

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนานับว่าเป็นศาสนาประจำชาติไทย เพราะชนชาติไทยได้นับถือและยกย่องเทิดทูนเป็นสรณะแห่งชีวิต สืบทอดต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านานซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีและศิลปวัฒนธรรมส่วนใหญ่ก็มีพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนา จึงกล่าวได้ว่าชาติไทยมีความเจริญมั่นคงและดำรงเอกราชอธิปไตยสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณกาลจวบจนปัจจุบันด้วยคนไทยยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและยังเคารพบูชาพระรัตนตรัยคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของชนชาวไทยซึ่งมีส่วนเสริมสร้างอุปนิสัยของคนไทยในชาติให้รักความสงบมีความเสียสละ มีความยึดมั่นอยู่ในสามัคคีธรรม พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทในการพัฒนาและค้ำชูสังคมไทยให้เจริญมั่นคงในด้านต่างๆ

หากพิจารณาตามกฎของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรือเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมาบนโลกนี้จะพบว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปจะเป็นเช่นนั้นตลอด และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายคนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่สองอย่างที่เห็นได้ชัด การเปลี่ยนแปลงทางสภาพของร่างกายและการเปลี่ยนแปลงจิตใจ เมื่อคนเราเกิดมาเริ่มจากวัยทารกเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่เมื่อเป็นวัยผู้ใหญ่หรืออย่างเข้าสู่วัยอายุ ๕๐ ปี สภาพของการเจริญเติบโตก็จะหยุดลงและเริ่มเสื่อมถอยตลอดเวลา ซึ่งเป็นสัญญาณการก้าวย่างเข้าสู่วัยชราหรือผู้สูงอายุซึ่งการเปลี่ยนแปลงขึ้นอยู่กับการดูแลและเอาใจใส่สุขภาพของแต่ละคน การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพของร่างกายผู้สูงอายุย่อมมีผลต่อสุขภาพจิตใจ ทำให้เกิดปัญหาอุปสรรคต่อการติดต่อสื่อสาร รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการสูญเสียในสิ่งต่างๆ เช่น การออกจากงาน ความสัมพันธ์ทางสังคมในช่วงที่มีตำแหน่งหน้าที่ เมื่อหมดหน้าที่แล้วรู้สึกตัวตัวเองไม่มีคุณค่า ทำให้เป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากห่างเพื่อนรวมถึงการขาดรายได้ในแต่ละเดือน จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความลำบาก ในปัจจุบันสุขภาพของประชาชนชาวไทยได้เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งผลมาจากสิ่งแวดล้อมและวิธีการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก การที่จะทำให้คนไทยโดยเฉพาะผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้านั้น นับว่าเป็นภารกิจค่อนข้างยากเพราะว่าการที่จะมีสุขภาพดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการรักษาพยาบาลหรือเทคโนโลยีการรักษาพยาบาลแต่เพียงอย่างเดียว แต่

ขึ้นอยู่กับความเตรียมพร้อมของแต่ละบุคคล หลักสำคัญของการที่จะให้มีสุขภาพดีคือ การที่ทุกคนทุกเพศทุกวัยต้องตระหนักว่า ตนเองต้องมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง โดยมีสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นประการสำคัญที่จะป้องกันตนเองและครอบครัวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นอกจากนี้ในหลักพุทธธรรมได้กล่าวถึงการเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืน คือ ผู้ให้โภชนาโดยเคารพตามกาลเวลาอันสมควรแก่ผู้สำรวม บริโภคโภชนาที่ผู้อื่นให้ ชื่อว่าเพิ่มให้ฐานะ ๔ ประการ คืออายุ วรรณะ สุขะ และพละ นรชนผู้ให้อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน^๑

คำว่า “สุขภาพ” เป็นการเรียกการกล่าวถึงลักษณะของการไม่เป็นโรค สุขภาพเป็นความสมบูรณ์ของคนใน ๔ มิติ คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และวิญญาณ (ปัญญา) หากสมบูรณ์อย่างสมดุลแล้วก็จะเข้าสู่ที่เรียกว่าสุขภาพะสำหรับองค์การอนามัยโลก (WHO : World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๑ (ค.ศ. ๑๙๔๘) ไว้ว่า “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณเข้าไปในคำจำกัดความของสุขภาพเพิ่มเติมในอดีต คำว่าสุขภาพ หมายถึง สุขภาพกายเป็นหลักต่อมาจึงได้กล่าวถึงสุขภาพจิตร่วมไปด้วย เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงแต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิตก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้^๒

ดังนั้น "สุขภาพ" จึงหมายถึงการมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกายมีสุขภาพจิตดีคือความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง^๓ และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ผู้มีสุขภาพดีถือว่าเป็นกำไรของชีวิตเพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้นั่นเอง จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้วก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ได้อยู่เสมอเพื่อที่จะได้มีจิตใจที่มีความสุขรื่นเริงไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความสุขอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็งและสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล สุขภาพของครอบครัว อนามัยชุมชน และสุขภาพของสาธาณชนนั่นเอง ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตภายใต้การเกื้อหนุนของเครือข่ายในชุมชน

^๑ อัง. จตุกก. (ไทย) ๑๓/๘/๙๗.

^๒ ดร.ดร.มานพ นักการเรือน : พระพุทธศาสนากับแนวคิดเรื่องสุขภาพ ตอนที่๑ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.google.co.th> [๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๓].

^๓ พ.พ. (ไทย) ๒๕/๒๐๔/๕๘.

โดยความร่วมมือของผู้สูงอายุ ครอบครัวชุมชนและการสนับสนุนของหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุต้องมีสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ภูมิปัญญา อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไปความรักษา ความเป็นอยู่^๕ เปิดโอกาสให้ท่านได้ใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงการแสดงบทบาทในสังคม ในเรื่องของคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ โดยหลักพุทธธรรมสังคหวัตถุ ๔ ซึ่งการจัดตั้งสภาฯผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำจังหวัดลำปางเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ได้มีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุรวมตัวกันจัดตั้งเป็นศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยจัดให้มีกิจกรรมทุกวันศุกร์ มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมครั้งละประมาณ ๒๐๐ คน และร่วมกันแก้ปัญหา หาวิธีการที่จะสนองความต้องการของสมาชิกเอง คณะกรรมการศูนย์ฯได้คิดและริเริ่มกิจกรรมขึ้นมาตามความต้องการของชมรมเอง โดยที่หน่วยงานต่างๆ จะเป็นผู้ให้การสนับสนุนเท่านั้น

จากความเป็นมาและปัญหา ผู้วิจัยจึงมีความต้องการศึกษาและสืบค้นหาข้อมูลในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ให้สอดคล้องกับกิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ จะเป็นประโยชน์ต่อการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต ของกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เพื่อเป็นศูนย์กลางในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนตลอดไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพได้กล่าวไว้อย่างไรบ้าง
- ๑.๓.๒ หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพมีอะไรบ้าง
- ๑.๓.๓ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

^๕ ชู.ม.(บาลี) ๒๙/๓๙/๑๔๒.

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาในเชิงเอกสารที่กล่าวถึงการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ศึกษาค้นคว้าเอกสาร คัมภีร์และตำราทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาโดยใช้เอกสารหลักฐานดังนี้

- ๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิคือ พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิคือ หนังสือ วารสารและเอกสารงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่และประชากร

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดกลุ่มประชากรผู้สูงอายุเฉพาะที่เป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ สุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง สุขภาพของผู้สูงอายุที่มีอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป และเป็นสมาชิกของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๑.๕.๒ พุทธธรรม หมายถึง พุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในที่นี้ได้แก่ ไตรสิกขา ๓, ไตรลักษณ์ ๓, บุญกิริยาวัตถุ ๓, อิทธิบาท ๔, สติปัฏฐาน ๔, สังคหวัตถุ ๔, ขรവാสนธรรม ๔, อภินิหารปัจเจกชน ๕, และโพชฌงค์ ๗

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ

๑) กรุณา กุศลาลัย^๕ กล่าวไว้ในหนังสือ “กุญแจสู่สุขภาพ” เป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องเข้าใจความหมายของคำว่า สุขภาพ ก่อนที่เราจะกล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับร่างกายมนุษย์ คำว่า สุขภาพ มีความหมายว่า ร่างกายอยู่ในสภาพที่สุขสบาย คนที่มีสุขภาพดี หมายถึง คนที่มีร่างกาย

^๕ กรุณา กุศลาลัย, กุญแจสู่สุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓).

