ศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

An Analytical Study of Applying Buddha's Dhamma for Daily Life of the Elderly in Khamyai Subdistrict, Maung District, Ubon Ratchathani Province.

พันเอก พยุงศักดิ์ ศรีรัตนบุตร[†]

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี (2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ (3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี วิธีการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เป็นปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ที่เกี่ยวข้องและภาคสนามสัมภาษณ์ผู้สูงอายุแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เรียบเรียงจัดทำเป็นรูปเล่มและนำเสนอเชิงพรรณนา

ผลจากการวิจัยพบว่า

1) ผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัย คือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ปลดเกษียณราชการ ปัญหาทางร่างกาย จิตใจ มีความอ่อนแอ การเจ็บป่วย และมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม ความต้องการและการตอบสนองของผู้สูงอายุ ก็คือ การดูแลเกี่ยวกับความจำเป็นบนพื้นฐาน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิตที่สำคัญส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่โดดเดี่ยวกับการใช้ชีวิต เป็นอยู่ต่อไป ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ ต้องการมีสิทธิได้รับการคุ้มครองมี ผู้อุปการะเลี้ยงดู และเกียรติยศในสังคม ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงอาสาสมัครเป็นผู้นำ เป็นผู้ร่วมหรือสังเกตในกิจกรรมทางสังคม ศาสนพิธี วันสำคัญต่าง ๆ เพื่อความสุขในการอยู่ร่วมกัน ขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็เป็นตัวอย่างที่ดี ผู้นำที่ดี จนได้รับการยกย่องนับถือ เป็นผู้นำตัวอย่าง พ่อแม่ตัวอย่าง

2) หลักพุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ ในเขตตำบลขามใหญ่ คือ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และหลักธรรมที่สำคัญได้นำมาประยุกต์ใช้มี 5 ประการ คือ พระรัตนตรัย ไตรลักษณ์ เบญจศีลเบญจธรรม อนุสติและสติปัฏฐาน การนำพระรัตนตรัย 3 ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ พบว่า

[†] พันเอก พยุงศักดิ์ ศรีรัตนบุตร, วิทยานิพนธ์เรื่องศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี บัณฑิตวิทยาลัย ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนามหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย"

ผู้สูงอายุมีจิตสำนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งและตั้งอนุสติ ไตรลักษณ์กับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ในการดำเนินชีวิต ความไม่มีตัวตน ได้นำมาพิจารณาและรู้ถึงความเป็นจริงแล้วไม่ยึดมั่น และปล่อยวางเบญจศีล เบญจธรรมกับผู้สูงอายุ เบญจศีลเป็นข้อควรละเว้น 5 ประการ สำหรับควบคุมกาย วาจา ให้อยู่ในความดีงาม เบญจธรรม คือข้อที่ควรปฏิบัติ 5 ประการ เป็นข้อธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี อนุสติกับผู้สูงอายุ อนุสติ คือ อาการรู้สึกระลึกอยู่บ่อย ๆ ส่วนมากผู้สูงอายุเป็นพุทธศาสนิกชน เป็นแบบอย่างของชุมชน การมีสติระลึกอยู่บ่อย ๆ ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ได้นำประยุกต์อนุสติที่สำคัญและนำมาใช้กับผู้สูงอายุมี 3 ประการ คือ พุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณสติ สติปัฏฐานกับผู้สูงอายุ สติปัฏฐาน อันเป็นที่ตั้งของสติที่จะกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงผู้สูงอายุ ในเขตตำบลขามใหญ่ ได้นำสติปัฏฐานมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต โดยการตั้งสติระลึกร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ภาวะของดวงจิตและสภาวะธรรมความจริง ผลตามมาก็คือ ความสุข และในขณะเดียวกันก็ทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแล้วสั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม

3) การประยุกต์หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องศึกษาให้เข้าใจชัดถึงแนวปฏิบัติและเห็นคุณค่า แล้วจึงนำไปอบรมสั่งสอนเผยแผ่ พระรัตนตรัย ผู้สูงอายุ ต้องเข้าใจและทำตัวเองให้เป็นแบบอย่าง โดยจัดกิจกรรมและเข้าร่วมปฏิบัติอย่างแท้จริงเบญจศีลเบญจธรรม ผู้สูงอายุได้ผ่านวัย เข้าใจความถูกต้อง ถูกผิดในการดำเนินชีวิตในสังคม ควรจะเคร่งครัดปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดี ในเบญจศีลเบญจธรรม ปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคล ครอบครัวและสังคมปัจจุบัน เพราะความบกพร่องในการรักษาเบญจศีลและไม่เห็นคุณค่าการนำเบญจธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน จึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมนานาประการ ไตรลักษณ์ผู้สูงอายุ สภาพความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นสามัญลักษณ์ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรดำเนินชีวิตโดยความไม่ประมาท คิดถึงคุณค่า เวลา และสร้างกุศลแก่ตนเองและสังคม อนุสติ ผู้สูงอายุตำบลขามใหญ่ ส่วนมากเป็นผู้มีคุณวุฒิและเป็นพุทธศาสนิกชน เข้าใจและรู้ซึ้งถึงอนุสติ 10 ประการ ได้เลือกเอาพุทธานุสติ อานาปนสติ และมรณสติมาประยุกต์ใช้ในชีวิต โดยตั้งอนุสติและเข้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ น้อมจิตคิดถึงลมหายใจเข้าออกและเห็นคุณค่าของลมหายใจจะขาดเสียมิได้ ผู้เจริญมรณสติ โดยการรักษาจิตของตนไม่ให้ฟุ้งซ่าน พิจารณา ถึงความตายของสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันนั้นต้องสำนึกว่าความตายจะต้องมาถึงเรา สติปัฏฐาน ผู้สูงอายุจำเป็นต้องกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง มีการตั้งสติระลึกถึงร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ภาวะของจิตใจและสภาวธรรมให้เข้าใจจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความ สันติสุข ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคมในปัจจุบันและอนาคต

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ พุทธธรรม การประยุกต์ ตำบลขามใหญ่

Abstract

This thesis titled “An Analytical Study on Buddha Dhamma Principle for Application among the Elderly” includes 3 objectives: (1) To study the elderly in the area of Tambon Khamyai, Muang district, Ubonratchathani province; (2) To study Buddha Dhamma principle in relation to the elderly; (3) To analytically study on the application of Buddha Dhamma

principle among the elderly in Tambon Khamyai, Muang district, Ubonratchathani province. The method of this research is a qualitative research by studying from related primary and secondary documents and also interviewing the elderly. All information was analyzed, compiled, bound and presented in descriptive manner.

The results of this research are as the followings:

1) The elderly includes the people aged 60 and above as specified by government office retirement. The elderly faces physical and mental problems with weaknesses and illnesses that changes into deterioration. The elderly needs to be basically taken care to be spiritually happy and neither discouraged nor lonely in leading their lives. The elderly in Tambon Khamyai needs their rights to be protected. They should be taken care of and honorably live in society. The elderly, thus, volunteer to be leaders, participants and observers in social activities, religious ceremonies and national days of events in order to live happily together. The elderly are also examples of leaders and models of parents to be respected by society.

2) Buddha Dhamma principle applied among the elderly in Tambon Khamyai includes 5 aspects: the triple gems, the three characteristics, the five precepts and the five Dhammas, constant mindfulness and mindfulness of the body. Application of the triple gems, it is found that the elderly are conscious on Buddha, Dhamma and Sangha as a refuge. Mindfulness in the three characteristics helps the elderly understand the conditions of transiency, suffering and non-self. These characteristics can be considered and understood of the uncertainty that one should not adhere but let it be as it is. For the five precepts and the five Dhammas, the five precepts must be physically and verbally controlled by virtuousness. The five Dhammas should be practiced. For constant mindfulness, it is the awareness of the elderly as Buddhists and they can be good models of the community. The constant mindfulness applied among the elderly in Tambon Khamyai includes 3 aspects: mindfulness on Buddha; mindfulness on breathing; and mindfulness on death. Mindfulness of the body helps the elderly consider all the things as they are. The elderly in Tambon Khamyai has brought mindfulness of the body to apply and lead their lives by consciousness of their body, feelings, thoughts, mind condition and real condition. This leads the elderly to happiness while the elderly behaves themselves as a model to teach others.

3) The Buddha Dhamma principle application, the elderly must study, clearly understand, see the value and practice Buddha Dhamma principle then propagate it. The

elderly must behave themselves as a good model in organizing and participating activities. In the five precepts and five Dhammas, as the elderly have passed various stages of life, they understand the righteousness in leading life in society. The elderly should strictly behave as a good model in the five precepts and the five Dhammas. Problems faced by individuals, families and societies are related to the lacking of keeping the five precepts and behaving the five Dhammas. The understanding in three characteristics: transiency, suffering and non-self are common characteristics that the elderly should understand and lead their life with precautions. They realize the worthiness of time to make merit for themselves and their societies. Constant mindfulness, most of the elderly in Tambon Khamyai are Buddhists. They, thus, understand and realize the 10 aspects of constant mindfulness and they choose three of them including mindfulness on Buddha, mindfulness on breathing, and mindfulness on death to apply in their lives. They focus mindfulness on Buddha, realize in and out breathing, see the value of indispensable breathing. Mindfulness on death can help keeping one's mind out of distractions by considering deaths of animals and realizing that death will, however, reach everyone. Mindfulness on body, the elderly need to consider all the things as they are and be conscious on body, feeling, thought, mind and conditions that can be applied for a peaceful life of oneself and society at present and in the future.

