในตัวเมืองจะมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นเป็นสังคมใหญ่ ทำให้มีผู้คนจากหลายที่หลายแห่ง หลายภาษาหลายวัฒนธรรมเข้าอยู่ และขยายตัวไปตามที่ต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตจากการเป็นอยู่แบบกลุ่มเล็ก ๆ ได้เปลี่ยนการดำเนินชีวิตแบบการร่วมกลุ่มของชุมชนที่มีการขยายตัวให้ใหญ่ขึ้นตามการขยายตัวของสังคม ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนที่มากด้วยภาษาและวัฒนธรรมที่เข้ามาใหม่

๓) การเข้ามาวัฒนธรรมสมัยใหม่และการเจริญเติบโตด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัยและล้ำสมัยทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญกายภาวนามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เพราะวัฒนธรรมสมัยใหม่และเทคโนโลยีล้ำสมัยเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประจำวันด้วย เช่น การดูทีวี การใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อติดต่อกับลูกหลานและการงาน ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประจำวันต้องเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตนเองให้เข้ากับวิถีความเจริญทางวัฒนธรรมสมัยใหม่และการเข้ามาของเทคโนโลยีที่ล้ำสมัยนี้ด้วย ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองด้วย เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของภาคสังคมส่วนใหญ่แล้ว ไม่จะเป็นด้านข่าวสาร สื่อสารสนเทศต่าง ๆ และการสื่อสารติดต่อประสานงานในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มาก เพราะเรี่ยวแรงพลกำลังทางร่างกายมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเดิน การกิน การนั่ง การนอน ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีความระมัดระวังในอิริยาบถเหล่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ความชราทางกายภาพทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองในอดีตต้องมีการตรวจสอบสุขภาพอยู่เสมอ ^๙

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนาไว้ ว่า ปัญหาและอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนา ได้แก่ การเจริญเติบโตของสังคมสมัยใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลง

^๙ สัมภาษณ์ คุณพ่อบุญลือ นาโพธิ์, เมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

ไปอย่างรวดเร็วและปัญหาอุปสรรคด้านโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นผลต่อการบั่นทอนชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการท้อในการดำเนินชีวิตของตนเอง การป่วยไข้เป็นสิ่งที่บั่นความคิดของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความกังวลและซึมเศร้ากับตัวเอง ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันต้องเปลี่ยนไปและผู้สูงอายุต้องมีการปรับวิถีการดำเนินชีวิตของตัวเองอยู่เสมอ

ผู้สูงอายุได้เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนานั้น ไว้ว่าได้อบรมตนเองด้วยการมีสติในการคิดวิเคราะห์และการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถึงภาคสังคมจะมีเจริญเติบโตอย่างไร แต่การมีสตินั้นถือว่าเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปด้วยดีและมีแนวโน้มที่ดีต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

สำหรับปัญหาอุปสรรคด้านโรคภัยไข้เจ็บนั้น ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักขันติความอดทนมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยการฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนต่อโรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนตนเอง การใช้ชีวิตด้วยความพินิจพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น การฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนกับโรคที่เกิดขึ้นและการอยู่กับมันด้วยสติ มีการพิจารณาแล้วค่อยๆ ทำ เช่น การกิน การนอน การเดิน เป็นต้น โดยผู้สูงอายุจะมีสติและพิจารณาการกระทำนั้นเสมอๆ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดและเพื่อไม่ให้เกิดความประมาทขึ้นได้^{๑๐}

๔.๒.๔.๒ ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญสติภาวนา

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญสติภาวนาไว้ว่า ปัญหาและอุปสรรคประเด็นที่สำคัญด้านการเจริญสติภาวนา คือ การประกอบอาหารเลี้ยงชีพในชีวิตประจำวัน ซึ่งการทำกับข้าวและอาหารที่รับประทานนั้นจำเป็นต้องมีการนำเนื้อสัตว์มาประกอบการทำอาหารและการเลี้ยงชีพประจำวันด้วย ซึ่งผู้สูงอายุก็รู้ถึงการเบียดเบียนสัตว์ แต่มันก็มีความจำเป็นต่อการเลี้ยงชีพของคน แต่สำหรับแนวทางการแก้ไขปัญหานี้ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การงดเว้นการเบียดเบียนสัตว์ในวันพระและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การใช้ชีวิตให้พอดีกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และซื้อสัตว์เล็ก ๆ ที่ตายแล้วจากตลาดมาประกอบอาหารแทนและการประกอบอาหารเลี้ยงชีพประจำวันนั้นผู้สูงอายุจะเลือกเอาเฉพาะอาหารที่ตนรับประทานได้เท่านั้น ไม่ใช่การนำเอาชีวิตของสัตว์ทั้งหมดมาเป็นอาหาร เช่น สัตว์ป่าสงวน สัตว์ต้องห้าม สัตว์ที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองและชีวิต การงดเว้นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ที่มีคุณค่าต่อมนุษย์ด้วย เช่น สัตว์ของเลี้ยง สัตว์ที่เลี้ยงไว้เพื่อความสวยงาม ดังนี้ เป็นต้น^{๑๑}

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญสติภาวนาไว้ว่า แนวทางการแก้ปัญหามุ่งเน้นการดำเนินชีวิตการสติภาวนาของผู้สูงอายุนั้น มีดังนี้ คือ ผู้สูงอายุจะสมาทานศีลในวันพระ จะไม่มีการประกอบอาชีพหรือการทำงานในวันพระ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าวันพระเป็นวันทำบุญทางพระพุทธศาสนา ไม่ให้มีการทำบาปหรือไม่ให้มีการทำอกุศลกรรมในวันพระ ผู้สูงอายุจะไปวัดและทำบุญในวันพระมีการปล่อยชีวิตสัตว์ให้เป็นธรรมทาน เว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ในวันพระ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่บ้านและการพักผ่อนตนเองที่บ้านจะไม่มีการประกอบกิจการงานใด ๆ ในวันพระเลย

^{๑๐} สัมภาษณ์ คุณแม่सान เตมศิริบ, เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

^{๑๑} สัมภาษณ์ คุณพ่ออาน นามบ้านผือ, เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สำหรับการประกอบอาหารเลี้ยงชีพในชีวิตประจำวันนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะซื้อมาจากตลาดซึ่งพ่อค้าได้จัดทำสำเร็จรูปไว้แล้วและการประกอบอาหารเลี้ยงชีพนั้นผู้สูงอายุจะรับประทานเฉพาะอาหารที่ตนทานได้เท่านั้นและไม่เป็นอาหารที่แสงต่อโรคร้ายไข้เจ็บของตนเอง^{๑๒}

สำหรับปัญหาอุปสรรคด้านอื่นๆ นั้นไม่ปรากฏ เช่น การดื่มสุรา เป็นต้น จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้งหมดที่ให้การสัมภาษณ์นั้น ผู้สูงอายุหญิงไม่เคยการดื่มสุราเลยในชีวิต ตั้งแต่เป็นเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ ส่วนสำหรับผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่จะงดและเลิกการดื่มสุราแล้วเนื่องจากสุขภาพที่ไม่อำนวยให้ มีความกดดันทางร่างกายและทำให้โรคร้ายไข้เจ็บที่ตนเองเป็นอยู่แล้วมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ดังผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่เมื่อเข้าสู่วัยที่อายุของตนมากขึ้นและด้วยปัญหาด้านสุขภาพตามมาจึงทำให้ผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่ได้เลิกดื่มสุราและของมีเมาให้โทษในชีวิตได้แล้ว ดังนั้นจึงไม่เป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในด้านนี้

๔.๒.๔.๓ ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนา

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนาไว้ว่า ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนานั้น ส่วนใหญ่มี ๒ ประเด็นหลัก คือ ๑) การเป็นห่วงการดำเนินชีวิตของลูกหลาน การอยากเห็นลูกหลานของตนได้มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ตลอดทั้งการคิดถึงลูกหลานของตนที่ไปทำงานในต่างจังหวัดด้วย ๒) การกรัดกุมชีวิตการคิดท้อแท้ในชีวิตที่สูงวัยของตนเอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลใจในความแก่ชราวัยของตนเองอยู่เสมอและการคิดวิตกกังกับโรคร้ายสุขภาพที่ตามมาอีกด้วย

จากนั้นผู้สูงอายุได้เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนานั้น ไว้ว่า ได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการรักษาใจของตนเองด้วยการเจริญจิตภาวนาด้วยการไหว้สวดมนต์ การเจริญพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ เพื่อให้จิตใจของตนได้มีความเข้มแข็งและมีความสุขใจ ให้ความวิตกกังวลทางจิตใจและความเป็นห่วงลูกหลานได้ลดน้อยลงไปบ้างจากการเจริญพุทธานุสสติ ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจมากขึ้น มีความสุขทางใจมากขึ้นและมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนต่อไป ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพจิตที่ดีและมีสมรรถภาพจิตที่ดี^{๑๓}

๔.๒.๔.๔ ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนา

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนาไว้ว่า ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ได้แก่

๑) การทำงานของสมองที่เริ่มช้าลง

๒) ด้านความจำและการลืมเป็นบางครั้ง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอยู่บ้าง เพราะเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยที่สูงวัยและอายุเริ่มมากขึ้นทำให้การทำงานของสติปัญญาและความนึกคิดตลอดทั้งการทำงานของสมองเริ่มทำงานช้าลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความหงุดหงิดกับความคิดของตนเอง

ผู้สูงอายุได้เสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ไว้ว่า เริ่มฝึกฝนตนเองด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น การคิดพิจารณา

^{๑๒} สัมภาษณ์ คุณแม่โสม แสงสกา, เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๓} สัมภาษณ์ คุณพ่อบุญตา ผลกุล, เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

บ่อย ๆ การทบทวนบ่อย ๆ การคิดหาเหตุผลในทางที่ดีการคิดหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสำหรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการแก้ปัญหาด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น คือ การทำสมาธิ การทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้วปัญญาย่อมเจริญขึ้นได้ ดังพระภาติว่าปัญญาเป็นแสงสว่างของโลก เมื่อบุคคลมีปัญญาแล้วการดำเนินชีวิตประจำวันก็พลอยดีขึ้นตามไปด้วยผู้สูงอายุได้หลักการการทำสมาธิทำจิตให้สงบมาใช้ในการเจริญปัญญาและการหาทางออกของปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ดีผู้สูงอายุยึดหลักการใช้สติและการทำจิตให้สงบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นปัญหาและทางออกของปัญหาเหล่านั้นได้^{๑๔}



จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุนั้นผู้วิจัยสรุปปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นบ้านห้วยห้อย ไว้ดังนี้

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนา

๑) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปมากจากการดำเนินชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนในอดีตที่ผ่านมาให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อีกหลายอย่าง que เข้ามากับความเจริญของภาคเศรษฐกิจสมัยใหม่ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันด้วย

๒) การขยายตัวของสังคมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในแต่ละปี จะเห็นว่าการขยายตัวของครัวเรือนในชุมชนและในตัวเมืองจะมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นเป็นสังคมใหญ่ ทำให้มีผู้คนจากหลายที่หลายแห่ง หลายภาษาหลายวัฒนธรรมเข้าอยู่ และขยายตัวไปตามที่ต่าง ๆ เพื่อประโยชน์ของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตจากการเป็นอยู่แบบกลุ่มเล็ก ๆ ได้เปลี่ยนการดำเนินชีวิตแบบการร่วมกลุ่มของชุมชนที่มีการขยายตัวให้ใหญ่ขึ้นตามการขยายตัวของสังคม ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนที่มากด้วยภาษาและวัฒนธรรมที่เข้ามาใหม่

๓) การเข้ามาวัฒนธรรมสมัยใหม่และการเจริญเติบโตด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัยและล้ำสมัยทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญกายภาวนามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เพราะวัฒนธรรมสมัยใหม่และเทคโนโลยีล้ำสมัยเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันด้วย เช่น การดูทีวี

^{๑๔} สัมภาษณ์ คุณแม่จินดา คงนาวัง, เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

การใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อติดต่อธุระกับลูกหลานและการงาน ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประจำวันต้องเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตนเองให้เข้ากับวิถีความเจริญทางวัฒนธรรมสมัยใหม่และการเข้ามาของเทคโนโลยีที่ล้ำสมัยนี้ด้วย ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองด้วย เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของภาคสังคมส่วนใหญ่แล้ว ไม่จะเป็นด้านข่าวสาร สื่อสารสนเทศต่าง ๆ และการสื่อสารติดต่อประสานงานในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มาก เพราะเรี่ยวแรงพลกำลังทางร่างกายมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเดิน การกิน การนั่ง การนอน ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีความระมัดระวังในอิริยาบถเหล่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ความชราทางกายภาพทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองในอดีต ต้องมีการตรวจสุขภาพอยู่เสมอ ๆ

สำหรับแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนานั้น ผู้สูงอายุได้อบรมตนเองด้วยการมีสติในการคิดวิเคราะห์และการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถึงภาคสังคมจะมีเจริญเติบโตอย่างไร แต่การมีสตินั้นถือว่าเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปด้วยดีและมีแนวโน้มที่ดีต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สำหรับปัญหาอุปสรรคด้านโรคภัยไข้เจ็บนั้น ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักขันติความอดทนมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยการฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนต่อโรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนตนเอง การใช้ชีวิตด้วยความพินิจพิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนกับโรคที่เกิดขึ้นและการอยู่กับมันด้วยสติ มีการพิจารณาแล้วค่อยทำ เช่น การกิน การนอน การเดิน เป็นต้น โดยผู้สูงอายุจะมีสติและพิจารณาการกระทำนั้นเสมอ ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดและไม่ให้เกิดความประมาทขึ้นได้

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญสติภาวนา

ปัญหาอุปสรรคประเด็นที่สำคัญด้านการเจริญสติภาวนา คือ การประกอบอาหารเลี้ยงชีพในชีวิตประจำวัน ซึ่งการทำกับข้าวและอาหารที่รับประทานนั้นจำเป็นต้องมีการนำเนื้อสัตว์มาประกอบการทำอาหารและการเลี้ยงชีพในประจำวันด้วย ซึ่งผู้สูงอายุก็รู้ดีถึงการเบียดเบียนสัตว์ แต่มันก็มีความจำเป็นต่อการเลี้ยงชีพของผู้คน แต่สำหรับแนวการแก้ไขปัญหานี้ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การงดเว้นการเบียดเบียนสัตว์ในวันพระและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การใช้ชีวิตให้พอดีกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และซื้อสัตว์เล็กๆ ที่ตายแล้วจากตลาดมาประกอบอาหารแทนและการประกอบอาหารเลี้ยงชีพในประจำวันนั้น ผู้สูงอายุจะเลือกเอาเฉพาะอาหารที่ตนรับประทานได้เท่านั้น ไม่ใช่การนำเอาชีวิตของสัตว์ทั้งหมดมาเป็นอาหาร เช่น สัตว์ป่าสงวน สัตว์ต้องห้าม สัตว์ที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองและชีวิต การงดเว้นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ที่มีคุณต่อมนุษย์ด้วย เช่น สัตว์ของเลี้ยง สัตว์ที่เลี้ยงไว้เพื่อความสวยงาม ดังนี้ เป็นต้น แนวทางการแก้ปัญหอุปสรรคในการดำเนินชีวิตการสติภาวนาของผู้สูงอายุนั้น มีดังนี้ คือ ผู้สูงอายุจะสมาทานศีลในวันพระ จะไม่มีการประกอบอาชีพหรือการทำงานในวันพระ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าวันพระเป็นวันทำบุญทางพระพุทธศาสนา ไม่ให้มีการทำบาปหรือไม่ให้มีการทำอกุศลกรรมในวันพระ ผู้สูงอายุจะไปวัดและทำบุญในวันพระมีการปล่อยชีวิตสัตว์ให้เป็นธรรมทาน

เว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ในวันพระ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่บ้านและการพักผ่อนตนเองที่บ้านจะไม่มีการประกอบภาระงานใด ๆ ในวันพระเลย

สำหรับการประกอบอาหารเลี้ยงชีพในชีวิตประจำวันนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะซื้อมาจากตลาดซึ่งพ่อค้าได้จัดทำสำเร็จรูปไว้แล้วและการประกอบอาหารเลี้ยงชีพนั้นผู้สูงอายุจะรับประทานเฉพาะอาหารที่ตนทานได้เท่านั้นและไม่เป็นอาหารที่แสดงต่อโรคร้ายไข้เจ็บของตนเองสำหรับปัญหาอุปสรรคด้านอื่น ๆ นั้นไม่ปรากฏ เช่น การดื่มสุราเป็นต้น จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้งหมดที่ให้การสัมภาษณ์นั้น ผู้สูงอายุหญิงทั้งหมดในชีวิตของตนเองตั้งแต่เป็นเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุนี้ไม่เคยการดื่มสุราเลยในชีวิต ส่วนสำหรับผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่จะงดและเลิกการดื่มสุราแล้วเนื่องจากสุขภาพที่ไม่อำนวยให้ มีความกดดันทางร่างกายและทำให้โรคร้ายไข้เจ็บที่ตนเองเป็นอยู่แล้วมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่เมื่อเข้าสู่วัยที่อายุของตนมากขึ้นแล้วและด้วยปัญหาด้านสุขภาพตามมาจึงทำให้ผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่ได้เลิกดื่มสุราและของมีเมาให้โทษได้แล้ว ดังนั้นจึงไม่ใช่ว่ปัญหาต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในด้านการดื่มสุรานี้ เท่าไรนัก

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนา

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนานั้น มี ๒ ประเด็นหลักใหญ่ๆ คือ ๑) การเป็นห่วงการดำเนินชีวิตของลูกหลาน การอยากเห็นลูกหลานของตนได้มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ตลอดทั้งการคิดถึงลูกหลานของตนที่ไปทำงานในต่างจังหวัดด้วย ๒) การกรัดกุมชีวิตการคิดท้อแท้ในชีวิตที่สูงวัยของตนเอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลใจในความแก่ชราวัยของตนเองอยู่เสมอและการคิดวิตกกกับโรคร้ายสุขภาพที่ตามมาอีกด้วย

สำหรับแนวทางการแก้ไขปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนานั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการรักษาใจของตนเองด้วยการเจริญจิตภาวนาด้วยการไหว้สวมนต์ การเจริญพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ เพื่อให้จิตใจของตนได้มีความเข้มแข็งและมีความสุขใจ ให้ความวิตกกังวลทางจิตใจและความเป็นห่วงลูกหลานได้ลดน้อยลงไปบ้าง จากการเจริญพุทธานุสสติ ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจมากขึ้น มีความสุขทางใจมากขึ้นและมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพจิตที่ดีและมีสมรรถภาพจิตที่ดี

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนา

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ได้แก่ ๑) การทำงานของสมองที่เริ่มช้าลง และ ๒) ด้านความจำและการลืมเป็นบางครั้ง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอยู่บ้าง เพราะเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยที่สูงวัยและอายุเริ่มมากขึ้นทำให้การทำงานของสติปัญญาและความนึกคิดตลอดทั้งการทำงานของสมองเริ่มทำงานช้าลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความหงุดหงิดกับความคิดของตนเอง

สำหรับแนวทางการแก้ไขปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ผู้สูงอายุเริ่มฝึกฝนตนเองด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น การคิดพิจารณาบ่อย ๆ การทบทวนบ่อย ๆ การคิดหาเหตุผลในทางที่ดีการคิดหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สำหรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการแก้ปัญหาด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น คือ การทำสมาธิ การทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้วปัญญาย่อมเจริญขึ้นได้ ดังพระภาษิตว่า ปัญญาเป็น

แสงสว่างของโลก เมื่อบุคคลมีปัญญาแล้วการดำเนินชีวิตประจำวันก็พลอยดีขึ้นตามไปด้วย ผู้สูงอายุได้หลักการทำสมาธิการทำจิตให้สงบมาใช้ในการเจริญปัญญาและการหาทางออกของปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ดี ผู้สูงอายุยึดหลักการใช้สติและการทำจิตให้สงบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นปัญหาและทางออกของปัญหาเหล่านั้นได้

๔.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยตามหลักภavana ๔

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ นั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ ไว้ดังนี้

๔.๓.๑ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภavana

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภavanานี้ ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภavanaไว้ว่า การดำเนินชีวิตด้านกายภavanานี้ สิ่งที่เรานำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองก็คือการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันและการมีสติในการทำงาน คือพอจะอบรมตนเองอยู่เสมอว่าจะทำอะไรไม่ว่าจะงานเล็กงานใหญ่ก็ให้มีสติในการทำงานไม่ประมาท ให้รู้จักบทบาทของตนเองอยู่เสมอ นอกเหนือจากการทำงานแล้ว เรายังใช้สติในอาการต่างๆ ด้วย เช่น ในเวลารับประทานอาหาร ในเวลาการดื่ม ในเวลาพูด ก็ต้องมีสติด้วย ค่อยคิด ค่อยพิจารณาในขณะนั้น ๆ ด้วย เช่น การทำงาน พอมีอาชีพครบถ้วนแล้วในเวลาชัรบรณนั้นเราก็ต้องมีสติระลึกตลอดเวลาว่าตอนนี้เราทำงานอยู่จะไปสนใจในเรื่องอื่นซึ่งมันไม่สอดคล้องกับการทำงานของเราเลยไม่ได้ จะไปสนใจในเรื่องอื่นนี้ไม่ได้ ถ้าเรามัวแต่สนใจในเรื่องอื่นนี้ งานของเราเสียหายแน่เลย งานไม่เสร็จด้วยและก็งานออกมาไม่ดีด้วย ลูกคาก็ตำหนิเราได้ว่าเราไม่เอาใจใส่ในงาน งานไม่ดี ทำให้เราน่าเขาเสียหาย พี่เขยการเกษตรของเขาก็เสียหายดังนี้ เป็นต้น ดังนั้นการเจริญกายภavanานี้หรือการอบรมตนเองนี้จึงมีความสำคัญมากในการประกอบอาชีพและการดำเนินชีวิตประจำวันของคนเรา โดยเฉพาะการใช้สติให้เป็น การมีสติในการทำงาน การอบรมตนเองโดยให้มีสตินี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละคนและพอเชื่อว่าคนเรานั้นมีปัญหาด้วยกันหมดทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนหนุ่ม คนสาว คนทำงาน ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ นักวิชาการ ผศ. รศ. หรืออื่นๆ ก็ต้องมีปัญหาทั้งนั้น โดยเฉพาะปัญหาการทำงาน ปัญหาส่วนตัว ปัญหาครอบครัว ปัญหาเรื่องหนี้สิน ปัญหาทางใจ ปัญหาต่างๆ อีกมากมาย พอว่ามีด้วยกันหมดทุกคนทั้งนั้น แต่สิ่งที่สำคัญนั้นมันไม่ใช่แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเดียวมันต้องมีแนวทางแก้ไขด้วย นี่แหละจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างของคนเราก็คือการแก้ไขปัญหามาไม่ได้ แก้ไขปัญหาไม่ออก ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ไปที่ไหนก็ทุกข์ มองอะไรก็ทุกข์ไปหมด ทุกข์ทั้งกายทุกข์ทั้งใจสิ่งนี้สำคัญ ดังนั้นแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ดีที่พอนำมาใช้เป็นประจำในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นก็คือ การใช้สติ การมีสติในการอยู่การกิน การทำงาน เป็นต้น มันจะไม่ลำบากเลยถ้าคนเราทำอะไรด้วยการมีสติ ค่อยคิดค่อยทำ ทำด้วยความไม่ประมาท และทำด้วยการมีสติปัญญา มีความรู้ มีความสามารถ อย่างนี้เป็นต้น แล้วงานก็จะออกมาดี สตินี้เป็นตัวสำคัญอย่างมากเลยทีเดียว และสตินี้แหละเป็นทางออก

ของปัญหาทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะปัญหาใหญ่หรือปัญหาน้อย ถ้าเราใช้สติพิจารณาให้ดี ให้เห็นที่มาที่ไป แล้วเราก็จะเห็นช่องทางออกของปัญหาแน่นอน ขอให้เรามีสติก็พอและเราก็ต้องใช้สตินั้นให้เป็นด้วย ใช้สติให้คุ้มค่า ใช้สติให้เกิดประโยชน์ ใช้สติให้เกิดผลดีกับตัวเราแล้วเราเองก็จะมีความสุข^{๑๕}

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนาไว้ว่า การเจริญกายภาวนานี้คือการรับรู้การทำหน้าที่ของตนเองตลอดทั้งการรับรู้ถึงการดำเนินชีวิตของตนด้วยการอบรมตนเอง การว่ากล่าวตักเตือนตนเองให้ทำในสิ่งที่ต่ออยู่เสมอ คอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ ให้รู้จักหน้าที่ ทำหน้าที่ของตนให้ถูก ทำตนให้ถูกกับหน้าที่และให้เหมาะสมกับหน้าที่ของตนด้วย การอบรมตนเองนั้นมีประโยชน์อย่างมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การอยู่ การกิน การใช้จ่าย การอุปโภคบริโภคต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่ต้องคอยบอกคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ อย่างเช่น พ่ออายุมากแล้ว ปีนี้ ๘๔, ๘๕ แล้ว มีโรคประจำตัวคือ โรคความดันในหัวใจสูง จะให้ทำงานเหมือนเมื่อก่อนก็คงทำไม่ได้ อย่างเต็มที่แล้ว ไม่ฝืนตัวเอง การอยู่ การกิน ก็อยู่เท่าที่ตนมี กินเท่าที่ตนทานได้ ไม่ได้ทานตามใจอยากหรืออยู่อย่างสิ้นเปลือง การที่คนเราทำเกินกว่าเหตุก็เพราะมาจากการที่เราไม่ได้อบรมตนเอง ไม่ได้เตือนตนเอง ทำตามอย่างที่เราอยากจะทำ บางครั้งก็ทำเรื่องเดือดร้อนให้กับคนอื่นหรือบางครั้งก็ทำเรื่องเดือดร้อนให้กับครอบครัวอย่างนี้อยู่เสมอ ก็เพราะว่าขาดการอบรมตนเอง หลักสำคัญของการอบรมตนเองก็คือการมีสติ การพิจารณาให้แน่นอนในสิ่งที่ตนเองทำและกำลังทำในอนาคตให้มีสติในการรับรู้ การเห็น การได้ยินได้ฟัง ขอให้มีความสติในการรับรู้ ไม่ใช่ได้ฟังมาอย่างไรก็ไปอย่างนั้น ให้พิจารณาเห็นให้คุณเห็นโทษเสียก่อน เห็นว่าที่รับรู้มามีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และจะส่งต่ออย่างไรให้มีประโยชน์ และการคอยเตือนตนเองอยู่อย่างนี้เสมอ การมีสตินี้สำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะการทำงานหรือหน้าที่การงานก็ตาม ให้พิจารณาอยู่เสมอๆ อย่าประมาทและอย่าทำให้คนอื่นเดือดร้อน อย่าทำให้ตนเองลำบากทั้งทางกายและทางใจ หลักการเจริญกายภาวนาคือการคอยหมั่นอบรมตนเองอยู่เสมอในหน้าที่ทำ การคอยเตือนตนเองอยู่เสมอในการดำเนินชีวิตของตนเอง พ่อจะบอกตนเองอยู่อย่างนี้บ่อย ๆ จะได้ไม่ต้องเสียใจ ไม่ทำในสิ่งที่ผิดพลาด ไม่ทำในสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น หรือไม่ทำสิ่งที่ลำบากใจให้แก่ลูกหลาน หรือกระทำในสิ่งที่มันเกินกว่าเหตุ ดังนั้นเป็นต้น การรับรู้ที่ดี การกิน การสัมผัสที่ดี การทำงานที่ดี การทำหน้าที่ดี ขอให้มีความสติอยู่เสมอ คอยคิดพิจารณาถึงเหตุและผลอยู่เสมอ การได้ยินได้ฟังก็ให้มีความสติคอยคิดพิจารณาอยู่เสมอ ต่อสิ่งที่ตนได้ยินได้ฟังมา คอยอบรมตนเองอยู่เสมออย่างนี้แหละ ไม่ประมาท ใช้ชีวิตไม่ประมาท การใช้สติในการเจริญกายภาวนาหรือการอบรมตนเองนั้นทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะเราไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร เมื่อเราไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น คนอื่นเขาก็ไม่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับเราและการที่เราคอยอบรมตนเองให้มีความสติอยู่เสมอ นั้น ก็ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาทใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทและทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตของเราเอง^{๑๖}

ผู้สูงอายุที่เป็นอุบาสกและเป็นผู้นำด้านศาสนาได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักการเจริญกายภาวนา ไว้ว่า การเจริญกายภาวนาคือการใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต หากคนเรามีสติในการดำเนินชีวิตและการทำงานแล้ว ก็จะทำให้เราไม่เป็นคนประมาท เป็นคนที่สุขุม มีการพิจารณาแล้วค่อยทำ ทำให้การทำงานมีผลดี ออกมามีประสิทธิภาพ สำหรับการเจริญกายภาวนานั้น

^{๑๕} สัมภาษณ์ คุณพ่อรอง ภูมิพัฒน์, เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ คุณพ่อผา ผาพิมพ์, เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๑.

