

## การจัดคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธบูรณาการ

### THE ADMINISTRATION OF THE ELDERLY CONDOMINIUM FOR WELL-BEING PROMOTION TOWARDS THE BUDDHIST INTEGRATED APPROACH

ชมกร เศรษฐบุตร

Chommakorn Sethabutre

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

#### บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง การจัดคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุที่เสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธบูรณาการ เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในสถานดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธบูรณาการ ประกอบด้วย การวิจัยเอกสาร การวิจัยภาคสนามโดยการทำแบบสอบถาม สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ 32 คน สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 7 คน จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุต้องการที่อยู่อาศัยที่สมวัย เป็นธรรมชาติ มีผู้ดูแล มีบริการด้านสุขภาพ เพื่อความเจริญด้านอริยทรัพย์ ชีวิต ความดี หลักการเพื่อการจัดคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุที่เสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธบูรณาการ เป็นองค์รวมของคนและสถานที่ในสังคมสูงวัย เป็นการบูรณาการหลักการออกแบบที่อยู่อาศัย การเสริมสร้างสุขภาวะเข้ากับหลักธรรมสัปปายะ 7 เกิดเป็นหลักการ “MCS: Minimalist of living with Care for well-being promotion to Spirit of silence” ที่หมายถึง ความเรียบง่ายของสถานที่ ด้วยความเป็นธรรมชาติที่ทำให้เกิดสติและจิตตั้งมั่น ออกแบบเรียบง่ายเพื่อความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว ทั้งมีการเอาใจใส่ของเจ้าหน้าที่ที่ตระหนักรู้ในศีล ความคิดปัญญา เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยการป้องกันโรค ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมุ่งสู่ใจสงบ ด้วยกัลยาณมิตรธรรม ดูแลสุขภาวะตนเองด้วยการกินอาหารเป็นยา ออกกำลังกายพร้อมออกกำลังกายสมองด้วยสติ ทำดี ละชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ คอนโดมิเนียมผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุแบบพุทธบูรณาการ

## Abstract

This research article entitled The Administration of the Elderly Condominium for Well-being Promotion towards the Buddhist Integrated Approach that is a part of qualitative research entitled Enhancement of the Elderly's Well-being in the Elderly Care Center According to Buddhist Integration towards document research, field work research which were doing the questionnaire, interviewed 32 older persons and 7 experts. The research findings were the older persons need the natural elderly living with the caregiver and health service for the growth of excellent property, life and virtue. The integration of the concept of design, well-being promotion and the dhamma; Suppaya become to the MCS concept which are Minimal of the place; natural, induce mindfulness and meditation, safety and privacy, with care from the staffs with the awareness of Sila, thought, wisdom to promote well-being towards disease prevention and behavior adaptation; therefore, the older persons head to the spirit of silence with Kalyanamittata; moreover, well-being promotion such as Eat food as medicine, Exercise, Do the good deeds, Abstain from bad action, Purify the mind.

**Keywords:** Older Persons, Elderly's Condominium, Well-being Promotion towards the Buddhist Integrated Approach

## บทนำ

ปัจจุบันนี้ประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยโดยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และคาดว่า ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 20 และปี พ.ศ. 2574 จะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด มีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 28 (Prasartkul, 2016: 7) โดยที่สัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่การสำรวจข้อมูลด้านประชากรสูงอายุในปี พ.ศ. 2537 มีผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว ร้อยละ 3.6 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 6.3 ร้อยละ 7.7 ร้อยละ 8.7 ในปี พ.ศ. 2545 2550 และ 2557 ตามลำดับ โดยเป็นผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) ร้อยละ 7.6 ผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) ร้อยละ 10.0 ผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 10.6 (Social Statistics Office, 2014: 5-8)

ในขณะที่การศึกษาเรื่องที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุพบว่า

พื้นที่และสภาพแวดล้อมมีผลต่อปฏิสัมพันธ์และพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ตลอดจนชุมชนใกล้เคียงและสาธารณชน ไม่มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการของสถานสงเคราะห์ โดยที่ข้อดีของสถานสงเคราะห์คือ สามารถตอบสนองความต้องการทางด้านกายภาพได้เป็นอย่างดี แต่ข้อจำกัดก็คือ ไม่ตอบสนองความต้องการด้านจิตใจและปัญหาบุคลากรระดับปฏิบัติการไม่มีคุณภาพ การจัดการเป็นรูปแบบที่ผู้สูงอายุรอรับบริการมากกว่าการมีส่วนร่วม ทำให้ความภูมิใจในตัวเองลดลง ทั้งเป็นรอยต่อของการตายทางสังคมและทางกายภาพ (Jongsathitman, Sindhunava & Sirisamphan, 2010: 20) แต่ในทางพระพุทธศาสนาเรื่อง การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมจะมีความหมายถึงสถานที่ที่เมื่ออยู่แล้วกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น อกุศลธรรมเสื่อมไป ทั้งมีความเป็นสัปปายะคือ ปัจจัยที่สร้างความสุขทางกายและเกื้อกูลต่อความสุขทางใจ ก่อให้เกิดความเจริญในอริยทรัพย์ ชีวิต และความดี ซึ่งเป็นการตอบสนองด้านจิตใจและปัญญา

