

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในตำบลหนองหลัก อำเภอยะวียน จังหวัดอุดรธานี

สภาพปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก อำเภอยะวียน จังหวัดอุดรธานี พบว่าปัญหาของผู้สูงอายุมีอยู่ด้วยกัน ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านร่างกาย ๒) ด้านจิตใจ ๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ และการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในบทที่ผ่านมา ทำให้ทราบถึงหลักธรรมที่จำเป็นและแนวทางปฏิบัติ ในการแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังจะได้นำเสนอต่อไป

๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก อำเภอยะวียน จังหวัดอุดรธานี

ความสุข หมายถึง ความสบาย, ความสำราญ, ความฉ่ำชื่นรื่นกายรื่นใจ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขคือจุดหมายในหลักพุทธธรรม หลักการของพุทธธรรม คือ มนุษย์จะประเสริฐและมีความสุขได้ ด้วยการฝึกและพัฒนาไม่ใช่การอ่อนน้อมขอร้องการดลบันดาลจากสิ่งใด^๑ ความสุขตามหลักพุทธธรรมนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็นหลายระดับ และมีข้อดี ข้อเสีย และวิธีการพัฒนาแตกต่างกัน ในที่นี้จะแสดงโดยสรุป โดยตั้ง สามีสสุข-นิรามีสสุข^๒ เป็นหลัก ดังนี้^๓

๑) สามีสสุข (บางที่เรียกง่าย ๆ ว่า สามีสสุข หรือ กามสุข) คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่า สุขจากเสพ หรือ สุขขั้นต้นหา สามีสสุข เป็นความสุขที่พึงพาขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา และถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล (หรือจะเรียกตามนิยามบัดนี้ก็ว่า จริยธรรม) ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่งช่วงชิงกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน ตั้งแต่อย่างเบา จนถึงอย่างรุนแรงที่สุด เรียกว่าเป็นความสุขที่เจือด้วยภัยเวร เพื่อแก้ปัญหา

^๑ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^๒ อจ.พุทธ.อ. (ไทย) ๓๓/๓๒๑/๔๓๗.

^๓ พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร, “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”, วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๖): ๙๒-๙๓.

ความเดือดร้อนจากการเบียดเบียนกันในโลก และทำให้ตัวมนุษย์เองมีความสุขสมหวังมากขึ้น มนุษย์จะต้องพัฒนาตัวขึ้นสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป เป็นความสุขที่มีความประณีตมากขึ้น

๒) นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ขอแบ่งซอยเป็น ๒ ระดับย่อย คือ

๒.๑) สุขขั้นต่อนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางดีงาม สร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่า สุขขั้นฉันทะ (ซึ่งอาจแสดงออกผ่านคุณธรรมอื่นๆ ได้หลายอย่าง) ขอรวบรัดโดยกล่าวแต่หัวข้อ

- สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ
- สุขจากอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตากรุณา
- สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์
- สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิตินในการได้ทำบุญ-บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองสิ่ง

ทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

๒.๒) สุขขั้นเป็นนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสสุขที่แท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง กล่าวแต่หัวข้อใหญ่ ดังนี้

- สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)
- สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มีวิชชา วิมุตติ

วิสุทธิ สันติพร้อม)

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก ที่มีสุขภาพจิตที่ดี พบว่า ความสุขที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ โดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่นิรามิสสุข สุขที่เป็นอิสระจากวัตถุ โดยเริ่มต้นจากความสุขที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว^๔ แต่ก็สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระแก่คนในครอบครัว ดังที่ ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะไว้ว่า “ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การที่มีครอบครัวที่อบอุ่น มีการให้ซึ่งกันและกัน และเคารพซึ่งกันและกัน ตรงนี้จำทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความสุข แล้วกลายมาเป็นความผูกพันระหว่างครอบครัว ที่เราขาดกันไม่ได้^๕ แต่ในการดำเนินชีวิตเราต้องช่วยเหลือตนเองก่อนที่จะให้คนอื่นมาช่วย ถ้าเราหมดหนทางแล้ว ก็ค่อยพึ่งพาอาศัยกับคนในครอบครัว”^๖

นอกจากนี้ ความสุข ที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มุ่งเน้น คือ ความสุขที่เกิดจากค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม ดังที่ศนะต่อไปนี้