คนเราควรรู้จักการใช้สติ การนำเอาสติมาอบรมตนเองให้มาก ๆ จะทำอะไรก็ควรให้มีสติ แม้แต่การกิน การนอนก็ควรให้มีสติ เพราะว่าสติมีความสำคัญเป็นอย่างต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เรา สังเกตได้ง่ายจากการที่คนกระทำการเบียดเบียนกัน การเอารัดเอาเปรียบกัน การทำร้ายกัน หรือแม้กระทั่งการทำร้ายสัตว์เล็กสัตว์น้อยที่เรา ๆ เห็นกันอยู่ หรือบางครั้งอาจเห็นว่าทำไปเกินกว่าเหตุก็มี สาเหตุก็มาจากการขาดสติ ยับยั้งชั่งใจ ทำอะไรด้วยอารมณ์ จนล้มผลที่จะตามมาก็มี ดังนั้นพ่อในฐานะที่เป็นอุบาสกผู้นับถือพระพุทธศาสนาและเป็นผู้นำด้านศาสนาของหมู่บ้านนี้ พ่อเห็นว่าสติเท่านั้นคือตัวสำคัญ และการอบรมตนเองนั้นหรือการดำเนินชีวิตนั้นในเบื้องต้นควรมีสติ การอบรมตนเองนั้น ก็คือสตินั่นเอง คนเราควรมีสติให้มาก ๆ อ่าน คิด เขียน ทำงาน พูดคุย ก็ตัวสตินี้แหละเป็นตัวกำหนดของการกระทำ คนเราจะสังเกตกันได้ที่สังเกตจากการพูด การทำที่มีสตินี้แหละ ดังนั้นพ่อจึงเห็นว่า การเจริญกายภาวนาหรือการอบรมตนเองนั้น ก็คือ การนำเอาสตินี้แหละมาพัฒนาตนเอง นำเอาสตินี้แหละมาอบรมตนเอง ให้ใช้ตัวเองได้ บอกตัวเองได้ เตือนตัวเองได้ และให้มีสติอยู่ทุกเมื่อ ทุกขณะของการทำงานและการใช้ชีวิต มนุษย์คนเราควรดำเนินชีวิตกันอย่างมีสติ ไม่ควรประมาทและทำงานให้ดีที่สุด^{๑๗}

ผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำด้านศาสนา ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักการเจริญกายภาวนา ไว้ว่า การเจริญกายภาวนาคือการบอกตัวเอง การตักเตือนตัวเอง แม้กระทั่งการฟังตนเอง พ่อในฐานะที่เป็นอุบาสกและเป็นผู้นำด้านศาสนา พ่อจะคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าสิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ การเจริญกายภาวนาก็คือการที่เราทำงานความระมัดระวัง ไม่ประมาทและการตักเตือนตัวเองอยู่เสมอ ๆ คนเราสามารถแนะนำคนอื่นได้ บอกคนอื่นได้ แต่กับตัวของเราเองกับบอกไม่ได้ เตือนตัวเองไม่ได้ ชอบทำตามใจของตนเอง ถ้าทำในสิ่งที่ดีก็ถือว่าเป็นดีไปเกิดประโยชน์ แต่หลงกระทำในสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมา เกิดเป็นโทษแทนที่ ดังนั้นการเจริญกายภาวนาคือการอบรมตนเอง การว่ากล่าวตักเตือนตนเองให้ทำในสิ่งที่ดีอยู่เสมอ อย่าเผลอตวนะ คอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ ให้รู้จักหน้าที่ ทำหน้าที่ของตนให้ถูก ทำตนให้ถูกกับหน้าที่และให้เหมาะสมกับหน้าที่ของตนด้วย การอบรมตนเองนั้นมีประโยชน์อย่างมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การอยู่ การกิน การใช้จ่าย การอุปโภคบริโภคต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่ต้องคอยบอกคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ อย่างเช่น พ่ออายุมากแล้ว จะให้ทำงานเหมือนเมื่อก่อนก็คงทำได้เท่าที่เราทำได้ ไม่ฝืนตัวเอง การอยู่ การกิน ก็อยู่เท่าที่ตนมี กินเท่าที่ตนทานได้ ไม่ได้ทานตามใจอยากหรืออยู่อย่างสิ้นเปลือง การที่คนเราทำเกินกว่าเหตุก็เพราะมาจากการที่เราไม่ได้อบรมตนเอง ไม่ได้เตือนตนเอง ทำตามอย่างที่เราอยากจะทำ บางครั้งก็ทำเรื่องเดือดร้อนให้กับคนอื่นหรือบางครั้งก็ทำเรื่องเดือดร้อนให้กับครอบครัวอย่างนี้อยู่เสมอ ก็เพราะว่าขาดการอบรมตนเอง ที่หลักของการอบรมตนเองก็คือการมีสติ การพิจารณาให้แน่นอนในสิ่งที่ตนเองทำและจักทำในอนาคต การมีสติในการรับรู้ การเห็น การได้ยินได้ฟัง หรือจะเรียกว่าอายตนะก็ได้ ขอให้ให้มีสติในการรับรู้ ไม่ใช่ได้ฟังมาอย่างไรก็ไปอย่างนั้น ให้พิจารณาเห็นให้คุณเห็นโทษเสียก่อน เห็นว่าที่รับรู้มามีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ และจะส่งต่ออย่างไรให้มีประโยชน์ และการคอยเตือนตนเองอยู่เสมอนี้สำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการงานหรือหน้าที่ก็ตาม ให้พิจารณาอยู่เสมอๆ อย่าประมาท อย่าทำให้อันอื่นเดือดร้อน อย่าทำให้ตนเองลำบาก ทั้งทางกายและทางใจ หลักการเจริญกายภาวนาคือการ

^{๑๗} สัมภาษณ์ คุณพ่อโพธิ์ นามนุ, เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

คอยหมั่นอบรมตนเองอยู่เสมอในหน้าที่ทำ การคอยเตือนตนเองอยู่เสมอในการดำเนินชีวิตของตนเอง จะได้ไม่เสียใจ ไม่ทำในสิ่งที่ผิดพลาด ไม่ทำในสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นอยู่เสมอ หรือไม่ทำสิ่งที่ลำบากใจให้แก่ลูกหลาน หรือกระทำในสิ่งที่มันเกินกว่าเหตุ ดังนี้เป็นต้น การรับรู้ที่ดี การกิน การสัมผัสที่ดี การทำงานที่ดี การทำหน้าก็ดี ขอให้มั่งคั่งอยู่เสมอ คอยคิดพิจารณาถึงเหตุและผลอยู่เสมอ การได้ยินได้ฟังก็ให้มีสติคอยคิดพิจารณาอยู่เสมอต่อสิ่งที่ตนได้ยินได้ฟังมา คอยอบรมตนเองอยู่เสมออย่างนี้แหละ การเจริญกายภาวนาหรือการอบรมตนเองนั้นทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะเราไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร เมื่อเราไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น คนอื่นเขาก็ไม่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับเรา และการที่เราคอยอบรมตนเองอยู่เสมอ นั้น ก็ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาท ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท และทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตของเรา^{๑๘}

แผนภาพที่ ๔.๒ การฝึกตนให้มีสติในการเจริญกายภาวนาของผู้สูงอายุ



จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนานั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตด้านกายภาวนาของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนด้วยการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันและการมีสติในการทำงานและไม่ประมาท การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติ คอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้เป็นประมาทในการดำเนินชีวิตให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอให้สร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

^{๑๘} สัมภาษณ์ คุณพ่อบุญมา ชาญภูเขียว, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

๔.๓.๒ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมนั้น ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมไว้ว่า การเจริญสิ่งแวดล้อมที่พอปฏิบัติเป็นประจำคือหลักสมาธิสมาธิ ได้แก่การเลี้ยงชีพที่สุจริต ไม่คดโกงใครและพอจะสอนลูก ๆ อยู่เสมอว่าให้ประกอบอาชีพที่สุจริตเลี้ยงชีพในแนวทางที่สุจริตประกอบสมาธิสมาธิในการเลี้ยงตนเองและครอบครัว นอกจากเราจะดำเนินชีวิตด้วยหลักสมาธิสมาธิแล้วเราต้องมีสัจจะด้วย ให้มีสัจจะในการดำเนินชีวิต มีสัจจะในการทำงาน มีสัจจะกับตนเองและผู้อื่น การเลี้ยงชีพด้วยการมีสมาธิสมาธินี้นอกจากจะไม่ทำตนให้เดือดร้อนแล้วยังได้ปฏิบัติเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมอีกด้วย การที่เราหาเลี้ยงชีพภายใต้กฎระเบียบของสังคมที่ดำรงธรรมนี้เท่ากับเราได้สร้างหลักประกันชีวิตของเราด้วยความดี มีสุจริตธรรม ถึงแม้ว่าเราจะมีอาชีพทำไร่นาแต่มันก็เป็นชีพสุจริตธรรมเป็นหลักสมาธิสมาธิที่หาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริตไม่ได้คดโกงใคร เป็นที่น่าภูมิใจของเรามาก เพราะทุกคนต้องกินข้าวถามว่าใครในโลกนี้ที่ไม่กินข้าวบ้าง ทุกกินข้าวด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นคนรวยคนจนคนขอทาน คนมีฐานะ คนมีการศึกษาก็ต้องกินข้าวเพื่อประทังชีวิตของตนเองไว้ทั้งนั้น ดังนั้นอาชีพการทำนาที่เราอยู่นี้จึงเป็นอาชีพที่สำคัญมาก เป็นอาชีพที่เลี้ยงดูคนทั้งโลกเลี้ยงดูคนทั้งประเทศให้มีชีวิตอยู่รอดมีลมหายใจอยู่ต่อ ถ้าทุกคนไม่มีข้าวกินแล้วทุกคนจะกินอะไร กินอะไรก็ไม่อิ่มท้องเท่ากินหอย การดำเนินชีวิตของตนเองด้วยการเลี้ยงชีพแบบสมาธิสมาธินี้สำคัญมากในปัจจุบัน พอยึดหลักสมาธิสมาธินี้เป็นแนวทางของการเลี้ยงชีพเสมอมาตั้งแต่เป็นเด็กจนแก่ชรานี้แหละ การปฏิบัติตนแบบสมาธิสมาธินี้เป็นการทำงานเลี้ยงชีพแบบสุจริตไม่ได้คดโกงใคร ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนและไม่ผิดศีลธรรมอีก การดำเนินชีวิตตามหลักสิ่งแวดล้อมที่พอใช้ปฏิบัติเป็นประจำในการดำเนินชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพก็คือการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักสมาธิสมาธิเป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมนี้ ยึดหลักสุจริต ไม่เบียดเบียนใคร และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมที่ดำรง แทนนี้พอก็มีความสุขแล้ว เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือนให้ใครและไม่ได้ประพฤติดีกฎระเบียบสังคมที่ดำรงอีกด้วย^{๓๙}

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมไว้ว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมนั้น สิ่งที่เราได้ปฏิบัติและประพฤติดังเป็นประจำคือการไม่เบียดเบียนกันและกัน ไม่เป็นคนเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ประทุษร้ายในผู้อื่น ดำเนินชีวิตด้วยความเมตตาไมตรีต่อกัน มีเมตตา มีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมบ้าน ตัวพอนี้ทำงานเป็นคณะกรรมการหมู่บ้าน ต้องทำงานให้มีความสุขสุจริตในหน้าที่ ทำงานให้มีความซื่อสัตย์ มีความสุจริต มีความจริงใจในงานที่ตนเองทำและมีความจริงใจซื่อตรงต่อเพื่อนร่วมงานด้วย เราทำงานเป็นคณะกรรมการหมู่บ้านเราต้องเป็นแบบอย่างให้ลูกบ้าน ไม่ส่อแนวทุจริตในหน้าที่การงาน ทำงานให้มีความหน้าเชื่อถือ ให้ลูกบ้านเชื่อถือ งานก็จะออกมาดีมีประสิทธิภาพและยังมีอีกหลายอย่างที่เราได้จากการเจริญสิ่งแวดล้อมหรือจากการปฏิบัติตนตามหลักสิ่งแวดล้อมนั้น ได้แก่ ความจริงใจ การประกอบสมาธิ ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ความซื่อสัตย์ต่อครอบครัว ความซื่อสัตย์ต่อภรรยา ความมีไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยกัน ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้

^{๓๙} สัมภาษณ์ คุณพ่อดม ภูมิพัฒน์, เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

ล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางแห่งความสุขที่ได้จากการปฏิบัติตนด้านศีลภาวนาทั้งนั้น พ่ออยู่กับภรรยามาได้ ๔๐ ปีแล้ว ก็มีความสุขไม่เคยคิดนอกใจภรรยาของตนเลย เรามีความจริงใจต่อกันและกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ปัจจุบันนี้แก่พร้อมกันทั้ง ๒ คนแล้ว ก็จะอยู่ด้วยกันอย่างนี้แหละ มีความสุขดีแล้ว สิ่งที่กำลังมานี้ล้วนมาจากอานิสงส์ของการปฏิบัติตนด้านศีลภาวนาทั้งนั้น ถ้าเราทำได้อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วอย่างอื่น ๆ เราก็ทำได้ โดยเฉพาะความสุจริตในการประกอบสัมมาชีพนั้นเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตของคนเราด้านศีลภาวนาแท้และมีความสำคัญต่อคนเราเป็นอย่างมาก เพราะมันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของการดำรงชีวิตของมนุษย์ได้จริง ไม่ว่าจะเป็นการได้รับความนับถือจากผู้คนในสังคมแล้ว เรายังได้รับความเคารพนับถือจากลูก ๆ หลาน ๆ ด้วยและได้รับความนับถือจากคนในครอบครัวของเราอีกด้วย ครอบครัวเราก็มีความสุข ตัวเราเองก็มีความสุข สังคมหมู่บ้านก็มีความสุข ส่วนปัญหาที่มันเกิดขึ้นในสังคมขนาดกว้างนั้นมันก็เกิดมาจากการขาดการประกอบสัมมาชีพตามหลักศีลภาวนานี้แหละ การเลี้ยงชีพของตนด้วยการทุจริต คดโกงผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน การเอาเปรียบคนอื่น ก็ล้วนแล้วมาจากการหาเลี้ยงชีพในทางมิชอบทั้งนั้น ซึ่งก่อให้เกิดการทำร้ายผู้อื่น การเบียดเบียนผู้อื่น การทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ผู้คนก็อยู่กันอย่างลำบากในสังคม เพราะเรามีการเอาเปรียบเอารัดเอาเปรียบกันอยู่ ไม่มีน้ำใจไมตรีต่อกัน เห็นแก่เงิน เห็นแก่ตัว เห็นแก่ความสุข ความสนุกของตน กระทำไปโดยความประมาทไม่ไตร่ตรองให้ดีก่อน หวังจะเอาเปรียบอย่างเดียวเอาให้ได้อย่างเดียว ดังนั้นเป็นต้น ทั้งหมดนี้ก็มาจากการขาดการเจริญศีลภาวนาทั้งนั้น จะเห็นว่าการเจริญศีลภาวนานี้เป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตในประจำวันของมนุษย์เรา การประกอบสัมมาชีพการหาเลี้ยงชีพที่สุจริตมีความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง มีความซื่อสัตย์ต่องานมีความจริงใจต่อเพื่อนร่วมงานและมีความจริงใจต่องานด้วย ความสุขก็ตามมาแน่นอน ความสุขของการเจริญศีลภาวนาในพรตนะของพ่อคือการที่เราประพฤติสุจริต ๓ ได้แก่ กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต เมื่อกายของเราไม่มีโทษการเลี้ยงชีพไม่มีโทษ การงานไม่มีโทษ ใจของเราไม่มีโทษด้วย ชีวิตของเราก็มีความสุข สุขทั้งกายสุขทั้งใจ สุขทั้งกลางวันสุขทั้งกลางคืน เพราะเราไม่มีความเดือดร้อนทางกายไม่มีความเดือดร้อนทางใจ ครอบครัวเราก็มีความสุข คนรอบข้างเราก็มีความสุขตามไปด้วย ทั้งหมดที่พ่อกำลังมานี้ก็มาจากการปฏิบัติตนด้านศีลภาวนาทั้งนั้น^{๒๐}

^{๒๐} สัมภาษณ์ คุณพ่อสุทธิผล แฝ้วชำนาญ, เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

แผนภาพที่ ๔.๓ การเจริญสติภาวนาของผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุที่เป็นอุบาสกและเป็นผู้นำด้านศาสนา ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการเจริญสติภาวนาไว้ว่า การเจริญสติภาวนานั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ดี เพราะทำให้คนเรามีจิตใจที่เข้มแข็ง ทำให้ใจเรามีพลัง และเราก็เป็นคนดีในสังคม เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับสังคม การเจริญสติภาวนานี้ถือว่าเป็นหลักการที่ทำให้ชีวิตของเรามีคุณภาพ ทำให้การดำเนินชีวิตของเรามีคุณค่ามากขึ้น ทำให้ผู้คนนับหน้าถือหน้าในสังคม และเป็นที่เคารพของลูกหลานในครอบครัวและเป็นที่เคารพของผู้อื่นในสังคม การเจริญสติภาวนานี้ช่วยให้เราดำเนินชีวิตอยู่ในระเบียบวินัยของสังคมที่ดี และไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข สติภาวนานี้ก็คือแม่แบบของการดำเนินชีวิตที่ดีในสังคมเป็นการกฎระเบียบที่ดีให้กับสังคม สังเกตจากครอบครัวหรือคนที่รักษาศีลเป็นประจำจะไม่ค่อยเดือดร้อนในการดำเนินชีวิต อยู่อย่างมีความสุข การรักษาศีลที่ดีก็คือความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน ความซื่อสัตย์ต่อครอบครัวของครอบครัวของตนเอง การเจริญสติภาวนานี้มีส่วนช่วยให้บุคคลประพฤติอยู่ในกฎระเบียบของสังคมได้เป็นอย่างดี สังคมก็ต้องอย่างศีลเป็นเครื่องกลั่นกรองจิตใจของคนในสังคมเหมือนกัน การอยู่ร่วมกันในสังคมในบ้านเมืองอย่างมีความสุขได้ก็เพราะอย่างอาศัยการเจริญสติภาวนานี้เป็นสำคัญนะ เพราะนอกจากเราจะได้ประพฤติปฏิบัติตนในอยู่ในกรอบของสังคมที่ดีแล้ว เรายังได้บุญอีกด้วย ศีลมันเป็นความภูมิใจของผู้ปฏิบัติและรักษา ถึงแม้เราจะมองไม่เห็นแต่การรักษาศีลก็เป็นประโยชน์ต่อสังคมอยู่โดยเฉพาะในเรื่องของการทำผิดกฎหมาย สังเกตได้จากคนเราที่มีศีลส่วนมากจะไม่ค่อยประพฤติในสิ่งก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นและไม่ค่อยกระทำความผิดกฎหมายบ้านเมืองอีกด้วย และพอยังมองอีกว่า การเจริญสติภาวนาก็คือการปฏิบัติตนในระเบียบของสังคมที่ดีอีกด้วย เป็นการทำให้เราได้ดำเนินชีวิตของเราอย่างมีความสุขและไม่เดือดร้อน ใช้ชีวิตอย่างปกติและไม่ประมาท ช่วยทำให้ผู้คนเคารพนับเรา ในการเจริญสติภาวนานี้ในฐานะที่เราเป็นอุบาสกอุบาสิกา เป็นพุทธมามกะนั้น เราจะให้ความสำคัญกับการเจริญสติภาวนาอยู่บ้าง เช่น การทำบุญ การถวายทาน ก่อนอื่นที่เราจะทำบุญหรือถวายทาน เราจะต้องสมาทานศีลก่อน เพื่อทำใจของเราให้บริสุทธิ์ ให้มีความภูมิใจในขณะถวายทาน โดยเฉพาะพื่อนี้ เวลาจะทำบุญหรือถวายทานพื่อนจะพาชาวบ้านสมาทานศีลก่อน เพื่อทำใจของเราให้บริสุทธิ์ และก็เป็นการสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะอีกด้วย พ่อ

จึงเห็นว่า การเจริญสติภาวนานี้มีความสำคัญอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และการดำเนินชีวิตร่วมกันในสังคม เป็นการสร้างผู้คนให้ประพฤติตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคมที่ดี^{๒๑}

ผู้สูงอายุที่เป็นอุบาสิกาผู้รักษาศีลอุโบสถ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการเจริญสติภาวนาไว้ว่า แม่นัรักษาศีลอุโบสถเป็นประจำและรักษาศีลอุโบสถมาได้หลายปีแล้ว น่าจะประมาณ ๒๐ กว่าปีได้แล้ว มาวัดทุกวันตั้งแต่เป็นเด็กเล็ก ๆ จนอายุมากขึ้นแหละ การเจริญสติภาวนาถือว่าเป็นการประพฤติปฏิบัติตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และยังช่วยให้เรามีความสุขอยู่ตลอดเวลา ไม่เดือดร้อนและไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นหนึ่ง ไม่ได้ไปลักไปขโมยของใครหรือไปหาเรื่องใครให้เดือดร้อน การเจริญสติภาวนานี้ทำให้เราเป็นคนงาม งามทั้งกายและใจ การเจริญสติภาวนาก็คือการรักษากาย วาจาของเรา ไม่ให้ไปทำในสิ่งเห็นว่าเป็นโทษและเป็นการสร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่นหรือผู้อื่น คนที่รักษาศีลหรือเจริญสติภาวนาเป็นประจำจะพูดหรือทำอะไรก็ตาม จะพูดและทำด้วยความระมัดระวังอยู่เสมอ การเจริญสติภาวนานี้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมมาก เพราะจะช่วยให้คนเรานั้นรักษากฎระเบียบของสังคมได้ดีอีกด้วย ศีลเป็นเครื่องพัฒนาคุณค่าของตน ศีลนั้นเป็นหลักของการพัฒนากายวาจาให้บริสุทธิ์โดยมีเจตนางดเว้นจากความชั่ว ความทุจริตทางกายทางวาจาและงดเว้นจากอกุศลสิ่งที่เป็นอธรรม การรักษาศีลทำให้เรามีความสงบกาย สงบวาจา ทำให้กายไม่เร่าร้อน วาจาไม่เร่าร้อน จิตใจสงบสุขเยือกเย็นยิ่งขึ้นรู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความประพฤติที่ดี กายเป็นปกติ วาจาเป็นปกติ จิตใจเป็นปกติ ศีลจึงเป็นเครื่องบ่งชี้การอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้คนก็ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติตนด้วยการเจริญสติภาวนา^{๒๒}

แผนภาพที่ ๔.๔ ผู้สูงอายุสมานาสนาศีลเพื่อนำมาเป็นหลักธรรมในการดำเนินชีวิต



จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีลภาวนานั้น ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนาโดยการดำเนินชีวิตแบบสัมมาชีพคือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ และมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำงานด้วยความจริงใจ ประกอบอาชีพด้วยความจริงใจ เป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้านสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนานี้

^{๒๑} สัมภาษณ์ คุณพ่อหลง ลอยดา, เมื่อวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๒} สัมภาษณ์ คุณแม่จิต ชำนิกร, เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑.

