

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ 3) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ผลการวิจัยได้นำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธได้นำเสนอ 2 ส่วนคือ ส่วนของผลการศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยใช้แบบสอบถาม และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

ผลการศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยใช้แบบสอบถาม ได้นำเสนอรายละเอียดดังตารางที่ 4.1 – 4.3 มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน (n=400)	ร้อยละ	ลำดับที่
1. เพศ			
1.1 ชาย	112	28.0	2
1.2 หญิง	288	72.0	1
2. ระดับการศึกษา			
2.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี	263	65.8	1
2.2 ปริญญาตรี	103	25.8	2
2.3 ปริญญาโท	30	7.5	3
2.4 ปริญญาเอก	4	1.0	4

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

รายการ	จำนวน (n=400)	ร้อยละ	ลำดับที่
3. การมีรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			
3.1 รัฐสวัสดิการ	145	36.3	2
3.2 ญาติ/ลูกหลาน	96	24.0	3
3.3 ส่วนตัวเช่น บำเหน็จ/บำนาญ ประกอบอาชีพ	169	42.3	1
3.4 อื่นๆ เช่น เงินออม งานอดิเรก ไม่มี รายได้ พระภิกษุ ทำงานหลากหลาย	38	9.5	4

จากตารางที่ 4.1 วิเคราะห์ได้ว่าข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 72.0 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 28.0 ส่วนระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 65.8 รองลงมาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 25.8 และปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 7.5 สู้ทำยปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 1.0 เมื่อพิจารณาการมีรายได้พบว่า ผู้สูงอายุมีรายได้ส่วนตัวเช่น บำเหน็จ บำนาญ และมีการประกอบอาชีพคิดเป็นร้อยละ 42.3 รองลงมาได้จากรัฐสวัสดิการ คิดเป็นร้อยละ 36.3 จากญาติและลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 24.0 สู้ทำยอื่น ๆ เช่น เงินออม งานอดิเรก ไม่มีรายได้ เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 9.5

ตารางที่ 4.2 สภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	\bar{x}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
แนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4	4.20	0.55	มาก
1. ฉันทะ (พรหมวิหาร 4)	4.21	0.60	มากที่สุด
2. วิริยะ (เวสารัชชกรณธรรม 5)	4.24	0.59	มากที่สุด
3. จิตตะ	3.99	0.70	มาก
4. วิมังสา	4.32	0.89	มากที่สุด

ตารางที่ 4.2 สภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ (ต่อ)

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
เกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุ	4.28	0.60	มากที่สุด
1. ด้านร่างกาย	4.03	0.70	มาก
2. ด้านอารมณ์	4.35	0.68	มากที่สุด
3. ด้านสังคม	4.29	0.72	มากที่สุด
4. ด้านสติปัญญา	4.40	0.68	มากที่สุด
5. สภาพแวดล้อม	4.38	0.73	มากที่สุด
6. ความสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตาม อัตรภาพ	4.47	0.68	มากที่สุด
ภาพรวม	4.24	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.2 วิเคราะห์ได้ว่า สภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณาด้านแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.56) เมื่อแยกองค์ประกอบแนวคิดหลักอิทธิบาท 4 สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ วิมังสา ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.89) วิริยะ (เวสารัชชกรณธรรม 5) ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.59) ฉันทะ (พรหมวิหาร 4) ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.60) และสุตท่าย จิตตะ ($\bar{X} = 3.99$, S.D. = 0.70)

ด้านเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุนี้อาศัยการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.28$, S.D. = 0.60) เมื่อแยกองค์ประกอบเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพสามารถเรียงลำดับการปฏิบัติจากมากไปน้อยได้ ดังนี้ ความสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตรภาพ ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.68) ด้านสติปัญญา ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.68) สภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.73) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.68) ด้านสังคม ($\bar{X} = 4.29$, S.D. = 0.72) และสุดท้ายด้านร่างกาย ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.70)

เมื่อทำการเปรียบเทียบสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำเสนอรายละเอียดดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	\bar{x}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
เพศ			
1. ชาย	4.10	0.58	มาก
2. หญิง	4.30	0.54	มากที่สุด
ระดับการศึกษา			
1. ต่ำกว่าปริญญาตรี	4.35	0.57	มากที่สุด
2. ปริญญาตรี	4.00	0.47	มาก
3. ปริญญาโท	4.11	0.50	มาก
4. ปริญญาเอก	4.40	0.64	มากที่สุด
การมีรายได้			
1. รัฐสวัสดิการ	4.33	0.56	มากที่สุด
2. ญาติ/ลูกหลาน	4.33	0.59	มากที่สุด
3. ส่วนตัวเช่น บำเหน็จ/บำนาญ ประกอบอาชีพ	4.17	0.51	มาก
4. อื่นๆ เช่น เงินออม งานอดิเรก ไม่มีรายได้ พระภิกษุ ทำงานหลากหลาย	4.20	0.55	มาก
ภาพรวม	4.24	0.56	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธจำแนกตามเพศพบว่า เพศหญิงมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.30$, S.D. = 0.54) ส่วนเพศชายมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.10$, S.D. = 0.58)

เมื่อเปรียบเทียบระดับการศึกษาพบว่า การศึกษาระดับปริญญาเอก มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = 0.64) รองลงมาการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.35$, S.D. = 0.57) ส่วนระดับปริญญาโท มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.11$, S.D. = 0.50) สุดท้ายระดับปริญญาตรี มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.00$, S.D. = 0.47)

สุดท้ายเมื่อเปรียบเทียบการมีรายได้ของผู้สูงอายุกับการส่งเสริมสุขภาพพบว่า ผู้สูงอายุจากรัฐสวัสดิการ มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.56) รองลงมาการมีรายได้จากญาติและลูกหลาน มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.59) ส่วนรายได้จากอื่น ๆ เช่น เงินออม งานอดิเรก ไม่มีรายได้ พระภิกษุ ทำงานหลากหลาย มีระดับการปฏิบัติอยู่ใน

ระดับมาก ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = 0.50) สุดท้ายรายได้จากส่วนตัวเช่น บำเหน็จ/บำนาญ ประกอบอาชีพ ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.17$, S.D. = 0.56)

2. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อายุ 70 ปีขึ้นไป ซึ่งนับว่าอายุเป็นผู้ที่มีอายุมาก มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการประสบผลสำเร็จคือ การได้เห็นลูกหลานประสบผลสำเร็จในชีวิต เท่ากับว่าเราได้ประสบผลสำเร็จด้วย และการศึกษาชีวิตตามเป้าหมายของศาสนา การศึกษาความสุขของชีวิต คือเป้าหมายของชีวิต จากงานวิจัยของต่างประเทศได้ใช้เวลาในการศึกษาวิจัยถึง 75 ปี ได้ศึกษาชีวิตของคนตั้งแต่เด็ก ๆ จนถึงอายุ 75 ปี จริง ๆ แล้ว เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ชีวิตที่มีความสุข คือ 1. ชีวิตที่พออยู่ พอกินในชีวิต ไม่อดอยาก 2. ชีวิตที่มีความอบอุ่นจากสังคม มีเพื่อน ไม่ว่าเหว่ ไม่โดดเดี่ยว เขาทำวิจัย 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นลูกของคนร่ำรวย มีการศึกษาเรียนสูง อีกกลุ่มหนึ่งเอาคนมาจากสลัม แต่คนที่มีความสุขไม่ใช่คนร่ำรวยแต่เป็นชีวิตที่มาจากสลัมเพราะไม่โดดเดี่ยว มีสังคม มีเพื่อน มีการทำงาน ในเชิงพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน เป้าหมายสูงสุดคือ การบรรลุธรรมหรือนิพพาน ชีวิตของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ไม่มีตัวตน ประกอบด้วย รูป 28 เจตสิกคือ สิ่งปรุงแต่ง จิต 52 มีจิตอยู่ 89 ดวง เรียกว่าขันธห้า เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์สามารถดูแลขันธห้าให้เป็นไปตามวัยของมันจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ ดูแลขันธห้าให้ดี อย่างเช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ กินเพื่อการซ่อมแซมร่างกาย แต่เรากินเพื่อความอร่อยและกินหลาย ๆ มื้อ ซึ่งเป็นการทรมานสังขาร เช่น การกินสุรายาเมา เลือกกินตามใจปาก อยากตามใจท้อง พระพุทธเจ้าสอนให้กินในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ไม่ตามใจปาก อยาตามใจท้อง ฉะนั้นการไปถึงเป้าหมายสุดท้ายคือนิพพาน จึงยากที่จะไปถึง พระพุทธองค์บอกว่าใครไปถึงก็ไป ใครไปไม่ถึงก็มีเป้าหมายของชีวิตแบบแต่ละจุด ๆ โดยประคองชีวิตในแต่ละวัยตามที่มันควรจะเป็น และในการปฏิบัติต้องใช้วิริยะ ต้องใช้พลังทำประการ หรือเรียกกำลังทั้งห้า ในการจะทำอะไรก็แล้วแต่ เช่น การกินอาหารให้ถูกต้อง ต้องมีความเชื่อ มีความศรัทธาในสิ่งที่ทำก่อน การกินอาหารที่มีประโยชน์จะส่งผลให้สุขภาพดี เมื่อเชื่อแล้วต้องลงมือทำด้วยความพากเพียร จะกินอาหารที่มีมือ อย่างเช่น อาหารมื้อเย็นเป็นอาหารมื้อที่เป็นพิษ ถ้ากินแป้ง กินน้ำตาลจะทำพิษกับร่างกาย ผลไม้และแป้ง โปรตีน กินไปแล้วจะเป็นไขมัน พิษไม่มีไขมันแต่สัตว์มีไขมัน สัตว์ใหญ่มีไขมันที่ไม่มีประโยชน์ ปลาที่มีไขมันที่มีประโยชน์ เราต้องทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานมื้อเดียวคือ จากเช้าถึงเที่ยง มื้อเย็นไม่ควรทาน ที่คนอายุยืนส่วนใหญ่ไม่ทานมื้อเย็นและทานแค่มื้อเดียว ปล่อยวางให้สังขารเป็นไปตามวัยของมัน รูปคือ การที่เราเอาอายุชะตาทั้ง 6 ไปรับรู้ ตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส หูได้ยินเสียง ภายได้สัมผัส สิ่งเหล่านี้ที่เรารับรู้แล้วมีความรู้สึกไปตามอารมณ์ และเรารับรู้ไปตามความโลภ รับรู้ด้วยความโกรธและรับรู้ด้วยความหลง แต่รับรู้ด้วยหลักพระพุทธศาสนาต้องรับรู้ด้วยสุจริต 3 ได้แก่ 1. การรับรู้ด้วยตา การมองเห็นความสวยความงามแต่ทุกคนไม่เหมือนกัน เรา