^๔ สัมภาษณ์ พระครูวิชัยสิทธิการ, เจ้าคณะอำเภอไชยวาน, เจ้าอาวาสวัดไชยนาถาราม ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^๕ สัมภาษณ์ พระครูอาทรธรรมนันท์, เจ้าอาวาสวัดศรีสุนันทา ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^๖ สัมภาษณ์ พระอธิการปรีชา เขมปัญญา, วัดโพธิ์ศรีสุวรรณาราม ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

“ความสุข คือ การศึกษาความจริง มันสำคัญมากเพราะเมื่อเรารู้ความจริงเราก็มีความสุข และความทุกข์ไม่มีแค่ชาตินี้ชาติเดียวมันจะต่อไปในชาติอื่นๆในอนาคตด้วย”^๗ บัณฑิตคือผู้ที่เห็นโทษในความเป็นโทษ เป็นผู้มีศีลวิสุทธิ พอเขาเห็นโทษของการทำชั่ว เขาก็จะละอายและเกรงกลัวต่อบาป”^๘

“ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ตั้งใจจริงๆ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ เราจะรู้จักปล่อยวางได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดๆทั้งนั้น”^๙ มีอะไรเกิดขึ้นก็ปล่อยวางเมื่อเราปล่อยวางได้ เราก็จะมีความสุขในทุกเรื่อง เช่น เด็กๆเป็นอย่างนี้ เราก็ปล่อยวาง มันเป็นเรื่องของเขา สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนเอง ถ้าเราปล่อยวางได้ ทุกอย่างมันก็จะจบ สบายทุกเรื่อง”^{๑๐}

“ความสุข คือ เข้าใจธรรมะ เมื่อมีธรรมะแล้วเกิดความปิติ วิธีการดำเนินชีวิตก็คือศึกษาหลักธรรมะให้เข้าใจ ชีวิตก็ไม่มีปัญหา แบะมีความสุข ใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต”^{๑๑}

อย่างไรก็ตาม ความสุขที่เกิดจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ-บำเพ็ญประโยชน์ ก็ถือเป็นความสุขอีกรูปแบบหนึ่งที่ผู้สูงอายุหลายท่านให้ความสนใจ^{๑๒} ดังที่คณะต่อไปนี้

“ผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย พอรู้ความจริง และมีศัลบวิสุทธิ จิตใจก็เบิกบาน ได้ทำบุญจิตใจก็มีความสุข”^{๑๓}

“ปัจจุบันนี้ไม่ได้ทำอาชีพอะไรแล้ว จะมาวัดปฏิบัติธรรม ช่วยงานอยู่ที่วัดประมาณ ๒๐ ปีแล้ว วันนี้ก็นำสวดมนตร์ ทุกวันพระกับวันอาทิตย์ หรือมีงานเกี่ยวกับการกุศล”^{๑๔} ความสุข ที่แท้จริงอยู่ที่จิตใจที่มีธรรมะ ความสุขของผู้สูงวัยนี้อยู่ที่จิตใจ จิตใจสำคัญที่สุด กายวาจาเป็นศีล แต่ถ้ากรรมบถ ๑๐ มี

^๗ สัมภาษณ์ พระอธิการเรืองศิลป์ ภูริญาโต, วัดวิสุทธาวาส ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^๘ สัมภาษณ์ พระครูวิชัยสิทธิการ, เจ้าคณะอำเภอยะโยน, เจ้าอาวาสวัดไชยนาถาราม ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^๙ สัมภาษณ์ พระใส จีรวโส, วัดสว่างอารมณ์ ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๐} สัมภาษณ์ นางบัวทอง พัฒนา, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายฉลาด มะลิวงศ์, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระนิน สุจิตโต, วัดโพธิ์ศรี ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระอธิการแดง สุชาโต, วัดสว่างอารมณ์ ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นางวิเชียร ไชยวัน, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ใจเข้ามาเกี่ยว ในทางศาสนาพุทธ ศีลสำคัญที่สุด^{๑๕} ศีลอย่างเดียวทำให้เราไปถึงโสดาบันได้เราจะไม่เบียดเบียนใครเลย ศีล ๕ มันจะมีความเมตตาอยู่ มีขันติ โสรัจจะ มาหมดเลย แค่นี้ศีล”^{๑๖}

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุในของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก มีเชื่อว่า ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาสัจธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิตินในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรม จะอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยิ่งประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สังสมของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