ได้แก่ การประพาสสุจริตธรรม ๓ ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การประพาสกายสุจริต การประพาสจิตสุจริต การประพาสมโนสุจริตและนอกจากนี้การปฏิบัติตนตามหลักสัจจะนาวยังส่งผลเกื้อกูลต่อการปฏิบัติตนตามระเบียบสังคมที่พึงงามด้วย ซึ่งการปฏิบัติตนด้านสัจจะนาวยังมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันกับการปฏิบัติตนภายใต้กฎระเบียบที่พึงงามของสังคม ทำให้เป็นพลเมืองที่ดีในสังคมและทำให้ผู้ปฏิบัติได้หลักประกันที่ดีของการดำเนินชีวิตด้วย การไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนในชีวิต การไม่เสียทรัพย์ การมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน และการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทด้วย

๔.๓.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนานั้น ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนาไว้ว่า พ่อพักอยู่กับลูกสาว ปกติจะรักษาดีลือโบสถ์เป็นประจำ ป่วยเป็นโรคหัวใจมาหลายปีแล้ว ไปไหนมาไหนได้ มีความทุกข์ที่เกิดจากอาการเจ็บป่วยทางกาย คือ มีอาการเป็นไข้บ่อย มีอาการในบางครั้งวิงเวียนศีรษะและทำให้เป็นทุกข์ทางใจ เมื่อพ่อได้ฝึกปฏิบัติเจริญจิตภาวนาแล้ว ทำให้ได้มีความคิดที่เปลี่ยนไปมีความรู้ทางธรรมมากขึ้น รู้จักปล่อยวางความทุกข์ต่าง ๆ ได้ รู้สึกว่าสุขภาพกายสุขภาพใจดีขึ้น มีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น การฝึกปฏิบัติเจริญจิตภาวนาจะทำให้รู้ว่าการแก้ทุกข์ต้องใจเย็น ๆ คือ มีสติอยู่กับตัวเองเสมอ การใช้ชีวิตมองโลกในแง่ดี เข้าใจลูก ๆ หลาน ๆ มากขึ้น ตัวเองสงบมากขึ้นมีเหตุผลมากขึ้น ที่สำคัญที่สุด คือ ก่อนที่ผ่านมจะเป็นคนคิดมากเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ คิดเล็กคิดน้อย ขึ้นใจ ร้องให้กับตัวเองยามแก่ชราอยู่เสมอ มีความทุกข์บ่อยครั้งหลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมและได้นำมาปฏิบัติที่บ้านอย่างต่อเนื่อง ผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติทำให้มีสติและสมาธิมากขึ้น ใจเย็น ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ในระดับหนึ่ง เข้าใจความทุกข์ที่เกิดจากโรคในตัวเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ยึดติดกับวัตถุสิ่งของใด ๆ มีความสุขที่ได้อยู่กับตัวเองและใช้ชีวิตความเป็นอยู่ก็นำการเจริญจิตมาใช้ควบคู่กับความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น การเจริญจิตภาวนาสามารถแก้ไขปัญหาคความทุกข์ทางกายทางใจได้หลายแนวทาง เช่น มีความกล้าตัดสินใจมากขึ้น ความกลัววิตกกังวลก็ลดลง ๆ การกินการนอนมีความสุขมากขึ้น ไม่ว่าจะทำงานอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ต้องมีสติ สมาธิ จดจ่ออยู่กับปัจจุบันให้ได้มากที่สุด ผลงานที่ออกมาจะประสบความสำเร็จและพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ได้ดำเนินชีวิตอย่างปกติมีความสุขมากขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้พ่อยังได้เรียนรู้ธรรมมากขึ้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้ความรู้ว่าธรรมาคณะเราจะสนใจแต่ภายนอก คราวนี้มาสนใจภายในของตนเองบ้าง เพราะตัวในนี้เองที่เป็นตัวทำให้จิตเราแกว่งไปกับอารมณ์และความคิด วิธีสังเกตจิตใจของตนเองแบบง่าย ๆ ก็คือ สังเกตความเคลื่อนไหวกายและดูความคิดตนเองหรือเอากระดาษดินสอมาจดแล้ว สังเกตว่าจิตคิดอะไรบ้างภายใน ๕ นาที โดยไม่ต้องช่วยมันคิด แต่เพียงรอดูทุกครั้งที่มีมันคิด เราเพียงสังเกตจิตตนเองอย่างเป็นกลาง เราก็จะพบว่าจิตคิดอะไรทำหน้าที่อะไรไปบ้าง บางคนอาจคิดเยอะแยะเต็มไปหมด คนที่ได้ฝึกสติจะช่วยทำให้เราเห็นความคิดต่าง ๆ ของจิตใจเรา การเจริญจิตภาวนาทำให้มีสมาธิช่วยให้เรามีความสงบทางใจ มีจิตใจเป็นกลาง ทำให้เราปล่อยวางอารมณ์ได้สัมผัสกับความสุขที่มีอยู่ภายในใจตนเอง เป็นใจที่แจ่มใส มีความชัดเจน ทำให้จิตรู้ว่าความทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจนั้นลดลงไปได้ แล้วปล่อยวางได้ ทำให้มี

ความสุขใจดี มีความสุขกับการดำเนินชีวิตในประจำวันและมีความสุขกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข^{๒๓}

แผนภาพที่ ๔.๕ การเจริญจิตภาวนาของผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนาไว้ว่า พ่อได้เข้าวัดรักษาศีลอุโบสถมาได้ ๑๕ ปีแล้ว มีความสุขที่ได้เข้าวัดไหว้พระสวดมนต์ รักษาศีลฟังธรรมเจริญจิตภาวนา การเจริญจิตภาวนาเพื่อพัฒนาจิตนั้นต้องฝึกเจริญจิตภาวนาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะทำให้เข้าใจในภาวะของกายสังขารของความนึกคิดที่เกิดขึ้นเป็นประจำได้ดี รู้เข้าใจในความเสื่อมของร่างกายว่าเป็นของธรรมดา รู้เข้าใจในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ว่าจะต้องเปลี่ยนไปตามกาลเวลาทำให้รู้จักตนเองมากขึ้นปรับตัวปรับใจได้ดีขึ้น ปลอยวางได้มากขึ้น รู้ความนึกคิด รู้บาป รู้บุญ รู้กุศลและอกุศลมากขึ้น การพัฒนาจิตนี้ให้อานิสงส์มีความสุขเพราะจิตเป็นสิ่งที่ฝึกสามารถได้และเมื่อฝึกอบรมได้แล้วก็นำความสุขความสงบมาให้แก่ผู้ปฏิบัติเอง ผู้ที่สำรวมจิตฝึกจิตของตนได้ก็สามารถหลุดพ้นจากเครื่องผูกทั้งหลาย คือ ความทุกข์ต่าง ๆ ได้ การฝึกจิตนั้นสามารถคลายหรือดับความทุกข์ทางใจได้ในที่สุด ซึ่งการเจริญจิตภาวนาเพื่อพัฒนาจิตนี้เป็นผลดีอย่างมากต่อจิตใจของเราเอง สำหรับวิธีการปฏิบัตินั้น พ่อจะเริ่มจากการไหว้พระทำวัตรก่อน แล้วจากนั้นก็สวดมนต์ ๑๒ ตำนาน เมื่อสวดมนต์แล้วพ่อก็จะเริ่มสมาทานพระกัมมัฏฐานนั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบประมาณ ๑๕ นาที จากนั้นพ่อก็จะแผ่เมตตาจิตให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งที่เป็นทุกข์และมีความสุข ให้เขาเหล่านั้นได้รับผลบุญกุศลของเราด้วย โดยบทสวดที่พ่อนำมาเป็นแนวทางของเจริญจิตภาวนานี้ได้แก่ บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ สรรเสริญพระอัมมคุณ สรรเสริญพระสังฆคุณ และบทแผ่เมตตาเป็นต้น เจริญจิตภาวนาสามารถคลายความเครียดลงได้ ทำให้พ่อมีสมาธิ มีจิตใจอ่อนโยน รู้สึกผ่อนคลายในอารมณ์ที่มากระทบ การเจริญจิตทำให้นอนหลับสบายๆ การนอนหลับเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการบรรเทาความเครียด การฝึกจิตทำให้มีการหย่อนคลายกล้ามเนื้อตามร่างกายในส่วนต่าง ๆ ในขณะที่เดินและขณะนั่งทำให้เลือดลมเดินสะดวกร่างกายผ่อนคลาย การฝึกจิตทำให้รักษาร่างกายให้สมดุลได้ดี ทำให้เป็นคนดีมี

^{๒๓} สัมภาษณ์ คุณพ่อจิ้ม ดาวช่วย, เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.

ศีลธรรมมีความเมตตากรุณา มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่จะมีความสุขอยู่เรื่อย ๆ ตลอดไป การฝึกจิตนั้นทำให้เราได้สงบกาย สงบวาจา สงบใจ เป็นการได้พักผ่อนจากการทำงานประจำหรือการทำงานอดิเรกวางปัญหาต่าง ๆ ลงได้ ทำให้เกิดความสงบทางจิตใจมากขึ้น คนเราเมื่ออยู่ร่วมกันในโลกมนุษย์ก็ล้วนแล้วแต่มีความสุขด้วยกันทั้งนั้น พ่อที่เคยเป็นเหมือนกัน ความทุกข์นี้มันเกิดกับเราเป็นประจำไม่ว่าเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ มันก็เกิดขึ้นกับเราอยู่แล้ว มันเป็นเรื่องของโลก มันเรื่องธรรมของมนุษย์คนเราที่อยู่ร่วมกันหมู่มาจะไม่ให้มีเรื่องทุกข์ใจนี้ก็คงยากมากนะพ่อว่า แต่พ่อก็ผ่านเรื่องเหล่านั้นความสุขเหล่านั้นมาได้ด้วยการเจริญจิตภาวนานี้แหละ การไหว้พระสวดมนต์นี้แหละทำให้จิตใจเรามีความสุขมากขึ้น การดำเนินชีวิตประจำวันก็รู้สึกมีความสุขมากขึ้น การฝึกจิตเพื่อพัฒนาจิตเรานี้ทำให้เรามีจิตใจเข้มแข็งมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะทำให้คนเรามีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส การฝึกจิตให้มีสติให้มีใจแจ่มใสมีเหตุผล มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รู้จักให้อภัย ไม่เก็บความขุ่นข้องหมองใจไว้ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ที่ได้ฝึกเจริญจิตภาวนาทำให้ใจเป็นสุข ทำให้เกิดรอยยิ้มมากกว่าหน้าบึ้งหน้าอ ที่สำคัญคือไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมาและไม่กังวลกับอนาคตสิ่งที่ยังไม่มาถึง ถ้าหมกมุ่นอยู่กับอดีตจะได้แต่ความเสียใจและความทุกข์ จะมีผลต่อร่างกายทำให้สุขภาพกายแย่ สุขภาพใจแย่ ทำวันนี้ให้ดีที่สุดและยอมรับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้^{๒๔}

ผู้สูงอายุที่เป็นอุบาสิกผู้รักษาศีลอุโบสถ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการเจริญจิตภาวนาไว้ว่า การจิตภาวนาคือการพัฒนาและอบรมจิตของตนให้มีความสุขและสงบ เป็นการอบรมจิตของตนให้มีความสุขเข้มแข็ง และเป็นการจัดก่อกำจัดความคิดฟุ้งซ่านออกไปจากจิตใจของตนเอง โดยคุณแม่ขอรับการไหว้พระทุกคืน ก่อนนอนจะสวดมนต์ก่อนและก็นั่งสมาธิบาง การสวดมนต์ไหว้พระทำให้จิตใจของเรามีความสุข มีความเบิกบาน ไม่ให้มีความทุกข์หรือความกังวลใจในสิ่งต่าง ๆ การเจริญจิตภาวนาเป็นอบรมและพัฒนาจิตใจของเราให้มีความสุข ให้ออกห่างจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตใจคิดในเรื่องที่ไม่ดี การเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนาความคิดของเราด้วย ให้เรามีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม^{๒๕}

ผู้สูงอายุที่เป็นอุบาสิกผู้รักษาศีลอุโบสถ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการเจริญจิตภาวนาไว้ว่า การจิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ การเจริญจิตภาวนานั้นมีอยู่หลายวิธีที่จะทำให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิที่แม่ใช้เป็นประจํา นั้น ได้แก่ ๑. การสวดมนต์ด้วยบทพระคาถาต่าง ๆ จะทำให้จิตใจเป็นสมาธิไม่ต่างจากการนั่งสมาธิเพราะขณะที่เราสวดมนต์นั้นทั้งสายตาและจิตของเราก็จะมุ่งอยู่กับคำสวดที่อยู่ในมือ การสวดมนต์นั้นเป็นการบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้าอย่างหนึ่งโดยการทวนคำสอนของพระองค์ด้วยการสวด ขณะที่ปากสวดใจก็จะมีสมาธิและเมื่อสวดเสร็จก็จะเกิดความอึดอึดปีติทางใจ เพราะการสวดมนต์นาน ๆ ต้องใช้ความอดทนอันเป็นสิ่งที่คนทั่วไปทำได้น้อย นอกจากนั้นเรายังได้รับรู้ว่าการสวดมนต์เปล่งวาจาออกมา จะนำไปสู่การปฏิบัติที่สำคัญคือ เราไม่กล้าที่จะใช้ปากของเราไปก่อกรรมไม่ดีทางวาจาขึ้นมาอีก อย่างเช่นการพูดปด เพราะปากต้องสวดมนต์อยู่บ่อย ๆ บทสวดมนต์ที่แม่ใช้สวดเป็นประจำ คือ บทบูชา พระพุทธคุณ ได้แก่ อิติปิโส, บทสวดพระธรรมคุณ ได้แก่ สวากขาโต, บทสวดพระสังฆคุณ ได้แก่ สุปฏิปันโน, แม่จะสวดเป็นประจำทุกวันจะได้อานิสงส์ให้ชีวิต

^{๒๔} สัมภาษณ์ คุณพ่อผิง หมื่นจิต, เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๕} สัมภาษณ์ คุณแม่สวน บุคสาไวยากร, เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๑.

อยู่เย็นเป็นสุข คลายความทุกข์ร้อนใจ จิตเป็นสมาธิ นอนหลับฝันดี นอกจากบทสวดหลักนี้ก็ยังมิบทสวดอีกหลายอย่าง เช่น บทถวายพรพระ พาหุง มหาการุณโก บทพระคาถาชินบัญชร ๒. การนั่งสมาธิ แม้จะนั่งสมาธิวันละ ๕ นาที พอเป็นประมาณก่อนนอนเป็นประจำ ๓. การแผ่เมตตาอุทิศบุญไปให้แก่ทั้งเทพเทวดา เจ้ากรรมนายเวร และบุคคลที่เกี่ยวข้องการแผ่เมตตาและอุทิศบุญนี้เป็นการสร้างบุญอย่างหนึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้คนอื่นได้มารับบุญและโมทนาคุณความดีของเรา แม้จะแผ่บุญและส่งบุญไปให้คนอื่นนั้นเป็นการสร้างความดีเสมือนเราจุดเทียนขึ้นในความมืดแล้วเราก็ต่อดึงไฟไปให้ผู้อื่นโดยที่บุญของเราก็กังอยู่และยังได้ให้แสงสว่างเกิดขึ้นไปแก่ผู้อื่นด้วย ภายหลังจากการสวดมนต์นั่งสมาธิแล้วแม้จะแผ่เมตตาอยู่เสมอ คำแผ่เมตตาที่แม่ใช้เป็นประจำได้แก่

อิหัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง เม ญาติานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง เม ครูปัชฌายาจะรียานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจะรียา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง สัพพะ เทเวตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะ เปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะ เรวีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะ สัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพสัตว์ ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ^{๒๖}

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนานั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการดำเนินชีวิตด้านจิตภาวนานี้ มีความสำคัญในการพัฒนาจิตใจทำให้เจริญองาม ซึ่งมีผลหรือมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในแต่คนได้ สำหรับแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญจิตภาวนานี้ มีอยู่ ๓ ระดับ คือ ระดับที่ ๑ ได้แก่ระดับเบื้องต้น โดยผู้สูงอายุเริ่มฝึกจิตของตนให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตงดงาม เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ ให้จิตมีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที ระดับที่ ๒ ได้แก่ ระดับกลาง คือ ให้จิตใจมีความเข้มแข็งเอาไปใช้งานได้ดี มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน ระดับที่ ๓ ได้แก่ ระดับสูงสุด คือ การพัฒนาสุขภาพจิต ให้มีจิตใจที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อผู้สูงอายุได้รู้จักควบคุมฝึกหัดกายและวาจาของตนแล้ว ก็จะสามารถฝึกฝนพัฒนาจิตใจของตนพร้อมไปด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ การพัฒนาจิตนี้ จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้าน ๆ เพราะ

^{๒๖} สัมภาษณ์ คุณแม่จุม มนต์ไธสง, เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑.

แยกแล้วไม่เชื่อมโยง หลักภาวนา ๔ ด้านนี้เกื้อกูลกันและอาศัยกันเมื่อพัฒนาจิตใจดีแล้ว ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียด ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสมานจิตร ใจดีไม่ว่ารุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป บุคคลมีจิตใจดีแล้วการดำเนินชีวิตก็จะดีตามขึ้นไปด้วย

๔.๓.๔ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์ ดังนี้

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนาไว้ว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนานี้ สิ่งที่เราได้ปฏิบัติเป็นประจำในการดำเนินชีวิตประจำวันก็คือ หลักสัมมาทิฐิ คือ การทำความเห็นชอบ การจะพัฒนาปัญญาหรือความคิดนั้นเราต้องเริ่มต้นที่การสร้างความคิดชอบ การสร้างความเห็นชอบไว้ก่อน ให้เป็นสัมมาความคิด สัมมาความเห็นชอบก่อน ก่อนที่เราจะพัฒนาให้สูงขึ้น เราต้องสร้างความเห็นที่ถูกต้องให้กับตัวเราก่อน สร้างความคิดที่ถูกต้องให้ตัวเราแล้วทำความเห็นที่เป็นหลักสัมมาทิฐินี้ให้เกิดขึ้นบ่อย เรียกว่า สร้างพื้นฐานที่ถูกต้องให้ความคิดของเรา โดยพอเริ่มจากการคิดที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การคิดที่ไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น การคิดให้อภัยและการคิดทบทวนถึงหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยการทำบาปที่เป็นอกุศล การสั่งสมบุญกุศลบ่อย ๆ การทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ ดังนี้ เป็นต้น แล้วความคิดของเราก็จะพัฒนาไปในแนวทางที่ดีและถูกต้อง เรียกว่าเป็นการเจริญปัญญาหรือการพัฒนาปัญญาที่มีหลักมีเกณฑ์มีแนวทางที่นักปราชญ์ท่านสอนไว้ ไม่การนึกคิดเอาอย่างเดียว การนึกคิดเอากับการคิดแบบมีปัญญามันต่างกันอยู่ เช่น การนึกคิดอยากได้อันนั้น การนึกคิดอยากได้อันนี้ อยากกินอันนั้น อยากกินอันนี้ เป็นต้น ซึ่งมาจากความคิดที่เกี่ยวกับการอุปโภคบริโภคด้วยอยากได้และความสนุกทั้งนั้น

ส่วนความคิดที่เป็นปัญญานั้นส่วนมากจะเป็นการคิดไปในแนวทางที่เกิดความสร้างสรรค์มากกว่า เช่น การคิดโครงสร้าง การคิดออกแบบ การคิดเริ่ม การคิดโครงการต่าง ๆ ในแนวทางที่ดี เช่น การคิดเกี่ยวกับวิชาความรู้ การคิดกับการป้องกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น สำหรับแนวทางการพัฒนาความคิดการพัฒนาสติปัญญาของคนเรานั้น ในเบื้องต้น มี ๓ วิธีด้วยกัน คือ วิธีที่ ๑ การพัฒนาความคิดด้วยการฟังจากท่านผู้รู้บ่อย ๆ ฟังจากคนที่เขาเก่งกว่าเรา ฟังจากคนที่เขามีประสบการณ์มากกว่าเรา ฟังในเรื่องที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ดังนี้ เป็นต้น วิธีที่ ๒ การพัฒนาความคิดและสติปัญญาของเราด้วยการหมั่นฝึกคิดพิจารณาหรือการคิดวิเคราะห์ในประเด็นต่าง ๆ รวมถึงความคิดที่สร้างสรรค์และความคิดที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจด้วย การพัฒนาความคิดและสติปัญญาของคนเราวิธีที่ ๓ คือ การเข้าอบรมโครงการความรู้ต่าง ๆ จากหลายๆ สาขาวิชาอาชีพ ซึ่งการเข้าร่วมอบรมความรู้จากโครงการอบรมต่าง ๆ จะทำให้เราได้ความรู้ความคิดที่แปลกใหม่และทันโลกอยู่เสมอ โดยส่วนพ่จะเข้าร่วมรับฟังการอบรมความรู้จากภาครัฐและองค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่เขาจัดโครงการอบรมถ่ายทอดความรู้และวิชาชีพให้ชาวบ้านอยู่เสมอเป็นประจำ เขามีโครงการอบรมที่ไหนไปที่นั่นโดยเฉพาะสายงานอาชีพของเรา ซึ่งพวกเราส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกร ทำการกสิกรรมเป็นส่วนใหญ่ ดังเราก็ต้องเข้ารับฟังการถ่ายทอดความรู้จากภาครัฐเป็นประจำเสมอ ถ้าเราไม่เข้าร่วมหรือไม่ร่วมรับฟังการถ่ายทอด

ความรู้ที่แปลกใหม่ เราก็จะไม่มีการพัฒนา งานของเราอาชีพของเราจะไม่พัฒนาไปข้างหน้า ซึ่งปัจจุบันการดำเนินชีวิตในโลกยุคปัจจุบันนี้เป็นการดำเนินชีวิตแบบใหม่ เราต้องทันโลกกับเขา มันไม่เหมือนเดิมเมื่อ ๕๐ ปี ๖๐ ปีที่แล้วมา แต่ก่อนเราอยู่กันอย่างลำบาก อยู่แบบติดดิน แต่ปัจจุบันนี้มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามา วิถีชีวิตของเราก็เปลี่ยนไป การดำเนินชีวิตก็เปลี่ยนไป

ดังนั้นเราในฐานะที่เราอยู่กันแบบร่วมสมัยก็คือสมัยเก่าและสมัยใหม่ที่เราพัฒนาแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องปรับตัวและแสวงหาความรู้อะไรที่มันใหม่อยู่เสมอ การเข้าร่วมฟังการบรรยายการถ่ายทอดความรู้จากหลายหน่วยงานจึงมีความสำคัญกับการพัฒนาความรู้และความคิดสติปัญญาของเรา มาก เพื่อให้การดำเนินชีวิตของเรานั้นเป็นไปในแนวทางที่ดีและสร้างสรรค์^{๒๗}



ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญา ภาวนาไว้ว่า แนวทางการเจริญปัญญาในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ที่แม่ปฏิบัติเป็นประจำในการดำเนินชีวิตก็คือการคิดในทางที่ดี การคิดที่เป็นบุญเป็นกุศล จะไม่คิดในทางที่ไม่ค่อยดี เช่น การคิดอยากได้ของของอื่น การคิดทำร้ายผู้อื่นดังนี้เป็นต้น ส่วนเน้นที่การให้และการอภัยคนอื่น ถ้าเราคิดในทางที่ดี การเป็นอยู่ของเราก็ดีด้วย เพราะเราไม่ได้ทำผิดกฎหมาย เราปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบแบบแผนของสังคมที่ดีงาม สำหรับการพัฒนาความคิดและสติปัญญานั้นแม่จะชอบการฟังธรรมจากพระสงฆ์องค์เณรที่ท่านแสดงธรรม ซึ่งการฟังธรรมนั้นทำให้เราได้แนวทางของชีวิตที่ดี ทำให้เราเป็นคนมีเมตตา น้ำใจ ไม่เอารัดเอาเปรียบคนอื่น แม่จะชอบอ่านหนังสือธรรมะและหนังสือสวดมนต์ของวัดต่าง ๆ ของสำนักต่าง ๆ ที่เราไปทำบุญและได้รับแจกมาแม่ก็จะเอามาอ่านมาศึกษาตามนั้น เราเรียนรู้ให้กับตัวเอง การอ่านหนังสือธรรมะช่วยให้เราได้แนวคิดที่แปลกใหม่ ได้การพัฒนาความรู้ที่แปลกใหม่อยู่เสมอ ๆ อะไรที่เรายังไม่เข้าใจเราก็จะรู้และเข้าใจไปด้วย อีกอย่างหนึ่งเราก็ได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย ทำให้เราได้เข้าใจการดำเนินชีวิตทางธรรมมากขึ้น เข้าใจ

^{๒๗} สัมภาษณ์ คุณพ่อสนาม ทรัพย์สวัสดิ์, เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

ผู้คนมากขึ้น เมื่อจิตใจของสงบใจดี ปัญญาความคิดของเราก็ดีตามไปด้วย การดำเนินชีวิตก็ดีตามไปด้วย ทำให้เราได้พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ คือ เราได้ทันโลกทันสมัยกับเขาบ้าง เช่น การดูข่าว ดูทีวี ดูรายการอื่นที่ให้ความรู้ดังนี้ เป็นต้น ความรู้ความคิดสติปัญญาของเราก็ได้รับรู้สิ่งใหม่ ๆ กับเขาบ้าง เช่น การทำอาหารหวาน แบบในทีวี เขามีสิ่งใหม่ให้เราดู ให้เราอยากเรียนรู้และอยากลงมือปฏิบัติกับเขา แต่ก่อนเรารับประทานอาหารแค่น้ำพริกกับผักเท่านั้น แต่ปัจจุบันนี้เราก็มีรายการอาหารที่เป็นแบบใหม่เข้ามา เป็นอาหารประยุกต์บ้าง เป็นอาหารรสชาติแปลกใหม่บ้าง ดังนี้ เป็นต้น ซึ่งเราก็ได้ความรู้กับเขาแล้วเราก็นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเราด้วย การพัฒนาสติปัญญาของคนเรานั้นมีความสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิต เพราะโลกปัจจุบันนี้เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราก็ต้องคอยตามไปกับเขาด้วยเพื่อที่จะอยู่กันได้อย่างไม่มีปัญหา คือ เราต้องพัฒนาความเป็นอยู่ของเราด้วย เราต้องปรับวิถีการดำเนินชีวิตของพวกเขาด้วยเพื่อไม่ให้เป็นการระหรือเป็นที่หนักใจของลูกหลาน ถึงแม้ว่าเราจะดำเนินชีวิตให้เขายุคสมัยก็ตาม แต่การที่จะพัฒนาตัวเราได้นั้นก็คือการคิดดี คิดในสิ่งที่ดีและไม่เป็นโทษต่อผู้อื่น ถ้าเราเริ่มต้นด้วยการคิดในสิ่งที่ดีการดำเนินชีวิตของเราก็ดีไปด้วยการใช้ชีวิตของเราในปัจจุบันก็มีความสุข^{๒๘}

แผนภาพที่ ๔.๖ การเจริญปัญญาภาวนาของผู้สูงอายุด้วยการฟังธรรม



ผู้สูงอายุที่เป็นอุบาสิกาศูริภิกษุสอลุโบสถ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการเจริญปัญญาภาวนาไว้ว่า การเจริญปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรมหรือการพัฒนาตนให้เกิดปัญญา ความรู้ ความนึกคิด ความเฉลียวฉลาด ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ซึ่งปัญญาทั้ง ๓ นี้ต้องอาศัยสมาธิเป็นพื้นฐานทั้งสิ้นจึงจะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ ประโยชน์ของการเจริญปัญญานั้น แม้เห็นว่าผู้ที่ฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาตนให้มีปัญญานั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว อะไรเป็นธรรม อะไรไม่เป็นธรรม ช่วยให้เราเลือกทำตามความชอบธรรมมากกว่าอารมณ์ ทำให้วิถีชีวิตโดยส่วนรวมเป็นระเบียบและดีงาม ประโยชน์ต่อตัวเราเองเองที่สำคัญที่สุด คือ ช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ นานา เพราะเมื่อมี

^{๒๘} สัมภาษณ์ คุณแม่กุศล โคตรภูเขียว, เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

ปัญญาความรู้สิ่งต่าง ๆ แล้ว ทำให้เรามีทางออกในเรื่องนั้น ๆ ได้ ประการที่สองประโยชน์ต่อสังคม กล่าวคือ ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญหา มีความรู้ มีความคิดที่ดี ทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้ง การแบ่งแย่งชิงดี ชิงเด่น การทะเลาะวิวาท การคดโกง ก็ลดลง สังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้^{๒๙}

แผนภาพที่ ๔.๗ การเจริญปัญญาด้วยการฟังธรรม



ผู้สูงอายุที่เป็นอุบาสิกาศึกษาศีลอุโบสถ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการเจริญปัญญา ภาวนาไว้ว่า การพัฒนาความคิด พัฒนาความรู้ที่เรามีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิด การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลก และการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา สำหรับการพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ การเรียนรู้ให้มาก ๆ เรียนหลาย ๆ อย่าง หลายอาชีพ ความรู้ก็มาจากการ ขวนขวายการแสวงหาและการพัฒนาทักษะฝีมือของด้วยอยู่บ่อย ๆ การอ่านให้มากในสิ่งที่เรายังไม่รู้ และไม่เข้าใจ การฟังในสิ่งที่เรายังไม่เคยฟังมาก่อน การคิดพิจารณาให้มาก ๆ ให้บ่อย ๆ ใน ความรู้นั้น ๆ ในเรื่องนั้น ๆ แม่ชอบทำสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่หลาย ไม่จำกัดว่าเฉพาะเรื่องที่เรารู้มาก่อน แต่จะแสวงหาสิ่งที่เรายังไม่รู้ไม่เห็นอีก เช่น ไปเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ที่เราไม่เคยเห็นมาก่อนแม่อีกจะไปถาม เขา ไปดูเขาทำ ไปศึกษาวิธีกับเขา ซึ่งมันทำให้เราได้ความรู้หลายๆ อย่าง ได้อาชีพใหม่ ๆ เสมอ ๆ การพัฒนาปัญญาก็คือการพัฒนาความรู้ของเรานั้นเอง ให้เราได้เห็นโลกทัศน์ใหม่ ๆ ได้เห็นสิ่งใหม่ ๆ และได้เห็นการเจริญของผู้คนด้วย^{๓๐}

^{๒๙} สัมภาษณ์ คุณแม่น้อย ชัยเสน, เมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๐} สัมภาษณ์ คุณแม่สวย เพระะกลาง, เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๑.



จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญญานาวานนั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญญานาวานนั้น คือ การใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตด้วยการคิดดี การคิดสร้างสรรค์ และการปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิคือการสร้างความเห็นที่ชอบ ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธศาสนาได้แก่ การหมั่นประกอบความดี การสร้างกุศลให้ถึงพร้อมและการทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ โดยผู้สูงอายุจะยึดหลักสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิตของตนเองและนำหลักสัมมาทิฐิมาพัฒนาความรู้ความคิดและสติปัญญาของตนเอง โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตด้านการเจริญญานาวานด้วยหลักสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ คือ การคิดชอบ การดำริชอบ การคิดที่เป็นกุศล การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การคิดในสิ่งที่ดีที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม สำหรับวิธีการพัฒนาสติปัญญาของผู้สูงอายุนั้น มี ๓ วิธี ได้แก่ วิธีที่ ๑ การพัฒนาจิตด้วยการฟังจากท่านผู้รู้บ่อย ๆ ฟังจากคนที่เขาเก่งกว่าเรา ฟังจากคนที่เขามีประสบการณ์มากกว่าเรา ฟังในเรื่องที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ดังนี้ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง, วิธีที่ ๒ คือ การพัฒนาความคิดและสติปัญญาของเราด้วยการหมั่นฝึกคิดพิจารณาหรือการคิดวิเคราะห์ในประเด็นต่าง ๆ รวมถึงความคิดที่สร้างสรรค์และความคิดที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจด้วย ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดวิเคราะห์, สำหรับการพัฒนาจิตและสติปัญญาของคนเราวิธีที่ ๓ คือ การเข้าอบรมโครงการความรู้ต่าง ๆ จากหลาย ๆ สาขาวิชาอาชีพ ซึ่งการเข้าร่วมอบรมความรู้จากโครงการอบรมต่าง ๆ จะทำให้เราได้ความรู้ความคิดที่แปลกใหม่และทันโลกอยู่เสมอ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากหมั่นอบรม การศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นผู้วิจัยสรุปแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ไว้ดังนี้

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญญานาวานที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การอบรมตนเองให้มีสติ โดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดใน

การกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น การดำเนินชีวิตด้านการเจริญกาย ภาวนาของผู้สูงอายุ นั้น ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนด้วยการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันและการมีสติในการทำงานและไม่ประมาท การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้เป็นประมาทในการดำเนินชีวิตให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

แนวทางการพัฒนาคุณภาพด้านการเจริญสติภาวนาของผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การดำเนินชีวิตประจำวันให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เป็นการอบรมและการขัดเกลาตนเองให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและการอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม การขัดเกลาให้เป็นบุคคลผู้มีความปกติทางกาย ทางวาจา ขัดเกลาตนเองให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักสืลภาวนาโดยการดำเนินชีวิตแบบสัมมาชีพคือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่และมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำงานด้วยความจริงใจ ประกอบอาชีพด้วยความจริงใจ เป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้าน สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการปฏิบัติตนตามหลักสืลภาวนานี้ ได้แก่ การประพฤติสุจริตธรรม ๓ ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การประพฤติกายสุจริต การประพฤติวจีสุจริต การประพฤติมโนสุจริตและนอกจากนี้ การปฏิบัติตนตามหลักสืลภาวนายังส่งผลเกื้อกูลต่อการปฏิบัติตนตามระเบียบสังคมที่พึงงามด้วย ซึ่งการปฏิบัติตนด้านสืลภาวนานี้มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันกับการปฏิบัติตนภายใต้กฎระเบียบที่พึงงามของสังคม ทำให้เป็นพลเมืองที่ดีในสังคมและทำให้ผู้ปฏิบัติได้หลักประกันที่ดีของการดำเนินชีวิตด้วยการไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนในชีวิต การไม่เสียทรัพย์ การมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน และการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทด้วย

แนวทางการพัฒนาคุณภาพด้านการเจริญจิตภาวนาของผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้จิตใจของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ

อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การฝึกอบรมจิตใจของตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ การอบรมและพัฒนาจิตใจของตนให้มีความสุข ให้ใจของตนปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตคิดในเรื่องที่ไม่ดี ให้ความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม แนวทางการดำเนินชีวิตด้านจิตภาวนานี้ มีความสำคัญในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เจริญงอกงาม ซึ่งมีผลมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้ สำหรับแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญจิตภาวนานี้ มีอยู่ ๓ ระดับ คือ ระดับที่ ๑ ได้แก่ระดับเบื้องต้น โดยผู้สูงอายุเริ่มฝึกจิตของตนให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตงดงาม เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ ให้จิตมีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูทุกเวลา ระดับที่ ๒ ได้แก่ ระดับกลาง คือ ให้จิตใจมีความเข้มแข็งเอาไปใช้งานได้ดี มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน ระดับที่ ๓ ได้แก่ ระดับสูงสุด คือ การพัฒนาสุขภาพจิต ให้มีจิตใจที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อผู้สูงอายุได้รู้จักควบคุมฝึกหัดกายและวาจาของตนแล้ว ก็จะสามารถฝึกฝนพัฒนาจิตใจของตนพร้อมไปด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์ การพัฒนาจิตนี้ จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้านๆ เพราะแยกแล้วไม่เชื่อมโยง หลักภาวนา ๔ ด้านนี้เกื้อกูลกันและอาศัยกันเมื่อพัฒนาจิตใจดีแล้ว ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เคียด ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสมาธิ จิตใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป บุคคลมีจิตใจดีแล้วการดำเนินชีวิตก็จะดีตามขึ้นไปด้วย

แนวทางการพัฒนาคุณภาพด้านการเจริญปัญญาภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การพัฒนาความคิดพัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้จักการแก้ปัญหา การรู้จักวิเคราะห์ การมองโลกทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง การรู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ทำให้ได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่างๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สองคือประโยชน์ต่อสังคม ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญหา มีความรู้ มีความคิดที่ดี ทำในสิ่งที่ดี และพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่างๆ เช่น ความขัดแย้ง การแบ่งแย่งชิงดีชิงเด่น การทะเลาะวิวาท การคดโกง ก่อกดลง สังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้ แนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญปัญญาภาวนานี้ คือ การใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตด้วยการคิดดี การคิดสร้างสรรค์ และการปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิคือการสร้างความเห็นที่ชอบ ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธศาสนา ได้แก่ การหมั่นประกอบความดี การสร้างกุศลให้ถึงพร้อมและการทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ โดยผู้สูงอายุจะยึดหลักสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิตของ

ตนเองและนำหลักสัมมาทิฐิมาพัฒนาความรู้ความคิดและสติปัญญาของตนเอง โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนาด้วยหลักสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ คือ การคิดชอบ การดำริชอบ การคิดที่เป็นกุศล การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การคิดในสิ่งที่ดีที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม สำหรับวิธีการพัฒนาสติปัญญาของผู้สูงอายุนั้น มี ๓ วิธี ได้แก่ วิธีที่ ๑ การพัฒนาจิตด้วยการฟังจากท่านผู้รู้บ่อย ๆ ฟังจากคนที่เขาเก่งกว่าเรา ฟังจากคนที่เขามีประสบการณ์มากกว่าเรา ฟังในเรื่องที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ดังนี้ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง, วิธีที่ ๒ คือ การพัฒนาความรู้ความคิดและสติปัญญาของเราด้วยการหมั่นฝึกคิดพิจารณาหรือการคิดวิเคราะห์ในประเด็นต่าง ๆ รวมถึงความคิดที่สร้างสรรค์และความคิดที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจด้วย ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดวิเคราะห์, สำหรับการพัฒนาคิดและสติปัญญาของคนเราวิธีที่ ๓ คือ การเข้าอบรมโครงการความรู้ต่าง ๆ จากหลาย ๆ สาขาวิชาอาชีพ ซึ่งการเข้าร่วมอบรมความรู้จากโครงการต่าง ๆ จะทำให้เราได้ความรู้ความคิดที่แปลกใหม่และทันโลกอยู่เสมอ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากหมั่นอบรม การศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

๔.๔ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนานาชาติ

จากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ นั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมคุณภาพชีวิตการปฏิบัติตนตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้

๔.๔.๑ คุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ นั้น ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญกายภาวนา ไว้ดังนี้

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญกายภาวนาไว้ว่า คุณภาพชีวิตการปฏิบัติตนด้านการเจริญกายภาวนานั้น สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ได้แก่ การมีสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต การปฏิบัติตนด้านการเจริญกายภาวนาทำให้เรามีสติในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ทำให้เราไม่เป็นคนประมาท เป็นคนที่มีความสุขุม มีการพิจารณาแล้วค่อยทำ ทำงานด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและได้พักผ่อนตัวเองอยู่เสมอ ๆ การเจริญกายภาวนาหรือการอบรมตนเองนั้นทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะเราไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร เมื่อเราไม่ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น คนอื่นเขาก็ไม่มาสร้างความเดือดร้อนให้กับเรา การที่เราคอยอบรมตนเองอยู่เสมอ นั้น ก็ทำให้เราเป็นคนไม่ประมาทใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทำให้เรามีความสุขในการดำเนินชีวิตของเราไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้สิ่งที่มากระทบกับตนเองทั้งภายนอกและภายใน ให้มีสติในการคิดการพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่ให้เกิดประมาทในการดำเนินชีวิต ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้

สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ชีวิตของเราก็มีความสุขเพราะเราไม่ได้ไปก่อความเดือดร้อนให้กับใคร^{๓๑}

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญกายภาวนาไว้ว่า สิ่งที่ไม่ได้จากการเจริญกายภาวนานั้นคือการฝึกสติกำหนดรู้ในอริยาบถทั้งสี่ ได้แก่ อริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว การฝึกสติเช่นนี้เป็นการบริหารร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ สามารถช่วยเปลี่ยนถ่ายบรรเทาจากเวทนาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ให้อย่างสบาย ๆ จางไป หายไป การเดินอย่างมีสติจะทำให้หัวใจเต้นเป็นปกติ เลือดลมเดินสะดวกขึ้นไม่เหนื่อยเร็ว สบายใจเป็นปกติ ความจำค่อย ๆ พ้นกลับคืน เกิดความสบายกาย สบายใจจะทำให้เกิดผลจากการปฏิบัติ คือ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันเรื่องความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อพอใจในสิ่งที่มีไม่ไขว่คว้ารุ่มรวยจนเกินตัว รู้จักและเข้าใจตัวเองเรียนรู้ความผิดพลาดจากตัวเองมากขึ้น ผลจากการเจริญกายภาวนาช่วยในเรื่องของอารมณ์ทำให้อารมณ์ของเราสงบร่มเย็นขึ้นและคุณภาพชีวิตจากการเจริญกายภาวนาอีกประการหนึ่งคือการใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังไม่ประมาทเรียนรู้การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมากขึ้นและนำมาเป็นครูสอนใจตัวเองมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตของเรามีความสุข^{๓๒}

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญกายภาวนานั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญกายภาวนา ได้แก่ การมีสติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้สูงอายุมีสติในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่เป็นคนประมาท เป็นคนที่มีความสุขุม มีการพิจารณาแล้วค่อย ๆ ทำงานด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและได้พักผ่อนตัวเองอยู่เสมอ ๆ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญกายภาวนา ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติใน



การพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การมีสติในการกิน การมีสติการดื่ม การมีสติการนอน การมีสติการทำงาน การมีสติในการได้ยิน การมีสติในการได้ฟัง คือผู้สูงอายุมีสติในการรับรู้สิ่งที่มากระทบกับตนเองทั้งภายนอกและภายใน มีสติในการคิดการพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเองยึดตัวสติเป็นสำคัญในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่ให้เกิดประมาทในการดำเนินชีวิตทำให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นผลจากการเจริญกายภาวนาช่วยในเรื่องของอารมณ์ทำให้อารมณ์ของเราสงบร่มเย็นขึ้นและคุณภาพชีวิตจากการเจริญกายภาวนาอีกประการหนึ่งคือการใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังไม่ประมาทเรียนรู้การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมากขึ้นและนำมาเป็นครูสอนใจตัวเองมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความสุข

^{๓๑} สัมภาษณ์ คุณแม่เก่ง ชาลี, เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

^{๓๒} สัมภาษณ์ คุณแม่ตัง ดาวช่วย, เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

๔.๔.๒ คุณภาพชีวิตด้านสืลภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ นั้น ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญสืลภาวนา ไว้ดังนี้

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญสืลภาวนาไว้ว่าท่านได้รักษาศีลเป็นประจำเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ศีลทำให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การรักษาศีลจะทำให้คุณค่าของคนสูงขึ้น มีอายุยืน ศีลจึงเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ คือ โทสะ โมหะ โลภะ กิเลสอย่างกลางคือ ตัณหา อุปาทาน เมื่อโทสะ โมหะ โลภะ ตัณหา อุปาทาน จีจางคลายไปแล้ว สิ่งได้จากการเจริญสืลภาวนาคือทำให้เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด และไม่ดื่มสุราเมรัยอันเป็นสาเหตุแห่งความประมาท คุณภาพชีวิตด้านการเจริญสืลภาวนานี้เป็นการกระทำให้จิตใจตั้งอยู่ในระเบียบวินัยของสังคมไม่เบียดเบียนหรือไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร เป็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กันเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเราให้มีความสุขพร้อมครอบครัว ชุมชน สังคมได้ด้วยดี โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรต่อกันอย่างเสมอภาค มีความยุติธรรม และเกิดสันติสุขในชุมชนได้^{๓๓}

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญสืลภาวนาไว้ว่าคุณภาพชีวิตด้านการเจริญสืลภาวนานั้นสิ่งที่ได้จากการรักษาศีลคือการพัฒนาคุณค่าของตนเอง ทำให้เราได้พัฒนากายวาจาให้บริสุทธิ์ โดยมีเจตนางดเว้นจากความชั่วความทุจริตทางกายทางวาจาและงดเว้นจากอกุศลสิ่งที่เป็นอธรรม ผลจากการรักษาศีลทำให้แม่มีความสงบกาย สงบวาจา ทำให้กายไม่เร้าร้อน วาจาไม่เร้าร้อน จิตใจสงบสุขเยือกเย็นยิ่งขึ้นรู้จักยับยั้งชั่งใจ มีความประพฤติที่ดี กายเป็นปกติ วาจาเป็นปกติ จิตใจเป็นปกติ การเจริญสืลภาวนาจึงเป็นเครื่องบ่งชี้ศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคม การได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติตนด้วยการเจริญสืลภาวนา ทำให้ความเป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นสุขมากขึ้น ได้พบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุด้วยกัน ได้ระบายความในใจได้ปรับตัว รู้จักการเข้าสังคมเป็นหมู่คณะ ได้กิน ได้พัก ได้ไหว้พระสวดมนต์ร่วมกันทำให้รู้สึกว่าคุณค่าต่อสังคมมากขึ้น ได้ช่วยเหลือสังคมทำจิตใจเบิกบานสำราญสุขมากขึ้น เป็นความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตนด้วยการเจริญสืลภาวนา ผลของการเจริญสืลภาวนาจะยกระดับพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิในระดับสูงความสุขก็ยิ่งละเอียดประณีตมากขึ้น โดยอาจไม่ต้องอิงอาศัยอารมณ์ภายนอกหรือสิ่งสัมผัสใด ๆ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบหรือความตั้งใจมั่น ทั้งหมดเป็นผลของการสืบเนื่องมาจากการปฏิบัติตนด้วยการเจริญสืลภาวนา การเจริญสืลภาวนาทำให้มีความรู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันกระปี้กระเป่ามากขึ้น ได้ระวังรักษากายดี มีวาจาดี มีเพื่อนสังคมที่ดี เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันดี ทำให้มีความสุขประพฤติดีไปด้วย จิตใจมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันดีขึ้น มี



^{๓๓} สัมภาษณ์ คุณพ่อสมนึก ชุรสุข, เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

ความมั่นคงในชีวิต ทำให้ลูกหลานรักใคร่เคารพนับถือ จะทำงานสิ่งใดก็มีคนมาช่วยเหลือและสำเร็จ เป็นการพัฒนาจิตใจไปพร้อมกัน ผลที่ได้จากการเจริญสติภาวนาทำให้เกิดความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะคิดอ่านได้ดี ทำกิจวัตรประจำวันไม่มีทุกข์ คนรอบข้างเข้าใจและไม่ทุกข์ตามไปด้วย เพราะได้ฝึกการเจริญสติภาวนา มีจิตมั่นคง ตั้งตัวอยู่เสมอ มีปัญญา มีความรู้ทั่วชัดเจน รู้ทันเหตุการณ์อยู่เสมอและมีความสุขในชีวิต ^{๓๔}

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญสติภาวนานั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ผลจากการเจริญสติภาวนานั้นทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาบุคลิกภาพ และสุขภาพกาย สุขภาพทางจิตใจให้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก การเจริญสติภาวนาทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็ง ทำให้ได้พัฒนาจิตอ่อนคลายหายเครียด หายความวิตกกังวล เกิดความสงบทางใจ ทำให้จิตใจและมีบุคลิกลักษณะอ่อนโยน หนักแน่น มั่นคง มีเมตตากรุณาเป็นมิตรกับทุกคน มีผลทำให้อายุยืน ปราศจากโรคภัย ทำให้ชีวิตไม่ขัดสน ไม่ได้รับความลำบากในความเป็นอยู่ ทำให้บุตรหลานรักใคร่ การพูดจาไม่มีเหตุมีผลคนเชื่อถือ มีปัญญา ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่หลงลืมไม่พินเพื่อน มีปัญญาดี ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้นและมีความสุขมากในการดำเนินชีวิตประจำวัน และผู้สูงอายุยังได้หลักประกันคุณภาพชีวิตที่ดี ๕ ประการ คือ การมีเมตตาไม่เบียดเบียนผู้อื่น การประกอบสัมมาชีพ การปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม การมีความสำรวมไม่ประพฤตินอกงาม การมีสัจจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วยวาจา การมีสัมมาทิฐิไม่เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔.๔.๓ คุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ นั้น ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญจิตภาวนา ไว้ดังนี้

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญจิตภาวนาไว้ว่า คุณภาพชีวิตที่ได้จากการเจริญจิตภาวนานั้นทำให้เข้าใจในภาวะของกายสังขารของความนึกคิดที่เกิดขึ้น มีความจำดี รู้เข้าใจในความเสื่อมของร่างกายว่าเป็นของธรรมดา รู้เข้าใจในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ว่าจะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้นปรับตัวได้ดีขึ้น ปล่อยวางได้มากขึ้น ทำให้ได้รู้บาป บุญ รุกละและอกุศลมากขึ้น การเจริญจิตภาวนานี้ทำให้มีความสุขทางจิตใจมากขึ้น เพราะจิตที่ฝึกได้ และเมื่อฝึกอบรมได้แล้วก็นำความสุขความสงบมาให้แก่เราเอง การสำรวมจิตการฝึกจิตของตนสามารถหลุดพ้นจากเครื่องผูกทั้งหลาย คือ ความทุกข์ต่างๆได้ดี การฝึกอบรมจิตนั้นสามารถคลายหรือดับความทุกข์ทางใจได้ในที่สุด การเจริญจิตภาวนาสามารถคลายความเครียดลงได้ ทำให้มีสมาธิ จิตใจอ่อนโยน รู้สึกผ่อนคลายในอารมณ์ที่กระทบ ทำให้นอนหลับสบาย ๆ ทำให้มีการหย่อนคลายกล้ามเนื้อตามร่างกายในส่วนต่าง ๆ ในขณะเดินและขณะนั่งทำให้เลือดลมเดินสะดวกร่างกายผ่อนคลาย การฝึกจิตทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรมมีความเมตตากรุณา มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีความสุขใจอยู่เรื่อย ๆ ตลอดไป การฝึกจิตนั้นทำให้ผู้สูงอายุได้สงบกาย สงบวาจา สงบใจเป็นการได้พักผ่อนคลายการทำงานประจำหรือการทำงานอดิเรก วางปัญหาต่าง ๆ ลงได้ ทำให้เกิดความสงบทางจิตใจมากขึ้น การปฏิบัติฝึกพัฒนาจิตใจอยู่เสมอสามารถมีสติระลึกถึงการประพฤติสุจริตทางกาย วาจาใจอยู่เนื่อง ๆ ไม่ได้ขาด จะทำอะไรก็มีสติระลึกได้เสมอว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบุญเป็นกุศลและถ้าเป็นกุศลก็จะทำ

^{๓๔} สัมภาษณ์ คุณแม่แดง จำรัสกุล, เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

อย่างต่อเนื่องตลอดไป มีความสุข มีสภาพใจที่ดีที่ตนได้ปฏิบัติพัฒนาจิตใจ เพราะในเบื้องต้นทำให้จิตใจมีความสุข ในระดับสูงทำให้มีภูมิคุ้มกันภาวะของจิตใจตนเองมิให้จิตเศร้าหมอง มีการสำรวจจิตของตนอยู่เนื่อง ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศรัทธาและเชื่อว่าการที่ตนได้ทำจิตให้สงบนั้นเป็นบุญอย่างมาก การฝึกเจริญจิตภาวนาเพื่อพัฒนาจิตใจนี้ทำให้เรามีจิตใจเข้มแข็งมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะทำให้เรามีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส มีเหตุมีผล มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รู้จักให้อภัย ไม่เก็บความขุ่นข้องหมองใจไว้ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น จิตใจเป็นสุข ทำให้เกิดรอยยิ้มมากกว่าหน้าบึ้งหน้าอ ที่สำคัญคือไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมาและไม่กังวลกับอนาคตสิ่งที่ยังไม่มาถึง ถ้ามีวาทกรรมอยู่กับอดีตจะได้แต่ความเสียใจและความทุกข์ใจ จะมีผลต่อร่างกายทำให้สุขภาพกายแยสุขภาพใจแย่ การอยู่กับปัจจุบันทำวันนี้ให้ดีที่สุดและยอมรับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ ทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน^{๓๕}

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญจิตภาวนาไว้ว่า การเจริญจิตภาวนาทำให้มีสมาธิจะช่วยให้เรามีความสุขทางใจ มีจิตใจเป็นกลางทำให้เราปล่อยวางอารมณ์ ได้สัมผัสกับความสุขที่มีอยู่ภายในใจตนเอง เป็นจิตใจที่แจ่มใส มีความชัดเจน ทำให้จิตรู้ถึงความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจนั้นลดลงไปได้ แล้วปล่อยวางได้ ทำให้มีความสุขใจดี มีความสุขกับการดำเนินชีวิตประจำวันและมีความสุขกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข เมื่อได้ฝึกปฏิบัติเจริญจิตภาวนาแล้ว ทำให้ตนได้มีความคิดที่เปลี่ยนไป มีความรู้ทางธรรมมากขึ้น รู้จักปล่อยวางความทุกข์ต่าง ๆ ได้ รู้สึกว่าสุขภาพกายสุขภาพใจดีขึ้น มีความสุขในการดำเนินชีวิตมากขึ้น แต่ก่อนตนเองมีความทุกข์ใจมาก สาเหตุเกิดโรคร้ายเบียดเบียน เวลาเจ็บป่วยมีความลำบากมากและเป็นทุกข์ใจที่สุด แต่เมื่อฝึกปฏิบัติเจริญจิตภาวนาจะทำให้รู้ว่าการแก้ทุกข์ต้องใจเย็น ๆ คือ มีสติอยู่กับตัวเองเสมอ การใช้ชีวิตมองโลกในแง่ดี เข้าใจลูก ๆ หลาน ๆ มากขึ้น ตัวเองสงบมากขึ้นมีเหตุมีผลมากขึ้น แต่ก่อนเป็นคนคิดมากเกี่ยวกับโรคร้ายไข้เจ็บ คิดเล็กคิดน้อย ขี้น้อยใจ ร้องให้กับตัวเองยามแก่ชราอยู่เสมอ มีความทุกข์บ่อยครั้ง เมื่อได้ปฏิบัติเจริญจิตภาวนาและได้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผลที่ได้จากการเจริญจิตภาวนาทำให้มีสติและสมาธิมากขึ้น ใจเย็น ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ในระดับหนึ่ง เข้าใจความทุกข์ที่เกิดจากโรคในตัวเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ยึดติดกับวัตถุสิ่งของอะไร มีความสุขที่ได้อยู่กับตัวเองและการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ก็นำการเจริญจิตภาวนามาใช้ควบคู่กับความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น การเจริญจิตภาวนาสสามารถแก้ไขปัญหาคความทุกข์ทางใจได้หลายแนวทาง มีความกล้าตัดสินใจมากขึ้น ความกลัววิตกกังวลก็ลดลงเรื่อย ๆ การกินการนอนมีความสุขมากขึ้น ไม่ว่าจะทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็มีสติ มีสมาธิ จดจ่ออยู่กับปัจจุบันให้ได้มากที่สุด ผลที่ออกมาจะประสบความสำเร็จและความพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น ได้ดำเนินชีวิตอย่างปกติดีมีความสุขมากขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน^{๓๖}

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญจิตภาวนานั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การเจริญจิตภาวนาทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็งมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส การเจริญจิตภาวนาทำให้จิตใจแจ่มใสมีเหตุมีผล มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รู้จักให้อภัย ไม่เก็บความขุ่นข้องหมอง

^{๓๕} สัมภาษณ์ คุณแม่ทองหย่น มิตร์ชื่น, เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

^{๓๖} สัมภาษณ์ คุณแม่สง่า มิตร์ชื่น, เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

ใจไว้ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตความสุขด้านจิตใจ ทำให้เกิดรอยยิ้มมีความสุขในการดำเนินชีวิต ที่สำคัญคือไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมาและไม่กังวลกับอนาคตสิ่งที่ยังไม่มาถึง การหมกมุ่นอยู่กับอดีตทำให้เกิดความเสียใจและความทุกข์จะมีผลต่อร่างกายทำให้สุขภาพกายแย่มาก สุขภาพใจแย่ ผู้สูงอายุจะเข้าใจที่ได้ฝึกสติจะอยู่กับปัจจุบันทำวันนี้ให้ดีที่สุดและยอมรับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ การฝึกเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีพรหมวิหารธรรมมีความรักความเมตตามากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี นอนหลับสบายอารมณ์ดีสดชื่นขึ้น กระชุ่มกระชวย มีพลังสร้างสรรค์ มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาท้อแท้ฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ผู้สูงอายุสามารถคลายความโศกความทุกข์ได้ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ประสบกับปัญหาความพลัดพรากจากสามีภรรยาตายจาก ยามนอนก็นอนไม่หลับคิดมาก ยามรับประทานอาหารก็รับประทานไม่ได้ ทั้งนี้อาจเกิดมาจากการสูญเสียญาติมิตรหรือทรัพย์สินสมบัติ เมื่อได้เจริญจิตภาวนาเพื่อพัฒนาจิตใจแล้วสามารถมองความทุกข์ได้ ไม่เป็นปัญหาสำหรับชีวิต มองความทุกข์ที่ผ่านมาไม่เก็บกักความทุกข์ไว้ สุดท้ายความทุกข์ก็เลื่อนรางจางหายไป สามารถคลายความเศร้าโศกที่เป็นทุกข์ที่มีสภาพจิตใจที่เดือดร้อนระส่ำระสายกระวนกระวายใจให้แห้งเหือดลงไปได้ สามารถคลายความวิตกกังวลได้หรือคลายความประเทวทุกข์ได้และสามารถคลายความทุกข์โศกได้ คือ สามารถคลายความทุกข์กายซึ่งเป็นความทุกข์ที่ทำให้จิตใจสลดหดหู่ ท้อถอยใจอันเนื่องจากสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากการเสวยทุกข์เวทนาแต่เพียงผู้เดียว ความทุกข์ที่เกิดจากการต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักในอารมณ์ทั้งห้า ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัส ครั้นเมื่อประสบอารมณ์นั้นก็ย่อมจะมีจิตเป็นทุกข์ เหตุเพราะรู้สึกเกลียดชังไม่รัก มีใคร ไม่ปรารถนา ความทุกข์ทั้งปวงย่อมมลายหายสิ้นไปเพราะการฝึกจิตและพัฒนาจิตของตนอยู่เสมอ ๆ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติฝึกพัฒนาจิตใจของตน สามารถมีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนื่อง ๆ มิได้ขาดเวลาจะทำการสิ่งใดก็มีสติระลึกได้ทันทีว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นดีหรือไม่ดี