ผู้เขียนจึงดำเนินการวิจัยการจัดการที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุแบบพึ่งตนเองที่เป็นคอนโดมิเนียมซึ่งไม่ได้จัดการแบบสงเคราะห์ เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ รวมทั้งบูรณาการเข้ากับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่ตอบสนองทั้งด้านกายภาพ จิตใจ ปัญญา และสังคม เป็นการชะลอภาวะพึ่งตนเองให้นานที่สุด ไม่ต้องเข้าสู่ภาวะพึ่งพาและพึ่งพิงที่เป็นภาระของสังคม

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการจัดการที่อยู่อาศัย และการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการจัดที่อยู่อาศัย การเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
3. เพื่อนำเสนอแนวคิดการจัดการที่อยู่อาศัยที่เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุแนวพุทธบูรณาการ

### ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยที่สวางคณิเวศ สภาภาชาตไทย ซึ่งเป็นโครงการ คอนโดมิเนียมผู้สูงอายุแห่งแรกของประเทศไทยระบุว่า ไม่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต พร้อมทั้งนำเสนอรูปแบบการเข้าถึงบริการ ได้อย่างรวดเร็ว เพิ่มกิจกรรมการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมกับชุมชนภายนอก รวมถึงการคัดเลือกและพัฒนาบุคลากรเพื่อให้มีความรู้ ทักษะ ทักษะที่ติดต่อผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งจะ ดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ (Amphaphon, 2013: Abstract) นอกจากนี้การวิจัยโดยใช้สถิติพรรณนาศึกษา ส่วนประสมทางการตลาดพบว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญ กับภาพลักษณ์ของผู้พัฒนาโครงการ ราคาระดับปานกลาง ตั้งอยู่ไม่ห่างจากกรุงเทพฯ รู้จักโครงการจากสื่อโฆษณา (Lohwachirawat, 2015: Abstract) แต่เมื่อวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องความหมายของคำว่า บ้านในบ้านพักคนชรา บ้านบางแค พบว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพส่งผลต่อ ความรู้สึกโดยเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันระหว่างความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว และการมีปฏิสัมพันธ์ (Pechmisi,

2015: Abstract) โดยที่การวิจัยเชิงปริมาณเรื่อง ความสุข ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราในจังหวัดนครปฐม จำนวน 2 แห่ง พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ต่างกัน ทำให้มีระดับความสุขที่แตกต่างกัน และความสุข เกิดจาก (1) การช่วยเหลือตนเองได้ (2) การยอมรับ ต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย (3) การมีศาสนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (4) การได้รับการยอมรับ จากเพื่อนร่วมสถานสงเคราะห์ (5) การยิ้มแย้มแจ่มใส (6) การแบ่งปันทุกข์และสุข (7) การได้เห็นความสำเร็จ ของลูกหลาน (8) การได้ร่วมกิจกรรมในสถานสงเคราะห์ (Sompong & Rojler, 2014: 204-218) นอกจากนี้แล้ว จากการวิจัยเชิงคุณภาพที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็น อดีตผู้บริหาร จำนวน 37 คน พบว่า ความสุขทางกาย 3 อันดับแรกคือ สุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ความสุขทางใจคือ ผิดสมาธิ เติบจนเกินไป มีจิตสงบ (Arjariyanond, 2016: Abstract) ขณะที่การวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า คุณลักษณะสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม (1) สงัด สงบ วิเวก (2) เป็นธรรมชาติ (3) เน้นประโยชน์ใช้สอย สร้างแบบเรียบง่าย (4) เป็น ธรรมนีย์ (5) มีความสมดุล ซึ่งเป็นไปตามหลักสัปปายะ 7 ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านใน ของมนุษย์ที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ส่งเสริมความเข้าใจ อันดี อันจะนำไปสู่ความประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม ในหัวข้อ เรื่อง อวาสาสัปปายะ โคจรสัปปายะ อุตุสัปปายะ (Samkhuntod, 2018: Abstract)

จากการทบทวนเอกสารจะพบว่า การจัดการที่อยู่อาศัย เพื่อผู้สูงอายุที่จะตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตที่ง่ายที่สุดคือ ผู้สูงอายุดำรงตน เป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้จนถึงวาระสุดท้าย ทั้งจาก การวิจัยก็ยังพบว่า ความสุขของผู้สูงอายุเกิดจากการ ช่วยเหลือตนเอง สุขภาพแข็งแรง ตลอดจนสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าใจสภาพความเป็นจริง ก็คือ สงัด สงบ วิเวก เป็นธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยง กับความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว การมีปฏิสัมพันธ์ ดังนั้นการวิจัยนี้จึงมุ่งปัจจัยภายนอกของที่อยู่อาศัยที่เป็น

ปัจจัยเอื้อเกื้อกูลต่อความสุขทางใจ เสริมสร้างสุขภาวะทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม ให้สอดคล้องในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเพื่อชะลอการเป็นผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้นานที่สุด

### วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยคุณภาพ ได้แก่ (1) วิจัยเอกสาร (2) วิจัยภาคสนามที่สวนคนิเวศ สภาอากาศไทย ซึ่งประกอบด้วย การสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม การใช้แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 32 ท่าน (3) สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน

วิเคราะห์แปลผลแบบสอบถามสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยค่าเฉลี่ยทางสถิติ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์สภาพแวดล้อมและศักยภาพ (SWOT Analysis) เพื่อรวบรวมข้อมูลความพึงพอใจในการจัดสถานที่และสุขภาวะสรุปผลการวิจัยด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

### ผลการวิจัย

1. แนวคิดการจัดที่อยู่อาศัยและการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุพบว่า คอนโดมิเนียมผู้สูงอายุเป็นสถานที่ให้บริการที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือช่วยเหลือตนเองได้บางส่วนในกิจวัตรประจำวัน และไม่มี ความจำเป็นต้องได้รับการพยาบาล กำกับดูแลด้วยมาตรฐาน 6 ด้านคือ มาตรฐานอาคารสถานที่ มาตรฐานห้องพักอาศัย มาตรฐานอนามัยสิ่งแวดล้อม มาตรฐานผู้ให้บริการ มาตรฐานการจัดการ มาตรฐานการบริการ

ความหมายของสุขภาวะตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยที่ครอบคลุม 4 มิติคือ มิติทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่มีโรคหรือการทำหน้าที่ผิดปกติของร่างกาย เช่น โรคสมองเสื่อม มีอาหารอย่างเพียงพอ และเหมาะสม มีสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่พิการ มิติทางจิต

หมายถึง มีความคิดที่เป็นอิสระ ผ่อนคลาย ไม่มีภาวะเครียด ความรู้สึกที่ดีในการดำรงชีวิตประจำวัน การไม่มีผลกระทบทางลบ เช่น รู้สึกเหงา มิติทางปัญญา หมายถึง ความรู้เท่าทัน และเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลของ ความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ และมีโทษ ซึ่งนำไปสู่จิตที่ดีงาม รู้สึกเห็นอกเห็นใจ เอื้ออาทร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มิติทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันดีในระดับต่างๆ ในสังคมอย่างปกติสุขไม่เป็นภาระต่อสังคม ทำคุณประโยชน์ เป็นที่ยอมรับนับถือของสังคม สิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือ สุขภาวะทั้งสี่มิตินี้จะต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างสมดุล เป็นองค์รวม เป็นหนึ่งเดียวในแต่ละบุคคลโดยไม่มีการแยกส่วน (Sudsuk, 2004: 39-40) ซึ่งสอดคล้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในอนาคตที่เรียกว่า “สูงอายุอย่างมีพลัง หรือพหุพลัง (Active Aging)” ตามที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ตั้งแต่ พ.ศ. 2545 เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว รู้วิถีจัดการกับชีวิตให้มีความสุข โดยการทำตนเองให้มีความสุข ร่างกาย จิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์ มีอิสระพึ่งพาตนเองได้ รวมทั้งสามารถเป็นที่พึ่งพาช่วยเหลือผู้อื่นได้ เป็นผู้ที่มองโลกในแง่บวกได้ตลอดเวลา สามารถปรับสมดุลของชีวิตตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างมีศักยภาพ โดยมองเห็นคุณค่าของตนเองและ เป็นที่ยอมรับของสังคม ทราบจนวาระสุดท้ายของชีวิตคือ ตายอย่างสงบ และปราศจากโรค รวมทั้งมีความพอใจและพอใจในสิ่งที่ตนมี ในฐานะพุทธศาสนิกชนต้องเชื่อเรื่องกรรมที่หมายถึง ผลจากการกระทำต่างๆ ที่บุคคลได้กระทำลงไป ซึ่งต้นกำเนิดที่สำคัญคือ เจตนา นอกจากนี้แล้ว ต้องไม่ดำเนินชีวิตด้วยตัณหาคือ มีความฉลาดทางสติปัญญา

การสร้างเสริมสุขภาวะมี 4 แนวคิดใหญ่คือ (1) การขจัดและลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค เช่น การให้วัคซีน (2) การให้ความรู้และพัฒนาทักษะในการใช้ชีวิตที่ถูกสุขลักษณะจะเสริมสร้างสุขภาวะ (3) ให้ความสำคัญกับปัจจัยกำหนดสุขภาวะด้านสังคม เช่น การเข้าถึงแหล่งอาหาร (4) การเสริมสร้างศักยภาพเพื่อจัดการปัญหา

ด้านสุขภาพ เช่น การจัดการน้ำสะอาด

2. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการจัดที่อยู่อาศัยและการเสริมสร้างสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุพบว่า ในพระพุทธานุญาตว่าความชราเป็นธรรมชาติ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นทุกข์เพราะสังขารทั้งสี่นั้นเกิดขึ้น เจริญเติบโต เสื่อมกำลัง ผิพรรณ อินทรีย์ ความจำ สติปัญญา ก็เสื่อม

2.1 ที่อยู่อาศัยจัดเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งในการดำรงชีวิต พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวไว้ในมงคลที่ 4 ของมงคลสูตร ที่ว่า “ปฏิรูปเทศวาโส จ อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม” ซึ่งทำได้ 2 ลักษณะคือ 1) เลือกอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมคือ การเลือกตามหลักความเจริญ 3 คือ ทรัพย์เจริญ ชีวิตเจริญ คุณความดีเจริญ 2) ทำที่อยู่ให้เป็นถิ่นที่เหมาะสมคือ การปรับปรุงตามหลักความเจริญอันได้แก่ ด้านทรัพย์คือ การทำที่อยู่อาศัยให้ปลอดภัย ในทรัพย์สิน มีอุปกรณ์ใช้สอยในการแสวงหาทรัพย์ ซึ่งทรัพย์สำหรับผู้สูงอายุจะหมายถึง อริยทรัพย์ ด้านชีวิตคือ การทำที่อยู่อาศัยที่มีความปลอดภัยทางกายภาพสามารถเข้าถึงได้ง่าย สามารถสร้างแรงกระตุ้น และดูแลรักษาง่าย ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงอันได้แก่ หูตึง ตาฝ้า เหนื่อยง่าย เพื่อนลดลง ไม่มีรายได้ อย่างไรก็ตามควรดำเนินชีวิตให้เป็นเอกภาพกับธรรมชาติ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ด้านความดีคือ การมีอุปกรณ์เสริมความเจริญทางจิตใจ เช่น โຕะหมุงบูชา หนังสือธรรมะ (Mutugun, 2012: 116-123)

2.2 การเสริมสร้างสุขภาพในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงดำเนินพุทธกิจจนถึงพระชนมายุ 80 พรรษา ที่เพียบพร้อมด้วยพระพลานามัยที่แข็งแรง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ พระองค์ทรงสอนสุภททปริพาชก ให้บรรลุนิพพาน ในวันเดียวกับที่พระพุทธองค์ปรินิพพาน เป็นปัจฉิมสักขีสาวก (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 10, 160-164) การจัดการสุขภาพของพระพุทธเจ้าประกอบด้วยกรบิโรคอาหาร สุขลักษณะ การออกกำลังกาย อยู่กับธรรมชาติ และการบริหารจัดการกรบิโรคอาหาร ทรงฉันอาหารมื้อเดียว

ทรงแนะนำว่า “เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก” (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 12, 236) พร้อมทั้งทรงพิจารณาอาหารก่อนฉันว่า ไม่น่าติดใจหลงใหล เพียงแต่ฉันระงับความหิว รู้ว่าอร่อยแต่ไม่ถือว่า เป็นของที่ทำให้จิตเป็นสุข ทรงเลือกฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ก่อโทษแก่ร่างกาย ดังที่ทรงห้ามดื่มสุราและเมรัย (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 11, 202-203) ตลอดจนมีสติในการฉันอาหารอย่างรู้จักประมาณดังที่พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “มนุษย์มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้าอายุยืน” (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 15, 145-146)

สุขลักษณะ ทรงให้ความสำคัญกับหลักปฏิบัติเรื่องสุขลักษณะทั้งทางด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม บทบัญญัติสุขลักษณะทางร่างกาย ได้แก่ ให้เคี้ยวไม่ขำระฟันเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพในช่องปาก (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 7, 69) ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์ของการเคี้ยวไม้สีฟันคือ ตาสว่าง ปากไม่เหม็น ประสาทที่นำรสอาหารหมดจดดี และเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร เจริญอาหาร (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 7, 69) บทบัญญัติสุขลักษณะทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ พุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตนอยู่ในวิหารใด ถ้าวิหารนั้นสกปรก ถ้าสามารถพึงชำระให้สะอาด” (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 7, 283)

การออกกำลังกาย ทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยนอิริยาบถทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุลในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ได้แก่ การเดินบิณฑบาตตอนเช้าตรู่ของทุกวัน การเดินจงกรม (การเดินไปมาอย่างช้าๆ ในที่ที่กำหนดไว้ โดยมีสติกำกับกับการก้าวเดิน) ที่เป็นทั้งการออกกำลังกายและการปฏิบัติธรรมพร้อมๆ กัน

การอยู่กับธรรมชาติ ทรงเห็นประโยชน์ของการอยู่อาศัยตามธรรมชาติ เพราะนอกจากอากาศบริสุทธิ์

ยังเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรเป็นอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเธอเข้าไปอยู่ในป่าที่บนนั้น สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏ จิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่น” (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 12, 205)

การบริหารจิต ทรงถือหลักปฏิบัติตามหลักโอวาทปาติโมกข์ คือ “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว” (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 10, 57) โดยที่การไม่ทำบาปทั้งปวง และการกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การละเว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติในกาม พุดเพื่อเจ้า พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พ่งเล็งอยากได้ของเขา จิตพยาบาท มีความเห็นผิด (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 12, 475-478) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วด้วยการทำจิตให้อยู่กับปัจจุบันกาลทุกขณะ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เสรำาโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดรู้ปัจจุบัน” (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 15, 10)

3. แนวคิดการจัดที่อยู่อาศัยที่เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวพุทธบูรณาการ

การจัดที่อยู่อาศัย การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุเริ่มจากปัจจัยแรกคือ สาเหตุที่ผู้สูงอายุต้องมาอยู่อาศัยที่คอนโดมิเนียมผู้สูงอายุ ซึ่งเหตุผลที่สำคัญคือ ต้องการที่อยู่อาศัยเพื่อการดำเนินชีวิตที่สมวัย ในบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ มีผู้ดูแลความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและทรัพย์สิน ผู้สูงอายุกล่าวว่า “ที่นี้ดีที่สดุคือ ปลอดภัย” (Resident over 5 years, 2017) “เลือกที่นี้เพราะต้องการความปลอดภัย มั่นใจว่า ปลอดภัยและอุ่นใจเรื่องสุขภาพ เพราะเป็นของสภากาชาดไทย” (Resident over 5 years, 2017) โดยที่บริการด้านสุขภาพหมายถึง การบริการสิ่งอำนวยความสะดวก การบริการทางการแพทย์ที่เสริมสร้างสุขภาวะ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง เช่น สระว่ายน้ำ ห้องฟิตเนส ห้องพยาบาล 24 ชั่วโมง ห้องกายภาพบำบัด ห้องสมุด ห้องซัอมดนตรี ห้องพระ เป็นต้น

จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและศักยภาพ (SWOT Analysis) พบว่า จุดแข็งของสววงคณเฑศคือ

พัฒนาโครงการโดยสภากาชาดไทย ภายใต้พันธกิจ การบริการและการศึกษาวิจัย มีการออกแบบเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุการหกล้มและความสะดวกในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โอกาสที่โดดเด่นคือ ตั้งอยู่ในทำเลที่ตั้งที่สะดวกสำหรับผู้สูงอายุกลับไปยังถิ่นเดิม เนื่องจากมีรถสาธารณะหลายประเภทผ่านหน้าโครงการ ตลอดทั้งอยู่ในบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ มีบริการด้านสุขภาพ ดัดว้ดอศโศการาม โกล้แหล่งการค้า เช่น โรบินสัน ตลาดปากน้ำ โกล้ศูนย์ศึกษาธรรมศาสตร์ กองทัพบก (บางปู) ในขณะที่จุดอ่อนคือ ตั้งอยู่ใกล้เขตอุตสาหกรรมทำให้ประสบปัญหาเรื่องกลิ่น เช่น กลิ่นจากโรงงานฟอกหนัง และการเข้าอยู่อาศัยเป็นการบริจาค เพื่อขอรับสิทธิอยู่อาศัยตลอดชีวิตจากสภากาชาดไทย ไม่สามารถนำสิทธิไปทำสัญญานิติกรรม นอกจากนี้แล้ว มาตรฐานคุณภาพการบริการขึ้นกับบุคลิกภาพ อารมณ์ และสถานการณ์ โดยที่อุปสรรคก็คือ มีการแข่งขัน การจ้างงานสูง

จากเหตุปัจจัยที่สววงคณเฑศตั้งอยู่ในทำเลที่มีสภาพแวดล้อมทางกายภาพเหมาะสมกับสุขภาวะทางกายที่มุ่งเน้นความปลอดภัย ป้องกันการหกล้ม ซึ่งจะลดทอนภาวะการพึ่งตนเอง สุขภาวะทางใจที่มุ่งเน้นการมีเพื่อนในวัยเดียวกัน มีความอุ่นใจ มีพยาบาลวิชาชีพตลอด 24 ชั่วโมง ดัดว้ดอศโศการามสำหรับกรปฏิบัติธรรม สุขภาวะทางปัญญามุ่งเน้นรักษาสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เพื่อให้ผู้อยู่อาศัยเกิดสติ สุขภาวะทางสังคมมุ่งเน้นการทำกิจกรรมร่วมกัน การมีน้ำใจ เช่น การเป็นจิตอาสาที่ศูนย์เด็กเล็กกวิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งเป็นเพื่อนบ้านของสววงคณเฑศ

อย่างไรก็ตามจากการวิจัยพบว่า สังคมผู้สูงอายุที่พักอาศัยที่สววงคณเฑศเป็นแบบสังคมเมือง ลักษณะแบบบ้านมีรั้ว (Kesorn, 2017) ต่างคนต่างอยู่ เช่น เมื่อถามเพื่อนข้างห้องว่า “น้ำซุ่นใหม่คะ” ได้รับคำตอบว่า “ไปถามยามสิคะ” (Resident over 3 years, 2017) ทั้งที่การออกแบบให้ชุดห้องพักพยายามให้ผู้สูงอายุเข้ามาใช้พื้นที่ส่วนกลาง เพื่อมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน

เช่น ไม่มีพื้นที่สำหรับตั้งเครื่องซักผ้า ผลจากแบบสอบถาม ความพึงพอใจพบว่า ในหนึ่งปีที่ผ่านมา ผู้สูงอายุพอใจกับการช่วยเหลือที่ได้รับจากเพื่อนในระดับปานกลาง และมีการปรับทุกข์กับคนในโครงการที่ระดับน้อย ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำว่า การทำกิจกรรมนั้นต้องเข้าใจว่า ผู้สูงอายุต้องการการชี้แจง ความเข้าใจ ไม่ชอบให้ขัดใจ มีข้อตกลงแต่ไม่ใช่กฎเกณฑ์ ต้อนรับเข้ากิจกรรมด้วยความอบอุ่น โดยจำนวนผู้ดูแลกิจกรรม 1 คนต่อผู้สูงอายุ 5 คน พร้อมทั้งกำกับดูแลกิจกรรมด้วย “ใจ” คือ เชื่อใจ และเกรงใจ (Chamlongsuparat, 2017)

### อภิปรายผล

การจัดคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุที่เสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธบูรณาการ เป็นการเติมเต็มซึ่งกันและกันของหลักสถาปัตยกรรมที่เน้นเรื่องความปลอดภัยทางกายภาพ การเข้าถึงได้ง่าย การสร้างแรงกระตุ้นการดูแลรักษาอย่างง่าย หลักสาธารณสุขเน้นการป้องกันโรค การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และหลักธรรมสัปปายะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านในของมนุษย์ที่เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ส่งเสริมความเข้าใจอันดี อันจะนำไปสู่ความประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม ที่ประกอบด้วยอวาสาสัปปายะ โจรสัปปายะ อุตสัปปายะ บุคคลสัปปายะ โภชนสัปปายะ ภัตสัปปายะ อิริยาปถสัปปายะ โดยจัดแบ่งเป็นเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้ดังนี้

1) ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในขณะที่คอนโดมิเนียมผู้สูงอายุปัจจุบันคำนึงถึงความปลอดภัย ความอุ่นใจ และความเป็นส่วนตัว แต่ในทางพระพุทธศาสนาจะคำนึงถึงอวาสาสัปปายะ โจรสัปปายะ (สถานที่แหล่งอาหารอำนวยความสะดวก ห่างจากหมู่บ้านที่บึงพบาตประมาณ 2 กิโลเมตร เส้นทางผ่านไม่มีผลก่อให้เกิดจิตที่น้อมไปสู่อารมณ์ที่ดี ไม่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ขาดสติ ส่งเสริมให้เกิดดีดharma) และอุตสัปปายะ (อากาศตามฤดูกาล ความร้อน ความเย็นของอากาศที่สบายต่อความเป็นอยู่

ในอัตภาพแห่งตน ไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา)

คุณลักษณะของอวาสาสัปปายะ ประกอบด้วย ลักษณะที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ปราศจากเสียงรบกวน และกิจกรรมที่วุ่นวาย เกิดความสงบทางกาย ก็น้อมนำชกแจงใจให้สุขสงบ เมื่อจิตใจสงบแล้ว ไม่มีอารมณ์วุ่นวายมารบกวน มีสมาธิ ก็อยู่ในสภาพที่พร้อมจะฝึกฝนพัฒนา ยิ่งๆ ขึ้นไป ในการพิจารณาให้เกิดปัญญา เห็นความจริงของสิ่งทั้งหลาย ทำให้จิตใจเป็นอิสระที่เรียกว่า อุचितวิเวก คือ ทำให้เกิดความสงบจากกิเลสต่อไปในที่สุด ลักษณะที่สงบ ร่มรื่น สะอาด สว่าง จะสร้างความผ่อนคลาย ทำให้เกิดการวางใจ ไม่กลัวกังวล จิตใจแจ่มใส เกิดความสำรวมสติตั้งมั่นไม่เลือนลอย ลักษณะที่มีเท่าที่จำเป็นจะก่อให้เกิดอโรหะกับจิตที่เป็นโอหะ กล่าวคือ หากมีมากจนเกินไป เช่น การตกแต่งประดับประดามากมาย จะส่งผลให้จิตมีความไคร่ (ราคะ) ความอยาก (โลภะ) ได้ง่าย แต่หากว่ามีน้อยจนเกินไปจนไม่สะดวกก็จะส่งผลให้จิตมีความขุ่นเคือง (ปฏิฆะ) หรือความโกรธ (โทสะ) ได้ง่าย แต่ถ้าอยู่ในความพอดีแล้วจิตที่เกิดขึ้นก็จะเป็นจิตที่ไม่มีทั้งราคะ โลภะ ปฏิฆะ และโทสะ ซึ่งเป็นจิตที่เป็นกุศลอย่างหนึ่ง นอกจากนี้แล้วการมีลักษณะที่แผงนัยยะทางธรรมคือ มีวัตถุประสงค์เป็นสื่อแสดงรูปธรรมทำให้คนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น พระพุทธรูป ความสงบของพระพักตร์ พระพุทธรูปช่วยให้รู้สึกสงบเย็นในจิตใจ และมีสมาธิมากขึ้น

2) ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วยบุคคลสัปปายะ (บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อคบหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีล ทำให้จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นได้ตั้งมั่น หรือจิตที่ตั้งมั่นแล้วย่อมมั่นคงยิ่งขึ้น) ภัตสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสมกัน พอประมาณ ได้แก่ ความมักน้อย ความสันโดษ ถ้อยคำที่ชักนำให้สนใจและเข้าใจเรื่อง ความรู้ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์) โภชนสัปปายะ (อาหารที่บริโภคควรเป็นอาหารที่สบายต่อความเป็นอยู่ในอัตภาพแห่งตน เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา เช่น ท้องอืด) อิริยาปถสัปปายะ (การเคลื่อนไหวยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาปถใดที่ทำให้

จิตใจไม่สงบ ก็แสดงว่า อิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม เลือกอิริยาบถที่ทำให้จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นได้ตั้งมั่น หรือจิตที่ตั้งมั่นแล้วยอมมั่นคงยิ่งขึ้น) การจัดการเจ้าหน้าที่ บุคลากรนั้น ความสำคัญอยู่ที่ผู้จัดการซึ่งในฐานะผู้นำ ควรกระทำด้วยความตระหนักรู้ในเจ้าหน้าที่ ด้านศีลคือ การแสดงออกทางกาย วาจา กิริยามารยาท การเคลื่อนไหว การปฏิบัติต่อผู้คน และสิ่งแวดล้อมในความสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกัน และการประกอบกิจกรรมทั้งหลายอย่างงดงาม สร้างสรรค์ ไม่เบียดเบียน เกื้อกูล ร่วมมือกัน ด้านจิตใจ มีอารมณ์และการแสดงความรู้สึกในทางที่ต้งาม ประณีต เข้มแข็ง มั่นคง น่าชื่นชม สดใส ร่าเริง เบิกบาน เป็นมิตร พร้อมทั้งเกื้อกูล และมีฉันทะที่จะพัฒนาตน ยิ่งขึ้นไปในคุณธรรมทั้งหลาย ด้านปัญญา รู้จักคิดพิจารณา ไม่เป็นอยู่แค่ตามความรู้สึก แต่เป็นไปด้วยความรู้และความมีเหตุผล ฟิสิกส์การสอบถามสืบค้น ฉลาดในการใช้ ถ้อยคำสอบถามและปรึกษาหารืออย่างต้งามมีมารยาท ตอบสนองการดำเนินชีวิตประจำวันผู้สูงอายุผู้ที่ต้องการ การดูแลที่แสดงออกในพฤติกรรมลักษณะต่างๆ เช่น ความรู้สึกเห็นใจ ความสนใจใส่ใจ การประคับประคอง การสนับสนุนและเกื้อกูล การให้ข้อมูลและความรู้ต่างๆ และการอำนวยความสะดวกเพื่อการเข้าถึงบริการต่างๆ เพื่อทำให้ศีลและทริฐของทุกคนในคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุ เสมอกัน ผู้สูงอายุขอกงามในความเจริญในอริยทรัพย์ ความเจริญในชีวิต ความเจริญในความดี