๔.๒ การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้สำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี

หลักพุทธธรรมมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับวิถีชีวิตของคนในสังคมที่นับถือพระพุทธศาสนา บุคคลที่ยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมนั้น จะปฏิบัติได้ดีหรือไม่ได้ดีนั้นทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถ หลักพระพุทธธรรมมีอยู่มากมาย แล้วแต่บุคคลจะนำหลักพุทธธรรมข้อใดมาประยุกต์ปฏิบัติตามวิถีชีวิตของบุคคลนั้นๆ ส่งเสริมและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดความสุขความเจริญอกงามของชีวิต ตั้งแต่ขั้นลงมือปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติ และเข้าถึงสิ่งที่ตั้งงามอันเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นเรื่องของความจริงตามแนวของเหตุและผลบริสุทธิ์และตามกระบวนการของธรรมชาติ เป็นประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย^{๑๗}ในสังคมของชาวพุทธ ช่วยแก้ปัญหาพัฒนาตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติ เป็นคำสอนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจิตใจอย่างลึกซึ้ง ในวิถีชีวิตที่ทุกคนยังมีชีวิตอยู่

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระนิพนธ์ สุจิตโต, วัดโพธิ์ศรี ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นายบัวลา สมศรี, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระเคน ยโสโร, วัดโนนสว่าง ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก หลักพุทธธรรมนี้มีความสำคัญต่อบุคคลทั่วไปและต่อผู้สูงอายุอย่างมาก เพื่อจะได้นำหลักธรรมมาส่งเสริมตนเองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ มีผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมที่ตนอยู่การรักษากายวาจาใจให้สะอาดหมดจดเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตในปัจจุบันอนาคตให้ดีขึ้นและเป็นผลบุญเพื่อติดตามตัวไปในภพหน้า^{๑๘} การนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก ดังนี้

๔.๒.๑ ด้านร่างกาย

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทุกๆ วินาที เกิดขึ้นอย่างช้าๆ จะเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บางคนยอมรับได้ แต่บางคนยอมรับไม่ได้เกิดความสับสนในจิตใจเป็นอย่างมาก เมื่อสุขภาพจิตไม่ดี สุขภาพทางกายก็ตามในทางลบ ทำให้เกิดปัญหากับตนเองและครอบครัว

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพื้นที่ตำบลหนองหลัก พบว่า เมื่อเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จะใช้หลักพุทธธรรม คือ ไตรลักษณ์มาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นมาประพฤติปฏิบัติ เช่น นางทองกลาง รัฐบาล^{๑๙}ที่เกิดอาการปวดตามกระดูกและตามข้อโดยเฉพาะในเวลาที่ยืนหรือนั่งที่ลดลงมากๆ มีอาการเจ็บปวดตามร่างกายเป็นนั่นเป็นนี้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีวันใดที่จะไม่เจ็บปวดความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เสื่อมไปของสังขารทำให้เป็นทุกข์ คิดว่าเจ็บปวดมาก ก็จะเจ็บปวดมาก ไม่คิดก็เจ็บปวดน้อยลง จิตปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา

เช่นเดียวกับการนำหลักธรรมมาปรับใช้ของ พระถาวร สีละคุณ^{๒๐} ที่มองว่าร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน ไม่มีใครสามารถไปบังคับไม่ให้เจ็บปวดได้ เมื่อถึงเวลาก็ต้องทิ้งไปการอ่านหนังสือธรรมะทำให้ทราบว่าภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของสังขาร เรียกว่า อนิจจัง^{๒๑} ความเป็นทุกข์ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัวที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งทำให้มีสภาพที่เปลี่ยนไป ทำให้อยู่ในสภาวะนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดทุกข์เรียกว่าทุกข์ตา ความไม่ใช่ตัวตนไม่มีตัวตนที่แท้จริง

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระครูวิชัยสิทธิการ, เจ้าคณะอำเภอไชยวาน, เจ้าอาวาสวัดไชยนาถาราม ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางทองกลาง รัฐบาล, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระถาวร สีละคุณ, วัดวิสุทธาวาส ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางทองทิพย์ กลมเกลียว, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ^{๒๒} อันสัมผัสกับเกิดดับ ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ เรียกว่าอนัตตา จึงไม่ยึดถืออะไร หมั่นสะสมบุญกุศลเพื่อเตรียมตัวไว้ แม่เมตตาให้กับตนเองและเทวดาที่รักษาตัวเรา ให้เจ้ากรรมนายเวรรับผลบุญกุศลที่แผ่ให้ เจ็บปวดอย่างไรก็ทนได้^{๒๓}

