

รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม*

THE MODEL OF INTEGRATION OF BUDDHIST PRINCIPLES
FOR ENHANCING THE HEALTH OF THE ELDERLY OF THE
COMMUNITY ORGANIZATION IN SAM PHRAN DISTRICT
NAKHON PATHOM PROVINCE

พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย

PhraMaha Kraiwan ChindathiYo

แมชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย

Maechee Kulaporn Kaewwilai

วันไชย กิ่งแก้ว

Wanchai Kingkaew

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: kulapornka@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการศึกษาวินิจฉัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีศึกษาวิจัยเอกสาร และการศึกษาภาคสนาม เก็บรวบรวมข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน จำนวน 3 กลุ่ม 1) กลุ่มองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น จำนวน 9 คน 2) กลุ่มบทบาทสตรี ตำบลไรซิง จำนวน 8 คน และ 3) กลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน จำนวน 8 คน และนำผลวิจัยมาสนทนากลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 15 รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า ใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ด้านศีล โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ฝึกฝนพัฒนาตนเองด้านพฤติกรรม การสังคัมสังเคราะห์ การศึกษาและอาชีพ การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การจัดกิจกรรมสุขภาวะ การถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสต่าง ๆ ร่วมกัน ด้านสมาธิ โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ พัฒนาจิตใจ ให้มีจิตใจที่ตั้งมั่น เข้มแข็ง มีความสุข มีเจตจำนงที่เป็นกุศล การจัดดอกไม้ การถักไหมพรม การอ่านหนังสือ และการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า ด้านปัญญา โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ พัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุด นำภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษา

* Received 21 February 2020; Revised 29 March 2020; Accepted 29 March 2020



สุขภาพกาย และจิตใจ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่น ซึ่งการบูรณาการหลักพุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ทั้ง 3 ด้านนั้นมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาแล้ว ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาอย่างแท้จริง

คำสำคัญ: การบูรณาการหลักพุทธธรรม, เสริมสร้างสุขภาวะ, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objective of this research was the model of integration of Buddhist principles of in enhancing the health of the elderly of the community organization In Sam Phran District, This research is qualitative research. Using the research method : document and field study by collecting data from in-depth interviews of the elderly 3 groups; 1) The Local Administrative Organization Group, amount 9 key informants. 2) The Women's role group of Tambon Raking, amount 8 key informants. And 3) The Village Volunteer Group, amount 8 key informants. The research was conducted by sub-group members and 15 experts from each group to summarize the results of integration of Buddhist principles in enhancing the health of the elderly in community organizations in Sam Phran district, Nakhon Pathom. Result of the study found that: The Three sense of Buddha Dharma (The Threefold training), for the propose of the elderly that they can live life “the right way”. By proposing the Buddha Dharma, the Three Noble Truths (Precept, Concentration and Wisdom) to be used or applied to enhance one's well-being and those around them, the practice is to develop the behavior, Social work, Education and career, Sufficient lifestyle, Holistic wellness activities, Practicing of meditation on various occasions, we found that concentration is mental development. Being in good spirit, strong, happy, have charitable intentions, flower arrangements, knitting, reading, embroidery, making Thai desserts, make string flower garlands and clothing repair. And we found that wisdom is the highest stage of development for the elderly. The promotion of the use of local wisdom : Philosophers and trained farmers provide valuable knowledge about taking care of physical health and mental health, established a health care center. “Sam Wai Jai Kearn Roi Center” activities for the elderly. And when the elderly are self-reliant, they can depend on their own skills to support themselves and to help others. The integration of the Three Noble



Truths (Concentration of Wisdom or The Threefold Training), which is related to each other and connected continuously. Elderly who follow these principles, will exactly find true happiness in life.

Keywords: Integration Of Buddhist Principles, Enhancing The Health, The Elderly

บทนำ

ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยได้เป็นสังคมผู้สูงอายุ ในปี 2561 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุ 12 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด ประเด็นท้าทายที่สำคัญคือ ประชากรไทยกำลังมีอายุสูงอย่างรวดเร็วมาก อีก 4 ปีข้างหน้า เราจะเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุถึงร้อยละ 20 และอีก 20 ปีข้างหน้า สัดส่วนประชากรสูงอายุจะสูงถึงร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายให้กับภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมรับมือกับการเจ็บป่วยและโรคภัยไข้เจ็บของผู้สูงอายุ การจ่ายสวัสดิการในการครองชีพของผู้สูงอายุ การแบกรับภาระของบุตรหลานซึ่งเป็นวัยทำงานที่มีต่อผู้สูงอายุในสัดส่วนที่ไม่สมดุล (Kelly, B, 2010)

จากสภาพการดำเนินชีวิตในชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบท ผู้สูงอายุเปรียบเสมือนผู้ที่ถูกกลืนจากสังคม ต้องจับเช่าอยู่แต่ในบ้านอย่างเหงาหงอย เกิดทัศนคติเชิงลบต่อตนเอง คือรู้สึกตนเองไร้คุณค่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายส่งผลให้จิตใจผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปด้วย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยึดมั่นในความคิดของตนเอง อารมณ์แปรปรวน นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคมผู้สูงอายุมีหน้าที่และบทบาททางสังคมน้อยลง จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวต้องดูแลคนในครอบครัวก็ต้องมาเป็นผู้ได้รับการดูแล ฐานะการเงินลดลง ต้องพึ่งลูกหลาน ทำให้เกิดความเครียด ท้อแท้ ใต้ง่าย อดีตสังคมไทยเป็นครอบครัวขยายแต่ปัจจุบันเปลี่ยนมาเป็นสังคมเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านตามลำพัง สัมพันธภาพระหว่างผู้สูงอายุและสังคมลดลง จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม ผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับตัวเพื่ออยู่ในสังคมได้ (จิณณ์นิชา พงษ์ดี และปิยธิดา คุหิรัญญรัตน์, 2558)

สภาพปัญหาข้างต้น ถ้าได้มีการเตรียมรับมือกับปัญหาเหล่านี้ไว้ล่วงหน้าหรือสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ย่อมเป็นการเตรียมการอย่างชาญฉลาด ช่วยให้รัฐไม่ต้องทุ่มงบประมาณจำนวนมากมาใช้ในการฟื้นฟู ดูแลรักษาผู้สูงวัย จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย พบว่าส่วนใหญ่จะศึกษาถึงปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยที่ควรป้องกันเพื่อความสำเร็จในการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย ในขณะที่แนวโน้มในปัจจุบันจะมีความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยโดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการพัฒนา โดยพระเทพเวที กล่าวว่า คำสอนในพระพุทธานุศาสนาสอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลัก



เหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรียกว่า พุทธธรรม (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2534) พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบ ส่งเสริมให้บุคคล รู้จักช่วยตนเอง ยอมรับ ศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหาลดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมี ขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะแนว เช่นเดียวกับ ภิรมย์ เจริญผล กล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติชอบ ตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิดภาวะความประพลติหรือ การดำเนินชีวิตที่เรียกว่า มีศีล ประกอบ แต่กุศลกรรม คือ ไม่มีโลภ โกรธ หลง ปราศจากอริชชา ตัณหาและอุปาทานมาครอบงำหรือชัก จูงไปในที่ผิด และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ผลที่ตามมา คือทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกาย ดี ไม่มีโรค ความไม่มีโรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดี เป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง ส่วนด้าน จิตใจจะเกิดภาวะที่เรียกว่า อัมเอิบ ชื่นบาน พลอดโปร่ง โล่งสบาย เป็นประสบการณ์เฉพาะผู้ ปฏิบัติเท่านั้นที่สัมผัสได้ สำหรับหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูง วัย ก็คือ หลักแห่งไตรสิกขา คำว่า “สิกขา” แปลว่า “การศึกษา” โดยทั่วไปหมายถึง การศึกษา ในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ ตั้งแต่ระดับต่ำสุดถึงระดับสูงสุด 1) การศึกษาระดับโลกียะ มีความมุ่งหมายเพื่อดำรงชีวิตในทางโลกและ 2) การศึกษาระดับโลกุตระ มีความมุ่งหมายเพื่ อดำรงชีวิตเหนือกระแสโลก (ภิรมย์ เจริญผล, 2553)

ในการศึกษาตามหลักพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าสอนให้คนได้พัฒนา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายให้มนุษย์เป็นทั้งคนดีและ คนเก่ง มิใช่เป็นคนดีแต่โง่หรือเป็นคนเก่งแต่โง่ การจะสอนให้มนุษย์เป็นคนดีและคนเก่งนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ในการศึกษาที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งในการพัฒนามนุษย์นั้นพระพุทธศาสนา มุ่งสร้างมนุษย์ให้เป็นคนดีก่อนแล้วจึงค่อยสร้างความเก่งทีหลัง นั่นคือสอนให้คนเรามีคุณธรรม ความดีงามก่อนแล้วจึงให้มีความรู้ความเข้าใจหรือสติปัญญาภายหลัง “ไตรสิกขา” เป็นข้อ ปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา 3 ประการ เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุ เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) โดยเริ่มจาก สิลสิกขา ต่อด้วย จิตตสิกขาและขั้นตอนสุดท้ายคือ ปัญญาสิกขา 1) สิลสิกขา การ ฝึกศึกษาในด้านความประพฤติทางกาย วาจา และอาชีพ ให้มีชีวิตสุจริตและเกื้อกูล (Training in Higher Morality) 2) จิตตสิกขา การฝึกศึกษาด้านสมาธิหรือพัฒนาจิตใจให้เจริญได้ที่ (Training in Higher Mentality หรือ Concentration) และ 3) ปัญญาสิกขา การฝึกศึกษาใน ปัญญาสูงขึ้นให้รู้คิดเข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง (Training in Higher Wisdom) ไตรสิกขานี้ มองเห็นได้ง่ายแม้ในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น ไตรสิกขา จึงเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกทุกคน ควรนำมา ปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่ดีงาม เพื่อจัดปรับเตรียมสภาพชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ควรมีกระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อ พัฒนาพลพลังของผู้สูงอายุ รวมถึงเพิ่มศักยภาพตามความต้องการอันดีที่จะอยู่ร่วมกับคนใน ครอบครัว สังคม ให้มีความสุขในระยะบั้นปลายชีวิต เสริมสร้างสุขภาวะอย่างมีความสุขสมดุของ



ชีวิตแบบองค์รวมแนวพุทธ (พระครูปลัดกวีวัฒน์, 2561) โดยให้มีการพัฒนาที่เริ่มจากร่างกาย วาจา อันเป็นส่วนภายนอกที่เห็นได้ง่ายให้มีสภาวะปกติ และให้เกิดความสงบเรียบร้อยในกลุ่ม ในสังคม พร้อมรับการพัฒนาด้านจิตใจ ที่มีความตั้งมั่น เข้มแข็ง พร้อมกล้าต่อการเผชิญ ปัญหาอุปสรรค และทั้งช่วยส่งเสริมให้ปัญญาได้ทำงานอย่างอิสระ คล่องแคล่ว สามารถแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยดี เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาและการพัฒนาจนบรรลุจุดหมายสูงสุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีศึกษาวิจัย เอกสาร (Documentary Research) การศึกษาภาคสนาม (field studies) เพื่อประมวลความคิดเห็นจากกลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรชุมชน ซึ่งมีบทบาทเกี่ยวข้องกับรูปแบบการบูรณาการหลัก พุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัด นครปฐม โดยวิธีการรวบรวมข้อมูลจาก

1. การเก็บข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมไตรสิกขาและสุขภาวะผู้สูงอายุ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประมวลองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการบูรณาการ หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ แล้วนำไปกำหนดกรอบในการวิจัย

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น เจ้าหน้าที่ พนักงานภาครัฐ กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุของ องค์กรชุมชน จำนวน 3 กลุ่ม 1) กลุ่มองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น จำนวน 9 คน 2) กลุ่มบทบาทสตรี ตำบลไร่ซิง จำนวน 8 คน และ 3) กลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน จำนวน 8 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลและ ความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบและสถานการณ์สุขภาวะผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ โดยคณะผู้วิจัยจะ กำหนดประเด็นการสัมภาษณ์เป็นแนวคำถาม (Guideline) ที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก มีหัวข้อ คำถามที่ครอบคลุมรายละเอียดที่ต้องการศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดที่กำหนด ไว้

3. การจัดประชุมสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) จัดขึ้นหลังจากที่ได้เก็บ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเรียบร้อยแล้ว โดยผู้วิจัยจะเข้าร่วมการสนทนากลุ่มกับ ตัวแทน เทศบาลเมืองไร่ซิง เทศบาลตำบลบางกระพี้ โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ กลุ่มผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าตลาด วัดไร่ซิง วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี เป็นต้น โดยประชุมสนทนากลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 15 รูป/คน เพื่อนำข้อคิดเห็นที่ได้จากการ สนทนากลุ่มย่อย ไปปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น



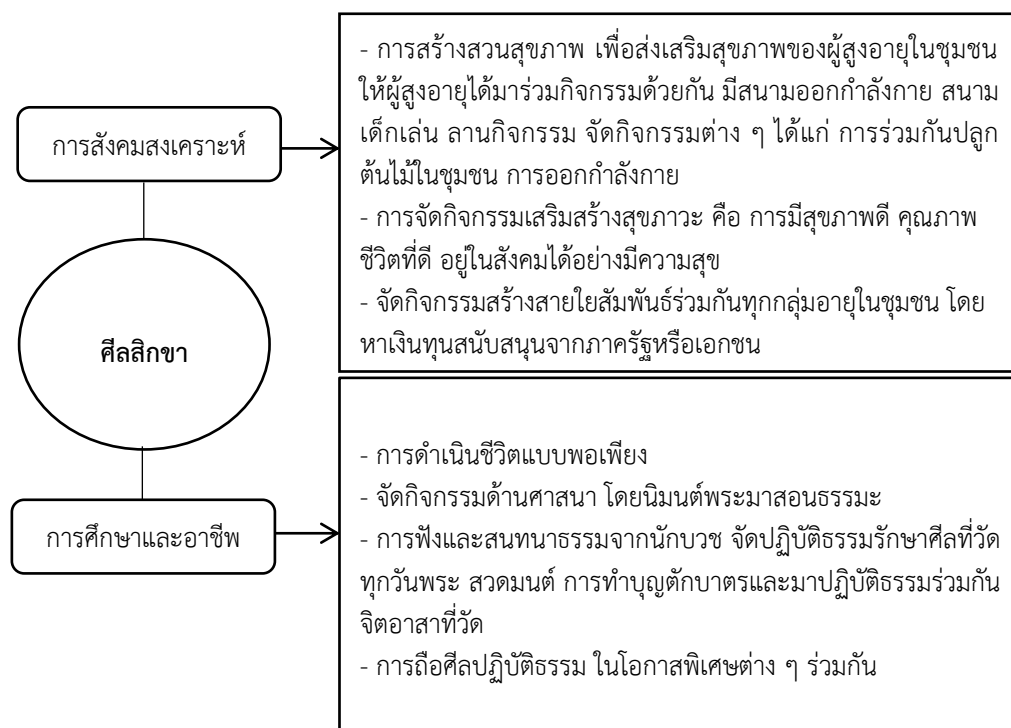
4. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยออกแบบ และได้รับการตรวจสอบความแม่นยำตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ นอกจากนี้ก็ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพอื่น ๆ ประกอบด้วย เช่น การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนาแบบไม่เป็นทางการ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพ แล้วนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากส่วนต่าง ๆ มาสังเคราะห์รวมกัน

ผลการวิจัย

ประเด็นที่ 1 รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านศีล ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านศีล ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เน้นไปในเรื่องฝึกฝนพัฒนาตนเองด้านพฤติกรรม การสังคมสงเคราะห์ การศึกษาและอาชีพ ซึ่งถือเป็นการพัฒนาที่มุ่งให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนวัยเดียวกัน และเพื่อนมนุษย์ ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง จัดกิจกรรมด้านศาสนา โดยนิมนต์พระมาสอนธรรมะ การฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช จัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลที่วัดทุกวันพระ สวดมนต์ การทำบุญตักบาตรและมาปฏิบัติธรรมร่วมกัน จิตอาสาที่วัด การถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสพิเศษต่าง ๆ ร่วมกัน จึงเห็นได้ว่าความสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลและกลุ่มสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาการ ทางกาย อารมณ์ สติปัญญา การปรับตัวและอื่น ๆ ของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นวัยเดียวกัน ต่างวัยกัน ล้วนส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งศีลเป็นการพัฒนากายเหมือนกันแต่ต่างกันที่จุดมุ่งหมาย เพราะว่าเปรียบเสมือนปากทางแห่งการเข้าสู่ระบบของความสมดุลภาพของชีวิต สำหรับมนุษย์ผู้ฝึกฝนพัฒนาให้เป็นอารยชนไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นประโยชน์เกื้อกูล แก่ผู้อื่น แก่สังคม การมีระเบียบวินัยการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี และการประกอบอาชีพสุจริตด้วยความขยันหมั่นเพียรซึ่งรวมไปถึงการฝึกฝนในสัมมาอาชีวะนี้เป็นเรื่องของศีล ศีลในทางพุทธศาสนา ไม่ใช่เพียงแค่การเว้นจากการเบียดเบียนกันทางกาย วาจาเท่านั้น การพัฒนาศีล ก็คือ การพัฒนาการอยู่ร่วมกันในสังคม ด้วยดี อย่างเกื้อกูลเป็นประโยชน์ และมีอาชีพที่ถูกต้อง และในส่วนของการสังคมสงเคราะห์ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การสร้างสวสนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ คือ การมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



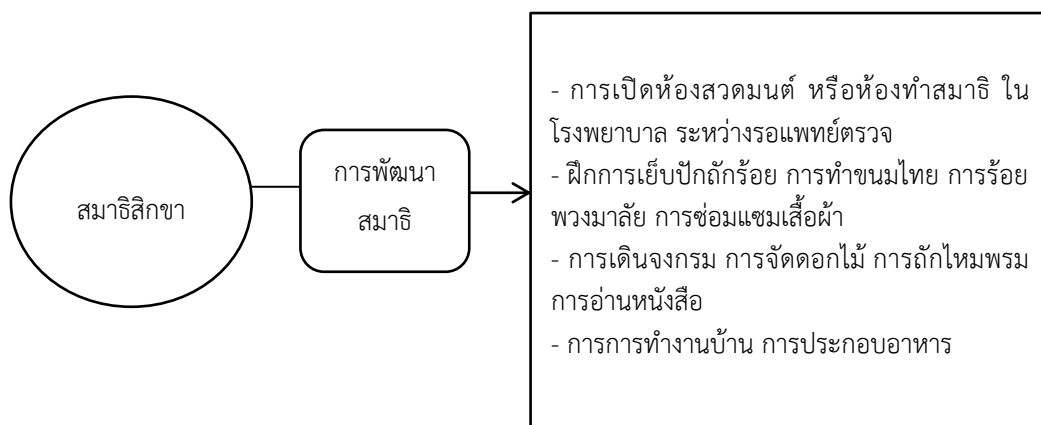
แผนภาพที่ 1 แสดงรูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านศีล ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ประเด็นที่ 2 รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านสมาธิ ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านสมาธิ ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า เน้นไปในเรื่องการพัฒนาสมาธิ ถือเป็นการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจให้มีจิตใจที่นิ่งาม ซึ่งถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะจิตใจเป็นรากฐานของพฤติกรรม และพฤติกรรม ทุกอย่างจะเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา รวมถึงจะเป็นไปตามเจตจำนงหรือแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้เจริญงอกงามหรือเป็นผู้ที่มีจิตใจนิ่งามแล้ว ผู้สูงอายุสามารถควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่นิ่งามยิ่งไปกว่านั้นปัญญาจะเจริญงอกงามได้ก็ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็ง และมีความเพียรพยายาม มีจิตใจที่สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่พลุ่งพล่าน กระวนกระวาย คือ ต้องมีสมาธิจึงจะสามารถคิดค้นหาแนวทาง วิธีการ หรือรูปแบบการแก้ไขปัญหาได้ชัดเจน เจาะลึกทะลุทุกประเด็น และมองเห็นทั่วตลอด ทั้งนี้จิตที่สงบแล้ว จิตที่ฝึกดีแล้วจะเป็นฐานที่จะพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิถือเป็นแกนกลางหรือเป็นศูนย์กลางสำคัญ นอกจากนั้นการพัฒนา ด้านสมาธิยังก่อให้เกิด เจตคติที่ดีในการทำงาน เป็นการฝึกสติอยู่กับปัจจุบัน โดยผู้สูงอายุต้องมีการตระหนัก



รู้และเข้าใจภายในของตัวเอง ด้วยหลักและวิธีการปฏิบัติที่มีสติสัมปชัญญะที่จดจ่อต่อเนื่องและสม่ำเสมอ มีอารมณ์อยู่กับปัจจุบัน ในส่วนของการพัฒนาสมาธิของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การเปิดห้องสวดมนต์ การเดินจงกรม หรือห้องทำสมาธิ ในโรงพยาบาล ระหว่างรอแพทย์ตรวจ ผีกการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า การจัดดอกไม้ การถักไหมพรม การอ่านหนังสือ การทำงานบ้าน และการประกอบอาหาร



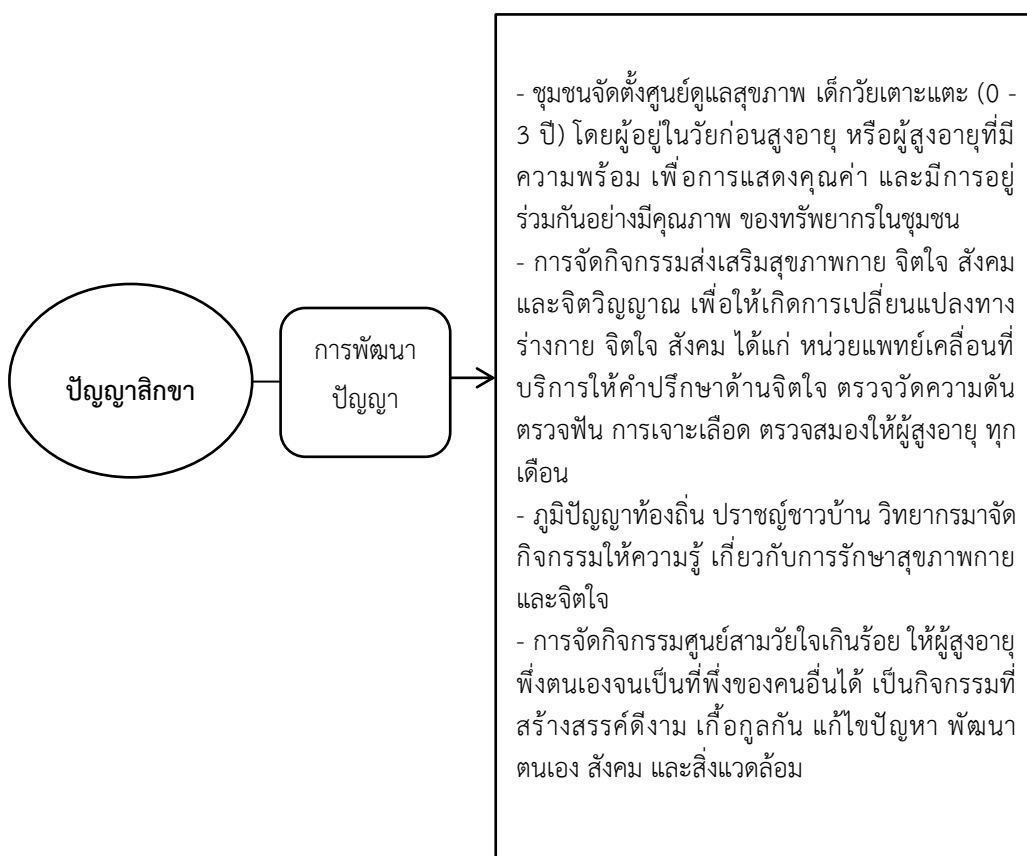
แผนภาพที่ 2 แสดงรูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านสมาธิ ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ประเด็นที่ 3 รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านปัญญา ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านปัญญา ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า เน้นไปในเรื่องการพัฒนาปัญญา เป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุดและมีความสำคัญสูงสุด ทั้งนี้เพราะปัญญาถือเป็นตัวนำทาง และควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด สามารถแยกออกไปได้หลายด้านและความสลับซับซ้อนหลายชั้นหลายระดับ ช่วยให้ดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ดำเนินเข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม และช่วยให้ผู้สูงอายุเดินไปสู่เป้าหมายสูงสุด หรือ บรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิต การพัฒนาปัญญาขั้นสูงทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถเข้าถึง รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ จนสามารถปรับตัว ปรับใจในทิศทางที่ถูกต้อง จิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระจากปรากฏการณ์แห่งการเปลี่ยนแปลงได้โดยสมบูรณ์ และมีชีวิตที่เป็นอยู่หรือดำรงอยู่ด้วยปัญญาอย่างแท้จริง ผู้สูงอายุนั้นมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดี เช่น การเลี้ยงดูลูกหลาน สร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย มีความรู้ในการสืบสาน



ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมประเพณี และพิธีกรรมต่าง ๆ สู่คนรุ่นใหม่ ผู้สูงอายุจึงเป็นชุมชนทรัพยากรทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม ในส่วนของการการพัฒนาปัญญา ประกอบด้วย การจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ เด็กวัยเตาะแตะ (0 - 3 ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม เพื่อการแสดงคุณค่า และมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ ของทรัพยากรในชุมชน การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ได้แก่ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ บริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจ ตรวจวัดความดัน ตรวจฟัน การเจาะเลือด ตรวจสมองให้ผู้สูงอายุทุกเดือน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ดีงาม เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม



แผนภาพที่ 3 แสดงรูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมด้านปัญญา ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม



ประเด็นที่ 4 รูปแบบการบูรณาการกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ

รูปแบบการบูรณาการกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า กิจกรรมที่ได้จากการบูรณาการ ประกอบด้วย การประชุมวางแผนกิจกรรม จัดชมรมผู้สูงอายุ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ บริการให้คำปรึกษา สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม จิตอาสา และฝึกอบรมอาชีพ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องดีงามโดยนำหลักธรรมพระพุทธศาสนา (ไตรสิกขา) มาใช้ หรือประยุกต์ใช้ในการ จัดสภาพทุก ๆ ด้าน เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุพัฒนาตามหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการ ส่งเสริมให้เกิดความเจริญงอกงามตามลักษณะแห่งปัญญา ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้ กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีองค์รวม 3 ด้าน มีชื่อว่า “ไตรสิกขา” กล่าวคือ 1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยเฉพาะเรื่องการสังคมสงเคราะห์และการศึกษาและอาชีพ เรียก รวมกันว่า ศีล 2) การพัฒนาด้านสมาธิหรือจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้น ๆ ว่า สมาธิ และ 3) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง 3 ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ย่อมส่งผล ให้มีความสุขดีตามมาอย่างแท้จริง

อภิปรายผล

รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม กลุ่มองค์กรบริหารส่วนท้องถิ่น กลุ่มบทบาทสตรี ตำบลไร่เชิงและกลุ่มอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ใช้หลักธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) นำมา ประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ เนื่องด้วย การบูรณาการ เป็นการนำสิ่งที่แยกกัน มาเชื่อมผสมประสานรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจนเกิดองค์รวม ที่มีความสัมพันธ์กัน เป็น กระบวนการหรือการปฏิบัติเกี่ยวกับการทำให้ชีวิตมีความสมดุล พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ของผู้สูงอายุโดยภาพรวมจะมีสภาพที่เสื่อมโทรมลง การที่ พัฒนาการของผู้สูงอายุจะดีได้ ส่วนหนึ่งย่อมมาจากการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเอง พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมากกล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมี ศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนด บทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วย การดูแลสุขภาพในแนวคิด ทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงไว้ โดย ถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับทฤษฎีธัมมิกัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังนั้นพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้ กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วยธาตุ 4 ขันธ์ 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกาย



และจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่าง และการจะดูแลชีวิตหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างอาจหลีกเลี่ยงได้ จึงกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติ องค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็น ธาตุ 4 ชั้น 5 หรือ ร่างกายและจิตใจนั้นสะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง นั่นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบความสัมพันธ์มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามแดนที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) กล่าวคือ ด้านที่ 1 เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทางผัสสทวาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึงจะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะ พบว่า ด้านที่ 1 เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังการรวมด้านร่างกายหรือผัสสทวาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีลส่วนด้านที่ 2 เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ 3 ปัญญาคือความรู้คิด คอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามแดนที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองแบบองค์รวม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ พบว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่เน้นการฝึกอบรมตนเองอย่างเป็นขั้นตอนและมีกระบวนการที่ประสานกันอย่างเป็นพื้นฐานให้แก่กันจนถึงความพ้นทุกข์ เพราะฉะนั้นผู้หน้าที่เกี่ยวข้องต้องส่งเสริมระบบกระบวนการคิดพิจารณาตามหลักไตรสิกขา คือ ทำปัญญาให้เกิด เพื่อนำกระบวนการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในใช้ชีวิต แก้ไขปัญหาอุปสรรคด้วย ความละเอียดรอบคอบยิ่งขึ้นไป (ทวีศักดิ์ ทองทิพย์, 2552)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ อย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน คือด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและ ด้านปัญญา องค์รวม 3 ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ 1) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล 2) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดี



งาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมภา 3) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่า ง่าย ๆ ว่า ปัญญา การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมทั้ง 3 ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง 3 ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศิล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิตช่วยให้มีสุขภาพที่ดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบว่า ใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ด้านศีล โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม การสังคมสงเคราะห์ การศึกษาและอาชีพ การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การจัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวม การถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสต่าง ๆ ร่วมกัน ด้านสมาธิ โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ เป็นการพัฒนาจิต ให้เป็นจิตใจที่ดี งาม เข้มแข็ง มีความสุข มีเจตจำนงที่เป็นกุศล การจัดดอกไม้ การถักไหมพรม การอ่านหนังสือ และการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย การซ่อมแซมเสื้อผ้า ด้านปัญญา โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ พัฒนาด้านปัญญาเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุด นำภูมิปัญญาท้องถิ่น ปรชาญชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกาย และจิตใจ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่น ซึ่ง การบูรณาการหลักพุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ทั้ง 3 ด้าน นั้นมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาอย่างแท้จริง และกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ พบว่า ผลที่เกิดจากการรวมกลุ่ม ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มีการประชุมวางแผนกิจกรรม การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ การจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ การบริการให้คำปรึกษา การสวดมนต์และปฏิบัติธรรม มีจิตอาสา รวมถึงการฝึกอบรมอาชีพ ส่งผลให้ผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน มีการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ ยึดมั่นในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามวิถีวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม และมีความร่วมมือร่วมใจกัน ส่งเสริม สร้างคุณค่า มีจิตอาสาตามแนวทางความถนัดของตน สามารถพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ เกื้อกูลกัน แก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ตลอดชีวิต รู้สึกมีค่าและภาคภูมิใจในตนเอง



กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม” MCU RS 610760150

เอกสารอ้างอิง

- จิณณ์ธิดา พงษ์ดี และปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์. (2558). ปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านเหมืองแบ่ง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย. *วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 3(4), 129-130.
- ทวีศักดิ์ ทองทิพย์. (2552). การฆ่าตัวตายในทัศนะของพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธจักร*, 63(4), 60-66.
- พระครูปลัดกวีวัฒน์. (2561). การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนศรีธรรมโศก 1 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. *มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 3(3), 319-334.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสนากับการแนะแนว*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *สุขภาวะองค์กรร่วมแนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2561). *รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560*. นนทบุรี: โรงพิมพ์เอสเอส พลัส มีเดีย.
- Kelly, B. (2010). Older and Wiser. *U.S. News & World Report*, 147(2), 4.