



แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ
ชาวตำบลหนองโตน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

The Guideline for Applying Buddhist Principle for Life Development
of the Elderly in Nongdon Sub-District, Lamplaimas District,
Buriram Province

พระอธิการวิรัตน์ จิตคุโณ, พระมหาพจน์ สุวโจ และพระมหาถนอม อานนุโ
Phra Athikam Wirat Thitoguno, Phramaha Phocana Suvaco and Phramaha Thanom Amando
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buriram Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author, E-mail: wirut88vtt@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโตน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ 2) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโตน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ และ 3) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโตน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม โดยศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโตน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า เป็นอุปสรรคสำหรับการเดินทางไปข้างนอก ส่วนปัญหาสุขภาพทางจิตมีความวิตกกังวล รู้สึกเครียดง่ายเนื่องจากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้ยาก ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง และปัญหาสุขภาพทางสังคมคืออยู่ในสภาพยากจน

2. หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโตน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้แก่ 1) บุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นหลักธรรมสำหรับทำความดีมี 3 ประการ คือ 1.1) การให้ทานหรือการเสียสละ 1.2) การรักษาศีลหรือการสำรวมระวัง และ 1.3) การเจริญภาวนาหรือพิจารณาตามความเป็นจริง 2) หลักไตรลักษณ์ หรือเครื่องกำหนดให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย คือ 2.1) อนิจจัง ความเป็นของไม่เที่ยง 2.2) ทุกขัง ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ และ 2.3) อนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตน และ 3) หลักภวนา 4 หรือหลักการพัฒนาให้บุคคลเจริญ ได้แก่ 3.1) กายภาวนาหรือพัฒนากาย 3.2) ศีลภาวนาหรือพัฒนาความประพฤติ 3.3) จิตภาวนาหรือพัฒนาจิต และ 3.4) ปัญญาภาวนาหรือพัฒนาปัญญา

ได้รับบทความ: 9 กุมภาพันธ์ 2568; แก้ไขบทความ: 3 เมษายน 2568; ตอรับตีพิมพ์: 6 เมษายน 2568

Received: February 9, 2025; Revised: April 3, 2025; Accepted: April 6, 2025



3. แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโตน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจเรื่องบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ กล่าวคือ ทาน ศีล และภาวนา ว่าเป็นคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งชักจูงชาวพุทธให้เข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง แต่การลงมือทำเป็นเรื่องยาก เพราะต้องร่วมนวายุอยู่กับครอบครัวและความเป็นอยู่มีปัญหาหลายอย่าง นำหลักไตรลักษณ์ คือความเปลี่ยนแปลง ความทนได้ยาก และความไม่มีตัวตน มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมทั้งทางด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ส่วนหลักภาวนา 4 กล่าวคือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา บางส่วนเป็นเรื่องทำอยู่เป็นประจำ แต่บางอย่างต้องทำต่อเนื่องและต้องใช้ปัญญาพิจารณาอย่างละเอียด และเชื่อว่าหากดำเนินตามหลักธรรมคำสอนเหล่านี้อย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสังคมก็สามารถอยู่ร่วมกันอย่างผาสุก

คำสำคัญ: การประยุกต์, หลักพุทธธรรม, ผู้สูงอายุ, ชาวตำบลหนองโตน

Abstract

The purposes of this research were: 1) to study life of the elderly in Nongdon sub-district, Lam Plai Mat District, Buriram Province, 2) to study the Buddhist principles used in improving life of the elderly in Nongdon sub-district, Lam Plai Mat District, Buriram Province, and 3) Study the apply Buddhist principles for life development of the elderly in Nongdon sub-district, Lam Plai Mat District, Buriram Province. This is a qualitative field study, involving an analysis of the Tripitaka, relevant documents, and research studies. Structured interviews were conducted and the research results were presented using a descriptive and analytical method.

The result of research found that:

1. Condition on health issues of the elderly in Nongdon sub-district, Lam Plai Mat district, Buriram province found that the health issues faced by the elderly in this area reveal several concerns: Physical health issues: most elderly individuals suffer from chronic illnesses, difficulty walking, lack of strength to maintain balance, poor eyesight, and occasional dizziness. These health problems hinder their ability to travel or perform daily activities. Mental health issues: many elderly individuals experience anxiety, stress, and difficulty adjusting to changes. They often feel fearful due to a lack of self-confidence. Social health issues: most elderly individuals live in poverty, with their main source of income coming from government welfare. They are unable to earn additional income, and they face daily expenses, making it difficult to donate to temples or contribute to social welfare activities.



