

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย

๕.๑ สรุปผลวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ๓) เพื่อศึกษาเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study Research) โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก จากกลุ่มตัวอย่างชมรมผู้สูงอายุที่เข้าโครงการของเทศบาลตำบลวังหงส์และผู้เกี่ยวข้องในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ จำนวน ๑๕ รูป/คน โดยแบ่งเป็นดังนี้ ๑) พระสงฆ์ ๒ รูป ๒) เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ จำนวน ๒ คน ๓) ผู้นำชุมชนตำบลวังหงส์จำนวน ๒ คน ๔) อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ตำบลวังหงส์จำนวน ๒ คน ๕) ผู้สูงอายุจำนวน ๗ คน

๕.๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาจากการวิจัยเชิงเอกสาร

จากการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่าหลักภavana ๔ สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้ความพร้อมในทุกด้านของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาต่อดำรงชีวิตที่ฝึกฝนอบรมให้มีความเจริญงอกงามได้โดยยึดหลักภavana ๔ ด้าน สรุปผล ดังต่อไปนี้

๑) ด้านร่างกาย (กายภavana) การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย มีความเกี่ยวข้องเกื้อกูลกันทำให้เจริญด้านอินทรีย์ทั้ง ๖ เช่น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ การสำรวมระวังอินทรีย์ให้มีความพร้อมโดยการ ละเว้นจากความชั่วทั้งปวงได้ ย่อมมีความเจริญงอกงามในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เกิดจาก การประพฤติปฏิบัติตนให้อยู่อย่างมีความสุขสงบสุขเกิดมรรคผล

๒) ด้านสังคม (ศีลภavana) การเจริญศีล พัฒนาคความประพฤติ การฝึกอบรมศีล มีความเกี่ยวข้องกันเกื้อกูลด้วยขัดเกลาทางด้าน กาย วาจา ปกติติงามโดยการละเว้นระวังกายจาก

การเบียดเบียนผู้อื่นในทางที่เสื่อมเสีย การอยู่ร่วมกันในสังคม เสริมสร้างการมีระเบียบวินัยต่อตนเอง และหมู่คณะ นั้นจะต้องอาศัยพื้นฐานการหมั่นฝึกฝนอบรมตนเองด้วย

๓) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ มีความเกี่ยวข้องเกี่ยวเนื่องกันจะต้องอาศัยการเจริญงอกงามของจิตใจ โดยมีความอดทนอดกลั้น ต่อสิ่งที่มากระทบตบถด้วยใจ มีจิตเมตตาต่อผู้อื่น มีความเข้มแข็งมั่นคง จะทำให้ตัวเรามีสุขภาพจิตที่ดี เบิกบานใจ ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตให้มีสมาธิ จะเป็นประโยชน์ต่อสิ่งเล็กๆน้อยๆ เป็นต้น

๔) ด้านปัญญา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา คือ การสร้างความรู้ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามสภาวะธรรมชาติ มองโลกในแง่ดี มีจิตใจอิสระ วางปล่อยวาง สิ่งบางอย่างด้วยการพิจารณาเหตุผลมาเป็นพื้นฐานมีสติสัมปชัญญะควบคุมตนได้ สามารถนำการประพฤติปฏิบัติตน แก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยปัญญา

๕.๑.๒ สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ จากการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ โดยอาศัยการลงภาคสนาม สัมภาษณ์ผู้สูงอายุและกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องมานำมาสรุปผลที่พบโดยการยึดหลักภาวนา ๔ ด้าน สรุปได้ดังต่อไปนี้

๑) ด้านร่างกาย (กายภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมะและบางส่วนจะยังยึดติดกับการมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต เป็นอันดับแรกเป็นส่วนมากในการเข้ากิจกรรมที่ผ่อนคลายด้านกาย ไม่ค่อยได้เช่นการประพฤติปฏิบัติได้ยากในการไม่มีความพร้อมบ้างเพราะการกินอยู่สบายจนเกินไปจึงขาดความรู้ความเข้าใจ ที่จะนำหลักธรรมเข้ามาปรับการพัฒนาร่างกายให้สมดุลกับชีวิตประจำวันได้