Key words : Elderly Buddhist Apply Khamyai Sub district

บทนำ

ภาวะสังคมไทยปัจจุบันนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมอย่างมากมาย และ ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงนี้ไปได้ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นย่อมก่อปัญหาตามมาโดยเฉพาะปัญหาด้านคุณภาพชีวิต เพราะเมื่อความเจริญทางเทคโนโลยีและความสะดวกสบายทันสมัยก้าวหน้ามาสู่สังคมไทย สภาพทางสังคม รวมทั้งสภาพปัญหาสุขภาพชีวิต ของผู้สูงอายุก็มี การเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน

จากเดิมที่เคยเป็นสังคมแบบครอบครัวใหญ่ สังคมมีความเอื้ออาทรต่อกัน อยู่กันแบบญาติพี่น้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน เมื่อสังคมโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ สังคมแบบเก่าๆ ก็เลือนหายไปตามกาลเวลา พัฒนามาสู่สังคมสมัยใหม่เป็นสังคมที่ต้องแข่งขันกับเวลา เพื่อการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตประจำวัน ใช้เวลาอย่างเร่งรีบ เป็นสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จึงตกมาสู่ผู้สูงอายุอย่างเลี่ยงไม่ได้ ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ครอบครัวและลูกหลานมีเวลาให้ผู้สูงอายุน้อยลง

ด้วยเหตุนี้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในปัจจุบันจึงเปลี่ยนแปลงไปจากผู้ที่เคยเป็นผู้นำกลายมาเป็นผู้ตาม จากคนที่เคยหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง ก็กลายมาเป็นผู้อาศัยให้ลูกหลานคอยหา เลี้ยงชีพ ปัญหาเหล่านี้ ได้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากแม้ว่าทางภาครัฐจะได้มี

มาตรการโดยการออกกฎหมายเพื่อบรรเทาปัญหา โดยกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ตามมาตรา 11 ว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิ์ได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ การบริการทางแพทย์ การสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวก และรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ การศึกษา การศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น

ปัญหาของผู้สูงอายุเหล่านี้ ที่ทางภาครัฐได้มีมาตรการให้ความช่วยเหลือส่งเสริมและสนับสนุนนั้น ก็ยังเป็นการแก้ไขปัญหาเพียงด้านเดียว คือ การแก้ปัญหาด้านภายนอกเท่านั้นเอง ด้วยเหตุที่ความเป็นจริงแล้วปัญหาของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น การอยู่อย่างโดดเดี่ยว ลูกหลานไม่มีเวลาดูแล ขาดความรักความเอาใจใส่ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะแก้ไขได้จะต้องอาศัยหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ดังที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวว่า การเกษียณอายุราชการเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับท่านเจ้าของอายุเอง ย่อมรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่เป็นไรแต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุดก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียแล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อยๆ ว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกว่าตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่งฐานะเกียรติยศ อำนาจและการได้รับความเคารพนับถือต่าง ๆ ว้าเหว่ เหงา สิ้นหวังหรือท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้นที่จริงน่าจะไม่ถูก ความจริงการเกษียณอายุราชการไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2556 : 29)

ความเปลี่ยนแปลงนี้เองที่เป็นปัญหาหนึ่งในหลาย ๆ ด้านของปัญหาผู้สูงอายุ จากเดิมที่มีร่างกายแข็งแรง มีงานทำหาเลี้ยงชีพตัวเองได้ โดยไม่ได้พึ่งพาลูกหลาน มีคุณค่าทางสังคม มีประโยชน์ต่อคนอื่นและส่วนรวม แต่โลกและสังคมของมนุษย์ก็มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับตามกาลเวลา ปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกือบร้อยละ 50 อยู่ในครอบครัวขยาย ซึ่งมี 3 รุ่นอายุคน คือ ผู้สูงอายุ ลูกและหลานอาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน และที่เป็นครอบครัวเดี่ยวก็จะมีบ้านของลูกหลานอยู่ใกล้กัน โดยทั่วไปจากการประมาณการพบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ 1.2 - 1.3 ที่ไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัว และมีผู้สูงอายุประมาณ 1.9 – 2.0 แสนคนที่ต้องการความช่วยเหลือ เนื่องจากอยู่ในภาวะยากจน ในอนาคตน่าจะยากจนอยู่ต่อไป ถ้าไม่มีการดำเนินการที่เหมาะสม ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีรายได้และสถานะภาพทางเศรษฐกิจดีที่สุด ในขณะที่หญิงที่ไม่มีคู่สมรส เช่น หม้าย โสด จะมีรายได้และสถานะภาพทางเศรษฐกิจต่ำที่สุด 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุในปัจจุบันโดยผู้สูงอายุชายมีรายได้ไม่เพียงพอสูงกว่าผู้สูงอายุหญิง และผู้สูงอายุหญิงพอใจกับรายได้ของตนเองมากกว่าผู้สูงอายุชาย (ฐิติวรรณ แสงสิงห์. 2552 : 1 – 2)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ได้กล่าวถึงสถานการณ์เปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อการพัฒนาประเทศว่า การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในโลกจะเพิ่มขึ้นอีก 81.9 ล้านคน และการเป็นสังคมผู้สูงอายุของประเทศสำคัญในโลก มีผลกระทบต่อการเคลื่อนย้ายกำลังคนข้ามประเทศ เกิดความหลากหลายทางวัฒนธรรม ขณะที่โครงสร้างการผลิตเปลี่ยนจากการใช้แรงงานเข้มข้นเป็นการใช้องค์ความรู้และเทคโนโลยีมากขึ้น ทำให้การพัฒนามุ่งสร้างให้มีความรู้ ทักษะ และความชำนาญ ควบคู่ไปกับการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อ

ใช้ทดแทนกำลังแรงงานที่ขาดแคลน ขณะเดียวกันประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจะมีรายจ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้งบประมาณสำหรับการลงทุนพัฒนาด้านอื่น ๆ ลดลง

การพัฒนาในระยะแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559) ประเทศไทยจะต้อง เผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งภายนอกและภายในประเทศที่ปรับเปลี่ยนเร็วและซับซ้อน มากยิ่งขึ้น เป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะข้อผูกพันที่จะเป็นประชาคม อาเซียนในปี 2558 จึงจำเป็นต้องนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็ง ขึ้นมาใช้ในการเตรียมความพร้อมให้แก่คน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัว รองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป เพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในทางชีววิทยา ทางจิตวิทยาและทางสังคมวิทยาไว้ว่า สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา (Psychological Therapy) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญาความนึกคิด ความจำและการรับรู้ แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัยและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกภาพแตกต่างกันไปและมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลงคือ ช่วงต่อของชีวิต (Life span) ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงชีวิตวิกฤตของชีวิตในแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย (สุวดี เบญจวงศ์. 2551 : 54 – 55)

ปัญหาของผู้สูงอายุเหล่านี้ ที่ทางภาครัฐได้มีมาตรการให้ความช่วยเหลือซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาเพียงด้านเดียว คือ การแก้ไขปัญหาภายนอกคือร่างกายเท่านั้น ตามความเป็นจริงแล้ว ปัญหาของผู้สูงอายุคือปัญหาทางสุขภาพจิตจะทำอย่างไร จึงจะให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารทางใจ เพื่อให้จิตใจอิ่มเอิบ เยือกเย็น เบิกบานแจ่มใส มีจิตอาสาช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันมีเมตตาธรรม สิ่งเหล่านี้จะเกิดมีขึ้นได้ในจิตใจก็ต้องอาศัยหลักพุทธธรรม นำหลักธรรมต่าง ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาที่เหมาะสมนำมาประยุกต์ใช้ให้ผู้สูงอายุให้ได้รับรสแห่งหลักธรรมที่เห็นว่าเหมาะสมที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมช่วยเหลือทางร่างกายให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในขณะเดียวกันทางด้านจิตใจก็ได้รับรสพระพุทธธรรมนำไปหล่อเลี้ยงหัวใจให้สดชื่น เบิกบาน มีจิตใจเป็นสาธารณะ ประกอบกับอยู่ในสังคมที่ดี ก็จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขทั้งกายและใจ ตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ก็เป็นพื้นที่หนึ่งที่ผู้สูงอายุกำลังประสบกับปัญหาดังกล่าว ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุดังกล่าว โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี มีสภาพเป็นอย่างไร
2. มีหลักพุทธธรรมอะไรที่จะนำไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
3. จะวิเคราะห์ปัญหาผู้สูงอายุที่จะนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ได้ผลอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1. ขอบเขตของเนื้อหา ได้แก่ ผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรม และการนำหลักพุทธธรรมมาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ

2. ขอบเขตแหล่งที่มาของข้อมูล หลักฐานชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารงานวิจัยและหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

3. ขอบเขตทางพื้นที่ การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัยในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยจะศึกษาวิจัยทางด้านเอกสาร (Documentary Research) และศึกษาวิจัยทางด้านภาคสนาม (Filed Research) ด้วย เพื่อให้งานวิจัยนี้ได้สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) อันได้แก่ พระไตรปิฎกฝ่ายเถรวาทฉบับภาษาไทย พ.ศ. 2539 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นหลักและพระไตรปิฎกฉบับอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องด้วย

2. ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารขั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ซึ่งเป็นหนังสือ ตำรา วิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ บทความทั้งวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. ศึกษาการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เป็นการศึกษาวิจัยโดยออกไปสัมภาษณ์ (Interview) บุคคลในกลุ่มเป้าหมาย ที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 30 รูป/คน ซึ่งเป็นฝ่ายพระภิกษุ 5 รูป ผู้สูงอายุชาย 10 คน หญิง 15 คน ในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่เป็นความจริง ซึ่งจะได้นำมาประกอบเป็นข้อมูลเสริม และเป็นส่วนประกอบของงานวิจัยนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

4. ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารและภาคสนาม มาวิเคราะห์แล้วจึงรวบรวม เรียบเรียง ตรวจสอบเนื้อหาสาระนั้นให้ถูกต้องแล้วนำมาเขียนโดยสรุปผลการศึกษานั้น เพื่อนำมาเสนอต่อประธานกรรมการและกรรมการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นผลงานการวิจัยต่อไป