การเจริญจิตภาวนาฝึกพัฒนาจิตใจอยู่เสมอ สามารถมีสติระลึกถึงการประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจอยู่เนื่อง ๆ มิได้ขาด จะทำอะไรก็มีสติระลึกได้เสมอว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นเป็นบุญเป็นกุศล และถ้าเป็นกุศลก็จะทำอย่างต่อเนื่องตลอดไป ผู้สูงอายุมีความสุข มีสภาพใจที่ดีที่ตนได้ปฏิบัติพัฒนาจิตใจ เพราะในเบื้องต้นทำให้จิตใจมีความสุข ในระดับสูงทำให้มีภูมิคุ้มกันภาวะของจิตใจตนเองมิให้จิตเศร้าหมอง มีการสำรวจจิตของตนอยู่เนื่อง ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศรัทธาและเชื่อว่าการที่ตนได้ทำจิตให้สงบนั้นเป็นบุญอย่างมาก

๔.๔.๔ คุณภาพชีวิตด้านปัญญาภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ นั้น ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนา ไว้ดังนี้

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนาไว้ว่าการพัฒนาความคิด การพัฒนาความรู้ที่เรามีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น การรู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ วิจัย การมองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิด ฝึกอบรมปัญญาให้เราเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติพัฒนาตนให้มีปัญญานั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง

ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่างๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่ ๒ ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข^{๓๗}

ผู้สูงอายุได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนาไว้ว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญานั้น คือ ผู้ฝึกฝนพัฒนาอบรมตนและจะต้องอาศัยบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรก่อน แล้วตั้งใจฟังความรู้จากท่าน จากนั้นก็พิจารณาใคร่ครวญไปตามกระแสแห่งธรรมะที่ฟังอยู่นั้น เมื่อฟังจบสาระได้แล้วก็นำมาปฏิบัติตามสมควรแก่การดำเนินชีวิตของเรา สิ่งที่เราได้จากการเจริญปัญญาภาวนานั้น คือ ๑) การได้คบหาสัทบุรุษหรือการคบคนดี ๒) การได้เสวนากับคนดี การได้ฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัทบุรุษนั้น ๓) การได้พิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายหรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี ๔) การได้นำหลักธรรมของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาและ ตามความมุ่งหมายของตนเอง การฝึกพัฒนาปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่ง ทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งมีจิตใจที่ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่การเอากัมมราค ขอสัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ เข้ามาฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือนเคลือบคลุม ย่อมสื อำพราง หรือ พร่ามัว เป็นต้น เมื่อมีปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้แล้ว ก็ช่วยให้จิตใจนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสแน่นอนยิ่งขึ้น คุณภาพชีวิตที่ได้จากการเจริญปัญญานั้น มี ๓ ประการ คือ ๑) สัญญาดี ได้แก่ ความจำดีได้หมายรู้ ความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมาย หรือจำได้หมายรู้ ซึ่งบันทึกไว้เป็นแบบเทียบเคียง และเป็นวัตถุดิบของการรู้และการคิดต่อไป สัญญาที่เกิดขึ้นตามปกติในกระบวนการรับรู้ อาจจะแตกต่างกันได้เป็นความรู้หลายระดับ ตั้งแต่รู้คลุมเครือไปจนถึงรู้ชัดเจน ตั้งแต่บางแง่ถึงรู้สมบูรณ์ รู้พลาดถึงรู้ถูกต้อง ซึ่งเป็นเพียงเรื่องการรับรู้และไม่รู้เท่านั้น จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาความรู้โดยตรง ๒) ทิฐิดี คือ ความเข้าใจโดยนัย เหตุผล ความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่ง ทิฐิดี หมายถึง สัมมาทิฐิ เท่านั้น ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้วสอนให้ผู้อื่นรู้ได้ด้วย ๓) ญาณดี คือ ความรู้ ความหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ เป็นความรู้ที่มองเห็นสถานะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีความรู้สึกรสของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดมีเหตุผลและเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของเราด้วย^{๓๘}

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ได้แก่ การรู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ การมองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญาภาวนานั้น เป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิด ฝึกอบรมปัญญาของตนให้รู้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาตนให้มีปัญญาของผู้สูงอายุนั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง คือ ประการแรกได้แก่ตนเองคือทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่ ๒ ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข ในสังคม การได้คบหาสัทบุรุษหรือการคบคนดี การได้เสวนากับคนดี การได้ฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัทบุรุษนั้น การได้พิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายหรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี การได้นำหลักธรรมของ

^{๓๗} สัมภาษณ์ คุณพ่อกองพิมพ์ อภัย, เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

^{๓๘} สัมภาษณ์ คุณแม่ไหล ไกรพร, เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.

พระพุทธเจ้าไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาและตามความมุ่งหมายของตนเอง สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้จากการเจริญปัญญาภาวนานั้น มี ๓ ประการ คือ ๑) สัญญาดี ได้แก่ การมีความจำดี ความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้ จึงเป็นการพัฒนาความรู้ความจำของสมองโดยตรง ๒) ทิฐิดี คือ มีความเข้าใจโดยมีเหตุผล ความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่ง ทิฐิดี คือมีสัมมาทิฐิความรู้ชอบ ๓) ญาณดี คือ มีความรู้ มีความหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ เป็นความรู้ที่มองเห็นสภาวะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีความรู้สึกของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดมีเหตุผลและเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเอง ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในแนวทางที่ดีและมีความสุข

ดังที่ได้นำเสนอมาแล้วข้างต้นนั้น ผู้วิจัยสรุปคุณภาพชีวิตการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยตามหลักภาวนา ๔ ไว้ดังนี้

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญกายภาวนา ทำให้ผู้สูงอายุมีสติในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่เป็นคนประมาท เป็นคนที่มีความสุขุม มีการพิจารณาแล้วค่อยทำ ทำงานด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและได้พักผ่อนตัวเองอยู่เสมอ ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การมีสติในการกิน การมีสติการดื่ม การมีสติการนอน การมีสติการทำงาน การมีสติในการได้ยิน การมีสติในการได้ฟัง คือผู้สูงอายุมีสติในการรับรู้สิ่งที่มากระทบกับตนเองทั้งภายนอกและภายใน มีสติในการคิดการพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเองยึดตัวสติเป็นสำคัญในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่ให้เกิดประมาทในการดำเนินชีวิตทำให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นผลจากการเจริญกายภาวนาช่วยในเรื่องของอารมณ์ ทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุสงบร่มเย็นขึ้นและคุณภาพชีวิตจากการเจริญกายภาวนาอีกประการหนึ่งคือการใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและไม่ประมาทในเรียนรู้การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมากขึ้นและนำมาเป็นครูสอนใจตัวเองมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความสุข

คุณภาพชีวิตด้านการเจริญสติภาวนานั้น ผลจากการเจริญสติภาวนาทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพกาย สุขภาพทางจิตใจให้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก การเจริญสติภาวนาทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มชื่น ทำให้ได้พัฒนาจิตใจให้ผ่อนคลายหายเครียด หายความวิตกกังวล เกิดความสงบทางใจ ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุมีลักษณะอ่อนโยน หนักแน่น มั่นคง มีเมตตากรุณาเป็นมิตรกับทุกคน มีผลทำให้อายุยืนปราศจากโรคภัย ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไม่ขัดสน ไม่ได้รับความลำบากในความเป็นอยู่ ทำให้บุตรหลานรักใคร่ การพูดจาไม่มีเหตุมีผลคนเชื่อถือ มีปัญญา ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่หลงลืมไม่พินเพื่อน มีปัญญาทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้นและมีความสุขมากในการดำเนินชีวิตประจำวันและผู้สูงอายุยังได้หลักประกันคุณภาพชีวิตที่ดี ๕ ประการ คือ การมีเมตตาไม่เบียดเบียนผู้อื่น การประกอบสัมมาชีพการปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม การมีความสำรวมไม่ประพฤติดินกาม การมีสัจจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วยวาจา การมีสัมมาทิฐิไม่เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความสุข

คุณภาพชีวิตด้านการเจริญจิตภาวนานั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มชื่นมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส การเจริญจิตภาวนาทำให้จิตใจแจ่มใสมีเหตุมี

ผล มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รู้จักให้อภัย ไม่เก็บความขุ่นข้องหมองใจไว้ ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตความสุขด้านจิตใจ ทำให้เกิดรอยยิ้มมีความสุขในการดำเนินชีวิต ที่สำคัญคือไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมาและไม่กังวลกับอนาคตสิ่งที่ยังไม่มาถึง การหมกมุ่นอยู่กับอดีตทำให้เกิดความเสียใจและความทุกข์จะมีผลต่อร่างกายทำให้สุขภาพกายแย่ สุขภาพใจแย่ ผู้สูงอายุเข้าใจในสิ่งที่ตนได้ฝึกสติและอยู่กับปัจจุบันทำวันนี้ให้ดีที่สุด การยอมรับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ การฝึกเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีพรหมวิหารธรรมมีความรักความเมตตามากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี นอนหลับสบายอารมณ์ดีสดชื่นขึ้น กระชุ่มกระชวย มีพลังสร้างสรรค์ มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาท้าทายผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ผู้สูงอายุสามารถคลายความโศกความทุกข์ได้ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ประสบกับปัญหาความพลัดพรากจากสามีภรรยาตายจาก ยามนอนก็นอนไม่หลับคิดมาก ยามรับประทานก็รับประทานไม่ได้ ทั้งนี้อาจเกิดมาจากการสูญเสียญาติมิตรหรือทรัพย์สินสมบัติ เมื่อได้เจริญจิตภาวนาเพื่อพัฒนาจิตใจแล้วสามารถมองความทุกข์ได้ ไม่เป็นปัญหาสำหรับชีวิต มองความทุกข์ที่ผ่านมาไม่เก็บกักความทุกข์ไว้ สุดท้ายความทุกข์ก็เลื่อนรางจางหายไป สามารถคลายความเศร้าโศกที่เป็นทุกข์ที่มีสภาพจิตที่เดือดร้อนระส่ำระสายกระวนกระวายใจให้แห้งเหือดลงไปได้ สามารถคลายความวิตกกังวลได้หรือคลายความประเทวทุกข์ได้และสามารถคลายความทุกข์โหม้นัสได้ คือ สามารถคลายความทุกข์กายซึ่งเป็นความทุกข์ที่ทำให้จิตใจสลดหดหู่ ทอดถอนใจ อันเนื่องมาจากสิ่งต่าง ๆ เนื่องจากการเสวยทุกข์เวทนาแต่เพียงผู้เดียว ความทุกข์ที่เกิดจากการต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักในอารมณ์ทั้งห้า ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัส ครั้นเมื่อประสบอารมณ์นั้นก็ย่อมจะมีจิตเป็นทุกข์ เหตุเพราะรู้สึกเกลียดชังไม่รัก มีใคร ไม่ปรารถนา ความทุกข์ทั้งปวงย่อมมลายหายสิ้นไปเพราะการฝึกจิตและพัฒนาจิตของตนอยู่เสมอ ๆ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติฝึกพัฒนาจิตใจของตน สามารถมีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนื่อง ๆ มิได้ขาด เวลาจะทำการสิ่งใดก็มีสติระลึกได้ทันที่ว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นดีหรือไม่ดี ทำให้คุณภาพชีวิตการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความสุข มีสภาพใจที่ดีที่ตนได้ปฏิบัติพัฒนาจิตใจ เพราะในเบื้องต้นทำให้จิตใจมีความสงบสุข ในระดับสูงทำให้มีภูมิคุ้มกันภาวะของจิตใจตนเองมิให้จิตเศร้าหมอง มีการสำรวจจิตของตนอยู่เนื่อง ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศรัทธาและเชื่อว่าการที่ตนได้ทำจิตให้สงบนั้นเป็นบุญอย่างมาก

คุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ การมองโลกที่ตนคิดต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิดของผู้สูงอายุให้รู้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกรู้เท่าทันการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุนั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง คือ ประการแรกได้แก่ผู้สูงอายุเองคือทำให้ผู้สูงอายุเป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สอง ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขในสังคม การได้คบหาสัตบุรุษหรือการคบคนดี การได้เสวนากับคนดี การได้ฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษนั้น การได้พิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายหรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี การได้นำหลักธรรมของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาและตามความมุ่งหมายของตนเอง สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้จากการเจริญปัญญาภาวนานั้น มี ๓ ประการ คือ ๑) สัจญตาติ ได้แก่ การมีความจำดี ความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้ จึงเป็นการพัฒนาความรู้ความจำของสมองโดยตรง ๒) ทิฏฐิติ

คือ มีความเข้าใจโดยมีเหตุผล ความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่การมีสัมมาทิฐิความรู้ชอบ ๓) ญาณดี คือ มีความรู้ มีความหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ เป็นความรู้ที่มองเห็นสภาวะของสิ่งนั้นๆ โดยไม่มีความรู้สึกของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดมีเหตุผลและเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเอง ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในแนวทางที่ดีและมีความสุข

๔.๕ ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana ๔

๑) ประโยชน์คุณค่าด้านกุศลธรรม

คุณค่าของกุศลธรรมอันเป็นผลสืบเนื่องจากการกระทำหรือการปฏิบัติของผู้สูงอายุ ซึ่งได้บำเพ็ญกุศลมา เรียกว่า สมบัติ คือ ข้อดีและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แห่งองค์ธรรมต่าง ๆ มี ๔ ประการ คือ

คติสมบัติ สมบัติแห่งความพร้อมด้วยคติ คือ ให้เกิดอยู่ในภพ ภูมิ ถิ่น ประเทศที่เจริญเหมาะ หรือเกื้อกูลในระยะสั้น ได้แก่ ดำเนินชีวิตที่ดีหรือไปในถิ่นที่อำนวย สะดวกสบาย

อุปธิสมบัติ สมบัติความถึงพร้อมด้วยร่างกาย หรือรูปร่าง เช่น การมีรูปร่างสวย ร่ากายสง่างาม หน้าตาท่าทางดี น่ารัก น่านิยมเลื่อมใส สุขภาพแข็งแรง

กาลสมบัติ สมบัติทำให้เกิดในสมัยที่บ้านเมืองมีความสงบสุข ผู้ปกครองดี ผู้คนมีศีลธรรม ยกย่องคนดี ไม่ส่งเสริมคนชั่ว ตลอดจนในระยะสั้น คือ ทำอะไรกาลเวลา ถูกจังหวะ

ปโยคสมบัติ สมบัติแห่งการประกอบถึงพร้อมด้วยการประกอบกิจ หรือกิจการให้ เช่น การทำสิ่งที่ตรงกับความต้องการ ทำกิจวัตรกับความถนัดความสามารถของตน ทำการถึงขนาดถูกหลักการครบถ้วนตามเกณฑ์ หรือ เต็มอัตรา ไม่ใช่ทำครึ่ง ๆ กลาง ๆ หรือทำเหยาะแหะเห หรือไม่ถูกเรื่องกัน รู้จักจัดทำ รู้จักดำเนินการ

๒) ประโยชน์กับตนเอง

๑) ประโยชน์ระดับต้น ทิฏฐธัมมิกัตถะประโยชน์ อันเป็นเพื่อประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบัน ได้แก่ การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพที่ดีในสังคม

๒) ประโยชน์ในชาติหน้า สัมปรายิกัตถะประโยชน์ ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุหรือผู้ปฏิบัติจะได้รับภายหลังเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว โดยเป็นเครื่องประกันว่าผู้พัฒนาตนเองตามหลักภavana ๔ ดีแล้ว จะไม่ไปเกิดสู่ทุกข์ มีอบาย นรก เปรต หรือกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ตรงข้ามชีวิตหลังความตายของผู้เจริญตนแล้วจะไปสู่สุคติภูมิ มีเทวโลกและมนุษย์เป็นเบื้องหน้า ด้วยการสร้างกุศลคุณธรรมความดี คือ ความมีศรัทธา ความถึงพร้อมด้วยศีล ความเสียสละสิ่งของวัตถุทรัพย์สินเป็นทาน และความมีปัญญา เป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์ในเบื้องหน้าได้

๓) ประโยชน์อย่างสูงสุดที่ผู้สูงอายุจะได้รับ คือ ความสุขที่แท้จริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา จัดเป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับการปฏิบัติตนเอง การพัฒนาตนเองในระดับปรมัตถ์ ซึ่งบุคคลผู้บรรลุถึงประโยชน์นี้ จะมีความรู้แจ้ง ความเข้าใจต่อสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของสังขารธรรม พร้อมกันนั้น ก็ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจที่เป็นอิสระโปร่งผ่องใส เหตุปัจจัยใด ๆ ไม่สามารถจะมาบังคับบีบคั้นให้เกิดความทุกข์ภายในใจได้ จึงมีชีวิตที่ต่างจาก

บุญชนโดยสิ้นเชิง เมื่อกล่าวถึงจิตใจและความเป็นอยู่ จึงเรียกบุคคลผู้บรรลุถึงระดับนี้ว่า ผู้ถึงวิมุตติธรรม หรือผู้บรรลุนิพพานนั่นเอง

๓) ประโยชน์ด้านอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและสังคม

๑) อัตตัตถะประโยชน์ ผู้สูงอายุได้เข้าถึงประโยชน์ ๓ อย่างมีประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์อย่างยั่งยืนยวด นั่นเอง โดยผลที่เกิดขึ้นนั้นตนได้รับประโยชน์ เน้นการพึ่งตนได้ทุกระดับ เพื่อไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือ เป็นตัวถ่วงสังคมให้ตกต่ำลง คือ ไม่สร้างปัญหาแก่สังคมทุกระดับ ขณะเดียวกันก็บำเพ็ญบุญกุศล หรือพัฒนาตนให้เป็นประโยชน์ หาที่พึ่งอันประเสริฐแก่ตน เช่น หลักนาถกรรมธรรม ๑๐ ประการ เช่น มีศีล สดับฟังมาก มีกัลยาณมิตร เป็นต้น

๒) ปรัตถะประโยชน์ ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองตามหลักประโยชน์ ๓ อย่างที่กล่าวมาแล้ว และไปเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับสังคม หน้าที่งานการร่วมกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยจะต้องอาศัยหลักธรรม คือ กรุณา และมีหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญ การสงเคราะห์ การอนุเคราะห์ การเอื้อเฟื้อดูแลกันและกันให้มีที่พึ่งทั้งภายนอก คือ วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินเป็นสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๓) อุภยัตถะประโยชน์ ผู้สูงอายุและคนอื่นได้รับประโยชน์ร่วมกัน เพราะกิจกรรมนั้นๆ อำนวยให้ เช่น หลักสาราณียธรรมเป็นต้น ตลอดจนพฤติกรรมที่เกื้อกูล ที่พึงประสงค์ ที่สังคมพึงต้องการโดยทั่วไป คุณค่าที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้อง ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิต ทั้งการพัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว คือ ทำให้รู้จักแก้ปัญหาเป็น คือ รู้จักวิธีแก้ความทุกข์ในตนเองได้ด้วยหลักพุทธธรรม ทำให้รู้จักการคิดเป็น การพูดเป็นสื่อสารเป็น ทำเป็น ทำให้รู้จักการรับรู้ ได้แก่ การดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น และทำให้รู้จักการเสพหรือบริโภคเป็น ได้แก่ การกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น คบหาหรือ เสวนาเป็น ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติด้วย

๔.๖ องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ กรณีศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยนั้น ผู้วิจัยขอเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย ไว้ดังนี้

๑) หลักภาวนา ๔ ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ซึ่งเป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในสิ่งที่วัตถุทางโลก ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวร

๒) หลักหลักภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่นำพาผู้ปฏิบัติให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

๓) หลักภาวนา ๔ เป็นหลักธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข

๔) หลักภาวนา ๔ เป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนา

๕) หลักภาวนา ๔ ที่ผู้สูงอายุนำมาเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปสู่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การไม่ประพฤติดัดในการทุจริตทั้ง ๓ การตั้งตนให้อยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ติงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญาของตนให้เป็นผู้มีเหตุผล การพิจารณาใคร่ครวญในเรื่องนั้น ๆ ให้ถ่องแท้

๖) หลักภาวนา ๔ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

๗) แนวทางด้านการเจริญกายภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการอบรมตนเองให้มีสติ โดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

๘) แนวทางด้านการเจริญศีลภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เป็นการอบรมและการขัดเกลาตนเองให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและการอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม การขัดเกลาให้เป็นบุคคลผู้มีความปกติทางกาย ทางวาจา ขัดเกลาตนเองให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอารัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนาโดยการดำเนินชีวิตแบบสัมมาชีพคือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่และมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำงานด้วยความจริงใจ ประกอบอาชีพด้วยความจริงใจ เป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้าน

๙) แนวทางด้านการเจริญจิตภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้จิตของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การฝึกอบรมจิตใจของตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ การอบรมและพัฒนาจิตของตนให้มีความสุข ให้ใจของตนปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตคิดในเรื่องที่ไม่ดี ให้มีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่

ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสมาธิ จิตใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป บุคคลมีจิตใจดีแล้วการดำเนินชีวิตก็จะดีตามขึ้นไปด้วย

๙) แนวทางการเจริญปัญญาภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการพัฒนาความคิดพัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้จักการแก้ปัญหา การรู้จักวิเคราะห์ การมองโลกทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง การรู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ แนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น คือ การใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตด้วยการคิดดี การคิดสร้างสรรค์ และการปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิคือการสร้างความเห็นที่ชอบ ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธศาสนาได้แก่ การหมั่นประกอบความดี การสร้างกุศลให้ถึงพร้อมและการทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ โดยผู้สูงอายุจะยึดหลักสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิตของตนเองและนำหลักสัมมาทิฐิมาพัฒนาความรู้ความคิดและสติปัญญาของตนเอง โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนาด้วยหลักสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ คือ การคิดชอบ การดำริชอบ การคิดที่เป็นกุศล การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การคิดในสิ่งที่ดีที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม

๑๐) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญกายภาวนา ทำให้ผู้สูงอายุมีสติในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่เป็นคนประมาท เป็นคนที่มีความสุขุม มีการพิจารณาแล้วค่อยๆ ทำงานด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและได้พักผ่อนตัวเองอยู่เสมอ ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเจริญกายภาวนาช่วยในเรื่องของอารมณ์ ทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุสงบ ร่มเย็นขึ้นและคุณภาพชีวิตจากการเจริญกายภาวนาอีกประการหนึ่งคือการใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและไม่ประมาทในเรียนรู้การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมากขึ้นและนำมาเป็นครูสอนใจตัวเองมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความสุข

๑๑) คุณภาพชีวิตด้านการเจริญสีลภาวนานั้น ผลจากการเจริญสีลภาวนาทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพกาย สุขภาพทางจิตใจให้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก การเจริญสีลภาวนาทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็ง ทำให้ได้พัฒนาจิตใจให้ผ่อนคลายหายเครียด หายความวิตกกังวล เกิดความสงบทางใจ ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุมีลักษณะอ่อนโยน หนักแน่น มั่นคง มีเมตตากรุณาเป็นมิตรกับทุกคน มีผลทำให้อายุยืนปราศจากโรคภัย มีความสุขมากในการดำเนินชีวิตประจำวันและผู้สูงอายุยังได้หลักประกันคุณภาพชีวิตที่ดี ๕ ประการ คือ การมีเมตตาไม่เบียดเบียนผู้อื่น การประกอบสัมมาชีพ การปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม การมีความสำรวมไม่ประพฤตินอกงาม การมีสัจจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วยวาจา การมีสัมมาทิฐิไม่เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความสุข

๑๒) คุณภาพชีวิตด้านการเจริญจิตภาวนานั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็งมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส การเจริญจิตภาวนาทำให้จิตใจแจ่มใสมีเหตุมีผล มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รู้จักให้อภัย ทำให้คุณภาพชีวิตการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความสุข มีสภาพจิตใจที่ดีที่ตนได้ปฏิบัติพัฒนาจิตใจ เพราะใน

เบื้องต้นทำให้จิตใจมีความสุข ในระดับสูงทำให้มีภูมิคุ้มกันภาวะของจิตใจตนเองมิให้จิตเศร้าหมอง มีการสำรวจจิตของตนอยู่เนื่อง ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศรัทธาและเชื่อว่าการที่ตนได้ทำจิตให้สงบนั้นเป็นบุญอย่างมาก

๑๓) คุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ การมองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิดของผู้สูงอายุให้รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกรู้เท่าทันการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้จากการเจริญปัญญาภาวนานั้น มี ๓ ประการ คือ ๑) สัญญาดี ๒) ทิฐิดี ๓) ญาณดี คือ มีความรู้ มีความหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ เป็นความรู้ที่มองเห็นสภาวะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีความรู้สึกของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดมีเหตุผลและเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเอง ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในแนวทางที่ดีและมีความสุข

๑๔) ความเชื่อทางศาสนามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย นอกจากความเชื่อทางศาสนายังเป็นแรงขับเคลื่อนสร้างพลังให้เกิดแรงจูงใจที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนับว่าช่วยตามหลักภาวนา ๔ นี้ คือ ความเชื่อเรื่องบุญในพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้สูงอายุนับว่าส่วนใหญ่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมีความเชื่อในเรื่องของบุญกุศลซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่เชื่อว่าการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ส่งผลให้ชีวิตของตนเองมีความสุข จากความเชื่อและความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธเจ้าจำเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า นอกจากการเชื่อในเรื่องของบุญกุศลแล้วผู้สูงอายุส่วนยังเชื่อในเรื่องของนรกและบาปอีกด้วย โดยผู้สูงอายุเชื่อว่าการทำไม่ดีและการกระทำในสิ่งที่ร้ายแรง จะเป็นผลให้ตนเองได้รับโทษในทุกขคติภูมิ เช่น การก่อกวนนรกและการก่อกวนบาปเป็นต้น และหลักภาวนา ๔ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและเป็นทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยมุ่งตอบปัญหา การวิจัยที่ตั้งไว้ในวัตถุประสงค์ ๓ ประเด็น คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาบริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ ตามหลักภาวนา ๔ ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ได้พบไว้ดังนี้