๒) ด้านสังคม (ศีลภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ ไม่ค่อยได้เป็นบางส่วน คิดว่าต้องนำมาประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนทำให้ไม่มีพร้อมเกิดขึ้นกับตนเองเพื่อจะนำมาเป็นพื้นฐาน การอยู่ร่วมกันต่างคนมุมมองไม่ค่อยเหมือนกันต่างคนจะเอา رأี้อาเปรียบกันเห็นแก่ตัวมากขึ้นจะมีความเครียดเกิดขึ้นโดยการไม่ได้นำหลักธรรมมาปรับใช้การพัฒนา ความไม่สบายกายเกิดขึ้นเป็นบางบุคคล และการพัฒนาจะยึดติดสิ่งใหม่เข้ามาเป็นหลักในการดำรงชีวิต

๓) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก ขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการพัฒนาจิตจิตใจ ขาดการให้การสนับสนุนจากคนในชุมชนอย่างแท้จริง และที่สำคัญ คือขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจมาให้

การฝึกฝนอบรม ขาดแรงจูงใจขาดบุคลากรที่จะมาให้การสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้ฝึกฝน หรือฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง ทำให้การพัฒนาด้านเจริญงอกงามด้านภายในทางด้าน จิตใจมีผลกระทบพอสมควร

๔) ด้านปัญญา

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก ทางการศึกษาปฏิบัติที่เป็นแนวทางด้านปัญญาการที่ไม่ ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ขาดสติไม่มีความเพียรและความศรัทธา ขาดความรู้ทาง ปัญญาแนวทางปฏิบัติ ไม่รู้เท่าทันชีวิตและโลกความเป็นจริง จะทำให้ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า ตามมาบางบุคคล บางบุคคล ว่างปล่อยตัวเองได้ยาก การตัดสินใจยากการพัฒนาเอาสิ่งเดิมๆ มาเป็นเป็นบรรทัดฐานเป็นบางส่วน

๕.๑.๓ ศึกษาเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงตามแนวพระพุทธศาสนาใน เขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

หลักภาวนา ๔ ด้าน เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ประพฤติปฏิบัติและ สามารถนำหลักธรรมมาเป็นประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อการดำรงชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาพบว่า หลักภาวนา ๔ ด้าน เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขต เทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ สรุป ได้ดังต่อไปนี้

๑) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะสนใจการในการประพฤติปฏิบัติ ในการสำรวมระวัง ตนเองในการแลสุขภาพตนเองทั้งภายในภายนอก เพื่อเกิดความผ่อนคลาย เกิดพลัง มีสุขภาพกายดี นอกจากนั้นให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการกินดี อยู่พอดี รู้จัก ประมาณในการกิน ซึ่งจะส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี เพื่อเป็นฐานในด้านการพัฒนาอื่นๆ เพราะถ้าร่างกายแข็งแรง ก็จะส่งผลให้จิตใจดีตามมาด้วย

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักภาวนา ๔ คือ การ พัฒนาอินทรีย์ (ร่างกาย) เช่น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึง สภาวะธรรม เช่น หูสามารถรับรู้ถึง การได้ยินได้ฟัง จมูก แยกแยะในสิ่งที่เป็นสาระแก่นสาร สามารถ สัมผัสได้ถึงรสชาติ กายสามารถรับรู้ได้ถึงสัมผัส สิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยพื้นฐานในการนำไปสู่ กระบวนการรับรู้ที่จะนำไปสู่การกำหนดจิตให้มีความพึงชานหรือมีความสงบซึ่งเรียกอีกนัยหนึ่งก็คือจิต ที่เป็นกุศลและจิตไม่เป็นกุศลนั่นเองเพราะการปฏิบัติทางกายย่อมส่งผลให้จิตเกิดความสุขและความ สงบได้อีกทางหนึ่งด้วย

อัมพร เบญจพลพิทักษ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “คู่มือความสุข ๕ มิติ สำหรับผู้สูงอายุ” ว่าการสร้างสุขตามการจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วย

๑. ความสุขสบาย ซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตประจำวัน และความเสี่ยงด้านสุขภาพของตัวผู้สูงอายุ

๒. ความสุขสนุก เป็นความสามารถของผู้สูงอายุที่จะเลือกวิธีทำให้ชีวิตมีความสุขชื่นมื่น ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดความสุข จิตใจแจ่มใส

๓. ความสุขสง่า เน้นความเข้าใจในความเป็นไปของชีวิต มีมุมมองที่ดีและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้กับชีวิต

๔. ความสุขสว่าง เป็นความสามารถด้านความจำ การสื่อสาร การใช้เหตุผล การวางแผน แก้ไขปัญหา และความเข้าใจความคิดแบบนามธรรม

๕. ความสุขสงบ เป็นการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านสังคม ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะประพฤติปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ โดยการเว้นการกระทำทางไม่เดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตา โอบอ้อมอารีเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะงานบุญ งานกุศล จะร่วมกิจกรรมการพัฒนาด้านความเจริญงอกงามต่างๆ อย่างมีความสุข

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาบุคคลใดถ้าขาดความรู้ความเข้าใจ ฝึกฝนอบรมตนไม่ว่าทางด้านการศึกษาขาดการชี้แนะนำทางแล้ว จะไม่เกิดคุณค่าในสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวบุคคล จะมองสิ่งรอบข้างในทางลบตลอด ถ้าบุคคลใดได้รับการศึกษาฝึกฝนอบรมตน มีใจกว้าง และสร้างโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กับสังคม จะทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และอีกประการหนึ่งก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้เราได้บำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม

อนุกุล บุญรักษา ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา ๔ ” ได้กล่าวไว้ว่าการปฏิบัติ ด้านศีลสมาธิปัญญา และกาย ดังนั้นเมื่อเวลามนุษย์มีการกระทำอะไรก็ตามทุกๆ ครั้งก็มักจะมีการปฏิบัติเรื่องภาวนา ๔ เข้ามาเกี่ยวข้องเสมอ ยกตัวอย่างเช่นเมื่อเราทำงานต้องมีสมาธิในการทำงานและเมื่อต้องการแก้ปัญหาที่มีปัญหารวมถึงร่างกายเข้าไปมีส่วนร่วมทุกครั้ง แต่ถ้าทางปฏิบัติธรรมแล้วก็ต้องมีศีลมีสมาธิมีปัญญาและมีกายถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ปฏิบัติธรรมไม่ได้นั่นเอง

๓) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก จะมีพฤติกรรมชอบเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมชมรมผู้สูงอายุตลอด ฟังพระธรรมเทศนา คิดแต่สิ่งที่ดี มีจิตใจที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทน มีความสุข

กระทำตนสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนและคนอื่น ไม่เบียดเบียน มีจิตใจ ที่เบิกบานชอบสนทนารธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันร่วมมือร่วมใจทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์

แนวทางการพัฒนาประพฤติปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพจิตตามหลักจิตภาวนา เป็นแนวทางนำไปสู่การพัฒนาการเจริญงอกงาม ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจทำให้จิตใจคิดแต่สิ่งดีๆ เป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทนมีความสุข จิตใจก็จะส่งผลดีออกมาทางร่างกาย เช่น ไมโกรธ ไม่เครียด ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความสุข

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ และนภัส แก้ววิเชียร ได้กล่าวไว้ว่า “จิต” ที่มีความสำคัญยิ่งต่อคุณภาพชีวิตพระพุทธรองค์ทรงแสดงถึงความสำคัญของการฝึกอบรมจิตปรากฏในพระไตรปิฎก ในส่วนอังคุตตรนิกายเอกนิบาตว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายจิตที่ไม่ได้อบรมย่อมไม่พร้อมที่จะใช้งานจิตที่อบรมแล้วย่อมพร้อมที่จะใช้งานจิตที่ไม่ได้อบรมย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมประโยชน์อย่างใหญ่หลวง จิตที่อบรมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่หลวงจิตที่อบรมแล้วนำสุขมาให้จิตที่ยังไม่ได้อบรม ย่อมนำทุกข์มาให้ไม่มีอะไรที่จะให้คุณหรือให้โทษได้มากเท่ากับจิตที่อบรมแล้วหรือที่ยังไม่ได้อบรม ” การฝึกจิตในชีวิตประจำวันจะสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สุขรู้จักตัวเองมองดูทุกข์ด้วยความรู้เท่าทันไม่ถูกทุกข์บีบคั้นจิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระเกิดการผ่อนคลายทั้งกายและใจจิตที่ดีเป็นกุศลจะประกอบด้วยสติเสมอและต้องมีความเบา (ถ้าปฏิบัติแล้วจิตเรานักๆเป็นอกุศล) ต้องอ่อนโยน (ปฏิบัติไปแล้วจิตเราแข็งๆที่ๆเป็นอกุศล) และต้องเป็นจิตที่คล่องแคล่ว (ถ้าซึมๆที่ๆเป็นจิตอกุศล ต้องระมัดระวัง) ควรแก่การงานการปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นได้แก่หมั่นพิจารณาความแก่ความเจ็บ ความตายอยู่เป็นประจำเพราะเป็นความจริงแท้ของชีวิต

๔) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านปัญญา ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุตำบลวังหงส์ ส่วนมาก ผู้สูงอายุสนใจเข้าวัดเพื่อนำหลักธรรมที่ได้ยินได้ฟังมา พัฒนากับเหตุการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นและเผชิญกับความจริงชีวิตได้มีความเข้าใจธรรมชาติว่าชีวิตจะต้องมีทุกข์ สุข สมหวัง กำกับ ล้มเหลวได้มาเสียไปไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไปสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ทั้งในด้านสิ่งที่เป็นความสุขและความทุกข์ในชีวิตยอมรับได้อย่างมีความสุข

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ความจริงย่อมเสริมสร้างให้สติปัญญาเฉียบแหลม การฝึกฝนอบรมตนศึกษาความรู้ ซึ่งได้จากแนวทางการปฏิบัติ จะต้องเป็นสิ่งที่ดีให้แก่ตน เกิดความรู้ ความเข้าใจ เมื่อฝึกฝนอบรมเพิ่มพูน ย่อมเกิดปัญญาแก่ตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันรู้จักใช้ ปัญญา ในการแก้ปัญหา รู้จักเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและจะต้องใช้สติปัญญาวิเคราะห์ตรอง จัดการ แก้ปัญหาให้ถูกต้องเป็นกระบวนการเมื่อทำได้เช่นนี้เราก็จะเกิดการพัฒนาทางเจริญงอกงามแก่ตนเอง

พระสมศักดิ์ สุนทวาใจ (สนธิกุล) ได้ศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เชิงพุทธตามแนวของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)” ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งออก ๔ ด้าน

๑. การพัฒนาทางความประพฤติ คือ ทางกาย และวาจา ให้มีศีล
๒. การพัฒนาด้านอินทรีย์ ๖ คือ ให้รู้จัก สำนวณอินทรีย์ของตนอย่างมีสติกำกับ
๓. การพัฒนาจิตใจให้เกิดความ เข้มแข็งมั่นคงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๔. การพัฒนาด้านปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนต่อสรรพสิ่ง

ทั้งปวง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติ

ตามที่ได้ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลผลจากการวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยยึดหลักภาวนา ๔ ใน ๔ ด้านนั้น

๑) การพัฒนาด้านร่างกาย คือ ผู้สูงอายุควรนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อพัฒนาอินทรีย์ ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เกิดการสำรวมระมัดระวัง และเป็นช่องทางที่จะไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ

๒) การพัฒนาด้านสังคม ด้วยการประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีล ๕ อย่างรู้คุณค่า เพราะการปฏิบัติอยู่ในศีลย่อมทำให้เกิดการสำรวมระมัดระวังกายและวาจา ซึ่งจะส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

๓) การพัฒนาด้านจิตใจ ตามหลักจิตตภาวนา จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มั่นคงหนักแน่น รู้จักแยกแยะ มองโลกในแง่ดี มองโลกกว้าง มองโลกด้วยจิตใจที่มีความสุข ปราศจากอคติ

๔) การพัฒนาด้านปัญญา ด้วยการปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฝึกนั่งสมาธิ ฝึกจิต เพื่อให้เกิดปัญญาอย่างรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม คือฝึกให้มีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลา คือตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยยึดหลักภาวนา ๔ ในตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ และตำบลอื่นๆ

๒. ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ตามทางพระพุทธศาสนาในตำบลวังหงส์-ท่าข้าม อำเภอเมือง จังหวัดแพร่