

บทที่ ๔

เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

จากการศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบทที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยสามารถนำองค์ความรู้มาวิเคราะห์หาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัย ได้รวบรวมแนวทางทั้งจากการศึกษาเอกสารตำราต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึกมาเสนอเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง และถือเป็นส่วนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ที่จะได้นำไปพัฒนาตนเองและผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็นแนวทาง ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑

๔.๑ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ใน ๔ ด้าน

๔.๑.๑ เสนอ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย (กายภาวนา)

๔.๑.๒ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม (ศีลภาวนา)

๔.๑.๓ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพด้านจิตใจ (จิตภาวนา)

๔.๑.๔ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

ส่วนที่ ๒

๔.๒ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักภาวนาใน ๔ ด้าน
จากข้อมูลสัมภาษณ์

๔.๒.๑ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโดยใช้หลักภาวนาด้านกาย

๔.๒.๒ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโดยใช้หลักภาวนาด้านสังคม

๔.๒.๓ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโดยใช้หลักภาวนาด้านจิตใจ

๔.๒.๔ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโดยใช้หลักภาวนาด้านปัญญา

๔.๑ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักภาวนา ๔ ด้าน

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาถือเป็นแนวทางที่ยึดหลักการโดยประเพณีปฏิบัติแนวทางการประเพณีธรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ทุกคนได้เจริญกาย ภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา อันเป็นบ่อเกิดแห่งการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย และวาจา ซึ่งจะส่งผลทำให้ใจเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร น้อมนำทำให้เกิดสติ เกิดปัญญา สามารถสร้างความสุขและสร้างสัมพันธภาพในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้ได้มีผู้ศึกษาถึงแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้ คือ

๔.๑.๑ เสนอแนวทางการพัฒนาโดยใช้หลักภาวนาด้านกาย

การพัฒนาฝึกฝนและพัฒนาตนโดย มีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือเริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่าความสำรวมอินทรีย์^๑ ๖ ทั้งหลาย มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล^๒ การรับรู้ของบุคคลถึงความเป็นอยู่ที่ดี หรือความผาสุกในชีวิต ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความเชื่อส่วนบุคคล หรือด้านจิตวิญญาณ ภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแสดงออกโดยความพึงพอใจ ความยินดี ความสุข หรือแสดงออกโดยประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ^๓ ความเจริญงอกงามทางศิลปวัฒนธรรมและจิตใจ และความสงบสันติ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับ การได้รับปัจจัยทางวัตถุ เพื่อสนองความต้องการของร่างกายแล้ว ประชาชนยังต้องพัฒนาทางด้านการศึกษา สิ่งแวดล้อมที่ดี การพักผ่อนหย่อนใจและการพัฒนาทางวัฒนธรรม และจิตใจด้านต่าง ๆ ด้วย ความต้องการทั้งหมดนี้เรียกว่า เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้เห็นว่าการพัฒนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การเพิ่มปริมาณสินค้า หรือการเพิ่มรายได้เท่านั้น แต่อยู่ที่การเพิ่มความพอใจและความสุขของประชาชนมากกว่า^๔ หลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มีแนวปฏิบัติในการพัฒนาฝึกฝนและพัฒนาตนโดยมีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือเริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่าความสำรวม

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘.

^๒ สิริโณม พิเชษฐบุญเกียรติ, การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (พะเยา: โรงพิมพ์เจริญอักษร, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

^๓ วิทยากร เชียงกุล, การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย :บทวิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: ฉบับกระแ, ๒๕๒๗), หน้า ๑๒.

อินทรีย์^๔ ทั้งหลายมีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย และสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาองกาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล^๕

สรุปว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านภาวนากายของมนุษย์ทุกคนจะต้องรู้จักระมัดระวังตนในการนำหลักการพัฒนาด้านกายมาเป็นพื้นฐานความเจริญองกามให้กับตนเองและผู้อื่นนั้น จะต้องอาศัยหลักธรรมคำสอนมาเกื้อกูลประพฤติปฏิบัติเพื่อขัดเกลาการกระทำที่ไม่เหมาะสมทั้งภายในและภายนอกโดยการงดเว้นสิ่งที่ไม่ดีไม่งามนำความเสื่อมมาให้กับตนเองแล้ว ย่อมทำให้เกิดความสุขโดยไม่ประมาณ ส่งผลให้สุขภาพกายดี ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ และเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่มนุษย์ทุกๆ ควรจะนำเข้ามาใส่ตัวเองให้มีความพร้อมที่จะนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยยัตินทรีย์ ๖ มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง

๔.๑.๒ เสนอแนวทางการพัฒนาโดยใช้หลักภาวนาด้านสังคม

ความจำเป็นต้องมีศีลคือการละเว้นจากความชั่ว และมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงามอันเป็นรากฐาน ของกิจการและต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้ มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปราบปรามการฉ้อราษฎร์บังหลวง บางอย่างที่อธิบาย ไม่ได้ก็ให้ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น ความต้องการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษาผลประโยชน์ของหมู่คณะสังคมให้ปลอดภัย ความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใดและความต้องการให้ผู้มีความสามารถ ทำคุณประโยชน์แก่สังคม ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในสังคมกับเพื่อนมนุษย์ ให้รู้และเข้าใจสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ด้วยการรักษากฎเกณฑ์กติกาสังคม เพื่อสร้างความเสมอภาคในหมู่คณะ แล้วใช้อินทรีย์อย่างมีสติปัญญา แสวงหาปัจจัยทั้งหลายมาเลี้ยงชีวิตอย่างถูกต้องชอบธรรม ไม่ฉ้อโกงหรือเอารัดเอาเปรียบกัน ครั้นได้มาแล้วก็บริโภคใช้สอยด้วยปัญญา รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควร มากน้อยอย่างไร^๖ การอบรมศีล ให้มีความประพฤติดี มีมารยาทงามแล้ว จิตใจย่อมโน้มเอียงไปสู่ความสงบ ก็พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นละเอียดยิ่งขึ้นต่อไป คือ

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๕/๔๒๑.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓๘.

^๖ พระมหาสมชาย ฤกษ์แก้ว, “พระพุทธศาสนาในสังคมที่เปลี่ยนแปลง: ศึกษาเปรียบเทียบการดักบาตรของพุทธศาสนิกชนในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร และอำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๗).

^๗ พระครูเกษมธรรมสุนทร (เกษมพล เขมธมฺโม), “การศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาพระภิกษุสงฆ์ตามหลักปุคคลิขณุตตา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

การพัฒนาขึ้นจิตใจเรียกว่า จิตตภาวนาหมายถึง การเจริญจิต การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตสาหะ มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้นเรื่องจิตตภาวนา คือ การอบรมจิตนี้มีความจำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์ เพราะมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความรู้สึกรู้คิดนึกได้ จึงต้องมีวิธีที่จะคิดจะนึกให้เป็นประโยชน์ให้ถึงที่สุดให้จนได้ ถ้าได้อาศัยเรื่องจิตตภาวนานี้แล้ว ชีวิตก็จะเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือความสุขที่สูงสุด^๘

สรุปว่า การฝึกฝนอบรมตนพัฒนาด้านศีลภาวนา ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนจะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตนเองด้วยการละเว้นจากการพฤติกรรม กระทำอันเป็นที่ไม่เหมาะสมแก่ตนเอง และผู้อื่น โดยการยึดเอาศีลมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อจะเสริมสร้างให้มนุษย์ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างมีความสุข ได้ต้องอาศัยการนำหลักธรรมคำสอน โดยการประพฤติปฏิบัตินำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดมรรคผล เกิดคุณค่าความเจริญงอกงามทั้งภายในภายนอกปราศโทษด้านต่างๆ ย่อมทำให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ด้วยการบำเพ็ญสิ่งที่ประโยชน์ละเว้นจากการเบียดเบียนในการอยู่ร่วมกันเป็นต้น

๔.๑.๓ เสนอแนวทางการพัฒนาโดยใช้หลักภาวนาด้านจิตใจ

แนวทางพระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำให้การฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆได้ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่อบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมีผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปในสิ่งที่ดีงาม^๙ ศาสนามีความเหมาะสมกับการพัฒนาสังคมไทยเป็นอย่างยิ่ง เพราะหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิต ทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัด เรียบง่าย ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เผื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัว ดังนั้นในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมของชาวชนบท จึงจำเป็นต้องมีการ นำหลักพุทธศาสนาซึ่งมีหลักการและแนวทางแห่งการพัฒนาอย่างเหมาะสม เข้าไปเผยแพร่ ฟื้นฟูให้แก่ชาวชนบท เพื่อให้สังคมชนบทสามารถประสานการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืนกันเพื่อเป้าหมายแห่งความพ้นทุกข์ได้อย่างหมดจด ทั้งนี้ต้องเน้นว่าการที่จะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจได้หมายความว่า จะต้องเลิกละการพัฒนาทางด้านวัตถุและสังคมซึ่งเปลี่ยนแปลงไปด้วยเพื่อที่จะให้การพัฒนาทาง

^๘ พุทธศาสนิกฯ, จิตตภาวนา : สมาธิเพื่อการพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

^๙ อัครนันท์ เจริญกิจจารัตน์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ของกองพันทหารช่างที่ ๔ จังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

จิตใจนั้นไม่ขัดแย้งกับการพัฒนาด้านวัตถุและสังคมของคนเราประสานกลมกลืนกันได้อย่างเหมาะสม^{๑๐}

การขัดเกลาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อให้มีคุณสมบัติตามที่ประสงค์ เป็นการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจและปัญญา ตามหลักพุทธศาสนากล่าวภาวนาไว้ ๒ ระดับ คือ สมถภาวนา การอบรมขัดเกลาจิตใจให้มีความสงบมีสมาธิมั่นคง และวิปัสสนาภาวนา การอบรมขัดเกลาปัญญา ให้มีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง^{๑๑}

สรุปว่า การฝึกฝนอบรมตนโดย จำเป็นต้องอาศัยการพัฒนา ด้านจิตใจ ให้มีความพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในปัจจุบันอยู่เสมอ มีความอดทนอดกลั้น สิ่ง ที่ เข้ามากระทบทางด้านจิตใจ ย่อมจะทำให้ไม่หวั่นไหวง่าย มั่นคง ส่งผลให้สุขภาพร่างกาย เกิดพลัง ที่ต่อสู้กับความ เป็นจริงของชีวิต เข้ากับสังคมได้ มีความสุขทำให้เกิดจิตใจบริสุทธิ์ เบิกบาน เจริญองกามไปด้วย ความ เมตตา โอบอ้อมอารี ต่อผู้อื่น

๔.๑.๔ เสนอแนวทางการพัฒนาโดยใช้หลักภาวนาด้านปัญญา

การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้เห็นแจ้งและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยธรรม สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์ จากกิเลส และหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ดังพระพุทธดำรัสที่ทรงตรัสว่าพรหมจรรย์นี้มีไขมีลาภสักการะและความสรรเสริญเป็นอันสงส์ มิใช่มีความสมบูรณ์แห่งศีลเป็นอันสงส์ มิใช่มีความสมบูรณ์แห่งสมาธิเป็นอันสงส์มิใช่มีญาณทัสสนะเป็นอันสงส์ พรหมจรรย์นี้ มีเจโตวิมุตติอันไม่กำเริบเป็นเป้าหมาย เป็นแก่น เป็นที่สุด^{๑๒} การขาดผู้นำที่พร้อมไปด้วยจิตวิญญานของความเป็นผู้นำจึงทำให้เกิดอุปสรรคในการพัฒนาบุคคลในการพัฒนากาย จิตและปัญญา แนวทางการแก้ไขการพัฒนาบุคคลเพื่อความเป็นผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่จะสามารถแก้ไขปัญญาและอุปสรรคได้ด้วยการคิดนอกกรอบที่เป็นไปได้ของปัจเจกบุคคล พร้อมกับการสร้างและส่งเสริม ปรับเปลี่ยนนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทย โดยต้องประสานการพัฒนาการเรียนรู้ ฝึกอบรม ค้นคว้า วิจัยทดลอง เป็นต้น^{๑๓} การพัฒนาปัญญาขอเพียงให้มนุษย์มีความเชื่อมั่นในตนเอง ใฝ่ใจในการฝึกตนรู้จักที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าที่คิดจะพึ่งพาบุคคลอื่นหรือพึ่งพาสิ่งอื่นภายนอกตัว เพราะความเชื่อในพระพุทธศาสนาของคนในปัจจุบันถูกเปลี่ยนไป

^{๑๐} สุภาพรณ ญ บางช้าง, “พระสงฆ์กับการพัฒนาชนบท” ในการแสวงหาเส้นทางพัฒนาชนบทของพระสงฆ์ไทย”, (กรุงเทพมหานคร: กองแผนงาน กรมการศาสนากระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๖), หน้า ๘๓-๘๖.

^{๑๑} พระมหาบุญเพียร ปุณฺณวิริโย (แก้ววงศ์น้อย), “แนวคิดและวิธีขัดเกลาทางสังคมในสถาบันครอบครัวแนวพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑๒-๓๒๔/๓๔๘-๓๕๖.

^{๑๓} นพรัตน์ พัฒนธัญญา, “การศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาบุคคลเพื่อความเป็นผู้นำตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

โดยการอาศัยสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่นเป็นเครื่องยึดมั่น มีความเชื่อในเรื่องภูตผีปีศาจ นับถือเทพเจ้าและสิ่งแปลกๆ ที่ผิดไปจากธรรมชาติ ใช้วิธีการอ่อนวอนบวงสรวงมากกว่าที่จะพึ่งพาความสามารถของตนเอง การมีทัศนคติที่ต้องต่อพระพุทธรูปศาสนา จึงเป็นพื้นฐานสำคัญต่อกระบวนการพัฒนาปัญญาและด้วยเหตุผลดังกล่าวการพัฒนาปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์^{๑๔} ว่า การฝึกจิตและปัญญา คือการฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร พุทธอย่างสมัยใหม่ว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิต หรือมีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง ภาวนานี้ก็คือสมาธิ และปัญญา ในไตรสิกขาพุทธเต็มว่า สมาธิภาวนาและปัญญาภาวนานั่นเอง^{๑๕}

สรุปว่า การฝึกฝนอบรมปัญญา ด้วยการพัฒนาตน ทำให้เสริมสร้างความเข้าใจ ให้รู้จักความ พินิจพิจารณาอง ความจริงของชีวิตตามสภาวะธรรมชาติ ซึ่งทำให้อิสระจากความครอบงำของอคติ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ตลอดจนการที่ต้องคอยอาศัยปัญญา เป็นพื้นฐานแก้ไขปัญห ด้วยสติสัมปชัญญะ ความคิดความเข้าใจ อย่างแจ่มแจ้ง และปลดพ้นจากความทุกข์

๔.๒ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักภาวนาใน ๔ ด้าน จากข้อมูลสัมภาษณ์

๔.๒.๑ ข้อมูลสัมภาษณ์กลุ่มพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้หลักภาวนา ๔ ด้าน มาเป็นเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้นนั้น เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่และบำเพ็ญกิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้กันพยานยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน” รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียรเป็นต้น^{๑๖} ซึ่งไปสอดคล้องกับการที่ได้สัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ดังต่อไปนี้

สัมภาษณ์นางกุหลาบ ดาวดิษฐ์ ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์ (อสม.) หมู่ที่ ๕ ตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติ และได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

^{๑๔} วัฒนา พลชาติ, “ศึกษาวิเคราะห์วิธีการพัฒนาปัญญาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๙๗.

^{๑๖} นิพนธ์ คันทะเสวี, “เอกสารการสัมมนาทางวิชาการเรื่องการศึกษาและวัฒนธรรมของไทย, เสนอที่กระทรวงศึกษาธิการ”, ๒๕๒๖, (อัสสัมชัญ).

จากการที่ได้นำหลักภาวนา มาเป็นแนวทางการพัฒนาด้านกายบางครั้งคิดว่าเป็นสิ่งที่ทำยากจะต้องเข้าวัดนั่งหลับหูหลับตาเข้าวัดอยู่ตลอดเวลาเสียเวลาทำมาหากินบางครั้งคิดว่าเป็นการเปล่าประโยชน์งมงายเกินไป ทำให้เสียเวลา บางกลุ่มมองไม่เห็นความสำคัญขอให้ชราก่อนจึงจะปฏิบัติควรหาทางประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ มาให้ความรู้ทางด้านการปฏิบัติธรรมพยายามหากิจกรรมนันทนาการ เช่น การออกกำลังกาย การนั่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือแม้กระทั่งการฟังพระธรรมเทศนาจากพระสงฆ์ผู้ทรงความรู้ เพื่อเสริมให้ผู้สูงอายุได้เกิดความผ่อนคลาย มีพลัง มีสุขภาพกายดี นอกจากนั้นให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการกินดี อยู่พอดี รู้จักประมาณในการกิน ซึ่งจะเป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี เพื่อเป็นฐานในการพัฒนาอื่นๆ เพราะถ้าร่างกายแข็งแรง ก็จะส่งผลให้จิตใจดีตามมาด้วย^{๑๗}

สัมภาษณ์นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ ตำแหน่งรองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

วิธีการปฏิบัติทางกายตามหลักภาวนาเพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญาของข้าพเจ้า พยายามศึกษาโดยการฟัง การอ่าน จากสื่อต่างๆ และเข้ารับการอบรมฟังธรรมะเป็นบางโอกาส ตลอดถึงการสนทนากับผู้ที่มีประสบการณ์ ผู้รู้เพื่อจะนำสาระความรู้ที่ได้มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ในครอบครัวในสังคมให้ได้รับประโยชน์สูงสุดการคิดวิเคราะห์จากการกระทำจากการประพฤติปฏิบัติของตนเอง บุคคลผู้รอบข้าง ผู้ร่วมงาน และบุคคลในสังคม แล้วนำมาสรุปให้เห็นถึงเหตุผลที่แท้จริง ระมัดระวังในการแสดงออกทางกายเพื่อไม่ให้กระทบกระทั่งไม่เบียดเบียนใคร ไม่สร้างความเดือนร้อนให้กัน อยู่ร่วมกันด้วยการมีเมตตาต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน และที่สำคัญรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน^{๑๘}

สัมภาษณ์พระอธิการมานพ อคฺคจิตโต ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การปฏิบัติทางกาย ถือเป็นแนวทางที่จะเอื้อประโยชน์ที่จะนำไปสู่กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักภาวนา ๔ คือการพัฒนาอินทรีย์(ร่างกาย) เช่น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงสภาวะธรรม เช่น หูสามารถรับรู้ถึงการได้ยิน ได้ฟัง จมูก แยกแยะในสิ่งที่ป็นสาระแก่นสาร ลิ้นสามารถสัมผัสได้ถึงรสชาติ กายสามารถรับรู้ได้ถึง การสัมผัส สิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยพื้นฐานในการนำไปสู่กระบวนการรับรู้ที่จะนำไปการกำหนดจิตให้มี