๕.๑.๑ หลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา

พบว่า หลักภาวนา ๔ ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น เป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีพอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต ไม่เมาในความมั่งมี ไม่เมาในสิ่งทั่วทุกทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากหลักธรรมที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น การพัฒนาด้านการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ดีและย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมภาวนา ๔ เป็นประจำแล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา ๔ อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความสุข เป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนา หลักภาวนา ๔ นี้ ที่ผู้สูงอายุนำมาเป็นกรอบในการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งหลักภาวนา ๔ นี้จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ประพฤติดัดในการทุจริตทั้ง ๓ การเจริญตนให้ตั้งอยู่ในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงานและการพัฒนาปัญญา ทำให้เป็นผู้มีเหตุมีผล การพิจารณาใคร่ครวญ การคิด การวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ในเรื่องนั้น ๆ หลักภาวนา ๔ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การเจริญกายภาวนา คือ การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดจนการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค

ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การไต่ยืน การไต่พัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิต ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

การเจริญสติภาวนา คือ กรอเครื่องมือในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้อยู่ร่วมกันในสังคมให้มีความสุข สติภาวนาเป็นการอบรมและการขัดเกลามนุษย์ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและสติภาวนาก็เป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์ได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม สติภาวนาเป็นเครื่องมือขัดเกลามนุษย์ให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมที่ดี ให้บุคคลมีความปกติทางกาย ทางวาจา เป็นเครื่องขัดเกลามนุษย์ให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม เป็นการดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมในการดำเนินชีวิตได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอาัดเอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต หลักการเจริญจิตภาวนา คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้สุขภาพจิตใจของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การน้อมพิจารณาความจริงของชีวิต การจิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ การเจริญจิตภาวนาเป็นอบรมและพัฒนาจิตใจของเราให้มีความปกติสุข ให้จิตใจของเราปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตใจคิดในเรื่องที่ไม่ดี การเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนาความคิดของเราด้วย ให้เรามีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม

การเจริญปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความคิด พัฒนาความรู้ที่เรามีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป การรู้จักแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ วิจัย มองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิด การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญานั้น ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ การพัฒนาตนให้มีปัญญานั้น ย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สองประโยชน์ต่อสังคม คือ ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญญา มีความรู้ มีความคิดที่ดี ทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้ง การแบ่งแย่งชิงดี ชิงเด่น การทะเลาะวิวาท การคดโกง กีดตลง สังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้ ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาด้านปัญญา ความรู้ทั่ว ปรึกษาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และรู้ที่จะจัดแจง จัดสรร จัดการ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง ปัญญานั้น เป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ ความรู้ที่สามารถสืบสาวเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ ความรู้ที่สามารถคิด พิจารณาวินิจฉัยได้ เลือกเฟ้น

กลั่นกรองได้ เชื่อมโยงประสานได้ ทำให้เอาสูตรหรือข้อมูลข่าวสารวิชาการต่าง ๆ ไปใช้งาน สามารถจัดสรร จัดการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า การมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว

ความหมายของหลักภาวนา ๔ โดยภาพรวมหมายถึง การพัฒนาและการอบรมตนเองให้ตั้งอยู่ในสุจริตธรรมและการสร้างกุศลธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบของสังคมที่ดีงาม การไม่ประพฤติดุจจริตทางกายและทางวาจา การพัฒนาจิตใจของตนให้มีคุณภาพจิต สุขภาพจิตและสมรรถภาพจิตที่ดี เป็นการพัฒนาระบบการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาด้วยหลักธรรม เป็นการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองตลอดถึงการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างไม่เดือดร้อนและมีความสุข

ความสำคัญของการเจริญภาวนา ๔ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงถึงการปรับตัวปรับพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับสังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม คือ ให้มีความสุข มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลก และการดำเนินชีวิตที่ดี การสร้างระเบียบสังคมที่ดีและส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ บุคคลเมื่อมีการพัฒนาอย่างถูกต้องแล้วก็จะส่งผลดีแก่ตนเองซึ่งได้แก่การดำเนินชีวิตที่ดี การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การมีจิตใจที่ทำให้จิตใจดีงาม มีความสุขเป็นอิสระเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต ส่งผลดีคือคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นการพัฒนาไปสู่ความสุขสามระดับ คือ ความสุขเกี่ยววัตถุ สิ่งของที่ตนมีและตนได้ ความสุขเกี่ยวกับการทำงาน และความสุขสูงสุดคือการใช้ชีวิตและการเลือกดำเนินชีวิตให้มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน หลักภาวนา ๔ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากร้ายให้ดีขึ้น การที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การที่ผู้สูงอายุทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และการที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตให้มีความสุข ตลอดถึงการเลือกที่จะดำเนินชีวิตได้ในรูปแบบของตนเองได้ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นคนมีน้ำใจ มีเมตตา มีจิตใจที่ดีงามและสามารถใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ ตลอดถึงการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเองและการแก้ปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยหลักธรรมตามหลักภาวนา ๔ เป็นการเน้นการฝึกฝนอบรมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อนำไปสู่ความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยเริ่มจากการแสวงหากัลยาณมิตรเพื่อนที่ดีเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้การดำเนินชีวิตในสังคมด้วยกันอย่างมีความสุข เป็นการฝึกอบรมเพื่อขัดเกลากาย วาจา ใจของตนให้บริสุทธิ์ อยู่ร่วมกันในกรอบของสังคมที่ดีงาม รวมถึงเรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลประโยชน์ต่อกันและกัน เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิด้วยการสำรวมระวังใจไม่ให้หวั่นไหวไปตามอำนาจของนิวรณ์และสิ่งที่เป็นอกุศล ฝึกละสังเกตรากฎการณในใจตนเองอย่างเป็นกลางด้วยความมีสติซึ่งเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญาให้รู้แจ้งสัจธรรมและชีวิต นำไปสู่การจัดการกับชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม โดยปราศจากสิ่งเป็นความทุกข์ทางใจ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหลักภาวนา ๔ นี้ จึงเป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุและเป็นคุณค่าที่มีความสำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมโดยเฉพาะการปฏิบัติตนการอยู่ร่วมกันในสังคมและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

๕.๑.๒ บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยนั้นส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญรักษาศีล ๕ ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและชอบการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม วิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาวะที่ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การมีระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ไม่คดโกง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่ต่าง ๆ โดยไม่เบียดเบียน หรือ ก่อความเดือดร้อนเสียหายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่ประโยชน์ให้แก่กันและกัน ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน มีการดำเนินชีวิตที่เกื้อกูลต่อกันและกัน มีระเบียบวินัย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบการพัฒนาจิตให้เจริญงอกงามในกุศลธรรมความดี รวมถึงการมีจิตมั่นคง จิตมีสมาธิ มีความเพียรพยายามอดทนฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ชอบการไหว้พระสวดมนต์ ชอบการทำจิตให้สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขอยู่เสมอ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอิฏฐารมณ์ อารมณ์อันน่าปรารถนา และอนิฏฐารมณ์อารมณ์อันไม่น่าปรารถนา และชอบทำจิตให้มีความสุขและเบิกบานใจ ให้จิตใจเข้มแข็งไม่ทุกข์ไม่กังวลใจ การใช้สติปัญญาและหลักธรรมในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนรู้เท่าทันเหตุปัจจัยมีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัยนั้น ๆ

กลุ่มผู้สูงอายุ มี ๒ กลุ่มคือ ๑) กลุ่มหัตถกรรมพื้นบ้านผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ได้แก่ หัตถกรรมทอผ้าไหม มัดหมี่ หัตถกรรมเครื่องจักรสานพื้นบ้าน กระติบข้าว แห่ กระดัง ไช หมวดทุ่ง ข้าว กระเช้าใส่ของและกระเช้าอเนกประสงค์ ๒) กลุ่มชมรมอุบาสก – อุบาสิกา วัดชุมพลอย บ้านห้วยห้อย มีการจัดกลุ่มทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การทำทาน การรักษาศีลอุโบสถ การปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติและผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นถึงการประกอบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเข้าวัดฟังธรรม รักษาศีลอุโบสถ และการปฏิบัติธรรมตามโอกาส ผู้สูงอายุชอบการไหว้พระ สวดมนต์ การนั่งสมาธิ เพื่อเป็นการทำจิตใจให้มีความสุข สงบ เป็นการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ในชีวิตประจำวัน และผู้สูงอายุชอบการบุญในโอกาสต่างๆ อีกด้วย

สังคมผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยในอดีต

สังคมผู้สูงอายุในอดีตมีลักษณะการไปมาหาสู่กันในแต่ละวัน เช่นการไปนั่งเล่นด้วยกัน การทำกิจกรรมร่วมกัน สืบเนื่องจากในอดีตนั้นสภาพแวดล้อมของบ้านเรือนในสมัยก่อนไม่มีกำแพง ไม่มีรั้วกัน ผู้คนในชุมชนไปมาหาสู่กันได้ง่ายขึ้น

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำร่วมกันในอดีตนั้น ได้แก่ ๑) กิจกรรมการช่วยงานร่วมกันในชุมชน ๒) กิจกรรมการกินข้าวพางาย ๓) กิจกรรมการกินข้าวพาล้าง ๔) กิจกรรมการอาบน้ำส่างร่วมกัน อาบน้ำคลองรวมกัน

กิจกรรมการช่วยงานร่วมกันในชุมชน เช่น งานบุญ งานประเพณี ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนจะแสดงออกถึงพลังน้ำใจช่วยงานสังคม โดยผู้สูงอายุจะรวมตัวกันช่วยงานต่างในงานบุญของชุมชนและ

ในการนี้ผู้สูงอายุจะมีหน้าค่อยให้คำแนะนำแก่ลูกหลานเกี่ยวกับขั้นตอนต่าง ๆ และพิธีการต่าง ๆ ในการทำบุญและการประกอบพิธีสำคัญทางศาสนา

การกินข้าวพางาย หมายถึง การรับประทานอาหารในเวลาเที่ยง ในสมัยก่อนผู้สูงอายุมักจะนำเอาอาหารของตนเองที่มี มารับประทานอาหารเที่ยงร่วมกัน ซึ่งเป็นการที่ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกันนานาสาระ ต่างๆ ตามที่ตนได้เห็นได้ยินมา ผู้สูงอายุมักจะนำมาเล่าให้กันฟังเป็นการพบปะกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชน

การกินข้าวพาลง หมายถึง การรับประทานอาหารในเวลาค่ำ โดยผู้สูงอายุและลูกหลานมักจะมารับประทานอาหารค่ำร่วมกัน เป็นการรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว เป็นการพบปะพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว การรับประทานอาหารค่ำร่วมกันของผู้สูงอายุในชุมชนนั้น โดยมากมักจะพบเห็นได้ในช่วงฤดูหนาวหลังจากการเก็บเกี่ยวพืชผลทางการเกษตรแล้ว เช่น หลังจากฤดูเกี่ยวข้าวแล้ว ผู้สูงอายุมักจะมารับประทานอาหารค่ำร่วมกัน เนื่องจากว่าเวลานั้นเป็นช่วงฤดูหนาว ผู้สูงอายุจะก่อกองไฟและจะนั่งผิงกองไฟรวมกันในเวลาเย็น ซึ่งเป็นเวลาผ่อนคลายจากการทำงานในแต่ละวันแล้ว ยังเป็นการพบปะพูดคุยกัน เป็นการถามข่าวสารทุกข์สุขของกันและกัน ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในชุมชน

สำหรับงานอดิเรกของผู้สูงอายุ คือ ๑) งานสานไม้ไผ่ ๒) งานทอผ้า ๓) งานทอเสื่อ

โดยผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่จะสานก่องข้าวและไซ อุปกรณ์คือไม้ไผ่ ส่วนผู้สูงอายุหญิงจะทอผ้าพื้นเมืองและทอเสื่อ

สังคมผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยในปัจจุบัน

สังคมผู้สูงอายุในสภาวะปัจจุบันมักจะแตกต่างจากในอดีตอยู่มาก เพราะเนื่องจากบริบทสภาพบ้านเรือนที่แตกต่างกันออกไป เช่น การสร้างกำแพง การสร้างรั้วกัน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไปมาหาสู่กันได้ยากขึ้น และด้วยความทันสมัยใหม่ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นห่างกันอยู่บ้าง เช่น การอาบน้ำส่าง ปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว เนื่องจากแต่ละครัวเรือนมีน้ำประปาใช้ในภายในบ้านของตนเอง การพบปะกันในเวลาค่ำก็มึ้น้อยมาก เนื่องจากในแต่ละบ้านในแต่ละครัวเรือนก็จะมีทีวีทุกบ้านทุกครอบครัว การที่จะพบปะกันในเวลาค่ำก็มึ้น้อยมาก เนื่องจากผู้คนจะดูละครทีวีภายในบ้านของตนเองและอีกอย่างในปัจจุบันนี้ ก็เริ่มมีหมอลำทีวี ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะชอบดูหมอลำทีวีภายในบ้านของตนเองและผู้สูงอายุมักจะอยู่กับบ้านไม่ค่อยออกไปไหน เนื่องจากติดหมอลำทีวี

สำหรับงานสังคม เช่น งานบุญ งานประเพณี ผู้สูงอายุในชุมชนก็จะออกไปช่วยงานกันเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงความรัก ความสามัคคี ความมีน้ำใจในชุมชนให้แก่กันและกัน เป็นงานช่วยเหลือสังคม ผู้สูงอายุก็จะช่วยกันเต็มที่เต็มความสามารถของตนเอง ผู้สูงอายุที่มีความรู้ มีประสบการณ์ ก็จะทำหน้าที่ให้คำแนะนำลูกหลานในการประกอบพิธีบุญต่าง ๆ เหมือนในอดีตที่ผ่านมา

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญกายภาวนา พบว่า การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปมากจากการดำเนินชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนในอดีตที่ผ่านมาให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงอายุต้องมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อีกหลายอย่างที่เข้ามากับความเจริญของภาคเศรษฐกิจสมัยใหม่ ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ด้วย

การขยายตัวของสังคมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในแต่ละปี จะเห็นว่าการขยายตัวของครัวเรือนในชุมชนและในตัวเมืองจะมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นเป็นสังคมใหญ่ ทำให้มีผู้คนจากหลายที่หลายแห่งหลายภาษาหลายวัฒนธรรมเข้าอยู่ และขยายตัวไปตามที่ต่างๆ เพื่อประโยชน์ของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตจากการเป็นอยู่แบบกลุ่มเล็ก ๆ ได้เปลี่ยนการดำเนินชีวิตแบบการรวมกลุ่มของชุมชนที่มีการขยายตัวให้ใหญ่ขึ้นตามการขยายตัวของสังคม ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คนมากมายด้วยภาษาและวัฒนธรรมที่เข้ามาใหม่

การเข้ามาวัฒนธรรมสมัยใหม่และการเจริญเติบโตด้านเทคโนโลยีที่ทันสมัยและล้ำสมัยทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญกายภาพนามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เพราะวัฒนธรรมสมัยใหม่และเทคโนโลยีล้ำสมัยเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประจำวันด้วย เช่น การดูทีวี การใช้โทรศัพท์มือถือเพื่อติดต่อธุระกับลูกหลานและการงาน ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในประจำวันต้องเปลี่ยนแปลงและมีการพัฒนาตนเองให้เข้ากับวิถีความเจริญทางวัฒนธรรมสมัยใหม่และการเข้ามาของเทคโนโลยีที่ล้ำสมัยนี้ด้วย ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีที่เข้ามาใหม่ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองด้วย เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของภาคสังคมส่วนใหญ่แล้ว ไม่จะเป็นด้านข่าวสาร สื่อสารสนเทศต่าง ๆ และการสื่อสารติดต่อประสานงานในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มาก เพราะเรี่ยวแรงพลกำลังทางร่างกายมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเดิน การกิน การนั่ง การนอน ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีความระมัดระวังในอิริยาบถเหล่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ความชราทางกายภาพทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองในอดีต ต้องมีการตรวจสุขภาพอยู่เสมอ ๆ

สำหรับแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคด้านการเจริญกายภาพนั้น ผู้สูงอายุได้อบรมตนเองด้วยการมีสติในการคิดวิเคราะห์และการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ถึงภาคสังคมจะมีเจริญเติบโตอย่างไร แต่การมีสตินั้นถือว่าเป็นการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปด้วยดีและมีแนวโน้มที่ดีต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สำหรับปัญหาอุปสรรคด้านโรคภัยไข้เจ็บนั้น ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักขันติความอดทนมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเอง โดยการฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนต่อโรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนตนเอง การใช้ชีวิตด้วยความพินิจพิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การฝึกฝนตนเองให้มีความอดทนกับโรคที่เกิดขึ้นและการอยู่กับมันด้วยสติ มีการพิจารณาแล้วค่อยทำ เช่น การกิน การนอน การเดิน เป็นต้น โดยผู้สูงอายุจะมีสติและพิจารณาการกระทำนั้นเสมอ ๆ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดและเพื่อไม่ให้เกิดความประมาทขึ้นได้

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญสติภาวนา พบว่า ศีลข้อปาณาติบาต ซึ่งเป็นการประกอบอาหารเลี้ยงชีพในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องมีการนำเนื้อสัตว์มาประกอบการทำอาหารและการเลี้ยงชีพในประจำวันด้วย ซึ่งผู้สูงอายุก็รู้ดีถึงการเบียดเบียนสัตว์ แต่มันก็มีความจำเป็นต่อการเลี้ยงชีพของผู้คน

แนวทางการแก้ไขปัญหานี้สำหรับผู้สูงอายุได้นำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ การงดเว้นการเบียดเบียนสัตว์ในวันพระและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การใช้ชีวิตให้พอดีกับความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และซื้อสัตว์เล็ก ๆ ที่ตายแล้วจากตลาดมาประกอบอาหารแทนและการประกอบอาหารเลี้ยงชีพในวันพระนั้นผู้สูงอายุจะเลือกเอาเฉพาะอาหารที่ตนรับประทานได้เท่านั้น การงดเว้นการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ที่มีคุณต่อมนุษย์ด้วย เช่น สัตว์ของเลี้ยง สัตว์ที่เลี้ยงไว้เพื่อความสวยงาม ดังนี้ เป็นต้น แนวทางการแก้ปัญหาลดอุปสรรคในการดำเนินชีวิตการสืบทอดของของผู้สูงอายุนั้น มีดังนี้ คือ ผู้สูงอายุจะสมาทานศีลในวันพระ จะไม่มีการประกอบอาชีพหรือการทำงานในวันพระ เพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเชื่อว่าวันพระเป็นวันทำบุญทางพระพุทธศาสนา ไม่ให้มีการทำบาปหรือไม่ให้มีการทำอกุศลกรรมในวันพระ ผู้สูงอายุจะไปวัดและทำบุญในวันพระมีการปล่อยชีวิตสัตว์ให้เป็นธรรมทาน เว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ในวันพระ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่บ้านและการพักผ่อนตนเองที่บ้านจะไม่มีการประกอบกิจการใด ๆ ในวันพระเลย สำหรับปัญหาอุปสรรคข้ออื่นๆ นั้นไม่ปรากฏ เช่น การดื่มสุรา เป็นต้น จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้งหมดที่ให้การสัมภาษณ์นั้น ผู้สูงอายุหญิงไม่เคยการดื่มสุราเลยในชีวิตตั้งแต่เป็นเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุนี้ ส่วนสำหรับผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่จะงดและเลิกการดื่มสุราแล้วเนื่องจากสุขภาพที่ไม่อำนวยให้ มีความกดดันทางร่างกายและทำให้โรคร้ายไข้เจ็บที่ตนเองเป็นอยู่แล้วมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น และจากแรงบันดาลใจที่ผู้สูงอายุชายได้สมาทานรักษาศีลอุโบสถเป็นประจำจึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุชายที่เป็นอุบาสกได้เลิกดื่มสุราและของมีเมาให้โทษได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุได้สมาทานรักษาศีลอุโบสถเป็นประจำและเป็นอันสงฆ์ที่ได้จากการปฏิบัติตนด้านการเจริญสติภาวนานี้

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนา พบว่า มี ๒ ประเด็นหลักใหญ่ ๆ คือ ๑) การเป็นห่วงการดำเนินชีวิตของลูกหลาน การอยากเห็นลูกหลานของตนได้มีชีวิตที่ดีและมีความสุข ตลอดทั้งการคิดถึงลูกหลานของตนที่ไปทำงานในต่างจังหวัดด้วย ๒) การกรัดกุมชีวิตการคิดท้อแท้ในชีวิตที่สูงวัยของตนเอง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลใจในความแก่ชราวัยของตนเองอยู่เสมอและการคิดวิตกกังวลโรคร้ายสุขภาพที่ตามมาอีกด้วย

แนวทางการแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคด้านการเจริญจิตภาวนานี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้นำเอาหลักการเจริญจิตภาวนามาใช้ในการพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการเจริญจิตภาวนาด้วยการไหว้สวดมนต์ การเจริญพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ เพื่อให้จิตใจของตนได้มีความเข้มแข็งและมีความสุขใจ ให้ความวิตกกังวลทางจิตใจและความเป็นห่วงลูกหลานได้ลดน้อยลงไปบ้าง จากการเจริญพุทธานุสสติ ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจมากขึ้น มีความสุขทางใจมากขึ้นและมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองต่อไป ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพจิตที่ดีและมีสมรรถภาพจิตที่ดี

ปัญหาอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนา พบว่า มี ๒ อย่าง คือ ๑) การทำงานของสมองที่เริ่มช้าลงและ ๒) ด้านความจำและการลืมเป็นบางครั้ง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอยู่บ้าง เพราะเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยที่สูงวัยและอายุเริ่มมากขึ้นทำให้การทำงานของสติปัญญาและความนึกคิดตลอดทั้งการทำงานของสมองเริ่มทำงานช้าลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความหงุดหงิดกับความคิดของตนเอง

แนวทางการแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคด้านการเจริญปัญญาภาวนานี้ ผู้สูงอายุเริ่มฝึกฝนตนเองด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น การคิดพิจารณาบ่อยๆ การ

ทบทวนบ่อย ๆ การคิดหาเหตุผลในทางที่ดีการคิดหาทางออกของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สำหรับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการแก้ปัญหาด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น คือ การทำสมาธิ การทำจิตให้สงบ เมื่อจิตสงบแล้วปัญญาย่อมเจริญขึ้นได้ ดังพระภาสิตว่า ปัญญาเป็นแสงสว่างของโลก เมื่อบุคคลมีปัญญาแล้วการดำเนินชีวิตประจำวันก็พลอยดีขึ้นตามไปด้วย ผู้สูงอายุได้หลักการการทำสมาธิการทำจิตให้สงบมาใช้ในการเจริญปัญญาและการหาทางออกของปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตของตนเอง ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในทางที่ดี ผู้สูงอายุยึดหลักการใช้สติและการทำจิตให้สงบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาของตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นปัญหาและทางออกของปัญหาเหล่านั้นได้

๕.๑.๓ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ด้านกายภาวนาพบว่า การดำเนินชีวิตด้านการเจริญกายภาวนาของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนด้วยการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยการใช้สติในการดำเนินชีวิตประจำวันและการมีสติในการทำงานและไม่ประมาท การอบรมตนเองโดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเอง ให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอ ไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต ควรดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง ให้มีสติในการคิดการพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิต และไม่ให้เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิตให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

แนวทางด้านการเจริญกายภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น ได้แก่

๑) การอบรมตนเองให้มีสติ โดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอ ไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต

๒) ดำเนินชีวิตโดยให้มีสติเป็นตัวควบคุมความคิดและการกระทำของตนเอง ไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการกระทำ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

๓) การใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง คือให้มีสติในการรับรู้อายตนะทั้งภายในและภายนอกที่มากระทบกับตนเอง

๔) การใช้สติในการคิดการพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ ให้สร้างสิ่งที่เป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญกายภาวนา ทำให้ผู้สูงอายุมีสติในการดำเนินชีวิต และการทำงาน ไม่เป็นคนประมาท เป็นคนที่มีความสุขุม มีการพิจารณาแล้วค่อยๆ ทำงานด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและได้พักผ่อนตัวเองอยู่เสมอๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การมีสติในการกิน การมีสติการดื่ม การมีสติการนอน การมีสติการทำงาน การมีสติในการได้ยิน การมีสติในการได้ฟัง คือผู้สูงอายุมีสติในการรับรู้สิ่งที่มากระทบกับตนเองทั้งภายนอกและภายใน มีสติในการคิดการพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเองยึดตัวสติเป็นสำคัญในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่ให้เกิดประมาทในการดำเนินชีวิตทำให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นผลจากการเจริญกายภาวนาช่วยในเรื่องของอารมณ์ ทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุสงบร่มเย็นขึ้นและคุณภาพชีวิตจากการเจริญกายภาวนาอีกประการหนึ่งคือการใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและไม่ประมาทในเรียนรู้การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมากขึ้นและนำมาเป็นครูสอนใจตัวเองมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความสุข

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ด้านศีลภาวนา พบว่า แนวทางด้านการเจริญศีลภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การดำเนินชีวิตประจำวันให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข เป็นการอบรมและการขัดเกลาตนเองให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุกในสังคมและเป็นเครื่องช่วยให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนที่ดีให้อยู่ภายใต้กฎระเบียบที่ดีของสังคม เป็นหลักประกันการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทและการอยู่ภายใต้กฎระเบียบของสังคม การขัดเกลาให้เป็นบุคคลผู้มีความปกติทางกาย ทางวาจา ขัดเกลาตนเองให้ประพฤติในทางสุจริตธรรม ประกอบอาชีพสุจริต การใช้ชีวิตที่มีมโนธรรม การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรมได้แก่ การไม่เบียดเบียนกันและกัน การไม่เอาเปรียบกัน การสำรวม การไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่นด้วยทางวาจา การมีสติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนานี้ ได้แก่

๑) การประพฤติกายสุจริต ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนาโดยการดำเนินชีวิตแบบสัมมาชีพคือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่และมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำงานด้วยความจริงใจ ประกอบอาชีพด้วยความจริงใจเป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้าน

๒) การประพฤติจิตสุจริต การมีสติจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วยวาจา การมีสัมมาทิฐิไม่เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๓) การปฏิบัติตนตามระเบียบสังคมที่ดำรงด้วย การปฏิบัติตนภายใต้กฎระเบียบที่ดีงามของสังคม ทำให้เป็นพลเมืองที่ดีในสังคมและทำให้ผู้ปฏิบัติได้หลักประกันที่ดีของการดำเนินชีวิตด้วยการไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนในชีวิต การไม่เสียทรัพย์ การมีความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน และการดำเนินชีวิตที่ไม่ประมาทด้วย

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านการเจริญศีลภาวนานั้น ผลจากการเจริญศีลภาวนาทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพกาย สุขภาพทางจิตใจให้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก การเจริญศีลภาวนาทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็ง ทำให้ได้พัฒนาจิตใจให้ผ่อนคลายหายเครียด หายความวิตกกังวล

เกิดความสงบทางใจ ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุมีลักษณะอ่อนโยน หนักแน่น มั่นคง มีเมตตากรุณาเป็นมิตรกับทุกคน มีผลทำให้อายุยืนปราศจากโรคภัย ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไม่ขัดสน ไม่ได้รับความลำบากในความเป็นอยู่ ทำให้บุตรหลานรักใคร่ การพูดจาไม่มีเหตุมีผลคนเชื่อถือ มีปัญญา ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่หลงลืมไม่พินเพื่อน มีปัญญาดีทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้นและมีความสุขมากในการดำเนินชีวิตประจำวันและผู้สูงอายุยังได้หลักประกันคุณภาพชีวิตที่ดี ๕ ประการ คือ การมีเมตตาไม่เบียดเบียนผู้อื่น การประกอบสัมมาชีพการปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม การมีความสำรวมไม่ประพฤติดินในกาม การมีสัจจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วยวาจา การมีสัมมาทัญญูไม่เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความสุข

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ด้านจิตภาวนา พบว่า แนวทางด้านการเจริญจิตภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้จิตใจของตนมีความสะอาด สว่าง สงบ อยู่เหนือความโกรธ ความโลภ ความหลง และการเชื่อในบาปบุญคุณโทษ การมีสติปัญญาที่บริสุทธิ์ ปราศจากความอคติลำเอียง มองโลกตามความเป็นจริง ได้แก่ การนั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิพิจารณาความจริงของชีวิต การฝึกอบรมจิตใจของตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติและสมาธิ การอบรมและพัฒนาจิตของตนให้มีความสุข ให้ใจของตนปราศจากการคิดในเรื่องที่เป็นอกุศล ไม่ให้จิตคิดในเรื่องที่ไม่ดี ให้มีความคิดที่ดี ไม่คิดในเรื่องที่เป็นอกุศลธรรม แนวทางการดำเนินชีวิตด้านจิตภาวนานี้ มีความสำคัญในการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เจริญงอกงาม ซึ่งมีผลมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้ สำหรับแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญจิตภาวนานั้น ได้แก่

๑) ผู้สูงอายุเริ่มฝึกจิตใจของตนให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตงดงาม เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ ให้จิตมีเมตตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที

๒) จิตใจให้มีความเข้มแข็งเอาไปใช้งานได้ดี มีสมาธิ มีสติ มีวิริยะ ความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ ความรับผิดชอบ ความเข้มแข็ง ความอดทน

๓) การพัฒนาสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปิติ มีความอิ่มใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ ตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อผู้สูงอายุได้รู้จักควบคุมฝึกหัดกายและวาจาของตนแล้ว ก็จะสามารถฝึกฝนพัฒนาจิตใจของตนพร้อมไปด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัยสัมพันธ์

หลักภาวนา ๔ นี้เกื้อกูลกันและอาศัยกันเมื่อพัฒนาจิตใจดีแล้ว ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เคียด ช่วยให้มีสุขภาพดีและมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้นทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เป็นสมาธิ จิตใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญาต่อไป บุคคลมีจิตใจดีแล้วการดำเนินชีวิตก็จะดีตามขึ้นไปด้วย

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านการเจริญจิตภาวนานี้ ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็งมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส การเจริญจิตภาวนาทำให้จิตใจแจ่มใสมีเหตุผล มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รู้จักให้อภัย ไม่เก็บความขุ่น

ข้องหมองใจไว้ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตความสุขด้านจิตใจ ทำให้เกิดรอยยิ้มมีความสุขในการดำเนินชีวิต

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ด้านปัญญาภาวนา พบว่าแนวทางการจัดการเจริญปัญญาภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวัน คือ การพัฒนาความคิดพัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป การรู้จักการแก้ปัญหา การรู้จักวิเคราะห์ การมองโลกทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน การฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างแท้จริง การรู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ได้แก่ การหมั่นศึกษาหาความรู้ ที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ทำให้ได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง ประการแรกได้แก่ตนเอง คือ ทำให้เป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สองคือประโยชน์ต่อสังคม ถ้าทุกคนในสังคมมีปัญหา มีความรู้ มีความคิดที่ดี ทำในสิ่งที่ดีและพูดในสิ่งที่ดี ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่างๆ เช่น ความขัดแย้ง การแบ่งแยกชิงดี ชิงเด่น การทะเลาะวิวาท การคดโกง กีดตลง สังคมก็สงบเรียบร้อยอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้

แนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ได้แก่

๑) การใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตด้วยการคิดดี การคิดสร้างสรรค์ และการปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิคือการสร้างความเห็นที่ชอบ การพัฒนาคิดด้วยการฟังจากท่านผู้รู้บ่อยๆ ฟังจากคนที่เขาเก่งกว่าเรา ฟังจากคนที่เขามีประสบการณ์มากกว่าเรา ฟังในเรื่องที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ดังนี้ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง

๒) ผู้สูงอายุจะยึดหลักสัมมาทิฐิในการดำเนินชีวิตของตนเองและนำหลักสัมมาทิฐิมาพัฒนาความรู้ความคิดและสติปัญญาของตนเอง การพัฒนาความคิดและสติปัญญาของเราด้วยการหมั่นฝึกคิดพิจารณาหรือการคิดวิเคราะห์ในประเด็นต่าง ๆ รวมถึงความคิดที่สร้างสรรค์และความคิดที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจด้วย ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดวิเคราะห์

๓) การเจริญปัญญาภาวนาด้วยหลักสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ คือ การคิดชอบ การดำริชอบ การคิดที่เป็นกุศล การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การคิดในสิ่งที่ดีที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม การเข้าอบรมโครงการความรู้ต่าง ๆ จากหลาย ๆ สาขาวิชาอาชีพ ซึ่งการเข้าร่วมอบรมความรู้จากโครงการอบรมต่างๆ จะทำให้เราได้ความรู้ความคิดที่แปลกใหม่และทันโลกอยู่เสมอ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากหมั่นอบรม การศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ การมองโลกทัศนคติต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิดของผู้สูงอายุให้รู้เข้าใจสิ่งนั้น ๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกรู้เท่าทันการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุนั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง คือ ประการแรกได้แก่ผู้สูงอายุเองคือทำให้ผู้สูงอายุเป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไร

ผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สอง ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขในสังคม การได้คบหาสัตบุรุษหรือการคบคนดี การได้เสวนากับคนดี การได้ฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษนั้น การได้พิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายหรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี การได้นำหลักธรรมของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาและตามความมุ่งหมายของตนเอง สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้จากการเจริญปัญญาภาวนานั้น มี ๓ ประการ คือ ๑) สัญญาดี ได้แก่ การมีความจำดี ความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้ จึงเป็นการพัฒนาความรู้ความจำของสมองโดยตรง ๒) ภูมิรู้ดี คือ มีความเข้าใจโดยมีเหตุผล ความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ การมีสัมมาภูมิรู้ความรู้อย่าง ๓) ญาณดี คือ มีความรู้ มีความหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ เป็นความรู้ที่มองเห็นสภาวะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีความรู้สึกของตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดมีเหตุผลและเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเอง ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในแนวทางที่ดีและมีความสุข

ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตามหลักภavana ๔
พบว่า ผู้สูงอายุนบ้านห้วยห้อยที่ได้ปฏิบัติตนตามแนวทางหลักภavana ๔ นั้น ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติตนตามหลักภavana ๔ คือ ประโยชน์คุณค่าด้านคุณธรรม ประโยชน์กับตนเอง ประโยชน์ด้านอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและสังคม

ประโยชน์คุณค่าด้านคุณธรรม ได้แก่ คุณค่าของคุณธรรมอันเป็นผลสืบเนื่องจากการกระทำหรือการปฏิบัติของผู้สูงอายุ ซึ่งได้บำเพ็ญกุศลมา เรียกว่า สมบัติ คือ ข้อดีและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แห่งองค์ธรรมต่าง ๆ มี ๔ ประการ คือ คติสมบัติ สมบัติแห่งความพร้อมด้วยคติ คือ ให้เกิดอยู่ในภพ ภูมิ ถิ่น ประเทศที่เจริญเหมาะ หรือเกื้อกูลในระยะสั้น ได้แก่ ดำเนินชีวิตที่ดีหรือไปในถิ่นที่อำนวย สะดวกสบาย อุปธิสมบัติ สมบัติแห่งความถึงพร้อมด้วยร่างกาย หรือรูปร่าง เช่น การมีรูปร่างสวย ร่ากายสง่างาม หน้าตาทำทางดี น่ารัก น่านิยมเลื่อมใส สุขภาพแข็งแรง กาลสมบัติ สมบัติทำให้เกิดในสมัยที่บ้านเมืองมีความสงบสุข ผู้ปกครองดี ผู้คนมีศีลธรรม ยกย่องคนดี ไม่ส่งเสริมคนชั่ว ตลอดจนในระยะสั้น คือ ทำอะไรกาลเวลา ถูกจังหวะ ปิโยสมบัติ สมบัติแห่งการประกอบความถึงพร้อมด้วยการประกอบกิจ หรือกิจการให้ เช่น การทำสิ่งที่ตรงกับเขาต้องการ ทำกิจวัตรกับความถนัดความสามารถของตน ทำการถึงขนาดถูกหลักการครบถ้วนตามเกณฑ์ หรือ เต็มอัตรา ไม่ใช่ทำครึ่งๆ กลางๆ หรือทำเหวี่ยงแหเหวี่ยง หรือไม่ถูกเรื่องกัน รู้จักจัดทำ รู้จักดำเนินการ

ประโยชน์กับตนเอง ได้แก่ ประโยชน์ในปัจจุบัน ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพที่ดีในสังคม ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นประโยชน์ที่ผู้สูงอายุหรือผู้ปฏิบัติจะได้รับภายหลังเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว โดยเป็นเครื่องประกันว่าผู้พัฒนาตนเองตามหลักภavana ๔ ดีแล้ว จะไม่ไปเกิดสู่ทุกข์ มีอบาย นรก เปรต หรือกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ตรงข้ามชีวิตหลังความตายของผู้เจริญตนแล้วจะไปสู่สุคติภูมิ มีเทวโลกและมนุษย์เป็นเบื้องหน้า ด้วยการสร้างคุณคุณธรรมความดี คือ ความมีศรัทธา ความถึงพร้อมด้วยศีล ความเสียสละสิ่งของวัตถุทรัพย์สินเป็นทาน และความมีปัญญาเป็นเหตุให้สำเร็จประโยชน์ในเบื้องหน้าได้ ประโยชน์อย่างสูงสุดที่ผู้สูงอายุจะได้รับ คือ ความสุขที่แท้จริงของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา จัดเป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับการปฏิบัติตนเอง การพัฒนาตนเองในระดับปรมาตม์ ซึ่งบุคคลผู้บรรลุถึงประโยชน์นี้ จะมีความรู้แจ้ง ความเข้าถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของ

สังขารธรรม พร้อมกันนั้น ก็ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจที่เป็นอิสระโปร่งผ่องใส เหตุปัจจัยใด ๆ ไม่สามารถจะมาบังคับบีบคั้นให้เกิดความทุกข์ภายในใจได้ จึงมีชีวิตที่ต่างจากปุถุชนโดยสิ้นเชิง เมื่อกล่าวถึงจิตใจและความเป็นอยู่ จึงเรียกบุคคลผู้บรรลุถึงระดับนี้ว่า ผู้ถึงวิมุตติ

ประโยชน์ด้านอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและสังคม ผู้สูงอายุได้ทำหน้าที่การทำงานร่วมกันกับผู้อื่น มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยจะต้องอาศัยหลักธรรม คือ กรุณา และมีหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญ การสงเคราะห์ การอนุเคราะห์ การเอื้อเฟื้อดูแลกันและกันให้มีที่พึ่งทั้งภายนอก คือ วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินเป็นสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น ผู้สูงอายุและคนอื่นได้รับประโยชน์ร่วมกัน เพราะกิจกรรมนั้น ๆ อำนวยให้ เช่น หลักสาราณียธรรม เป็นต้น ตลอดจนพฤติกรรมที่เกื้อกูล ที่พึงประสงค์ ที่สังคมพึงต้องการโดยทั่วไป คุณค่าที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้อง ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิต ทั้งการพัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว คือ ทำให้รู้จักแก้ปัญหาเป็น คือ รู้จักวิธีแก้ความทุกข์ในตนเองได้ด้วยหลักพุทธธรรม ทำให้รู้จักการคิดเป็น การพูดเป็นสื่อสารเป็น ทำเป็น ทำให้รู้จักการรับรู้ ได้แก่ การดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น และทำให้รู้จักการเสพหรือบริโภคเป็น ได้แก่ การกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น คบหาหรือ เสวนาเป็น ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติด้วย

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย พบว่า หลักภavana ๔ เป็นการพัฒนาศักยภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นธรรมในพระศาสนา ความเชื่อทางศาสนามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย นอกจากความเชื่อทางศาสนายังเป็นแรงขับเคลื่อนการสร้างพลังให้เกิดแรงจูงใจที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลักภavana ๔ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคมและเป็นทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การเจริญกายภavanaที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการอบรมตนเองให้มีสติ โดยใช้สติเป็นเครื่องอบรมและพัฒนาตนเองให้เป็นคนมีสติคอยแนะนำตนเองอยู่เสมอไม่ให้เป็นคนประมาทในการทำงานและการดำเนินชีวิต การใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การกิน การดื่ม การนอน การทำงาน การได้ยิน การได้ฟัง ให้มีสติในการคิดการพิจารณาพิจารณาโดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเอง ให้ยึดตัวสติเป็นสำคัญในการทำงานและการดำเนินชีวิตไม่ให้ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน

การเจริญศีลภavanaที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการดำเนินชีวิตประจำวันให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การดำเนินชีวิตที่เน้นเรื่องจริยธรรม ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักศีลภavanaโดยการดำเนินชีวิตแบบสัมมาชีพคือการหาเลี้ยงชีพด้วยความสุจริต มีความเมตตาไม่เบียดเบียนกัน มีความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่และมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนร่วมงาน ทำงานด้วยความจริงใจ ประกอบอาชีพด้วยความจริงใจ เป็นที่เคารพนับถือของเพื่อนบ้าน

การเจริญจิตภavanaที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการทำให้จิตใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อให้จิตของตนมีความสุขสะอาด สว่าง สงบ การฝึกอบรมจิตใจของตน

ให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส การอบรมและพัฒนาจิตของตนให้มีความสุข

การเจริญปัญญาภาวนาที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันนั้น เป็นการพัฒนาความคิดพัฒนาความรู้ที่มีอยู่ให้เจริญและพัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป การรู้จักการแก้ปัญหา การปฏิบัติตนด้วยหลักสัมมาทิฐิคือการสร้างความเห็นที่ชอบ หลักสัมมาทิฐิมาพัฒนาความรู้ ความคิดและสติปัญญาของตนเอง โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนาด้วยหลักสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ คือ การคิดชอบ การดำริชอบ การคิดที่เป็นกุศล การศึกษาหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า การคิดในสิ่งที่ดีที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม

วัตถุประสงค์	ขอบเขต	ผลผลิต
หลักภาวนา ๔ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎี การพัฒนามนุษย์และสังคมและทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข	หลักภาวนา ๔ ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ด้านนั้น เป็นหลักธรรมในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้การดำรงชีวิต ได้แก่ ๑) ความไม่ประมาท ๒) ไม่เมาในชีวิต ๓) ไม่เมาในสิ่งที่วิัตถุทางโลกซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวร	หลักภาวนา ๔ ที่ผู้สูงอายุนำมาประกอบในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปสู่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติ ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การไม่ประพฤติดีในการทุจริตทั้ง ๓ การตั้งตนให้อยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติดีที่งามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ของตนให้เป็นผู้มีเหตุมีผล การพิจารณาใคร่ครวญในเรื่องนั้นๆ ให้ถ่องแท้

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

หลักภาวนา ๔ ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต เมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีชีวิตเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก แต่ถ้ารู้จักพัฒนาดตนให้ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตที่ดีแล้ว ย่อมดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพไปในตัวเอง บรรดาธรรมทั้งปวง จากที่กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าการเจริญภาวนา ๔ เป็นประจำแล้วจะก่อให้เกิดเครื่องคุ้มกันคุ้มครองการดำรงชีวิตของผู้เจริญในภาวนา ๔ อันเป็นธรรมที่นำพาผู้ประพฤติดีปฏิบัติตามไปสู่หนทางแห่งความพ้นทุกข์และเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการพัฒนาตนเองให้ดำรงอยู่ในความมีสติ ไม่ประมาท มีธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองตน มีศีลเป็นกรอบในการประพฤติปฏิบัติ มีจิตที่

อบรมดีแล้วควรแก่การงานคือมรรคธรรม มีปัญญาที่อบรมดีแล้วควรแก่รู้แจ้งเห็นอริยธรรมในพระศาสนา ดังที่กล่าวมานั้น หลักภavana ๔ นี้ เป็นหลักธรรมที่เราเหล่าพุทธศาสนิกทั้งหลายควรนำมาเป็นกรอบ เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งหลักภavana ๔ นี้ จะมุ่งไปที่การพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนาไว้ ๔ ประการคือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ประพฤติดมในการทุจริตทั้ง ๓ การเจริญตนให้ตั้งในกรอบของระเบียบข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใสควรแก่การงาน การพัฒนาปัญญา การเป็นคนมีเหตุมีผล การพิจารณาใคร่ครวญ การคิด การวิเคราะห์ให้ถ่องแท้ในเรื่องนั้น ๆ และหลักภavana ๔ นี้ ได้แสดงให้เห็นถึงทฤษฎีการพัฒนามนุษย์และสังคม แสดงถึงทฤษฎีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ**พระพรหมคุณาภรณ์** ที่ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ความสำคัญของภavana ๔ ในด้านการดำเนินชีวิต การพัฒนาบุคคลตามหลักภavana ๔ จึงเป็นการแสดงถึงการปรับตัวปรับพฤติกรรมของบุคคลให้สอดคล้องกับสังคมและการดำเนินชีวิตในสังคม ในขณะเดียวกันทางพระพุทธศาสนาก็มีการพัฒนาในหลายขั้นตอนจนกว่าจะบรรลุจุดหมายสุดท้าย คือ มีความสุข มีปัญญาที่รู้เท่าทันโลกและการดำเนินชีวิตที่ดี สร้างระเบียบสังคมที่ดี และส่งผลให้จิตใจเป็นอิสระ บุคคลเมื่อมีการพัฒนาอย่างถูกต้องก็จะส่งผลแก่ตนเอง ซึ่งได้แก่การดำเนินชีวิตที่ดี การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างผาสุก การมีจิตใจที่เข้าใจจิตใจดีงาม มีความสุขเป็นอิสระและเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต เมื่อใดบุคคลมีการเจริญภavana ครบ ๔ ประการแล้วสามารถพัฒนาตนครบทั้งสี่ด้านบริบูรณ์แล้ว ส่งผลคือคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ซึ่งพัฒนาไปสู่ความสุข สามระดับคือ ความสุขเกี่ยววัตถุ สิ่งของที่ตนมีและตนได้ ความสุขเกี่ยวกับการทำงาน และความสุกระดับสูงสุดคือการใช้ชีวิตและการเลือกดำเนินชีวิตให้มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน หลักภavana ๔ นี้ จึงเป็นคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่บุคคล และเป็นคุณค่าที่มีความสำคัญมากต่อสังคมโดยเฉพาะการปฏิบัติในสังคมและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านกายภavana ทำให้ผู้สูงอายุมีสติในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่เป็นคนประมาท เป็นคนที่มีความสุขุม มีการพินิจพิจารณาแล้วค่อยทำ ทำงานด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาทและได้พักผ่อนตัวเองอยู่เสมอๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ตลอดทั้งการใช้สติในการพิจารณาเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แก่ การมีสติในการกิน การมีสติการดื่ม การมีสติการนอน การมีสติการทำงาน การมีสติในการได้ยิน การมีสติในการได้ฟัง คือผู้สูงอายุมีสติในการรับรู้สิ่งที่มากระทบกับตนเองทั้งภายนอกและภายใน มีสติในการคิดการพินิจพิจารณา โดยการนำเอาสติมาเป็นเครื่องมือในการอบรมตนเองและพัฒนาตนเองยึดตัวสติเป็นสำคัญในการดำเนินชีวิตและการทำงาน ไม่ให้เกิดประมาทในการดำเนินชีวิตทำให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ให้มีสติรู้ทันการกระทำอยู่เสมอ สร้างสิ่งเป็นความดี หลีกเว้นสิ่งที่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น การที่ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังและไม่ประมาทในเรียนรู้การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุมากขึ้นและนำมาเป็นครูสอนใจตัวเองมากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ**สุชาติ หล้าอภัย** ได้ศึกษา “การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น พบว่าการฝึกสติทางกายมีเดินจงกรมตามธรรมชาติ การนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้เป็นการออกกำลังกาย

กายของผู้สูงอายุทำให้ร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสัจธรรมของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีล มีการสำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติในการบริโภคอาหาร ได้ไหว้พระสวดมนต์ เข้าเย็น ได้สนทนาธรรม ได้พบปะกับผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ได้รับคำแนะนำในการดำรงชีวิตที่ดี ส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิตแบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกนึกคิด ทำให้ละความโลภโกรธหลงได้ ความทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไปและการฝึกสติขั้นปัญญา เป็นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้ อารมณ์ที่มากกระทบแยกแยะความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ ของกายและใจ รู้เท่าทันได้ ตลอดเวลาทำให้ไม่เผลอตัว ไม่ประมาทในชีวิต จิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวลและความซึมเศร้าอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืนตลอดไป

คุณภาพชีวิตด้านสรีรภาพนั้น ผลจากการเจริญสรีรภาพทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาบุคลิกภาพและสุขภาพกาย สุขภาพทางจิตใจให้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก การเจริญสรีรภาพทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็ง ทำให้ได้พัฒนาจิตให้ผ่อนคลายหายเครียด หายความวิตกกังวล เกิดความสงบทางใจ ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุมีลักษณะอ่อนโยน หนักแน่น มั่นคง มีเมตตากรุณาเป็นมิตรกับทุกคน มีผลทำให้อายุยืนปราศจากโรคภัย ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไม่ขัดสน ไม่ได้รับความลำบากในความ เป็นอยู่ ทำให้บุตรหลานรักใคร่ การพูดจาไม่มีเหตุมีผลคนเชื่อถือ มีปัญญา ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่หลงลืมไม่พินเพื่อน มีปัญญาดีทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้นและมีความสุขมากในการดำเนินชีวิตประจำวันและผู้สูงอายุยังได้หลักประกันคุณภาพชีวิตที่ดี ๕ ประการ คือ การมีเมตตาไม่เบียดเบียนผู้อื่น การประกอบสัมมาชีพการปฏิบัติตนเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม การมีความสำรวมไม่ประพฤติดินในกาม การมีสัจจะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วยวาจา การมีสัมมาทิฐิไม่เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ **พระมหาสุทิตย์ อาภากร** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา” เป็นการศึกษาวิจัยในลักษณะของโครงการชุดแบบบูรณาการที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ได้ดำเนินการในฐานะโครงการยุทธศาสตร์เพื่อสร้างองค์ความรู้ตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า หลักภavana ๔ คือ ความสุขทางกาย ความสุขทางสังคมหรือศีล ความสุขทางจิตใจและความสุขทางปัญญา ดังนั้น องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมีความสัมพันธ์กับหลักแห่งการพัฒนาชีวิตใน ๔ ด้านดังกล่าว ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดองค์ประกอบตัวชี้วัดความสุข ๔ ด้าน การประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขเชิงพุทธกับการพัฒนา พบว่า องค์กร ชุมชนและประเทศต่าง ๆ ได้มีการจัดทำตัวชี้วัดความสุขมาใช้ในการพัฒนาโดยมองว่าความสุข คือ ความต้องการของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนาจึงควรมุ่งตอบสนองความสุขแก่มวลมนุษย์ทั้งหลายโดยกรณีของประเทศไทยนั้น ได้มีการเสริมสร้างความสุขในมิติที่หลากหลาย เช่น การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ในการพัฒนาปัจเจกบุคคล องค์กร ชุมชน และในระดับประเทศ โดยมีการเสริมสร้างความดีความงามของจิตใจ การมีส่วนร่วม การสร้างสังคมแห่งความสามัคคี เป็นต้น ในขณะที่ประเทศภูฏานได้นำแนวคิดความสุขมาเป็นนโยบายในระดับประเทศมุ่งเน้นการสร้างสรรคแบบองค์รวมควบคู่ไปกับมิติอื่นๆ

คุณภาพชีวิตด้านจิตภาวนานั้น ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็งมองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส การเจริญจิตภาวนาทำให้จิตใจแจ่มใสมีเหตุผล มีความพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ รู้จักให้อภัย ไม่เก็บความขุ่นข้องหมองใจไว้ทำร้ายตัวเองและผู้อื่น ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตความสุขด้านจิตใจ ทำให้เกิดรอยยิ้มมีความสุขในการดำเนินชีวิต ที่สำคัญคือไม่ยึดติดกับอดีตที่ผ่านมาและไม่กังวลกับอนาคตสิ่งที่ยังไม่มาถึง การหมกมุ่นอยู่กับอดีตทำให้เกิดความเสียใจและความทุกข์จะมีผลต่อร่างกายทำให้สุขภาพกายแย่ สุขภาพใจแย่ ผู้สูงอายุเข้าใจในสิ่งที่ตนได้ฝึกสติและอยู่กับปัจจุบันทำวันนี้ให้ดีที่สุด การยอมรับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นได้ การฝึกเจริญจิตภาวนาเป็นการพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีพรหมวิหารธรรมมีความรักความเมตตามากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี นอนหลับสบายอารมณ์ดีสดชื่นขึ้น กระชุ่มกระชวย มีพลังสร้างสรรค์ มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาถ้าฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติฝึกพัฒนาจิตใจของตน สามารถมีสติระลึกถึงการละเว้นทุจริตทางกาย วาจา ใจ อยู่เนือง ๆ มิได้ขาด เวลาจะทำการสิ่งใดก็มีสติระลึกได้ทันทีว่าสิ่งที่กำลังจะทำนั้นดีหรือไม่ดี ทำให้คุณภาพชีวิตการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความสุข มีสภาพใจที่ดีที่ตนได้ปฏิบัติพัฒนาจิตใจ เพราะในเบื้องต้นทำให้จิตใจมีความสงบสุข ในระดับสูงทำให้มีภูมิคุ้มกันภาวะของจิตใจตนเองมิให้จิตเศร้าหมอง มีการสำรวจจิตของตนอยู่เนือง ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีศรัทธาและเชื่อว่าการที่ตนได้ทำจิตให้สงบนั้นเป็นบุญอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับพระมหานิพนธ์ มหารัชมงคลปิโต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา จะเน้นกระบวนการพัฒนาจิตด้วยหลักสมณะและวิปัสสนา เพราะเมื่อจิตพัฒนาดีแล้ว กาย ปัญญาและสังคมก็พัฒนาตามไปด้วย รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในทางพระพุทธศาสนา คือ การนำหลักจิตภาวนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น อานาปานสติ เมตตาภาวนา สมาธิแนวเคลื่อนไหว มรณสติ เป็นต้น มาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่นำมาจัดเป็นกิจกรรมฝึกอบรมตามกรอบเวลาที่เหมาะสมจะเป็นการช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เจริญใน ๔ ด้าน คือ กาย จิต สังคมและปัญญา

คุณภาพชีวิตด้านการเจริญปัญญาภาวนานั้น ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการแก้ปัญหา รู้จักวิเคราะห์ การมองโลกที่ตนคิดต่อเพื่อนมนุษย์ที่ดีด้วยปัญญา การเจริญปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาปัญญา พัฒนาความคิดของผู้สูงอายุให้รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างแท้จริง รู้เท่าทันโลกรู้เท่าทันการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การพัฒนาปัญญาของผู้สูงอายุนั้นย่อมได้รับประโยชน์ ๒ อย่าง คือ ประการแรกได้แก่ผู้สูงอายุเองคือทำให้ผู้สูงอายุเป็นคนที่มีเหตุผลและใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้นๆ อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักอะไรถูก อะไรผิด อะไรดี อะไรชั่ว ประการที่สอง ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุขในสังคม การได้คบหาสัตบุรุษหรือการคบคนดี การได้เสวนากับคนดี การได้ฟังคำแนะนำสั่งสอนของสัตบุรุษนั้น การได้พิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคายหรือรู้จักคิดให้ถูกวิธี การได้นำหลักธรรมของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาและตามความมุ่งหมายของตนเอง สำหรับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้จากการเจริญปัญญาภาวนานั้น มี ๓ ประการ คือ ๑) สัญญาดี ได้แก่ การมีความจำดี ความรู้ที่เกิดจากการกำหนดหมายหรือจำได้หมายรู้ จึงเป็นการพัฒนาความรู้ความจำของสมองโดยตรง ๒) ทิณฺฐิตี คือ มีความเข้าใจโดยมีเหตุผล ความรู้ที่ได้ข้อสรุปอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่การมีสัมมาทิณฺฐิตีความรู้ชอบ

๓) ญาณดี คือ มีความรู้ มีความหยั่งรู้ เป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ เป็นความรู้ที่มองเห็นสภาวะของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่มีความรู้สึกรู้สีกองตนหรือความยึดถือตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง บางครั้งเกิดขึ้นโดยอาศัยความคิดมีเหตุผลและเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเอง ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปในแนวทางที่ดีและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ**พิชณูรชต์ บุญช่วย** ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษากระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา” พบว่า กระบวนการเจริญภาวนา ๔ โดยอาศัยหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นวิธีการประยุกต์แนวคิดและหลักการมาสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยยึดสติปัฏฐาน ๔ เริ่มจากการเจริญสติเพื่อสำรวจอินทรีย์ ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอนิสิตสิกขา จนกระทั่งจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในอารมณ์เดียวในขณะปัจจุบัน ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอนิจิตตสิกขา จากนั้นผู้ปฏิบัติจึงสามารถมองเห็นทั้งหลายตามความเป็นจริงและรู้เท่าทันสมมติบัญญัติว่า แท้จริงแล้ว คือ สภาวะแห่งเหตุและผล รู้เหตุและปัจจัยที่เชื่อมโยงอิงอาศัยกัน รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตใจที่เป็นกลางมีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงให้เขวออกไปตามความชอบใจ – ไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอภิปญญาสิกขา ประการที่สอง ภาวนา ๔ เป็นการพัฒนาจากการปรับปรุงตนเองไปสู่สภาพการเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มต้นด้วยการเข้มงวดกวดขันพฤติกรรมตนไปสู่การปฏิบัติตนเองอย่างยั่งยืน ผู้ปฏิบัติต่างเรียนรู้ที่จะเผชิญหน้าและจัดการปัญหาต่างๆ ในชีวิต ด้วยปัญญาที่รู้ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ ความทะยานอยาก และความเห็นแก่ตัวด้วยการอยู่อย่างโลกไม่ให้เข้า ธรรมไม่ให้เสีย ผู้ปฏิบัติย่อมซาบซึ้งในคุณค่าของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและผลที่ตามมา จึงเชื่อมั่นในการฝึกปฏิบัติต่อไป จนกว่าจะพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง อัตลักษณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมจะกลายเป็นบทบาทหลักที่ครอบงำบทบาทอื่น ๆ หรืออีกนัยหนึ่ง คือ การมีหลักธรรมเป็นกรอบใหญ่ในการดำเนินชีวิต เป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง มีเหตุมีผล มีกำลังและมีความสมควรแก่ธรรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต่างได้เรียนรู้และฝึกฝนวิธีการเจริญสติปัฏฐานทั้งในกิจกรรมการดำเนินชีวิตและในชั่วโมงแห่งการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จในการฝึกอบรมซึ่งสามารถรู้สภาวะธรรมที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน มีแนวโน้มที่จะฝึกฝนต่อไปในการดำเนินชีวิตทำให้กระบวนการไตรสิกขาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะส่งผลให้ปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและสิ่งอื่น ๆ ได้โดยลำดับและเป็นผู้มีภาวนา ๔ เป็นคุณสมบัติประจำตนอันประเสริฐ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนา ๔ ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

๑) การวิจัยครั้งนี้มีเนื้อหาเป็นการวิจัยเฉพาะการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเดียว จึงไม่ครอบคลุมประชากรทุกกลุ่มวัย ดังนั้นจึงควรศึกษาวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตกับบุคคลทุกเพศทุกวัยอย่างทั่วถึง

๒) การศึกษาวิจัยควรนำหลักธรรมหัวข้อธรรมอื่นๆ ที่เหมาะสมนำมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับผู้สูงอายุด้วย เช่น การปฏิบัติตนตามหลักทานมัย การศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ นี้ มีส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและแนวทางการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้ง ๔ ด้านได้แก่ การพัฒนาตนเอง การดำเนินชีวิตที่ดีในการอยู่ร่วมกันกับสังคม การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาปัญญา ซึ่งภาครัฐหรือหน่วยงานที่มีความสัมพันธ์และมีความเกี่ยวเนื่องกับการดูแลการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ควรนำหลักการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ นี้ มาประยุกต์ใช้เป็นนโยบายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ตามความเหมาะสมของหน่วยงานที่ดูแลและมีความเกี่ยวเนื่องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตลอดจนทั้งสามารถนำมาเป็นนโยบายเชิงพัฒนาของหน่วยงานหรือองค์กรอื่น ๆ ได้อีกด้วย เช่น องค์กรการศึกษา การพัฒนาคุณลักษณะของวัยรุ่นตามหลักภาวนา ๔ หรือ องค์กรภาคสังคม เช่น กระทรวงพัฒนาสังคม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงวัฒนธรรมและกระทรวงสาธารณสุข การแพทย์ได้

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป ในประเด็นดังต่อไปนี้

๑) ควรศึกษาวิจัย การประยุกต์หลักภาวนา ๔ ในดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ครองเรือน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกในพระพุทธศาสนาให้มีความสุขและทุกมิติที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

๒) ควรวิจัยโดยการวิเคราะห์เปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักอุโบสถศีล ของผู้สูงอายุที่รักษาอุโบสถและผู้สูงอายุทั่วไป

๓) ควรวิจัยวิธีการปรับใช้หลักภาวนา ๔ มาประยุกต์ใช้กับหน่วยงานอื่น ๆ องค์กรเยาวชน องค์กรภาคพลเมืองและองค์กรภาคอุตสาหกรรมและการวิจัยวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ของคนปัจจุบันให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม**. มหาวิทยาลัย :

มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๒๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ :

(๑) หนังสือ :

กীরติ ยศยิ่งยง. **การวางแผนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงกลยุทธ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท

มิสเตอร์ ก๊อปปี ประเทศไทยจำกัด, ๒๕๔๘.

คณะกรรมการการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคมวุฒิสภา. **ปัญหาผู้สูงอายุและแนว**

ทางแก้ไข. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๓๔.

จรัสวรรณ เทียนประภาสและพัชรี ต้นศิริ. **การพยาบาลผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖.

จำเรียง กรูมะสุวรรณ. **ประชากรผู้สูงอายุกับการจัดสวัสดิการในการพยาบาลผู้สูงอายุ**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖.

ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์. **คุณภาพชีวิต**. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖.

เชาว์ โรจนแสง. **องค์การและการจัดการ หน่วยที่ ๗**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรม

มาธิราช, ๒๕๔๕.

ณัฐกานต์ ลิ้มสถาพร. “วัฒนธรรมโลกาภิวัตน์”. **สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์**. ฉบับที่ ๔๑.๒๕๔๖.

ทวีศักดิ์ สุวคนธ์. **บริหารงานขาย Sales Management**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น

จำกัด, ๒๕๓๘.

นภาพร ชโยวรรณ. **ประมวลประเด็นการวิจัยเรื่องผู้สูงอายุด้านสังคมศาสตร์และประชากรศาสตร์**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศุภานิชการพิมพ์, ๒๕๓๘.

นิพนธ์ คันธเสวี. “คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”. **เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ**. เรื่อง

ภาวะสังคมไทย ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ริสอร์ท พัทยา, ๒๕๒๗.

บรรลุ ศิริพานิช. **ผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๒.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. **โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร: พระสังฆการ

พิมพ์, ๒๕๒๘.

บุญเลิศ ไพรินทร์. **พฤติกรรมการบริหารงานบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการ

ข้าราชการพลเรือน, ๒๕๓๘.

- ประนอม โอทกานนท์. การประกันคุณภาพการศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- ประสงค์ เต็มชวาลา. ความจำเป็นพื้นฐานกับการพัฒนาชนบทไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๒๙.
- ปรีชา อุปโยธิน. รายงานการวิจัยเรื่องไม้ไผ่ใกล้ฝั่ง : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร :เจริญดีการพิมพ์, ๒๕๓๘.
- พรชัย ลิขิตจธรรมโรจน์. พฤติกรรมองค์การ (Organizational Behavior). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕.
- พรทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. จิตวิทยาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มุลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.
- _____. ความสุขที่แท้จริง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓.
- _____. จะอยู่อย่างเป็นเหยื่อหรือขึ้นเหนือไปนำเขา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เอดิสันเพราส์โปรดักส์, ๒๕๔๓.
- _____. ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวตพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓.
- _____. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- _____. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๖.
- _____. ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗.
- _____. พุทธธรรม ฉบับเดิม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔.
- _____. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๙.
- _____. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘.
- พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน). เทศนาว่าไรต์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๙.
- พุทธทาสภิกขุ. วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- แมชีคันสนีย์ เสถียรสุด. เพื่อนทุกข์ ๒. กรุงเทพมหานคร: แพลนพรีนติ้ง, ๒๕๔๔.
- รชัย ลิขิตจธรรมโรจน์. พฤติกรรมองค์การ Organizational Behavior. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕.
- วรรณิ ชัชวาลทิพากร. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดชัยนาท. วารสารพญาวินทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ๒๕๔๓.

สมพร โพธิ์นาม. **การวิเคราะห์ผู้สูงอายุ**. หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. **สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ ความเป็นจริงและการคาดการณ์สังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สรวงมณต์ สิทธิสมาน. “เพื่อนบ้าน”. **สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์**. ปีที่ ๔๙ ฉบับที่ ๔๓. ๒๕๔๖.

สำนักงานที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน. **บัญชีสำรวจประชากรและรายได้ผู้สูงอายุ**. บ้านห้วยห้อย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ, (เอกสารอัดสำเนา).

สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๒๘.

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. **คู่มือจัดโครงการ/กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของข้าราชการ**. นนทบุรี: บริษัท พี.เอ. ลีฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๓.

สุรกุล เจนอบรม. **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. คณะครุศาสตร์. ภาควิชาการศึกษาออกโรงเรียน, ๒๕๓๕.

สุรกุล เจนอบรม. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: นิชนแอตเวอร์ไทซ์กรุ๊ป. ๒๕๔๖.

เสนาะ ตีเยาว์. **การบริหารงานบุคคล**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

อนุชาติ พวงสำลี. **การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, ๒๕๓๘.

อัจฉรา นวจินดา. **ความสัมพันธ์ระหว่างความจำเป็นพื้นฐานภาวะทางคหกรรมศาสตร์ และคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๒.

อัจฉรา นวจินดา. **แนวทางการศึกษาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต**. ประชากรศึกษา, ๒๕๒๕.

อาภรณ์ ภูวิทย์พันธ์. **กลยุทธ์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๑.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์. **คุณภาพชีวิตประชากรศึกษา**. นครปฐม: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖.

ชื่นตา วิชชาวุธ และคณะ. **การทบทวนและสังเคราะห์องค์ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๐. มุลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๒.

ดวงใจ คำคง **ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์จังหวัดพัทลุง**. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๔.

- นาวิ แห่ลงสิน. การมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการขยะมูลฝอย กรณีศึกษา เทศบาลตำบลพลับพลาณารายณ์ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี. **รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๑.**
- นิพนธ์ คันธเสวี. คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย. **เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ. เรื่องภาวะสังคมไทย. ณ โรงแรมสยามเบชอร์ รีสอร์ท พัทยา, ๒๕๒๕.**
- บรรลุ ศิริพานิช. ชมรมผู้สูงอายุ : การศึกษารูปแบบและการดำเนินงานที่เหมาะสม. **รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๓๖.**
- ปิยภรณ์ เลหาบุตร. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ ๗ ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. **รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗.**
- พระครูธรรมธรรวเดชา อคฺคเตโช (พรหมเสนา). การพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนเกษตรกรรม อินทรีย์ตามแนวพุทธธรรมเพื่อชุมชนที่ยั่งยืน ในพื้นที่ภาคกลางตอนบน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.**
- พระครูใบฎีกาสะอาด ปญญาทีโป. รูปแบบการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในชุมชนในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๒. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.**
- พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต (แสงแก้ว). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา. **งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.**
- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ. การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา. **วิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.**
- พัชชานันท์ ผลทิม. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลหนองตากง อำเภอโป่งน้ำร้อน จังหวัดจันทบุรี. **รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ. มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๑.**
- พิชญรัชต์ บุญช่วย. การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.**

มณฑิรา เขียวยิ่ง. ความคาดหวังและความเป็นจริงในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจาก
ครอบครัว. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
๒๕๔๒.

มารศรี นุชแสงพลี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา
ผู้สูงอายุในชุมชนบ่อนไก่กรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและ
มานุษยวิทยามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,
๒๕๓๒.

วรพจน์ จรัสศรี. มาตรการทางกฎหมายในการคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญแห่ง
ราชอาณาจักรไทยพ.ศ.๒๕๔๐. **วิทยานิพนธ์นิติศาสตร์มหาบัณฑิต**.
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗.

วรรณ กุมารจันทร์. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน. **วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต**. สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยมหิดล,
๒๕๔๓.

วาสนา อ่าเจริญ. การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล
บางนาง อำเภอนาทอง จังหวัดชลบุรี. **รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**.
วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ. มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๒.

วิภาดา วัฒนนามกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและการรับรู้เกี่ยวกับการดูแล
ผู้สูงอายุในครอบครัวของผู้สูงอายุและผู้ดูแลในเขตเทศบาลเมืองจังหวัด
ขอนแก่น. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๙.

วีระพงษ์ พรายภิรมณ์. คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้วรัฐ
ประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ. มหาวิทยาลัยบูรพา,
๒๕๕๗.

คันสนีย์ มโนสุจริต. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ
สังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. **รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. วิทยาลัยการ
การบริหารรัฐกิจ. มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. การศึกษาโครงการพัฒนาระบบ
เงินเดือนค่าตอบแทน สิ่งจูงใจ และคุณภาพชีวิตข้าราชการ : การศึกษาเพื่อ
พัฒนาเกณฑ์มาตรฐานตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตข้าราชการเสนอต่อสำนักงาน.
รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓.

- สมหมาย วงษ์กระสัน. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.
- สิทธิอาภรณ์ ชวนปี. การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๔๐.
- สิริพร สุธัญญา. พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถกรุงเทพมหานคร. **สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๐.
- สุชาติ หล้าอภัย. การประยุกต์ใช้มหาสติปฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- สุทธิชัย จิตะพันธุ์กุล. ผู้สูงอายุในประเทศไทยรายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและพญาวิทยา. **ภาควิชาอายุรกรรม**. คณะแพทยศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- สุพรรณิ ไชยอำพร. คุณภาพชีวิตของคนไทย ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างชาวเมืองกับชาวชนบท. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๔.
- สุรกุล เจนอบรม. วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **คณะครุศาสตร์**. ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน, ๒๕๔๑.
- อนุกุล บุญรักษา. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- อินทราพร พรหมปราการ. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานในโรงพยาบาลชุมชนจังหวัดอ่างทอง. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.
- อุบลรัตน์ เพ็งสกลิต. การอบรมเลี้ยงดู การบรรลู่ตามขั้นพัฒนาการและพฤติกรรมการพึ่งตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๖.

(๒) ภาษาอังกฤษ :

- Leon Richardson. **Entrepreneurs/The key to success.** (Asia Magazine December 1985). p.28.
- Lyman W. Porter and Edward E. Lawler III. **Managerial Attitudes and Performance.** (Homewood, Ill. : Dorsey Press. 1968). p.87.
- Mooney. L.A. (1997). *Understanding Social Problems.* St.Paul. MN : West Publishing p. 164.
- Orem. D.E. (2001). *Nursing concepts of practice.* NY: Mc Graw-Hill Book.
- Ragsdale. D. & Morrow. D.R. (1990). Quality of life as a function of HIV classification. *Nursing Research.* 39. 355-359.
- Sharma. R.C.. **Population Trends Resources and Environment Handbook on Population Education.** (New Delhi : Tata McGraw – Hill. 1975). p. 109.
- UNESCO. **Quality of Life Improvement Programmes.** (Bangkok : UNESCO Regional Office. 1993). p. 40.

(๔) สื่ออินเทอร์เน็ต :

- <http://www.iqeqdekthai.com>. วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.
- http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/so02/so20_5.html. สืบค้นเมื่อ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๐.

(๕) สัมภาษณ์ :

- สัมภาษณ์คุณแม่ต๋อง ดาวช่วย. เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อโพธิ์ นามนุ. เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อบุญมา ชาญภูเขียว. ๘ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อหลง ลอยดา. เมื่อวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่จัต ขำนิไกร. เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่สวน บุตสาไวยากร. เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่จุม มนัสไชสง. เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่น้อย ชัยเสน. เมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่สวย เพราะกลาง. เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อรอง ภูมิพัฒน์. เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อผา ผาพิมพ์. เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อสีดา บุตสาไวยากร. เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อสมาน ภูมิพัฒน์. เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อจิม ดาวช่วย. เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อผง หมื่นจิต. เมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

- สัมภาษณ์ คุณพ่อสนาม ทรัพย์สวัสดิ์. เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่กุศล โคตรภูเขียว. เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่เก่ง ชาลี. เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่ตัง ดาวช่วย. เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อสมนึก ชุรสุข. เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่แดง จำรัสกุล. เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่ทองหยุ่น มิตรชื่น. เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่สง่า มิตรชื่น. เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อกองพิมพ์ อภัย. เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่ไหล ไกรพร. เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อบุญลุย นาโพนทัน. เมื่อวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่सान เต็มศิลป์. เมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่ออาน นามบ้านฝื่อ. เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่โสม แสงสกา. เมื่อวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณพ่อบุญตา ผลกุล. เมื่อวันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแม่จินดา คงนาวัง. เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔
: กรณีศึกษาผู้สูงอายุ บ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ

ในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสัมภาษณ์ออกเป็น ๕ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ บริบทวิถีการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

ตอนที่ ๒ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔

ตอนที่ ๓ คุณภาพชีวิตการปฏิบัติตนตามหลักภาวนา ๔

ตอนที่ ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักภาวนา ๔

ตอนที่ ๕ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

ตอนที่ ๑ บริบทวิถีการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

๑. ชื่อ นามสกุล.....

๒. อายุ..... ปี, เพศ.....

๓. บทบาททางสังคม.....

๔. บริบทวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของท่านเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ ๒ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔

๑) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการเจริญกายภาวนา

.....

.....

.....

๒) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการเจริญศีลภาวนา

.....

.....

.....

๓) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการเจริญจิตภาวนา

.....

.....

.....

๔) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการเจริญปัญญาภาวนา

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ คุณภาพชีวิตการปฏิบัติตนตามหลักภาวนา ๔

๑) ท่านได้นำเอาหลักกายภาวนามาประยุกต์ในการดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน อย่างไร

.....

.....

.....

๒) หลังจากท่านได้ปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนาแล้ว ท่านมีความสุขในการดำเนินชีวิต อย่างไร

.....

.....

.....

๓) ท่านได้นำเอาหลักจิตภาวนามาประยุกต์ในชีวิต อย่างไร

.....

.....

.....

๔) ท่านได้นำหลักปัญญาภาวนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักภาวนา ๔

๑) การปฏิบัติตนตามหลักกายภาวนาสามารถพัฒนาความสุขในวิถีการดำเนินชีวิตของท่าน อย่างไร

.....

.....

.....

๒) การปฏิบัติตนตามหลักศีลภาวนาเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน อย่างไร

.....

.....

.....

๓) ท่านได้ปฏิบัติตนตามหลักจิตภาวนาแล้ว ท่านมีความสุขต่อการดำเนินวิถีชีวิต อย่างไร

.....

.....

.....

๔) หลังจากท่านได้ฝึกอบรมปัญญา ตามหลักปัญญาภาวนาแล้ว ท่านสามารถรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง สามารถรู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะความเป็นจริง อย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ ๕ ปัญหาและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

สัมภาษณ์ เมื่อวันที่..... เวลา..... น.

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์)
ผู้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ข. รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๕๘



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน พระครูปริยัติสาทร,ดร. รองอธิการบดี วิทยาเขตศรีล้านช้าง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินทร์/ทรัพย์สิน รหัสนิสิต ๕๘๐๕๕๐๕๐๐๘ แบบ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ
เรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบล
ธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ” มีคณะกรรมการควบคุมคุณูปการ ดังนี้ คือ ๑) พระมหามิตร
ฐิตปัญญา,ผศ.ดร. ๒) ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพิน

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา
วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการ
ศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา
ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

(พระครูปริยัติสาทร)
๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐

สนง.บัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๔๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาพิสิฐ วิสิษฐบุญไธ - জন.প.স.স.ন - ০৮৫-৮৫৮-৮৮৬০

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๕๘



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.สุพัฒน์ อนนท์จารย์ ผู้ช่วยอธิการบดี วิทยาเขตศรีล้านช้าง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท/ทรพัสวดี รหัสบัณฑิต ๕๘๐๕๕๐๕๐๐๘ แบบ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ
เรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวนา ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบล
ธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ” มีคณะกรรมการควบคุมคุณูปการ ดังนี้ คือ ๑) พระมหามิตร
ฐิตปัญโญ, ผศ.ดร. ๒) ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพจน์

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา
วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ
การศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา
ณ โอกาสนี้

เจริญพร

(Signature of Phra Chao-utai Narintho)
๑๗/๘/๒๕๖๐

(พระโสภณพัฒน์บัณฑิต, รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ส่งบัณฑิตศึกษา โทร.๐๔๓-๒๘๓-๕๕๗ ต่อ ๑๑๖

พระมหาสิทธิ วิสิษฐปัญโญ - จนท.ประสานงาน - ๐๘๕-๙๙๗-๙๗๖๐



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/๖๖๙

วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร ผศ.ดร. สุวิน ทองปั้น

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท/ทรัพย์สวัสดิ์ รหัสนิสิต ๕๘๐๕๕๐๕๐๐๘ แบบ บท.๒.๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ เรื่อง "แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวาม ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุฉิเยว จังหวัดชัยภูมิ" มีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ คือ ๑) พระมหามิตร วิศปณโณ,ผศ.ดร. ๒) ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพจน์

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รวบรวมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

កំរិត ៦៣២.៥/៧៦៥

วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร พระครูภาวนาโพธิคุณ,ผศ.ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาเชาวฤทธิ์ บริณโท/หรีพัสสดี รหัสนิต ๕๘๐๕๕๐๕๐๐๘ แบบ บพ.๒.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปนิพนธ์ เรื่อง
“แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวามานา ๕ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง
อำเภอกุฉิเยะ จังหวัดชัยภูมิ” มีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ คือ ๑) พระมหามิตร วุฑฒิปญฺ,ผศ.ดร.
๒) ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพิน

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลผู้มีความรู้ความสามารถและความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมมาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้

Dr. L. L. L. L.

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี รักษาการแทน

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

అనునామము // 10

၂၀၁၁ ခုနှစ် အထွေထွေ ရွေးကောက်ပွဲ

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းကိစ္စကို ကြည့်ရအောင်

[illegible]

Amherst

২২ ডি. ৬০.



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น (บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น) โทร ๐๘๘-๗๖๐-๐๓๓๐

ที่ ศธ ๖๑๓๒.๑/ว๖๙

วันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความร่วมมือเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการศึกษาวิจัย

เรียน/เจริญพร พระมหานิพนธ์ มหาธมมรชิต, ปธ.๙

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท/ทรพัธสวัสดิ์ รหัสนิสิต ๕๔๐๕๕๐๕๐๐๔ แบบ บท.๑ สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการ
“แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวาม ๔ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง
อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ” มีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้ คือ ๑) พระมหามิตร รุติปัญโญ,ผศ.ดร.
๒) ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพวัน

เพื่อให้งานศึกษาวิจัยของนิสิตมีคุณภาพด้านวิชาการและถูกต้องตามหลักการวิจัย บัณฑิตศึกษา วิทยา
เขตขอนแก่น พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมีความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบ
เครื่องมือการศึกษาวิจัย จึงเรียน/เจริญพรมหาเพื่อขอความร่วมมือท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการ
ศึกษาวิจัยของนิสิตท่านนี้ด้วย

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนา มา ณ
โอกาสนี้

(พระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ภาคผนวก ค. หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย

ที่ ศธ.๖๑๓๒.๑/ว๑๒๓



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ตำบลโคกสี
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐

๒๐ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร นายเจริญชัย คาวช่วย ผู้ใหญ่บ้าน บ.ห้วยหอย ต.ธาตุทอง อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท/ทรัพย์สวัสดิ์ รหัสนิสิต ๕๔๐๕๕๐๕๐๐๘ บัณฑิตศึกษา สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ทำดุซงญนิต เรื่อง
“การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวนา ๔ กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุ
ทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ” มีคณะกรรมการควบคุมดุซงญนิต ดังนี้ คือ ๑) พระมหามิตร ฐิตปัญโญ,ผศ.ดร.
๒) พระครูสุวิมลภิรมย์,ผศ.ดร.

เพื่อให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้ขอสัมภาษณ์ เพื่อการ
วิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภวนา ๔ กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย
ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ครังนี้ด้วย โดยข้อมูลที่ได้จักใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้นไม่มี
ผลกระทบต่อกันแต่ประการใด

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับร่วมมือจากท่านด้วยดี ขออนุโมทนามา ณ
โอกาสนี้

เจริญพร

(พระโสภณพัฒน์บัณฑิต,รศ.ดร.)

รองอธิการบดี วิทยาเขตขอนแก่น

ประธานกรรมการบริหารบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น

ภาคผนวก ง. ภาพประกอบการวิจัย

การจัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม Focus Group Discussion





การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ















ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล :	พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์)
วัน เดือน ปีเกิด :	๓๐ เมษายน ๒๕๓๑
สถานที่เกิด :	๒๘ บ้านห้วยหวย หมู่ ๕ ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ
บรรพชา :	พ.ศ. ๒๕๔๓
อุปสมบท :	พ.ศ. ๒๕๕๑
ที่อยู่ปัจจุบัน :	วัดชุมพลอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ
ประวัติการศึกษา :	
พ.ศ. ๒๕๔๕	นักธรรมชั้นเอก (น.ธ. เอก)
พ.ศ. ๒๕๕๙	เปรียญธรรม ๕ ประโยค (ป.ธ.๕)
พ.ศ. ๒๕๕๒	ศาสตรบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์การปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง
พ.ศ. ๒๕๕๖	ศาสตรมหาบัณฑิต สาขารัฐศาสตร์การปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง
พ.ศ. ๒๕๖๑	พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
คติธรรม :	ปลูกต้นทองคำ ผู้ให้อย่อมเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย