

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี*
BUDDHADHAMMA APPLICATION FOR PROMOTING ELDERLY'S HEALTH
OF HUAY KHAYENG SUB-DISTRICT HEALTH PROMOTION HOSPITAL
AT THONGPAPOOM DISTRICT IN KANCHANABURI PROVINCE

พระครูวิสุทธิกาญจนธรรม (ธารธรรม วิสุทโธ),
ชญาดา เข้มเพชร, ธิติวดี หมั่นมี

Phrakhruwisutkanchanatham (Tharatham Wisuttho),
Chayada Khemphetch, Thitiwut Manmee

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: tharnthum4820@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาความคิดเห็นต่อการนำหลักภavana 4 มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักภavana 4 กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และ 3. นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การวิจัยใช้ระเบียบวิธีแบบผสมวิธี (Mixed Methods) โดยส่วนเชิงปริมาณเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ 236 คนด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ส่วนเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 15 คน และวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อการนำหลักภavana 4 มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง 2. หลักภavana 4 มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และ 3. การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้หลายด้าน ทั้งการเจริญสติและสมาธิ ลดความเครียดและความวิตกกังวล ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน เพิ่มความสุข ความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งช่วยให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองได้อย่างมีคุณค่า จากการอภิปรายผล การนำหลักภavana 4 มาใช้ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจ แต่ยังเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรม

ที่เน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวม และเป็นแนวทางที่สามารถขยายผลไปใช้ในงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันสะท้อนให้เห็นว่าพุทธธรรมมิได้เป็นเพียงหลักกรรมทางศาสนาเท่านั้น หากยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4; การส่งเสริมสุขภาพ; โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ; ผู้สูงอายุ

Abstract

This research article aims to: 1. study opinions on the application of the Four Foundations of Meditation (Bhāvanā 4) in promoting the health of older persons at Huai Khayeng Sub-District Health Promoting Hospital, Thong Pha Phum District, Kanchanaburi Province, 2. study the relationship between the Four Foundations of Meditation (Bhāvanā 4) and the promotion of older persons' health, and 3. propose guidelines for applying Buddhist principles to promote the health of older persons. The study employed a mixed-methods research approach. In the quantitative component, data were collected from 236 older persons using questionnaires and analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and correlation coefficient. In the qualitative component, data were collected through in-depth interviews with 15 key informants and analyzed using content analysis.

Findings were as follows: 1. the elderly participants' opinions regarding the application of Phavana 4 to health promotion were at a moderate level; 2. Phavana 4 showed a strong positive correlation with elderly health promotion; and 3. the application of Phavana 4 contributed to multiple aspects of elderly well-being, including enhanced mindfulness and concentration, reduced stress and anxiety, strengthened community relationships, increased happiness and life satisfaction, and improved self-care and meaningful living. The discussion indicates that integrating Phavana 4 supports not only physical and mental well-being but also reflects Buddhist principles that emphasize mental and intellectual development. These findings align with a holistic health approach and suggest that Buddhist teachings can

be feasibly applied within community health promotion. Therefore, the application of Phavana 4 offers valuable insights and practical guidance for improving the quality of life of elderly people in local communities.

Keywords: Application of the Four Foundations of Mindfulness (Bhāvanā 4); Health Promotion; Health Promoting Hospital; Older Adults

บทนำ

ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 และกลายเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2565 เมื่อมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวส่งผลกระทบต่อระบบแรงงาน เศรษฐกิจ และการพัฒนาประเทศอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการขาดแคลนแรงงานวัยทำงานและการเพิ่มภาระการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงติดบ้านติดเตียง รัฐบาลไทยจึงได้ริเริ่มโครงการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 แต่ระบบการดูแลยังต้องการพัฒนาทั้งด้านคุณภาพและความครอบคลุม ซึ่งเป็นความท้าทายสำคัญของประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ม.ป.ป.) นอกจากนี้ ปรากฏการณ์ดังกล่าวยังเป็นปัญหาสำคัญในระดับโลกและภูมิภาคอาเซียน โดยเฉพาะโรคเรื้อรังและการเสื่อมถอยของสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี เป็นหน่วยบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่น จากข้อมูลภาคสนามพบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นต่อเนื่องและมีแนวโน้มประสบปัญหาสุขภาพ ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม อีกทั้งยังเผชิญภาวะพึ่งพิงในบางราย การดูแลสุขภาพในปัจจุบันจึงยังไม่เพียงพอต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างรอบด้าน จำเป็นต้องมีการศึกษาที่สามารถเชื่อมโยงแนวคิดทางวิชาการและหลักธรรมทางศาสนาเข้ามาเสริมสร้างการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่ เพื่อให้การบริหารมีทั้งมิติทางกายภาพและจิตวิญญาณ (สุนิษา มะลิวัลย์, 2567)

หนึ่งในหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนาที่สามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ คือ ภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย 1. กายภาวนา คือการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ และมีสุขภาพดี 2. ศีลภาวนา คือ การประพฤติดี มีวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับสังคมอย่างสงบสุข 3. จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เมตตา กรุณา และความสงบผ่องใส รวมถึงการควบคุมอารมณ์ให้นิ่งมั่นคง และ 4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การแก้ปัญหาและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า (อง. ปญจก. (ไทย) 22/79/121)

หลักกรรมเหล่านี้สะท้อนแนวคิดการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทั้งกาย ใจ จิต และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพองค์รวมในปัจจุบัน

ดังนั้น การศึกษาการประยุกต์ใช้ทฤษฎี 4 ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในเชิงทฤษฎีที่มุ่งสร้างองค์ความรู้ใหม่ว่าหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถใช้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสุขภาพได้จริง และในเชิงปฏิบัติที่มุ่งสร้างแนวทางการดูแลผู้สูงอายุอย่างรอบด้านเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น งานวิจัยนี้จึงตั้งวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็น ความสัมพันธ์ และแนวทางการประยุกต์ใช้ทฤษฎี 4 ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ศึกษา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นต่อการนำหลักทฤษฎี 4 ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี
3. เพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบของการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบ ผสมวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อสนับสนุนและขยายผลจากข้อมูลเชิงปริมาณให้มีความลึกซึ้งและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 576 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

โดยที่ n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง N = ขนาดประชากรทั้งหมด e = ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (0.05) คำนวณได้กลุ่มตัวอย่าง 236 คน โดยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างคือ Stratified Random Sampling (การสุ่มแบบแบ่งชั้น) โดยแบ่งประชากรเป็นชั้นตามลักษณะ เช่น อายุ เพศ หรือภูมิศาสตร์ จากนั้นสุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นให้สะท้อนกับสัดส่วนของประชากร เพื่อให้ข้อมูลเป็นตัวแทนของประชากรได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งตัวอย่างการแบ่งสัดส่วนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านสามารถจัดทำตามข้อมูลประชากรเชิงสถิติของพื้นที่มีดังนี้

ตารางที่ 1 สัดส่วนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

หมู่	รายชื่อหมู่บ้าน (8 หมู่ 8 ชุมชน)	จำนวนประชากร (คน)	สัดส่วน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
หมู่ที่ 1	(ท่ามะเตือ)	93	236x93/576	38
หมู่ที่ 2	(ปากลำปี่ลึก)	80	236x80/576	33
หมู่ที่ 3	(ห้วยเขย่ง)	35	236x35/576	15
หมู่ที่ 4	(ประจําไม้)	32	236x32/576	14
หมู่ที่ 5	(ไร่ป่า)	52	236x52/576	21
หมู่ที่ 6	(ไร่)	93	236x93/576	38
หมู่ที่ 7	(ห้วยปากคอก)	113	236x113/576	46
หมู่ที่ 8	(รวมใจ)	78	236x78/576	32
	รวม	576	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง	236

2.3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 15 คน โดยใช้ Purposive Sampling (การคัดเลือกแบบเจาะจง) เพื่อให้ได้มุมมองครอบคลุมทั้งด้านนโยบาย การปฏิบัติงานด้านสุขภาพ การบริหาร และบริหารวัฒนธรรมชุมชน แบ่งเป็น 7 กลุ่ม ได้แก่ 1. ผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา 1 รูป 2. อสม. 3 คน 3. บุคลากรจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 2 คน 4. ผู้สูงอายุในชุมชน 3 คน 5. ข้าราชการในพื้นที่ 2 คน 6. นักวิชาการด้านรัฐประศาสนศาสตร์ 2 คน และ 7. ฝ่ายปกครองท้องถิ่น 2 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) แบ่งเป็น 4 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับหลักภาวะนา 4 ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ซึ่งแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน (Index of Item-Objective Congruence: IOC = 0.80–1.00) และทดลองใช้กับกลุ่ม 30 คน พบค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha = 0.946

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามให้ผู้สูงอายุ จำนวน 236 คน ใน 8 หมู่บ้านของตำบลห้วยเขย่ง และได้รับกลับทั้งหมด 236 ฉบับ คิดเป็น ร้อยละ 100

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 15 คน ด้วยตนเอง จัดทำบันทึกและบันทึกเสียง แล้วถอดเทปสรุปประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้ Pearson's Correlation Coefficient ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการประยุกต์หลักกายนา 4 กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

5.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้การถอดเทปคำสัมภาษณ์อย่างละเอียด และวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จัดกลุ่มประเด็นตามวัตถุประสงค์ เพื่อสรุปแนวคิด ความเชื่อมโยง และแนวโน้มข้อมูล

ผลการวิจัย

1. ระดับสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.16$, S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณารายด้าน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ย คือ กายภาพนา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.36$, S.D. = 0.52) รองลงมาคือ จิตภาพนา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.36$, S.D. = 0.58) สีสภาพนา อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.08$, S.D. = 0.65) และปัญหาภาพนาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.86$, S.D. = 0.62) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับความคิดเห็นหลักกายนา 4 โดยภาพรวม

ที่	หลักกายนา 4	ระดับการปฏิบัติ		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
1.	กายภาพนา คือ การพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง	3.36	0.52	ปานกลาง
2.	สีสภาพนา คือ การพัฒนาความประพฤติและการกระทำทางกาย วาจา	3.08	0.65	ปานกลาง
3.	จิตภาพนา คือ การพัฒนาด้านจิตใจ	3.36	0.58	ปานกลาง
4.	ปัญหาภาพนา คือ การพัฒนาด้านปัญญา	2.86	0.62	ปานกลาง
ภาพรวม		3.16	0.49	ปานกลาง

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักภavana 4 มีความสัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)						
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ตัวแปรตาม					
	การส่งเสริมสุขภาพโดยรวม	1. ด้านสุขภาพ	2. ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ	3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4. ด้านสิ่งแวดล้อม	
หลักภavana 4 โดยภาพรวม	.784**	.635**	.721**	.738**	.494**	
1. กายภavana	.744**	.531**	.418**	.553**	.517**	
2. สีสภavana	.895**	.618**	.589**	.537**	.614**	
3. จิตภavana	.861**	.637**	.511**	.515**	.664**	
4. ปัญญาภavana	.786**	.419**	.410**	.254**	.396**	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01, *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. จากผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี โดยภาพรวม พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $r = 0.784$ แสดงว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูง ตามเกณฑ์การแปลผลของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1

ความสัมพันธ์ระหว่างการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยรวม กับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่งฯ พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นกัน โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $r = 0.744$ ซึ่งอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ที่กำหนด จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมภavana 4 ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรีกับการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana 4 ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาสุขภาพตามหลักภavana 4 ภายภavana ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย เช่น การรับประทานอาหารที่ดี การพักผ่อน ออกกำลังกาย เช่น เดินหรือโยคะ สีสภavana ส่งเสริมพฤติกรรมที่มีคุณธรรม มีสติ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในสังคม จิตภavana ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การไหว้พระ สวดมนต์ ทำบุญ ลดความเครียด ปัญญาภavana ส่งเสริมการเรียนรู้หลักธรรม การปรับตัว และพัฒนาทักษะชีวิต การส่งเสริม

กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การคำนึงถึงความหลากหลายของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างศักยภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม เรียกว่า DPSC-AA Module จากนั้นพัฒนาเป็นกรอบแนวคิด PHSEW Model ซึ่งครอบคลุมการมีส่วนร่วม สุขภาพ ความปลอดภัย อารมณ์ และความฉลาด ทั้งนี้ ได้นำชุดกิจกรรมภาวณา 4 มาประยุกต์เป็นกลไกการพัฒนา เรียกว่า PHEW-A Module ประกอบด้วย ภาวณา ศิลภาวณา จิตภาวณา และปัญญาภาวณา เพื่อเสริมสร้างพลังของผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม และสอดคล้องกับพระครูโสภณพุทธิศาสตร์ และคณะ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมสามารถเชื่อมโยงกับสุขภาวะผู้สูงอายุได้หลายด้าน

3. การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุสามารถนำหลักภาวณา 4 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพในหลายมิติ ดังนี้ 1. ด้านสุขภาพ (กายภาวณา) การออกกำลังกายเบา ๆ การรับประทานอาหารเหมาะสม การตรวจสุขภาพตามคำแนะนำของโรงพยาบาล ส่งผลให้สุขภาพร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางถึงดี 2. ด้านจิตใจ (จิตภาวณา) การฝึกสมาธิ นั่งภาวณา และการสวดมนต์ ทำให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และสร้างความมั่นคงทางจิตใจ 3. ด้านศีลธรรมและพฤติกรรมทางสังคม (ศีลภาวณา) ผู้สูงอายุสามารถรักษาศีลบางข้อ มีวินัยในชีวิตประจำวัน และแสดงพฤติกรรมช่วยเหลือและมีเมตตาต่อผู้อื่นในชุมชน 4. ด้านความรู้และการใช้ปัญญา (ปัญญาภาวณา) สามารถประยุกต์ความรู้และประสบการณ์ในการตัดสินใจ ใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน แม้ยังต้องสนับสนุนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เช่น การจัดเวทีแลกเปลี่ยนความรู้และอบรมธรรมะ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ รัชนิกร ตาเสน และคณะ (2568) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวณา 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอพาน้อย จังหวัดน่าน พบว่า การนำหลักภาวณา 4 มาใช้เป็นแนวทางแบบองค์รวมทั้งทางร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม จิตวิญญาณ ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถดูแลตัวเองเบื้องต้นได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสายธาร ตีระนะสา (2568) ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมของเทศบาลตำบลลี่ อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน พบว่า ด้านกายภาวณาควรส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ และการอบรมด้านโภชนาการ ด้านศีลภาวณามุ่งพัฒนาคุณธรรมและวินัย โดยความร่วมมือกับวัดและการสร้างจิตสำนึกสาธารณะในชุมชน ด้านจิตภาวณาให้ความสำคัญกับความมั่นคงทางจิตใจผ่านการฝึกสมาธิ การสนทนาธรรม และการเผยแพร่สื่อธรรมะ ส่วนด้านปัญญาภาวณาควรเสริมสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ผ่านการจัดเวทีถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขียง อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยสังเคราะห์ได้ดังนี้

หลักพุทธธรรม (ภาวนา 4)	การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 4 ด้าน
Physical Meditation กายภาวนา คือ การพัฒนากาย	H = Health สุขภาพ การปฏิบัติหรือการดูแลสุขภาพทั่วไป
Moral Discipline สीलภาวนา คือ การฝึกอบรมศีล	E1 = Economic Security ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ
Mental Meditation จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ	S = Social Relationships ความสัมพันธ์ทางสังคม
Wisdom Meditation ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนา ปัญญา	E2 = Environment สิ่งแวดล้อม

ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย พบว่า องค์ความรู้สำคัญแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ หลักพุทธธรรม และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 4 ด้าน โดยรายละเอียดการส่งเสริมสุขภาพในแต่ละด้าน มีดังนี้

1. H = Health (สุขภาพ) กายภาวนาช่วยส่งเสริมสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย การรักษาความสะอาด การควบคุมอาหาร และการพักผ่อนให้เพียงพอ ทำให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรง ป้องกันโรค และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเต็มที่

2. E1 = Economic Security (ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ) การมีศีลธรรมและวินัยส่วนตัวช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการด้านการเงินอย่างรอบคอบ ลดความเสี่ยงในการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยหรือถูกหลอกลวง นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความรับผิดชอบและความสามารถในการวางแผนทรัพยากรทางเศรษฐกิจของตนเอง

3. S = Social Relationships (ความสัมพันธ์ทางสังคม) การพัฒนาจิตภาวนาช่วยให้ผู้สูงอายุมีความอดทน เข้าใจผู้อื่น และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ลดความขัดแย้ง และเพิ่มความพึงพอใจทางสังคม

4. E2 = Environment (สิ่งแวดล้อม) ปัญญาภวณาช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจและตระหนักถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัว สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ดูแลและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ทั้งในบ้าน ชุมชน และสภาพแวดล้อมธรรมชาติ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเขย่ง ควรจัดอบรมให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงช่องทางสื่อสารออนไลน์ เช่น LINE, Facebook และ YouTube เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความมั่นใจ และความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ในการติดต่อสื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์ ครอบครัว และเพื่อนฝูง รวมถึงใช้เข้าถึงข้อมูลการดูแลสุขภาพและข้อมูลสนับสนุนอื่น ๆ ได้สะดวกและรวดเร็ว

2. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักธรรม เช่น การไม่ทำร้ายผู้อื่น การรักษาศีล และการปฏิบัติศีลธรรมประจำวัน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

3. ควรส่งเสริมกิจกรรมที่เน้นการถ่ายทอดความรู้สู่การปฏิบัติจริง เพื่อพัฒนาทักษะในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. จัดอบรมหรือสอนพื้นฐานการใช้แอปพลิเคชันที่ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้จริงในชีวิตประจำวัน เช่น LINE Facebook หรือ YouTube เพื่อให้ผู้สูงอายุเชื่อมต่อกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมที่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม หรือการทำบุญ เพื่อสร้างจิตใจที่สงบ มีคุณธรรม และสมดุล

3. จัดกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารและการควบคุมอารมณ์ เช่น เวิร์กช็อปหรือการฝึกอบรมที่เน้นการใช้คำพูดสุภาพ การควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดความเครียดหรือความโกรธ และการงดใช้คำพูดรุนแรง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลกระทบของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพกายและจิตใจ พฤติกรรมการใช้ชีวิต และความสัมพันธ์ในชุมชน ก่อนและหลังการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

2. ควรสำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุและครอบครัวเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ หรือการดำเนินชีวิตตามหลักศีล เพื่อประเมินความพึงพอใจและหาปัจจัยที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการปฏิบัติ

3. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมอื่น ๆ ในการบูรณาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น หลักอิทธิบาท 4 หลักสาราณียธรรม และหลักพละ 4 เพื่อสร้างแนวทางที่ครอบคลุมและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- นวินดา นิลวรรณ และคณะ. (2563). การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนา เถรวาท สู่อสังคัมผู้สูงอายุ. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค*, 7(3), 38–49.
- พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธรรมสุโท (พรสุทธชัยพงศ์) และคณะ. (2562). กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภavana 4. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค*, 6(10), 5612–5625.
- พระครูโสภณพุทธิศาสตร์ และคณะ. (2562). โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค*, 6(2), 960–972.
- พระปลัดธัญวัฒน์ อโสก (รักษัเพ็ชร). (2563). การประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค*, 7(2), 35–46.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัชนิกร ตาเสน และคณะ. (2568). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม*, 11(1), 29–50.
- สายธาร ต๊ะนะสา. (2568). การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมของเทศบาลตำบล อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน. *วารสาร มจร.ทริภูมชัยปริทรรศน์*, 9(2), 370–383.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). *สังคมสูงวัย ‘วิกฤต’ หรือ ‘โอกาส’ ของประเทศไทย*. สืบค้น 2 มกราคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/LT7NY>
- สุนิษา มะลิวัลย์. (2567). *ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุไทย ในอนาคตอีก 20 ปี : อนาคตวัยพยากรณ์*. สืบค้น 2 มกราคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/hLtKc>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd ed). New York: Harper and Row.