แม้แต่ผู้สูงอายุชุมชนผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง เช่น นางดวง เทียงแท้^{๒๔} ซึ่งถือว่าเป็นโรคร้ายแรงไม่ทางรักษาให้หาย ได้นำคิดว่าความเจ็บปวดเป็นเรื่องธรรมดา รู้ตัวรู้สติอยู่ตลอดเวลา ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยทุกซ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ เป็นไข้ ปวดหลัง ปวดเอว หรือมีโรคประจำตัว เป็นโรคเบาหวาน โรคความโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม โรคหัวใจ โรคไตวาย โรคตาต้อ บางครั้งนอนไม่หลับ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่รู้ว่าโรคที่เป็นนั้นเกิดจากสาเหตุอะไรก็จะไปพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุของการเจ็บป่วย อะไรเป็นสาเหตุทำให้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ใช้งานหนักมาเป็นเวลานานจะต้องเสื่อมชำรุดใช้การไม่ได้ดีเหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวหรือเกิดจากเชื้อโรคต่าง ๆ จากความสกปรกของร่างกาย^{๒๕}

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก สภาพของสังขารทำให้คลายกังวลไม่เป็นทุกข์ และแก้ปัญหาของร่างกายด้วยกัมมัฏฐาน สวดมนต์ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับวัย เมื่อเจ็บป่วยไปพบแพทย์ รับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้หายป่วยหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยด้านส่งเสริม เตรียมใจไว้ล่วงหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ ตนเองเพราะสังขารไม่เที่ยง^{๒๖} ถ้าไม่สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง จะทำให้เกิดปัญหากับตนเองและลูกหลานเป็นอย่างมาก ใช้หลักพุทธธรรมไตรลักษณ์ ในด้านการดูแลร่างกาย ทำให้รู้และเข้าใจกับสภาพของสังขารที่หลักพุทธธรรมได้กล่าวไว้ ไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น เพื่อลดความเสื่อมของร่างกายให้ช้าลง จะออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เว้นเครื่องดื่มมีเมา พักผ่อนให้เพียงพอ นอนแต่หัวค่ำ ไม่นอนดึก ก่อนนอนสวดมนต์ทำสมาธิ ตื่นนอนสวดมนต์ ทำสมาธิ แม่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายและแม่เมตตาให้กับตนเองยึดหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาตนเองตลอดเวลา ไม่หลงสติ^{๒๗}

^{๒๒} สัมภาษณ์ นางสุข วรรณ, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๓} สัมภาษณ์ นางทองใบ ฐัญญ, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางจิ๋ว ประสบศรี, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางทองกลาง ฐัญญ, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางตัน เสียมแหลม, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นายสวรรค์ กลมเกลียว, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๙.

๔.๒.๒ ด้านจิตใจและอารมณ์

จากการสัมภาษณ์ นายบัวลา สมศรี^{๒๘} ได้กล่าวถึงการนำพุทธธรรมมาปรับใช้ พบว่า เมื่อเกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะยึดหลักพุทธธรรม โดยใช้หลักความไม่ประมาท มาปฏิบัติในวิถีชีวิต พบว่า เวลามีสิ่งมากระทบจิตใจทำให้เกิดความว้าวุ่น เหงา เศร้าซึม หรือถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง ต้องเฝ้าบ้านทำงานต่าง ๆ ภายในบ้านแทนลูกหลาน ไม่ว่าจะมีความรู้เรื่องใด ๆ มากระทบจิตใจและอารมณ์จะยึดถือหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติแม้บางครั้งจะไม่ครบหมดก็ตามพยายามประพุดิตน^{๒๙}

นายพิทยา พลสิมมา^{๓๐} อธิบายเพิ่มเติมว่า การใช้วิถีชีวิตปราศจากการเบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นด้านทรัพย์สิน ด้านคูครอง ด้านพูดเท็จโกหกหลอกลวง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามจะระมัดระวังตัวเองอยู่เสมอ ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะหลีกเลี่ยง เช่น เวลาไปงานเลี้ยงสังสรรค์ หรืองานในชุมชน งานพิธีต่างๆ ที่ได้รับเชิญ ซึ่งมีอาหารนานาชนิดสนองต่อกิเลส จะเลือกตักน้ำเปล่าหรือรับประทานอาหาร ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเหล่า เบียร์จะปฏิเสธ โดยอ้างว่า “สุขภาพไม่ดี” เพื่อไม่ให้ผู้ชักชวนเกิดความเสียใจ^{๓๑}

เช่นเดียวกับนางวิเชียร ไชยวัน^{๓๒} ที่กล่าวว่า ในบางครั้งเมื่อมีเรื่องมากระทบกระเทือนจิตใจกับผู้อื่นใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทญาติพี่น้องตายจากคิดอยู่เสมอว่า “ทุกคนต้องเป็นเช่นนี้เหมือนกัน แม้แต่สัตว์ทั้งหลายก็ต้องเป็น ไม่เว้นแม้แต่ตัวของเรา จะช้าหรือเร็ว จะเศร้าโศกไปทำไม” ควบคุมอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน รักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ เตือนตนเองอยู่เสมอ ถ้าควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้ก็จะเจ็บป่วย เมื่อสุขภาพจิตไม่ดีสุขภาพกาย ก็ตามมา ไม่มีใครมารับความทุกข์ของเรา นอกจากตัวเราเองที่จะรับความทุกข์นั้น คิดเช่นนี้จิตใจจะสงบ ไม่ทำตัวให้ว้าวุ่น เหงา เศร้าซึมหดหู่กับชีวิต เมื่อเวลาเกิดความหดหู่ เหงา เศร้าซึม จะนำหนังสือธรรมะมาอ่าน เปิดเทปฟังธรรม ฟังปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตใจหนักแน่น^{๓๓}

ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลาน สิ่งใดพอที่จะช่วยเหลือลูกหลานจะช่วยเหลือตามอรรถภาพ ให้ความรักความเมตตาต่อบุคคลภายในครอบครัวเสมอภาคกันเสียสละช่วยเหลือส่วนรวม มุ่งมั่น

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายบัวลา สมศรี, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๒๙} สัมภาษณ์ นายพิทยา พลสิมมา, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๐} สัมภาษณ์ นางวิเชียร ไชยวัน, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๑} สัมภาษณ์ นางบัวทอง พัฒนา, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๒} สัมภาษณ์ นายประวิติ เสมามิ่ง, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๓} สัมภาษณ์ นายฉลาด มะลิวงศ์, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

รักษาศีล ทำบุญตักบาตร ทำตนให้เป็นฆราวาสที่ดี^{๓๔} เป็นตัวอย่างแก่ลูกหลานด้านส่งเสริม ในด้าน คุณภาพจิต เสริมสร้างจิตให้ตั้งงาม มีความเมตตา มีความรัก ช่วยปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีน้ำใจเผื่อแผ่ ความกตัญญู ด้านสมรรถภาพของจิต เป็นจิตที่มีความสามารถ มีสติ มีความเพียรอดทน จิตตั้งมั่นแน่วแน่ จิตจึงเด็ดเดี่ยวแน่วแน่^{๓๕} ต่อจุดหมายที่ให้มีปัญญาพิจารณาเห็นความถูกต้อง ด้านสุขภาพจิต จิตมี สุขภาพที่ดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับ ขังใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า^{๓๖}

๔.๒.๓ ด้านสังคมและครอบครัว

จากการสัมภาษณ์ นายจำกัต์ บุษราคัม^{๓๗} ได้กล่าวถึงการนำหลักพุทธธรรมมาปรับใช้ในด้าน สังคมและครอบครัว โดยอธิบายว่า มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง เพราะในชีวิตของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลาน และสังคมในบางเรื่อง สังคมและครอบครัวจึงมีบทบาทต่อวิถีชีวิตของ ผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์สังเกตและเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุในผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก พบว่า วิถี ชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนนี้ เมื่อเกิดปัญหาจะยึดถือหลักพุทธธรรม คือ บุญกิริยาวัตถุ มาประพฤติดิปฏิบัติ ในการอยู่ร่วมกับสังคมและครอบครัวในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก มาประพฤติดิปฏิบัติกับ ครอบครัวและสังคมให้มีความรักความปรารถนาดี ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวและสังคมทั้งกายวาจา ใจ และทรัพย์เมื่อบุคคลในครอบครัวและสังคมเกิดปัญหาจะทำให้คำแนะนำสนทนาเพื่อให้บุคคลผู้นั้นคลาย ความเครียด มีสติ มีความสุข^{๓๘}