สรุปผลวิเคราะห์ของการวิจัย

ผลวิเคราะห์พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาผู้สูงอายุโดยทั่วไป และผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า มีปัญหาด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ครอบครัวและสังคม และด้านเศรษฐกิจและรายได้ และปัญหาผู้สูงอายุตำบล ขามใหญ่ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาเช่นเดียวกับปัญหาผู้สูงอายุโดยทั่วไป และหลักพุทธธรรมที่สำคัญ มีไตรสรณคมน์ ไตรลักษณ์ เบญจศีล เบญจธรรม อนุสติ 10 สติปัฏฐาน 4

1. ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ

1) ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า ไตรสรณคมน์ เป็นพื้นฐานเพื่อระลึกให้เกิดศรัทธาปสาทในการที่จะสอนจิต คิด และปฏิบัติ พุทธธรรม เพื่อความสันติสุข และพ้นจากใจถือทุกข์ในโลกสงสาร และเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงพระนิพพาน ไตรสรณคมน์ ตามศัพท์ พบว่า การเข้าถึงพระรัตนตรัย 3 คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง หรือ ไตรสรณะ หมายถึง ที่พึ่ง ที่ระลึก โดยทั่วไปก็หมายถึง พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ หรือพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ พบว่า ผู้สูงได้นำเอาพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุ และทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาเกิด ตัวปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะพิจารณาความจริงของร่างกาย ผลของการนำพุทธานุภาพ สังฆานุภาพ จึงทำให้ผู้สูงอายุ พบความเป็นจริง และสามารถ ลด ละ ปัญหาทางกายและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

2) ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัตตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และอนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน เมื่อผู้สูงอายุนำเอาอนิจจตา ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางแก้ปัญหา โดยพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเรา เขา และพบความจริง ดังนั้น การนำอนิจจตาไปแก้ปัญหา ผลตามมา คือ ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่กับชุมชนอย่างมีความสุข

3) เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาทางร่างกายผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุนำเอาเบญจศีล ข้อปาณาติปาตา สุราเมรยมัฌชปมาทัตถา เบญจธรรม ข้อ เมตตา กรุณา และสติสัมปชัญญะ ใช้ในการปฏิบัติ จะทำให้ผู้สูงอายุทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตเป็นปกติ ทั้งนี้ เพราะผลการปฏิบัติตามข้อธรรมในเบญจศีล เบญจธรรม ดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในสังคมชุมชนอย่างมีความสุข

4) อนุสติ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาร่างกายผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาร่างกายเสื่อมคุณภาพ ไม่ปกติ จึงนำเอาอนุสติข้ออานาปานสติ และมรณานุสติไปศึกษาให้รู้ เข้าใจและปฏิบัติจนเกิดผล จะปลงตก ลด ละ อัสมิมานะ เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

5) สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาร่างกายผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติพิจารณาร่างกาย เวทนา จิตใจ และธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง สติปัฏฐานที่สำคัญ คือ กายานุปัสสมาสติปัฏฐาน เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ได้พิจารณาความจริงของร่างกาย

นี้ว่า มีธรรมชาติเป็นอย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร ดังนั้น จึงทำให้ผู้สูงอายุ ลด ละ เลิก ทิฏฐิมานะ รู้และเข้าใจสัจภาวะของร่างกาย และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผลตามมาก็คือ การดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสันติสุข

2. ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ

1) ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรสรณคมน์ คือ การเข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ โดยเข้าถึงพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพและสังฆานุภาพ ไตรสรณคมน์ที่สำคัญที่จะนำไปปรับใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ คือ “ธรรมานุภาพ” เพราะธรรมานุภาพสามารถปรงแต่งดวงจิตเป็นสัมมาทิฏฐิ มีศรัทธาเป็นพื้นฐานในการเกิดทิฏฐิธุกรรม คือ การทำความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุเข้าถึงไตรสรณคมน์ข้อธรรมานุภาพแล้วจะทำให้จิตใจ สงบ และดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติสุข

2) ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา การมี่จะนำไตรลักษณ์ที่สำคัญไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา คือ อนิจจตา และอนัตตตา เมื่อผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสุข – ทุกข์ เป็นเพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ความทุกข์ และผลของการนำเอาไตรลักษณ์มาเป็นทางการแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ จึงทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสันติสุข

3) เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า เบญจศีล เบญจธรรม คือ หลักธรรมที่จะต้องละเว้น และหลักธรรมที่ควรนำไปปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เบญจศีล เบญจธรรม ที่สำคัญ เบญจศีล คือ ปาณาติปาตา และมุสาวาทา เบญจธรรม คือ เมตตา กรุณา และสัจจะ เมื่อผู้มีอายุได้ปฏิบัติตาม แล้วจะทำให้วิถีชีวิตประสบแต่ความสันติสุข