การจัดการผู้สูงอายุนั้นจะเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ผู้สูงอายุกันเอง และความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับ เจ้าหน้าที่บุคลากร ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เนื่องจาก ผู้สูงอายุมีการเจริญเชิงถดถอยในทางพระพุทธศาสนานั้น จะใช้ “ปรโตโฆสะ” ที่หมายถึง เสี่ยงจากภายนอก ครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประเภทที่มี อิทธิพลหล่อหลอมชีวิตของบุคคล เป็นปัจจัยทางสังคม ในที่นี้คือ บุคคลที่เรียกว่า “กัลยาณมิตร” บุคคลที่ เฝียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่ดีงาม พร้อมทั้งจะแนะนำ สั่งสอน ชี้แจงซักจูง เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่นได้ดำเนิน ตามอย่างถูกต้อง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย... เรา ไม่เห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นใดที่จะมีประโยชน์มาก

เหมือนความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร” (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 25, 361) คุณสมบัติของ กัลยาณมิตรประกอบด้วย (1) คุณสมบัติที่พัฒนาขึ้นภายใน ตัวของกัลยาณมิตร ซึ่งสามารถทำหน้าที่ต่อบุคคลอื่นได้ สมบูรณ์คือ สัปปริสธรรม (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 25, 361) ได้แก่ รู้จักเหตุ ผล ตน ประมาณ กาล ชุมชน บุคคล (2) คุณสมบัติที่ปรากฏต่อ สังคมคือ กัลยาณมิตรธรรม (Mahachulalongkornrajavidyalaya, 1996: 23, 57) ได้แก่ นำรัก นำเคารพ นำยกย่อง รู้จักผู้ให้ได้ผล อดทนต่อถ้อยคำพร้อมรับฟัง คำปรึกษาซักถาม สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ผลจากการที่ผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวช้าคือ กายช้า เพื่อให้เกิด ความสมดุลจึงต้องทำให้ใจช้าลงด้วยคือ การลดเสียง ภายในที่เกิดจากความรู้สึก (เวทนา) ความจำ (สัญญา) ความคิด (สังขาร) และการจำได้หมายรู้ (วิญญาน) ซึ่งทำได้โดยการดำเนินชีวิตด้วยความสุข ทำทีละอย่าง ด้วยใจจดจ่อเพื่อให้เกิดสมาธิ เป็นก้าวแรกของการเจริญสติ ต่อไปอย่างสม่ำเสมอ แต่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุก็ต้อง สร้างเสริมสุขภาวะของตนเองตามแบบของพระพุทธเจ้า ด้วยการกินอาหารเป็นยา โดยกินอาหารท้องถิ่น ตามฤดูกาล รสชาติไม่เค็ม ไม่หวาน ไม่มัน ตามความเหมาะสมของ อายุ อากาศ และอาการ โดยการฟังเสียงของร่างกาย นอกจากนี้แล้วยังครอบคลุมถึงธรรมโอสถ ซึ่งเป็นยา ป้องกันโรคทางจิตใจ ได้แก่ การบำเพ็ญบุญ ฟังธรรม เติบงกรรม สำหรับการออกกำลังกายนั้นผู้สูงอายุควร ได้รับแสงแดดตอนเช้าเพื่อกระตุ้นการสร้างวิตามินดี พร้อมกับการออกกำลังทางด้านความคิดความจำพร้อมกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันสมองเสื่อม เช่น ไทเก๊ก เป็นจิตอาสา ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และการอยู่กับ ธรรมชาติที่ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตตามกฎเกณฑ์แห่ง ธรรมชาติและเคารพอ่อนน้อมต่อธรรมชาติ สังเกตชื่นชม กับระบบความสัมพันธ์ของธรรมชาติ เช่น มีแมลงมากขึ้น มีกบน้อยลง ชื่นชมความงามตามธรรมชาติพร้อมไปกับ ความสงบทางกาย ความสงบทางใจในความสงบของ ธรรมชาติ

## สรุปผล

การจัดคอนโดมิเนียมผู้สูงอายุที่เสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพุทธบูรณาการ เป็นองค์รวมที่สำคัญในสังคมสูงวัย เป็นความสัมพันธ์ของคนและสถานที่ โดยที่คนนั้นมีใช้เพียงแต่ผู้สูงอายุยังหมายถึง เจ้าหน้าที่ บุคลากร สถานที่ที่ไม่เพียงแต่คอนโดมิเนียมผู้สูงอายุ แต่ยังหมายถึง ชุมชนใกล้เคียงด้วย จากการวิจัยผู้สูงอายุจำเป็นต้องหาที่อยู่อาศัยที่สมวัย ต้องการอยู่กับธรรมชาติ และมีบริการสุขภาพ ดังนั้นในการจัดสถานที่ที่มีความเป็นธรรมชาติสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ และตรงกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ธรรมชาติจะทำให้เกิดสติ ทำให้จิตตั้งมั่น แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากความเสื่อมของร่างกายของผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ป้องกันอุบัติเหตุหกล้มที่จะทำให้สูญเสียภาวะพึ่งตนเอง นอกจากนี้แล้วการดูแลสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ประกอบด้วยเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย สุขลักษณะ การบริหารจัดการ เป็นสิ่งจำเป็นที่เจ้าหน้าที่บุคลากรต้องให้ความรู้ จัดกิจกรรม ฝึติดิตตาม การสร้างเสริมสุขภาพทั้งเรื่องการป้องกันโรค การเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับการเสื่อมของร่างกาย ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุก็จำเป็นต้องเข้าใจสภาวะของตนเอง เตรียมพร้อมจิตใจ เจริญสติเพื่อรักษาภาวะพึ่ง

ตนเองจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ดังนั้นผู้เขียนจึงนำเสนอหลักการสำหรับการจัดที่อยู่อาศัยผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสถานที่และคน ที่เรียกว่า Minimalist of living with Care for well-being to Spirit of Silence (เรียบง่าย เอาใจใส่ ใจสงบ)

ความเรียบง่าย (M: Minimalist of living) ของสถานที่ที่สวยงามตามธรรมชาติ ลักษณะพอเพียง มีเท่าที่จำเป็น ก่อให้เกิดจิตที่มีสติสัมปชัญญะ เป็นอโหสกะกับอโทสกะ เป็นไปเพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุหกล้ม และการเสื่อมของสมอง

ความเอาใจใส่ (C: Care for well-being) ที่ตั้งตามของเจ้าหน้าที่บุคลากรด้วยความเสมอภาคกันของศีลและทิวินใจใจความเสื่อมถอยทางกายของผู้สูงอายุ สร้างเสริมกิจกรรมบำบัดเพื่อออกกำลังกายและทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพลัง

ใจสงบ (S: Spirit of Silence) ที่มาจากความองกามแห่งความเป็นกัลยาณมิตรซึ่งกันและกัน ดำรงตนอย่างมีความหมาย เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น สร้างสรรค์ชีวิตในบั้นปลายที่นำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมา ผสมผสานกับการฝึกฝนเจริญสติที่ละก้าวอย่างต่อเนื่อง เพื่อการละจากโลกนี้ด้วยความตายอย่างมีคุณค่าที่ประกอบด้วยความสงบ สู่สุคติ

## References

- Amphaphon, S. (2013). *Management Service for The Elderly Asean Community : A Case Study of Sawangkanives Building, The Thai Red Cross Society, Mueang District, Samutprakan Province*. Master Degree Thesis, Burapa University. [in Thai]
- Arjariyanond, W. (2016). *The Models of the Happy Livelihood According to the Buddha's Dhamma Principles for the Elders*. Doctor Degree Dissertation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [in Thai]
- Chamlongsuparat, S. (2017, October 10). *Interview*. Manager. Loxley PCL. [in Thai]
- Jongsathitman, C., Sindhunava, P. & Sirisamphan, N. (2010). *An Evaluation of Governmental Homes for the Aged : Case Studies of the Three Homes for the Aged*. Research Report supported by Health Systems Research Institute (HSRI). [in Thai]
- Kesorn, J. (2017, August 16). *Interview*. Director. LPN Development PCL. [in Thai]

- Lohwachirawat, S. (2015). *A Study of Marketing Mix in Senior Housing Communities: Case Studies of Busayaniwessa Project and Sawangkanives Project*. Master Degree Thesis, Thammasat University. [in Thai]
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitaka of Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press. [in Thai]
- Mutugun, P. (2012). *Auspicious Life* (7<sup>th</sup> ed.). Bangkok: Sangsanbooks. [in Thai]
- Pechmisi, P. (2015). *Meaning of Home in Bang Khae a Case of Bangkhae Home Foundation*. Master Degree Thesis, Bangkok University. [in Thai]
- Prasartkul, P. (2016). *Situation of The Thai Elderly 2015*. Bangkok: Amarin Printing & Publishing. [in Thai]
- Resident over 3 years. (2017, July 4). *Interview*. Sawangkanives Thai Red Cross. [in Thai]
- Resident over 5 years. (2017, July 14). *Interview*. Sawangkanives Thai Red Cross. [in Thai]
- Resident over 5 years. (2017, July 3). *Interview*. Sawangkanives Thai Red Cross. [in Thai]
- Samkhuntod, O. (2018). *Guidelines in Managing the Suitable Environment for Dhamma Practice*. Doctor Degree Dissertation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. [in Thai]
- Sompong, S. & Rojler, N. (2014). Happiness of the Elderlies in Nursing Homes, Nakhon Pathom Province. *Journal of the Police Nurses*, 6(1), 204-218. [in Thai]
- Social Statistics Office. (2014). *Report of the survey of elderly in Thailand B.E.2557*. Bangkok: Bureau of Statistics, National Statistical Office. [in Thai]
- Sudsuk, U. (2004). *Public Health in Tipitika : Integration for Good Health and Happy Life*. Bangkok: Thepprathan Printing. [in Thai]



**Name and Surname:** Chommakorn Sethabutre

**Highest Education:** Ph.D. (Buddhist Studies),  
Mahachulalongkornrajavidhayalaya University

**University or Agency:** Mahachulalongkornrajavidhayalaya University

**Field of Expertise:** Connectivity Buddhadhamma in Business  
Administration

**Address:** 23/16 Soi Intramara 26/1, Dindeang, Bangkok 10400