เช่นเดียวกับ นายเฉวียน โคตรมณี^{๓๙} กล่าวว่า เพื่อจะได้ นำสิ่งที่แนะนำจากการสนทนาไปใช้ แก้ปัญหาหรือนำไปประพฤติดิปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นและเกิดความสุข นอกจากนี้เมื่อทราบว่า บุคคลในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่เกิดความทุกข์จะเกิดความสงสารอยากช่วยเหลือให้บุคคลนั้นพ้นทุกข์เช่น เมื่อเพื่อนบ้านเกิดเจ็บป่วยกะทันหัน หรือประสบอุบัติเหตุไม่มีใครพาไปส่งโรงพยาบาลเพราะอยู่เพียง

^{๓๔} สัมภาษณ์ นายบุญเหลือ คัตวงศ์ , ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ ศรีภิรมย์, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๖} สัมภาษณ์ นายสุตสาคร ทองใบ, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๗} สัมภาษณ์ นายจำกัต์ บุษราคัม, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๘} สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ บุญภัย, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นางบัวทอง พัฒนา, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ลำพัง ลูกหลานไปทำงานจะพาผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาลและโทรศัพท์แจ้งให้ลูกหลานของผู้ป่วยทราบ เมื่อเพื่อนบ้านมาเล่าว่าลูกหลานสอบเรียนแพทย์สอบเข้าทำงานหรือสอบเรียนต่อมหาวิทยาลัยต่างๆ ได้ ก็จะมีพลอยยินดีมีความสุขไปกับบุคคลนั้นและชื่นชมในความสำเร็จของลูกหลานในสังคมที่อาศัยอยู่ เมื่อลูกหลานทะเลาะกันจะซักถามฟังเหตุผลของลูกหลานแต่ละคน ถามสาเหตุและปัญหาที่ทำให้ทะเลาะกัน จะวินิจฉัยและวางตนปฏิบัติตนตามหลักการและเหตุผลของความเที่ยงธรรม ไม่เข้าข้างลูกหลานคนใดคนหนึ่ง เช่น เรื่องแบ่งที่ดิน บางคนได้ที่ดินน้อย บางคนได้ที่ดินมาก ลูกหลานเข้าใจว่าลำเอียง รักลูกหลานไม่เท่ากัน จะชี้แจงเหตุผลที่ทำให้เช่นนั้นให้ลูกหลานเข้าใจ รับทราบว่าเป็นเช่นนั้น จนลูกหลานเข้าใจและเลิกทะเลาะกันถ้าบุคคลในสังคมเกิดปัญหาก็จะใช้วิธีเดียวกันให้ความยุติธรรมทั้งสองฝ่าย^{๔๐}

เช่นเดียวกับ นางทองใบ ฐัญญู^{๔๑} ที่เห็นว่า ในการอยู่ร่วมกันภายในสังคมและครอบครัว หลักพุทธธรรมที่นำมาประพฤติปฏิบัติคือ บุญกิริยาวัตถุ เพื่อให้เกิดให้ความรักความเมตตาต่อกัน แบ่งปันสิ่งของให้กัน ผู้สูงอายุบางครอบครัวปลูกผักไว้รับประทาน เมื่อแม่ไปตามเพื่อนบ้านทำเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา จนเป็นที่รักของบุคคลภายในชุมชน ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ก็ทำเช่นเดียวกัน เวลาว่างภายในผู้สูงอายุชุมชนตำบลหนองหลัก เช่น งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานบวช งานแต่ง และงานศพผู้สูงอายุจะไปร่วมงานตามคำเชิญของเจ้าภาพ ถ้าไปไม่ได้ก็จะส่งตัวแทนไป งานศพกรรมการชุมชน ชมรมผู้สูงอายุผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก จะร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมในงานนั้นด้วย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะไปร่วมงานและอยู่เป็นเพื่อนเจ้าภาพจนงานศพเสร็จ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญเป็นที่รักที่นับถือของบุคคลทั่วไปในชุมชน ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคคลในชุมชนนำไปเป็นแบบอย่าง^{๔๒}