ต้องทำความเข้าใจนั้นให้ปกติ วางจิตให้เป็นปกติ วางจิตให้วางเฉยกับความชอบ ความไม่ชอบ มีคนมา
 คำว่าเรา เราก็เฉยเพราะตัวเราไม่มี พระพุทธเจ้าบอกว่าคนเรามีองค์ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ
 ไม่ได้มีตัวตนอะไร เวลาตายแล้วก็เผา ไม่มีอะไร ที่เรียกชื่อนั้นชื่อนี้เพราะเป็นสิ่งสมมุติ อย่างชื่อของเรา
 ถ้าเราไปเกิดที่อเมริกา เราอาจไม่ได้ชื่อนี้ก็ได้ เพราะฉะนั้นชีวิตจะเป็นสุขได้เมื่อเราปล่อยวาง สามารถ
 ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ การปล่อยวางไม่ได้แปลว่าวางเฉยนะ ปล่อยวางในความสวายนาม
 ปล่อยวางในสิ่งที่ทำให้เราอยากได้อีกมี อยากเป็นในสิ่งต่าง ๆ การกินอาหารเพื่อกินให้อิ่มและมี
 คุณภาพ กินให้ครบห้าหมู่ เมื่อครบห้าหมู่ร่างกายก็แข็งแรง อารมณ์ก็ไม่บูด ให้อยู่ในกลุ่มคนที่มีความ
 เสมอกัน มีความรู้สึกนึกคิดที่เหมือนกัน พุทธศาสนาแบ่งคนออกเป็น 4 กลุ่ม ตามฐานของจิต 1. กลุ่ม
 ที่เป็นมนุษย์หรือเป็นคน 2. กลุ่มเทวดาหรือพรหม 3. กลุ่มที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย เปรต
 4. นิพพานหรือว่าง คำว่าว่าง ไม่ได้แปลว่าไม่มี คำว่าอุเบกขา ไม่ใช่ไม่รู้สึกรู้สีก เขาเมาต่อกี่เฉย เขาเอาอะไร
 มาให้ก็ไม่ได้ดีใจ เพราะเมื่อไรที่อยากก็แสวงหาทุกข์ อย่างการหาเงิน การหาเงินเพื่อใช้ประโยชน์
 ได้แก่ 1. เก็บไว้เมื่อตายไม่เดือดร้อนใคร 2. เพื่อแผ่คนอื่น ครอบครัวย 3. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับ
 ญาติที่ล่วงลับ เกียรติยศชื่อเสียงเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน แม้แต่พระพุทธเจ้า พระเยซู ก็ยังมีคนนิทาน
 มัชฌิมนิคายคือ การเดินทางสายกลาง ไม่สุดโต่ง คำว่าศีลเสมอกันคือ คู่กันรู้เรื่อง มนุษย์ยังมีรัก โลก
 โกรธ หลง อยู่ พรหมที่สูงขึ้นมาอีกหน่อย แต่โลก โกรธ หลง เบาบาง แต่สัตว์เดรัจฉานนั้นมีตบอด จิต
 คิดร้ายอย่างเดียว ใครที่มีโลก โกรธ หลง เต็มหัวใจถึงแม้จะอยู่ในร่างมนุษย์แต่ใจเป็นเดรัจฉาน ร่าง
 ทรงจะเป็นสัตว์หรือมนุษย์ขึ้นอยู่กับกรรม ซึ่งตัวที่ทำให้เกิดกรรมมี 3 ตัว คือ กาย วาจา ใจ ซึ่ง ใจหรือ
 จิตเป็นตัวควบคุมกายและวาจา ความถูกต้องทางกาย ความถูกต้องทางวาจา ความถูกต้องทางใจ ต้อง
 ไม่มีความเบียดเบียน ความโลภคือ ความอยากได้เพราะไม่มีเราก็แสวงหาในทางที่ถูกก็ดี ถ้าแสวงหา
 ในทางที่ไม่ถูกจะทำให้เดือดร้อนในใจ ถ้าไม่รู้ตัวแสดงว่าหลง ซึ่งไม่มีเจตนา แต่ถ้ารู้แล้วยังทำแสดงว่า
 จงใจซึ่งจะเป็นการสร้างบาป ต้องสุจริต 3 คือความถูกต้องทางกาย วาจา ใจ เมื่อใดก็ตามที่ชีวิตอยู่บน
 ทาง 3 อย่างจะดี สุขภาพกายจะขึ้นกับสุขภาพจิต ถ้ากายไม่ดี จิตดีร่างกายก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าสุขภาพ
 กายดี แต่จิตไม่ดี ส่งผลให้ร่างกายไม่ดีตาม รู้ว่าไม่ดีแต่ทำเช่น กินเหล้า เป็นสิ่งไม่ดี ทำไมยังทำเพราะ
 มันมีความอยาก สรุปว่า การทำให้ร่างกายดี ต้องมีศรัทธา เชื่อว่าสิ่งที่ทำนั้นต้องดี มีความเพียร
 พยายาม ไม่หยุดทำ มีสติ ตั้งใจอย่างแน่วแน่ ใจนิ่งที่จะทำสิ่งนั้น ทั้งหมดนี้ถูกรอบด้วยพลังของปัญญา
 รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นมีประโยชน์ ใช้ปัญญาในการพิจารณาว่าใช่ มีสัมมาทิฐิ รู้เท่าทัน เช่น ทำไมต้องตาย
 เพราะเราเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บและต้องตาย ฉะนั้น ต้องไม่เกิดจะได้ไม่ต้องตาย ถ้ากลัวตายอย่าเกิด
 ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ ศาสนาคริสต์บอกว่า กฎธรรมชาติคือพระเจ้า ธรรมชาติสร้างทุกสิ่ง

2.1 แม่ชื่อนงค์ แก้วผ่อง อายุ 82 ปี การศึกษาค่ำกว่าปริญญาตรี เรียนจบชั้นมัธยมศึกษา
 อาศัยอยู่ที่วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ หลักการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี คือ การออกกำลังกายด้วย
 เดินมาก ๆ การเดินจงกรมช่วยได้มาก ทำให้สุขภาพแข็งแรง รับประทานอาหารอ่อน ๆ อาหารที่ย่อย

ง่าย ๆ เช่น ข้าวต้มหรืออาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย ทำตนเป็นผู้ที่อยู่ง่าย กินง่าย ส่วนการรักษาพยาบาลก็ต้องไปตามที่หมอนัดเป็นประจำเพื่อเช็คสุขภาพ ส่วนเรื่องจิตใจนั้นจะไม่มีเรื่องที่ทำให้กลุ่มใจใด ๆ เพราะไม่มีครอบครัว บวชในพระพุทธศาสนาปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ทำวัตร สวดมนต์ รักษาศีล ทำให้จิตใจสบาย มีการออกเดินธุดงค์และใช้ชีวิตอยู่ตามป่าเขาสมณะที่อายุยังไม่มาก พออายุมากก็มาอยู่ในวัดที่กรุงเทพฯ การปฏิบัติตนเพื่อดูแลสุขภาพให้แข็งแรงนั้นโดยส่วนใหญ่เน้นที่เรื่องการทำจิตใจให้สบาย ไม่ฟุ้งซ่าน นั่งสมาธิ ภาวนา เดินจงกรม เมื่อจิตใจสบายปราศจากความขุ่นมัว จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

2.2 นางสาวลักษณะ แก้วกลม อายุ 68 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นข้าราชการบำนาญ การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพแข็งแรงนั้นเน้นเรื่องอาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญ เลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย อาหารปลอดภัยกับสุขภาพ ไม่ข้องเกี่ยวกับของมันเมา ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็ว รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เน้นผักกับปลา มากกว่าเนื้อสัตว์ใหญ่ ลดอาหารที่ทำจากเนื้อ และไม่ค่อยรับประทานอาหารจากร้านสะดวกซื้อที่ต้องอุ่นในไมโครเวฟ เพราะอาหารส่วนใหญ่ทำไว้แล้วหลายวัน บางทีอาจจะใส่สารกันบูด และเวลานำอาหารเข้าไปอุ่นในเครื่องไมโครเวฟก็ไม่แน่ใจถึงความปลอดภัยจากอันตรายของกล่องพลาสติก ส่วนใหญ่จะทำอาหารรับประทานเองในครอบครัว เพราะสามารถเลือกวัตถุดิบที่สะอาดปลอดสารพิษ และขั้นตอนการทำก็สะอาดถูกสุขอนามัย เช่น การล้างผักที่สะอาดก่อนนำมาประกอบอาหาร เมื่อรับประทานแล้วมีความรู้สึกปลอดภัยและมีความสุขในการรับประทาน ส่วนในเรื่องของจิตใจนั้น ได้สวดมนต์ไหว้พระ ฝึกปฏิบัติสมาธิและเดินจงกรมเป็นประจำเนื่องจากได้เคยเรียนครูสมาธิของสถาบันจิตานุภาพ โครงการของพระอาจารย์หลวงปู่วิริยงค์ สิรินธโร ใช้เวลาเรียนและศึกษาเรื่องนี้มาพอสมควรทำให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติสมาธิและเดินจงกรม ซึ่งมีประโยชน์มาก ๆ ช่วยทำให้อ่อนหลบง่าย มีความเครียดน้อยลง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีและสามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพ สำหรับในช่วงเวลาว่างก็อ่านหนังสือธรรมะที่สามารถช่วยส่งเสริมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสบาย เข้าใจชีวิตและสามารถปล่อยวางในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ที่เข้ามาบกรบกวนจิตใจได้ง่าย ซึ่งช่วยให้สุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและสุขภาพจิตดี สามารถช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

2.3 นางอำภา จารุประกร อายุ 76 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นข้าราชการบำนาญ ทำงานอาสาสมัครของ อสม และอาสาสมัครของกระทรวงสาธารณสุข อสรพ. การทำงานจิตอาสาทำให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับคนอื่นและทำให้เห็นคุณค่าของตนเอง การทำงานจิตอาสาทำให้ได้รู้จักเพื่อน ๆ มีสังคมในวัยเดียวกัน คุยกันรู้เรื่อง ทำให้ไม่เหงา รู้สึกว่าสุขภาพแข็งแรง เพราะจิตใจสบาย ไม่มีความฟุ้งซ่าน หรือวิตกกังวลเรื่องใด ๆ เพราะเวลาทำงานจิตอาสาทำให้สนุกและมีความสุขในการทำงาน ช่วยลิ้มเรื่องทุกข์ที่อยู่ในจิตใจได้ แม้จะอายุมากแต่ก็มีความสุขที่จะทำงานจิตอาสา การรักษาสุขภาพนั้นเชื่อว่าการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกายรับประทานแต่สิ่งที่ดีและมี

ประโยชน์ละเว้นจากสิ่งที่เป็นโทษกับร่างกายจะช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง อีกทั้งการที่ทำให้จิตใจสบาย ไม่เครียดด้วยการทำงานจิตอาสาทำให้ได้พบปะผู้คน ได้พบกับเพื่อน ๆ ที่ทำงานจิตอาสาด้วยกัน มีความสนุกในการทำงานและทำให้มีความสุขทั้งกายและใจ สิ่งเหล่านี้เชื่อว่าทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและอายุยืน

2.4 นางเสียม โสมาภา อายุ 76 ปี การศึกษาดำรงปริญญาตรี ประกอบอาชีพส่วนตัว การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงโดยการรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและสะอาดปลอดภัยกับร่างกาย รับประทานอาหารประเภทปลาหรืออาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำร้ายร่างกาย เช่น ไม้ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ โดยส่วนใหญ่ไม่เครียดเพราะลูก ๆ โตหมดแล้วจึงไม่มีความเครียดหรือกังวลอะไร ตนเองยังสามารถทำงานช่วยที่บ้านได้ แม้จะอายุมากแต่ก็ชอบทำงาน มาตั้งแต่เช้า ทำบุญตักบาตรเป็นประจำ เป็นคนที่ไม่ค่อยโกรธใคร ปล่อยวางได้ง่าย เป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็งสามารถให้อภัยคนอื่นได้ง่าย มองโลกในแง่ดี รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตไม่เคยท้อแท้หรือหมดหวังในชีวิต รู้สึกภูมิใจในตนเอง มองโลกในแง่บวก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน เข้านอนตั้งแต่ 2 ทุ่ม ตื่นสายบางวันและออกกำลังกายทุกวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้ร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี

2.5 พันโท สรศักดิ์ รอดโต อายุ 72 ปี การศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นข้าราชการบำนาญ การปฏิบัติตนให้สุขภาพแข็งแรง ในเรื่องของอาหารนั้นเน้นอาหารที่ย่อยง่าย และเป็นประโยชน์กับร่างกาย มีการสวดมนต์ทำวัตรเช้า เย็น และสวดมนต์บทพิเศษ เช่น บทพาหุง โพชฌงค์ มงคล 38 และอติปิโส ซึ่งดีกับจิตใจมาก ทำให้จิตใจสบายไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจได้ผ่อนคลาย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และการปฏิบัติสมาธิภาวนาโดยใช้หลักอาณานสติในการเจริญสติ ซึ่งช่วยทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง นอนหลับได้ง่าย ด้วยวัยที่อายุมากจึงไม่ค่อยคิดมากในเรื่องที่ไร้สาระ เรื่องที่รบกวนจิตใจ ทำให้ใจให้ปล่อยวางได้ ทำงานจิตอาสาและออกกำลังกายสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

1. การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงที่สามารถให้ข้อมูลในลักษณะ Key Informant ผลการสัมภาษณ์มีดังต่อไปนี้

1.1 พระครูปลัดกวีวัฒน์: หลักธรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักอิทธิบาท พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนตตอนที่พระยามารที่มาทูลให้ปลงอายุสังขารได้ทำนิมิตให้พระอานนท์ทราบหลายครั้ง เพื่อให้พระอานนท์ทูลให้พระองค์อยู่ต่อแต่พระอานนท์ชล่าใจ สุดท้ายพระพุทธรองค์ได้รับนิมิตพระยามาร อีก 3 เดือนจะดับขันธปรินิพพานในวันวิสาขบูชาแต่ท่านได้บอกพระอานนท์อีกว่า กัปนี้ท่านมีอายุ 120 ปี ถ้าพระอานนท์นิมนต์ให้อยู่ต่ออิทธิบาทธรรมของท่านก็สามารถอยู่ได้ถึง 120 ปี การที่จะมีอายุยืนได้ต้องมีอิทธิบาทก่อนในชีวิต จากการที่คนเป็นโรคร้ายอย่างโรคมะเร็ง จะเห็นว่า สภาพกายส่วนหนึ่ง สภาพจิตส่วนหนึ่ง แต่ถ้ารู้ว่าเป็นมะเร็งจะทรุดเร็วมาก แต่ถ้าไม่ทราบก็ยังไม่ทรุดเร็ว อีกประเภทหนึ่งคือตั้งใจว่าจะอยู่แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติ ใช้สมาธิ ใช้การแผ่เมตตา ใช้หลักธรรมผสมในการรักษาโรคก็ทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ตามหลักพระพุทธศาสนา กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะจิต เพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าสามารถบังคับจิตได้ จิตก็บังคับสั่งการลงมาทางกายได้ ใช้หลักพรหมวิหารธรรม ที่เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ส่วนเวสารัชชกรณธรรม ทำให้จิตใจแจ่มใสกล้าหาญที่จะมีอายุยืน การที่ผู้สูงอายุจะมีอายุยืนได้ ลูกหลานต้องรักและสามัคคีกัน เรื่องอุเบกขาธรรมต้องสำคัญที่อยู่ในพรหมวิหาร เราตั้งเฉพาะอุเบกขามาธรรมของผู้สูงอายุมาใช้รู้จักรักษาใจ บางสิ่งมันไม่ได้ตั้งใจก็ต้องอุเบกขา อุเบกขาจะมาได้เมื่อเห็นความจริงของชีวิต กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเห็นมรรณานุสติจะเข้าสู่อุเบกขาธรรมได้ ตัวอุเบกขาจะเป็นตัวเบรกเรื่อง เมตตา กรุณา มุทิตา เป็นเบรกของพรหมวิหาร แค่นั้นเมตตา แค่นั้นกรุณา แค่นั้นมุทิตา เพราะถ้ามากเกินไปก็ไม่ได้ การเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญา เห็นมรรณานุสติแล้วเข้าสู่อุเบกขา เริ่มปล่อยวางทุกอย่างจะทำให้จิตสงบ กายก็จะสงบตามไปด้วย แล้วอิทธิบาทจะตามมา ว่าท่านจะมีอายุยืนอยู่ไปได้อย่างไร และอยู่อย่างมีความสุข เวลาพระท่านให้พรกล่าวว่า อายุ วรรณะ สุขะ พละ นั่นคือ การที่คนจะมีอายุยืนได้ ต้องมีความสุข อายุ คือ อายุยืน วรรณะ คือ ผิวพรรณผุดผ่องใสมาจากสุขภาพกายดี สุขะ คือ ความสุขของใจ พละ คือ กำลังกายดี สรูป คือ มีกำลังกาย กำลังใจ ไร้โรคและอายุยืน

1.2 รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิญ รัชชสัตย์: แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธนั้น ในอายุสสสูตรการมีอายุยืนมี 5 ข้อ โดยหลักมี 2 เรื่อง คือ เรื่องของการบริหารอาหารและการบริหารจิต ความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตนั้น คนจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ต้องเป็นไปได้ทั้งสองส่วนคือ ทั้งส่วนของกายและส่วนของจิตต้องสัมพันธ์กัน ส่วนของกายที่ชัดเจนมากคือ อาหารอตุ อาหาร แปลว่า ของกิน อตุ แปลว่า สิ่งแวดล้อม อากาศ เป็นตัวกำหนดทำให้ทางด้านกายภาพดี ส่วนทางด้านจิตใจมี 2 ตัว คือ จิตและกรรม เป็นสมมุติฐานของโรคในทางพระพุทธศาสนาว่าการบริหาร 4 ส่วนนี้ถ้าทำได้ดีจะเป็นคนสุขภาพดี ท่านเรียกว่า อาหาร อตุ จิต และกรรม แบ่งออกเป็น 2 ภาค คือ ภาคกายภาพกับภาคจิต โดยการกินถูกหลักโภชนาและถูกเวลา อตุ เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมที่ดี อากาศดี ส่วนสุขภาพจิตทางพระพุทธศาสนาเน้นมาก เพราะสุขภาพกายบางที่ปัจจัย

กำหนดได้ยาก แต่ทางด้านจิตเราสามารถควบคุมได้ ทำให้จิตมีเวลาว่างหรือทำให้จิตมีเวลาพัก คือ จิตตภาวนา การทำจิตตภาวนาเป็นกระบวนการพักจิตไม่ให้ความคิดที่มันสับสนวุ่นวายหรือความคิดเรื่องอื่นใดทำงานอย่างปั่นป่วนของเรา ถ้าได้พักคือ เจริญจิตตภาวนาก็จะทำให้จิตของเรามีสุขภาพวิธีการทำได้ง่ายสุด คือ การทำจิตให้อยู่กับลมหายใจหรืออานาปานสติทำให้จิตมีสุขภาพเข้มแข็ง ภาคแสดงออกของจิต คือ กรรม ในความเป็นกรรมแปลว่าการแสดงเจตนาออกมาผ่านช่องทางทั้งสาม คือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ในความเป็นกรรมเหล่านี้ถ้าการกระทำที่เป็นกุศล คือ ทำดี ผลอันเป็นรีเฟล็กซ์หรือเป็นพฤติกรรมของกรรมนั้นจะเป็นสิ่งที่ดีออกมาทั้งทางกาย วาจาและใจ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่ดีจะมีผลตรงกันข้าม ผลตรงกันข้ามในนามที่ว่าผู้ที่จะมีสุขภาพดี เพื่อให้สุขภาพในเชิงของกรรมดีส่งผลออกมา ส่งผลออกมาในกรรมดีมีหลากหลายมากทั้งในเรื่องของสิ่งที่เป็นรูปธรรมก็คือ การส่งเสริมให้เจริญรุ่งเรืองไม่มีอุปสรรคขัดขวางเป็นเรื่องของเชิงกายภาค ในเชิงจิตภาค บุญญาธิการ จิตสงบ ส่งผลถึงความคิดความอ่าน ส่งผลถึงร่างกาย คนโกรธบอกร่างกายไม่ดี ฮอว์โมนพิษมันหลั่ง คนมีจิตใจทำบุญกุศลจะทำให้ร่างกายดี นอกเหนือจากนั้นการที่จะมีสุขภาพดีตามหลักโพชฌงค์ 7 เป็นหลักธรรมสนับสนุนให้สุขภาพดี ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น หลักโพชฌงค์ 7 เป็นการทำให้จิตได้หลังสารอินโดฟิน สารแห่งความสุข เมื่อปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ ในขณะที่มันจะมี ปีติ ปัสสัทธิ สุขและอุเบกขา ซึ่งปีติ ปัสสัทธิ สุข 3 ตัวนี้เป็นตัวทำให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายของเราทำให้สารแห่งความสุขมันหลั่งออกไปทำลายความเป็นพิษต่าง ๆ ในร่างกายได้ ทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ปราศจากกิเลสที่เป็นตัวแทรกแซง คนมีกิเลสแทรกแซงบอย ไม่ว่าจะเห็นอะไรก็ขวางหูขวางตา ทำให้ร่างกายเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ โรคภัยสุดคือ โรคเครียดที่เกิดจากการคิดเป็นลบ เห็นอะไรก็เอามาสรางมลภาวะในจิตหมดเพราะฉะนั้นเสียหาย แต่ถ้าเห็นอะไรก็ดีแล้ว จิตจะงดงาม เช่น พระปทุมธนะสุนาปรีนตะ ท่านเป็นคนมองโลกในแง่บวก คนที่คิดบวกอยู่ที่ไหนก็มีความสุข มีจิตเป็นกุศล จะมีสุขภาพร่างกายดี คนที่มีความเบิกบานจะทำให้สุขภาพดี ฮอว์โมนต่าง ๆ ไม่เป็นพิษส่งผลให้สุขภาพดี ธรรมะหรือการปฏิบัติที่ทำให้อารมณ์ดีจะส่งผลต่อสุขภาพดี ในสุขภาพนั้นนำหลักสัปปายะ อีกอย่างที่ทำให้คนสุขภาพดี ได้แก่ บุคคลสัปปายะ คือ การคบเพื่อนที่ดี บุคคลที่ทำให้เราสบาย ได้เพื่อนที่นำพาแต่กุศล นำพาแต่ความดี อย่างนี้ทำให้สุขภาพดีและอายุยืนด้วย ถ้าเปรียบเทียบลักษณะสวรรค์ที่ทำให้อายุยืนคือ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ คือ คนมีจิตใจดี ไร่ร้าง ไม่ค่อยเครียด สวรรค์ชั้นดุสิต ชั้นนักปราชญ์ รู้ว่าอันไหนควรไม่ควร ไข่มื้อไข่มื้อ ที่จะนำเข้าสู่ชีวิต สวรรค์ชั้นยามา ชั้นคนมีบริวารมาก มีอิทธิพล มีบารมี สวรรค์ชั้นจาตุมาหาราชิกา ชั้นยศฐาบรรดาศักดิ์ ชั้นนิมานรดี ชั้นที่ขออะไรก็ได้ เอ่ยปากได้หมด สวรรค์ชั้นปรนิมิตสวัตติ ชั้นที่มีคนอยากให้ของ ยกให้แม่ไม่ยอมได้เขาก็ยกให้ ถ้าเปรียบเทียบนรก คือ พวกร้อน อยู่ที่ไหนก็ไม่เป็นสุข เปรต คือ พวกลัว หวาดแต่เรื่องกิน อสุรกาย คือ ผวา กลัวคนแทงข้างหลัง สันหลังหว่าะ ดิรัจฉานคือ พวกลัว ที่ได้กล่าวนี้เป็นคำพูดของหลวงปู่ชา สุภัทโท ท่านได้เทียบเคียงไว้ ซึ่งเทียบเคียงกับลักษณะบุคคลที่สูงขึ้นไปทำให้อายุ

ยื่น ถ้าบุคคลที่ต่ำลงจะทำให้อายุสั้น สุขภาวะทั้งกายและจิต เรื่องสุขภาวะมีหลายมิติหลากหลายมากแต่โดยรวมแล้วการสร้างกุศลให้เกิดขึ้น ป้องกันอกุศลจิตก็ทำให้มีอายุยืนได้

หลักอายุสัจธรรม ได้แก่ 1. สัปายะการี แปลว่า ทำสิ่งที่สบาย เอื้อต่อชีวิต 2. สัปายะมัตตัญญู คือ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย แปลว่าไม่ฟุ่มเฟือย 3. ปริณตโพธิ คือ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ทำให้ละเอียด ทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ 4. กาลจารี คือ ทำอะไรให้เป็นเวลา ทำให้สุขภาพร่างกายดี 5. พรหมจารี คือ รู้จักควบคุมอารมณ์ ควบคุมสิ่งที่ต้องการทางอายตนะทั้งหมด ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผทัพพะ อีกอย่างคือให้มีศีล คือ การประพฤติงาม รู้จักพูด สำหรับหลักอายุสัจธรรม คือ ธรรมที่ทำให้มีอายุยืน ประกอบกับธรรมอื่น ๆ ส่งเสริมกันและกันจะทำให้มีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ

1.3 รองศาสตราจารย์ ดร. สุกิจ ชัยมุสิก: ผู้สูงอายุจะอยู่อย่างมีความสุขคือ ต้องเข้าใจธรรมชาติของการเกิด ว่าเราเกิดมาจากอะไร เกิดมาจากอะไรบ้าง ว่าเราประกอบด้วยเรื่องอะไรที่เกิดมา เราจะดำเนินชีวิตที่ไม่ยึดมั่นกับสิ่งต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุใช้หลักฟังได้ ทนได้ รอได้ จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข คนที่ดูแลพูดไม่ถูกใจก็ฟังได้ สิ่งไหนที่คนตอบสนองไม่ทันตามจิตที่ต้องการก็ทนได้ และรอได้ เวลาต้องการอะไร ผู้สูงอายุถ้าปฏิบัติตามหลัก 3 ข้อนี้ คือ ฟังได้ ทนได้ รอได้ แล้วจะได้ในสิ่งนั้น ถ้าฟังไม่ได้ ทนไม่ได้ รอไม่ได้ ก็จะไม่ได้ในสิ่งนั้น เป็นหลักธรรมชาติโดยไม่ได้อ้างพุทธพจน์ ถ้าหลักการตามพุทธ ฟังได้ ใช้หลักธรรมสุตมยปัญญา ทนได้ เป็นการใช้ความคิดใช้หลักธรรมจิตมยปัญญา รอได้ เป็นการพิจารณาถึงเหตุผลใช้หลักธรรมภาวนามยปัญญา ผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ คือ มีจิตใจจดจ่อกับปัจจุบัน ไม่ต้องคิดถึงอนาคต ทรัพย์สินสมบัติ หรือ ลูกหลาน รักและพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ในปัจจุบัน วิริยะ คือ คนแก่มีอะไรหลายอย่างที่พรั่มัวว่ ตาหูจมูกลิ้นกายใจพรั่มัวเวลาจะมองอะไรต้องมีความเพียร ต้องมีความพยายามมอง เวลาคิดต้องพยายามในการคิด พูดก็ต้องมีความพยายามพูดซ้ำ ฉะนั้น ต้องมีความเพียร พยายามอย่างมีสติ จิตตะ ทำให้จิตใจหนักแน่น จดจ่อไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว เมื่อคนรอบข้างไม่สบอารมณ์ วิมังสา คือ การใช้ความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบันพิจารณาเหตุผล ที่เขาทำอย่างนั้นมันเป็นอย่างนั้นเอง หลักพรหมวิหาร คือหลักธรรมของผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุต้องทำตัวให้เย็น ผู้สูงอายุเหมือนต้นโพธิ์ต้นไทร ต้นไม้ใหญ่ ลูกหลานหรือคนมาใกล้ให้เขารู้สึกเย็น ไม่พูดมาก ไม่ปากโป้ง โกงไม่เป็น ไม่เห็นแก่ตัว หลักเมตตา ผู้ใหญ่ที่มีเมตตาเป็นสากล ให้มองไกล โดยทั่วไปผู้ใหญ่ก็มีเมตตาอยู่แล้วบางทีเมตตาต้องไม่ถูกควบคุมโดยสติ ได้ถูกควบคุมโดยอคติ เมตตาแต่คนที่เรารัก เรารักเราชอบ คนที่ไม่รักก็ไม่เมตตา เมตตาต้องเป็นคุณสมบัติ เป็นอุปนิสัยของผู้สูงอายุ มันถึงจะเป็นสากล ความกรุณา โดยธรรมชาติ ต้องมีความกรุณาสงสารอยากให้ผู้อื่นมีความสุข อยากให้ลูกหลานคนอื่นมีความสุขยินดีปรีดากับความสำเร็จของลูกหลาน อุเบกขา คือ การทำใจเป็นกลาง ไม่ว่าจะร้าย ไม่กล่าวร้าย จิตใจไม่หวั่นไหว ไม่อคติ ลูกหลานทะเลาะเบาะแว้งก็ห้าม ถ้าห้ามไม่ได้ก็ทำจิตเป็นกลาง ไม่เข้าข้างไหน

จิตกับกายสัมพันธ์กัน เช่น คนเป็นโรคมะเร็ง จิตเข้มแข็ง คือ จิตที่เห็นสภาพตามความเป็นจริง เรียกว่าเห็นสภาวะธรรม เห็นความเป็นจริงของสิ่งนั้น แต่ถ้าเห็นแต่เพียงสมมุติจะเกิดทุกข์ ตาเรามองไม่เห็นอะไร แต่ถ้ามองไปเห็นความจริงของสิ่งนั้น จะทำให้รู้สึกว่าเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าติดอยู่แค่สมมุติจะทำให้เราเป็นทุกข์ จิตเป็นทุกข์จะนอนไม่หลับ มีผลกระทบทางกายภาพ ถ้าจิตสงบเข้าถึงในสิ่งนี้ทำให้ร่างกายมีผลกระทบในเชิงบวก สุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุถ้าควบคุมจิตอย่างเดียวจะส่งผลให้ร่างกายดี นอนหลับดี ความจำดี สุขภาวะทางสังคม ในปี 2562 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ 11 ล้านคน ถ้าผู้สูงอายุมีหลักธรรม มีเมตตา มีอิทธิบาท 4 และเข้าใจเรื่องจิตสัมพันธ์กับกายจะมีผลต่อสังคมรอบข้างโดยที่คนแก่ไม่เอาแต่ใจตนเอง ไม่ไว้วางใจเมื่อไม่ได้ตั้งใจ กายกับใจต้องมีธรรมะจะมีผลกระทบในเชิงบวกของสังคม ถ้ากายกับใจขาดธรรมะจะมีผลกระทบในเชิงลบกับสังคม

1.4 รองศาสตราจารย์ ดร. จำนงค์ คันธิก: โรคในพระพุทธศาสนามี 2 โรค คือ โรคกายกับโรคจิต สมมุติฐานของโรค โรคเกิดจากรรม ฤดู คือ การเปลี่ยนแปลงของฤดู โรคบางอย่างหาย บางอย่างไม่หาย การไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ไม่ส่งเสริมจะทำให้คนมีสุขภาพดีและอายุยืน คนแก่ต้องทานอาหารที่ไม่ย่อยยาก และสะอาด หลักธรรมอิทธิบาท 4 ช่วยในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ ได้แก่ ฉันทะ คือ คนแก่มีความพอใจในการรักษาสุขภาพของตนเอง วิริยะ คือ มีความตั้งใจทำ จิตตะ คือ การใคร่ครวญ ตรวจสอบสุขภาพตนเองอยู่เสมอ วิมังสา คือ ทดสอบ ประเมินผล จาก การกระทำ หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา คือ รักใคร่ลูกหลาน กรุณา คือ ช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ คนแก่ต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคมบ้างตามกำลัง มุทิตา คือ พลอยยินดี ไม่ริษยา ไม่มีความเคียดแค้น อูเบกขา คือ เมื่อช่วยไม่ได้ต้องปล่อยวาง เฉย ๆ จะไม่เครียด กรณีที่ช่วยเหลือคนที่เรารักไม่ได้ต้องเฉย หลักเวสสารัชชกรณธรรม ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อถือศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องทำให้จิตใจมั่นคง ศรัทธาคู่กับความรู้อีก คือ การรักษากายวาจาใจให้ปกติ ไม่ผิดศีลก็อยู่อย่างปกติสุข พาหุสัจจะ คือ การสั่งสมไฝรู้ แนวทางได้ถูกต้อง วิริยารัมภภา คือ บำเพ็ญเพียรทางจิต ค้นคว้าและขยันหมั่นเพียร ปัญญา คือ รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นจริงช่วยเหลือโดยไม่เกินกำลังตนเอง หลักธรรมโพชฌงค์ ถ้าปฏิบัติได้ช่วยในการรักษาโรค ทำให้จิตใจสบาย ส่งผลให้กายสบายด้วย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งกายกับใจจะสัมพันธ์กันเสมอ

1.5 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุขุมพงษ์ ชาญนวงศ์: แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิปัสสนาธรรมนั้นหลักธรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ บุญกิริยวัตถุ 3 คือ ทำบุญด้วยการให้ทาน ทำบุญด้วยการรักษาศีล 5 และทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ผู้สูงอายุต้องมีภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ คือ การทำกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน ต้องทำให้ครบพิจารณาให้เห็นทุกข์ ของไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เพื่อไม่ยึดติด ไม่ยึดมั่นถือมั่น การภาวนาสาคัญกับผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุมีจิตใจที่ว้าวุ่น เดียวดาย เกษียณอายุแล้วไม่มีงานทำ ไม่มีหลานให้เลี้ยง ต้องทำภาวนาจะทำให้จิตใจดีส่งผลให้ร่างกายดีด้วย อีกอย่างคือ การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การ

ดูแลรักษาโรคเป็นประจำ รักษาสุขภาพให้ดี ก็เป็นแนวทางให้อายุยืนได้ หลักอิทธิบาท 4 นั้น ได้แก่ ฉันทะ คือ ผู้สูงอายุต้องมีความพึงพอใจในการที่จะช่วยพัฒนาสุขภาพกายรักษาใจให้มีสุขภาพก่อน คือ ไม่ปล่อยให้จิตใจวุ่นวายหรือเป็นทุกข์ในสิ่งที่ล่วงไปแล้วหรือปัญหาที่เกิดขึ้น พึงพอใจที่จะรักษา กาย รักษาใจอยู่เสมอ การออกกำลังกายเป็นฉันทะได้ พึงพอใจรักษากายให้ดี หมั่นไตร่ตรองรักษา กายใจให้เกิดปัญญา ไม่ยึดมั่นถือมั่น จิตตะ คือ เอาใจใส่ วิมังสา คือ ไตร่ตรอง ศรัทธาคือ ความเชื่อใน หลักศาสนา พัฒนากายใจให้มีความสุข ศรัทธาในความเชื่อมั่นว่าจะทำได้ เป็นจุดเริ่มต้นให้จิตใจ ส่วน เรื่องศีลนั้น ผู้สูงอายุที่มีศีล 5 ช่วยให้อายุยืนได้ ศีลข้อ 1 ห้ามฆ่าสัตว์จะทำให้มีอายุยืน ข้อ 2 ไม่รัก ทรัพย์จะทำให้มีทรัพย์ใช้ตลอด ทรัพย์ไม่สูญหาย ข้อ 3 ไม่ประพฤตินอกใจ จะทำให้เราได้รับเกียรติ ได้รับการนับถือ มีศีลมากเท่าไรยิ่งทำให้มีความสุขมากเท่านั้น วิริยารัมภาคือ การเคารพความเพียร ผู้สูงอายุตั้งใจจะรักษาสุขภาพให้ดี ต้องมีความมีความเพียร กายกับใจต้องสัมพันธ์กัน ผู้สูงอายุต้องใช้ สติปัญญาให้มาก ต้องเป็นพหุสูตรใช้ประสบการณ์ที่มีอยู่ทั้งหมดในการถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นจะเป็น ผู้สูงอายุที่ไม่สูญเปล่า ผู้สูงอายุก็มาเรียนในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เพื่อนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ สุขภาพกายกับสุขภาพจิตตามวิถีพุทธมีความสัมพันธ์กันแบบแยกไม่ออก สุขภาพทางกายที่ดี ส่งผล ให้สุขภาพจิตดีด้วย ดูแลทั้งทางกายและทางจิตต้องดูแลพร้อมกัน เริ่มต้นจากการออกกำลังกาย การ ทานอาหารที่ดีและเป็นประโยชน์ การสวดมนต์การไหว้พระมีความสัมพันธ์กัน สุขภาพกายกับจิต สัมพันธ์กันอย่างสูง เช่น กรณีคนที่มีความทุกข์มาก กังวลใจเรื่องความตาย กังวลใจเรื่องไม่มีเงินใช้ กังวลใจเรื่องไม่มีคนดูแลจะทุกข์มาก แม้แต่ฝันร้ายคนยังทุกข์ ถ้าฝันดีจิตใจดี กายก็ดี กายกับจิตจะ สัมพันธ์กัน ในทางพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับจิตมากกว่ากาย จิตดีร่างกายก็ดี สุขภาวะทางกาย คือ กายดีไม่มีโรค หรือมีโรคน้อยอยู่ในปริมาณที่ควบคุมได้ สุขภาวะทางจิต คือ จิตใจปลอดโปร่ง จิตใจผ่องใส สุขภาวะทางสังคม คือ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นผู้สูงอายุที่ขวางโลกทาง สังคม ไม่สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ถ้าหลักธรรมสัปปุริสธรรม 7 จะบ่งบอกถึงสุขภาวะทาง สังคมได้อย่างดี รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ สามารถอยู่ในสังคมได้ สังคมให้ความเคารพ มีปัญญาใน การวินิจฉัยเรื่องผิดชอบชั่วดี ขาดสุขุมปัญหาจะเป็นคนไร้เหตุผล วิเคราะห์วิจารณ์ หรือทำสิ่งใดพูด ออกไปแล้วไม่สมเหตุสมผลเป็นลักษณะปัญญาวิบัติ มีความบกพร่องทางสติปัญญา ความเห็นไม่ สอดคล้องกับความจริง คนสูงอายุควรจะเป็นคนที่ให้แนวทางให้แนวคิดที่มีเหตุมีผล ไม่ใช่ให้แนวคิดที่ ผิดเพี้ยนจากธรรมะ

ผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องมีความเข้าใจจิตนิสัยใจคอที่เราดูแล อดทนสูงต่อคำ วิพากษ์วิจารณ์ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุถ้าไม่มีธรรมะยิ่งสับสนวุ่นวายมาก ผู้สูงอายุที่มีธรรมะ สวดมนต์ ไหว้พระจะใจเย็นมาก เหมือนมีพระในบ้าน ผู้สูงอายุต้องทำตามหลักพื้นฐาน คือ ทาน ศีล ภาวนา เวสัชชกรณธรรม จะทำให้ผู้สูงอายุมีค่าเหมือนพระเก่า ๆ ผู้สูงอายุถ้าไม่มีธรรมะจะไร้ค่า เหมือนผ้า เก่า ๆ อยู่ในถังขยะ อยู่ที่สูงมีค่าหรือสูงไร้ค่า จะให้คนดูแลมีความสุขหรือเวลาอยู่ใกล้ไม่ร้อน ทำตัว

น่ารัก หลวงปู่หลวงตาที่ปฏิบัติมาทั้งชีวิตอายุมากลูกศิษย์อยู่ใกล้ก็มีความสุข ถ้าผู้สูงอายุไม่มีธรรมะ ยิ่งแก่ยิ่งนิสัยไม่ดียิ่งออกตอนอายุมาก เราต้องฝึกปฏิบัติตั้งแต่ตอนยังไม่แก่ พอตอนแก่จะได้จิตใจดี ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงอายุยืนอย่างมีคุณค่า

1.6 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. แหวนทอง บุญคำ: แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ การพัฒนากายกับใจที่เกี่ยวข้อง คือ ปัจจัย 4 ส่วนของขันธห้าใน พระพุทธศาสนา คือ รูปกับนาม รูป คือ ร่างกาย นาม คือ จิตใจ ผู้สูงอายุมีปัญญาทรงความรู้ คนรุ่นใหม่ต้องให้เกียรติเคารพผู้สูงอายุนำความรู้จากท่านมาใช้ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า รัตตัญญู ผู้รู้ รัตรินานมีประสบการณ์ในชีวิต สังขาร คือ ประุง การประุงอารมณ์ในทางกุศลคือ ความดี หรือความฉลาด ทำจิตใจให้เบิกบาน เห็นอนาคต เข้าใจธรรมชาติ พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร เมื่อท่านได้รู้ ธรรมะแล้วก็ไปโปรดบิดามารดาให้มาเป็นชาวพุทธ ปฏิบัติธรรมให้เข้าสู่มรรคผลได้ พ่อแม่อยู่กับ ลูกหลานต้องทำให้ท่านสบายใจ ประุงอารมณ์ดีให้ท่าน ท่านจะอายุยืนนาน การสื่อสารกับลูกหลาน ในทางที่ดี ท่านอาหารให้มีคุณภาพ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคที่ดีทั้งหมดจะทำให้ท่านอายุยืน

หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ความกตัญญูกตเวทิต่อพ่อแม่หรือผู้มีพระคุณ หลักอิทธิบาท 4 ทั้งผู้ดูแลและผู้สูงอายุต้องมีความพึงพอใจการดูแลท่าน วิริยะ มีความเพียร จิตตะ เอาใจใส่ ดูแลท่าน หลักศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นต่อความดี ความกตัญญู ศील คือ กฎเกณฑ์ที่ทำในฐานะเราเป็นลูกว่าท่านมีพระคุณต่อเรา วิริยารัมภภา คือ ทำให้ท่านดีขึ้นเรื่อย ๆ มีความรู้สึกรู้ว่ามีความสุขที่ได้ดูแลพ่อแม่ ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้ว่าท่านดูแลเรา เราดูแลท่าน รู้ว่าท่านเป็นบูรพาจารย์เรา ท่านดูแลเรามาเราถึงมีชีวิตรอด ผู้ดูแลต้องมีการวางแผนดี และทำเป็นแบบอย่างไว้ให้ลูกหลานเรา ระลึกในพระคุณของท่านตลอดเวลา อย่าคิดว่าท่านเป็นคนเดิมตลอดไป ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลง คนดูแลต้องเข้าใจ มีสติและปัญญา สมารถตั้งมั่นต่อสิ่งแวดล้อม รู้จักสร้างพลังใจให้ตนเองตลอดเวลา วิมังสาต้องหมั่นไตร่ตรองตลอดเวลา

กายกับจิตสัมพันธ์กัน คือ จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว อุปมาเหมือนเมือง ๆ หนึ่ง คือ กายนคร มีจิตตะเป็นผู้ครองเมือง กายและจิตสัมพันธ์กัน อุปมาเหมือนต้นไม้ กายเหมือนเปลือก เหมือนกระพี้ จิตเหมือนกับแก่น ที่นำพาต้นไม้ให้งดงาม

สุขภาวะทางกาย คือ ทำร่างกายให้ดีบริบูรณ์ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร อารมณ์ อากาศ ออกกำลังกาย สิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางจิต คือ การได้ใช้พลังจิตในทางที่ดีให้เกิดสุขเวทนาให้ ความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ สุขภาวะทางสังคม คือ มีการเอื้ออาทรต่อผู้อื่น สัมพันธ์ทั้งกาย วาจา ใจ สุขภาวะทางปัญญา คือ นำปัญญาที่ท่านมีอยู่แล้วมาใช้ ทั้งสิ่งที่ท่านมีกับสิ่งที่เกิดใหม่ให้ไปด้วยกันได้และช่วยเหลือสังคมได้

1.7 ดร. สุริยะ เจียมประชาชนรกร: แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ผู้สูงอายุมี 3 ระยะ ได้แก่ 60 - 70 ปี ยังพอพึ่งตัวเองได้บ้าง ปัญหาหน่อยหน่อย ช่วงที่ 2 อายุ 70-80 ปี ต้องการการพึ่งพามาก ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไปต้องการพึ่งพามากที่สุด ผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวให้มาก อายุ 80 ปี ต้องการการพึ่งพามากกว่าช่วงแรก ๆ แนวทางพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันการพึ่งพาลดน้อยลงไป เพราะคนสมัยใหม่ยิ่งเดือดร้อนมากขึ้น เพราะเทคโนโลยีเข้ามาแย่งงานมากขึ้น ทรัพยากรทางเศรษฐศาสตร์เหลือน้อยลง การบีบคั้นมีทั่วโลกทั้งยุโรปและอเมริกา ไม่ใช่แต่ในประเทศไทยเท่านั้น ผู้สูงอายุต้องพึ่งตนเองเป็นสำคัญก่อนพึ่งคนอื่น คนสมัยก่อนมีลูก 10 คนเลี้ยงได้ สมัยนี้มีแม่คนเดียวเลี้ยงไม่ได้ ที่สื่อออกข่าวเกี่ยวกับลูกอกตัญญูมีบ่อย ๆ ที่ยังไม่ออกข่าวอีกเท่าไร ที่เลี้ยงแม่ไม่ได้ การรักษาพยาบาลเองโรงพยาบาลก็เลือกปฏิบัติเฉพาะคนที่มีรายได้ดี ฉะนั้นผู้สูงอายุต้องพึ่งตนเอง ให้มีเงินเก็บ การพึ่งตนเองต้องอาศัยหลักธรรม การพอดี การประหยัด ขยัน รู้จักออม รู้จักใช้ ไม่บริโภคสิ่งฟุ่มเฟือยเกินตัว หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ คือ การรู้จักใช้ รู้จักกินจะส่งผลทำให้ร่างกายดีด้วย รู้จักออมเผื่ออนาคต หลักอิทธิบาท ก็ต้องมีความขยันอดทน มีความเพียร มีการใช้จ่ายอย่างประหยัด อดออม มีเมตตากับเพื่อนบ้านผู้กมิตร ทำดีก็ได้ดีกลับมา กายกับจิตสัมพันธ์กันมาก สุขภาพจิตสำคัญมากกว่ากาย สุขภาพกายโดยธรรมชาติก็เสื่อมลงทุกวัน สุขภาพจิตดีก็ทำให้กายดีอายุยืนได้ ซึ่งกายกับจิตตามหลักวิถีพุทธมีความสัมพันธ์กัน รักษาสุขภาพกายให้สมวัยไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ สุขภาวะทางสังคมต้องมีเพื่อนที่ดี เผื่อแผ่มิตรสหาย สอนลูกหลานให้กระทำในสิ่งที่เหมาะสมที่ควร สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนและสุขภาพดี

จากการสัมภาษณ์ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ดังนี้

1) หลักธรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักอิทธิบาท ตามหลักพระพุทธศาสนา กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะจิต เพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าสามารถบังคับจิตได้ จิตก็บังคับสั่งการลงมาทางกายได้ ใช้หลักพรหมวิหารธรรม ที่เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ส่วนเวสราวัชกรณธรรม ทำให้จิตใจแจ่มใสกล้ากล้าหาญที่จะมีอายุยืน

2) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธนั้น ในอายุสสสูตรการมีอายุยืนมี 5 ข้อ โดยหลักมี 2 เรื่อง คือ เรื่องของการบริหารอาหารและการบริหารจิต ความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตนั้น คนจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ต้องเป็นไปได้ทั้งสองส่วนคือทั้งส่วนของกายและส่วนของจิตต้องสัมพันธ์กัน หลักอายุสัสูตรธรรม ได้แก่ 1. สัปปายะการี แปลว่า ทำสิ่งที่สบาย เอื้อต่อชีวิต 2. สัปปายะมัตตัญญู คือ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย แปลว่าไม่ฟุ่มเฟือย 3. ปริณตโพธิ คือ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายทำให้ละเอียด ทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ 4. กาลจารี คือ ทำอะไรให้เป็นเวลา ทำให้สุขภาพร่างกายดี 5. พรหมจารี คือ รู้จักควบคุมอารมณ์ ควบคุมสิ่งที่ต้องการทางอายตนะทั้งหมด ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผทัพพะ อีกอย่างคือให้มีศีล คือ การประพฤติงาม รู้จักพูด สำหรับ

หลักอายุสัทธิธรรม คือ ธรรมที่ทำให้อายุยืน ประกอบด้วยธรรมอื่น ๆ ส่งเสริมกันและกันจะทำให้อายุยืนอย่างมีคุณภาพ

3) ผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ คือ มีจิตใจจดจ่อกับปัจจุบัน ไม่ต้องคิดถึงอนาคต ทรัพย์สินสมบัติ หรือ ลูกหลาน รักและพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน วิริยะ คือ คนแก่มีอะไรหลายอย่างที่พรว่มัว ตาหูจมูกลิ้นกายใจพรว่มัวเวลาจะมองอะไรต้องมีความเพียร ต้องมีความพยายามมอง เวลาคิดต้องพยายามในการคิด พุทธก็ต้องมีความพยายามพูดซ้ำ ฉะนั้น ต้องมีความเพียรพยายามอย่างมีสติ จิตตะ ทำให้จิตใจหนักแน่น จดจ่อ ไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว เมื่อคนรอบข้างไม่สบาย อารมณ์ วิมังสา คือ การใช้ความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน พิจารณาเหตุผล ที่เขาทำอย่างนั้นมันเป็นอย่างนั้นเอง หลักพรหมวิหาร คือ หลักธรรมของผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุต้องทำตัวให้เย็น ผู้สูงอายุเหมือนต้นโพธิ์ต้นไทร ต้นไม้ใหญ่ ลูกหลานหรือคนมาใกล้ให้เขารู้สึกเย็น ไม่พูดมาก ไม่ปากโป้ง โกงไม่เป็น ไม่เห็นแก่ตัว หลักเมตตา ผู้ใหญ่ที่มีเมตตาเป็นสากล ให้มองไกล โดยทั่วไปผู้ใหญ่ก็มีเมตตาอยู่แล้วบางที่เมตตาต้องไม่ถูกควบคุมโดยสติ ได้ถูกควบคุมโดยอคติ เมตตาแต่คนที่เรารัก เรารักเราชอบ คนที่ไม่รักก็ไม่เมตตา เมตตาต้องเป็นคุณสมบัติ เป็นอุปนิสัยของผู้สูงอายุ มันถึงจะเป็นสากล ความกรุณา โดยธรรมชาติ ต้องมีความกรุณาสงสารอยากให้ผู้อื่นมีความสุข อยากให้ลูกหลานคนอื่นมีความสุขยินดีปรีดากับความสำเร็จของลูกหลาน อุเบกขา คือ การทำใจเป็นกลาง ไม่ว่าจะร้าย ไม่กล่าวร้าย จิตใจไม่หวั่นไหว ไม่อคติ ลูกหลานทะเลาะเบาะแว้งก็ห้าม ถ้าห้ามไม่ได้ก็ทำจิตเป็นกลาง ไม่เข้าข้างไหน

4) หลักธรรมอิทธิบาท 4 ช่วยในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ ฉันทะ คือ คนแก่มีความพอใจในการรักษาสุขภาพของตนเอง วิริยะ คือ มีความตั้งใจในการรักษาสุขภาพ จิตตะ คือ การใคร่ครวญ ตรวจสอบสุขภาพตนเองอยู่เสมอ วิมังสา คือ ทดสอบ ประเมินผล จากการกระทำว่าได้ผลมากน้อยแค่ไหน หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยทำให้ความเครียดลดลง ได้แก่ เมตตา คือ รักใคร่ ลูกหลาน กรุณา คือ ช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ คนแก่ต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคมบ้างตามกำลัง มุทิตา คือ พลอยยินดี ไม่ริษยา ไม่มีความเครียด อุเบกขา คือ เมื่อช่วยไม่ได้ต้องปล่อยวางเฉย ๆ จะไม่เครียด กรณีที่ช่วยเหลือคนที่เรารักไม่ได้ต้องวางเฉย หลักเวสาร์ชกรณธรรมนั้นผู้สูงอายุต้องมีความศรัทธาในศาสนาอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อทำให้มีจิตใจมั่นคง ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อถือศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องซึ่งศรัทธาที่รู้จักจริงจะทำให้จิตใจมั่นคง ศรัทธาในศาสนาเป็นศรัทธาคู่กับความรู้ ศิล คือ การรักษากายวาจาใจให้ปกติ ไม่ผิดศีลก็อยู่อย่างปกติสุข พาหุสัจจะ คือ การสั่งสมการเป็นผู้ใฝ่รู้ แนะนำแนวทางได้ถูกต้อง วิริยารัมภ คือ บำเพ็ญเพียรทางจิต ค้นคว้าและขยันหมั่นเพียร ปัญญา คือ รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นจริงช่วยเหลือโดยไม่เกินกำลังตนเอง หลักธรรมโพชฌงค์ถ้าปฏิบัติได้ช่วยในการรักษาโรค ทำให้จิตใจสบาย ส่งผลให้กายสบายด้วย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งกายกับใจจะสัมพันธ์กันเสมอ สุขภาพดีของผู้สูงอายุประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม

และสุขภาพทางปัญญา ควรใช้หลักหลักภาวนา 4 จะเกี่ยวข้องกับร่างกาย ความประพฤติ จิต และสังคม ทั้งกาย ศีล จิต ถ้าตัวเราดีคนที่มาเกี่ยวข้องก็ดีส่งผลให้สังคมดีตามไปด้วย

5) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธนั้นหลักธรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ บุญกิริยวัตถุ 3 คือ ทำบุญด้วยการให้ทาน ทำบุญด้วยการรักษาศีล 5 และทำบุญด้วยการเจริญภาวนา

6) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ การพัฒนากายกับใจที่เกี่ยวข้อง คือ ปัจจัย 4 ส่วนของขันธห้าในพระพุทธศาสนา คือ รูปกับนาม รูป คือ ร่างกาย นาม คือ จิตใจ ผู้สูงอายุมีปัญหาทรงความรู้ หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ความกตัญญู กตเวทิต่อพ่อแม่หรือผู้มีพระคุณ หลักอิทธิบาท 4 ทั้งผู้ดูแลและผู้สูงอายุต้องมีความพึงพอใจในการดูแลท่าน

7) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ผู้สูงอายุมี 3 ระยะ ได้แก่ 60 - 70 ปี ยังพอพึ่งตัวเองได้บ้าง ปัญหาหน่อยหน่อย ช่วงที่ 2 อายุ 70-80 ปี ต้องการการพึ่งพา มาก ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไปต้องการพึ่งพามากที่สุด ผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวให้มาก อายุ 80 ปี ต้องการการพึ่งพิงมากกว่าช่วงแรก ๆ แนวทางพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันการพึ่งพาลดน้อยลงไป ฉะนั้นผู้สูงอายุต้องพึ่งตนเอง ให้มีเงินเก็บ การพึ่งตนเองต้องอาศัยหลักธรรม การพอดี การประหยัด ขยัน รู้จักออม รู้จักใช้ ไม่บริโภคสิ่งฟุ่มเฟือยเกินตัว หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ คือ การรู้จักใช้ รู้จักกินจะส่งผลทำให้ร่างกายดีด้วย

2. การประชุมกลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญา ศาสนา ด้านสาธารณสุข การแพทย์ และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านปรัชญา ศาสนา ด้านสาธารณสุข การแพทย์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในคู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้นนั้นต้องใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อนในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา เอาอิทธิบาทไปอธิบาย หาเหตุผลให้จบในแต่ละด้าน คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ง่ายโดยใช้ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาตามหลักวิถีพุทธมาจับและเชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมของแต่ละด้าน ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นตัวเลือกให้ผู้สูงอายุและครบทุกด้าน กิจกรรมหนึ่งที่เหมาะกับผู้สูงอายุคือให้ฟังชุดธรรมะบรรยายจะทำให้ผู้สูงอายุได้อะไรที่เยอะมากทั้งด้าน กิจกรรมต่าง ๆ ในคู่มือควรอธิบายตามหลักอิทธิบาท 4 อธิบายให้เห็นความมุ่งมั่นตั้งใจ ทำให้เกิดความสุขกายสุขใจ กิจกรรมทางใจ กิจกรรมทางจิตวิญญาณ กิจกรรมที่ต้องสอดคล้องกับด้านต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกาย คือ อาหาร เอาหลัก

อิทธิบาท 4 มาเชื่อมโยงเป็นการกินอย่างมีฉันทะ มีสติ อารมณ์คือ ด้านจิต ด้านสังคัม คือ มีเพื่อน การเข้าสังคัม มีการพูดคุยกับเพื่อนเป็นประจำเป็นต้น การแบ่งระดับผู้สูงอายุให้ดูตามเกณฑ์ของ กระทรวงสาธารณสุข

ก่อนการทดลองใช้คู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพนั้นควรปฏิบัติ ดังนี้

1) ให้กำหนดผู้สูงอายุแบบเจาะจงให้ชัดเจน เลือกกลุ่มผู้สูงอายุลักษณะ 1. ติดเตียง 2. ติดบ้าน 3. ติดสังคม

2) ให้กำหนดตารางกิจกรรมให้ชัดเจน

3) ตัววัดสุขภาพ ได้แก่ 1. ค่า BMI 2. ค่าความดันโลหิต 3. ค่าน้ำหนัก

4) กำหนดสิ่งที่ต้องทำก่อนการทดลอง ได้แก่ 1. ตรวจสอบ ค่า BMI ค่าความดันโลหิตและ ค่าน้ำหนัก ก่อนการทดลอง 2. สอบถามโรคที่เป็น 3. สอบถามอาหารที่กิน

การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การศึกษาการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ได้นำเสนอ รายละเอียดดังนี้

1. ผลการประเมินการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

ผลการประเมินการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ นำเสนอ รายละเอียดดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	\bar{x}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. ท่านเข้าใจและเต็มใจปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	4.06	0.77	มาก
2. ท่านมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	4.00	0.77	มาก

ตารางที่ 4.4 การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ (ต่อ)

การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	\bar{x}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
3. ท่านมีความเพียรพยายาม ตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติตามวิธีการในคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ตลอดทั้งใช้ปัญญาในการพิจารณาวิเคราะห์หาเหตุผลถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ	4.03	0.70	มาก
4. ท่านมีวินัยและปฏิบัติตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ สม่ำเสมอ	3.77	0.80	มาก
5. ท่านเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	4.13	0.61	มาก
6. การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้ท่านมีจิตใจที่สงบ สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด	4.23	0.76	มากที่สุด
7. ท่านมีสุขภาพจิตดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	4.13	0.71	มาก
8. หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านยังมีความโกรธได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเมตตา ให้อภัย และมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น	4.13	0.67	มาก
9. หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	4.13	0.67	มาก

ตารางที่ 4.4 การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ (ต่อ)

การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	\bar{x}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
10. หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านเอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น	4.19	0.70	มาก
11. ท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้นหลังจากการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	3.97	0.70	มาก
12. คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ อธิบายวิธีการได้อย่างชัดเจนเข้าใจง่าย	3.97	0.70	มาก
13. การจัดกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธเหมาะสมกับเวลา	3.97	0.79	มาก
14. คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธเหมาะสมสำหรับการใช้ปฏิบัติกับผู้สูงอายุ	4.10	0.74	มาก
15. ท่านเห็นว่าควรส่งเสริมและเผยแพร่คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธให้ผู้สูงอายุได้นำไปใช้ปฏิบัติ	4.19	0.74	มาก
ภาพรวม	4.06	0.55	มาก

จากตารางที่ 4.4 วิเคราะห์ได้ว่า การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธพบว่า ภาพรวมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.06$, S.D. = 0.55) เมื่อแยกรายละเอียดการปฏิบัติสามอันดับแรกคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และ เดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้ท่านมีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.23$, S.D. = 0.76) รองลงมาคือ หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านเอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.70) และผู้สูงอายุเห็นว่าควรส่งเสริมและเผยแพร่คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธให้ผู้สูงอายุได้นำไปใช้ปฏิบัติ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.74)

2. การประชุมกลุ่มการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การประชุมกลุ่มการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ได้ดำเนินการเมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ มีประเด็นสำคัญดังนี้ กิจกรรมการเดินเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจและเอาใจใส่ขณะเดิน เดินด้วยความระมัดระวัง และมีสติขณะเดินซึ่งบางครั้งก็ทำได้บ้างทำไม่ได้บ้าง การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้มีจิตใจที่สบายสงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มีสุขภาพจิตดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธสามารถยับยั้งความโกรธได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเมตตาให้อภัยและมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น เอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้นหลังจากการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