

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยวาท จังหวัดอุดรธานี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) การดูแลสุขภาพและหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน ๒) สภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยวาท จังหวัดอุดรธานี และ ๓) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยวาท จังหวัดอุดรธานี การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และลงภาคสนามเพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล สัมภาษณ์ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การดูแลสุขภาพและหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่างๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนความสำคัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ในสังคมไทยเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ เป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลานผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่างๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แก่ผู้รู้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุนั้นมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญา แก่ชุมชนและสังคม

หลักพุทธธรรมหลายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลายมีสำรวมตาสำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ และเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มี

อายุยืนต่อไปด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่

หลักไตรลักษณ์ เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณ์” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเรารุ่มหลงยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ลูกหลานและสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายสุขภาพจิตดีสมกับวัยสูงอายุ

ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทไม่มัวเมา ในวัยว้าวัยหนุ่มยังสาวในความไม่มีโรค เพราะความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินเพราะคนมีทรัพย์สินอาจจะยากจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์สินไร้ยศต่ำต้อยกว่า ภายหลังอาจมีทรัพย์สินยศและเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อรู้ดังนี้ทำให้รู้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคล ทุกระดับชั้น ไม่ไฮโอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน อันเป็นกิจริยาที่น่าเกลียดน่าชัง

บุญกิริยาวัตถุ เป็นหลักธรรมคำสอนที่พุทธองค์ทรงจัดวางหรือประยุกต์ให้เหมาะสม กับสมัย โดยหลักใหญ่ก็ถูกแยกออกจาก ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นวิธีของมรรคแต่ถูกจัดรูปขั้นตอนใหม่เป็นหลักทั่วไปเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเพียงบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ คือ ทานมัย ศีลมัย และภาวนามัย เพียงเท่านั้น

๕.๑.๒ สภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยวาท จังหวัดอุดรธานี

สภาพและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยวาท จังหวัดอุดรธานี พบว่า ปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุชุมชน เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลาง นี้จะระวังดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยวาท จังหวัดอุดรธานีบางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางคนเวลาเหงา ก็หาทางออกโดยการร้องเพลง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลาง ส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส

ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยวาท จังหวัดอุดรธานีผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนหลาน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของ

สังคมได้ไม่ได้ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตัวเองโดยไม่พึ่งลูกหลาน

ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา มีรายได้จาก จากการประกอบอาชีพ มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานส่งเงินมาให้เป็นรายเดือน มีเงินออมเก็บไว้

ความต้องการของผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี ปกติโดยทั่วไปนั้นผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้านด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุจะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้นั้นจะต้องเกิดจากปัจจัยในตัวของผู้สูงอายุเอง ซึ่งเรียกว่าปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุพร้อมกับปัจจัยภายนอกที่อยู่รอบๆ ตัวของผู้สูงอายุเช่น ครอบครัว ชุมชน นโยบายของรัฐ ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากภาครัฐและต้องการให้ทางครอบครัวช่วยเหลือไปพร้อมกัน รายได้จากเบี้ยยังชีพ การรักษาพยาบาลจากรัฐฟรี ต้องการมีส่วนร่วมในชุมชนร่วมกิจกรรมในชุมชน เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นการรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ต้องการพึ่งพาตนเองช่วยเหลือตนเองได้จะได้ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานและสังคมชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ นอกจากนั้นยังมีความต้องการให้คนในสังคมและบุคคลภายในครอบครัวเคารพยกย่อง นับถือ ยอมรับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของคนในสังคมและผู้ใกล้ชิด ผู้สูงอายุยังต้องการความปลอดภัยในที่อยู่อาศัย เพื่อจะได้ไม่เกิดความหวาดกลัวว่าจะมีคนมาทำร้าย ต้องการความช่วยเหลือจากครอบครัวด้านการเงินเพื่อที่จะมีเงินใช้จ่ายในเวลาเจ็บป่วยหรือเวลาต้องการจะซื้อสิ่งของที่ตนจำเป็น

๕.๑.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี

ผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี มีความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่มุ่งมนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาสัจธรรม และเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิตินในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรม จะอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สังขมาของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

การปรับใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก อำเภอยะโยน จังหวัดอุดรธานี ได้นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ ไตรลักษณ์ มาเป็นหลักพิจารณาเพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านจิตใจ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านสังคมครอบครัว คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ คือ ความไม่ประมาท ผู้สูงอายุในเขต

พื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี เมื่อเกิดปัญหาจะใช้หลักความไม่เพราะผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามาก ผู้สูงอายุรู้ว่าอบายมุขมันไม่ดี แม้ว่าเคยหลงผิดไปบ้างตอนยังหนุ่มยังสาว หรือตอนอายุกลางคนแต่ก็เลิกได้ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว พอเกิดการเจ็บป่วยก็เลิกไม่แตะต้องอีกต่อไป ไม่ได้ดื่มสุราเป็นนิสัย เวลาไปงานเลี้ยงก็จะดื่มบ้างเล็กน้อย ไม่ได้ขาดสติ ดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร แต่ก็รู้ว่าโทษของอบายมุขเหล่านี้จะไม่ให้มาทำลายชีวิตของตน และบุคคลรอบข้าง บางคนไม่เคยดื่มเลย ไม่เคยแตะต้องอบายมุข ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ศรัทธาในหลักธรรม และยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในวิถีชีวิต เชื่อมั่นในความจริงที่เกิดขึ้น พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผลจนมีความสุขกับลูกหลานสังคมไม่เกิดปัญหาใดๆ