2. Buddhist principles used in improve the life of the elderly in Nongdon sub-district, Lam Plai Mat District, Buriram Province found that 1) Trifold bass of meritorious actions (*puññakiriya-vatthu*) are the key principles for good deeds: 1.1) *dāna* is the act of giving to others or making sacrifices. 1.2) *sīla* is the practice of moral discipline and self-restraint. 1.3) *bhāvanā* is the cultivation of meditation and mindfulness to understand the true nature of reality. 2) The Three Characteristics of Existence (*Tilakhaṇa*): 2.1) *aniccā* means everything is subject to change and does not last. 2.2) *dukkha* means life involves suffering or dissatisfaction, and nothing is permanent. 2.3) *anattā* means there is no permanent, unchanging self or soul. 3) The Four Bases of Practice (*bhāvanā*): 3.1) *kāyā-bhāvanā* means the development of the body, including physical discipline. 3.2) *sīla-bhāvanā* means the cultivation of virtue and ethical behavior. 3.3) *cittā-bhāvanā* means the development of the mind through meditation. 3.4) *paññā-bhāvanā* means the cultivation of wisdom and insight into the nature of reality. These Buddhist teachings help the elderly individuals understand the processes of physical and mental change, as well as the social environment around them. They also encourage the elderly to understand the nature of life and society.

3. An application of Buddhist principles to Improve the life of the elderly in Nongdon sub-district, Lam Plai Mat District, Buriram Province found that the elderly is able to understand the Threefold meritorious principles (*dāna*, *sīla*, and *bhāvanā*) as core teachings of Buddhism. These principles guide them towards a deeper understanding of Buddhist teachings. However, practicing these principles is challenging, as many elderly individuals are preoccupied with family responsibilities and face various difficulties in their daily lives. Apply the principle of the three characteristics of change, hardship, and non-self to life appropriately in terms of physical, mental, and social aspects. The Four Bases of Practice; *kaya-bhāvanā*, *sīla-bhāvanā*, *citta-bhāvanā*, and *paññā-bhāvanā* are practiced to some extent, with some being more consistent than others. Moral practices such as keeping the precepts are done regularly, but mental and wisdom development require continuous practice and a detailed application of wisdom. The elderly believes that if they follow these teachings correctly, they can lead a happy life, and society can coexist harmoniously.

Keywords: The Application, Buddhist Principle, The Elderly, Nongdon Subdistrict People



1. บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวในปี พ.ศ. 2565 และในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศ เห็นได้จากในปี 2564 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66.7 ล้านคน ประชากรสูงอายุของประเทศไทยได้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วมาก เมื่อ 50 ปีก่อน ประเทศไทยมีผู้สูงอายุไม่ถึง 2 ล้านคน แต่ในปี 2564 จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเป็น 12.50 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ภายในปี 2565 นี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563 หน้า 24) ปัจจุบันผู้สูงอายุโดยทั่วไปในประเทศไทย ต้องเผชิญกับปัญหาหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เมื่อผู้สูงอายุต้องเกษียณจากการงาน ไม่มีรายได้ต้องอาศัยรายได้จากเงินที่เก็บออมไว้ ถ้าหากไม่มีเงินออมไว้มากพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพ เป็นภาระแก่สังคมที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้เหมาะสมและเพียงพอ 2) ปัญหาทางด้านสังคม โดยบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้ เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้าน และมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์หมดคุณค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองได้หรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้ และ 3) ปัญหาด้านสุขภาพซึ่งผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคร้ายต่าง ๆ เบียดเบียนทั้งโรคทางกายและทางสมอง ผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมอง คือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า (ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2565) ซึ่งจากปัญหาหลักนั้น ปัญหาด้านสุขภาพเป็นปัญหาที่พบมากที่สุด โดยปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพหรือมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ หากมีการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพและอาจนำไปสู่การเกิดโรคหรือความผิดปกติต่าง ๆ ได้ง่าย อีกทั้งอาจทำให้มีภาวะเครียด ซึมเศร้า และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตตามมา ดังนั้น การมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ จึงมีความสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพกายและใจที่ดี ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ (มินตรา สารระักษ์ และคณะ, 2563 หน้า 305)

หลักพุทธธรรม เป็นหลักธรรมที่สอนให้คนรู้จักความจริงของชีวิต และช่วยพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) บุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นที่ตั้งหรือเครื่องสำหรับทำบุญ คำว่า บุญ แปลว่า บุญ ความดี, ความสุข, ความสะอาด, ความผ่องแผ้วแห่งจิต (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: อง.อภุชก. (ไทย) 23/36/294-295, ที.ปา. (ไทย) 11/305/269) และเป็นหมวดธรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุขัดเกลาจิตใจในตนเอง เช่น การทำบุญใส่บาตรพระสงฆ์เวลาเช้าเป็นการฝึกไม่ยึดถือ ละวาง สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุมักจะมีกิจวัตรในการทำบุญตักบาตรเป็นประจำ เป็นการฝึกจิตใจเพื่อการสละ ไม่ยึดมั่นถือมั่น และเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ 2) กาวนา 4 เป็นหมวดธรรมที่ควรกระทำให้เจริญขึ้น ถือเป็นหลักสำคัญอีกชุดหนึ่ง