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางกุลลาป ดาวดึงษ์ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.), หมู่ที่ ๕ ตำบลวังหงส์ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๑๘} สัมภาษณ์นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

ความฟุ้งซ่านหรือมีความสงบซึ่งเรียกอีกนัยหนึ่งก็คือจิตที่เป็นกุศลและจิตไม่เป็นกุศลนั่นเองเพราะการปฏิบัติทางกายย่อมส่งผลให้จิตเกิดความสุขและความสงบได้อีกทางหนึ่งด้วย^{๑๙}

สัมภาษณนายเจริญ อินทราวุธ ตำแหน่งนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การประพฤติปฏิบัติทางกายตามหลักภavana ๔ การพัฒนาทางกายคือ การพัฒนากายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพกายดี และที่สำคัญต้องทำความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเริ่มตั้งแต่ปัจจัย ๔ ในทางที่เป็นประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง กายภavana คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอารมณ์ที่ใจรับรู้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนการใช้งาน คือ ทำให้ความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว ความชัดเจน อีกทั้งเลือกสิ่งที่มีประโยชน์ และมีค่า และเว้นจากสิ่งที่เป็นอันตราย^{๒๐}

สัมภาษณนายหวิง ใจชิน ตำแหน่งประธานชมรมผู้สูงอายุชมรมตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การประพฤติปฏิบัติทางกายตามหลักภavana ๔ เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ปัญหาอุปสรรค คือ ร่างกายของคนเรามีส่วนสำคัญอยู่ ๒ ส่วนคือ ส่วนร่างกาย และส่วนจิตใจถ้าหากร่างกายไม่มี จิตใจก็ไม่มีได้ หรือถ้าหากมีแต่ร่างกายแต่ปราศจากจิตใจก็เป็นไปไม่ได้ ซึ่งเหมือนร่างไร้วิญญาณแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนา ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดังเช่น จิตใจที่ดี จิตใจที่งดงาม ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงดังนั้นมนุษย์เราจึงมีความจำเป็นและต้องพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปด้วย อย่างน้อยที่สุดจะต้องปฏิบัติวัฏสนากัมมัฏฐาน เจริญสมาธิ ฟังธรรมเป็นบางโอกาส มีกายสามัคคี มีความเมตตาต่อกัน รู้จักปล่อยวาง รู้จักให้ จึงทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง^{๒๑}

สัมภาษณนายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การปฏิบัติทางกาย ตามหลักภavana ความจริงแล้วการพัฒนาทางกายก็เพื่อที่จะให้คนเรามีสติในการสำรวมกิริยาอาการทางกาย และวาจา ฝึกตนให้มีมารยาททางกาย มีความอ่อนน้อม

^{๑๙} สัมภาษณ์พระอธิการมานพ อคฺคจิตโต เจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือ, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๒๐} สัมภาษณ์นายเจริญ อินทราวุธ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๒๑} สัมภาษณ์นายหวิง ใจชิน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

ถ่อมตน มีสัมมาคารวะซึ่งเป็นผลที่เราได้รับจากการพัฒนาทางด้านจิตใจ (จิตภาวนา) จากการอบรมของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พระสงฆ์ เมื่ออบรมบ่มนิสัยดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดการพัฒนาด้านปัญญา มีสติ (ปัญญาภาวนา) ที่จะคอยควบคุมกำกับกายให้เกิดจากการพัฒนาในทางที่ดีและที่สำคัญอีกก็คือ ศิล (ศีลภาวนา) ถ้าคนไม่มีการพัฒนาทางศีล (สังคัม) ก็จะส่งผลให้กายพัฒนากายไม่ดีเท่าที่ควร เพราะการพัฒนาสังคัม ย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนาจิตใจ คนที่มีจิตใจดี มีปัญญาดี ย่อมจะพัฒนากาย (กายภาวนา) คือสามารถควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็นปกติ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตได้

ตา ที่ใช้มอง ดวงตาเป็นหน้าต่างของใจ การฝึกการใช้ตา ขึ้นชมผู้อื่น มองแบบอ่อนโยน ขึ้นชม จริ่งใจ ไร้ความพยาบาทริษยาบางคม บางคนที่แวตาส่งกระด้าง ก้าวร้าวลอกแลก ไม่กล้าสบตาผู้ฟังเป็นผลมาจากการ ไม่พัฒนาจิตใจนั่นเอง

หู เป็นส่วนรับรู้ รับฟัง ต้องฟังหู ไว้หู หรือฟังอย่างมีสติวิเคราะห์พิจารณาตรึกตรองด้วยเหตุผล ไม่ฟังโดยไม่คิดแล้วนำไปพูดต่อทำให้เกิดการสื่อสารข้อมูลผิดพลาด การที่รู้จักเลือกข้อมูล ข่าวลือ ตลอดจนการฟังให้ดีขึ้น ย่อมเกิดจากการพัฒนาด้านปัญญานั้นเอง

จมูก ใช้ดมกลิ่น ดมด้วยกลิ่นหอมหวาน ถ้าขาดสติแล้วก็จะเคลิ้มไปกับกลิ่น สิ่งเฝ้ายวน กลายเป็นมันเมาลุ่มหลง ไม่รู้สึกไหน่ผิดสิ่งไหน่ถูก ทำให้เกิดความโลภ โกรธ หลง เราต้องไม่หลงในลาภยศ สรรเสริญ เอ็นโย

ลิ้น ของเรามีความสัมพันธ์กับจมูก ซึ่งใช้ดมกลิ่น แต่ลิ้นใช้รับรส ทั้งหวาน มัน เค็ม ขม ต้องฝึกฝนลิ้นไม่ควรถองแต่รสชาติ ที่หอมหวาน เพราะชีวิตที่ดำเนินอยู่ต้องเจอทั้งความขมขื่น เปรี้ยว บ้าง ขมบ้าง หวานบ้าง เราต้องแยกแยะไม่หลงไปลิ้ม แต่ไม่ใช่ว่าไม่เสพสุข เราต้องรู้จักพอดี ยอมรับความจริงว่าอาหารบางอย่างถูกปาก บางอย่างก็ไม่ถูกลิ้น แต่เราต้องทานให้ได้

ฉะนั้นการพัฒนากายตามหลักภานา คือ ต้องกำหนดรับรู้ในใจก่อนแล้วพิจารณาความถูกต้อง เหมาะสม ตามกาลเวลา คือ กาลเทศะ วางตัวให้เหมาะสมถูกต้องตามหลักธรรมของพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้านั่นเอง^{๒๒}

สัมภาษณ์พระครูวิมลขันติพลากร ตำแหน่งเจ้าคณะตำบลวังหงส์ – ทำข้ามได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภานา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

บทบาทการดำเนินวิถีชีวิตของสังคมไทยโดยเฉพาะชาวพุทธต้องเป็นสังคมที่เข้าไปยึดถือและปฏิบัติตามหลักธรรมของพระพุทธองค์ เช่น รู้จักเข้าวัด เพื่อปฏิบัติธรรม ฟังธรรม ฝึกฝนสมาธิ โดยยึดหลักภานา ๔ อันได้แก่ กายภาวนา ศิลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็น

^{๒๒} สัมภาษณ์นายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

หลักการที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แม้แต่คนทั่วไปก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เช่นกัน หากชาวพุทธปฏิบัติได้อย่างนี้ ก็จะส่งผลทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนั้นก็ควรออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มีการพักผ่อนนอนหลับให้เป็นเวลา ทานอาหารตามหลัก ๕ หมู่ ตามความต้องการของร่างกาย รักษาศีลภาวนาให้สม่ำเสมอชีวิตก็จะมีความสุข^{๒๓}

สัมภาษณ์นางลำดวน คำสม ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักภavana ได้แบ่งลักษณะทางสุขภาพสังคมของผู้สูงอายุโดยใช้แบบประเมินความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันใช้แบบวัดพฤติกรรมความเสี่ยงด้านสุขภาพแบ่งผู้สูงอายุ เป็น ๓ กลุ่ม คือ

- ๑) กลุ่มติดสังคม คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
 - ๒) กลุ่มผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือต้องการช่วยเหลือบางส่วน
 - ๓) กลุ่มติดเตียง คือกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในชีวิตประจำวัน
- แบ่งกิจกรรมออกเป็น

- ด้านส่งเสริมป้องกันโรคทางกายแบ่ง เช่น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุก็หาเปิดองการบริหารในผู้สูงอายุ การป้องกันเหตุในบ้าน ห้องน้ำ ให้ความรู้ด้านอาหาร โรคในผู้สูงอายุ โดยให้ในวันประชุมผู้สูงอายุและในโรงเรียนผู้สูงอายุ

- ด้านรักษาพยาบาล คือ บริการรักษาพยาบาลในคลินิกเบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ ในสถานพยาบาล การบริการตรวจคัดกรอง สายตา ตาต่อกระจก ตรวจพันธุกรรม (พัน) การตรวจร่างกาย ประเมิน ความเสี่ยง เป็นต้น

- การฟื้นฟูสุขภาพ ในผู้ป่วยสูงอายุพิการ ได้จัดกิจกรรมสอนญาติบำบัดผู้ป่วยผู้สูงอายุ การป้องกัน การดูแลเรื่องยา เป็นต้น^{๒๔}

สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันเมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การปฏิบัติทางกาย ตามหลักภavana ถือได้ว่าเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา การพัฒนากายบางส่วนโดยมุ่งไปที่การแนะนำให้รู้จักการกินอาหารให้

^{๒๓} สัมภาษณ์พระครูวิมลขันติพลากร เจ้าคณะตำบลวังหงส์ – ท่าข้าม, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๒๔} สัมภาษณ์นางลำดวน คำสม พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

