

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

๑. พระครูพิพิธสุตาทรร, ดร. ที่ปรึกษาหลัก

อาจารย์ผู้สอนพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่

๒. ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ ที่ปรึกษาร่วม

อาจารย์ผู้สอนปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่

ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุ ทั้งเพศชาย และหญิง ซึ่งได้รับการคัดเลือกจากชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ว่า เป็นผู้ปฏิบัติตนและสามารถการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อยู่ในเกณฑ์ดี

ชื่อผู้สัมภาษณ์ พระอธิการสมหมาย มหาปุณฺโณ (รินทรชัย) นิสิตบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คณะพระพุทธศาสนา ชั้นปีที่ ๒
ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย

๒. อายุ.....ปี

๓. การศึกษา ☐ อนุปริญญา ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

๔. ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

๕. วันที่ให้สัมภาษณ์ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เวลา.....สถานที่.....

ส่วนที่ ๒ พฤติกรรมของผู้สูงอายุ

๑. ทำเครื่องหมาย / ลงใน [] และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

๒. กำหนดค่าพฤติกรรม ดังนี้

- ๔ มากที่สุด หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นประจำ หรือบ่อยครั้ง อย่างสม่ำเสมอ
 ๓ มาก หมายถึง มีการปฏิบัติค่อนข้างบ่อย
 ๒ น้อย หมายถึง มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง
 ๑ น้อยที่สุด หมายถึง มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

ด้าน/พฤติกรรม	ระดับค่าน้ำหนักคะแนน			
	๔	๓	๒	๑
๑. ด้านกายภาพ				
๑) มีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ยอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ว่า ทุกชีวิตจะต้องพบกับความตายอย่างแน่นอน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้				
๒) การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำ หรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง				
๓) การรับประทานที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และให้ถูกหลักอนามัย เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานเป็นเวลา และดื่มน้ำมากๆ เสมอๆ เป็นต้น ละเว้นเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด				
๔) การพักผ่อนให้เพียงพอ ด้วยการเข้านอนแต่หัวค่ำ ตั้งแต่เช้า ไม่นอนดึก				
๒. จิตภาพ				
๑) การบำเพ็ญบุญกุศลไว้ล่วงหน้า อยู่เป็นนิจ และไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้พึงเล็งอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด				
๒) เจริญสติอยู่เสมอด้วยการปฏิบัติตามธรรมฐาน ให้มีสติควบคุมการกระทำกิจการต่างๆทุกอิริยาบถ ทั้งทางกาย วาจาและใจ เพื่อการมีชีวิตที่อยู่อย่างยืนยาวด้วยความไม่ประมาท				
๓. ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน				
(๑) ทำต่อกันด้วยเมตตา คือ แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆ โดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง				

ด้าน/พฤติกรรม	ระดับค่าน้ำหนักคะแนน			
	๔	๓	๒	๑
(๒) พุดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง				
(๓) ติดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน				
(๔) แบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคด้วยกัน				
(๕) ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ				
(๖) ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน				
๔. ด้านเศรษฐกิจและรายได้				
๑) การใช้ชีวิตอย่างประหยัด ด้วยการไม่ก่อหนี้สินอันไม่จำเป็น ให้พอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างพอเหมาะพอสมกับอัตภาพ หรืออยู่อย่างสันโดษ				
๒) ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น				
๓) รู้จักประมาณตน เช่น รู้จักประมาณในการรับประทาน ที่เรียกว่า กินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และการใช้จ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น				
๕. การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท				
๑) ไม่ประมาทด้วยการเจริญไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาด้านปัญญาให้รู้เท่าทัน ต่อสภาวะความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง				
๒) ไม่ประมาทในโลกธรรม ๘ ทั้งที่เป็นฝ่ายดี นำปรารถนา นำพอใจ คือ ความมีลาภยศ สรรเสริญ และความสุข ในขณะเดียวกันพึงระมัดระวัง มิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารถนา ตรงกันข้าม ในฝ่ายไม่สมหวังหรือฝ่ายเกิดทุกข์				
๓) ไม่ประมาทในสังขารร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์				
๔) ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของ				

ด้าน/พฤติกรรม	ระดับค่าน้ำหนักคะแนน			
	๔	๓	๒	๑
โลก ให้ปล่อยวางทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะ มองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ				

ส่วนที่ ๓ การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

๓.๑ ปัญหาของท่านในการดำรงชีวิตในชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง

จังหวัดลำปาง มีอะไรบ้าง

(๑) ด้านร่างกาย ท่านเจ็บป่วยอะไร และมีอาการอย่างไรบ้าง

.....

(๒) ด้านจิตใจ ท่านมีอาการอย่างไร เช่น เหนงว้าเหว่ เศร้าหรืออาการอย่างอื่น ๆ

.....

(๓) ด้านสังคม การอยู่ร่วมกับครอบครัว หรือผู้อื่นในชุมชนเป็นอย่างไร

.....

(๔) ด้านเศรษฐกิจ หรือการมีรายได้ เป็นอย่างไร

.....

(๕) การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

.....

(๖) ปัญหาอื่นๆ

.....

๓.๒ ท่านได้นำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ ใช้แก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้ ในการดำรงชีวิตในชุมชนสุข
สวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง อย่างไรบ้าง

๑. แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....
.....
.....

๒. แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....
.....
.....

๓. แก้ไขปัญหาทางสังคม หรือการอยู่ร่วมกัน ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....
.....
.....

๔. แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....
.....
.....

๕. แก้ไขปัญหาด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท ท่านปฏิบัติอย่างไร
ให้ยกตัวอย่าง

.....
.....
.....

๖. จากการนำหลักพุทธธรรม มาใช้แก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้ ผลเป็นอย่างไร และท่านมี
ความรู้สึกอย่างไร

.....
.....
.....

๗. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความศรัทธาและเชื่อถือใน หลักธรรม
ของพุทธศาสนา ที่ใช้ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดความสงบสุข ท่านมีความเห็น
อย่างไร

.....
.....
.....

๓.๓ ท่านได้แนะนำการนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ ใช้การแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ให้แก่เพื่อน ๆ ผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตในชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง อย่างไรบ้าง

๑. แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๒. แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๓. แก้ไขปัญหาทางสังคม หรือการอยู่ร่วมกัน ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๔. แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๕. แก้ไขปัญหาด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๖. จากการนำหลักพุทธธรรม มาใช้แก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ผลเป็นอย่างไร และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

๗. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความศรัทธาและเชื่อถือใน หลักธรรมของพุทธศาสนา ที่ใช้ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดความสงบสุข ท่านมีความเห็นอย่างไร

.....

ภาคผนวก ค

กิจกรรมของผู้สูงอายุ



อบรมผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์



ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์



มาตรวจสุขภาพแต่ละเดือนของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์





มาทำกิจกรรมประจำแต่ละเดือนของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์



ผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง ขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๘





วันเฉลิมพระชนพรรษาวันพ่อแห่งชาติประจำปี ๒๕๕๘



ผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมวันแม่แห่งชาติ



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	พระอธิการสมหมาย มหาปุณฺณ (รินทรชัย)
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๐๒
สถานที่เกิด	ณ.บ้านหนองปลิง ๒๕ หมู่ ๑๐ ตำบลวังชะพลู อำเภอขามเฒ่าบุรีรัมย์ จังหวัด กำแพงเพชร
ปัจจุบัน	ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ ๒๕๓๑ ๑๒๘ ถนนสุขสวัสดิ์ ๑ วัดสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐
การศึกษา	นักธรรมเอก พ.ศ. ๒๕๒๗ พุทธศาสตรบัณฑิต (สาขา ศาสนา) รุ่นที่ ๕๗ พ.ศ ๒๕๕๓