แสดงถึงหนทางในการพัฒนาคน เมื่อปฏิบัติแล้วแสดงถึงผลดีที่มีต่อสุขภาพกายและจิตใจ และ 3) ไตรลักษณ์ คือลักษณะโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง เมื่อผู้สูงวัยก้าวเข้าสู่วัยชราหรือวัยที่จะต้องฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติในทุกสรรพสิ่ง ว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เพื่อให้รู้จักปล่อยวางจิตใจ ทำให้ตระหนักรู้และเกิดความเข้าใจว่าชีวิตเป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทัน และรับรู้ต่อทุกอาการของการปฏิบัติตน รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล

ปัจจุบันผู้สูงอายุในตำบลหนองโดน มีสภาพปัญหาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสุขภาพด้านสังคม เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จนรัฐบาลจำเป็นต้องเพิ่มจำนวนของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตามส่วนสัดส่วน คือ อสม. 1 คน ต่อ 8-15 หลังคาเรือน เพื่อจะดูแลผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง และมีผู้สูงอายุบางคนนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในวิถีชีวิตประสบความสำเร็จต่อตนเองและลูกหลาน

จากปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยตระหนักถึงปัญหาและความสำคัญในการพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
3. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์ กำหนดวิธีการวิจัยไว้ดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ผู้วิจัยทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย เอกสารที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์”

2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายในเขตตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์



3.2 ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุในตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 33 คน ส่วนกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์ โดยทำการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ บ้านโนนเจริญ หมู่ที่ 4 จำนวน 4 คน บ้านหนองไผ่ หมู่ที่ 5 จำนวน 4 คน บ้านหนองขวาง หมู่ที่ 7 จำนวน 4 คน บ้านหนองโดน หมู่ที่ 2 จำนวน 4 คน บ้านหนองโดน หมู่ที่ 1 จำนวน 4 คน บ้านบ่อใหญ่ หมู่ที่ 8 จำนวน 3 คน บ้านหนองโดนฝายน้ำ หมู่ที่ 6 จำนวน 3 คน บ้านหนองโดนน้อย หมู่ที่ 3 จำนวน 4 คน และ พระภิกษุในตำบลหนองโดน จำนวน 3 รูป

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับ “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วกำหนดเป็นข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 5 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 สภาพปัญหาของผู้สูงอายุชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ 3 หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ 4 แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

2. ขั้นตอนวิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัยแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ มีรายละเอียดดังนี้

1. ดำเนินการศึกษาข้อมูลจากตำราเอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง “แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์” เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับทำวิจัยและใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

2. ออกแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและขอบเขตการศึกษา

3. เสนอโครงร่างแบบสัมภาษณ์ แก่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเพื่อตรวจสอบ



เนื้อหา และความเหมาะสมของการใช้ภาษา เพื่อแก้ไขปรับปรุงแล้วนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

4. นำแบบสัมภาษณ์ มาปรับเนื้อหา ตามผู้ทรงคุณวุฒิ แนะนำจนมีความเชื่อมั่นและนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสารต่าง ๆ (Document Research) อาทิ หนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการ งานวิจัย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการในการวิเคราะห์ที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกมาใช้ในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ด้วยกระบวนการและวิธีวิเคราะห์ที่ได้ดำเนินการกระบวนการตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ อันได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาประเด็นหลัก หรือแบบแผนหลักที่พบในข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด จากนั้นจึงนำประเด็นหลักมาพิจารณาแบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อย และหัวข้อย่อย อันเป็นกระบวนการวิเคราะห์ โดยการเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อยของกระบวนการวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ นอกจากนี้ในระหว่างดำเนินการดำเนินการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการกระบวนการสะท้อนควบคู่ไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดำเนินการกระบวนการสะท้อนในแต่ละช่วงหรือในแต่ละขั้นตอนควบคู่กับการดำเนินการวิจัย เพื่อเสริมสร้างให้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการใช้กระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก รวมทั้งผู้วิจัยจะได้ดำเนินการกระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึกตามกระบวนการวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ อันเป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำไปสู่การจัดทำข้อเสนอแนะในการกำหนดสาระสำคัญของการศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไป

3.6 การนำเสนอผลการวิจัย

หลังจากได้ข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์แล้วนำเสนอข้อมูลด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ในรูปแบบรายงานการวิจัยเป็นรูปเล่มหนังสือวิทยานิพนธ์ตามที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้กำหนดรูปแบบไว้



4. สรุปผลการวิจัย

4.1 สภาพปัญหาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดนอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ มีดังนี้

1. สภาพปัญหาสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า มีโรคประจำตัว ดังนี้ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เดินไม่คล่อง ตามัว และหน้ามืด บ่อยครั้งและหลายครั้งรู้สึกว่ามีลมแรงใน การทรงตัวเองการมองเห็นไม่ชัดเจน เส้นเลือดหัวใจตีบ ปัสสาวะติดขัด ปัสสาวะไม่สุด มีความเครียดและกังวล เวียนศีรษะหน้ามืดมาตลอด ขับถ่ายยาก กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีอาการ เตือนกล้ามเนื้อเกร็ง พุดลำบาก กลืนลำบาก หายใจติดขัดและหอบเหนื่อยจากการหายใจปวด ข้อสายตาพร่ามัว และเป็นต่อกระดูก

2. สภาพปัญหาสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะวิตกกังวล จะรู้สึกเครียดง่าย เนื่องจากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ยาก ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง มักแสดงออกเป็นความกลัวขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคิดย้ำทำ ความวิตกกังวลอาจ แสดงออกทางร่างกาย โดยการเจ็บป่วยไม่สบายที่เกิดจากการสูญเสียคนรอบตัว เกิดจากการ เป็นห่วงลูกหลาน เรื่องทรัพย์สินของตน การกลัวตาย รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่ากลัวการถูก ทอดทิ้ง กลัวไม่มีใครเคารพ เกิดจากความมั่นใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเองลดลง เกิดความรู้สึกน้อยใจ คิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าแม้ว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลจะมีระบบการดูแลสุขภาพต่อเนื่องที่บ้าน แต่ยังคงขาดระบบการถ่ายทอด กระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระยะยาวที่ชัดเจน

3. สภาพปัญหาสภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ พบเห็นในสภาพความยากจนที่สืบเนื่องมาจากแหล่ง รายได้ที่ได้รับ คือเงินสวัสดิการจากหน่วยงานภาครัฐจ่ายให้ในละเดือนไม่สอดคล้องกับรายจ่าย ที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละวัน จนจำเป็นต้องดิ้นรนเพื่อหาแนวทางการดำรงชีพให้ตนเองและ ต้องพบเจอกับปัญหาการถูกทอดทิ้งจากลูกหลาน จนทำให้กลายเป็นคนไม่กล้าเข้าพบกับ ชุมชนและเพื่อนบ้าน

4.2 หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ประกอบด้วย

1. บุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ 1) ทาน การให้ทาน แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ (1) อามิสทาน การให้วัตถุ ให้ของที่ควรให้แก่คนที่ควรให้ (2) ธรรมทาน การให้ธรรมเป็นทาน การให้คำแนะนำสั่งสอนผู้อื่นให้ตั้งอยู่ในธรรม และ (3) การให้อภัยทานที่จะนำไปสู่การสร้าง ความสุขของผู้สูงอายุ 2) การรักษาศีล (ศีลมัย) เป็นคุณธรรมที่ควบคุมความประพฤติให้ เรียบร้อย เป็นที่ตั้งแห่งคุณธรรมทั้งหลาย และ 3) การเจริญภาวนา (ภาวนามัย) เป็นการ



พัฒนาปัญญาผู้สูงอายุ รู้จักประพจน์ปฏิบัติตนให้เป็นปกติ ประครองสติด้วย สมาธิ อันจะนำไปสู่ปัญญา รู้เท่าทันสังขาร ความจริงของชีวิต

2. หลักไตรลักษณ์ ได้แก่ 1) อนิจจัง เป็นสภาวะที่เกิดมาของทุกคน ในทางดำรงชีวิตในแต่ละวันทุกคนมีชีวิตอยู่เพียงชั่วขณะจิตเดียว ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงสภาพไม่คงที่ และไม่แน่นอนของสรรพสิ่งทั้งปวง 2) ทุกขัง หรือความไม่สบายกายไม่สบายใจทุกขังทำให้เกิด มี 2 ทาง คือ ทุกข์ทางกาย และ ทุกข์ทางใจ 3) อนัตตา หรือความไม่ใช่ตัวตนหรือความไม่มี

3. หลักภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา หรือการฝึกกายให้มีความสัมพันธ์สภาพแวดล้อมกับร่างกายให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตให้ตั้งอยู่ในความดีงามในด้านต่าง ๆ ที่แสดงออกทางกาย 2) สีสภาวนา หรือการตั้งอยู่ในระเบียบวินัยส่งผลไปสู่การสร้างความคิดดีที่มีกรอบของการประพจน์ 3) จิตภาวนา หรือการอบรมจิตใจเป็นการอบรมจิตใจให้เป็นบุคคลที่บริสุทธิ์และปราศจากการอิจฉาริษยาในสิ่งต่าง ๆ 4) ปัญญาภาวนา หรือการเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเข้าใจโลก และชีวิตตามสภาวะ