๔.๒.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ได้ให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลหนองหลัก เมื่อเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและรายได้ จะใช้หลักพุทธธรรมคือ ความไม่ประมาทมาประพฤติปฏิบัติ เพราะอบายมุขทำให้เห็นโทษภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ติดในอบายมุข เป็นทางแห่งความเสื่อมทั้งตนเองและสังคมนำมาซึ่งความสูญเสียทุกด้าน ผู้สูงอายุบางคนไม่เคยติดในอบายมุข บางครั้งการดื่มสุราหรือเบียร์ เป็นไปเพื่อสังสรรค์ ไม่คิดอะไรไม่ยึดติด ไม่ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพดื่มเพื่อทำให้อารมณ์ดีรับประทานอาหารอร่อย เจริญอาหาร ไม่มีความประมาทใน

^{๔๐} สัมภาษณ์ นายพิทยา พลสิมมา, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๑} สัมภาษณ์ นางทองใบ ฐัญญู, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นางตัน เสี่ยมแหลม, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

วิถีชีวิตการใช้จ่ายทรัพย์ จะใช้จ่ายในยามจำเป็น ทุกวันนี้ข้าวของราคาแพง เงินก็มีมามาก จึงยึดหลักความไม่ประมาท^{๔๓}

เช่นเดียวกับนางหนูเกณท์ อ่อนสี^{๔๔} ที่นำหลักความไม่ประมาทมาปรับใช้ มีความพอเพียงไม่สุรุ่ยสุร่ายไม่เป็นหนี้ ถ้าเป็นหนี้จะทำให้ลูกหลานทำตามตนเอง ครอบครัวของผู้สูงอายุตำบลหนองหลักหลายๆ ครอบครัว บริเวณภายในบ้านจะปลูกพืชผักที่รับประทานได้ ถ้าไม่มีบริเวณจะปลูกใส่กระถาง จะซื้อผักบางชนิดที่จำเป็น ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นการออกกำลังกายไปในตัว สุขภาพแข็งแรง จิตใจเป็นสุข ไม่ฟุ้งซ่าน บางครอบครัวเมื่อผักที่ปลูกเหลือจากการรับประทานก็จะนำไปขายในชุมชนในราคาถูก ไม่ได้ทำใหญ่โตทำตามกำลังพอที่จะทำได้ บุคคลในชุมชนให้การสนับสนุนช่วยซื้อ เงินที่ได้จากการขายผักเก็บไว้ทำบุญ เงินที่ได้รับจากทางราชการเก็บไว้ยามเจ็บป่วย ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก มีความรู้ความเข้าใจ เป็นอย่างดี จึงระมัดระวัง ไม่ประมาทในชีวิต^{๔๕} ด้านส่งเสริมผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามาก รู้ทั้งสิ่งดีและไม่ดี อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ จึงเอาหลักความไม่ประมาท มาอบรมสั่งสอนลูกหลาน ให้ลูกหลานสามารถแยกแยะในสิ่งที่ดีและไม่ดีลูกหลานจะได้ระมัดระวังโทษของอบายมุข เพื่อวิถีชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต^{๔๖}

ดังนั้น จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก ได้นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ ไตรลักษณ์ มาเป็นหลักพิจารณาเพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านจิตใจ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านสังคมครอบครัว คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ คือ ความไม่ประมาท ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกลางเมื่อเกิดปัญหาจะใช้หลักความไม่ประมาทผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากผู้สูงอายุรู้ว่าอบายมุขมันไม่ดี แม้ว่าเคยหลงผิดไปบ้างตอนยังหนุ่มยังสาว หรือตอนอายุกลางคนแต่ก็เลิกได้ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว พอเกิดการเจ็บป่วยก็เลิกไม่แตะต้องอีกต่อไป ไม่ได้ดื่มสุราเป็นนิสัย เวลาไปงานเลี้ยงก็จะดื่มบ้างเล็กน้อย ไม่ได้ขาดสติ ดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร แต่ก็รู้ว่าโทษของอบายมุขเหล่านี้จะไม่ให้มาทำลายชีวิตของตนและบุคคลรอบข้าง บางคนไม่เคยดื่มเลย ไม่เคยแตะต้องอบายมุข ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ศรัทธาในหลักธรรม และยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

^{๔๓} สัมภาษณ์ นายพิทยา พลสิมมา, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๔} สัมภาษณ์ นายประวิติ เสมามิ่ง, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๕} สัมภาษณ์ นายสมพงษ์ ศรีภิรมย์, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.

