

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 HOLISTIC WELL-BEING DEVELOPMENT OF OLDER PERSONS ACCORDING TO THE FOUR BHĀVANĀS

พระชญาเชษฐกาญจน์ กุลเพชรจารุกกติ*

Phra Chayachetkan Kulpetjarupakdi*

วัดแก้วฟ้า นนทบุรี

Wat Kaew Fah, Nonthaburi

*Corresponding Author E-mail: komint100@gmail.com

Received June 1, 2026; Revised July 10, 2026; Accepted July 15, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ทั้งในด้านร่างกาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญา อันเป็นกระบวนการพัฒนาชีวิตให้เกิดความสมดุลและความเจริญงอกงามและมีบทบาทสำคัญต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม ผู้สูงอายุจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และบทบาททางสังคมอันเป็นไปตามธรรมชาติของวัยแต่ยังคงสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หากได้รับการส่งเสริมและพัฒนาตามบริบทของสังคม จากการศึกษาพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 สามารถส่งเสริมการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าได้ กล่าวคือ 1. กายภาวนา เป็นการพัฒนาร่างกายและการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับวัย รู้จักดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และสามารถพึ่งพาตนเองได้ตามสมควร 2. ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้อยู่ในกรอบของศีลธรรมและระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขและเกื้อกูลกัน 3. จิตตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ ลดความเครียด ความวิตกกังวล และสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุขทางใจ และ 4. ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และการมองเห็นความจริงของชีวิตตามหลักเหตุและผล รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร สามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา ปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และดำเนินชีวิตได้ ดังนั้น การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสุขในการดำรงชีวิต สามารถพึ่งพาตนเองได้ตามศักยภาพและดำรงตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่าแก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมได้

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, หลักภาวนา 4

Abstract

This academic article aims to present guidelines for improving the quality of life of older adults based on the principle of the Fourfold Development (Bhāvanā 4), which encompasses physical, behavioral, mental, and intellectual development. This holistic approach promotes balance, well-being, and personal growth, enabling older adults to maintain meaningful roles within their families, communities, and society. Although older

adults naturally experience changes in their physical condition, mental state, emotions, and social roles as part of the aging process, they can continue to develop their potential and live happily and meaningfully when provided with appropriate support and opportunities that correspond to their social context. The study found that applying the principle of Bhāvanā 4 can effectively enhance the quality of life of older adults and support meaningful living. First, Physical Development (Kāya-bhāvanā) focuses on maintaining physical health and adopting lifestyles appropriate to old age through proper self-care, regular exercise, healthy nutrition, and self-reliance according to one's capabilities. Second, Moral Development (Sīla-bhāvanā) emphasizes cultivating disciplined bodily and verbal conduct based on ethical principles, fostering responsibility toward oneself and society, and promoting peaceful and harmonious coexistence with others. Third, Mental Development (Citta-bhāvanā) involves training the mind to become stable, resilient, mindful, and emotionally aware, thereby reducing stress and anxiety and enabling individuals to experience inner happiness. Fourth, Wisdom Development (Paññā-bhāvanā) aims to cultivate knowledge, understanding, and insight into the realities of life through the principles of cause and effect, enabling older adults to recognize the impermanent nature of existence, solve problems wisely, adapt to changing circumstances, and conduct their lives appropriately. Therefore, the application of the Fourfold Development (Bhāvanā 4) serves as an important approach to enhancing the quality of life of older adults by promoting their holistic development in physical, mental, social, and intellectual dimensions. This contributes to emotional stability, happiness, self-reliance according to individual potential, and the ability to remain valuable and productive members of their families, communities, and society.

Keywords: Quality of Life Development, Older Adults, The Four Bhāvanās

บทนำ

สำหรับประเทศไทย แผนนโยบายและแผนด้านผู้สูงอายุเริ่มมีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมภายหลังการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. 2525 โดยรัฐบาลในสมัยนั้นได้แต่งตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติขึ้น เพื่อจัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 1 แต่ยังไม่มีการดำเนินการที่ชัดเจนต่อมาในช่วงปี พ.ศ. 2530 ได้เริ่มมีการขยายบริการด้านสังคมสงเคราะห์และบริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยโครงการที่มีความเป็นรูปธรรม ได้แก่ นโยบายการให้การรักษายาบาลฟรีแก่ผู้สูงอายุ การจัดสรรเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การนำร่องศูนย์บริการผู้สูงอายุในชุมชนโดยชุมชน การจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาลของรัฐ และการสนับสนุนการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ในช่วง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ได้มีการจัดตั้งหน่วยงานเพื่อรองรับงานด้านผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เช่น กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ต่อมาในปี พ.ศ. 2540 ได้มีการประกาศใช้ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ซึ่งมีบทบัญญัติสำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุโดยตรง 2 มาตรา ได้แก่ มาตรา 54 ที่กำหนดว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ ทั้งนี้ตามที่กฎหมายบัญญัติ” และ มาตรา 80 ที่กำหนดว่า “รัฐต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพ และผู้ด้อยโอกาส ให้มี

คุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้” (ฉัตรสมุน พฤทธิญาณ, 2558) เพื่อตอบสนองต่อความต้องการ ความคาดหวัง และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ซึ่งเป็นสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการศึกษาวิจัยและพัฒนาแบบที่เหมาะสมเพื่อประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ การสร้างรูปแบบสังคมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สังคม และวัฒนธรรมอย่างเหมาะสม (วิศรา อินทรแสน, 2562)

คุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต อารมณ์ และสังคมที่ดีสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข กินดีอยู่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสภาพความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับวัย โดยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความมั่นคงในชีวิต ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ดังนั้น การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติและปรับใช้ในการดำเนินชีวิต อันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเหมาะสมตามอัตภาพในช่วงบั้นปลายของชีวิต โดยเฉพาะหลักภavana 4 ซึ่งครอบคลุมการพัฒนาทั้งด้านกาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญา (อง.จตุกก. 21/79/69) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามช่วงวัยของตนเอง

ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงมีความประสงค์ที่จะนำเสนอเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 อันเป็นหลักพุทธธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์ทั้งด้านกาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีคุณค่า และมีความสุขตามอัตภาพ ตลอดจนเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมผู้สูงอายุบนพื้นฐานของหลักพุทธธรรมในอนาคต

นิยามของผู้สูงอายุ

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยเป็นการกำหนดตามอายุปฏิทินนับตั้งแต่แรกเกิด อย่างไรก็ตาม องค์การอนามัยโลกยังไม่มีเกณฑ์มาตรฐานในการกำหนดนิยามของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน เนื่องจากแต่ละประเทศมีการให้นิยามแตกต่างกัน ทั้งในด้านอายุ สังคม วัฒนธรรม และสภาพร่างกายหรือความสามารถในการดำรงชีวิต (Functional Markers) เช่น ประเทศในทวีปแอฟริกา บางแห่งกำหนดให้ผู้ที่มิอายุ 50 หรือ 55 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละภูมิภาคขณะที่ประเทศในภูมิภาคตะวันตก เช่น ยุโรป อเมริกา รวมถึงประเทศพัฒนาแล้วในเอเชียเช่น ญี่ปุ่น เกาหลี และสิงคโปร์ มักกำหนดให้ผู้ที่มิอายุ 65 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ หรือบางประเทศอาจใช้เกณฑ์อายุเกษียณ คือ 60 หรือ 65 ปีเป็นตัวกำหนด (Roebuck, 1979) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ว่า หมายถึง บุคคลซึ่งมิอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย และได้มีการแบ่งช่วงวัยของผู้สูงอายุออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561)

1. วัยสูงอายุตอนต้น (The Young Old) อายุระหว่าง 60-69 ปี กลุ่มนี้ส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มที่มีสุขภาพแข็งแรงดีอาจมีโรคประจำตัวบ้าง การช่วยเหลือดูแลจึงเน้นไปที่การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ
2. วัยสูงอายุตอนกลาง (The Middle Old) อายุระหว่าง 70-79 ปี กลุ่มนี้เป็นวัยที่เริ่มมีโรคประจำตัวมากขึ้น ความสามารถในการดูแลตนเองลดลง การช่วยเหลือดูแลจึงเน้นไปที่การเพิ่มศักยภาพให้สามารถพึ่งพาตนเองได้มากที่สุด

3. วัยสูงอายุตอนปลาย (The Oldest Old) อายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป กลุ่มนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลทั้งจากครอบครัวและทางการแพทย์

เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ บทบาทและความสำคัญทางสังคมอาจลดลง และเริ่มถอยตัวออกจากสังคมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุยังควรมีส่วนร่วมในกิจกรรมและสังคมเพื่อให้รู้สึกถึงคุณค่าและความสำคัญของตนเอง ซึ่งแนวคิดนี้ถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมักดำรงกิจวัตร ค่านิยม ความเชื่อ และพฤติกรรมส่วนบุคคลอย่างต่อเนื่องตามวิถีชีวิตเดิม ขณะเดียวกัน เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจอาจเปลี่ยนแปลงหรือลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มั่นคงและปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ยากขึ้น (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2552)

การสูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมของบุคคล โดยสามารถจำแนกการสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) เป็นการพิจารณาจากอายุที่นับตามปฏิทินนับตั้งแต่วันเกิด จึงสามารถระบุอายุของบุคคลได้อย่างชัดเจน 2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) เป็นการพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและการเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ตามวัย ซึ่งส่งผลให้สมรรถภาพในการทำงานของร่างกายลดลง ทั้งนี้ความเสื่อมดังกล่าวอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล 3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงด้านกระบวนการคิด การรับรู้ ความจำ บุคลิกภาพ อารมณ์ และสติปัญญา ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงไปตามอายุและประสบการณ์ชีวิต และ 4. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับบทบาท หน้าที่ สถานภาพทางสังคม ตลอดจนความคาดหวังของสังคมที่มีต่อบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น การเกษียณอายุจากการทำงาน การเปลี่ยนบทบาทในครอบครัว และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (Hall, 1978)

ดังนั้น ผู้สูงอายุในนิยามของผู้เขียน จึงหมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยแต่ละประเทศอาจกำหนดเกณฑ์อายุแตกต่างกันไปตามบริบททางสังคม วัฒนธรรม และสภาพการดำรงชีวิต ทั้งนี้ ผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วงวัย ได้แก่ วัยสูงอายุ ตอนต้น วัยสูงอายุตอนกลาง และวัยสูงอายุตอนปลาย ซึ่งมีลักษณะด้านสุขภาพและความ ต้องการในการดูแลที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บทบาททางสังคมและ สมรรถภาพของบุคคลอาจเปลี่ยนแปลงไป แต่ผู้สูงอายุยังควรได้รับการส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในสังคมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนา หมายถึง กระบวนการในการเสริมสร้างความสามารถของคนส่วนใหญ่เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น การพัฒนาจึงเป็นกระบวนการระยะยาวที่ต้องส่งผลต่อประชาชนส่วนใหญ่ของสังคม โดยมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ความมั่นคงของระบบเศรษฐกิจและเสถียรภาพ ของสังคม ตลอดจนความเป็นธรรมที่เปิดโอกาสให้ประชาชนทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนาและได้รับผลประโยชน์อย่างเหมาะสมและทั่วถึง (โฆสิต ปั้นเปี่ยมรัษฎ์, 2557)

คุณภาพชีวิต คือ ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐานที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพของแต่ละบุคคล ทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และเศรษฐกิจของตนเองหรือครอบครัว รวมถึง การเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่น และมี สัมพันธภาพที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบตัว (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556) ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและ การกระทำที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้ชีวิตเกิดความเจริญงอกงามทั้งในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ อีกทั้งยังเป็น

กระบวนการฝึกอบรมตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้มีความพร้อมและพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งเสริมการอยู่ ร่วมกันอย่างเกื้อกูล สมาชิกในสังคมไม่เพียงสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมเท่านั้น แต่ ยังมีโอกาสในการสร้างสรรค์ความดีและเข้าถึงคุณค่าที่สูงขึ้นในชีวิตอีกด้วย (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น ลดภาระการพึ่งพาผู้อื่น และเปลี่ยนบทบาทจากการเป็น “ภาระ” ของสังคมไปสู่การเป็น “พลัง” ที่มีคุณค่าแก่สังคม ทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุเป็นแนวทางสำคัญที่จะนำมาซึ่งความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง และความหมายของการมีชีวิตอยู่ อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและความภาคภูมิใจในชีวิต ในทุกช่วงเวลาของวัยสูงอายุ โดยเฉพาะในบั้นปลายแห่งชีวิต นอกจากนี้ การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่ายังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลใกล้ชิด ผู้ดูแล ผู้เกี่ยวข้อง ตลอดจนชุมชนและสังคมโดยรวมอีกด้วย ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงไม่ควรปล่อยให้ความเวลาผ่านไปเพียงเพื่อเพิ่มความชราให้แก่ชีวิต หากแต่ควรใช้ทุกขณะของการดำรงอยู่ในการเพิ่มพูนคุณค่า ความงดงาม และความหมายให้แก่ชีวิต เพื่อให้บั้นปลายชีวิตเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข ความภาคภูมิใจ และความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจ และสังคม (สนธยา สวัสดิ์, 2561)

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง กระบวนการเสริมสร้างความสามารถของบุคคล เพื่อยกระดับ การดำรงชีวิตให้ดีขึ้นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ควบคู่กับการพัฒนาเศรษฐกิจ ความมั่นคง และความเป็นธรรมในสังคม ทั้งนี้ การพัฒนา คุณภาพชีวิตยังเป็นการฝึกฝนตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิต ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเกื้อกูลและมีคุณค่า โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีสุขภาพที่ดี มีความ มั่นคงในการดำรงชีวิต

หลักภาวนา 4

การพัฒนาตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ “ภาวนา” หมายถึง การทำให้เป็น ให้มีขึ้น การฝึกอบรม และการพัฒนา ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ประเภท โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2540) ได้อธิบายไว้ดังนี้

1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย การพัฒนากาย การฝึกอบรมให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม และให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
2. ศิลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน
3. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส
4. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

หลักภาวนา 4 เป็นกรอบแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม โดยแต่ละด้าน มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันทั้งในลักษณะของเหตุและผล กล่าวคือ กายภาวนาช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล ศิลภาวนาช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

จิตภาวนาช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้เข้มแข็ง ส่วนปัญญาภาวนาช่วยให้เกิดความรอบคอบ มีสติ และสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งนี้ หลักภาวนา 4 ยังสามารถประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างครอบคลุม โดยกายภาวนาเน้นการพัฒนาพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมให้สมดุล ศีลภาวนาเน้นการรักษาความประพฤติทางกายและวาจา จิตภาวนาเน้นการฝึกสมาธิและความมั่นคงของจิตใจ และปัญญาภาวนาเน้นการมีสติ รู้เท่าทันชีวิตและการปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น (ชีสา กัญยาวิริยะ และเมธา หริมเทพาธิป, 2565)

สามารถสรุปตามพระคัมภีร์ของผู้เขียนได้ว่า ภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาด้านตามแนวพระพุทธศาสนา หมายถึงการฝึกอบรมและทำให้เกิดการเจริญงอกงามทั้งด้านกาย ศีลจิต และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม โดยกายภาวนาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ให้ใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมและไม่ก่อโทษ ศีลภาวนาเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างเกื้อกูล จิตภาวนาเป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง และงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น เมตตา ความขยัน และความอดทน ส่วนปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง มีสติรู้เท่าทันโลกและชีวิต สามารถแก้ปัญหาและปล่อยวางกิเลสได้อย่างถูกต้อง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4

ผู้สูงอายุนับเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญส่วนหนึ่งของประเทศชาติ ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวไว้แล้ว ดังนี้

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท และคณะ (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทาง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตาม หลักภาวนา 4 เป็นการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิตใจ และปัญญา โดยกายภาวนา เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย เหมาะสม และเป็นสัปปายะ ฝึกสติ รู้เท่าทันตนเองในชีวิตประจำวัน พร้อมประพฤตินอกสุทธธรรม เช่น ไม่เบียดเบียน ไม่ลักขโมย และสำรวมกาย วาจา ใจ ส่วนศีลภาวนาเป็นการพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ใน ระเบียบวินัย สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข ไม่เบียดเบียน ไม่พูดเท็จ ไม่ประพฤติผิดในกาม และงดเว้นอบายมุข อันก่อให้เกิดความเอื้ออาทร ความสามัคคี และความเป็นระเบียบในชุมชน ขณะที่จิตภาวนาเป็นการฝึกจิต ด้วยการไหว้พระ สวดมนต์ และนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ มีสติ และเกิดความสุขทางใจ ลดความฟุ้งซ่านและเสริมความ มั่นคงทางอารมณ์ และปัญญาภาวนาเป็นการพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผล รู้เท่าทันชีวิต คิดในทางกุศล และสามารถใช้อนุปัญญาแก้ไขปัญหามโนจิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

วลัยภรณ์ จันทร์ทอง และคณะ (2566) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังลึก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นการบูรณาการหลักภาวนา 4 ทั้งด้าน กาย ศีล จิต และปัญญา โดยกายภาวนาเน้นการส่งเสริมสุขภาพกายและการจัดกิจกรรมที่ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายและ กิจกรรม นันทนาการหรือการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนศีลภาวนาเป็นการส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม เช่น การทำบุญใส่บาตร การเวียนเทียน การบวชถวายเป็น พระราชากุศล และการถือศีล เพื่อเสริมสร้างความประพฤติที่ ดีงามและความสงบสุขในสังคม ขณะที่จิตภาวนาเป็นการส่งเสริมสวัสดิการและการดูแล ด้านจิตใจ เช่น เปียยงชีพ การรักษาพยาบาล และการจัดกิจกรรมทางสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีจิตใจที่เบิกบาน มั่นคง และมีส่วนร่วมในสังคมอย่างเหมาะสม ส่วนปัญญาภาวนาเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การตรวจสุขภาพ การส่งเสริมอาชีพ

และกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และสอดคล้องกับความต้องการของตนเองและสังคม

จากงานวิจัยทั้งสองเรื่องดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตาม หลักภาวนา 4 เป็นแนวทางสำคัญที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านกาย จิตใจ ศีล และปัญญา โดยเน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เรียบง่าย เหมาะสมกับวัย มีสุขภาพกาย ที่ดีจากการออกกำลังกายและการดำเนินชีวิตอย่างสัปปายะ มีความประพฤติที่อยู่ใน ระเบียบวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุข มีจิตใจที่เข้มแข็ง เบิกบาน และได้รับการดูแลด้านสวัสดิการและกิจกรรมทางสังคม ตลอดจนสามารถพัฒนาปัญญาในการคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล รู้เท่าทันชีวิต และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

องค์ความรู้ใหม่

จากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษา สามารถนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยบูรณาการตามหลักภาวนา 4 ได้ ดังนี้

1. กายภาวนา ผู้สูงอายุพัฒนาร่างกายและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยดูแลสุขภาพให้เหมาะสม ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง ปลอดภัย และไม่ก่อโทษต่อร่างกายเพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเองได้มากที่สุดตามอัตภาพ
2. ศีลภาวนา เน้นการพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เป็นระเบียบ มีวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคมอย่างสงบ เกื้อกูล และมีความสัมพันธ์ที่ดี
3. จิตตภาวนา เป็นการพัฒนาจิตใจให้มั่นคง เข้มแข็ง และสงบสุข มีคุณธรรม เช่น เมตตา ความอดทน ความเพียร และความสดชื่นแจ่มใส ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้
4. ปัญญาภาวนา เป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง มีสติรู้เท่าทันชีวิตและการเปลี่ยนแปลง สามารถแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ลดความยึดมั่นถือมั่น และดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งสามารถแสดงเป็นภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 เป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีคุณค่า และมีความสุขตามอัตภาพ โดยหลักภavana 4 เป็นหลักพุทธธรรมที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน ผู้สูงอายุแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคมตามวัย แต่ยังคงเป็นทรัพยากร มนุษย์ที่มีคุณค่าและควรได้รับการส่งเสริมให้สามารถพึ่งพาตนเองและมีส่วนร่วมในสังคมได้ อย่างเหมาะสม การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างศักยภาพ ของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ทั้งนี้ กาย ภavanaเป็นการพัฒนาร่างกายและการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับวัย รู้จักดูแลสุขภาพและ ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย ศีลภavanaเป็นการพัฒนาความประพฤติทางกายและวาจาให้อยู่ใน ระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างสงบสุข จิตตภavanaเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง มีสติ และมีความสุขทางใจ สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม ส่วนปัญญาภavanaเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง รู้เท่าทันชีวิต และสามารถใชปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ อย่างถูกต้อง ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงทั้งทางร่างกายและ จิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). แผนยุทธศาสตร์กรมสุขภาพจิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (2550-2554). กรุงเทพฯ: บริษัท ละม่อม จำกัด.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2552). สังคมผู้สูงอายุ. นิตยสารการศึกษาอัฟเกรด, 2(92), 46.
- โฆสิต ปั้นเปี่ยมรัษฎ์. (2557). ประชากรกับการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- ฉัตรสมุน พงษ์นิญโญ. (2558). การทบทวนกฎหมายและนโยบายด้านผู้สูงอายุสู่การจัดการสุขภาพ. วารสารกฎหมายสุขภาพและสาธารณสุข, 1(2), 149-163.
- ชิสา กันยาริยะ และเมธา หริมเทพาธิป. (2565). การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักภavana 4 ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. วารสารพุทธมัตต์, 7(2), 229-235.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- _____. (2556). การพัฒนาที่ยั่งยืน (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลบอลคิมทอง.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท และคณะ. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, 6(1), 58-72.
- วิศรา อินทรแสน. (2562). การพัฒนารูปแบบสังคมผู้สูงอายุด้านความสุขในยุคไทยแลนด์ 4.0 (วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วลัยกรณ์ จันทรทอง และคณะ. (2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ขององค์การบริหารส่วนตำบลวังลึก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารพุทธมัตต์, 8(2), 89-100.
- สนธยา สวัสดิ์. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนบ้านร่องเม้ง ตำบลหนองแห้ง อำเภอสนทราย จังหวัดเชียงใหม่ (รายงานผลการวิจัย). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). คุณภาพชีวิตการทำงานและความสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมดาเพลส จำกัด.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). รายงานการสำรวจผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- Hall, R. E. (1978). Stochastic implications of the life cycle-permanent income hypothesis: Theory and evidence. *Journal of Political Economy*, 86(6), 971-987.
- Roebuck, J. (1979). When does old age begin?. *Journal of Social History*, 12(4), 416-428.