4.3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโตน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ดังนี้

1. หลักบุญกิริยาวัตถุ 3

1) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมคือทาน พบว่า 1.1) ทางกาย เป็นการประยุกต์หลักธรรมเพื่อพัฒนาชีวิตทางกายมีการช่วยขวนขวายในกิจที่ชอบ คือ การช่วยในสิ่งที่ประโยชน์ต่อผู้อื่นต่อส่วนรวมจัดเป็นบุญประการหนึ่ง 1.2) ทางจิตใจ เป็นการดูแลสุขภาพใจให้ดี ประการแรกด้านอารมณ์และความรู้สึก ให้ดูแลหรือมองที่จิตของตนเอง ว่าตนเองมีความรู้สึกเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดี คือให้มีสิทธิ์เท่าทันว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ โกรธก็ให้รู้สึกตัวเองโกรธแล้วหาวิธีการปรับตัวปรับอารมณ์ในเวลาขณะนั้น ๆ ปล่อยวางทุกเรื่องที่ผ่านมา ทำใจให้สบาย ๆ ทำงานในสิ่งที่ตนเองพอใจ ยึดหลักอิทธิบาทสี่ในการครองตนเอง และ 1.3) ทางสังคัม เป็นการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมภายในวัดและสังคัมกระทำตนให้เป็นประโยชน์ เช่น วันสำคัญตามประเพณีไทยและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา บางส่วนก็จะเป็นผู้นำทางด้านศาสนพิธี บางส่วนก็เป็นวิทยากรและสร้างผลประโยชน์ให้เกิดเป็นรูปธรรม

2) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมคือศีล พบว่า 2.1) ทางกาย เป็นข้อปฏิบัติเกี่ยวกับศีล เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจมีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การรักษาศีลห้า เว้นจากการฆ่าเว้นจากการลักขโมยของคนอื่น การผิดศีลธรรม การพูดปด การกินเหล้าเมายา ไม่มีความสงบสุขในชีวิต การรักษาศีล จะช่วยให้โรคที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นหาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจเป็นสุขผ่องใสอันเนื่องมาจากการรักษาศีล สังคัมอยู่เย็นเป็นสุข 2.2) ทางจิตใจ เป็นการรักษาศีล ประพจน์ธรรม เป็นการปฏิบัติด้วยกายและใจ



ซึ่งการประพฤติปฏิบัติธรรมจะส่งผลให้เป็นคนมีความประพฤติที่สุจริต อย่างเช่น ไม่คิดคดโกงใคร วจีสุจริต ทำในสิ่งที่ดีงาม สุจริตกาย วาจา ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาที่จะนำไปสู่การ ทำให้จิตใจไม่เป็นผู้ที่คิดมาก และมองโลกในมุมบวก พร้อมอยู่กับตนเองอย่างมีความสุข และ

2.3) ทางสังคม เป็นการพัฒนาที่มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมในสังคมคือ มีการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลรอบข้างไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง การมีทัศนคติที่ดีต่อคนรอบข้างโดยการ สร้างสิ่งที่ดีงาม พร้อมมีวินัยในการดำเนินชีวิตให้เข้ากับสภาพของสังคมในที่ตนเองอาศัยอยู่

3) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมคืออภานา พบว่า 3.1) ทางกาย เป็นการพัฒนากาย ฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อสัมพันธ์กับโลก ภายนอกทั้งด้านกายภาพ และชีวภาพด้วยดี มิให้เกิดโทษ มีประโยชน์แก่ตนเองและสังคม บำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ มิให้ออกุศลเกิด การกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดีเป็นฐานให้การพัฒนาในด้านอื่น ๆ 3.2) ทางจิตใจ เป็นการมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์พิจารณาความนึกคิดของตน พิจารณาอารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะ และพิจารณาทั้งความนึกคิดและอารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะ ประโยชน์ของการพัฒนาจิตตามหลักจิตตาวิปัสสนา เป็นการฝึกสติให้รู้เท่าทันจิตแบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อปฏิบัติดีแล้วทำให้เกิดดี และ 3.3 ทางสังคม เป็นการประยุกต์การให้ทานส่งผลทำให้เกิดการมองเห็น ในด้านการบริหารจัดการที่มีคุณประโยชน์ในวิชาการได้นำแนวคิดและหลักการต่าง ๆ ที่เป็นผลต่อสังคมมาใช้ในชุมชนไม่ว่าจะเป็นการจัดการทางความเป็นอยู่ก็อาศัยหลักการเอื้อเพื่อซึ่งกันและกันมาประกอบกับชีวิตทำให้สังคมมีความสุขและลดอบายมุขรวมถึงปัญหาอาชญากรรม

2. หลักไตรลักษณ์

1) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์คือความเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง)

1.1) ทางกาย เป็นการศึกษาเรื่องไตรลักษณ์ทางกายทำให้เกิดความรู้และเข้าใจความเป็นไปของสรรพสิ่งในโลกที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเหนืออำนาจการควบคุมขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย ดังนั้นคุณค่าของการศึกษารู้แจ้งชัดในหลักไตรลักษณ์ จึงสามารถนำมาปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท 1.2) ทางจิตใจ เป็นการนำหลักอนิจจังทุกขัง อนัตตา ไปพิจารณา เพื่อให้เกิดการเข้าใจความจริงของชีวิต เพื่อให้เกิดการคิดและเห็นตรงต่อการเกิดสภาวะของจิตที่เห็นตรงและไม่เกิดการวิตกกังวลในยามวิกาล และ 1.3) ทางสังคม เป็นการใช้ไตรลักษณ์แก้ปัญหาตามแนวพระพุทธศาสนาตามความเป็นจริง ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องเรียนรู้ตามความเป็นจริงในแง่ของปริยัติและปฏิบัติและปฏิบัติแล้วปฏิบัติและแก้ไขตนเอง สังคมทุกวันนี้มีปัญหามากมายหลายเรื่อง ดังนั้น การเอาหลักไตรลักษณ์มาแก้ปัญหาทำให้สังคมในกลุ่มผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางในการเกิดปัญหานั้น ๆ โดยวิธีการนำหลักธรรมไตรลักษณ์มาเรียนรู้เรื่องอนิจจัง

2) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์คือความทนได้ยาก (ทุกขัง) พบว่า 2.1) ทางกาย เป็นการปรับตนโดยการรู้สึกรับรู้ถึงสภาพของการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย โดยมองให้เห็นถึงความไม่คงที่และการไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะยั่งยืนของสังขารตนเอง คือ



ร่างกายที่รอรับการผันแปรตลอดเวลา 2.2) ทางจิตใจ เป็นการพัฒนาจิต เข้าถึงวิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุข โดยได้นำวิธีการปฏิบัติกรรมฐานคือกำหนดสติให้มีการตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาทและฝึกสมาธิให้จิตใจเป็นคนไม่อ่อนไหวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ และ 2.3) ทางสังคม เมื่อเกิดปัญหาทางสังคมขึ้นมา นำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ ได้แก่ ทุกข์ ปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้ทุกข์ใจ สมุทัย สาเหตุของปัญหา จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวนำมาใช้ให้สังคมเกิดความสุขและเจริญต่อไป

3) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ คือ ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) พบว่า 3.1) ทางกาย พบว่า ผู้สูงอายุควรให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรมที่ใช้ดำรงชีวิตสอนให้คนใช้ชีวิตอย่าไปยึดมั่นถือมั่นทั้งสิ่งในตัวร่างกายและสิ่งของทรัพย์สินภายนอกกายทั้งหลาย ทำให้ลดการแก่งแย่ง ลดการเศร้าโศกและเข้าใจในสังขธรรมที่เกิดขึ้นกับทุกชีวิตได้ 3.2) ทางจิตใจ พบว่า การประยุกต์หลักไตรลักษณ์ในการแก้ปัญหาชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน คือคนจะต้องรู้หน้าที่โดยสมมุติของไตรลักษณ์ เพื่อขจัดความโง่ของมนุษย์ต่อลักษณะของธรรมชาติทั้งที่เป็นสังขตะ เมื่อคนเห็นไตรลักษณ์โดยเฉพาะที่มีอยู่ในนามรูปของตนแล้ว เพื่อป้องกันความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นเหตุของความทุกข์ที่จะมามีอิทธิพลในการดำเนินชีวิตได้ และ 3.3) ทางสังคม ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเองการได้เรียนรู้คุณค่าของการเกิดเป็นมนุษย์ เข้าใจความจริงว่าทุกชีวิตล้วนดำเนินไปตามเหตุปัจจัยหนทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นอยู่กับการพัฒนาตนสู่วิถีที่ดีงาม ลดความยึดมั่นถือมั่นเพราะเป็นเหตุแห่งทุกข์การไม่ยึดติดเมื่อถูกโลกธรรมกระทบ

3. หลักภavana 4

1) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมคือกายภาวนา พบว่า การอยู่ด้วยความไม่ประมาท รู้จักสำรวจระมัดระวังในการประพฤติปฏิบัติทางกาย โดยไม่ไปเบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายใคร รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกัน ช่วยในสิ่งที่ควรช่วยทำในสิ่งที่ควรทำ ไม่นิ่งเฉย โดยให้ความสำคัญกับทุกคนที่ทำงานร่วมกัน และผู้ได้บังคับบัญชาทุกคน โดยให้ความสำคัญกับทุกคนที่มาติดต่อประสานงานไม่นิ่งเฉย

2) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมคือศีลภาวนา การแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ตัวบุคคลย่อมสามารถ ป้องกันหรือแก้ปัญหาส่วนบุคคลและสังคมได้ บุคคลจะเห็นความสำคัญของการรักษาศีลและการล่วงละเมิดศีลก็จะลดลงด้วยอย่างแน่นอนและที่ขาดเสียมิได้ คือศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาในเรื่องการปฏิบัติตามหลักศีล 5 ในการเอาชนะต่อสิ่งเย้ายวนให้ทำชั่วได้ ควรเริ่มจากการสร้างศรัทธาให้เข้มแข็งเสียก่อน เพราะศรัทธาเป็นปัจจัยหนึ่งให้เกิดสัมมาทิฐิเป็นหลักในการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อชุมชน

3) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม คือ จิตภาวนา ต้องทำเริ่มจากการฝึกฝนให้เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้าน อบรมใช้ร่างกายทำกุศล ฝึกฝนด้วยการทำ ตั้งมั่นในศีลธรรม มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อน จะช่วยให้ จิตใจ มีความสุข เมื่อจิตใจมีความสุขก็จะทำให้เรามีพลังสูงกับโรคที่เป็นอยู่นอกจากนั้น กายภาวนา เป็นการเจริญกายพัฒนาการฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี



4) การประยุกต์หลักธรรมเพื่อพัฒนาปัญญาภาวนา พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุ นำหลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมสำหรับผู้สูงอายุเป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย ด้วยการประกอบกุศลกรรม อาณิสสจะจะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวต่อไป ละเว้นจากอบายมุข ทางแห่งความเสื่อมจึงควรละเพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเกิดความเสื่อมในโรคภัยทุกข์ทุกอย่างในที่สุด

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัยนี้สามารถอภิปรายผล แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้ดังนี้

5.1 ปัญหาสุขภาพทางกาย ปัญหาสุขภาพทางจิตใจ และปัญหาสภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ทั้ง 3 ด้าน ของชาวตำบลหนองโดน พบว่าสิ่งที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือ สภาพปัญหาทางสังคม ในเรื่องของการกลั่นแกล้งจากครอบครัว จากลูกหลาน จากญาติ พี่น้อง และขาดกิจกรรมนันทนาการ จึงทำให้ผู้สูงอายุขาดความมั่นใจและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากปัญหาการถูกทอดทิ้งและปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าว จึงทำให้นำไปสู่การเป็นโรคซึมเศร้า ไม่มีความปลอดภัยในการอาศัยอยู่ในเพียงลำพัง ฉะนั้นผู้สูงอายุชาวตำบลหนองโดนจึงต้องการความมั่นคงทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ ศศิวิมล กองทรัพย์เจริญ (2563 หน้า 102-103) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตตำบลตาสีทึ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดระยอง” พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการสวัสดิการสังคม ด้านความมั่นคงทางสังคม ครอบครัว ด้านที่พักอาศัย ด้านรายได้ ด้านนันทนาการ ด้านสุขภาพ และการรักษาพยาบาลและด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน, ด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล ได้แก่สถานที่สำหรับผู้สูงอายุพูดคุยกัน และออกกำลังกาย, สวัสดิการสังคมด้านรายได้ ได้แก่ การจัดหางานพิเศษ เช่น การเป็นอาสาสมัครโครงการต่าง ๆ, สวัสดิการสังคมด้านที่พักอาศัย ได้แก่ การอบรมความปลอดภัยในบ้าน บริการจัดที่พักอาศัย ใกล้โรงพยาบาล, สวัสดิการสังคมด้านนันทนาการ ได้แก่ การจัดทัศนศึกษา เพิ่มงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมชมผู้สูงอายุและกิจกรรมนันทนาการงานรื่นเริงในวันสำคัญ, สวัสดิการสังคมด้านความมั่นคงทางสังคม ครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง ได้แก่ ให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพ บริการด้านกฎหมายและการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และสวัสดิการสังคมด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน ได้แก่ จัดตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ ภายในตำบล การสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีเครือข่ายและบริการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ

5.2 หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ได้แก่ 1) ภาวนา หรือการฝึกกายให้มีความสัมพันธ์สภาพแวดล้อมกับร่างกายให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตให้ตั้งอยู่ในความดีงามในด้านต่าง ๆ ที่แสดงออกทางกาย 2) สีสภาวนา หรือการตั้งอยู่ในระเบียบวินัยส่งผลไปสู่การสร้างความคิดที่มีกรอบของการประพฤติ 3) จิตภาวนา หรือการอบรมจิตใจ



