

การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
ตำบลผักตบ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี*

Application of Buddhist Principles in the Daily Lives of the Elderly
in Phak Top Sub-district, Nong Han District, Udon Thani Province

พระวีระพงษ์ วิชาธโร, สมเดช นามเกต และพระครูจิรธรรมธัช

Phra Weeraphong Vischatharo, Somdet Namket and Phrakru Jiradhammathat

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: phrawiraphongkurima12@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในตำบลผักตบ และ 3) เสนอแนวทางการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลผักตบ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 25 รูป/คน แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนาตามหลักอุปนัยวิธี

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คือ หลักเบญจศีลเบญจธรรม ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 3 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน) ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ทำให้ไม่ประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต ในทรัพย์สินใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์ ทำให้ไม่เดือดร้อนผู้อื่น

2. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ปัญหาด้านร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุด คือ ที่เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม

3. แนวทางการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมา

*ได้รับบทความ: 14 กรกฎาคม 2563; แก้ไขบทความ: 29 เมษายน 2564; ตอรับตีพิมพ์: 24 มิถุนายน 2564

Received: July 14, 2020; Revised: April 29, 2021; Accepted: June 24, 2021



ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้ว

คำสำคัญ: การประยุกต์; หลักพุทธธรรม; ผู้สูงอายุ

Abstract

The aims of this paper were: 1) to study the principles of Buddhism related to the lifestyle of the elderly in Buddhism 2) to study the problems of the elderly that are in Phak Top Sub Sub-district 3) to propose ways to apply the principles of Buddhism to the lives of the elderly in Phak Top Sub Sub-district. This study was carried out by means of a qualitative research methodology by collecting the data from documents and in-depth interviews of 25 key informants. The gathered data were presented by the descriptive analysis based on the inductive reasoning method.

The research results were as follows:

1. The principles of Buddhism related to the way of life of the elderly, namely the Five Precepts, threefold training, meritorious action, Meditation (Meditation), making the elderly follow Buddhist principles. In order to make the elderly live longer, physical health, good mental health, so do not underestimate their lifestyle in property, use of property for benefit to prevent insults from others.
2. Problems of the elderly the most common physical problem that affects the health of the elderly is according to the deterioration of the body. Psychological and emotional problems family and social problems.
3. Guidelines for the application of Buddhist principles in the lives of the elderly, found that the happiness according to the principles of Buddhism do not just focus on human happiness for health. But taking into account the effects that will occur both on oneself, family, society and environment. Bring the principles of Buddhism that they practice in the way of life to promote and solve physical problems. To polish one's own desires trying to practice good deeds in order to control all aspects of behavior that is inherent in you. Prevents one from doing bad deeds for happiness now and after this world.

Keywords: Application; Buddhist Principles; Elderly



1. บทนำ

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น นี้กำลังนำไปสู่ภาวะ ที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่า ร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 และในปี 2559 มีประมาณ ร้อยละ 11 คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง 10.7 ล้านคนหรือ ร้อยละ 15.28 ในปี 2563 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563)

เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมาย อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม การก้าวสู่วัยผู้สูงอายุ มีผลทำให้ต้องเปลี่ยนสถานภาพ และบทบาททางสังคม จากที่เคยเป็นผู้ดูแลคนอื่นมาเป็น “ผู้พึ่งพา” ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง

คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิตให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า พุทธธรรม “พุทธธรรมเป็นการแนะนำต้นแบบ เพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะนำ” ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิดภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า มีศีล ประกอบแต่กุศลกรรม คือ ไม่มีโลภ โกรธ หลงปราศจากอวิชชา ตัณหา และอุปาทานมาครอบงำ หรือชักจูงไปในที่ผิด และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ผลที่ตามมา คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี ไม่มีโรค ความไม่มีโรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดีเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง ส่วนด้านจิตใจจะเกิดภาวะ ที่เรียกว่า อิ่มเอิบ ชื่นบาน ปลอดภัย ไร้กังวลสบายคล่องเบา จะเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่สัมผัสได้

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในความอุปการะของชุมชน ตำบลผักตบ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยจะทำการศึกษาโดยนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพร้อมกับทำการวิเคราะห์ ผลการนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สงบเย็น ทั้งด้านภาวะสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาและการดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้านขณะที่อยู่ในชุมชน จนสามารถพึ่งตนเองได้บ้างตามสมควร และเกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ทางกายและทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้การมีชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อนปฏิบัติตน



ได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ผู้สูงอายุในตำบลฝักตบ อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในตำบลฝักตบ อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี
3. เพื่อเสนอแนวทางการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลฝักตบ อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบและวิธีดำเนินการวิจัยไว้ดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก 2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม 3) สมุดจดบันทึกข้อมูลภาคสนาม และ 4) เครื่องบันทึกเสียงและกล้องถ่ายภาพ
3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้ 1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์จนได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จากนั้นนำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์มาสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกโดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นฐาน 2) นำแบบคำถามในการสนทนากลุ่มและแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่สร้างขึ้นไปปรึกษาที่ปรึกษางานวิจัยเพื่อขอคำแนะนำและตรวจสอบความเหมาะสมของคำถามเพื่อใช้ในการวิจัย 3) ปรับปรุงแบบคำถามแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ตามข้อเสนอแนะของที่ปรึกษางานวิจัย แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านในการตรวจสอบความเหมาะสมเชิงเนื้อหา ภาษา และวิธีวิจัย 4) นำแบบคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านให้ข้อเสนอแนะไปปรึกษาที่ปรึกษางานวิจัยเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม 5) ปรับปรุงแบบคำถามแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ตามข้อเสนอแนะของที่ปรึกษางานวิจัย 6) จัดพิมพ์เครื่องมือวิจัยฉบับสมบูรณ์แล้วนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย มีดังนี้ ขั้นตอนที่ 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพุทธธรรมและเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้จากทั้งสามด้านมาวิเคราะห์สังเคราะห์จนได้องค์ความรู้ในการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลฝักตบ อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี จากนั้นจึงสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ขั้นตอนที่ 2) การดำเนินการวิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้ 1) คัดเลือกชุมชนและกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 10 รูป/คน 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน 3) นักวิจัยขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพ



ชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 3 รูป/คน 4) ผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน มาให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยเครื่องมือที่สร้างขึ้น และได้ผ่านตรวจสอบความเชื่อมั่นแล้วเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่ครบถ้วน

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้ 1) นำหนังสือจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย เสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขออนุญาต ดำเนินการการวิจัย และลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 2) ชี้แจงวัตถุประสงค์ประสงค์ของการลงพื้นที่ และขอความร่วมมือในการวิจัยจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 3) ผู้วิจัยกำหนดนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ที่จะทำการสัมภาษณ์เชิงลึก

6. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ การสังเกตการณ์ การจดบันทึก โดยการเสนอข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์ ด้วยการตีความ การแปลความ และการจัดหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์แล้ววิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาวิธี ตามหลักการของอุปนัยวิธี โดยยึดวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นแนววิเคราะห์

4. สรุปผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ประพจน์ธรรม 2 ประการ คือ 1) ปฏิบัติตามหลักเบญจศีล เบญจธรรม 2) ไตรสิกขา 3) บุญกิริยาวัตถุ 3 และ 4) การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน) ซึ่งเป็นหลักธรรมที่กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลผักตบ ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางวัดอยู่เป็นประจำและเป็นหลักธรรมที่มีการปฏิบัติแล้วเห็นผล

2. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในตำบลผักตบ อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี จากการที่ไดลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ปัญหาหลักของผู้สูงอายุนั้นจะเป็นในเรื่องการการอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุแตกต่างกัน และไม่มีความเข้าใจผู้สูงอายุกลับมองว่าเป็นเรื่องยุ่งยากของผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุ ทำให้มีความไม่สบายใจในการที่จะดูแลผู้สูงอายุ และบางกลุ่มนั้นลูกหลานก็ต้องคอยตามใจผู้สูงอายุในทุกๆ เรื่อง เพื่อไม่ต้องทะเลาะกับผู้สูงอายุในบ้าน แต่สำหรับกิจกรรมผู้สูงอายุในตำบลผักตบนั้น เมื่อกลุ่มผู้สูงอายุเข้ามาอยู่ร่วมกันทำให้ผู้สูงอายุนั้น มีการพูดคุยกันและเข้ากันได้เป็นอย่างดี เพื่อผู้สูงอายุนั้น เป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์มากมายทำให้มีเรื่องราวเล่าสู่กันฟังที่มากจึงทำให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ที่กลุ่มผู้สูงอายุร่วมกันดำเนินการแล้วเกิดความสามัคคี เช่น การรักษาศีล ทุกๆ วันพระ 8 ค่ำ และ 15 ค่ำ กิจกรรมการสวดมนต์ กิจกรรมการศึกษาฟังธรรมะในรูปแบบต่างๆ ของพื้นที่ได้เป็นอย่างดี ซึ่งกิจกรรมที่ทางวัดได้ดำเนินการจัดทำขึ้นนั้นระหว่างผู้สูงอายุกับทางวัดก็จะประสบความสำเร็จเพื่อพื้นฐานความเชื่อดังเดิมนั้นกลุ่มผู้สูงอายุมีความเชื่อดังเดิมนั้นด้านพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างความสบายใจให้



กับกลุ่มผู้สูงอายุเมื่อมาอยู่ร่วมกัน กลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลฝักตบนั้นจึงเข้ามาเพื่อให้ความร่วมมือได้เป็นอย่างดี เพราะผู้สูงอายุนั้นมีเวลามาก นอกจากไม่ได้ทำงานประจำแล้วก็มีลูกหลานให้ความร่วมมือในหลายเรื่อง เช่น เรื่องของการเงิน แนวความคิด เป็นต้น ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลฝักตบ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี มีเชื่อว่า ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขต่อสภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิงหรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่องงามด้วยกุศลธรรม จะอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สังขมของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

3. แนวทางการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลฝักตบ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ ไตรลักษณ์ มาเป็นหลักพิจารณาเพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านจิตใจ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านสังคมละครอบครัว คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ คือ ความไม่ประมาท เมื่อเกิดปัญหาจะใช้หลักความไม่ประมาท เพราะผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากผู้สูงอายุรู้ว่าอบายมุขมันไม่ดี แม้ว่าเคยหลงผิดไปบ้างตอนยังหนุ่มยังสาวหรือตอนอายุกลางคนแต่ก็เลิกได้ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว พอเกิดการเจ็บป่วยก็เลิกไม่แตะต้องอีกต่อไป ไม่ได้ดื่มสุราเป็นนิสัย เวลาไปงานเลี้ยงก็จะดื่มบ้างเล็กน้อย ไม่ได้ขาดสติ ดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร แต่ก็รู้ว่าโทษของอบายมุขเหล่านี้จะไม่ให้มาทำลายชีวิตของตนและบุคคลรอบข้าง บางคนไม่เคยดื่มเลย ไม่เคยแตะต้องอบายมุข ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ศรัทธาในหลักธรรม และยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในวิถีชีวิต เชื่อมั่นในความจริงที่เกิดขึ้น พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผลจนมีความสุขกับลูกหลานสังคมไม่เกิดปัญหาใดๆ

5. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาเพื่อเสนอแนวทางการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลฝักตบ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้พบประเด็นที่น่าสนใจหลายประเด็น ผู้วิจัยจึงนำประเด็น เหล่านั้นมาเพื่อการอภิปรายผล ดังนี้

การพัฒนารูปแบบการเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยการบริหารจัดการงานสาธารณสงเคราะห์ อันเป็นกิจการที่ดำเนินการหรือจัดทำโครงการขึ้นมาเองโดยองค์การบริหารส่วนตำบลฝักตบที่จะเป็นการ



ช่วยส่งเสริมในด้านของการตรวจสอบสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และการรักษาสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งในลักษณะที่ทำเป็นกิจการประจำหรือชั่วคราว ได้แก่ การการตั้งกองทุน เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือช่วยเหลือคราวเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งวัดและคณะสงฆ์อันมีเจ้าคณะพระสังฆาธิการสามารถเข้าไปดำเนินการเอง เป็นการพัฒนาโดยเน้นการพัฒนาจิตใจคนในสังคมช่วยเหลือดูแลกัน เป็นคนดี มีวินัย และคุณธรรม ตลอดจนยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในกลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ยังไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขโดยมีเป้าหมายพัฒนา คือ พัฒนาจิตใจให้คนเป็นคนมีความสุข มีสภาวะทางจิตใจที่ดี สามารถปรับตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศตลอดจนส่งเสริมการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และเสริมสร้างสถาบันครอบครัวให้มีความมั่นคง และมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคนตลอดจนมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคม ยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสที่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำ คนไร้ที่พึ่งและผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งให้ได้รับสวัสดิการสังคมของพื้นที่ที่ได้รับโอกาสและรวมกิจกรรมที่สร้างความเป็นหนึ่งเดียวหรือความสามัคคี และบริการสังคมพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้น จากข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับสิริพร ทาชาติ (2550) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ: กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจสามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน นอกจากนี้ควรทำสมาธิการฟังดนตรีบรรเลง และการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง สามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้ การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส จิตใจเข้มแข็ง ช่วยลดความเครียด ความรู้สึกซึมเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจผ่อนคลายสงบ หัวใจเต้นเป็นปกติ (ยุวดี แจ่มกังวาล, 2549, หน้า 76)

การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แตกต่างกัน 4 ด้าน คือ 1) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริง ว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ว่าการเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมีความอดทน ปลงตก และรู้จักการปล่อยวาง ปล่อยวาง 2) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตน ด้วยการสวดมนต์ ทำบุญใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม รักษาศีล 5 ประพฤติธรรม และปฏิบัติสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบ 3) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุการรู้จักคบกัลยาณมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางเฉย มีความอดทนอดกลั้น ระวังลดความโกรธความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ 4) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุรู้จักคบกัลยาณมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดง



ความยินดีกับผู้ที่ทำดีรู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังปลดความโกรธ ความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ 4) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักประมาณตน ไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข ทำตัวอยู่ง่ายกินง่าย เลี้ยงง่าย และรู้จักประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นสรุปความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานต่อการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติดังนี้ คือ 1) บำเพ็ญบุญ ด้วยการสวดมนต์ ตักบาตรอยู่เป็นนิจ 2) เป็นมิตรที่ดีต่อกัน รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน 3) มีความอดทนอดกลั้น รู้จักปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น 4) ทำให้อาการซึมเศร้า อาการเจ็บป่วย และสุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ) (2553) ที่บุคคลที่สูงวัยตามสภาพอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแรง เป็นต้น สภาพจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลงสภาพสังคมถูกสังคมลบบาทหลง ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกาย และจิตใจเพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น ผู้สูงวัยได้นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันดังนี้ 1) หลักไตรลักษณ์ 2) หลักอริยสัจ 4 3) หลักบุญ บาป กรรม 4) หลักพรหมวิหาร 5) หลักเบญจศีล เบญจธรรม 6) หลักอบายมุข 6 และ 7) หลักสังคหัตถ์ ซึ่งจะเป็รูปแบบการดำเนินชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุตามการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสู่การดำเนินชีวิตประจำวันที่มีแบบแผน มีหลักประกัน มีความมั่นคงทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจให้เกิดการอยู่ร่วมกับสังคมของผู้คน ที่มีความหลากหลายทางด้านอายุนั้น ผู้สูงอายุเข้าใจสภาวะสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลงได้ อย่างมีความสุข ซึ่ง จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย และยุพิน อังสุโรจน์ (2543) ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ 1) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน 2) ความก้าวหน้าของสมาชิกในครอบครัว เช่น บุตรหลาน 3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน 4) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย 5) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตามความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเอง นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริงๆ



หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 ครั้ง อย่าหักโหมต่อการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ ออกมานั่งรับแสงอาทิตย์ในยามเช้าตั้งแต่เวลา 06.00 น.-09.00 น. จะเลือกช่วงเวลาไหนก็ได้ ประมาณ 20 นาที

1.2 ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ จะเป็นกิจกรรมพึงธรรมรักษาศีล ปล่อยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ให้สงบสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจาและใจอย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงทุกๆ อริยบท สภาวะแวดล้อมนึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้น เป็นต้น รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีผู้สูงอายุร่วมกันอยู่เป็นประจำเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน

1.3 ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุต้องมองโลกในแง่ดีให้อยู่ในความผิดพลาดของผู้อื่น ปล่อยวางลดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานสาธารณะเท่าที่ตนเองพอจะช่วยเหลือได้ เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมเพื่อที่จะเป็นแบบแผนแบบอย่างในเรื่องของควมมีจิตอาสา จิตสาธารณะ ให้กลับกลุ่มเยาวชน

1.4 ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากการศึกษาของผู้วิจัยภาคสนามได้เข้าใจสภาพปัญหาของกลุ่มผู้สูงอายุและโอกาสที่จะเป็นการส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นได้มีกิจกรรมร่วมกันของทางชุมชนที่รวม รัฐ ชุมชน วัดเข้าด้วยกัน ประกอบด้วย

2.1 กิจกรรมของภาครัฐจะเป็นการส่งเสริมในเรื่องของการรักษาสุขภาพประกอบด้วย การตรวจสุขภาพประจำปี กิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ

2.2 กิจกรรมของชุมชนจะเป็นในด้านของประเพณีของชุมชนที่ต้องการสร้างความสามัคคีของคนในชุมชนเพื่อที่จะสร้างส่วนรวมที่ประกอบด้วยการมีจิตอาสา จิตสาธารณะ เพื่อที่จะเป็นแบบอย่างให้กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มเยาวชนได้เกิดความเข้าใจที่จะเป็นแบบอย่างอันจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมที่มีความเข้มแข็ง

2.3 กิจกรรมของทางวัดคือ การรักษาศีลทุกๆ วันพระ 8 ค่ำ 15 ค่ำ เพื่อที่จะเป็นการรักษาศีล พังธรรม ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ศึกษาวิธีการจัดการศึกษาวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน

3.2 ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

3.3 ศึกษาเชิงวิเคราะห์ทัศนคติความเชื่อเรื่องชาตินี้และชาติหน้าของผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อการปรับ



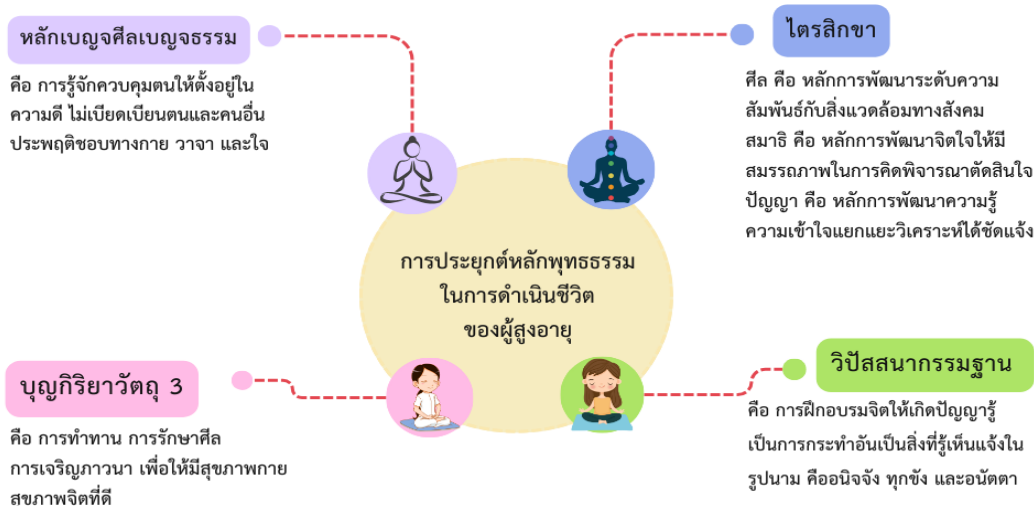
เปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต

3.4 แนวทางการเตรียมตัวผู้สูงอายุอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม

3.5 ศึกษาสภาวะที่ดีของผู้สูงอายุในสภาวะสังคมปัจจุบัน

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลผักตบ อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี มีการพัฒนารูปแบบการเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยการบริหารจัดการงานสาธารณสุขสงเคราะห์ อันเป็นกิจการที่ดำเนินการหรือจัดทำโครงการขึ้นมาเองโดยองค์การบริหารส่วนตำบลผักตบที่จะเป็นการช่วยส่งเสริมในด้านของการตรวจสอบสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และการรักษาสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งในลักษณะที่ทำการประจำหรือชั่วคราว ได้แก่ การตั้งกองทุนเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือช่วยเหลือครอบครัวได้ป่วย ซึ่งวัดและคณะสงฆ์ยังมีเจ้าคณะพระสังฆาธิการสามารถเข้าไปดำเนินการเอง เป็นการพัฒนาโดยเน้นการพัฒนาจิตใจคนในสังคมช่วยเหลือดูแลกันตลอดจนยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในกลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ยังไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขโดยมีเป้าหมายพัฒนา คือพัฒนาจิตใจให้คนเป็นคนมีความสุข มีสภาวะทางจิตใจที่ดี สามารถปรับตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศตลอดจนส่งเสริมการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และเสริมสร้างสถาบันครอบครัวให้มีความมั่นคง



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). สถิติผู้สูงอายุ. เข้าถึงได้จาก <http://www.dop.go.th/th/knowside/1/1/47>
- จิราพร เกศพิชญพัฒนา, จันทรเพ็ญ แสงเทียนฉาย และยุพิน อังสุโรจน์. (2543). ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสารโธ (จันทรเพ็ญ). (2553). การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ยุวดี แจ่มกัवाल. (2549). ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริพร ทาชาติ. (2550). การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ: กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ วัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