มีคุณค่า กินแต่พอดี เพื่อพัฒนาด้านอื่นของร่างกาย ถ้าทางร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงการพัฒนาด้านอื่นๆ ก็จะส่งผลดีทำให้ง่ายต่อการพัฒนาด้านสังคม จิตใจ และปัญญา ไปด้วย^{๒๕}

สัมภาษณ์นางวรรณ แก้วม่วง ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์ (อสม.) ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายเพื่อเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การประพฤติปฏิบัติตามหลักกายภาวนา จะต้องดูแลให้มีสุขภาพแข็งแรง หากร่างกายไม่แข็งแรงโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ก็จะส่งผลให้ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ คนที่มีสุขภาพดี รู้จักบริหารเวลาก็จะสามารถเข้าร่วมปฏิบัติธรรมได้ คนที่เข้าร่วมกับสังคม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคม คือคนที่เปิดโอกาสของตัวเองสู่โลกกว้าง ทำให้มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล ใจก็มีความสุข^{๒๖}

เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมืองจังหวัดแพร่ ที่นำมาเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายภาวนา ดังนี้

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่ยึดเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ด้านกายภาวนา ทำให้เกิดความตื่นตัว รู้จักแนวทางปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ และเข้าวัดฟังธรรม รู้จักปล่อยวาง ทำจิตใจให้มีความสุข สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในชุมชน มีเมตตา มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

นำหลักกายภาวนา มาเป็นเสนอแนวทางแนวมาพัฒนาขัดเกลาฝึกฝนอบรม มีความเข้าใจ รับรู้ถึงการประพฤติปฏิบัติตนเองด้วยสติปัญญา คือมีสติตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาท

๑) ควรจัดบุคลากร ที่มีความรู้เข้ามาอบรม ให้มีความรู้ความเข้าใจ หลักธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตและแก้ปัญหาที่ตามมาได้ในปัจจุบัน

๒) ควรที่จะมีเจ้าหน้าที่ของรัฐ คอยให้คำแนะนำดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ เช่น ในการดูแลสุขภาพกายตนเอง ส่วนมากผู้สูงอายุเมื่อสูงวัยตามมาจะหลังลื้มได้ง่าย เป็นต้น

๓) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้มีการผ่อนคลายด้วยการสนทนาธรรมบูรณาการเพื่อป้องกันโรคภัย ไข้เจ็บ ต่างๆ อีกส่วนหนึ่ง

๔) ภาครัฐควรส่งเสริมให้ลูกหลานผู้ใกล้ชิดช่วยดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ในด้านรักษาสุขภาพกายผู้สูงอายุให้มากขึ้นส่วนมากผู้อยู่กับบ้านจะหว่าเหว เมื่อลูกหลานออกทำงานนอกบ้าน

๕) สนับสนุนส่งเสริมผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้ากลุ่มโดยการชักชวนประชาสัมพันธ์ด้านสื่อต่างๆ ให้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมเพื่อจะได้มีความพร้อมของร่างกาย และสภาพจิตใจที่ดีขึ้น

^{๒๕} สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๒๖} สัมภาษณ์นางวรรณ แก้วม่วง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์ (อสม.), ๑๓ มกราคม ๒๕๕๘.

๔.๒.๒ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม (ศีลภาวนา)

การพัฒนาทักษะชีวิตด้วยพุทธภาวนาเป็นการพัฒนาคนให้รู้จักเป็นอยู่ได้อย่างดี โดยสอดคล้องกับความจริงของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดา การพัฒนามนุษย์ทั้งหลายให้อยู่ในศีลก่อน แต่การจะปฏิบัติศีลได้ก็จะต้องมีการสำรวมกายจัดระเบียบทางกายให้เรียบร้อย เมื่อกายเรียบร้อย ศีลย่อมเกิด บุคคลเมื่อมีศีลก็ย่อมปูพื้นฐานของจิตให้มีเมตตาขึ้น และด้วยปัญญาที่จะเกิด ความรู้ ความเข้าใจ ได้มากขึ้นว่าสิ่งไหน ควรทำ ไม่ควรทำ^{๒๗} ซึ่งไปสอดคล้องกับการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุ ดังนี้

สัมภาษณ์นางกุหลาบ ดาวดิษฐ์ ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลวังหงส์(อสม.) หมู่ที่ ๕ ตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติ และได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม (ศีล) ให้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลมีปัญหาและอุปสรรคคือ

- ๑) คนส่วนมากรักษาศีลไม่ได้
- ๒) คนส่วนมากไม่พร้อมที่จะปฏิบัติและรักษาศีล
- ๓) คนจำนวนน้อยที่ตั้งใจปฏิบัติและรักษาศีลเพราะความเข้าใจ
- ๔) ที่สำคัญยังมีกิเลสครอบงำใจอยู่มาก
- ๕) ขาดการอบรมและฝึกฝนให้ปฏิบัติอยู่ในศีลอย่างจริงจัง

วิธีแก้ปัญหาและอุปสรรค

ควรจัดกิจกรรมทางศาสนาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฝึกการนั่งสมาธิ อย่างครบวงจร คือ เดิน นั่ง และนอน ตามหลักภาวนา เพื่อพัฒนากายและจิต ให้ตั้งมั่นอยู่ในความดี คือ มีกายเป็นปกติ มีจิตเป็นปกติ อันส่งผลทำให้มองสังคมในแง่ดี สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีให้เกิดขึ้นได้^{๒๘}

สัมภาษณ์พระอธิการมานพ อคฺคจิตโต ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือใต้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การรักษาศีลเพื่อเป็นแนวทางในการรักษากายและรักษากิจที่สำคัญที่สุดคือมีเมตตาเป็นที่ตั้ง จิตที่ถูกฝึกและได้รับการพัฒนาจะส่งผลดีออกมาทางร่างกาย และจิตใจ ทำให้ทั้งกายและใจ

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), "สู่การศึกษาแนวพุทธ", พุทธจักร, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๙ (กันยายน, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘ - ๑๙.

^{๒๘} สัมภาษณ์นางกุหลาบ ดาวดิษฐ์ อาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลวังหงส์(อสม.)หมู่ที่ ๕ ตำบลวังหงส์, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

มีความสุข มองโลก และสังคมในด้านดี มีวิจรรย์ญาณมองกาลไกล มีน้ำใจ สร้างความเป็น
กัลยาณมิตรกับคนในสังคมได้เป็นอย่างดี^{๒๙}

สัมภาษณ์นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ ตำแหน่งรองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์
ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ด้านสังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การรักษาศีล ตามหลักศีลภาวนาเพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านกาย
สังคม จิตใจ และปัญญา การมองเห็นประโยชน์ของส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน จะทำให้การ
อยู่ร่วมกันเกิดการพัฒนามีความเจริญก้าวหน้าแล้วจะเกิดความสุขอย่างถาวรไม่ใช่ว่าความสุข
เฉพาะตนเอง

การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรานั้นเป็นที่ถูกต้องดีงาม จะทำให้ผู้อื่นมีความเมตตาโอบอ้อม
อารีช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การรักษาศีลห้า เพื่อจะได้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เพื่อจะได้ดำเนินชีวิต
อย่างไม่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทำให้อยู่ร่วมกันในสังคมมีแต่ความสงบสุข^{๓๐}

สัมภาษณ์นางวรรณิ แก้วม่วง ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์
(อสม.) ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตด้านสังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การประพฤติปฏิบัติศีลตามหลักภาวนา ๔ จะพบปัญหาอุปสรรค คือ

การอยู่ร่วมกับคนส่วนมาก หรือในกลุ่มคนองค์กรต่างๆ ความคิดเห็นอาจจะแตกต่างกัน
มุมมองต่างกันทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรค การทำงานการพัฒนาด้านต่างๆ เนื่องจากขาดความ
พิจารณาเหตุผลในการทำงานร่วมกัน มีแต่จะขัดแย้งหาผลประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม
ขาดความร่วมมือหรือเห็นแก่ตัว ขาดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จึงทำให้การพัฒนาเกิดความล่าช้าไม่
เกิดประสิทธิภาพ

การแก้ปัญหาแก้ปัญหาอุปสรรค คือ การชี้ให้เห็นเหตุและผลอย่างชัดเจน ยกตัวอย่าง
การกระทำที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัด จากพฤติกรรมของบุคคลที่ขาดความรู้ความเข้าใจ การประพฤติ
ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกา (ศีลห้า) เจื่อนไข กฎระเบียบสังคมที่วางไว้^{๓๑}

สัมภาษณ์นายเจริญ อินทราวุธ ตำแหน่งนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์ได้ให้
สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้าน
สังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

^{๒๙} สัมภาษณ์พระอธิการมานพ อคฺคจิตโต เจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือ, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๓๐} สัมภาษณ์นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๓๑} สัมภาษณ์นางวรรณิ แก้วม่วง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์(อสม.), ๑๓ มกราคม
๒๕๕๘.

การประพฤติปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ บุคคลใดถ้าขาดความรู้ความเข้าใจ ผิดฝนอบรมตน ไม่ว่าทางด้านการศึกษาดูการชี้แนะทางแล้ว จะไม่เกิดคุณค่าในสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวบุคคล จะมองสิ่งรอบข้างในทางลบตลอด ถ้าบุคคลใดได้รับการศึกษาฝึกฝนอบรมตน มีใจกว้าง และสร้างโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กับสังคม จะทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและอีกประการหนึ่งก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้เราได้บำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมคน^{๓๒}

สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การรักษาโรค ตามหลักภาวนา ๔ เพื่อเป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติ เป็นการพัฒนาฝึกฝนอบรมตน ด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา การพัฒนาทางด้านร่างกาย วาจา ให้เรียบร้อย จะส่งผลทางร่างกาย มีความพร้อมสมบูรณ์แข็งแรง จะช่วยคุ้มกันกับโรคร้ายต่างๆ จะทำอะไรก็จะบังเกิดผลสำเร็จ ผู้มีศีลย่อมเข้าสังคมได้ และเป็นที่ยอมรับของสังคม การรักษาศีลยอมทำให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี จะไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มุ่งหวังแต่การกระทำดี ความเจริญอกงามยอมเป็นฐานการพัฒนาจิตใจ มีผลต่อการควบคุมกาย วาจา ทำให้จิตใจเป็นปกติอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นต้น^{๓๓}

สัมภาษณ์นายหวิง ใจชิน ตำแหน่งประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การประพฤติปฏิบัติด้านศีล ตามหลักภาวนา ๔ จะเสริมสร้างบุคคลเพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และปัญญา ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นไปในด้านดีคือมีกาย และวาจา ดีเป็นปกติ อันจะส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในสังคมมีความสุข มีความเอื้ออาทรต่อกัน มองเห็นความสำคัญซึ่งกันและกัน จิตใจยังยึดมั่นในความอยากรู้ อยากเป็น ยังมองไม่เห็นคุณค่าของศีล ยังไม่รู้จักแพ้ รู้จักชนะ คิดแต่จะได้เพียงเดียว ทางแก้ไขก็ต้องปฏิบัติอยู่ในศีล ต้องพัฒนาศีลไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม คือพัฒนากาย จิตใจ ให้เป็นปกติ เมื่อกายและจิตใจเป็นปกติแล้ว จึงจะพัฒนาอย่างอื่นไปในทางที่ดีได้อย่างแน่นอน^{๓๔}

สัมภาษณ์นายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

^{๓๒} สัมภาษณ์นายเจริญ อินทราวุธ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๓๓} สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๓๔} สัมภาษณ์นายหวิง ใจชิน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

ปฏิบัติด้วยการรักษาศีล ไม่ว่าจะเป็นศีลห้า หรือศีลแปด ย่อมถือเป็นแนวทางในการพัฒนากาย วาจา และจิตใจ เพราะศีลเป็นข้อห้ามหรือข้อละเว้น บัญญัติเพื่อให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพราะศีลเป็นแนวทางในการพัฒนากายและวาจาอันเป็นผลส่งให้คนที่ได้รับการพัฒนาแล้ว มีกายวาจาดีเป็นปกติ สามารถใช้ชีวิตอยู่กับสังคมได้เป็นอย่างดี

ยกตัวอย่างศีลห้า ในข้อที่ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ อาจจะมีข้อยกเว้นบ้างในบางกรณีเช่น การฆ่าสัตว์เพื่อดำรงชีวิตประจำ ก็เป็นสิ่งจำเป็น แต่การทำร้ายทารุณสัตว์หรือผู้ที่ด้อยกว่าย่อมเป็นสิ่งที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง เราต้องสงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนไม่เบียดเบียนกัน เพราะทุกคนย่อมหวงแหนและรักในศักดิ์ศรี การดูถูกและเบียดเบียนกันย่อมสิ่งที่น่าละอายอย่างยิ่ง หากทุกคนได้ปฏิบัติอยู่ในศีล ๕ ย่อมเป็นแนวทางที่จะช่วยขัดเกลาจิตใจในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ทุกอย่างสงบและมีความสุข^{๓๕}

สัมภาษณ์พระครูวิมลขันติพลากร ตำแหน่งเจ้าคณะตำบลวังหงส์-ท่าข้าม ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การเกิดเป็นมนุษย์ คือ เราจะต้องมีมนุษยธรรม มีความตั้งใจที่จะต้องงดเว้นจากความชั่วทั้งปวง ความทุจริตทางกายและวาจารวมทั้งสิ่งที่ไม่ดีทุกประการ เพราะคนเราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้นั้นต้องประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล เมื่อประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลแล้วก็จะส่งผลให้คนเรามีจิตสำนึกที่จะช่วยกันรักษาสังคมให้เป็นปกติไม่สร้างความเดือดร้อน และข่มเหงรังแกกัน จะอยู่ร่วมกันด้วยการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ช่วยกันสร้างสังคมให้น่าอยู่ เป็นสังคมที่ประกอบด้วยธรรม หรือสร้างสังคมให้เป็นแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง คือเป็นแผ่นดินที่มีแต่คนประพฤติปฏิบัติตามธรรม คือ ศีล ๕^{๓๖}

สัมภาษณ์นางลำดวน คำสม ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมเพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การปฏิบัติตามหลักภาวนา (พัฒนาสังคม) ได้นำเอาแนวสุขสนุกสนานมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ โดยเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรม สนุกสนาน ทำกิจกรรมร่วมกันก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อลดภาวะตึงเครียดและความวิตกกังวลโดยเน้นรูปแบบของ การเล่นกีฬา โดยเฉพาะกีฬาเบตองผู้แสดงดนตรีไทย การร้องเพลง ฟ้อนรำในกิจกรรมผู้สูงอายุ การร่วมทำกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนผู้สูงอายุ เช่น การผลิตตุ๊ก (ตุ๊ก) การเรียนภาษาอังกฤษ หรือการนิมนต์พระสงฆ์ผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยายธรรม เป็นต้น นอกจากนั้นยังส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมจัดทัศนศึกษา

^{๓๕} สัมภาษณ์นายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๓๖} สัมภาษณ์พระครูวิมลขันติพลากร เจ้าคณะตำบลวังหงส์ - ท่าข้าม, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

แหล่งท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ และนำไหว้พระ ๙ วัด ตลอดถึงสนับสนุนให้ทำกิจกรรม ต่างๆ ของครอบครัว^{๓๗}

เสนอแนวทางการพัฒนาด้านสังคม (ศีลภาวนา) ต้องอาศัยแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ ผูกอบรมให้ทุกคนได้ยึดมั่นอยู่ในศีล ๕ อันถือได้ว่าเป็นพื้นฐานในการขัดเกลาความประพฤติในการอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคมที่หลายหลาก เพราะการที่จะอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขได้นั้นคนในสังคมจะต้องประพฤติและยึดมั่นอยู่ในศีล เจริญภาวนาฝึกฝนอบรมกาย และวาจาให้มีความมั่นคงไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งแวดล้อมที่มีทั้งดี และไม่ดี หากได้รับการฝึกปฏิบัติกาย และวาจาให้ดีแล้วย่อมส่งผลให้ใจดี ใจมีธรรม ใจยึดมั่นในธรรม มองโลกมองสังคมในแง่ดี มองทุกคนเพื่อนร่วมสังคมที่ดี มีความเมตตา ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันก็จะติดตามมา การสร้างสัมพันธ์ภาพแห่งความเป็นมิตร เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นญาติก็จะติดตามมา ถือเป็นหัวใจในการสร้างสายสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีให้เกิดขึ้น และสิ่งเหล่านี้จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสร้างความรักความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในชีวิตของแต่ละบุคคลในชุมชน และในสังคมที่กว้างออกไป

เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่สำคัญก็คือ สร้างแรงจูงใจของคนในชุมชนให้เห็นความสำคัญของการเข้ารับการฝึกฝนอบรมในด้านภาวนา ฝึกให้เจริญกัมมัฏฐาน นั่งสมาธิและชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมการเข้าวัดฟังธรรม ตลอดถึงกิจกรรมการเสียสละช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ตกทุกข์ได้ยากในชุมชน เป็นต้น^{๓๘}

๑) ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชน ประพฤติปฏิบัติตน ด้วยการประพฤติปฏิบัติการรักษาศีล อยู่สม่ำเสมอ

๒) จัดกิจกรรมทางด้านพระพุทธศาสนาในสถานที่บำเพ็ญกุศล เช่น วัดมีส่วนร่วมที่สำคัญด้านขัดเกลาพฤติกรรมของมนุษย์ทุกคนในสังคม

๓) สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้มองเห็นคุณค่าตนเองให้มากขึ้นส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุที่น้อยใจ วิตก กังวล ใต้ง่ายมาก

๔) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม กิจกรรมนันทนาการ เช่น ออกกำลังกาย กิจกรรมการเข้าร่วมกลุ่มสนทนาแสดงความคิดเห็นในสังคม เป็นต้น

๕) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จะส่งผลให้ร่างกาย จิตใจ ได้มีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวันยิ่งขึ้น

^{๓๗} สัมภาษณ์นางลำดวน คำสม พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๓๘} อัครนันท์ เจริญกิจจารัตน์, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภวนา ๔ ของกองพันทหารช่างที่ ๔ จังหวัดนครสวรรค์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

๔.๒.๓ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

สัมภาษณ์พระอธิการมานพ อคฺคจิตโต ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

ใจเบา – ใจเรา คำนี้เรามักได้ยินอยู่บ่อยๆ การนึกถึง ใจตนเองแล้วนึกถึงใจผู้อื่น นั้นเป็นเครื่องรับรองว่า ใจมีเมตตา เป็นความสำคัญแก่ทุกจิตใจ ผู้มีเมตตาจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี เช่น ใจไม่โกรธ ไม่เครียด ใจมีเมตตา ทำให้สุขภาพดี มีผลในการสัมพันธ์ หรือการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างปกติและมีความสุข^{๓๙}

สัมภาษณ์นางลำดวน คำสม ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

ด้านจิตภาวนา คือ พัฒนาจิตใจ ได้เน้น ๒ ด้าน คือ

๑) ด้านสุขสงบ คือ ให้ผู้สูงอายุรู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่น โดยช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน เช่น งานประเพณีต่างๆ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ส่งเสริมจิตอาสา เช่น เยี่ยมผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัว เช่น ช่วยดูแลลูกหลานทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ

๒) ด้านสุขสว่าง คือ ส่งเสริมให้มีความคิดที่ดี มีการใช้เหตุผล ในการแก้ปัญหาชีวิต การตั้งชมรมทำกิจกรรมร่วมกัน โรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อให้ได้เรียนรู้ แสดงออกทางกาย ทางวาจา ความคิดให้ผู้สูงอายุ เล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา ที่เป็นความภาคภูมิใจในอดีต^{๔๐}

สัมภาษณ์นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ ตำแหน่งรองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เพื่อเป็นประโยชน์แก่การเนนชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

แนวทางการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจตามหลักจิตภาวนา อันเป็นประโยชน์เป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ดังนี้

๑) การมองเห็นคุณค่าของตนเอง เมื่อตนเองคิดทำความดีแล้วเกิดผลทางจิตใจ ย่อมเกิดปีติความภาคภูมิใจตนเอง

๒) การฝึกจิตให้เข้มแข็งและเชื่อมั่นในตนเองเจตนาประพฤติปฏิบัติกระทำความดี แล้วย่อมเกิดผลทางดี ต่อตนเองและผู้อื่น

๓) การเชื่อมั่นในศีลธรรมเพราะธรรมะเป็นสิ่งที่ไม่ตายพิสูจน์ได้ไม่ช้าก็เร็ว

๔) การฝึกมองเห็นโลกในทางบวกหรือในแง่บวกจะทำให้จิตใจของเราสบายไม่เศร้าหมองไม่อิจฉาริษยา

๕) การให้ความรัก ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเอื้ออาทรให้กับทุกคนในครอบครัว ย่อมจะส่งผลให้เรามีความสงบสุข

^{๓๙} สัมภาษณ์พระอธิการมานพ อคฺคจิตโต เจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือ, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๔๐} สัมภาษณ์นางลำดวน คำสม พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

๖) การฝึกจิตให้สงบ เยือกเย็น อารมณ์ดี ประพฤติปฏิบัติทางสายกลางย่อมทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน

๗) การสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีรอยยิ้ม มีจิตใจดี มีความเสียสละ มีจิตใจผ่องใส ไม่เครียด ให้กับตนเองย่อมมีความสุข

๘) การตระหนักรู้ หรือ การมีจิตสำนึกเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดการกระทำต่างๆบางอย่าง ถ้าขาดจิตสำนึกแล้วจะทำให้เกิดความเสื่อม เกิดความเสียหายให้แก่ตนเองและผู้อื่น^{๔๑}

สัมภาษณ์นางวรรณ แก้วม่วง ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์ (อสม.) ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เพื่อเป็นประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตประจำวัน วันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

แนวทางการปฏิบัติรักษาจิตใจตามหลักจิตภavana คือ ฝึกฝนอบรมจิตและการพัฒนาจิต ด้วยการเจริญภavana นั่งสมาธิ ตลอดถึงการรับฟังพระธรรมเทศนา เพื่อทำให้จิตใจคิดแต่สิ่งที่ดีเป็น จิตใจที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทน มีความสุข เมื่อมีจิตใจที่ดีก็จะส่งผลดีต่อทางร่างกาย เช่น ทำดี ทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ตนและคนอื่น ไม่ทำร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใคร ช่วยเหลือเกื้อกูลกันร่วมมือ ร่วมใจทำแต่ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์^{๔๒}

สัมภาษณ์นายหวิง ใจชิน ตำแหน่งประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์ จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเพื่อ เป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘

การประพฤติปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพจิตตามหลักจิตภavana เป็นแนวทางนำไปสู่การ พัฒนาการเจริญงอกงาม ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา จิตภavana คือ การพัฒนา จิตใจ การฝึกอบรมจิตทำให้จิตใจคิดแต่สิ่งดีๆ เป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทน มีความสุข จิตใจก็จะส่งผลดีออกมาทางร่างกาย เช่น ไม่โกรธ ไม่เครียด ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความสุข

คนส่วนมากขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการพัฒนาจิตด้านจิตใจ ขาดการให้การสนับสนุนจาก คนในชุมชนอย่างแท้จริง และที่สำคัญคือขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจมาให้การฝึกฝนอบรม ขาดแรงจูงใจ หากได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน องค์กร หรือพระสงฆ์ก็จะเป็นแนวทาง ในการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุหรือกลุ่มคนอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี^{๔๓}

สัมภาษณ์นายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนา คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

เสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจ ตามหลักจิตภavana เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ของผู้สูงอายุนั้น จะต้องฝึกฝนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฝึกนั่งสมาธิเพื่อเสริมสร้างผลดีต่อสุขภาพ ทางร่างกายจิตใจ และที่สำคัญจะต้องฝึกปฏิบัติให้มีจิตใจมั่นคงเข้มแข็งในหลายๆ ประการ คือ

๑) ต้องใช้หลักเหตุผลอยู่เสมอ ไม่ใช้อารมณ์ ในการตัดสินใจ

^{๔๑} สัมภาษณ์นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๔๒} สัมภาษณ์นางวรรณ แก้วม่วง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์ (อสม.), ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๔๓} สัมภาษณ์นายหวิง ใจชิน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

- ๒) ต้องมีความอดกลั้นอดทน สภาวะอารมณ์ ทางอื่นที่มากระทบจิตใจตน
 ๓) มองโลกในแง่ดี รู้จักพิจารณาวิเคราะห์เหตุผล ตามความเป็นจริง
 ๔) รู้จักปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น และพร้อมกันนั้นจะต้องรู้จักใช้สติกำหนด
 พินิจพิจารณาในบางครั้งที่ปัญหา คติวิเคราะห์สาเหตุว่าเกิดมาจากอะไร
 ๕) อยู่อย่างพอเพียง มีความยินดี และพอใจกับสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ของตนเอง
 ด้วยสติด้วยปัญญา

แนวทางการแก้ปัญหา ก็คือ ต้องสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้รับการฝึกฝนอบรมจิต
 เข้าวัดฟังธรรม เข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น การออก
 กำลังกายที่พอควรแก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น หากผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่เช่นนี้ ก็สามารถ
 ที่จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะได้ช่วยกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงให้มีความสุขตามอัตภาพแห่งตน
 ที่ควรมีและควรเป็นอย่างยิ่ง^{๔๔}

สัมภาษณ์พระครูวิมลขันติพลากร ตำแหน่งเจ้าคณะตำบลวังหงส์-ท่าข้าม
 ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 ด้านจิตใจเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

แนวทางการประพฤติปฏิบัติเพื่อรักษาจิตใจตามหลักจิตตภาวนา คือการพัฒนาจิต
 นั้นถือ เป็นพื้นฐานสำคัญในทางพระพุทธศาสนาและเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน
 เพื่อเสริมสร้าง ความเข้มแข็งให้แก่จิตใจ เพื่อให้จิตมีความหนักแน่น ไม่หวั่นไหว มีความมั่นคง

ผู้สูงอายุควรที่จะได้รับการฝึกฝนอบรมจิต พัฒนาจิตให้อย่างถูกต้องตามกระบวนการทาง
 พระพุทธศาสนาหรือตามกระบวนการของจิตภาวนา หากได้รับการฝึกอบรมอย่างถูกต้องแล้วผู้สูงอายุ
 ก็จะมีจิตใจดี เบิกบานปราศจากความวิตกกังวล มีความเมตตามีความสุขอย่างแท้จริง^{๔๕}

สัมภาษณ์นายเจริญ อินทรารุ ตำแหน่งนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์
 ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต
 ด้านจิตใจ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การพัฒนาจิตใจตามหลักจิตตภาวนาก็คือ หัดมองโลกในแง่ดี รู้จักวิธีบริหารจัดการ
 ของตนเอง ทำจิตใจปล่อยวาง ทำจิตใจให้มีอิสระ ปราศจากอคติต่อการทำงานเป็นต้น คิดแต่สิ่งที่ดี
 มีเมตตา มีความอดทน ซึ่งจะส่งผลดีต่อสภาพร่างกาย จิตใจ เช่น ใจไม่โกรธ ไม่เครียด มีสุขภาพดี
 มีจิตใจแน่วแน่ มีจิตเป็นสมาธิ ทำให้ใจไม่ว้าวุ่นไม่ยึดกับตัวทุกข์^{๔๖}

ชาตบุคลากรที่จะมาให้การสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้ฝึกฝน หรือฝึกปฏิบัติวิปัสสนา
 ก็มีภูมฐานอย่างแท้จริง และพร้อมกันนั้นส่วนมากยังขาดความสนใจในการที่จะเข้ารับการฝึกฝนอบรม
 แนวทางการแก้ไขก็คือ คนในชุมชนจะต้องให้การสนับสนุน ส่งเสริม จัดกิจกรรมร่วมกับหน่วยงาน
 องค์กร รวมถึงองค์กรศาสนาเข้าไปมีบทบาทให้การสนับสนุนส่งเสริมจัดกิจกรรมทางศาสนาชักนำให้

^{๔๔} สัมภาษณ์นายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์,
 ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๔๕} สัมภาษณ์พระครูวิมลขันติพลากร เจ้าคณะตำบลวังหงส์ – ท่าข้าม, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๔๖} สัมภาษณ์นายเจริญ อินทรารุ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

กลุ่มผู้สูงอายุได้เข้ามาฝึกอบรมจิต เข้าร่วมกิจกรรมธรรมบันเทิง หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาจิตใจของกลุ่มผู้สูงอายุในโอกาสต่อไป

สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

วิธีการปฏิบัติรักษาจิตใจตามหลักภavana เพื่อเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาทางด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา คือ การปฏิบัติเพื่อทำจิตใจให้มั่นคง ด้วยการฝึกฝนอบรมตนเอง มีความอดทน มีความเพียรพยายาม ไม่โกรธ รู้จักให้อภัย ไม่เครียด ทำให้จิตใจสบาย รักษาสุขภาพ ด้วยการไม่ดื่มสุราและของมีเมา มีสติพัฒนาจิตใจ มีความเพียรในการต่อสู้ เพื่อให้การดำเนินชีวิตในของเราเป็นไปอย่างมีความสุข^{๔๗}

สัมภาษณ์นางกุหลาบ ดาวดิษฐ์ ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลวังหงส์ (อสม.) หมู่ที่ ๕ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภavana ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

จากการที่ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักการพัฒนาด้านจิตภavanานั้น ทำให้จิตใจมีสมาธิแน่วแน่นในการทำงาน มีความสุขุมเยือกเย็น มีเหตุผล ไม่วุ่นวาย มีความหนักแน่นมั่นคงในอารมณ์ รู้จักให้อภัย มองโลกในมุมกว้างขึ้น ไม่ขุ่นเคืองแค้นในยามที่ผิดหวัง หรือขาดการสนใจจากผู้อื่น เจริญชีวิตอยู่ด้วยธรรมะ มีความสุขตามอัตภาพ^{๔๘}

การนำหลักภavana ๔ มาเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจของผู้สูงอายุส่วนมากเมื่อนำมาพัฒนาแล้ว ทำให้มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีจิตใจเยือกเย็น มีเหตุผล มีเมตตา มีความโอบอ้อมอารีเยื่อใยต่อกัน รู้จักและมองเห็นความสำคัญซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น สร้างสัมพันธภาพระหว่างคนในชุมชน ระหว่างบุตรหลานได้ดียิ่งขึ้น หันมาดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น จิตใจเบิกบานและมีความสุขเพราะมีหลักยึดที่ประเสริฐ

เสนอแนวทางการแก้ไขการพัฒนาคุณภาพชีวิตก็คือ พัฒนาฝึกฝนจิตใจให้มีความพร้อมทั้งทาง ด้านร่างกาย จิตใจ ด้วยการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน นั่งสมาธิ ที่มีส่วนผลักดันให้การดำเนินชีวิตการเป็นอยู่ที่เป็นสุขนั้นจะต้องมีความเพียรพยายาม อดกลั้นอดทน ต่อสิ่งที่จะมากระทบทางจิตใจ ต้องให้หลักการที่ได้กล่าวมานี้ มาปรับใช้เพื่อให้การเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมีความสุขตามฐานะที่ควรจะเป็น

๑) ส่งเสริมกิจกรรมผู้สูงอายุให้เกิด ความสงบสุข มีส่วนร่วมการช่วยผู้อื่น จะมีความสุขพึงพอใจของชีวิตตนเอง

๒) ส่งเสริมให้มี ความสุขสว่าง ผู้สูงอายุมีความคิดที่ดี มีเหตุผลในการแก้ปัญหาชีวิตทำกิจกรรมชมรมร่วมกัน ได้เรียนรู้ บ่งบอกถึงการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ที่มีความสุขความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

^{๔๗} สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๔๘} สัมภาษณ์นางกุหลาบ ดาวดิษฐ์ ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุข ตำบลวังหงส์ (อสม.), ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

๓) ควรให้มีการปฏิบัติ ฝึกฝนอบรมตน ให้มีความรู้ ความเข้าใจ การรักษาคิดได้นั้นยังย่อมช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข การอยู่ร่วมกับสังคม

๔) องค์กรในชุมชนควรจะร่วมกันสนับสนุน การส่งเสริมในด้านแรงจูงใจให้มากยิ่งขึ้น

๕) สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้รับการฝึกฝนอบรมจิตใจ เข้าวัดฟังธรรม เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ที่ควรแก่วัยสูงอายุ

๔.๒.๔ เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

สัมภาษณ์นายเจริญ อินทราวุธ ตำแหน่งนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านปัญญาภาวนา ถือเป็นหลักการที่ดีอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกฝนอบรมรู้และเข้าใจถึงหลักธรรม สามารถน้อมนำมาปฏิบัติได้ จะทำให้มีจิตใจที่ประกอบไปด้วยปัญญา ทำให้เข้าใจถึงสัจธรรมของความจริงในชีวิต มีเหตุมีผล มีความหนักแน่นในชีวิต สามารถสร้างความสุขให้เกิดได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้ ไม่ต้องวิตกกังวล ไม่ต้องตกอยู่ในภาวะของโรคซึมเศร้า ไม่ต้องเป็นปัญหาสังคม หรือเป็นปัญหากับบุตรหลาน

ปัญหาและอุปสรรคก็คือ

๑) ขาดความสนใจที่จะเดินเข้าหาธรรม อันเนื่องมาจากสาเหตุมองไม่เห็นคุณค่า

๒) ขาดผู้นำและขาดคนที่จะทำความเข้าใจในการปฏิบัติตามแนวทางแห่งปัญญาภาวนา

๓) ไม่มีเวลาหรือหาเวลาได้ยากในการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกฝนอบรมตนเองทางด้าน

ปัญญา^{๔๙}

สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้เกิดปัญญานั้น ถือเป็นหลักการและวิธีการที่สำคัญ ผู้สูงอายุต้องให้ความสนใจ ใส่ใจ เพราะเป็นแนวทางที่จะสร้างเกะกำบังตน ทำให้เกิดปัญญา รู้และเข้าถึงความเป็นจริง รู้จักปล่อยวาง ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น รู้จักวิธีการทำใจให้ผ่องใส เบิกบาน รู้จักปรับตัวให้เข้ากับทุกคนได้ ลบช่องว่างระหว่างวัย ทำใจให้มีความสุข หากทำได้อย่างนี้ก็สามารถที่จะใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุได้อย่างไม่มีปัญหา^{๕๐}

ปัญหาและอุปสรรค คือ

๑) ไม่มีเวลาสำหรับการปฏิบัติ เพราะเอาเวลาไปยุ่งกับการกิจที่รับผิดชอบมากเกินไป

๒) ขาดผู้แนะนำ

๓) ยังมองไม่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติ

แนวทางการแก้ไข

๑) ควรหาเวลาเข้าร่วมปฏิบัติธรรม หรือศึกษาธรรมในบางโอกาส

^{๔๙} สัมภาษณ์นายเจริญ อินทราวุธ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

๒) เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น เข้าวัดทำบุญ เจริญศีล เจริญธรรม

๓) เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ไม่เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน หาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม
นันทนาการ ออกกำลังกาย เป็นต้น

สัมภาษณ์นางวรรณ แก้วม่วง ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์
(อสม.) ได้ให้สัมภาษณ์การที่ได้นำหลักภวนา ๔ มาเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา
เพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

แนวทางการปฏิบัติตามหลักภวนา ๔ เป็นหลักการที่นำมาพัฒนาในการทำงานด้วยอาศัย
ความรู้ความเข้าใจของเหตุปัจจัยมาพิจารณาถึงความเป็นจริง มนุษย์คนเราสามารถนำหลักของ
เหตุผลที่เป็นทุกข์ทางจิตใจบ้างมาเป็นกฎเกณฑ์อย่างชัดเจนขึ้น โดยวิเคราะห์หาเหตุผล มาเป็น
บรรทัดฐานแห่งความถูกต้องดีงาม เสริมสร้างสิ่งให้โทษที่เข้ามาใส่ตนเอง ด้วยการมีความคิดแยกแยะ
ใน การนำความเจริญแห่งปัญญามาเป็นตัวชี้วัด สิ่งที่จะมาขัดขวางทางที่เกิดปัญญา คือการไม่ให้จิต
ปล่อยวางเป็นต้น^{๕๑}

สัมภาษณ์นางลำตวน คำสม ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
วังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การพัฒนาด้านปัญญาการประพฤติปฏิบัติ โดยการรู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถ
จัดการอารมณ์เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถควบคุมความต้องการจากแรงกระตุ้นได้อย่าง
เหมาะสม ผ่อนคลายให้เกิดความสงบสุขกับตนเอง เช่น เมื่อผู้สูงอายุมีเหตุการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นและสาม
มารถเผชิญกับความจริงชีวิตได้มีความเข้าใจธรรมชาติว่าชีวิตจะต้องมีทุกข์ สุข สมหวัง กำกับ ล้มเหลว
ได้มาเสียไปไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไปสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ทั้งในด้านสิ่งที่เป็นความสุขและ
ความทุกข์ในชีวิตยอมรับและเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคงโดย มีแนวทางคือ

- จากการถาม ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นและวิธีควบคุมอารมณ์
- แบบคิดครองภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย
- การพักสมาธิ การพักการหายใจ^{๕๒}

สัมภาษณ์นายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
ตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนา
คุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

หลักภวนาด้านปัญญา ความจริงย่อมเสริมสร้างให้สติปัญญาเฉียบแหลม การฝึกฝน
อบรมตนศึกษาความรู้ ซึ่งได้จากแนวทางการปฏิบัติ จะต้องเป็นสิ่งที่ดีให้แก่ตน เกิดความรู้ความเข้าใจ
เมื่อฝึกฝนอบรมเพิ่มพูน ย่อมเกิดปัญญาแก่ตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันรู้จักใช้ปัญญา ในการ
แก้ปัญหา รู้จักเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและจะต้องใช้สติปัญญาวิเคราะห์ตรอง จัดการแก้ปัญหาให้
ถูกต้องเป็นกระบวนการเมื่อทำได้เช่นนี้เราก็จะเกิดการพัฒนาทางเจริญงอกงามแก่ตนเอง

^{๕๑} สัมภาษณ์นางวรรณ แก้วม่วง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์(อสม.), ๑๐ มกราคม
๒๕๕๘.