เป็นการอบรมจิตใจให้เป็นบุคคลที่บริสุทธิ์และปราศจากการอิจฉาริษยาในสิ่งต่าง ๆ 4) ปัญญาภavana หรือการเจริญปัญญาการพัฒนาปัญญา การฝึกกรรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเข้าใจโลก และชีวิตตามสภาวะ เนื่องจากเป็นหลักธรรมที่สามารถพัฒนาชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ พระมหาเขาวุธฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) (2561 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ” พบว่า หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประเพณีที่ติงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่อนคลาย การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภavana 4 นี้เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยห้อยส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและขอรับการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาวะที่ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

5.3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมคือทาน ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุเกิดความเป็นปิติยินดีในสิ่งที่เกิดขึ้นและมีความสุขในการดำเนินชีวิตที่อยู่ในระบบของการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องพร้อมทั้งยังช่วยเหลือสังคมให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขและสงเคราะห์ในสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์กับชุมชนของตนเอง สอดคล้องกับ สุพากรณ์ กันยะดับ (2560 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง” ผลการวิจัยพบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุให้มีสัมมาทิฐิ และมุ่งดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งอริยชนด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่า หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครอบครัวแห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธด้วยหลักภavana 4 คือ 1) กายภavana 2) สีลภavana 3) จิตภavana และ 4) ปัญญาภavana ส่วนในด้านการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีลหรือสังคม 3) ด้านจิตใจ และ 4) ด้านปัญญา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือ การมุ่งกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึงการละกิเลสในใจตนให้เบาบางตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภavana 4



ไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธที่ยั่งยืน

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ปัญหาด้านร่างกายผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเอง นอกจากจะช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริง ๆ ควรหมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 ครั้ง อย่าหักโหมต่อการออกกำลังกาย เลือกรอกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ ควรออกมานั่งรับแสงอาทิตย์ในยามเช้าประมาณ 20 นาที

2. ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์จะเป็นกิจกรรมพึงธรรมรักษาศีล ปล่อยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ให้สงบสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจาและใจ อย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงทุก ๆ อิริยาบถ สภาวะแวดล้อมนึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้น เป็นต้น รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผู้สูงอายุร่วมกันอยู่เป็นประจำเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน

3. ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุต้องมองโลกในแง่ดีให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น ปล่อยวางลดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานสาธารณชนเท่าที่ตนเองพอจะช่วยเหลือได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม เพื่อที่จะเป็นแบบแผนแบบอย่างในเรื่องของความมีจิตอาสา จิตสาธารณะ ให้กลับกลุ่มเยาวชน

4. ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็นทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

6.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิธีการจัดการศึกษาวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน
2. ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
3. ศึกษาวิเคราะห์คติความเชื่อเรื่องชาตินี้และชาติหน้าของผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิต
4. แนวทางการเตรียมตัวผู้สูงอายุอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม
5. ศึกษาสภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในสภาวะสังคมปัจจุบัน

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุ ชาวตำบลหนองโดน อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้องค์ความรู้ดังนี้

ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจเรื่องบุญกิริยาวัตถุ 3 ประการ คือ ทาน ศีล และภาวนาว่าเป็นคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งชักจูงชาวพุทธให้เข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง แต่การลงมือทำเป็นเรื่องยาก เพราะต้องวนเวียนอยู่กับครอบครัวและความเป็นอยู่มีปัญหา



หลายอย่าง หลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง หรือความเปลี่ยนแปลง ทุกขัง ความทนได้ยาก และ อนัตตา หรือความไม่มีตัวตน ผู้สูงอายุสามารถนำเอาหลักไตรลักษณ์นี้มาแก้ปัญหาในด้านการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมทั้งทางด้านกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม เนื่องจากมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตมามากแล้ว ส่วนหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา สีสภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา บางส่วนเป็นเรื่องทำอยู่เป็นประจำ แต่บางอย่างต้องทำต่อเนื่อง และต้องใช้ปัญญาพิจารณาอย่างละเอียด และเชื่อว่าหากดำเนินตามหลักธรรมคำสอนเหล่านี้ อย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสังคมก็สามารถอยู่ร่วมกัน อย่างผาสุก

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563*. กรุงเทพมหานคร: พงษ์พาณิชย์เจริญผล จำกัด.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). *การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ*. (ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มินตรา สารระรักษ์, ฐิติรัช งานฉมัง และนันทยา กระสวยทอง. (2563). *ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลคำขวาง อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี*. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 35(3), 305.
- ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย. (2565). *ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเกือบเต็มตัวแล้ว*. เข้าถึงได้จาก <http://www.royalthaident.org/dentist/ta/>
- ศศิวิมล กองทรัพย์เจริญ. (2563). *ความต้องการสวัสดิการของผู้สูงอายุในเขตตำบลตาสีหิ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง*. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุพาภรณ์ กันยะตีบ. (2560). *หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง*. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ). คณะสาธารณสุขศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.