^{๔๖} สัมภาษณ์ นางจิ๋ว ประสบศรี, ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี, วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

มาใช้ในวิถีชีวิต เชื่อมั่นในความจริงที่เกิดขึ้น พยายามแก้ไขปัญหามีเหตุผลจนมีความสุขกับลูกหลาน สังคมไม่เกิดปัญหาใดๆ

ความสำเร็จในครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก เกิดจากการนำหลักธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า มาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน ทำให้ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต มีอาชีพการงานที่ดีเป็นคนดีประพฤติปฏิบัติดี มีความสุขความเจริญมาจนทุกวันนี้ ผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก ส่วนใหญ่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ไม่แตกต่างกันเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้วโดยการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง

๒. การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลฟังธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม

๓. การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้าย หลีกเลี้ยงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่นเคารพในความดีของเพื่อนและของครอบครัว

๔. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

ไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างไรดี หลีกเลี้ยงเหตุซึ่งจะตรวนหรือลดทอนชีวิตให้สั้น ปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบ อายุวัฒนะ หรือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์ คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลัก หรือเป็นประธานจึง จะสำเร็จได้กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือความไม่ประมาท

๔.๓ สรุป

ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก มีความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ ปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาสัจธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่อิงงามด้วยกุศลธรรม จะ

อำนวยการประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สังสมของ
อกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก
ได้นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้
คือ ไตรลักษณ์ มาเป็นหลักพิจารณาเพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านจิตใจ หลักธรรมที่ส่งเสริมและ
แก้ปัญหาด้านสังคมครอบครัว คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ
และรายได้ คือ ความไม่ประมาท ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก เมื่อเกิดปัญหาจะใช้หลักความ
ไม่เพราะผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากผู้สูงอายุรู้ว่อบายมุขมันไม่ดี แม้ว่าเคยหลงผิดไปบ้างตอนยังหนุ่มยังสาว
หรือตอนอายุกลางคนแต่ก็เลิกได้ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อ
ตนเองและครอบครัว พอเกิดการเจ็บป่วยก็เลิกไม่แตะต้องอีกต่อไป ไม่ได้ดื่มสุราเป็นนิสัย เวลาไปงานเลี้ยง
ก็จะดื่มบ้างเล็กน้อย ไม่ได้ขาดสติ ดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร แต่ก็รู้ว่าโทษของอบายมุขเหล่านี้จะไม่ให้มา
ทำลายชีวิตของตนและบุคคลรอบข้าง บางคนไม่เคยดื่มเลย ไม่เคยแตะต้องอบายมุข ผู้สูงอายุในชุมชนนี้
ศรัทธาในหลักธรรม และยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในวิถีชีวิต เชื่อมั่นในความจริงที่
เกิดขึ้น พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผลจนมีความสุขกับลูกหลานสังคมไม่เกิดปัญหาใดๆ ความสำเร็จ
ในครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก จากการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มา
อบรมเลี้ยงดูลูกหลาน ทำให้ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต มีอาชีพการงานที่ดีเป็นคนดีประพฤติ
ปฏิบัติดี มีความสุขความเจริญมาจนทุกวันนี้ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก ส่วนใหญ่นำหลัก
พุทธธรรมมาใช้ไม่แตกต่างกัน เพื่อขัดเกลาจิตใจของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษา
ความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสุขในปัจจุบันและ
หลังจากละโลกนี้ไปแล้วโดยการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เรา
คนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง

๒. การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลพึงธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธ ความ
โลภ เจริญสติ พึงธรรมช่วยเหลือสังคม

๓. การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้าย
หลีกเลี่ยงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่นเคารพใน
ความดีของเพื่อนและของครอบครัว

๔. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่าง
พอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

ไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างไรดี หลีกเลียงเหตุซึ่งจะดัดรนหรือลดทอนชีวิตให้สั้น ปฏิบัติ
ตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบ อายุวัฒนะ หรือ
จะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์ คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วน

ต้องอาศัยคุณธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลัก หรือเป็นประธานจึง จะสำเร็จได้คุณธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท