

บทที่ ๔

ผลการศึกษา

การวิจัยเรื่องการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ (๑) ศึกษาบริบทชุมชนและสภาพปัญหาที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง (๒) ศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง และ (๓) ศึกษาการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ในบทนี้ ผู้วิจัย ได้ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ ที่จะได้นำไปพัฒนาตนเอง ได้เสนอเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการพัฒนากาย (พัฒนาอินทรีย์ ๖) การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) และการประพฤติธรรมตามหลัก “ คิปปิปฏิบัติ ” อันเป็นแนวทางปฏิบัติของคฤหัสถ์ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสังคม ในการอยู่ร่วมกัน และปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ให้ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเพื่อความดีความถูกต้อง ทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมได้เป็นปกติ รวมทั้งได้ศึกษาวิเคราะห์ผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ ดังจะได้อีกกล่าว ตามลำดับต่อไป

๔.๑ ผลการศึกษาบริบทชุมชนและสภาพปัญหาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

๔.๒ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

๔.๓ ผลการศึกษาการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

๔.๑ ผลการศึกษาบริบทชุมชนและสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

๔.๑.๑ สภาพทั่วไปและความเป็นมาของชุมชน

ชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ตั้งอยู่บนถนนไฮเวย์ ลำปาง-งาว และถนนลำปาง-แม่ทะ พื้นที่เดิมเป็นทุ่งนาเจ้าของที่ดินมีหลายคนครอบครองอยู่ แต่พื้นที่ดินส่วนมากเจ้าของคือ ร้านทองสุขสวัสดิ์ ภายหลังได้มีการจัดสรรให้คนมาซื้อทำเป็น อาศัยจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดได้ตั้งเป็นหมู่บ้านสุขสวัสดิ์ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๑ โดยมีผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้นำ และขึ้นตรงต่อองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สุขาภิบาลตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ในปี พุทธศักราช ๒๕๓๖ ได้ทำการโอนพื้นที่การปกครองขึ้นตรงกับความรับผิดชอบของเทศบาลนครลำปาง มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากหมู่บ้านเป็นชุมชนฯ ได้มีการรวมหมู่บ้านสุขสวัสดิ์ หมู่ที่ ๘ และหมู่บ้านศรีชุม หมู่ที่ ๕ บางส่วนเข้ารวมกันเป็น “ชุมชนสุขสวัสดิ์” ได้มีการคัดเลือกประธานชุมชนขึ้นเป็นผู้นำชุมชน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานระหว่างประชาชนในชุมชนกับเทศบาล มีจำนวนประชากร รวมทั้งสิ้น ๒,๓๓๑ คน แยกเป็น ชาย ๑,๐๑๑ คน เป็นหญิง ๑,๒๓๐ คน มีผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป) รวมทั้งสิ้น ๓๔๕ คน มีจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น ๑,๖๓๓ ครัวเรือน การนับถือศาสนา ประชากรส่วนใหญ่ในหมู่บ้านนับถือศาสนาพุทธ

อาชีพหลักของครัวเรือน ได้แก่ อาชีพรัฐวิสาหกิจ ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว อาชีพเสริมหรืออาชีพรอง ได้แก่ รับจ้างทั่วไป สานแข่งใส่เซรามิค

รายได้เฉลี่ยของประชากร (ตามเกณฑ์ จปฐ. ปี ๒๕๕๓) จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท/คน/ปี ครัวเรือนยากจน (รายได้ไม่ถึง ๓๐,๐๐๐ บาท/คน/ปี) จำนวน ๒ ครัวเรือน

จำนวนกลุ่มกิจกรรม/อาชีพ มีจำนวน ๕ กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มอสม. กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มชุมชน กลุ่มเยาวชน

ลักษณะทางกายภาพและทางภูมิอากาศ

- พื้นที่ทั้งหมดประมาณกว่า ๑๐๐ ตารางกิโลเมตร

ข้อมูลสภาพทั่วไปของหมู่บ้าน / ชุมชน

- พื้นที่ อาศัย ๑๐๐ ไร่ พื้นที่ทำการเกษตร/ ทำสวนครัว ๑๐ ไร่
- คลองชลประทาน - ไร่
- พื้นที่ป่าชุมชนมีกี่แห่ง (ระบุ) จำนวน - ไร่

- แหล่งน้ำสาธารณะ (ระบุ) ไม่มี
- ประปา (ระบุ) / ประปาภูมิภาค ประปาหมู่บ้าน / ชุมชน
- อื่นๆ พื้นที่รกร้าง จำนวน ๑๐ ไร่
- โรงเรียน ในเขตหมู่บ้าน / ชุมชน ๓ แห่ง
- ระดับประถมศึกษา ๓ แห่ง
- ระดับมัธยมศึกษา ๓ แห่ง
- ระดับอาชีวศึกษา
- ระดับมหาวิทยาลัย
- จำนวนผู้ใช้ไฟฟ้า ๑,๓๕๑ครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐
- ตู้โทรศัพท์สาธารณะ ๒ แห่ง
- โทรศัพท์บ้าน (ส่วนตัว) ๑๐๐๐ เครื่อง
- โทรศัพท์มือถือ ๒๐๐๐ เครื่อง
- หอกระจายข่าว / เสียงตามสาย ๑ แห่ง
- วิทยุชุมชน ๑ แห่ง
- ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ประจำชุมชน ๑ แห่ง
- ที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน / ชุมชน ๑ แห่ง
- ศาลาเอนกประสงค์ / ศาลาประชาคม ๓ แห่ง
- สวนสาธารณะในชุมชน ๑ แห่ง
- อื่นๆ ที่ออกกำลังกาย ๒ แห่ง

อาณาเขตติดต่อ

ชุมชนสุขสวัสดิ์ ตั้งอยู่ในตำบล พระบาท อำเภอ เมืองลำปาง จังหวัด ลำปาง ห่างจากที่ว่าการอำเภอเมืองลำปาง ไปทางทิศเหนือ ๓.๕ กิโลเมตร ห่างจากเทศบาลนครลำปางไปทางทิศตะวันตก ๑ กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อ ดังนี้

- | | |
|---------------|--|
| - ทิศเหนือ | ติดต่อถนนไฮเวย์ลำปาง – งาว , ห่างสรรพสินค้าโลตัส |
| - ทิศใต้ | ติดต่อโรงเรียนเทศบาล ๗ (ศิรินาวินวิทยา) |
| - ทิศตะวันออก | ติดต่อชุมชนศรีชุมป่าไผ่ ชุมชนการเคหะลำปาง |
| - ทิศตะวันตก | ติดต่อโรงเรียนพินิจวิทยา ห่างสรรพสินค้าแมคโค |

ลักษณะภูมิประเทศ

ภูมิอากาศ ฤดูกาล มีลักษณะในช่วงฤดูกาลต่างๆ ไม่ค่อยมีผลกระทบต่อ ชุมชน เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่ของประชาชนมิได้ประกอบอาชีพ ทางเกษตร

๔.๑.๒ สภาพปัญหาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นแหล่งผลิตสมาชิกของสังคม จำเป็นต้องมีความมั่นคง อบอวน มีหลักดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามกรอบของศีลธรรม ประเพณีวัฒนธรรม และกฎหมาย สมาชิกของครอบครัวประกอบไปด้วย ปู่ย่า ตายาย ปิตามารดา บุตรธิดา ล้วนต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง “แต่ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหิน เนื่องจากสาเหตุจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกที่เคยแน่นแฟ้น กลายเป็นความสัมพันธ์แบบหละหลวม” เช่น บุตรหลานหลังจากแต่งงานแล้ว ก็แยกออกไปสร้างบ้านเรือนอยู่ต่างหาก และสาเหตุจากความยากจน ที่ต้องออกไปทำงานอยู่ห่างไกลต่างถิ่น จึงไม่ได้อยู่ใกล้ซิดพ่อแม่

ปัจจุบันจึงทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางเกิดปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ “คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง” จึงเป็นสาเหตุอันสำคัญ ที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ขาดผู้เลี้ยงดูมีรายได้ไม่เพียงพอ ไร้ที่อยู่อาศัย บางรายคู่สมรสเสียชีวิตอยู่ตามลำพัง บางรายเป็นโสด ทำให้ไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้

ในทฤษฎีของพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” และ “รัตติกาล” ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย และเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติ ที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท นั่นคือ กระบวนการหมุนเวียนเกิดดับผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางมีสภาพปัญหาที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

(๑) ด้านร่างกาย

อวัยวะต่างๆ รวมทั้งจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางเกิดความเสื่อมถอยนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ แม้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุคือ แบบแผนในการดำเนินชีวิต หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเป็นประจำนั่นเอง ซึ่งปัจจัยนี้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดและควบคุมได้ ในวัยผู้สูงอายुर่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังนี้

(๑.๑) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการกล้ามเนื้อมีอาการเหี่ยวฝ่อ มีเยื่อพังผืดมากขึ้นกล้ามเนื้ออ่อนกำลัง ทำให้สูญเสียความแข็งแรง

ว่องไวและการทรงตัวที่ดี กระดูกจะบางลงและหักง่าย หมอนรองกระดูกสันหลังจะเหี่ยวเสียความยืดหยุ่น ทำให้ตัวเตี้ยลง ๑ เซนติเมตร ทุก ๒๐ ปี ข้อเสื่อมตามวัยปวดตามข้อ และทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างเคลื่อนไหวได้ง่าย

(๑.๒) ระบบสัมผัส ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีการเสื่อมลง ได้แก่ การเห็นเสื่อมลง เลนส์ตาเกิดต่อกระจก สายตายาวขึ้น กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม การปรับสายตาเข้า ทำให้เวียนหัวได้ง่าย ประสาทรับเสียงเสื่อมทำให้หูตึงได้ยินเสียงต่ำหรือเสียงสูงกว่าธรรมดา มีการเสื่อมของหูที่เกี่ยวกับระบบการทรงตัวทำให้ผู้สูงอายุเดินเซได้จนมีประสาทรับกลื่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลงทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นจนมีประสาทรับกลื่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลง ทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นต้น

(๑.๓) ผิวหนัง ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการผิวหนังจะบาง และเหี่ยวย่น สีของผิวหนังน้อยลง ทำให้เกิดจุดต่างขาว แต่บางครั้งเกิดตกกระจากการมีสีเพิ่มขึ้น ต่อม้ำมันขับน้ำมันน้อย ทำให้ผิวแห้ง คัน ต่อมเหงื่อขังเหงื่อได้น้อยลง ส่วนผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีขาว

(๑.๔) ระบบหายใจ ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการสมรรถภาพปอดลดลง ความจุและความยืดหยุ่นของปอดลดลง เลือดจับออกซิเจนขณะผ่านปอดได้น้อยลง ทำให้เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ กลไกการไอทำงานได้น้อยลงทำให้มีเสมหะสะสมภายในปอดมากขึ้น

(๑.๕) ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการเยื่อผนังด้านในของหัวใจหนาขึ้น และมีคอเลสเตอรอลแทรกในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น การไหลเวียนของเลือดช้าลง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะ และหัวใจวายได้ง่าย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีการหนาเม็ดเป็นลมได้ง่าย เกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน ขณะที่มีการเปลี่ยนท่าหรืออิริยาบถของร่างกาย

(๑.๖) ระบบประสาท ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการสมองมีขนาดเล็กลงเสื่อมหน้าที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวช้า มีอาการสั่นตามร่างกายได้ จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยาก แก้ปัญหาต่างๆ ได้ไม่ดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังขี้ลืมง่ายโดยเฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบัน แต่สามารถจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดี

(๑.๗) ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการส่วนใหญ่ฟันจะหัก ต่อมาน้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อยลงทำให้ปากแห้ง การผลิตน้ำย่อยน้อยลง การ

เคลื่อนตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ช้าลง ทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอกจากนี้การดูดซึมอาหารไปสู่เซลล์ต่างๆทำได้น้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหารได้ง่าย

(๑.๘) ระบบขับถ่ายปัสสาวะ ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการเสื่อมหน้าที่ของระบบขับถ่ายปัสสาวะ ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลง ถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ผู้สูงอายุบางรายอาจปัสสาวะขัด โดยเฉพาะผู้ชายจากต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเนื่องจากการคลอดลูกมาหลายคน

(๑.๙) ระบบขับถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการท้องผูกจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ และร่างกาย มีกิจกรรมต่าง ๆ น้อยลง

(๑.๑๐) ระบบต่อมไร้ท่อ ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อลดลง ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้น้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

(๑.๑๑) ระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการจะมีภูมิคุ้มกันเสื่อมลง ทำให้ความต้านทานโรคต่ำเกิดภูมิแพ้ได้มากขึ้น และมีโอกาสเกิดมะเร็งได้

นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ แล้ว ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจะเริ่มมีอาการยังมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นนอก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติ ได้แก่ เมื่อเจ็บป่วยจะมีพยาธิสภาพผิดปกติหลายอย่าง และไม่มีลักษณะที่เฉพาะโรค มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีการรักษามีโรคแทรกซ้อนในระหว่างการทำการรักษาสูง และต้องการการฟื้นฟูสมรรถภาพมาก

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสูงอายุทางด้านชีววิทยา ได้แก่ทฤษฎีการทำลายตนเอง (Autoimmunity) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system theory) ที่กล่าวว่า การชราเกิดจากร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกัน ชนิดที่ทำลายตัวเองมากขึ้น เมื่อระยะวัยเจริญพันธุ์สิ้นสุดลง ทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกันปกติลดลง ระบบภูมิคุ้มกันเริ่มเสื่อมลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นรุนแรง สอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิมด้านร่างกาย (Somatic mutation theory) ที่พบว่า การเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิม (Mutation) ที่เกิดขึ้นในเซลล์ของร่างกายจะไปทำลายยีนส์ และโครโมโซมอย่างช้าๆ จนกระทั่งความสามารถด้านหน้าที่ของโครโมโซมในร่างกายถูกทำลายไป เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดไปจากเดิมสะสมเพิ่มมากขึ้น จนถึงจุดที่สูญเสียหน้าที่ของยีนส์ และโครโมโซม จะทำให้ไม่สามารถผลิตโปรตีนได้ ทำให้เซลล์ตายโดยเฉพาะเซลล์ประสาท เซลล์กล้ามเนื้อลาย และเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ

(๒) ด้านจิตใจ

“การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมมีผลต่อโดยตรง ต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง” การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ได้แก่ “การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตหรือญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจากบุตรหลานแยกย้ายกันไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล” และความคับข้องในทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากการถูกปลดเกษียณต้องหยุดรับผิดชอบงานต่างๆ ทั้งที่ผู้สูงอายุบางรายยังไม่พร้อมที่จะหยุดทำงาน จึงมีผลกระทบต่อด้านจิตใจของผู้สูงอายุนั้นเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้หมดสมรรถภาพในการทำงาน แต่สังคมกำหนดให้เป็นเช่นนั้นปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างระบบครอบครัว จากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวจึงเป็นสาเหตุหนึ่ง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรือบางรายก็ถูกบุตรหลานทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ขาดการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีให้อยู่ดีกินดี จึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพและจิตใจ “ บางครั้งบุตรหลานเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นภาระความรับผิดชอบ ที่เกินความสามารถของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา และมีปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้นได้ ”

นอกจากนี้ ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิตด้วย ถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตวัยต้น ประสบความสำเร็จ จะเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็นยอมรับวัยสุดท้ายด้วยความรู้สึกที่ดี ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตวัยต้น จะมีชีวิตในทางตรงกันข้าม การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอารมณ์ไม่มั่นคง เมื่อถูกกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้เสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธง่าย แต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลง ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้แนะนำ หรือบางครั้งต้องเป็นผู้รับการดูแล เพราะข้อจำกัดของร่างกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักสัดกันอารมณ์ และแสดง ออกในทางที่ดีขึ้น ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความว่าเหว ช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า หรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และอาจมีผลไปถึงความไม่ยุติ และเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพราะความเสื่อมของระบบอวัยวะทั้งหลายล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง ได้แก่

(๒.๑) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นกระบวนการจดจำทำได้ในระยะเวลาสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

(๒.๒) ความหว่าเหว่ เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่างๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้งและความกระทบกระเทือนใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอาการฉุนเฉียว โกรธง่าย

(๒.๓) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องรวมทั้งแรงกระตุ้นต่างๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการเรียนรู้ หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นหาด้วยเทคนิคใหม่

(๒.๔) สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์ และการวิเคราะห์จะค่อยๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ไข ปัญหาต่างๆ ได้

นอกจากปัจจัยต่างๆดังกล่าวแล้ว การที่ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางด้านการศึกษอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นในครอบครัว บุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัย หรือไม่แสดงความเคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้บุตรหลาน ซึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้เช่นกัน

(๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิม ที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว่าเหว่ได้ การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบจากผู้ที่มีมือทำงานใช้ความคิดกลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้า

แสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย ดังนั้น กิจกรรมต่างๆ ในวัยผู้สูงอายุจึงลดลง ความสัมพันธ์กับคนอื่น ก็ลดลงและหยุดตามไปด้วย ลูกหลานต่างโตขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป สำหรับผู้สูงอายุบางรายคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่น ที่ยังมีอยู่ก็ค่อยๆ ขาดหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย แยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ๆ ขึ้นมา เพราะผู้อื่นจะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ทำคนเดียวไม่ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และไม่ถูกปฏิเสธจากสังคมสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุควรหาเพื่อนที่อยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกันและอยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่งเมื่อมีปัญหาอะไรที่เหมือนๆ กันจะได้ร่วมกันปรึกษาหารือ มีส่วนร่วมและช่วยกันแก้ไขได้ ผู้สูงอายุบางรายที่สนใจทางด้านศาสนา อาจเข้าวัดฟังธรรม ศึกษาธรรม หรือมีส่วนร่วมในการค้าจุนพระศาสนา หรือบางรายมีสุขภาพดีที่แข็งแรงพอที่จะเข้าชมรมสมาคม เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ได้แก่

(๓.๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

(๓.๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาทำงานทำให้ผู้สูงอายุหมดภาวะติดต่อทางด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรือเคยทำอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) รู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

(๓.๓) การสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน บทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

จากสาเหตุและปัจจัยทั้ง ๓ ด้านของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางนี้ จะเห็นว่าจากเดิมที่สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเดียวกันถึง ๓ ชั้นอายุ คือพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และบุตรหลาน ผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือยกย่องและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างบริสุทธ์ใจ และได้รับการยกย่องจากสังคมว่าเป็นผู้ทรงเกียรติ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเป็นแหล่งความรู้ มีสิทธิพิเศษ และความมั่นคงในชีวิตจนกระทั่ง

ตาย ปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางจึงมักเป็นด้านความเจ็บป่วย หรือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าด้านอื่น แม้จะมีปัญหาด้านจิตใจบ้างแต่ก็ไม่รุนแรงนัก เพราะสังคมไทยยังคงมีประเพณี และวัฒนธรรมในการเลี้ยงดู และกตัญญูต่อผู้ใหญ่ แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ของทุกสถาบันในสังคม นับตั้งแต่สถาบันครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความอบอุ่นของสมาชิกครอบครัวที่เคยมีมากลับเสื่อมลง ผู้สูงอายุจึงขาดการดูแลให้ความช่วยเหลือ ประกอบกับไม่ได้ทำงานทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม จึงทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านอื่นโดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในปัจจุบันจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุโดยทั่วไป จึงไม่อาจให้การดูแลแก้ไขเพียงลำพังด้านใดด้านหนึ่งได้ จำเป็นที่จะต้องดำเนินการพร้อมๆ กันทุกด้าน

(๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มียางทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการงาน ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปางมีรายได้ลดลงในขณะเดียวกันสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บจะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีวางแผนการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจ การวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้

(ก) ควรทำงานประมาณประจำปี เพื่อที่จะได้ไม่หลงลืมรายได้รายจ่าย ที่มีช่วงการเว้นระยะนานๆ หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมอนุญาตรายปีภาษีต่างๆ เป็นต้น

(ข) ควรทำงานประมาณคร่าวๆ ก่อน แล้วค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง

(ค) ถ้างบประมาณมีผลออกมาว่า รายจ่ายเกินรายรับ จะต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้หรือมีเงินนั้นก็ตัดรายจ่ายลง

การเพิ่มรายได้และการประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้สูงอายุสามารถมีวิธีง่ายๆ ในการเพิ่มรายได้คือ หากงานทำอาจจะเป็นเฉพาะบางช่วงเวลา หรือเต็มเวลาแล้วแต่สถานการณ์ และสภาพสิ่งแวดล้อม การประหยัดค่าใช้จ่ายทำได้โดยใช้จ่ายในเรื่องที่สมควร ลดค่าใช้จ่ายใหญ่ๆ แทนการตัดรายจ่ายเล็กๆ น้อยๆ หยุ่มหยุิม และลดเล็กลีบอบายมุข เช่น ต้มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เป็นต้น

นอกจากนั้น ปัญหาการเงินของผู้สูงอายุมักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี และไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะต้องมียุติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้เพิ่มควรปฏิบัติดังนี้

(ก) วิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินของตนว่า มีรายได้รายจ่ายจำนวนเท่าไร และได้จากแหล่งใดบ้าง และจะอย่างไรให้รายได้ที่มีอยู่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิต

(ข) ทำบัญชีทรัพย์สินที่มีอยู่ และทำงบประมาณค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่ต้องใช้

(ค) ควบคุมค่าใช้จ่าย โดยนำรายได้จากทรัพย์สินต่างๆ และรายได้ประจำที่ได้หลังเกษียณอายุมาลงรายการเพื่อทำบัญชีงบดุล

(ง) ต้องรู้จักค่าของเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดและคุ้มค่า

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไป จะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ว้าวุ่น ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว เนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดู อีกทั้งมีรายได้น้อยไม่แน่นอน ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีเริ่มมีปัญหาด้านเศรษฐกิจเนื่องจากขาดรายได้

๔.๒ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

๔.๒.๑ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง

ตารางที่ ๓ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง

ที่	รายการ	$\bar{X}$	SD.	การแปลผล
๑	ด้านกายภาพ	๓.๖๑	๐.๖๓	มากที่สุด
๒	ด้านจิตภาพ	๓.๔๗	๐.๗๓	มาก
๓	ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน	๓.๖๐	๐.๕๙	มากที่สุด
๔	ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๓.๖๘	๐.๖๑	มากที่สุด
๕	ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท	๓.๖๐	๐.๖๗	มากที่สุด
เฉลี่ย		๓.๕๙	๐.๔๙	มากที่สุด

จากตารางที่ ๓ พบว่า ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๑๓ คน มีผลการตอบแบบสอบถามคิดเป็นค่าเฉลี่ย ๓.๕๙ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาระดับปฏิบัติเป็นรายข้อ พบว่า

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติมากกว่าด้านอื่นๆ คือ ด้านเศรษฐกิจและรายได้ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๘ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกันและด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ๓.๖๐ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านจิตภาพ มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๗ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

๔.๒.๒ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านกายภาวนา

ตารางที่ ๔ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านกายภาวนา

ที่	รายการ	$\bar{x}$	SD.	การแปลผล
๑	มีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ยอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ ว่า ทุกชีวิตจะต้องพบกับความตายอย่างแน่นอน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้	๓.๖๐	๐.๖๙	มากที่สุด
๒	การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำ หรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง	๓.๖๑	๐.๖๐	มากที่สุด
๓	การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และให้ถูกหลักอนามัย เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารเป็นเวลา และดื่มน้ำมากๆ เสมอๆ เป็นต้น ละเว้นเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด	๓.๖๕	๐.๕๘	มากที่สุด
๔	การพักผ่อนให้เพียงพอ ด้วยการเข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า ไม่นอนดึก	๓.๕๘	๐.๖๖	มากที่สุด
เฉลี่ย		๓.๖๑	๐.๖๓	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔ พบว่า ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านกายภาวนา จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๑๓ คน มีผลการตอบแบบสอบถามคิดเป็นค่าเฉลี่ย ๓.๖๑ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาระดับปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติมากกว่าด้านอื่นๆ คือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และให้ถูกหลักอนามัย เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารเป็นเวลา และดื่มน้ำมากๆ เสมอๆ เป็นต้น ละเว้นเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๕ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๑ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ มีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ยอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ว่า ทุกชีวิตจะต้องพบกับ

ความตายอย่างแน่นอน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๐ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การพักผ่อนให้เพียงพอ ด้วยการเข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า ไม่นอนดึก มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๘ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

๔.๒.๓ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านจิตภาวนา

ตารางที่ ๕ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านจิตภาวนา

ที่	รายการ	$\bar{x}$	SD.	การแปลผล
๑	การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ อยู่เป็นนิจ และไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เพ่งเล็งอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด	๓.๔๙	๐.๗๓	มาก
๒	เจริญสติอยู่เสมอด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ให้มีสติควบคุมการกระทำกิจการต่างๆ ทุกอิริยาบถ ทั้งทางกาย วาจาและใจ เพื่อการมีชีวิตที่อยู่อย่างยืนยาวด้วยความไม่ประมาท	๓.๔๖	๐.๗๓	มาก
เฉลี่ย		๓.๔๗	๐.๗๓	มาก

จากตารางที่ ๕ พบว่า ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านจิตภาวนา จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๑๓ คน มีผลการตอบแบบสอบถามคิดเป็นค่าเฉลี่ย ๓.๔๗ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาระดับปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติมากกว่าด้านอื่นๆ คือ การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ อยู่เป็นนิจ และไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เพ่งเล็งอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๙ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมาก รองลงมาและด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ เจริญสติอยู่เสมอด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ให้มีสติควบคุมการกระทำกิจการต่างๆทุกอิริยาบถ ทั้งทางกาย วาจาและใจ เพื่อการมีชีวิตที่อยู่อย่างยืนยาวด้วยความไม่ประมาท มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๖ การแปลผล ปฏิบัติในระดับมาก

**๔.๒.๔ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัด
ลำปาง ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน**

**ตารางที่ ๖ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุชุมชนสุข
สวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน**

ที่	รายการ	$\bar{X}$	SD.	การแปลผล
๑	ทำต่อกันด้วยเมตตา คือ แสดงไมตรีและ ความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วม ชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆ โดยเต็ม ใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง	๓.๕๕	๐.๖๕	มากที่สุด
๒	พูดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็น ประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วย ความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง	๓.๖๐	๐.๕๙	มากที่สุด
๓	ติดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิด ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน	๓.๖๐	๐.๕๖	มากที่สุด
๔	แบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดย ชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ ได้ มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน	๓.๖๓	๐.๕๕	มากที่สุด
๕	ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติ สุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ ทำตนเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่ คณะ	๓.๖๖	๐.๕๔	มากที่สุด
๖	ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความ คิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่ง ความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน	๓.๕๘	๐.๖๒	มากที่สุด
เฉลี่ย		๓.๖๐	๐.๕๙	มากที่สุด

จากตารางที่ ๖ พบว่า ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุ ชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๑๓ คน มีผลการตอบแบบสอบถามคิดเป็นค่าเฉลี่ย ๓.๖๐ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาระดับปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติมากกว่าด้านอื่นๆ คือ ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๖ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ แบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคด้วยกัน มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๓ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ติดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกันและพูดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีค่าเฉลี่ย การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงามหรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๘ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ทำต่อกันด้วยเมตตา คือ แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆ โดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๕ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

**๔.๒.๕ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัด
ลำปาง ด้านเศรษฐกิจและรายได้**

ตารางที่ ๗ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุชุมชนสุข
สวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ที่	รายการ	$\bar{X}$	SD.	การแปลผล
๑	การใช้ชีวิตอย่างประหยัด ด้วยการไม่ก่อหนี้สินอัน ไม่จำเป็น ให้พอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างพอเหมาะ พอสมกับอัตภาพ หรืออยู่อย่างสันโดษ	๓.๖๕	๐.๖๕	มากที่สุด
๒	ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่ เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่าย ให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพา ผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น	๓.๗๒	๐.๕๗	มากที่สุด
๓	รู้จักประมาณตน เช่น รู้จักประมาณในการ รับประทานอาหาร ที่เรียกว่า กินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และการใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น	๓.๖๗	๐.๖๒	มากที่สุด
เฉลี่ย		๓.๖๘	๐.๖๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๗ พบว่า ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุ
ชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๑๑๓ คน มีผลการ
ตอบแบบสอบถามคิดเป็นค่าเฉลี่ย ๓.๖๘ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาระดับ
ปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติมากกว่าด้านอื่นๆ คือ ควรทำตนให้เป็นคน
เลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควร
ทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย ๓.๗๒ การ
แปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ รู้จักประมาณตน เช่น รู้จักประมาณในการ
รับประทานอาหาร ที่เรียกว่า กินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และการใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๗
การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การใช้ชีวิตอย่างประหยัด
ด้วยการไม่ก่อหนี้สินอันไม่จำเป็น ให้พอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างพอเหมาะพอสมกับอัตภาพ หรืออยู่
อย่างสันโดษ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๕ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

๔.๒.๖ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

ตารางที่ ๘ ผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

ที่	รายการ	$\bar{x}$	SD.	การแปลผล
๑	ไม่ประมาทด้วยการเจริญไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาด้านปัญญา ให้รู้เท่าทัน ต่อสถานะความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง	๓.๖๐	๐.๗๑	มากที่สุด
๒	ไม่ประมาทในโลกธรรม ๘ ทั้งที่เป็นฝ่ายดี นำปรารถนา นำพอใจ คือ ความมีลาภยศ สรรเสริญ และความสุข ในขณะเดียวกันพึงระมัดระวัง มิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารถนาตรงกันข้าม ในฝ่ายไม่สมหวังหรือฝ่ายเกิดทุกข์	๓.๕๕	๐.๗๑	มากที่สุด
๓	ไม่ประมาทในสังขารร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์	๓.๖๓	๐.๖๒	มากที่สุด
๔	ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวางทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะมองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ	๓.๖๐	๐.๖๓	มากที่สุด
เฉลี่ย		๓.๖๐	๐.๖๗	มากที่สุด

จากตารางที่ ๘ พบว่าผลการศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๑๓ คน มีผลการตอบแบบสอบถามคิดเป็นค่าเฉลี่ย ๓.๖๐ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาระดับปฏิบัติเป็นรายข้อพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยระดับการปฏิบัติมากกว่าด้านอื่นๆ คือ ไม่ประมาทในสังขารร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์ มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๓ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวางทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะมองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติและ

สิ่งทั้งปวง มีค่าเฉลี่ย ๓.๖๐ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ไม่ประมาทในโลกธรรม ๘ ทั้งที่เป็นฝ่ายดี น่าปรารถนา น่าพอใจ คือ ความมีลาภยศ สรรเสริญ และความสุข ในขณะที่เดียวกันพึงระมัดระวัง มิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารถนาตรงกันข้าม ในฝ่ายไม่สมหวังหรือฝ่ายเกิดทุกข์ มีค่าเฉลี่ย ๓.๕๕ การแปลผลปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

๔.๓ ผลการศึกษาการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

๔.๓.๑ การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง

(๑) ปัญหาในการดำรงชีวิตในชุมชน

(๑.๑) ด้านร่างกาย (ความถี่)

๑.	สุขภาพไม่ดีมีโรคประจำตัว	(๕๑)
๒	ปวดเมื่อยตามร่างกาย	(๔๘)
๓.	ความดันโลหิต	(๔๑)
๔.	เบาหวาน	(๒๘)
๕.	มีโรคประจำตัวหลายโรค	(๒๗)
๖.	ไม่สามารถออกกำลังกายได้	(๒๓)
๗.	ไขมันสูง	(๒๓)
๘.	หอบหืด	(๒๑)
๙.	มีอาการมึนหัว	(๒๑)
๑๐.	หอบหืด	(๒๑)
๑๑	ระบบทางเดินปัสสาวะ	(๒๑)
๑๒	โรคเก๊าท์	(๒๑)
๑๓	เหน็บชา	(๒๑)
๑๔	อาการของผู้สูงอายุทั่วไป	(๒๑)
๑๕	ภูมิแพ้	(๒๑)

(๑.๒) ด้านจิตใจ (ความถี่)

1. ปกติดี	(๖๗)
2. เหนงา	(๔๐)
3. ไม่เหนงา	(๓๗)
4. อารมณ์ดี	(๒๖)
5. เหนงาเป็นบางครั้ง	(๒๕)
6. ทำตัวให้รำเริง	(๒๔)
7. มีครอบครัวที่ดี	(๒๒)
8. เครียด/ กังวล	(๒๒)
9. ทำใจให้สบาย	(๒๒)
10. มีงานอดิเรกทำ	(๒๑)
11. กลัวการจากลาของครอบครัว	(๒๑)
12. ไม่เครียด	(๒๑)
13. ทำงานตลอดเวลา	(๒๑)
14. ทำสมาธิ	(๒๑)

(๑.๓) ด้านสังคม (ความถี่)

1. ครอบครัวอบอุ่นดี	(๕๑)
2. มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มชน	(๔๔)
3. ดูแลเอาใจใส่คนในครอบครัว	(๓๗)
4. ปกติดี	(๒๗)
5. สังคมดูแลกันดี	(๒๔)
6. มีความสุขดี	(๒๔)
7. ต้องเอาใจใส่ดูแลซึ่งกันและกัน	(๒๓)
8. ให้ความเข้าใจกัน	(๒๓)
9. ช่วยเหลือสังคม	(๒๒)
10. ไม่เห็นแก่ตัว เอาใจเขามาใส่ใจเรา	(๒๒)
11. ฟังความคิดเห็นของผู้ร่วมงาน	(๒๑)
12. อยู่ในสังคมได้	(๒๑)
13. บางครั้งเกิดปัญหาในครอบครัว	(๒๑)
14. มีความใจกว้าง	(๒๑)

- | | |
|---|--------|
| 15. ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างให้แก่ผู้อื่น | (๒๑) |
| 16. มีปัญหาในครอบครัว | (๒๑) |

(๑.๔) ด้านเศรษฐกิจ (ความถี่)

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. พอเพียง | (๔๑) |
| 2. พอมีพอกิน | (๓๙) |
| 3. ฐานะปานกลาง | (๓๘) |
| 4. มีรายได้ดี | (๒๘) |
| 5. เบี้ยผู้สูงอายุ | (๒๘) |
| 6. เบี้ยผู้สูงอายุและลูกหลาน | (๒๗) |
| 7. มีบ้านถาวร | (๒๖) |
| 8. อยู่อย่างประหยัด | (๒๔) |
| 9. รายได้ไม่เพียงพอ | (๒๔) |
| 10. ใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง | (๒๓) |
| 1. เลี้ยงตนเองได้ | (๒๓) |
| 2. มีงานอดิเรกทำตลอดเวลา | (๒๒) |
| 3. ไม่มีหนี้สิน | (๒๑) |
| 4. ไม่มีรายได้ประจำ | (๒๑) |
| 5. มีความเป็นอยู่ที่ดี | (๒๑) |
| 6. ลูกหลานส่งเสีย | (๒๑) |
| 7. รายได้ไม่คงที่ | (๒๑) |
| 8. รู้จักใช้จ่าย | (๒๑) |
| 9. ค้าขาย | (๒๑) |

(๑.๕) ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท (ความถี่)

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. ใช้จ่ายอย่างประหยัด | (๓๖) |
| 2. อยู่อย่างพอเพียง | (๓๔) |
| 3. ระมัดระวังร่างกายและจิตใจ | (๓๔) |
| 4. นั่งสมาธิ วิปัสสนา | (๓๓) |
| 5. ใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง | (๓๒) |
| 6. ออกกำลังกายทุกวัน | (๒๕) |

- | | | |
|-----|--------------------------------|--------|
| 7. | ทำงานบ้าน | (๒๔) |
| 8. | หมั่นสวดมนต์ไหว้พระ | (๒๔) |
| 9. | อยู่อย่างสมถะ เรียบง่าย | (๒๓) |
| 10. | ดูแลสุขภาพ | (๒๓) |
| 11. | ขับชี่ยานพาหนะอย่างระมัดระวัง | (๒๓) |
| 1. | มีสติอยู่เสมอ | (๒๓) |
| 2. | มีรายได้ดี | (๒๑) |
| 3. | ทำใจให้สงบ | (๒๑) |
| 4. | ใช้จ่ายตามปกติ | (๒๑) |
| 5. | นำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน | (๒๑) |
| 6. | ดำเนินชีวิตปกติ | (๒๑) |
| 7. | ใช้จ่ายตามความจำเป็น | (๒๑) |
| 8. | ถูกต้อง | (๒๑) |

(๑.๖) ด้านอื่นๆ (ความถี่)

- | | | |
|----|---|--------|
| 1. | เงินไม่พอใช้ | (๒๖) |
| 2. | ค่าครองชีพสูง | (๒๕) |
| 3. | ร่วมกิจกรรมกับชุมชนสม่ำเสมอ | (๒๑) |
| 4. | ถ้าช่วยได้ก็ดี | (๒๑) |
| 5. | ทำจิตใจให้สงบ | (๒๑) |
| 6. | อยากให้รัฐช่วยเหลือผู้สูงอายุ | (๒๑) |
| 7. | เวลามีจำกัดในการช่วยเหลือครอบครัวและชุมชน | (๒๑) |
| 8. | ไม่มีเพราะไม่พุดมาก | (๒๑) |

(๒) การนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ ใช้แก้ไขปัญหาต่างๆ ในการดำรงชีวิตในชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง (ความถี่)

(๒.๑) การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย (ความถี่)

- | | | |
|----|---------------------|--------|
| 1. | พบแพทย์ | (๕๙) |
| 2. | ออกกำลังกายสม่ำเสมอ | (๕๕) |

3.	ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์	(๓๓)
4.	สวดมนต์ ทำสมาธิ	(๒๖)
5.	ทานอาหารครบ ๕ หมู่	(๒๕)
6.	ทำใจให้สบาย	(๒๓)
7.	ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ	(๒๓)
8.	ทานอาหารเน้นผัก ผลไม้	(๒๒)
9.	ตรวจสุขภาพทุกปี	(๒๑)
10.	อดทน เพราะเป็นไปตามวัย	(๒๑)
11.	รักษาด้วยตนเอง	(๒๑)
12.	กำหนดลมหายใจ	(๒๑)
13.	อดทน และปลง	(๒๑)
14.	พักผ่อนให้เพียงพอ	(๒๑)
15.	มีสติ รับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น	(๒๑)

(๒.๒) การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ (ความถี่)

1.	ทำจิตใจให้ผ่องใส	(๔๙)
2.	ทำสมาธิ	(๔๓)
3.	ปล่อยวาง	(๓๒)
4.	พูดคุยกับเพื่อนบ้าน	(๓๐)
5.	สวดมนต์เป็นบางครั้ง	(๒๕)
6.	ร่วมกิจกรรมกับชุมชนสม่ำเสมอ	(๒๓)
7.	ไปทำบุญสม่ำเสมอ	(๒๓)
8.	ไม่โกรธง่าย	(๒๒)
9.	สวดมนต์เป็นประจำ	(๒๒)
10.	ทานอาหารตามเวลา	(๒๒)
11.	ไปเที่ยวตามที่ต่างๆ	(๒๒)
12.	ปฏิบัติธรรม	(๒๒)
13.	ปกติดี	(๒๒)
14.	กำหนดลมหายใจ	(๒๒)
15.	ปฏิบัติได้ตามปกติ	(๒๑)
16.	อดทน	(๒๑)

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 17. ปลงตัวเองให้ได้ | (๒๑) |
| 18. อ่านหนังสือ | (๒๑) |
| 19. มีเมตตา | (๒๑) |
| 20. รักษาศีล | (๒๑) |
| 21. มองโลกในแง่ดี | (๒๑) |
| 22. อยู่อย่างพอเพียง | (๒๑) |
| 23. ใช้หลักธรรมเป็นแนวปฏิบัติ | (๒๑) |

(๒.๓) การแก้ไขปัญหาทางสังคม หรือการอยู่ร่วมกัน (ความดี)

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| 1. ให้ความร่วมมือกับชุมชน | (๔๓) |
| 2. เอาใจเขามาใส่ใจเรา | (๓๖) |
| 3. ไม่เห็นแก่ตัว | (๓๐) |
| 4. ร่วมกิจกรรมในชุมชน | (๒๙) |
| 5. ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน | (๒๙) |
| 6. เห็นอกเห็นใจกัน | (๒๔) |
| 7. รับฟังเหตุผลของผู้อื่น | (๒๓) |
| 8. ช่วยเหลือสังคม | (๒๒) |
| 9. ให้เกียรติกัน | (๒๒) |
| 10. ไม่นินทาว่าร้าย | (๒๒) |
| 11. รู้จักการให้อภัย | (๒๑) |
| 12. รับผิดชอบต่อสังคม | (๒๑) |
| 13. มีเมตตาต่อกัน | (๒๑) |
| 14. เข้ากับคนง่าย ไม่เรื่องมาก | (๒๑) |
| 15. ไม่โกหกกัน | (๒๑) |
| 16. ใช้สติ | (๒๑) |
| 17. ยิ้มให้กับปัญหา | (๒๑) |
| 18. ทำความรู้จักกับเพื่อนบ้านในชุมชน | (๒๑) |
| 19. ร่วมประชุมกับคณะกรรมการหมู่บ้าน | (๒๑) |
| 20. ใช้หลักธรรมมาปรับใช้ | (๒๑) |
| 21. ใช้จ่ายอย่างประหยัด | (๒๑) |
| 22. ไม่เอาวัดเอาเปรียบผู้อื่น | (๒๑) |
| 23. อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข | (๒๑) |

24. เอาใจใส่ดูแลคนในครอบครัว (๒๑)
25. ปรับตัวเข้าหากัน (๒๑)

(๒.๔) การแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ (ความถี่)

1. ใช้จ่ายอย่างประหยัด (๕๕)
2. ใช้จ่ายอย่างพอเพียง (๓๘)
3. ปลุกผัก/ผลไม้กินเองที่บ้าน (๓๑)
4. หารายได้เสริม (๒๘)
5. ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น (๒๗)
6. พอเพียง (๒๓)
7. ไม่เล่นการพนัน (๒๒)
8. ทำบัญชีครัวเรือน (๒๑)
9. ใจเย็นและอดทน (๒๑)
10. ไม่มีปัญหา (๒๑)
11. ใช้สติ (๒๑)
12. ค้าขาย (๒๑)

(๒.๕) การแก้ไขปัญหาด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท (ความถี่)

1. อยู่อย่างพอเพียง (๔๒)
2. ใช้จ่ายอย่างประหยัด (๓๓)
3. ไม่ประมาท (๓๒)
4. นั่งสมาธิ (๒๘)
5. มีสติอยู่เสมอ (๒๖)
6. ไม่ยึดติด ปล่อยวาง (๒๖)
7. ทำดี/ไม่ขัดแย้งกับคนในบ้าน (๒๓)
8. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง (๒๓)
9. ใช้หลักธรรมมาดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท (๒๒)
10. พักผ่อนให้เพียงพอ (๒๒)
11. การดูแลเอาใจใส่คนในครอบครัว (๒๒)
12. ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น (๒๒)
13. ทำแต่ละวันให้ดีที่สุด (๒๑)

- | | | |
|-----|-----------------------|--------|
| 14. | ไม่ขัดแย้งในครอบครัว | (๒๑) |
| 15. | สวดมนต์ก่อนนอน | (๒๑) |
| 16. | ไม่มีปัญหา | (๒๑) |
| 17. | ใช้จ่ายตามปกติ | (๒๑) |
| 18. | ถือศีล ๕ | (๒๑) |
| 19. | คิดก่อนลงมือทำ | (๒๑) |
| 20. | กินอาหารที่มีประโยชน์ | (๒๑) |
| 21. | อยู่ไปวันๆ | (๒๑) |
| 22. | จัดสรรรายจ่ายให้พอดี | (๒๑) |
| 23. | นึกถึงความตายตลอดเวลา | (๒๑) |

(๒.๖) ผลการนำหลักพุทธธรรม มาใช้แก้ไขปัญหาต่างๆ (ความถี่)

- | | | |
|-----|---|--------|
| 1. | เป็นคนมีเหตุ มีผล | (๓๑) |
| 2. | ไม่ยึดติด ไม่กังวล | (๓๐) |
| 3. | มีชีวิตดีมีความสุข สุขกาย | (๒๘) |
| 4. | จิตใจสงบ | (๒๘) |
| 5. | ช่วยให้จิตใจดี ไม่ฟุ้งซ่าน | (๒๗) |
| 6. | เป็นคนมีเมตตา | (๒๗) |
| 7. | ทำให้เป็นคนอารมณ์ดี | (๒๖) |
| 8. | ทำให้ใจสบาย | (๒๕) |
| 9. | สามารถแก้ปัญหาได้ | (๒๕) |
| 10. | เป็นคนโอบอ้อมอารี | (๒๓) |
| 11. | ไม่ประมาท | (๒๓) |
| 12. | มีความอดทนในการแก้ไขปัญหา | (๒๒) |
| 13. | ใช้หลักธรรมมาดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท | (๒๒) |
| 14. | มองคนมองโลกในแง่ดี | (๒๒) |
| 15. | ทำสมาธิ | (๒๒) |
| 16. | ปล่อยวาง | (๒๒) |
| 17. | เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว | (๒๒) |
| 18. | ทำให้เป็นคนใจเย็น | (๒๒) |
| 19. | ได้ผลดี | (๒๒) |

- | | |
|--------------------------|--------|
| 20. เข้าใจสัจธรรมขอชีวิต | (๒๑) |
| 21. ครอบครัวยุบอุ่น | (๒๑) |
| 22. เป็นคนรอบคอบ | (๒๑) |
| 23. เป็นคนมีคุณธรรม | (๒๑) |
| 24. ทำให้คิดดี ทำดี | (๒๑) |
| 25. รู้สึกดีมาก | (๒๑) |

**(๒.๗) ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความศรัทธาและเชื่อถือใน หลักธรรม
ของพุทธศาสนา ที่ใช้ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดความสงบสุข (ความถี่)**

- | | |
|--|--------|
| 1. ดี | (๓๐) |
| 2. ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต | (๒๖) |
| 3. ใช้หลักธรรมในการแก้ปัญหาในชีวิต | (๒๔) |
| 4. เข้าวัดฟังเทศน์ | (๒๓) |
| 5. มีศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนา | (๒๒) |
| 6. ทำให้ใจหนักแน่น | (๒๒) |
| 7. อยู่ร่วมกันมีแต่ความสุข | (๒๑) |
| 8. ไหว้พระสวดมนต์ | (๒๑) |
| 9. ควรปฏิบัติเป็นประจำ | (๒๑) |
| 10. สิ่งปฏิบัติในปัจจุบันจะส่งผลถึงอนาคต | (๒๑) |
| 11. หมั่นทำความดี | (๒๑) |
| 12. เลิกหลงในพิธีกรรมมากกว่าหลักธรรม | (๒๑) |
| 13. ใจเย็น ไม่โกรธง่าย | (๒๑) |
| 14. เป็นคนดี มีสมาธิ | (๒๑) |
| 15. มีสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน | (๒๑) |
| 16. อยู่อย่างเป็นสุข | (๒๑) |
| 17. เป็นผลดีต่อประชาชนและชุมชน | (๒๑) |
| 18. ทำให้คนเป็นคนดี | (๒๑) |

(๓) การแนะนำการนำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ ใช้การแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้ ให้แก่เพื่อนๆ ผู้สูงอายุในในการดำรงชีวิตในชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง (ความถี่)

(๓.๑) การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย (ความถี่)

1. ออกกำลังกายพอสมควรกับสุขภาพ	(๓๙)
2. เจ็บป่วยต้องรีบพบแพทย์	(๓๑)
3. พบแพทย์ตามนัด	(๒๖)
4. ปลอ่ยวาง	(๒๕)
5. ปฏิบัติตามที่แพทย์สั่ง	(๒๔)
6. ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ	(๒๓)
7. พบแพทย์เมื่อเจ็บป่วย	(๒๓)
8. สวดมนต์ ฟังธรรม นั่งวิปัสสนา	(๒๓)
9. เป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ	(๒๑)
10. ทำใจให้สงบ	(๒๑)
11. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่	(๒๑)
12. ให้อึดหลักธรรมเป็นที่พึ่ง	(๒๑)
13. พักผ่อนให้เพียงพอ	(๒๑)

(๓.๒) การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ (ความถี่)

1. ปฏิบัติธรรม/ ทำสมาธิ	(๓๗)
2. พยายามทำใจให้สบาย	(๒๘)
3. พยายามทำใจให้สงบ	(๒๖)
4. สวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ	(๒๕)
5. พยายามทำใจให้ร่าเริง	(๒๕)
6. ปลอ่ยวาง	(๒๓)
7. ความอดทน	(๒๒)
8. พยายามทำใจเย็น	(๒๒)
9. ไม่มีทิฐิ	(๒๑)
10. ทำบุญเป็นประจำ	(๒๑)
11. ใช้ขันติ	(๒๑)

- | | | |
|-----|----------------------|--------|
| 12. | แนะนำแนวทางอริยสัจ ๔ | (๒๑) |
| 13. | พูดคุยให้กำลังใจ | (๒๑) |
| 14. | มีเมตตาต่อกัน | (๒๑) |

(๓.๓) การแก้ไขปัญหาทางสังคม หรือการอยู่ร่วมกัน (ความถี่)

- | | | |
|-----|--|--------|
| 1. | อยู่ร่วมกับสังคม | (๒๖) |
| 2. | เห็นอกเห็นใจกัน | (๒๕) |
| 3. | การให้ความร่วมมือกับชุมชน | (๒๔) |
| 4. | เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน | (๒๔) |
| 5. | อยู่ด้วยความเข้าใจกัน | (๒๔) |
| 6. | ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน | (๒๓) |
| 7. | ทำดีต่อทุกคนในสังคม | (๒๒) |
| 8. | ให้อภัยเสมอเมื่อผู้อื่นทำผิด | (๒๒) |
| 9. | การมีส่วนร่วมในชุมชน | (๒๒) |
| 10. | ช่วยเหลือสังคม | (๒๒) |
| 11. | ให้ความร่วมมือกับสังคม | (๒๒) |
| 12. | ไม่เห็นแก่ตัว | (๒๒) |
| 13. | เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ | (๒๒) |
| 14. | ไม่นินทาว่าร้าย | (๒๑) |
| 15. | ช่วยเหลือตนเองก่อนช่วยเหลือผู้อื่น | (๒๑) |
| 16. | ทำจิตใจให้สบาย | (๒๑) |
| 17. | ร่วมแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน | (๒๑) |
| 18. | อ่อนน้อมถ่อมตน | (๒๑) |
| 19. | ไม่เห็นแก่ตัว | (๒๑) |
| 20. | ฟังความคิดเห็นของคนอื่น | (๒๑) |
| 21. | ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี | (๒๑) |
| 22. | มีสติอยู่เสมอ | (๒๑) |

(๓.๔) การแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ (ความถี่)

- | | | |
|----|----------------------|--------|
| 1. | ใช้จ่ายอย่างประหยัด | (๔๒) |
| 2. | ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง | (๓๒) |

3. ใช้จ่ายแต่สิ่งที่จำเป็น (๒๗)
4. ทหารายได้เสริม (๒๒)
5. ตามสภาพจริงแก่ผู้มีปัญหา (๒๑)

(๓.๕) การแก้ไขปัญหาด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท (ความถี่)

1. อยู่อย่างพอเพียง (๒๙)
2. มีสติอยู่เสมอ (๒๖)
3. รักษาสุขภาพ (๒๓)
4. รู้จักระมัดระวัง (๒๓)
5. เอาใจใส่ดูแลคนในครอบครัว (๒๓)
6. ปล่องวาง ไม่ยึดติด (๒๓)
7. ประหยัด/ พอเพียง (๒๒)
8. อยู่ด้วยกันอย่างเข้าอกเข้าใจกัน (๒๒)
9. จัดสรรเวลา (๒๒)
10. ไตร่ตรองก่อนลงมือทำ (๒๒)
11. ใช้จ่ายเฉพาะในสิ่งที่จำเป็น (๒๒)
12. แบ่งเวลาให้พอเหมาะ (๒๑)
13. เอาใจใส่ดูแลคนในสังคม (๒๑)
14. สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง (๒๑)
15. อยู่อย่างเรียบง่าย (๒๑)
16. ใช้หลักธรรม (๒๑)
17. ทำดีต่อทุกคนในครอบครัว (๒๑)
18. จัดสรรรายได้เป็นสัดส่วน ออมเงินเป็นประจำ (๒๑)

(๓.๖) ผลการนำหลักพุทธธรรม มาใช้แก้ไขปัญหาต่างๆ (ความถี่)

1. ทำใจเป็นสุข จิตใจแจ่มใส (๒๙)
2. เป็นคนใจเย็น ไม่วุ่นวาย มีเหตุผล (๒๘)
3. เป็นคนมีเหตุมีผล (๒๖)
4. เป็นคนอารมณ์ดี (๒๓)
5. เป็นคนไม่โกรธง่าย (๒๒)
6. อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (๒๒)

7. ทำให้มีความสุข (๒๒)
8. สบายใจ (๒๒)
9. ต้องเป็นแบบอย่างเพื่อแนะแนวทางให้ผู้อื่น (๒๑)
10. ปล่อยวาง ไม่ยึดติด (๒๑)
11. ใช้สติในการแก้ไขปัญหา (๒๑)
12. มีความเห็นอกเห็นใจกัน (๒๑)
13. สวตมนต์ให้ไว้พระ (๒๑)
14. สุขภาพดี จิตใจดี (๒๑)
15. เป็นคนสุขุม รอบคอบ (๒๑)
16. ทำจิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน (๒๑)
17. เป็นคนมีสติในการทำงาน (๒๑)
18. เป็นคนมีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน (๒๑)
19. เป็นคนมีเมตตา โอบอ้อมอารี (๒๑)

(๓.๗) ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความศรัทธาและเชื่อถือใน หลักธรรม
ของพุทธศาสนา ที่ใช้ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดความสงบสุข (ความถึ)

1. ทำให้จิตใจสงบ (๒๒)
2. อยู่อย่างประหยัด (๒๑)
3. ไม่ก่อหนี้ (๒๑)
4. หมั่นเจริญภาวนาเป็นประจำ (๒๑)
5. ไม่คิดร้ายต่อใคร (๒๑)
6. เป็นสิริมงคลแก่ชีวิต (๒๑)
7. ยึดหลักความถูกต้อง เทียงธรรม (๒๑)
8. ควรเริ่มปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนตั้งแต่อายุยังน้อย (๒๑)
9. ศึกษาธรรมอย่างจริงจัง (๒๑)
10. เป็นคนมีเหตุ มีผล (๒๑)
11. นำหลักธรรมเป็นวิชาบังคับจนถึงอุดมศึกษา (๒๑)
12. ทำให้ประชาชนและชุมชนมีการพัฒนา (๒๑)
13. ปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา (๒๑)

๔.๔ การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง

หลักพุทธธรรมมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ที่จะนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งด้านกายภาวนา ด้านจิตภาวนา ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ด้านเศรษฐกิจและรายได้ และการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

๔.๔.๑ ด้านกายภาวนา

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านกายภาวนา พบว่า เมื่อผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปางเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จะใช้หลักพุทธธรรมคือ ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ มาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อเจ็บป่วยมีอาการเนื่องจากโรคประจำตัว ไม่ว่าจะเป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคปวดเมื่อยตามร่างกาย ไม่มีวันใดที่ไม่มีอาการด้านร่างกายเนื่องจากความไม่เที่ยงของสังขาร ภาวะที่เสื่อมไปของสังขารที่ทำให้เกิดทุกข์ หากคิดว่าเจ็บปวดมากก็จะเจ็บปวดมาก หากไม่คิดก็จะเจ็บป่วยน้อยลง เนื่องจากจิตปรุงแต่ง สูงอายุจึงควรมองว่าร่างกายที่อาศัยอยู่มีใช้ของเรา เมื่อถึงเวลาก็ต้องทิ้งไป ภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของสังขาร เรียกว่า อนิจจตา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของสภาพสังขารเพื่อให้คลายกังวลไม่เป็นทุกข์ และแก้ปัญหาของร่างกายด้วยการเจริญสติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับวัยเมื่อเจ็บป่วยไปพบแพทย์ รับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้หายหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย เพื่อการชะลอความเสื่อมของร่างกายให้ช้าลง เว้นเครื่องดื่มของมึนเมา พักผ่อนให้เพียงพอ นอนแต่หัวค่ำ ก่อนนอนสวดมนต์ทำสมาธิ ตื่นนอนสวดมนต์ทำสมาธิ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์และแผ่เมตตาให้ตนเอง พิจารณาตนเองตลอดเวลา ยอมรับความจริงของชีวิต เชื้อในกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่ประมาท อดทนและปล่อยวาง

๔.๔.๒ ด้านจิตภาวนา

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านจิตภาวนา พบว่า เมื่อผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปางเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ จะยึดหลักพุทธธรรม คือ เบญจศีล เบญจธรรม หลักพรหมวิหาร ๔ มาปฏิบัติ

สิ่งที่กระทบจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความว้าวุ่น เหงา เศร้าซึม การถูกทอดทิ้งไว้ตามลำพัง ต้องเฝ้าบ้าน ทำงานบ้านแทนลูกหลานทำให้เกิดความรู้สึกขาดความสำคัญ เพื่อนๆ ญาติพี่น้องเริ่มตายจาก

ผู้สูงอายุต้องควบคุมอารมณ์ของตนเอง เนื่องจาก ปัญหาเหล่านี้จะซ้ำๆ เป็นเป็นซ้ำๆ เหมือนกันไม่ว่าคนหรือสัตว์ หากคิดได้เช่นนี้ จิตใจจะสงบ เมื่อเกิดอารมณ์หุดหู่ ก็นำหนังสือธรรมะมาอ่าน เปิดเทปฟังธรรมะ ฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตใจหนักแน่น ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลาน สิ่งใดพอที่จะช่วยลูกหลานก็ควรช่วยตามอรรถภาพ อดทน อดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมะ และช่วยเหลือสังคม

๔.๔.๓ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน พบว่า เมื่อผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปางเกิดปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุจะยึดหลักพุทธธรรม คือ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ หลักบุญบาป/หลักกรรม มาประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับสังคมและครอบครัว และสังคม ทำให้ในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง มีความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน เมื่อเพื่อนสมาชิกในชุมชนเกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็จะไปเยี่ยมเยียนกัน หรือหากเพื่อนสมาชิกในชุมชนมีการจัดกิจกรรมไม่ว่างานบุญหรืองานอื่นๆ ก็จะไปร่วมงานด้วยความเต็มใจ อดทนในแ่งดีไม่ใส่ร้าย หลีกเลี้ยงปัญหาข้อขัดแย้ง ให้ทาน ช่วยเหลือ

๔.๔.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า เมื่อผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปางเกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ก็จะยึดหลักยึดหลักพุทธธรรม คือ อปายมุข ๖ มาประพฤติปฏิบัติ ทำให้เห็นโทษภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่อดออมทั้ง ๖ ที่เป็นหนทางแห่งความเสื่อมทั้งของตนเองและสังคม

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ในครั้งนี้ทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่ไม่ติดอปายมุข ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่เล่นการพนันไม่จะเป็นลอตเตอรี่ ห่วยใต้ดิน ก็จะไม่มีปัญหาด้านเศรษฐกิจ

สำหรับผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายและใช้เวลาว่างในการปลูกพืชผักสวนครัว นอกจะลดรายจ่ายภายในบ้านแล้ว ยังทำให้เกิดรายได้ที่แม้จะไม่มากนัก แต่เมื่อได้บ่อยๆ ก็กลายเป็นรายได้ที่สามารถนำไปใช้จ่ายส่วนตัวหรือแบ่งทำบุญได้โดยไม่ต้องรบกวนลูกหลานภายในครอบครัว

๔.๔.๕ การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง การดำเนินชีวิต ด้วยความไม่ประมาท เมื่อเกิดปัญหา การดำเนินชีวิตประจำวัน ก็จะใช้หลักยึดหลักพุทธธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ หลักบุญบาป/หลักกรรม หลักพรหมวิหาร ๔ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักเบญจศีล-เบญจธรรม หลักอภัยมุข ๖ มาใช้เป็นสิ่งชี้แนะในการดำเนินชีวิต พยายามแก้ปัญหาอย่างมีสติและเหตุผล จะนำพาความสุขมาสู่ครอบครัวและชุมชน

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) สรุปได้ว่า หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง คือ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ หลักบุญบาป/หลักกรรม หลักพรหมวิหาร ๔ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักเบญจศีล-เบญจธรรม และหลักอภัยมุข ๖