ความสำเร็จในครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี จากการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน ทำให้ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต มีอาชีพการงานที่ดีเป็นคนดีประพฤติปฏิบัติดี มีความสุขความเจริญมาจนทุกวันนี้ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี ส่วนใหญ่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ไม่แตกต่างกันเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสุจริตในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้วโดยการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง

๒. การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลพึงธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ พึงธรรมช่วยเหลือสังคม

๓. การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้ายหลักเลี้ยงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่น เคารพในความดีของเพื่อนและของครอบครัว

๔. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

ไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างดี หลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือลดทอนชีวิตให้สั้น ปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ หรือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลัก หรือเป็นประธานจึง จะสำเร็จได้กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลหนองหลัก อำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี” มีข้อค้นพบที่สำคัญ จึงนำมาอภิปรายผล ดังนี้

การพัฒนารูปแบบการเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยการบริหารจัดการงานสาธารณสุข สงเคราะห์ อันเป็นกิจการที่ดำเนินการหรือจัดทำโครงการขึ้นมาเอง ในลักษณะที่ทำเป็นกิจการประจำ หรือชั่วคราว ได้แก่การการตั้งกองทุน เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือช่วยเหลือครัวเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งวัด และคณะสงฆ์อันมีเจ้าคณะพระสังฆาธิการสามารถเข้าไปดำเนินการเอง เป็นการพัฒนาโดยเน้นการพัฒนาจิตใจคนในสังคมช่วยเหลือดูแลกัน เป็นคนดี มีวินัย และคุณธรรม ตลอดจนยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในกลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ยังไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขโดยมีเป้าหมายพัฒนา คือพัฒนาจิตใจให้คนเป็นคนมีความสุข มีสภาวะทางจิตใจที่ดี สามารถปรับตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศตลอดจนส่งเสริมการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และเสริมสร้างสถาบันครอบครัวให้มีความมั่นคง และมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคนตลอดจนมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว ยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสที่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำ คนไร้ที่พึ่งและผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งให้ได้รับสวัสดิการสังคม และบริการสังคมพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้น จากข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับ **สิริพร ทาชาติ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี” สรุปผลการศึกษาได้ว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเอง ทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจ สามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน

การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แตกต่างกัน ๔ ด้าน คือ ๑) **ปัญหาด้านร่างกาย** ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริง ว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ว่าการเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมีความอดทน ปลงตก และรู้จักการปล่อยวางปล่อยวาง ๒) **ปัญหาด้านจิตใจ** ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตน ด้วยการสวดมนต์ ทำบุญใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม รักษาศีล ๕ ประพฤติธรรม และ ปฏิบัติสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบ ๓) **ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน** ผู้สูงอายุการรู้จักคบกับญาติมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ๓) **ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน** ผู้สูงอายุรู้จักคบกับญาติมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดีรู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธ ความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ๔) **ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้** ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักประมาณตน ไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข ทำตัวอยู่อย่างง่ายง่าย เลี้ยงง่าย และรู้จักประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นสรุป ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานต่อการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) บำเพ็ญบุญ ด้วยการสวดมนต์ ตักบาตรอยู่เป็นนิจ (๒) เป็นมิตรที่ดีต่อกัน รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (๓) มีความอดทนอดกลั้น รู้จักปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น (๔) ทำให้อาการซึมเศร้า อาการเจ็บป่วย และสุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น สอดคล้องกับ

งานวิจัยของพระครูใบฎีกาโสภา กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ) ที่บุคคลที่สูงวัยตามสภาพอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแรง เป็นต้น สภาพจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลงสภาพสังคมถูกสังคมลดบทบาทลง ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกาย และจิตใจเพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรม ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันดังนี้ (๑) หลักไตรลักษณ์ (๒) หลักอริยสัจ ๔ (๓) หลักบุญ บาป กรรม (๔) หลักพรหมวิหาร (๕) หลักเบญจศีล เบญจธรรม (๖) หลักอบายมุข ๖ และ (๗) หลักสังคหวัตถุ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผู้สูงอายุการดำเนินวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรม ดังนี้

๑) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเอง นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริงๆ หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๔ ครั้งอย่าหักโหมต่อการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ ออกมานั่งรับแสงอาทิตย์ในยามเช้า ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. – ๐๙.๐๐ น. จะเลือกช่วงเวลาไหนก็ได้ ประมาณ ๓๐ นาที

๒) ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ รักษาศีล ปล่อยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ให้สงบสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจาและใจอย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง นึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้น

๓) ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุต้องมองโลกในแง่ดีให้อยู่ในความผิดพลาดของผู้อื่น ปล่อยวางลดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานสาธารณเท่าที่ตนเองพอจะช่วยเหลือได้

๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ศึกษาเชิงวิเคราะห์ทัศนคติความเชื่อเรื่องบุญและบาปของผู้สูงวัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

๒) ศึกษาวิธีการจัดการศึกษาวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน

๓) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

๔) ศึกษาเชิงวิเคราะห์ทัศนคติความเชื่อเรื่องชาตินี้และชาติหน้าของผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต

๕) แนวทางการเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม