

พุทธพลังสร้างสรรค์ : รูปแบบพุทธบูรณาการเสริมสร้างพลัง
สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่
Buddhist Power for Elderly Happiness : The Buddhist Integrated Model to Enhancement of Elderly Empowerment for the
Elderly Schools in Chiang Mai Province

ยุรธร จีนา
พิสิฐ โคตรสุโพธิ์
เทพประวิณ จันทร์แรง
Yurathorn Jeena
Phisit Kotsupho
Thepprawin Chanraeng

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus
Corresponding Author, E-mail : yurathorn_27@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพลังแก่ผู้สูงอายุตามแนวทางของพระพุทธศาสนา 2) เพื่อนำเสนอ “พุทธพลังสร้างสรรค์” รูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพลังสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบพหุกรณีศึกษา โดยใช้การสืบค้นข้อมูลเชิงเอกสาร การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการสังเคราะห์ประเด็นตามวัตถุประสงค์ ผลการศึกษาพบว่า

1) การเสริมสร้างพลังแก่ผู้สูงอายุตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรมกับหลักพลังขององค์การอนามัยโลก ได้แก่ การเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ใช้หลักอายุสธรรม และหลักไตรลักษณ์..การเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วม ใช้หลักสังคหวัตถุ และหลักสาราณียธรรม การเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุด้านหลักประกันมั่นคงปลอดภัย ใช้หลักสปปายะ และหลักเบญจศีลเบญจธรรม

2) “พุทธพลังขราสุข” รูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพลังสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ ใช้การบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ด้วยหลักการสร้างความสุขผู้สูงอายุ 6 สุข ได้แก่ สุขกายสังขาร สุขสำราญจิต สุขมิตรสัมพันธ์ ชุมชน สุขสร้างกุศลสาธารณะ สุขสัปปายะเหมาะสม และ สุขอุดมศีลธรรม

พุทธพลังขราสุข จึงเป็นรูปแบบที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถมีความสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเสริมสร้างพลัง ความสุข และพัฒนาศีลธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความหมาย

คำสำคัญ : พุทธบูรณาการ, พุทธพลัง, โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This research article contains to : 1. Study the enhancement of elderly empowerment based on Buddhist principles. 2. Present Buddhist Power for Elderly Happiness : The Buddhist Integrated Model to Enhancement of Elderly Empowerment for the Elderly Schools. This research is a qualitative multiple case study utilizing documentary research, participant observation, in-depth interviews, and focus group discussions. Data was collected from purposively selected informants and analyzed by synthesizing issues according to the objectives. Findings include:

1) Enhancement of Elderly Empowerment: This is achieved by applying Buddhist principles in conjunction with the World Health Organization’s empowerment principles. This includes: - Health empowerment through âyussa-dhamma: things conducive to long life and Tilakkhana or the Three Characteristics principles. - Participation empowerment through Sangahavatthu: bases of social solidarity and Sàraniyadhamma: states of conciliation principles. - Security empowerment through Sappāya or : beneficial or advantageous conditions and Pañcasīla or the Five Precepts.

2) Buddhist Power for Elderly Happiness: The Buddhist Integrated Model to Enhancement of Elderly Empowerment for the Elderly Schools in Chiang Mai Province to create six types of happiness for the elderly, encompassing: - Physical well-being - Mental well-being - Community well-being - Public well-being - Environmental well-being and - Moral well-being.

Buddhist Power for Elderly Happiness, this model promotes holistic well-being, both physically and mentally, and Elderly Empowerment for seniors. Additionally, it fosters happiness and moral development, enabling meaningful coexistence within society.

Keywords : Buddhist Integrated , Active Aging , Elderly Schools

บทนำ

นับตั้งแต่ศตวรรษที่ 21 ทัวโลกเผชิญกับปัญหาประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว..อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้คนมีอายุยืนขึ้น ในขณะที่ประชากรโลกกำลังเพิ่มช้าลง จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุกลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2566 พบว่า ประเทศไทย เป็นอีกประเทศหนึ่งที่มีจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มมากขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2566 ประเทศไทย มีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีทั้งสิ้น รวม 13.64 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.5 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2567 : 2) โดยคาดว่าจำนวนประชากรสูงอายุ จะเพิ่มเป็น 20.42 ล้านคนในปี 2583 ซึ่งสถานการณ์นี้จะทำให้ประเทศไทย ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มตัว สถานการณ์สังคมสูงวัยเริ่มกลายเป็นประเด็นที่สำคัญของสังคมไทย เนื่องจากประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มที่ (Super aged society) คือ มีประชากรสูงอายุ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศภายในปี 2575 ดังนั้น เพื่อให้การก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างสง่างามและมีศักยภาพ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมการรองรับเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Dignity) มีส่วนร่วม (Participation) และได้รับการดูแล (Care) อย่างเหมาะสมที่เรียกว่า “พหุพลัง” (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2560 : คำนำ) แนวคิดทฤษฎีพหุพลังประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ

1) สุขภาพ (Health) หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ การป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค 2) การมีส่วนร่วม (Participation) หมายถึง การมีส่วนร่วมภายในครอบครัวชุมชนและสังคม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวม 3) การมีหลักประกันความมั่นคง (Security) หมายถึง การมีหลักประกัน ความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม การเงิน การเข้าถึงบริการที่จำเป็น การมีผู้ดูแลที่เหมาะสม (ดวงเดือน รัตนมงคลกุล และคณะ, 2558 : 48 - 60) อันจะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลุดพลัง (Active Aging) นำไปสู่การสร้างสังคมผู้สูงอายุไทยที่มีพลุดพลัง (Thai Active Aging Society) อันจะเป็นแนวทางการแก้ปัญหาการมีกลุ่มประชากรผู้สูงอายุเพิ่มอย่างมีคุณภาพ และเป็นแนวทางให้ผู้คนตระหนักในคุณค่าของคนผู้สูงวัย รวมทั้งเกิดประโยชน์ต่อชาติทั้งทางเศรษฐกิจสังคมได้อีกด้วย โดยถือ ว่าแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ผู้เป็นพลังอย่างแท้จริงที่จะเป็นแนวทางสนับสนุนระดับนานาชาติให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพที่เหมาะสม มีสุขภาพดี (Health) มีส่วนร่วม (Participation) และมีหลักประกันมั่นคงปลอดภัย (Security) เชื่อมโยงกันอย่างยั่งยืนตามกรอบเป้าหมายสูงสุดการพัฒนาผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลก (ฐานญา สมภู, 2560 : 10)

พระพุทธศาสนาเป็นสถาบันหนึ่งที่สำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุ หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์รู้จักพัฒนาชีวิต เพื่อพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง มีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ มีความสุขที่แท้จริง หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นแหล่งความรู้ที่บันทึกข้อค้นพบเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คือ พุทธธรรม อันเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอาศัยความวิริยะอุตสาหะได้ค้นพบความจริงสูงสุดเกี่ยวกับกฎและความเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ พุทธธรรมจึงเป็นศาสตร์ที่ศึกษาธรรมชาติของมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย สังคมไทยมีผู้นับถือพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ ในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่ถือได้ว่าเป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต จึงทำให้เกิดปรัชญาในการดูแลผู้สูงอายุได้ (สมบูรณ์ วัฒนะ, 2561 : 13 - 31) แนวคิดทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตของคนทุกวัยที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่าไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา องค์รวมทั้ง 3 ด้าน สามารถนำมาพัฒนาภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตภาวนา คือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนา คือ การพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบครบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพองค์

รวมอย่างแท้จริง (พระสุนทรกิตติคุณ, 2559 : 12 - 25)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบพุทธบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพหุพลัง สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจุบันมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในชุมชนต่าง ๆ เพื่อเป็นสถานที่จัดกิจกรรมให้ความรู้ สร้างอาชีพ นันทนาการ ดูแลสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ โดยพิจารณาคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ที่จัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพที่เป็นต้นแบบที่ดีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ..เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 แห่ง เพื่อถอดรูปแบบและนำองค์ความรู้ที่ได้มาบูรณาการกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่เพื่อเผยแพร่แก่โรงเรียนผู้สูงอายุ ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้นำไปเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิต เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้มีพหุพลัง เป็นผู้สูงวัยที่มีศักยภาพ เป็นบุญนียบคณของชุมชน เพียบพร้อมด้วยวิญญู คุณวุฒิ คุณธรรม เพื่อรองรับสังคมสูงวัยที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบันต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างพหุพลังแก่ผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา
2. นำเสนอ “พุทธพลังขจรสุข” รูปแบบพุทธบูรณาการเสริมสร้างพหุพลัง สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบพหุกรณีศึกษา (Multiple case studies) โดยมีระเบียบวิธีและขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1. ศึกษาการเสริมสร้างพหุพลังแก่ผู้สูงอายุตามแนวทางของพระพุทธศาสนาโดยใช้การศึกษาจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ จากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ชั้นทุติยภูมิ จากหนังสือ ตำรา เอกสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย ใช้วิธีการศึกษา 2 ลักษณะ คือ การลงพื้นที่เพื่อสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอ “พุทธพลังขจรสุข” รูปแบบพุทธบูรณาการเสริมสร้าง

พลพัฒน์ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ โดยสังเกตการจัดกิจกรรมเชิงพุทธบูรณาการของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ และ การสนทนากลุ่ม ร่วมกับวิธีสืบค้นเก็บข้อมูลเชิงเอกสาร

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยและพื้นที่ในการวิจัย ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, ผู้นักวิชาการด้านผู้สูงอายุ, นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา, คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ, ชมรมผู้สูงอายุในชุมชน, เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุข โดยผู้วิจัยเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีผลการดำเนินงานประสบความสำเร็จ ได้รับรางวัลในระดับจังหวัด ระดับประเทศ เป็นต้นแบบในการเสริมสร้างพลพัฒน์แก่ผู้สูงอายุ สามารถเป็นตัวอย่างที่ดีในการวิจัย จำนวน 3 แห่ง คือ

1. โรงเรียนชรบาบลอุทัยวิทยาลัย ตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด
2. โรงเรียนปงนิมิตวิชัยสร้างสุข ตำบลสันนาเม็ง อำเภอสันทราย
3. โรงเรียนฮอมสุข ตำบลดอนแก้ว อำเภอแม่ริม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบการสังเกตแบบมีส่วนร่วม แบบสัมภาษณ์การวิจัย และ แนวทางการสนทนากลุ่ม โดยการสร้างเครื่องมือวิจัยทั้ง 3 ประเภทเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา และด้านผู้สูงอายุ เพื่อความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ก่อนนำไปใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Thematic Analysis) โดยนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาเรียบเรียงให้เป็นระเบียบ พร้อมทั้งจะนำไปวิเคราะห์โดยการให้ความหมายแก่ข้อมูล และนำมาตีความสร้างข้อสรุปที่เป็นรูปธรรมหรือปรากฏการณ์ เพื่อนำข้อสรุปนั้นมาตรวจสอบและยืนยันความถูกต้อง เชื่อถือได้แล้วสรุปรวบรวมให้ได้องค์ความรู้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำเสนอผลการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มจร. เลขที่ ว.45/2567 เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567 ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินงานให้ผู้ให้ข้อมูลรับทราบโดยเน้นความสนใจในการร่วมโครงการ โดยที่ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับและทำลายทิ้งเมื่อเสร็จสิ้นโครงการอย่างน้อย 2 ปี ผลการวิจัยนำเสนอเป็นภาพรวมเท่านั้น

ผลการวิจัย

นำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย พบว่า

1. การเสริมสร้างพัฒนาพลังแก่ผู้สูงอายุตามแนวทางของพระพุทธศาสนา
โดยใช้หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างพัฒนาพลังแก่ผู้สูงอายุ ตามกรอบของ WHO โดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เพื่อให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อให้เข้าสู่พระนิพพาน หลักพุทธธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลได้ศึกษานำไปปฏิบัติเพื่อให้ใช้ในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในทุกช่วงวัย ดังนี้

1.1 การเสริมสร้างพัฒนาพลังผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ โดยใช้หลักธรรมได้แก่

หลักไตรลักษณ์ 3 ไตรลักษณ์ หรือ สามัญลักษณ์ะ ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเหมือนกัน คือ ทุกอย่างที่เป็นสังขต เป็นสังขารล้วนไม่เที่ยง คงทนมิได้ เสมอเหมือนกันหมด ทุกอย่างเป็นธรรมไม่ว่าสังขตธรรม คือ สังขาร อสังขตธรรม คือ วิสังขาร ก็ล้วนมิใช่ตัวตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น ประกอบด้วย 1) อนิจจัง สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง 2) ทุกขัง สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ 3) อนัตตาธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ให้ผู้สูงอายุรู้จักพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมชาติ ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วดับไป เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่ยึดติดในการปรุงแต่งทั้งหลาย อันจะก่อให้เกิดความทุกข์ทำให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและลูกหลานคนใกล้ชิด ผู้สูงอายุควรทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดตามหลักไตรลักษณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี อยู่ในช่วงปัจฉิมวัยได้อย่างมีความสุข

หลักอายุสสธรรม 5 หลักอายุสสธรรมนำมาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ด้านร่างกายทั้งภายนอกและภายใน คือกายและใจของผู้สูงอายุ ฝึกให้เป็นอุปนิสัยในการปฏิบัติชีวิตประจำวันอย่างมีระเบียบวินัยเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง ไม่ให้เกียจคร้านหรือขาดวินัยในตนเอง ดังนี้

(1) สัปปายการี สร้างสัปปายะในสถานที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการพักอาศัยที่สะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยในพื้นที่และอุปกรณ์การใช้สอยถูกสุขลักษณะ สะดวกสบายและปลอดภัย ไม่สกปรกหรือรกรุงรัง ทั้งภายในและภายนอกที่พักอาศัย อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อับชื้น แวดล้อมไป

ด้วยต้นไม้ ที่ให้ความร่มรื่นช่วยกรองฝุ่นละอองและสารพิษ ให้อากาศสดชื่น ไร้มลพิษ มีความเป็นอยู่อย่างสงบ ปราศจากผู้คนพลุกพล่านสัญจรไปมา อาศัยอยู่อย่างปลอดภัย และไม่ไกลหรือไกลจากชุมชนมากนัก เพื่อสะดวกในการซื้อหาอาหารและปัจจัยเครื่องใช้สอย อยู่ท่ามกลางกัลยาณมิตรที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจมีความสุขสงบ ช่วยให้มีอายุยืนนาน

(2) **สัปปายะ มัตตัญญู** ผู้สูงอายุควรรู้จักประมาณในความสบาย ทำแต่พอดี พอประมาณในการบริโภคปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค ให้เกิดประโยชน์และคุณค่าต่อสุขภาพ ไม่หลงมัวเมา กินใช้อย่างฟุ่มเฟือย เป็นการทำลายทรัพยากรสิ่งแวดล้อม เช่น พักอาศัยอยู่ในที่สบาย แล้วไม่ยอมทำอะไรเลย รับประทานอาหารเกินความพอดี จนกลายเป็นคนเกียจคร้าน ละเลยการดูแลสุขภาพที่ดีและอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพทางร่างกายได้ ดังนั้นผู้สูงอายุควรทำอะไร ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ เช่น การรับประทานอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย เพื่อระบบการย่อยอาหาร การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนไม่ควรหักโหมจนเกินไป อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ความจำดี คลายเครียดทุกส่วนของร่างกายเต่งตึง หน้าตาผ่องใส หลับสบาย ตื่นขึ้นมากี่สัปดาห์ก็กระปรี้กระเปร่า สร้างภูมิคุ้มกันโรคไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ช่วยในเรื่องระบบการย่อยสะดวก และเป็นการส่งเสริมสุขภาพครบทั้ง 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา

(3) **ปณิตโกซี** บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดีและเป็นเวลา บริโภคแต่สิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ เช่น การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ประเภทอาหารที่ย่อยง่าย จำพวกพืช ผัก ผลไม้ เนื้อปลา หรืออาหารมังสะวิรัติ รับประทานอาหารประมาณ เป็นเวลา ควรรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในแต่ละวัน และดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่ย่อยยาก อันจะส่งผลต่อระบบการย่อย เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม อาจทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอกับวัย ควรปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้เป็นเวลา ดื่มน้ำ สิ่งที่ทำให้โทษต่อร่างกาย เช่น เหล้า บุหรี่ ของมีเมาทุกชนิด ไม่ควรรับประทาน ไม่บริโภค เพื่อการเล่น สนุกสนาน เพลิดเพลิน หรือมัวเมา ขาดสติให้รู้จักประมาณในการบริโภค รับประทานอาหารแต่พอดี

(4)..กาลจारी ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องของเวลา ผู้สูงอายุควร ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องของเวลา ทำให้ถูกเวลา ทำกิจวัตรประจำวันและหน้าที่การงานที่สำคัญต้องเหมาะสมกับวัย ทำงานแต่พอควร ไม่หักโหมเกินไปกำลัง อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายแต่พอดีเหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารให้ตรงเวลา รวมทั้งควรรับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี เพื่อเมื่อเกิดโรคจะได้รักษาให้ทัน่วงที มิให้ประมาท ต้องรู้เท่าทันกับความเจ็บป่วย หาวิธีบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตน ทำให้เรารู้ว่า ควรปฏิบัติตนอย่างไร รับประทานอาหารประเภทไหน ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพความเจ็บจะได้ทุเลาและหายขาด

(5) พรหมจारी รักษาพรหมจรรย์ตามควร คือ หมั่นฝึกฝนปฏิบัติธรรม เพื่อเกื้อกูลแก่การมีสุขภาพดีและการมีอายุยืน รักษาศีล 5 มีความเมตตา กรุณา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำสมาธิให้จิตใจสงบ ปล่อยว้างกับปัญหาที่รุมเร้าก่อให้เกิดปัญญา คิดดี ทำดี การมีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ดี ไม่มี ความเครียดของจิตใจ มีอารมณ์แจ่มในดี ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีสติอยู่เสมอ ในทางพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาจิตใจไว้ได้ เพราะให้ความสำคัญด้านจิตใจเป็นพิเศษ

1.2 การเสริมสร้างพัฒนาผู้สูงอายุ ด้านการมีส่วนร่วม โดยใช้หลักธรรม ได้แก่

หลักสังคหัตถ์ 4

(1)..ทาน การให้ คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือกัน ด้วยสิ่งของตลอดถึงให้ความรู้และแนะนำสั่งสอน การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีพัฒนาการด้านการมีส่วนร่วม โดยการใช้หลักของการให้ทานซึ่งการให้ในทางพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ ให้วัตถุสิ่งของ และการให้ด้วยศิลปวิทยา ความรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะการให้ข้อคิด คติเตือนใจแก่คนรุ่นหลัง ให้รับผิดชอบชั่วดี ถือเป็น วิทยาทานที่ได้บุญมากที่สุด เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านเรื่องราวและมีประสบการณ์มากมาย ซึ่งการให้ยังเป็นการพัฒนาจิตใจให้เกิดความเมตตา มีความสงบ เป็นพื้นฐานของการทำบุญเบื้องต้น เพราะบุญคือสิ่งน่าปรารถนาที่สุดในช่วงบั้นปลายของชีวิต เป็นที่พึงพอใจ ช่วยลดปัญหาความเครียดและความซึมเศร้าเสียได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขจิตใจที่ดี เมื่อสุขภาพจิตดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายที่ดีด้วย

(2) **ปิยวาจา** วาจาเป็นที่รัก วาจาสุดดีมีน้ำใจ หรือวาจาซาบซึ้งใจ คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน สมานสามัคคี ให้เกิดไมตรีความรักใคร่กัน ถลอดถึง คำ แสดงประโยชน์ประกอบด้วยเหตุผลเป็นหลักฐานจูงใจให้นิยมยินดีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการพูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้ หรือมีการชักชวน ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีสถานที่ในการ แสดงออกทางความคิดเห็น เพราะผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาหรือความวิตกกังวลว่าถูกทอดทิ้ง จากลูกหลาน หรือแม้แต่สังคม จากอดีตเป็นผู้ที่สามารถพูดคุยได้ตามปกติ แต่เมื่ออายุที่มากขึ้น จะเริ่มมีความหวาดเหว่ หงุดหงิด เพราะขาดการพูดคุย หรือเอาใจใส่เหมือนอย่างในอดีต จึงส่งผลให้ ผู้สูงอายุเกิดความเครียดและน้อยใจ เป็นต้น โดยเฉพาะลูกหลาน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรใช้วาจา ไพเราะ สุภาพอ่อนหวานแก่ท่าน

(3) **อรรถจริยา** การประพฤติประโยชน์ คือ ขวนขวายช่วยเหลือกิจการงานสังคม บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ตลอดถึงช่วยเหลือ ปรับปรุง ส่งเสริมในทางจริยธรรม สามารถทำได้ คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีอาชีพที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน โดยหน่วยงานรัฐมีการจัดกิจกรรมเรียนรู้ มีการสอนอาชีพต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเลือกทำได้ตามความสามารถของตน และมีค่าตอบแทนจากผลิตภัณฑ์นั้น ๆ เช่น การจัดตั้งรัฐวิสาหกิจชุมชนสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น การจัดกิจกรรมอื่น ๆ เกี่ยวกับการละเล่นต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนในการทำกิจกรรมเพื่อคลายเครียด และยังรู้สึกว่ามีคุณค่าสำคัญต่อผู้อื่น สามารถเข้าสู่สังคมแห่งความเป็นผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอรรถจริยาสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การทำตนให้เป็นประโยชน์ และการทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ดังนั้น การสร้างพลพพลังผู้สูงอายุด้วยหลักอรรถจริยา เป็นการส่งเสริมในลักษณะอาชีพหรือรูปแบบของกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าได้ถูกทอดทิ้ง ยังเป็นผู้ที่มีความสำคัญทั้งต่อ ครอบครัวและต่อสังคมประเทศชาติ ยังเป็นบุคคลที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ และสามารถเข้ากับสังคมได้ แม้ช่วงวัยที่เปลี่ยนไปก็ตาม

(4) **สมานัตตตา** ความมีตนเสมอ คือ ทำตนเสมอต้นเสมอปลาย ปฏิบัติสม่ำเสมอในชนทั้งหลาย และเสมอในสุข ทุกข์ โดยร่วมรับรู้ร่วมแก้ไข ตลอดถึงวางตนเหมาะสมแก่ฐานะการสร้างพลพพลังผู้สูงอายุด้านการมีส่วนร่วมด้วยสมานัตตตาสามารถทำได้ คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หน่วยงานรัฐหมั่นให้ความรู้ในเรื่องสุขภาพ การแนะนำในการปฏิบัติตนต่อการเอาใจใส่ตนเอง ตลอดทั้งมีความประพฤติตนเสมอต้นเสมอปลาย วางตนได้อย่างพอดี พอเหมาะ

แกว้ย ประพฤติตนให้เป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นที่น่ายกย่องแก่บุตรหลาน รวมถึงบุคคลทั่วไป ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักสมานัตตตา เป็นการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความสม่ำเสมอ หมั่นรักษาสภาพกาย สุขภาพใจให้มีความเข้มแข็ง เป็นผู้ที่ไม่มีเมตตาต่อบุคคลอื่น รวมถึง หมั่นทำทาน รักษาศีล อย่างสม่ำเสมอ เพราะบุญคือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นแบบอย่างที่ดี ให้กับบุตรหลานและบุคคลอื่นได้ปฏิบัติตาม

หลักสารณียธรรม 6

(1)..เมตตาการุณยธรรม..คือ..การทำความดีต่อกัน..ช่วยเหลือกิจธุระของหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักสัมาคารวะ เคารพนับถือกัน ไม่เบียดเบียนหรือรังแกกัน ไม่ทำร้ายกัน ให้ได้รับความทุกข์เขวทนา ทำแต่สิ่งที่ถูกต้องต่อกันอยู่ตลอดเวลาทั้งต่อหน้าและลับหลัง ผู้สูงอายุพึงตั้งตนให้เป็นผู้มีเมตตาทางกายแก่บุคคลในครอบครัว และคนในชุมชนสังคม เป็นผู้ทรงความรู้ศิลปวิทยา ช่วยเหลือกิจการในครอบครัวในสังคมตามกำลัง ย่อมจะทำให้เป็นที่รักแก่ลูกหลานและบุคคลทั่วไป

(2)..เมตตาวาจกธรรม..คือ..การพูดแต่สิ่งที่ดีงาม..พูดกันด้วยความรัก ความปรารถนาดี ช่วยบอกแจ้งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้กำลังใจกันและกัน ในยามที่มีใครต้องพบกับความทุกข์ความผิดหวัง ความเศร้าหมองต่าง ๆ คำสั่งสอน คำแนะนำ ตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกันทางคำพูด ไม่นินทาว่าร้ายให้กันและกัน ผู้สูงอายุจึงควรเป็นผู้ที่มีวาจาสุภาพ ไม่ขี้บ่น ไม่ดูด่าว่ากล่าวด้วยถ้อยคำรุนแรง คอยให้ข้อแนะนำอันเป็นประโยชน์แก่สมาชิกในครอบครัว ตลอดถึงคนในชุมชนสังคม ทำตนให้เป็นวิทยากร เพื่อมอบวิทยาทานให้แก่ชนรุ่นหลัง

(3)..เมตตาเมตตาธรรม คือ การตั้งจิตปรารถนาดี การคิดดี การทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี ความหวังดี รักและเมตตาต่อกัน คิดในสิ่งที่สร้างสรรค์ ไม่อิจฉาริษยา ไม่คิดอคติ ไม่พยายาบาท ไม่โกรธแค้นเคืองกัน รู้จักให้ออกาส ให้อภัยต่อกันและกัน มีจิตเป็นกุศลเจตนา ผู้สูงอายุควรเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยกุศลจิต ไม่พยายาบาทอิจฉา ทำจิตให้ผ่องใส คิดมองโลกในแง่บวก ตั้งความปรารถนาดีต่อสมาชิกในครอบครัว และคนในชุมชนสังคม

(4)..สาธาณโภคี..คือ..การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์กันด้วยความยุติธรรม เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อย ก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่เอารัดเอาเปรียบ นำมาแบ่งปัน เอื้อเฟื้อแก่กันและกันอยู่เสมอ ผู้สูง

อายุพึงเป็นผู้เสียสละ แบ่งปัน ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เห็นแก่ตัว เมื่อได้สิ่งใดมาก็แบ่งให้ลูกหลานโดยไม่ถือคติ ไม่ลำเอียง ย่อมเป็นที่รักของสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคี ไม่แตกแยก

(5) **ศีลสามัญญตา** คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือวินัยต่าง ๆ อย่างเดียวกัน เคารพในสิทธิเสรีภาพของบุคคล ไม่ก้าวร้าวหน้าที่กัน ไม่ทำตนให้เป็นที่ยังเกียจของหมู่คณะ ผู้สูงอายุประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดี เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลาน ไม่ทำตนให้เกิดความเสียหาย รักษาซึ่งจารีตประเพณีของชุมชนสังคม

(6) **ทัญญูสามัญญตา** คือ ความเห็นเป็นอย่างเดียวกัน คิดในสิ่งที่ตรงกัน ปรับมุมมองที่ตรงกัน รู้จักแสวงหาจุดร่วมและจุดต่างของกันและกัน ไม่ยึดถือความคิดของตนเองเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟังความเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ ผู้สูงอายุพึงเป็นผู้ที่มีความเห็นในทางที่ถูกต้อง เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ใช้อารมณ์เหนือเหตุผล มีหลักประชาธิปไตย ยอมรับความแตกต่าง วางตนให้เป็นที่น่าเคารพของสมาชิกในครอบครัว ชุมชนสังคม

1.3 การเสริมสร้างพัฒนาหลังผู้สูงอายุ ด้านหลักประกันมั่นคงปลอดภัย โดยใช้หลักธรรม ได้แก่

หลักสัปปายะ.4...สัปปายะสำหรับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา หมายความว่า สิ่งที่เหมาะสม เป็นภาวะที่สบาย สภาพที่เอื้อ สภาวะที่เกื้อหนุน สถานที่หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะสม เกื้อกูลกัน หรือเอื้ออำนวย สำหรับผู้สูงวัย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต

(1) **อาวาสสัปปายะ** ได้แก่ สภาพแวดล้อม ถิ่นที่อยู่อาศัย หรือธรรมชาติแวดล้อมเป็นที่สบาย สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติเป็นที่สบายนั้น ช่วยให้ร่างกายสดชื่นรื่นเริง ไม่มีพิษไม่มีภัยต่อชีวิต ทำให้ร่างกายรู้สึก ปลอดภัยโปร่งโล่งสบาย และรู้สึกถึงการผ่อนคลาย เป็นการเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อม เป็นการพัฒนา ร่างกาย ซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งช่องทางรับรู้ติดต่อสื่อสารกับโลกหรือสิ่งแวดล้อมคือระบบแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส ด้วยอินทรีย์สังวร โดยรับรู้ติดต่อสื่อสารอย่างมีสติ ที่อยู่อาศัยเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) จัดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยย่อมส่งผลเกื้อกูลให้เกิดพลังการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

(2)..อาหารสัปปายะ...ผู้สูงอายุต้องมีอาหารที่เพียงพอต่อการบำรุงร่างกาย ช่วยฟื้นฟู และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย ให้หาย จากการป่วยได้ คือ เมื่อรับประทานถูกต้อง ก็จะกลายเป็นยาบำรุงร่างกายให้เกิดความแข็งแรง และช่วยหาย จากอาการโรคภัยไข้เจ็บ อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย ควรจะเป็นอาหารที่ถูกลักษณะ มีอาหารไม่เพียงพอ หรือรับประทานอาหารไม่ถูกลักษณะจะทำให้เกิดความไม่สบาย ทำให้เกิดความเจ็บไข้ขึ้นได้ และอาหารที่ ถูกลักษณะนั้น ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเสมอไป ควรเป็นอาหารที่ไม่หนักเกินไป เป็นอาหารที่ย่อยง่าย ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่มีสิ่งทำให้เกิดเป็นพิษแก่ร่างกาย และไม่ควรรับประทานมากเกินไปด้วยหรือรับประทานแล้ว ไม่เกิดความทุกข์เวทนาทางร่างกาย ไม่กระสับกระส่าย ไม่ทำให้ร่างกายเหนียวอ่อน

(3) บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ญาติพี่น้อง ครอบครัว ลูกหลาน หรือเพื่อน ถูกอหยาศัยผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ผู้ที่อยู่ด้วยกันมีนิสัย ความประพฤติเรียบร้อย แนะนำในทางที่ดี มีศีลบริสุทธิ์ อันเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ในพระพุทธศาสนาจึงให้แสวงหากัลยาณมิตร มีความเหมาะสมประกอบด้วยความเป็น กัลยาณมิตร เป็นคนดี มีศีลธรรม ทั้งมีความรู้คู่คุณธรรมด้วยเช่นกัน

(4) ธรรมสัปปายะ ได้แก่ การพูดคุยที่เหมาะสม คำพูดที่สบาย ถ้อยคำที่ได้ยินเป็นถ้อยคำที่มีแต่ ประโยชน์ มีสาระ มีคติเป็นไปในทางชุตเกลาภิเลส เป็นถ้อยคำที่ประกอบไปด้วยธรรมและเป็นถ้อยคำที่ไม่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด เกิดความสงสัยต่าง ๆ โดยไม่จำเป็น ควรพูดแต่พอประมาณ

หลักเบญจศีล เบญจธรรม

ศีลข้อที่ 1 ปาณาติปาต เวรมณี การละเว้นจากฆ่าหรือทำร้ายสิ่งมีชีวิต ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรม ลด ละ เลิก การทำลายความสุขของสัตว์ที่เกิดจากการสังเวยสัง คัด เปียกเบียนที่อยู่อาศัย กักขังสัตว์และควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรม การช่วย สงเคราะห์สัตว์ที่อดอยาก ไร้เจ้าของ ซึ่งการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เพราะเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความสงบสุข ป้องกันการเบียดเบียนชีวิตและความหวาดระแวงระหว่างมนุษย์กับมนุษย์และมนุษย์กับสัตว์

ศีลข้อที่ 2 อทินนาทานา เวรมณี การงดเว้นจากการลักทรัพย์ ได้แก่ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเคารพในสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่น ควรสอนเปรียบเทียบ

วิถีชีวิตของคนทำอาชีพไม่สุจริตและคนทำอาชีพสุจริต ควรส่งเสริมให้ลดละเลิกการเอา
 ไรต์เอาเปรียบผู้อื่นทั้งด้านทรัพย์สิน และโอกาสในการทำงาน ควรส่งเสริมให้ลดละเลิกการ
 ฉ้อโกง เปียดเบียนทรัพย์สินทั้งสังหาริมทรัพย์และอสังหาริมทรัพย์ของผู้อื่น

ศีลข้อที่ 3 กาเมสุมิจฉาจารา เวมณี การงดเว้นจากการประพฤติด
 ผิดในทางประเวณี ได้แก่ ควรจัดกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการสำรวมในกามคุณ โดย
 ให้ฟังธรรมะ ทำใจให้สงบ ควรส่งเสริมให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เพื่อจะได้ไม่
 ประพฤตินอกใจสามีภรรยาตัวเอง..โดยมูลเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ผิดศีลข้อ
 กาเมสุมิจฉาจารานั้น มาจากองค์ประกอบภายใน คือ กิเลสตัณหาที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจ
 เรียกว่า กิเลสกาม และองค์ประกอบภายนอก คือ สิ่งแวดล้อม คือตัวบุคคล โอกาสที่เอื้อ
 อำนาจ ค่านิยม เรียกว่า วัตถุกาม

ศีลข้อที่ 4 มุสาวทา เวมณี การงดเว้นจากการพูดเท็จ ได้แก่ ควร
 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ หมั่นฝึกสติก่อนพูดอยู่เสมอ ควรอบรมชี้ให้เห็นถึงโทษและประโยชน์
 จากการใช้คำพูด..ควรให้ได้ทำกิจกรรมส่งเสริมการพูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์มีสาระต่อ
 ส่วนรวม ควรส่งเสริมให้ได้รับการฝึกทักษะการพูดที่ดีมีสาระและอ่อนหวานต่อผู้อื่น ควร
 จัดกิจกรรมรณรงค์การพูดสุภาพ และอ่อนหวาน คำจริง คำสัตย์ควร เปรียบเทียบให้ได้
 เห็นถึงความเหมือนกันของคนบ้ากับคนที่ชอบพูดเพ้อเจ้อ..ไม่กระทำสิ่งที่เป็นวัชกรรม
 คือ ทำความชั่วทางวาจา เป็นการทำลายความน่าเชื่อถือของตัวเอง ทำลายผู้อื่น ทำลาย
 สังคม ทำลายเศรษฐกิจ ทำลายชาติ

ศีลข้อที่ 5 สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวมณี การงดเว้นจากการ
 ดื่มสุราเมรัย ได้แก่ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความตระหนักว่าสุราเมรัยเป็นสิ่งที่นำชีวิตไป
 สู่ความหายนะ ควรส่งเสริมให้รับรู้โทษและภัยพิบัติที่เกิดขึ้นจากการเสพสุรา จัดกิจกรรม
 ส่งเสริมการทำประโยชน์ เช่น ควรชี้ให้เห็นโทษของยาเสพติด คือ ทำให้มีเงินมา ขาดสติ
 และมีความผิดทางกฎหมาย เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น เมมาแล้วขับเกิดรถชนกันทำให้มีคน
 ตาย หรือพิการ ควรใช้สื่อภาพและวิดีโอฉาย ให้ผู้สูงอายุได้ชมถึงอาการของผู้ติดยาเสพ
 ติด ซึ่งมีผลกระทบแก่สังคมไทยโดยรวม คือ ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเปียดเบียนคนที่อยู่
 ร่วมกันในสังคมและด้านตัวเอง ทำให้เสื่อมเสียเกียรติยศ เสยสุขภาพ เป็นโทษทางธรรมที่
 ให้ผลในชาติหน้าเป็นกรรมที่ให้ผลในชาติต่อ ๆ ไป

ส่วนเบญจธรรมหรือเบญจกัลยาณธรรม หมายถึง ธรรมอันดีห้าประการ คือ

กับเบญจศีล เป็นธรรมเกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ผู้สูงอายุที่รักษาเบญจศีลควรมีไว้ประจำใจของตนเอง ได้แก่ 1. เมตตากรุณา 2. สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพสุจริต 3. กามสังวร สังวรในกาม 4. สัจจะ ความมีสัจจะ และ 5. สติสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนที่รู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรถ้า เบญจธรรมจึงเป็นการรักษาเจตนาที่จะควบคุมกายและวาจาให้เป็นปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น 5 ประการ คือละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการลักขโมย ละเว้นจากการประพฤติดินในกาม ละเว้นจากการพูดปด ละเว้นจากการเสพสุรา

2. นำเสนอ “พุทธพลังขราสุข” : รูปแบบพุทธบูรณาการเสริมสร้างพัฒนาพลัง สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การเสริมสร้างพัฒนาพลัง สามารถบูรณาการตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างพัฒนาพลังผู้สูงอายุ แบ่งออกตามหลักพัฒนาพลัง 3 ด้าน ด้วยหลักการสร้างความสุขผู้สูงอายุ 6 สุข ดังนี้

2.1 พุทธบูรณาการเสริมสร้างพัฒนาพลังผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพ

(1) สุขกายสังขาร โดยใช้หลักอายุสธรรม 5 เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุหรือธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ, ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน เป็นหลักการปฏิบัติเชิงพุทธ เพื่อสร้างความประพฤดิหรือ ปฏิบัติต่อสุขภาพให้ถูกต้องให้มีความสุขทั้งทางกาย พิจารณาบริโศคปัจจัย ด้วยสติปัญญา อย่างมีเหตุมีผล มีจุดมุ่งหมาย รู้คุณค่าของปัจจัย ไม่บริโศคด้วยความเป็นทาสกิเลสตัณหา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้ดีขึ้นจากสภาพปัญหาการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุ เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุจัดให้มีการตรวจสุขภาพร่างกายให้แก่ผู้สูงอายุก่อนจะเริ่มการเรียนการสอนในทุกครั้ง

(2) สุขสำราญจิต โดยใช้หลักไตรลักษณ์ 3 ประกอบด้วยหลักอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่มีตัวตน การเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุ จึงต้องใช้หลักไตรลักษณ์ คือ จะต้องให้ผู้สูงอายุรู้จักพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมชาติ ไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วดับไป เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบาน ไม่ยึดติดในการปรุงแต่งทั้งหลาย อันจะก่อให้เกิดความทุกข์ทำให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและลูกหลานคนใกล้ชิด ผู้สูงอายุควรทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดตามหลักไตรลักษณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี อยู่ในช่วงปัจฉิมวัยได้อย่างมีความสุข

สุข..โดยโรงเรียนผู้สูงอายุฮอมสุขเป็นหนึ่งในตัวอย่างของการสร้างกิจกรรมตั้งแต่การสร้างหลักสูตรเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ สำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุ 50 - 59 ปี เพื่อให้ไม่ประมาทให้ยอมรับในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ให้เรียนรู้ว่าจะเป็นคนที่ต้องเตรียมตัวอย่างไร มีกิจกรรมการเขียนพินัยกรรมชีวิต เมื่อตนเองเสียชีวิตไปแล้วก็ไม่เป็นภาระให้แก่ลูกหลาน

2.2 พุทธบูรณาการเสริมสร้างพัฒนาพลังผู้สูงอายุ ด้านการมีส่วนร่วม

(3) **สุขมิตรสัมพันธ์ชุมชน** ด้วยหลักสังคหะวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว คือ ยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ยึดเหนี่ยวและนำมาปฏิบัติในระดับสังคม โดยเริ่มตั้งแต่ครอบครัว ทำให้ ลูกหลาน เคารพรัก บำเพ็ญประโยชน์ในชุมชนและประเทศชาติ ทำให้ได้รับการยกย่อง ชุมชนเข้มแข็ง ประเทศชาติรุ่งเรือง เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่มีความสุข มีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุได้จัดการเรียนการสอนเชิงพุทธบูรณาการด้วยหลักสังคหะวัตถุ 4 ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตา

(4) **สุขสร้างกุศลสาธารณะ** ด้วยหลักสาราณียธรรม 6 เป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาพลังแก่ผู้สูงอายุในด้านการมีส่วนร่วม โดยเฉพาะกับครอบครัว ชุมชนและสังคม ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และกับบุคคลอื่น ซึ่งมีการทำกิจกรรมร่วมกันอยู่ตลอดเวลา มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ปัญหาด้านการอยู่ร่วมกันกับคนต่างวัยจะหมดไป หลักสาราณียธรรมเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะก่อให้เกิดความสามัคคีช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ช่วยแนะนำตักเตือนสั่งสอนสิ่งที่ดีงาม คิดทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีความกลมเกลียวกัน จึงนับเป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตน มีปฏิสัมพันธ์ และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้จัดกิจกรรมตามหลักสาราณียธรรม 6 ประการ

2.3 พุทธบูรณาการเสริมสร้างพัฒนาพลังผู้สูงอายุ ด้านหลักประกันความมั่นคงปลอดภัย

(5) **สุขสัปปายะเหมาะสม** สัปปายะ คือ สภาวะสบาย สภาพที่เอื้อเกื้อหนุน เหมาะ ช่วยให้มีความเป็นอยู่ดี ทำกิจกรรมหรือดำเนินการ ต่างๆ ได้อย่างผลดี สำหรับผู้สูงวัยให้เหมาะสมหรือมีความสุขสบายมี ความสมดุลที่อยู่อาศัย อยู่ในสภาวะอากาศสิ่งแวดล้อมที่ดี มีอาชีพ มีบุคคลรอบกายที่ดี และมีอาหารรับประทานที่ดี

มีประโยชน์ ปัจจัยต่าง ๆ เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงวัยมีสัปปายะในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม..ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่ได้จัดให้มีการเรียนการสอน..รวมทั้งจัดสถานที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุดังที่กล่าวมาทุกประการ

(6) สุขอุดมศีลธรรม ได้แก่ หลักเบญจศีลเบญจธรรม เป็นข้อปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถควบคุมกายและวาจาให้อยู่ในความเรียบร้อยดีงาม การสำรวมและไม่ก้าวล่วงละเมิด ประพฤติผิดทางกาย วาจา ใจ ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเชียงใหม่จะนิมนต์พระสงฆ์มาแสดงพระธรรมเทศนา โดยจะมีการไหว้พระสวดมนต์ สมาทานเบญจศีล เนื้อหาของการแสดงธรรมจะสอดแทรกเรื่องของศีลธรรม การประพฤติตนให้เป็นคนดี เป็นคนแก่ที่มีคุณค่า เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลาน ผู้สูงอายุที่มีเบญจศีลเบญจธรรมจึงเป็นสภาวะของผู้ทรงไว้แห่งความดีหรือเป็นผู้รักษาความดีด้วยการประกอบคุณงามความดี ผู้สูงอายุที่เพียบพร้อมด้วยศีลทั้ง 5 ข้อ ย่อมเป็นบุคคลที่เป็นปูชนียบุคคล เป็นบุคคลต้นแบบให้แก่ลูกหลาน สร้างพหุผลทั้งในด้านความมั่นคงในชีวิต ความปลอดภัยในชีวิต ไม่หลงไปสู่อบายภูมิทั้งปวง “พุทธพลังสร้างสรรค์” โมเดล มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีการมีส่วนร่วมทั้งกับสมาชิกในครอบครัว สังคม ชุมชน ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และทำให้เกิดความมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต เป็นผู้สูงอายุที่ทรงคุณค่า เป็นปูชนียบุคคล ควรแก่การเคารพนับถือ เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผล “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีความสุข”

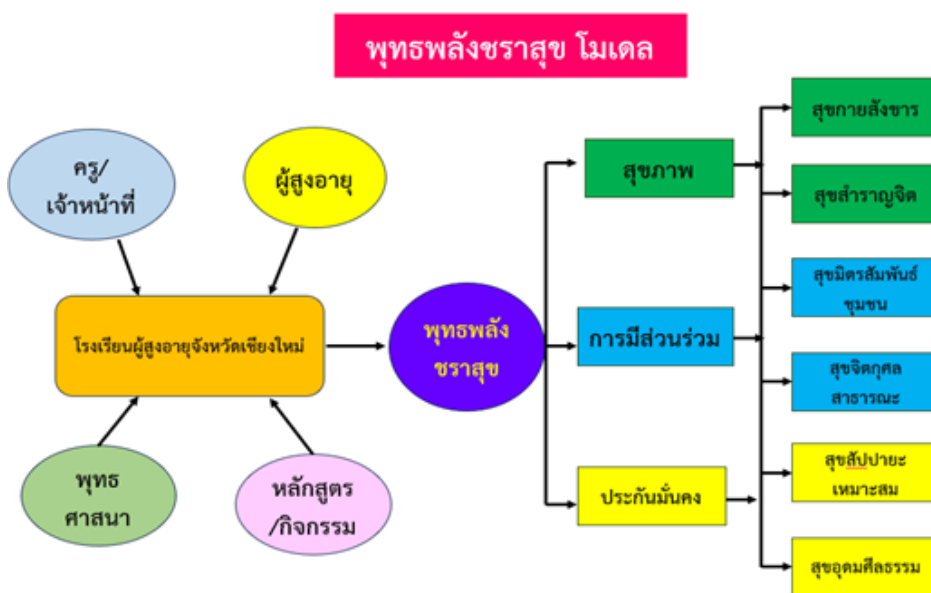
อภิปรายผล

แนวคิดบทบาทสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นองค์กรภาคประชาชน เพื่อเตรียมพร้อมในการรองรับสังคมสูงวัยของชุมชน ซึ่งได้กล่าวถึงภาวะพหุผลของผู้สูงอายุที่ต้องการให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการที่ได้มีส่วนร่วมในครอบครัว สังคม ชุมชน เช่นเดียวกับงานวิจัยของพระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒน์ ที่ได้ศึกษาการดูแลสภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ กล่าวว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันออกไปตามแนวคิดของผู้สูงอายุ ส่วนปัญหาที่อยากให้ช่วยแก้ไข คือ ให้ความช่วยเหลือทางด้านงบประมาณ เพราะงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ มีครูทำการสอนที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น ให้มีหลักสูตรผู้สูงอายุที่ได้มาตรฐาน อยากให้มี

พยาบาลเข้ามาช่วยรักษาเพิ่มมากขึ้น ตลอดจนอยากให้พระสงฆ์เข้ามาช่วยพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุ (พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวณโณ, 2561 : บทคัดย่อ) นอกจากนี้สามารถบูรณาการตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างพลังสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเชียงใหม่ และสอดคล้องกับหลัก “พุทธพลัง” ขององค์การอนามัยโลก โดยผู้วิจัยให้ชื่อรูปแบบนี้ว่า “พุทธพลังขราสุขโมเดล” ตามหลักพุทธพลัง 3 ด้าน ด้วยหลักการสร้างความสุขผู้สูงอายุ 6 สุข ที่ผู้วิจัยได้ค้นพบ ประกอบด้วย 1. สุขกายสังขาร 2. สุขสำราญจิต 3. สุขมิตรสัมพันธ์ชุมชน 4. สุขสร้างกุศลสาธารณะ 5. สุขสัปปายะเหมาะสม 6. สุขอุดมศีลธรรม เป็นการนำหลักธรรมมาสอดแทรกการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นพุทธบูรณาการที่เหมาะสมกับการสร้างให้ผู้สูงอายุมีพุทธพลัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเชิงพุทธบูรณาการของ พระครูศรีเมธาภรณ์และคณะ ที่ได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธบูรณาการของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร มี 4 ด้าน คือ 1. ด้านร่างกาย ควรได้รับการดูแลและการป้องกันในด้านสุขภาพร่างกายจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในด้านสุขภาพ 2. ด้านจิตใจ หางานอดิเรกทำเพื่อให้หายจากความเครียด หรือผู้สูงอายุควรอบรมให้ความรู้ในด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ชาวบ้าน 3. ความสัมพันธ์ต่อสังคม ควรให้รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมและมีความสุขกับผู้คน ไม่เป็นภาระให้กับผู้อื่น ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม พระสงฆ์ควรจัดให้วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจ รวมพลังของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ชุมชนดูแลผู้สูงอายุ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (พระครูศรีเมธาภรณ์ และคณะ, 2565 : 252 - 265) และยังสอดคล้องกับศึกษาของพระครูอรุณจริยานุวัตร ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องวัดเพื่อผู้สูงอายุ : รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในวัดอย่างยั่งยืน พบว่า 1. การดำเนินกิจกรรมในวัดมีแนวคิดเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรมกรรมฐานและเพื่อให้การศึกษาพระอภิธรรมแก่ผู้สนใจทั่วไป ด้วยกระบวนการดำเนินการภายในวัดเองโดยเจ้าอาวาสและพระวิทยากร 2. รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุในวัดอย่างยั่งยืนด้วยหลักสัปปายะ 7 เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ โดยมีอิริยปถสัปปายะ และบุคคลสัปปายะ เป็นเงื่อนไขหลัก ในการดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุที่จะสร้างความยั่งยืนได้ 3. ได้คู่มือการจัดกิจกรรมในวัดเพื่อรองรับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน (พระครูอรุณจริยานุวัตร, 2563 : 89 - 102)

องค์ความรู้จากการวิจัย

“พุทธพลังขราสุข” เป็นการนำหลักพุทธธรรมของพระพุทธเจ้า นำมาบูรณาการกับกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างพุทธพลังผู้สูงอายุ โดยอาศัยความร่วมมือทุกภาคส่วน ออกแบบหลักสูตรกิจกรรมที่สอดคล้องหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีครูและเจ้าหน้าที่เป็นผู้จัดกิจกรรมแก่ผู้สูงอายุในรูปแบบของ 6 สุข คือ 1. สุขกายสังขาร 2. สุขสำราญจิต 3. สุขมิตรสัมพันธ์ชุมชน 4. สุขสร้างกุศลสาธารณะ 5. สุขสัปปายะเหมาะสม 6. สุขอุดมศีลธรรม มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มีการมีส่วนร่วมทั้งกับสมาชิกในครอบครัว สังคม ชุมชน ทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และทำให้เกิดความมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต เป็นผู้สูงอายุที่ทรงคุณค่า เป็นปูชนียบุคคล ควรแก่การเคารพนับถือ เป็นผู้สูงอายุที่มีพุทธพลัง “สูงวัยอย่างมีคุณค่า ขร่าอย่างมีความสุข” ซึ่งสามารถสรุปองค์ความรู้จากงานวิจัยแสดงในแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพประกอบ : องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป

พระพุทธศาสนามีแนวคิดเกี่ยวกับพุทธพลังสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยเพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลได้ศึกษานำไปปฏิบัติเพื่อให้ใช้ในการแก้ไขปัญหา

ได้อย่างถูกต้อง และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในทุกช่วงวัย การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์เข้ากับกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ..จึงเป็นอีกหนึ่งแนวทางสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ ผู้สูงอายุเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยการมีส่วนร่วมในชุมชนสังคม และผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิต “พุทธพลังสร้างสรรค์” จึงเป็นตัวอย่างรูปแบบสำคัญที่โรงเรียนผู้สูงอายุตลอดถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปพัฒนาเป็นการจัดกิจกรรมในโรงเรียน โดยปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของพื้นที่ชุมชนให้มีความเหมาะสม ช่วยให้เกิดการเตรียมความพร้อมในการรองรับสังคมสูงวัยในประเทศไทยต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย จึงมีข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเทคนิควิธีการสอนผู้สูงอายุของพระพุทธรูปเจ้าที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยบทบาทพระพุทธรูปศาสนากับการเตรียมพร้อมรับสังคมสูงวัยในประเทศไทย
3. ควรมีการศึกษาวิจัยแนวทางการพัฒนาหลักสูตรแกนกลางโรงเรียนผู้สูงอายุในการสร้างพลพัฒน์ของผู้สูงอายุในชุมชน

บรรณานุกรม

- ฐานญา สมภู. (2560). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภาวะพลพัฒน์ของชมรมผู้สูงอายุไทย. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ดวงเดือน รัตนมงคลกุล และคณะ. (2558). ภาพสภาวะของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพลพัฒน์ในชุมชนจังหวัดนครนายก, วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 22 (2), 48 - 60.
- พระครูศรีเมธาภรณ์และคณะ, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. 11 (3), 252 - 265.

- พระครูอรุณจริยานวัตร (สุเทพ ศรีทอง). (2563). “วัดเพื่อผู้สูงอายุ : รูปแบบการดำเนินงานกิจกรรมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในวัดอย่างยั่งยืน” ..วารสารสิรินธรปริทรรศน์. 21 (1), 89 - 102.
- พระปลัดวุฒิพงษ์ กิตติวัฒนโธ พร้อมคณะ. (2561). การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์, รายงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุนทรกิตติคุณ. (2559). หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ. วารสารมหาจุฬาริชาการ. 3 (1), 12 - 25.
- สมบูรณ์ วัฒนะ. (2561). พุทธปรัชญากับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม. 3 (2), 13 - 31.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). ดัชนีพหุคูณสำหรับผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น.
- _____. (2567). สรุปผลที่สำคัญสถิติการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2566. กรุงเทพมหานคร: กองสถิติแรงงาน.