ที่ปราศจากโรคใดๆ สามารถปฏิบัติภารกิจตามปกติได้โดยปราศจากความเมื่อยล้า เช่นคนที่สามารถเดินได้วันละ ๑๐-๑๒ ไมล์ อย่างสบายและใช้กำลังกายทำงานตามปกติได้โดยไม่รู้สึกลำบากหรือเหนื่อย สามารถบริโภคและย่อยอาหารธรรมดาๆ ได้ ความคิดและจิตใจอยู่ในสภาพที่เป็นสุข

๒) มานพ ประภาษานนท์^๖ กล่าวไว้ในหนังสือ “กายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพ” ปัญหาความเสื่อมสภาพของร่างกายนี้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ได้นำวิตกกังวลแต่อย่างใด แม้ผู้ที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปแล้วก็ตาม อาจมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และมีสุขภาพจิตที่เบิกบานแจ่มใสก็ย่อมได้เสมอ ถ้ารู้จักการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง แต่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาส่วนใหญ่มาจากการปรับตัวไม่ได้ ความรู้สึกว่าตนเองแก่ตัวลงไม่มีใครสนใจ ชีวิตไร้ค่าแค่อยู่ว่างๆอะไรทำนองนี้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเองทั้งนั้น เป็นเรื่องของทางจิตใจเสียมาก ที่จริงร่างกายแม้จะเสื่อมสภาพไปก็ไม่ได้ร้ายแรงอะไร แต่ปัญหาทางจิตใจเป็นเหตุทำร้ายตัวเองได้มากกว่า เราต้องให้ความสนใจกับเรื่องนี้ให้มาก

๓) นิตยา ศรีสังวาล^๗ กล่าวไว้ในหนังสือ “เพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ ทำไมคนเราต้องสูงอายุ” สรุปว่าชีวิตของมนุษย์เราย่อมหลีกเลี่ยงกฎธรรมชาติไม่พ้น เกิดแล้วก็ต้องชราเป็นธรรมดาหาใช่เรื่องผิดปกติไม่ กล่าวโดยทั่วไปมนุษย์เราจะต้องก้าวผ่านวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นมาในโลกแล้วจากเด็กทารกสู่วัยเยาวชนหนุ่มสาว แล้วก็อายุสูงจะต้องผ่านขั้นตอนต่างๆดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งหมายความว่าคนเราเมื่อถึงเวลาที่จะปรากฏร่องรอยของความแก่ชรา ในต่างประเทศถือว่าคนอายุ ๕๑-๖๕ เป็นวัยเริ่มต้นของผู้สูงอายุ ๖๕ ขึ้นไปถือเป็นผู้สูงอายุ ๗๑-๘๐ ขึ้นไปถือว่าเป็นผู้สูงอายุยิ่งการแก่ชราของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างเป็นตัวประกอบ บางคนอาจเกิดจากสรีระของร่างกาย และสภาพแวดล้อม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การแก่ชราเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อนของสรีระของร่างกายของมนุษย์เรา ไม่อาจกล่าวได้ว่าเป็นเพราะเหตุใดเหตุหนึ่ง หากแต่เป็นเพราะปัจจัยหลายๆ อย่างที่ประกอบกัน

๔) รัชณี แก้วรังสี^๘ กล่าวไว้ในหนังสือ “สุขภาพผู้สูงวัยดูแลอย่างไรให้ห่างไกลโรค” ชมรมผู้สูงอายุได้ก่อกำเนิดมาขึ้นมาหลายสิบปีแล้ว เป็นการรวมตัวกันเองของผู้สูงอายุในหมู่บ้านตำบลในชุมชนหรือในโรงพยาบาลแล้วแต่ความสะดวกในการเดินทางของตนเอง เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ โดยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุจะมีโอกาสทำในสิ่งต่อไปนี้ เช่น พบปะพูดคุยกับเพื่อนร่วมรุ่น

^๖มานพ ประภาษานนท์, กายภาพบำบัดเพื่อสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน, ๒๕๔๗).

^๗นิตยา ศรีสังวาล, สุขภาพผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขใจ, ๒๕๔๑).

^๘รัชณีวรรณ แก้วรังสี, สุขภาพผู้สูงวัยดูแลอย่างไรให้ห่างไกลโรค, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขใจ, ๒๕๕๔).

ร่วมสมัยวัยเดียวกัน มีความรู้สึกเข้าใจกันและเห็นใจกัน สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำประโยชน์บางประการร่วมกัน ไม่รู้สึกว่าเหวหรือถูกทอดทิ้ง เป็นการพัฒนาตนเอง ใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมาให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม เป็นที่ปรึกษาถ่ายทอดแนวความคิดและวัฒนธรรม แก่ลูกหลานและคนรุ่นหลัง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจและมีสุขภาพจิตดี

๕) **นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช^๙** กล่าวไว้ในหนังสือ “คู่มือ ผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์” การป้องกันและรักษาสุขภาพ การตรวจเช็คร่างกายเป็นครั้งคราวสม่ำเสมอ เป็นประโยชน์ทุกช่วงอายุ แต่จะยิ่งสำคัญมากขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะจะช่วยให้ได้พบสิ่งผิดปกติเล็กๆ น้อยๆ หรือพบสิ่งผิดปกติมากๆ ซึ่งจะเป็นการดีที่จะได้รับการรักษาเสียแต่เนิ่นๆ ถ้าทิ้งไว้อาจนำไปสู่สภาพที่เลวร้าย ยากต่อการรักษาได้ อาการปวด เจ็บ ไม่สบาย บางทีคนส่วนมากเข้าใจผิดคิดว่าเป็นอาการปกติของผู้สูงอายุ ความจริงอาการดังกล่าวเป็นอาการที่มีสาเหตุมาจากทางกายหรือทางจิต ซึ่งควรจะได้รับการดูแลรักษา หรือป้องกันมิให้เลวร้ายลงไปกว่านั้นอีก

๖) **ศ.นพ. ดร. วิจิต บุญยะโทตระ^{๑๐}** กล่าวไว้ในหนังสือ “ศาสตร์ชะลอวัยการมีอายุยืนยาว” จึงเป็นโอกาสดีที่จะทำให้ชีวิตของคุณในช่วงที่เหลืออยู่ให้เป็นช่วงชีวิตที่ดีที่สุดเพื่อสร้างความสมดุลให้แก่ชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพดี นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีโอกาสที่คุณจะได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณด้วยความหวังใหม่ๆ วิสัยทัศน์ใหม่ๆ

๗) **ปริมจิต สถาพรดำรง^{๑๑}** กล่าวไว้ในหนังสือ “สูงวัยใจเป็นสุข” ความสูงวัยนั้น นอกจากเราจะตระหนักได้เองจากริ้วรอยที่ปรากฏบนผิวกายแล้ว คนอื่นยังเป็นกระจกเงาให้เราเป็นอย่างดี จากการที่มีคนเรียกเราเป็นลุง เป็นป้า เขยิบฐานะเป็นปู่ เป็นย่าบ้าง เป็นตา เป็นยายบ้าง ลำพังลูกหลานญาติวงศ์ของเราเองนั้นไม่เป็นไร แต่บรรดาพ่อค้าแม่ค้าที่ถึงแม้ไม่ใช่ญาติ แต่ก็ยกเราเป็นพิเศษเพราะเป็นเจ้าประจำ ซื่อขายกันคุ้นเคย กรณีนี้ผู้สูงอายุก็ไม่อาจทำอะไรได้หากอารมณ์ยังมั่นคงดีไม่เก็บมาคิดจนหงุดหงิด

๘) **ศ.นพ.ดร.วิจิตร บุญยะโทตระ^{๑๒}** กล่าวไว้ในหนังสือ “กุญแจปริศนาไม่ว่าเป็นใครยากดีมีจนอย่างไร” มีวาสนาส่งหรือด่าด้อยเพียงใดต่างก็ยากมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น การมีชีวิตยืนยาวแต่เต็มไปด้วยความทุกข์นั้นคงไม่มีใครปรารถนา เพราะไม่ทราบว่าจะมีชีวิต

^๙นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช, **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๕).

^{๑๐}ศ.นพ. ดร.วิจิต บุญยะโทตระ, **ศาสตร์ชะลอวัย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัท ทวี พรินท์ จำกัด, ๒๕๕๓).

^{๑๑}ปริมจิต สถาพรดำรง, **สูงวัยใจเป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๔).

^{๑๒}ศ.นพ.ดร.วิจิตร บุญยะโทตระ, **กุญแจปริศนา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพ, ๒๕๕๓).

ยืนยาวไปกับความทุกข์ทำไม การปฏิบัติตนเพื่อให้อายุยืนยาวนั้น จะต้องปฏิบัติตนตั้งแต่เกิดจนตาย จะมาปฏิบัติกันเมื่อสูงอายุแล้วเท่านั้นจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

๑.๖.๒ งานวิจัย/วิทยานิพนธ์

๑) ประดิษฐพงษ์ อภิรัชติกุล^{๑๓} ได้ทำการศึกษา“กระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่”จากการศึกษาพบว่าวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยมีความคิดและสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการปรับตัว โดยใช้กระบวนการแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่ การมอบหมายภาระหน้าที่ เพื่อนำกิจกรรมไปสู่การปฏิบัติให้เป็นจริงตามความต้องการของผู้สูงอายุ

๒) แสงรุ้ง ผ่องใส^{๑๔} ได้ทำการศึกษา“การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุและสถานสงเคราะห์คนชรา กรุงเทพมหานคร”จากการศึกษาพบว่าวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุตลอดจนศึกษาเปรียบเทียบการแสดงพฤติกรรม และการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ และสถานสงเคราะห์คนชราในกรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์ แบบมีแนว ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบกับข้อมูลส่วนตัว ระดับการแสดงพฤติกรรมและความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคม การหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ใช้วิธีการทดสอบในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเหมือนกัน

๓) กณิกนันต์ หยกสกุล^{๑๕} ได้ทำการศึกษา“การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ” จากการศึกษาพบว่า วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม สัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสนทนากลุ่มการจดบันทึกภาคสนามและศึกษาเอกสาร

^{๑๓} ประดิษฐพงษ์ อภิรัชติกุล, “กระบวนการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์ เชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙).

^{๑๔} แสงรุ้ง ผ่องใส, “การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุและสถานสงเคราะห์คนชรา กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕).

^{๑๕} กณิกนันต์ หยกสกุล, “การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑).

๔) ระวัง แก้วสุกใส^{๑๖} ได้ทำการศึกษา “ความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดคำใน อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน” จากการศึกษาพบว่า วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะและองค์ประกอบที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดคำใน อำเภอขุนยวมจังหวัดแม่ฮ่องสอน กลุ่มตัวอย่างคือสมาชิกชมรม จำนวน ๑๗๘ คน ได้มาจากการคัดเลือกโดยใช้วิธีแบบหลายชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสัมภาษณ์และกรอบแนวทางที่ใช้ในการสนทนากลุ่มที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองและผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแล้วนำไปทดสอบได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ. ๗๘ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนาได้แก่การแจกแจงความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย วิเคราะห์เชิงเนื้อหาของข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม

๕) ลัทพร เพลียช่อ^{๑๗} ได้ทำการศึกษา “การปฏิบัติตนทางศาสนาของผู้สูงอายุในชนบทบ้านวิเวก บ้านโป่ง บ้านท่ายาว อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่” จากการศึกษาพบว่า วิทยานิพนธ์ เรื่องนี้ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุทั้งสามหมู่บ้านที่เป็นศรัทธาวัดเดียวกัน และมีกลุ่มผู้สูงอายุมาปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาสม่ำเสมอทุกปี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสนทนากลุ่ม และการเก็บข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง

สรุปจากการศึกษาเอกสารและทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับข้อเสนอแนะการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุรวมถึงการเสื่อมสภาพในส่วนต่างๆของร่างกาย และการสร้างพลังเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสังคมโดยมีพฤติกรรมจริยธรรมที่ดีต่อสังคมเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเอกสารและรายงานการวิจัยไม่ได้เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นสาเหตุให้ผู้วิจัยทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

^{๑๖}ระวัง แก้วสุกใส, “ความเข้มแข็งของชมรมผู้สูงอายุวัดคำใน อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕).

^{๑๗}ลัทพร เพลียช่อ, “การปฏิบัติตนทางศาสนาของผู้สูงอายุในชนบทบ้านวิเวก บ้านโป่ง บ้านท่ายาว อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๔).

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางนี้ เป็นเชิงคุณภาพ ศึกษาในขั้นตอนการศึกษาดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) โดยทำการศึกษาค้นคว้า รวบรวมจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๗.๒ การศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลในหนังสือ และเอกสารงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับทั้งทางตรงและทางอ้อม

๑.๗.๓ การเก็บรวบรวมบทสัมภาษณ์เชิงลึก (Depth Interview) โดยการสัมภาษณ์ ข้อคิดเห็นกับผู้สูงอายุในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมใน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปางจำนวน ๓๐ คน

๑.๗.๔ เอกสารแบบสอบถามโดยวิธีสัมภาษณ์แล้วจดบันทึก

๑.๘. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ให้ทราบถึงแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

๑.๘.๒ ให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

๑.๘.๓ ให้ทราบถึงการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง