

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมาประเพณีจุดประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อศึกษาหลักพระพุทธะธรรม ที่นำมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมผู้สูงอายุเป็นการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลคือ พระไตรปิฎกและเอกสารอื่นๆที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลบทสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความรู้เกี่ยวกับกาประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งสรุปเนื้อหา รวมถึงสาระสำคัญของการวิจัย และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษามีเนื้อหาสาระสำคัญสรุปได้ ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

สุขภาพหมายถึง สภาวะของการที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากความเจ็บไข้ได้ป่วย รวมถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ทางด้านจิตใจ และสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ไม่เป็นคนทุพพลภาพ และสามารถที่จะทำงานเลี้ยงชีพได้โดยไม่ตกเป็นภาระของคนอื่น อยู่ร่วมกับสังคมรวมถึงใช้ความสามารถของตนเองร่วมกันแก้ปัญหาต่อสังคมได้ดี อยู่ร่วมกันด้วยการมีจิตใจโอบอ้อมอารีพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าสังคมใดประเทศใดเมื่อทุกคนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง การที่จะนำพาสังคมของประเทศนั้นพัฒนาไปสู่ความเจริญย่อมจะง่ายขึ้น

ในทางพระพุทธศาสนา การที่ทุกคนปราศจากซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ ถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐยิ่ง มนุษย์เราทุกคนเมื่อเกิดมาบนโลกใบนี้ไม่ว่าชาติใดศาสนาใด ย่อมต้องการมีวิถีชีวิตที่ดี การที่จะประกอบการทำงานหาเลี้ยงชีพอย่างมีความสุขและมั่นคงย่อมเกิดขึ้น โดยไม่ต้องท่วงกังวลในเรื่องใดๆ สมองก็จะปลอดโปร่งจิตใจย่อมมีแต่ความสุขซึ่งการที่ทุกคนจะมีสุขภาพดีและสมบูรณ์นั้นจะมีดังนี้

๑) สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพรวมถึงมีภูมิคุ้มกันและต้านทานโรคได้เป็นอย่างดี การมีสุขภาพกายดีต้องมีสุขภาพดีทั้งภายนอกและภายใน ภายนอกคือมีอวัยวะครบทุกอย่างตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า ความแข็งแรงภายในคือสภาพภายในของร่างกายจะต้องดีด้วย โดยไม่มีโรคต่างๆมาเบียดเบียน การมีสุขภาพกายดีต้องมีความเจริญตามวัยรวมถึงน้ำหนักและความสูง การที่จะมีสุขภาพกายดีจะต้องดูแลรักษาสุขภาพโดยการรักษาร่างกายให้สะอาด รวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำ และสามารถทำมาหากินเลี้ยงชีพอย่างมีความสุข

๒) สุขภาพจิตใจ หมายถึง การมีสุขภาพจิตใจที่เข้มแข็งดีมีความสุข ปราศจากจิตใจที่ขุ่นมัวไม่อ่อนไหวต่อสิ่งที่มากระทบ จิตใจไม่แปรปรวนเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริง สามารถปรับสภาพของจิตใจเข้ากับสังคมสิ่งแวดล้อมได้ดี สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามที่ให้กับสังคมเพื่อให้สังคมมีความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อเกิดปัญหาขึ้นจะสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผลที่ดี การที่เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตใจที่ดีจะเป็นผู้ที่มีความโอ้อ้อมอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นทุกครั้งที่มีโอกาส สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อสังคมมีความมุ่งมั่นในกิจการงานในหน้าที่ ไม่คอยแต่จะเอาเปรียบผู้อื่นให้ความเมตตาสงสารต่อผู้ที่ด้อยกว่า

๓) การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องให้ความสนใจ และพึงปฏิบัติให้เป็นประจำ ปัญหาที่เกิดกับสุขภาพและทำให้สิ้นเปลืองทั้งเวลาและเงินทองที่จะต้องมาเยียวยารักษา การที่จะทำให้อวัยวะให้มีความแข็งแรงได้จะต้องออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ มีภูมิต้านทานโรค การออกกำลังกายยังมีส่วนช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆได้ ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ การออกกำลังกายที่ดียังช่วยให้การเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว การทรงตัวด้วยความมั่นคง

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพการที่จะมีสุขภาพที่ดีได้ก็ต้องมีปัจจัยหลายอย่างที่จะเป็นตัวช่วยหนุนเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีดังนี้

๑) พฤติกรรมที่เหมาะสมกับตัวเองที่จะส่งผลต่อความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น เช่นการบริโภคต่างๆหากไม่มีการประมาณย่อมทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพที่ดี

๒) สิ่งแวดล้อมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคม มุ่งหวังและหลงอยู่กับกระแสวัตถุนิยมที่พัฒนาอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ทางด้านกามพันท์ก็ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ได้ส่งผลต่อสุขภาพ

๓) ด้านสาธารณสุขมีการกระจายระบบบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึง รวมถึงการมีส่วนร่วมของประชาชนในการได้รับดูแลรักษาพยาบาลที่ดี โดยหันมาให้ความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพของตนเองและชุมชน

๕.๑.๒ หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพ

จากการศึกษาถึงความสำคัญหลักพุทธธรรมในการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ พบว่ามีเนื้อหาในหลักธรรมสามารถนำมาประยุกต์ใช้จนส่งผลให้ผู้สูงอายุดำรงคงอยู่อย่างมีความสุข ดังนี้

ในทางพระพุทธศาสนา หลักพุทธธรรมเป็นหัวใจสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสั่งสอนแก่มวลหมู่สรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และหลักพุทธธรรมยังเป็นทั้งข้อห้ามและข้อปฏิบัติ แม้พระพุทธศาสนาจะผ่านมาแล้วถึงสองพันห้าร้อยกว่าปี แต่หลักพุทธธรรมก็ยังคงอยู่ได้โดยไม่เสื่อมคลาย หลักพุทธธรรมนั้นย่อมมีอานุภาพสามารถเสกสรรสร้างสรรคมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ประเสริฐสุดได้ องค์ธรรมหรือหลักธรรมนั้นเป็นเครื่องกำหนดชี้วัดสังคมว่าสูง ต่ำ ดี เลว น่ายุ หรือ ไม่น่ายุอย่างไร เป็นจุดชี้ขาดความถูกผิดในสังคมเลยทีเดียว สังคมจะหันเหหรือดำเนินไปในแนวทางใดก็อยู่ที่ตัวคนในสังคมนั้นจะประพฤติธรรม หรือมีหลักธรรมประจำใจอย่างไร มากน้อยแค่ไหน สังคมจะได้รับการพัฒนาหรือถูกปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรมเช่นไร ก็อยู่ที่ว่าคนในสังคมนั้น ได้น้อมเอานำหลักพุทธธรรมมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด หลักพุทธธรรมได้สอนมุ่งเน้นเรื่องของการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักวิธีดับทุกข์ การส่งเสริมสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งที่ทุกคนจะต้องเอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง เพราะจะเป็นส่วนในการประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และเป็นส่วนเสริมสร้างความสมดุลแก่สังคมให้เป็นสังคมที่เข้มแข็งในด้านสุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนาจึงมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ โดยมีหลักพุทธธรรมที่สามารถในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเห็นผลชัดเจน

หลักพุทธธรรมที่ปรากฏในการนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงสมบูรณ์มีดังนี้

๑. หลักไตรสิกขา คือ หลักในการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์ คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้นเพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิต

ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ หมายถึงข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ

- ๑) อริสัสสิกขา สิกขา คือศีลอันยิ่ง
- ๒) อริจิตตสิกขา สิกขา คือจิตอันยิ่ง หมายถึง สมาธิ
- ๓) อริปัญญาสิกขา สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง

๒. หลักบุญกิริยาวัตถุหมายถึง สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำบุญ, ทางทำความดี, พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้แล้ว พระสูตรนี้ พระอรหันต์กล่าวแล้ว ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

๓. หลักอิทธิบาท ๔ แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ)หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆว่า ทางแห่งความสำเร็จมี ๔ อย่าง คือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความมีใจจดจ่อ)วิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง)

๔. หลักสติปัฏฐาน ๔คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกเป็น ๔ ประการ คือ

- ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

๕ หลักสังคหวัตถุ ๔คือ ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสามัคคี หลักการสงเคราะห์ ๔ ดังนี้

- ๑) ทาน(การให้)
- ๒) ปิยวาจา (วาจาเป็นที่รัก)
- ๓) อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์)
- ๔) สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ)

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงไปของทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดการดูแลเอาใจใส่ ให้ความอบอุ่นจากครอบครัว จะเห็นได้จากครอบครัวที่เล็กอันเนื่องมาจากต่างคนต้องออกบ้านเพื่อไปทำงาน ปลอ่ยให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง จากสาเหตุนี้มีผลทำให้ผู้สูงอายุกลายเป็นโรคซึมเศร้า มีจิตใจห่อเหี่ยว ถดถอยไม่มีความสุข จากการที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางได้เปิดเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทุกอำเภอของจังหวัดลำปาง ได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกและได้จัดให้มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมทุกเช้าของวันศุกร์ และได้นำเอากิจกรรมนันทนาการต่างๆมาเสนอแนะให้สมาชิกได้ร่วมกันทำ และเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทุกคนได้มีส่วนร่วมของกิจกรรมนั้นๆ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นอีก

กิจกรรมหนึ่งที่สามารถนำมาปฏิบัติแล้วได้เห็นผลสัมฤทธิ์ และเป็นที่ยอมรับของสมาชิกส่งผลให้สมาชิกมีความสุขที่ได้มาร่วมกิจกรรมดังต่อไปนี้

๑) กิจกรรมด้านการฟังธรรม เป็นการน้อมนำเอาหลักพุทธธรรม ซึ่งเป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทุกคนใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อให้ทุกคนได้พ้นจากทุกข์ เมื่อได้รับฟังธรรมแล้วได้นำสิ่งที่ดีของธรรมมาประยุกต์ใช้ แยกแยะเอาส่วนที่ดีส่วนที่จะสามารถนำพาความเป็นปกติของชีวิตเรา ไม่ต้องตกอยู่ในของอำนาจแห่งกิเลส โดยนำมาพิจารณาให้ละเอียดแยบยล ก็จะสามารถทำให้ชีวิตมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข และในการฟังธรรมได้นำหลักของไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ คือ ทาน ศีล ภavana

๒) กิจกรรมด้านการไหว้พระสวดมนต์ เป็นการแสดงความนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย และเป็นการสรรเสริญต่อพระคุณองค์พระพุทธเจ้าซึ่งยังผลให้มีจิตใจที่สงบเป็นสมาธิ เนื่องจากสมาชิกมีความพึงพอใจที่ได้ร่วมกันไหว้พระสวดมนต์ ซึ่งขณะที่ทุกคนสวดมนต์พร้อมกันเสียงที่ไหว้พระสวดมนต์จะดังพร้อมกันสามารถทำให้จิตขณะนั้นสงบ และทุกคนตั้งใจทำการไหว้พระสวดมนต์ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นด้วยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ คือ อิทธิบาท ๔ .ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

๓) กิจกรรมด้านการทำบุญตักบาตรในวันนักขัตฤกษ์ ทุกวันสำคัญ เช่นวันขึ้นปีใหม่ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา รวมถึงวันนักขัตฤกษ์ ทางศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจะได้จัดให้มีการทำบุญตักบาตร เพื่อให้โอกาสสมาชิกได้ร่วมทำบุญถวายทานซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการเสียสละ (จาคะ) ตามหลักพุทธธรรมบุญกิริยาวัตถุ คือ ทาน ศีลภavana ซากการทำบุญตักบาตรในแต่ละครั้งทำให้สมาชิกมีความพึงพอใจที่ได้ทำบุญตักบาตรเมื่อได้แล้วทำให้จิตใจเป็นสุข

๔) กิจกรรมด้านกายบริหารเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีผลต่อความรู้สึกที่ดีของสมาชิก ซึ่งทุกวันศุกร์ของแต่ละสัปดาห์ที่สมาชิกได้มาพบปะเพื่อร่วมทำกิจกรรมหลายๆกิจกรรมที่มี เมื่อถึงเวลา กิจกรรมนี้สมาชิกจะให้ความสนใจกระตือรือร้นที่จะร่วมทำกิจกรรม นอกจากกิจกรรมนี้จะทำให้สมาชิกทุกคนมีความสุขแล้ว ยังส่งผลโดยตรงกับตัวสมาชิกเองคือให้มีร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งการทำกิจกรรมกายบริหารแต่ละครั้งอาจารย์ผู้นำกิจกรรมจะอธิบายเป็นขั้นตอนให้สมาชิกทราบก่อน เนื่องจากสมาชิกส่วนมากจะเป็นผู้ที่สูงวัย หากการทำกิจกรรมที่ผิดวิธีจะส่งผลให้สมาชิกได้รับการบาดเจ็บได้ในการทำกิจกรรมกายบริหารในแต่ละครั้ง หากผู้สูงอายุคนใดที่ไม่ค่อยแข็งแรงไม่สามารถที่ยืนทำกิจกรรมได้ ก็สามารถนั่งเก้าอี้ทำกิจกรรมได้ โดยนำหลักพุทธธรรมสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์ใช้ คือ กายเวทนา จิต ธรรม

๕) กิจกรรมด้านนอกสถานที่เป็นอีกกิจกรรมที่ส่งผลความรู้สึกที่ดีต่อสมาชิกทุกคน เนื่องจากกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมอีกกิจกรรมหนึ่ง เนื่องกิจกรรมนี้

จะจัดขึ้นปีละสองถึงสามครั้งหรือขึ้นอยู่กับความพร้อมของสมาชิก เพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องออกนอกพื้นที่ ทั้งนี้คณะกรรมการต้องคำนึงถึงความพร้อมสภาพร่างกายของสมาชิก ที่จะเดินทางไปร่วมกิจกรรมทั้งนี้กิจกรรมที่ไปทำเช่นการทำบุญทอดผ้าป่า การเยี่ยมผู้ป่วยตามสถานที่ต่างๆรวมถึงผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ และรวมถึงการไปดูงานตามชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ โดยนำหลักพุทธธรรมสังคหัตถ์ มาประยุกต์ใช้คือ ทาน, ปิยวาจา, อตถจริยา, สมานัตตตา

การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดความพึงพอใจ ทำให้มีความสุข สามารถทำตัวเองมีคุณค่ารวมถึงคุณค่าที่ดีต่อสังคมได้ ไม่เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาใจเอาเปรียบเพื่อนในกลุ่ม ร่วมกันรักษานขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม ให้ความเคารพในเหตุผลซึ่งกันและกัน ไม่เป็นคนที่ไม่ผ่านระเบียบกติกาของกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ตัวเองมีความกระตือรือร้น ในการที่จะดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงอยู่ตลอดเวลา มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อน มีความเอื้ออารีต่อกันโดยไม่เลือกเขาเลือกเรา ร่วมทำกิจกรรมต่างๆด้วยความพร้อมเพียง รู้จักการใช้หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ คือ มีความเมตตา มีความรักใคร่เพื่อนปรารถนาดีอยากให้ทุกคนมีความสุข มีความกรุณาความสงสาร คิดที่จะช่วยเหลือให้เพื่อนทุกคนพ้นทุกข์ มีความมุทิตา มีความยินดีในเมื่อได้เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และอุเบกขามีความวางใจเป็นกลางและเพื่อให้ร่างกายมีความต้านทานต่อโรคที่จะมารุมเร้า การที่ผู้สูงอายุได้แสวงหาความสุขภาพดี และผู้สูงอายุอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขนั้นเพราะทุกคนไม่ต้องการทำตัวสร้างปัญหากับสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า หลักพุทธธรรมคือ หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่มุ่งเน้นสอนถึงการพ้นทุกข์และสอนให้รู้ถึงวิธีดับทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากกิเลสได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจของทุกคน ทรงสอนให้รู้ถึงหลักแห่งความเป็นจริงของมนุษย์ โดยการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงการเกิดของสรรพสิ่งทั้งหลาย หลักพุทธธรรมจึงเป็นสิ่งที่จริงโง่งมและสิ่งสร้างมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือมีคุณภาพจิตใจสูงด้วยหลักศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรมที่พึงปรารถนาของสังคม ถึงแม้ว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาลล่วงเลยมาได้สองพันกว่าปี แต่ก็ยังคงนำสมัยอยู่ตลอดเวลา เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตัวเองโดยมีความคิดเห็นในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และร่วมกันวางแผนในการจัดกิจกรรมต่างๆ ทางด้านการส่งเสริมสุขภาพให้ยั่งยืนยิ่ง จนส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีคุณธรรม และจริยธรรม เป็นที่ยอมรับของสังคมผู้สูงอายุด้วยกัน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

การศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จากผลการสรุปสามารถทำให้ทราบว่าหลักพุทธธรรมมีคุณค่าต่อการนำมาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี และยังเป็นการพัฒนาทางด้านจิตใจที่ดีขึ้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นนามธรรม แต่เมื่อนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการปฏิบัติตรงตามหลักธรรมแล้วย่อมได้ผลตามเป็นจริง ทั้งนี้ยังมีอีกหลายประเด็นที่น่าศึกษา ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าน่าจะมีการศึกษาเพิ่มเติม ผู้วิจัยได้เสนอข้อวิจัยดังต่อไปนี้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) ควรมีการศึกษาด้านสุขภาพกาย ครอบคลุมป้องกันการเสื่อมสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมแข่งขันการออกกำลังกายการประกวดผู้มีสุขภาพดี
- ๒) ควรมีการศึกษากิจกรรมปฏิบัติธรรม เพื่อรักษาสุขภาพกายและจิตใจให้เข้มแข็งในวัยสูงอายุ โดยวิเคราะห์ในหลักพุทธธรรมให้ละเอียดในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นเช่นไร ในทางพุทธศาสนามีแนวคิดและมุมมองต่อการส่งเสริมสุขภาพนั้นอย่างไร