^{๕๒} สัมภาษณ์นางลำตวน คำสม พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์, ๑๔
มกราคม ๒๕๕๘.

หลักภาวนาเป็นหลักที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ โดยเกิดจากการประพฤติปฏิบัติที่แท้จริง มีความสัมพันธ์เกื้อกูลกัน ย่อมเป็นผลดีกับตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ ปัญญาย่อมส่งผลให้สังคมพัฒนาการอย่างสงบสุข^{๕๓}

สัมภาษณ์พระอธิการมานพ อคฺคจิตโต ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือ ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

ความรู้ความเข้าใจถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานทางด้านสติปัญญาของมนุษย์ จากการได้ยิน ได้ฟัง ได้ได้รับการฝึกฝนอบรมอย่างถูกวิธีเสมอ เป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราเกิดทักษะ หากแต่โลกแห่งเป็นความจริงจะหาคนมีปัญญาเสมอกันหมด ย่อมไม่มี ดังนั้นการพัฒนาทางด้านปัญญาของมนุษย์ต้องอาศัยการฟัง การวิเคราะห์ สังเคราะห์ ที่ถูกต้องควรเป็นหลัก ฟังมากย่อมรู้มาก ฟังน้อยย่อมรู้น้อย ไม่ฟังเลยย่อมไม่รู้^{๕๔}

สัมภาษณ์นายหวิง ใจชิน ตำแหน่งประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ใต้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์ แก่ชีวิตประจำวันเมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

หลักการหรือแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตามหลักปัญญภาวนา เพื่อใช้เป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาสติปัญญาของผู้สูงอายุได้นั้น จำเป็นที่ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจ ใส่ใจในการประพฤติปฏิบัติ โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือการนั่งสมาธิ จะต้องฝึกปฏิบัติเพื่อให้รู้และเข้าใจ เพราะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะสร้างความสุขใจ และเป็นแนวทางหนึ่งที่จะจุดประกายแสงแห่งปัญญาให้เกิดขึ้นอย่างมีเหตุมีผล

วิธีแก้ปัญหา

ทำจิตใจให้สงบมองโลกในแง่ดี มองด้วยสติปัญญา มองโลกตามหลักพุทธภาษาคือมองอย่างรู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่ง ไม่ให้จิตใจถูกครอบงำด้วย อคติ หรือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำจิตใจให้เป็นอิสระ รู้จักปล่อยวาง หากทำได้เช่นนี้ ก็จะสามารภใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสังคมได้อย่างมีความสุข^{๕๕}

สัมภาษณ์พระครูวิมลขันติพลากร ตำแหน่งเจ้าคณะตำบลวังหงส์-ท่าข้าม ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การประพฤติปฏิบัติการพัฒนาตามหลักภาวนาด้านปัญญา เพื่อให้เกิดปัญญานั้นต้องอาศัยการฝึกอบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ อย่างถูกต้อง การพัฒนาด้านปัญญาต้องอาศัยทักษะการฟังให้มาก แล้วนำมาวิเคราะห์ตามสภาวะ เพราะมนุษย์เรามีปัญญารู้จักใช้ซึ่งเป็นเหมือนหนึ่งแสงสว่างที่ใช้ส่องนำทางในการดำเนินชีวิต ผู้มีปัญญาสามารถทำอะไรให้สำเร็จจุล่งได้ด้วยเหตุและผล

^{๕๓} สัมภาษณ์นายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๕๔} สัมภาษณ์พระอธิการมานพ อคฺคจิตโต เจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือ, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๕๕} สัมภาษณ์นายหวิง ใจชิน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

ปัญหาเปรียบเหมือนเครื่องประดับหรืออภรณ์ที่ห่อหุ้มร่างกายที่จะช่วยให้ผู้ที่สวมใส่ ดูสวยงาม และมีคุณค่าในสังคม^{๕๖}

สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักปัญญภาวนา ต้องอาศัยการสนใจ การศึกษา เรียนรู้ ด้วยการประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง รู้จักทำจิตใจให้เป็นอิสระไม่มัวหมองขัดข้อง มีสติสัมปชัญญะรอบรู้เท่าทันกับความเป็นจริง มีเหตุผลในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคได้ ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต เรียนรู้และพยายามทำความเข้าใจสังคม ตลอดถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม ด้วยจิตและปัญญา รู้แนวทางในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ครบถ้วนทุกกระบวนการตามหลักของพระพุทธศาสนา^{๕๗}

สัมภาษณ์นางกุหลาบ ดาวดิษฐ์ ตำแหน่งประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์ (อสม.) ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การนำหลักภาวนา มาเป็นแนวในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและทำให้ชีวิตมีความสุขได้นั้นต้องอาศัยการฝึกฝนอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจซึ่งว่าเป็นพื้นฐานแห่งการประพฤติปฏิบัติที่จะสามารถทำให้จิตใจมีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส รู้เท่าทันชีวิต ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะต้องรู้จักมองปัญหาตามเหตุปัจจัย รู้จักวางปล่อย และตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ไม่เข้าไปยึดติดในสิ่งเหล่านั้น จนทำให้จิตใจเป็นทุกข์^{๕๘}

สัมภาษณ์นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ ตำแหน่งรองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์ได้ให้สัมภาษณ์จากการที่ได้นำหลักภาวนา ๔ ไปปฏิบัติและได้เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘ ดังนี้

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการอาศัยหลักปัญญภาวนา เพื่อพัฒนาปัญญาให้มีความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง พัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทัน สามารถแยกแยะในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้ รู้เท่ารู้ทันกิเลสที่ขึ้นในจิตใจได้ นอกจากจะรู้เท่ารู้ทันแล้ว ยังสามารถทำจิตใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ทำจิตใจให้ปล่อยวางจากสิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์ได้ มีเหตุผลในการดำเนินชีวิต มีสติสัมปชัญญะ เปิดใจกว้าง ยอมรับ การเปลี่ยนแปลง ไม่ยึดติดอยู่กาลเวลา และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงไปของสังคม ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา^{๕๙}

เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาตามหลักภาวนา ที่สำคัญผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจ และเอาใจใส่ในการที่จะเข้าไปฝึกฝนอบรมจิตใจเพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญาสามารถแยกแยะ และทำความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าเอาไว่กัน รู้ทันเอาไว่แก้ว รู้เท่าทันถึงการเปลี่ยนแปลงไปของสรรพสิ่ง ไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอน หากทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็น

^{๕๖} สัมภาษณ์พระครูวิมลขันติพลากร เจ้าคณะตำบลวังหงส์ – ท่าข้าม, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๕๗} สัมภาษณ์นายจรัส ยะปะนัน ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์, ๑๒ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๕๘} สัมภาษณ์นางกุหลาบ ดาวดิษฐ์ ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลวังหงส์, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๘.

^{๕๙} สัมภาษณ์นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์, ๑๔ มกราคม ๒๕๕๘.

แนวทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตนี้อยู่ในสังคมอย่างมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความเชื่อมั่นในการเป็นอยู่ นอกจากจะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมด้วยการมีความเชื่อมั่นในตนเองผู้สูงอายุก็น่าจะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างรู้คุณค่าของตนเอง และอยู่อย่างมีหลักธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

เสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาคือ การใช้หลักภวนาด้านปัญญา มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างแท้จริง ด้วยการฝึกฝนอบรมปัญญานั้น เพราะปัญญาจะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องเกิดจากความรู้ความเข้าใจ เกิดจากการฝึกปฏิบัติด้วยการแยกแยะหาเหตุผล พินิจพิเคราะห์ มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ย่อมที่จะเป็นแนวทางในสร้างจิตสำนึกแห่งความถูกต้องแท้จริงให้เกิดขึ้นได้ และอีกประการหนึ่งย่อมเป็นแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีคุณค่า สามารถบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ของคนอื่นให้เกิดขึ้นได้ เมื่อพัฒนาปัญญาได้อย่างนี้ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่จะอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีคุณค่าและมีความสุขตลอดไป

๑) องค์กรที่มีส่วนร่วมควรจะสนับสนุน ให้ผู้ที่ดูแลใกล้ชิดผู้สูงอายุได้รับการฝึกฝนอบรมตนให้มีความรู้ ความเข้าใจในด้านหลักธรรมะให้มาก จะได้นำไปใช้ปรับแก้ปัญหาในการพัฒนาในชีวิตประจำวันได้

๒) ควรมีการจัดกิจกรรมด้านการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมบ้างจะได้ เข้าใจหลักธรรมที่ควรจะนำมาเป็นพื้นฐาน ที่ก่อให้เกิดความสุข

๓) ควรจัดกิจกรรมการประพฤติปฏิบัติด้านหลักธรรมะนำมาสนับสนุนการ นำมาประยุกต์ใช้ ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

๔) สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ปรับตนเองให้เข้ากับสังคมปัจจุบัน โดยการเข้ามีส่วนร่วม และควรอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยการดำรงชีวิตด้วยความเป็นจริง ของสังคมได้อย่างสงบสุข