4) อนุสติ ที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า อนุสติ หมายถึง การมีสติระลึกถึงหรือเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ อนุสติที่สำคัญที่นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา คือ พุทธานุสติ อานาปานุสติและมรณานุสติ ทั้งนี้ เพราะข้อธรรมทั้ง 3 ประการนี้ ย่อมให้ ผู้เจริญไม่ประมาท ย่อมไม่ยินดีในภพทั้งปวง ย่อมละความใคร่ในชีวิต ได้อนิจจสัญญา (รับรู้ความไม่เที่ยง) ขวนขวายในบุญกุศลอยู่เป็นสุขสามารถสละทรัพย์ ลูก ภรรยาหรือสามีเพื่อเข้าสู่เนกขัมมปฏิบัติและเข้าถึงอมนตธรรมได้เมื่อจะตายย่อมไม่เป็นทุกข์เพราะหลงลืมสติ ดังนั้น ผู้สูงอายุเข้าใจในสัจธรรมแล้ว การดำเนินชีวิตจะประสบแต่ความผาสุก

5) สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง สติปัฏฐานที่สำคัญที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งนี้เพราะ จิตตานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายมีความเกิดขึ้นและความดับไป ก็ตั้งสติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่

เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกในที่สุดก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ ดังนั้น ผู้สูงอายุสามารถนำ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอารมณ์ในการดำเนินชีวิตมีความสงบสุขในสังคม

3. ปัญหาครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุ

1) ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พรธรรม และพระสงฆ์ โดยตั้งสติระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือ พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ เมื่อผู้สูงอายุน้อมนำเอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง โดยเฉพาะพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์สละโลกียวิสัย ไม่มีครอบครัว บำเพ็ญวิเวกธรรม และได้รับสันติ เมื่อผู้สูงอายุเข้าถึงไตรสรณคมน์ จะดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติสุข

2) ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ไตรลักษณ์ หมายถึง ภาวะแสดงถึงความเป็น 3 ประการ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ลักษณะดังกล่าว เมื่อผู้สูงอายุได้เจริญปัญญาก็รับรู้ความจริง และรู้ชัดในสิ่งที่มันเป็น รู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย เมื่อผู้สูงอายุนำอนิจจตา อนัตตนามาปฏิบัติ ผลที่ตามมาจะทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติสุข

3) เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า เบญจศีล เป็นธรรมที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนั้น ความเป็นมนุษย์จึงวัดกันด้วยความมีศีล นั่นคือ ผู้ใดมีศีลครบ 5 ข้อ จัดว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เบญจธรรม หมายถึง ข้อปฏิบัติ 5 ประการ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม ได้แก่ เมตตา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะ และสติสัมปชัญญะ ผู้สูงอายุได้นำเบญจศีล เบญจธรรมไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหา เบญจศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร เบญจธรรมข้อ กามสังวร มาปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวของสังคมมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังนั้น ธรรมทั้งสองที่ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติจึงป้องกันปัญหาครอบครัวและสังคมได้ และสามารถทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในชุมชนและสังคมอย่างมีความผาสุก

4) อนุสติที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุ พบว่า อนุสติ คือ อาการรู้สึก ระลึกอยู่ต่อเนื่อง หรือสำนึกอยู่ประจำที่สามัญชนจะขาดมิได้ อนุสติที่สำคัญ คือ พุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณานุสติมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ เพราะผู้สูงอายุน้อมนำจิตถึงพระพุทธเจ้าและพุทธคุณ อานาปานสติและมรณานุสติเป็นเอการมณ์ ดวงจิตเกิดวิเวกธรรม แล้วนำปัญญามาพิจารณาถึงความเป็นจริง พุทธานุสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์ ทรงตรัสรู้และเป็นผู้ขจัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลาย และทรงให้เขาเป็นไปในประโยชน์เกื้อกูล อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยระลึกถึงลมหายใจ เป็นคุณประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์มาก เพราะสิ่งมีชีวิตจะดำรงเป็นรูปอยู่ได้ มีธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ปกติชีวิตมนุษย์จะขาดลม หรือลมหายใจ เพียง 8 นาที ก็สิ้นใจ มรณานุสติ ระลึกถึงความตายที่จะเข้ามาถึงตนเป็นธรรมดา เมื่อมนุษย์เข้าใจและมีมรณสติเป็นอารมณ์ ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ดังนั้น ผู้สูงอายุรับรู้พุทธธรรมที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า พุทธคุณ กระบวนการของชีวิตที่ประกอบด้วยลมหายใจ

เข้าออก และการแตกดับแห่งชีวิตดินทรีย์แล้ว ผลตามมาก็ทำให้ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะผู้สูงอายุจะไม่ยึดมั่นเกี่ยวกับครอบครัวและสังคม ยึดมั่นในความเป็นจริงของชีวิตแล้วดำเนินชีวิตย่อมประสบความผาสุก

5) วิเคราะห์สติปัฏฐานที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่ง ๆ นั้น มันเป็นของมันเอง เป็นหลักธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ ๆ ด้วยการเอาสติเป็นหลัก การกำหนดสติมีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะทำคิด เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว จะปิดกั้นกระแสกิเลสอาสวะทั้งปวงไม่ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะ โลภะ โทสะ โมหะ และสติปัฏฐานที่สำคัญ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้สูงอายุเข้าใจ รู้ถึงความเป็นจริงแล้ว จะไม่ยึดมั่น ถือมั่นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคม ดังนั้น การนำเอาสติปัฏฐานดังกล่าวมาใช้ในการดำเนินชีวิต ได้รับแต่ความสุขกายสบายจิต

4. ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ

1) ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรสรณคมน์ คือ การเข้าถึงและปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ โดยยึดถึงพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรสรณคมน์ที่สำคัญซึ่งผู้สูงอายุจะนำไปปฏิบัติ คือ พุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ เพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ทั้งนี้ เพราะเมื่อผู้สูงอายุเข้าถึงพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ แล้วจะพบกับความเป็นจริงของชีวิต คือ การลด ละ โลกียวิสัย โดยหาความสุขที่เป็นโลกุตรวิสัย ปล่อยวางเศรษฐกิจครอบครัว และรายได้ ดังนั้น จึงสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความผาสุกในสังคม

2) ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครัว และรายได้ พบว่า เมื่อผู้สูงอายุหยุดทำงาน ขาดรายได้ ไม่มีเงินมาใช้ในครอบครัว จึงเกิดปัญหารายได้ ไม่พอกับรายจ่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุ ควรนำไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตามาใช้ ข้อที่สำคัญ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง และอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตนและไม่รู้เท่าทันกับโลกธรรม 8 เข้าใจ ปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้ถึงความเป็นจริง ผลที่ตามมาก็คือ ทำให้รู้ปฏิบัติปล่อยวางโดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมีความสงบสุขในการดำเนินชีวิต

3) เบญจศีล เบญจธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อนำเบญจศีล เบญจธรรมไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน สามารถจะบรรเทาปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ลงได้ เบญจศีล คือ ข้อละเว้นไม่ปฏิบัติและเบญจธรรม คือข้อที่ควรปฏิบัติ เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรมจะไม่มีปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ทั้งนี้ เพราะเบญจศีล ข้อที่ 5 เว้นจากการดื่มน้ำเมา หรือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท โดยเฉพาะประมาทในการใช้จ่ายการดำเนินชีวิตในสังคม เบญจธรรมข้อ 5 สติสัมปชัญญะมีความรู้สึกระลึกได้ รู้สึกตัวอยู่เสมอ โดยเฉพาะการใช้จ่ายรู้จักภาวะเศรษฐกิจของตนเอง ไม่ใช้จ่ายเกิดความจำเป็น ใช้จ่ายตาความต้องการโดยใช้เหตุผล ข้อที่สำคัญในการแก้ปัญหา เบญจศีล คือ อทินนาทานา สุราเมรยมัฌชปมาทัตถา เบญจธรรม คือ สติสัมปชัญญะ อัปปมาท ซึ่งเป็นข้อพุทธธรรมสำคัญในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติจะทำให้การดำเนินชีวิตจะประสบกับความสุข

4) อนุสติที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจผู้สูงอายุ พบว่า อนุสติ หมายถึง การมีสติระลึก เกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ อนุสติที่สำคัญ คือ พุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณนุสติ พุทธานุสติ คือ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า พุทธคุณ เนือง ๆ จนมีจิตสงบ อานาปาสติ คือ สติ พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก และสำนึกถึงคุณลมหายใจ ถ้าขาดลมหายใจไม่กี่นาทีต้องตาย มรณานุสติ คือ การรักษาจิตของตนไว้ไม่ให้ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลายอย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เรามีความตายเป็นที่สุด เราจักไม่พ้นความตายไปได้ ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้นำข้อพุทธธรรมมาปฏิบัติ จะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสงบสุข

5) สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง มีกาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐานที่สำคัญ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะ จิตตนุปัสสสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดทั้งรูปและนาม (กำหนดขันธ์ 5) เมื่อผู้สูงอายุรู้เท่าทันจิตตกอยู่ในภวังค์แห่งตัณหา โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจและรายได้ จะสามารถสลัดปล่อยวาง จิตที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาแล้วปรับกายจิตให้อยู่ในภาวะปกติ พร้อมการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับปัญหาผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมที่จะเป็นแนวทางการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป และผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ พุทธธรรมที่จะนำไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา จะเอาเฉพาะที่เกี่ยวข้องและสำคัญ

1. ปัญหาร่างกาย พุทธธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหา ไตรสรณคมน์ ข้อพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรลักษณ์ ข้ออนิจจตตา เบญจศีล เบญจธรรม ข้อเว้นกานฆ่าสัตว์ ให้เมตตา เว้นดื่มเสพสิ่งมึนเมา ให้มีสติสัมปชัญญะ อนุสติ ข้ออานาปานุสติ และมรณานุสติ สติปัฏฐาน ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

2. ปัญหาจิตใจและอารมณ์ พุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุ ไตรสรณคมน์ ข้อธรรมานุสติ ไตรลักษณ์ ข้ออนิจจัตตา ความไม่เที่ยง และอนัตตตา ความไม่มีตัวตน เบญจศีล เบญจธรรม ข้อเว้นจากการฆ่าสัตว์ มีเมตตา กรุณา ต่อสัตว์ เว้นจากการพูดเท็จ มีสัจจะ ถือความสัจจริง ซื่อตรง อนุสติ ข้อพุทธานุสติ อานาปานุสติ และมรณานุสติ สติปัฏฐาน ข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

3. ปัญหาครอบครัวและสังคม พุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ไตรสรณคมน์ ข้อธรรมนุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรลักษณ์ ข้ออนิจจัตตา ความมาเที่ยง และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน กามสังวร รู้จักการยังยั้งควบคุมในทางกามารมณ์ อนุสติ ข้อพุทธานุสติ กายานุสติ และมรณสุสติ สติปัฏฐาน ข้อกายานุปัสสนาสติปัฐฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4. ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ไตรสรณคมน์ ข้อพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรลักษณ์ ข้ออนิจจัตตา ความไม่เที่ยง อนัตตตา เบญจศีล เบญจธรรม ข้อเว้นจากการลักทรัพย์ ประกอบสัมมาชีพ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเว้นจากการดื่มสุราและ

เสพสิ่งมึนเมา มรณสติสัมปชัญญะ หรือความไม่ประมาท อนุสติ ข้อพุทธานุสติ อาปานุสติและมรณานุสติ สติปัฏฐาน ข้อกายานุปัสสนาสติปัฐฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สรุปผลของการวิจัย

ผลการศึกษาแนวทางการนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ในเขตตำบลขามใหญ่ มีปัญหาทางร่างกาย จิตใจ ครอบครัว และเศรษฐกิจ ปรากฏว่า ผู้สูงอายุรู้ถึง สัจธรรม สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ดังนี้

1) หลักพุทธธรรม ผู้สูงอายุต้องศึกษาให้เข้าใจชัดถึงแนวปฏิบัติและเห็นคุณค่าของหลักพุทธธรรม แล้วจึงนำไปอบรมสั่งสอนเผยแผ่

2) ไตรสรณคมน์ ผู้สูงอายุ ต้องเข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าใจและทำตัวเองให้เป็นแบบอย่าง โดยจัดกิจกรรมให้เข้ารวมปฏิบัติอย่างแท้จริง

3) ไตรลักษณ์ผู้สูงอายุ เข้าใจ มีประสบการณ์ในสภาพความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นสามัญลักษณ์ หรือธรรมดาของสัตว์โลก ดังนั้น จึงควรดำเนินชีวิตโดยความไม่ประมาท คิดถึงคุณค่า เวลา และสร้างกุศลแก่ตนเองและสังคม

4) เบญจศีล เบญจธรรม ผู้สูงอายุได้ผ่านวัย เข้าใจความถูกต้อง ถูกผิดในการดำเนินชีวิตในสังคม ควรจะเคร่งครัดปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดี

5) อนุสติ ผู้สูงอายุตำบลขามใหญ่ ส่วนมากเป็นผู้มีคุณวุฒิและเป็นพุทธศาสนิกชน เข้าใจและรู้ซึ้งถึงอนุสติ ได้เลือกเอาพุทธานุสติ อานาปนสติ และมรณสติมาประยุกต์ใช้ในชีวิต โดยตั้งอนุสติถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ น้อมจิตคิดถึงลมหายใจเข้าออกและเห็นคุณค่าของลมหายใจ และการที่ชีวิตดับสิ้น

6) สติปัฏฐาน ผู้สูงอายุจำเป็นต้องกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยการนำสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต มีการตั้งสติระลึกถึงร่างกาย ความรู้สึก นึกคิด ภาวะของจิตใจและสภาวธรรมให้เข้าใจจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความสันติสุข

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อ

1) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรม เพื่อสร้างสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

2) วิจัยการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้กับปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน

3) วิจัยการเผยแผ่คุณค่าของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ แต่ละท้องถิ่น

บรรณานุกรม

1. หนังสืออ้างอิง

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญสุวฑฺฒโน), **ความหมายแห่งพระรัตนตรัย,** (มหามกุฏราชวิทยาลัย), 2542.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ฉบับคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้,** พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม), 2551.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ 6 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สวย), 2546.

พุทธทาสภิกขุ, **แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย), 2527.

พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด), 2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด), 2556.

สุวดี เบญจวงศ์, **ผู้สูงอายุ คนแก่ คนชรา มิติทางสังคมและวัฒนธรรม**, (มนุษย์สังคมสาร 2541).

อภิญวัฒน์โพธิสาน, **พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต**, (มหาสาราคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม),2551.

2. งานวิจัยอ้างอิง

ฐิติวรรณ แสงสิงห์ “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, **วิทยานิพนธ์ปริญญา พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.

สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณ. “เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ขบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต”. **ปริญญานิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนาศึกษาศาสตร์)**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2536.

สุจิตรา นิลเลิศ,ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการอุปถัมภ์จากบุตรหลานกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยในชนบท ,**วิทยานิพนธ์ประชากรศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

สุรินทร์ มีลาภล้น. “ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในเขตจังหวัดราชบุรี”.**วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2539.

อุษา ศาสตร์ภักดี. “การมีส่วนร่วมของสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดเลย”.**วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตร์มหาบัณฑิต**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2536.