

บทที่ ๕

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ (๑) ศึกษาบริบทชุมชนและสภาพปัญหาที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง (๒) ศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนา ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง และ (๓) ศึกษาการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ คณะกรรมการชุมชนผู้สูงอายุสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง จำนวน ๑๒ คน และผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง ทั้งเพศชาย และหญิง จำนวน ๑๐๑ คน รวม ๑๑๓ คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม ซึ่งได้รับการคัดเลือกจากชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติตน และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและชุมชนได้อยู่ในเกณฑ์ดี จำนวน ๒๐ คน ดำเนินการเก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถามและการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ (f) ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

(๑) ศึกษาบริบทชุมชนและสภาพปัญหาที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง

ชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง มีผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปี บริบูรณ์ขึ้นไป) รวมทั้งสิ้น ๓๔๖ คน ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง จะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลต่อด้านจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ว่าเหว่ ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว เนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่จึงขาดผู้เลี้ยงดู อีกทั้ง

มีรายไม่แน่นอน ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางท่านขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีเริ่มมีปัญหาด้านเศรษฐกิจเนื่องจากขาดรายได้

(๒) หลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง

ประกอบด้วย ด้านกายภาพนา ด้านจิตภาวนา ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ด้านเศรษฐกิจและรายได้ และ ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท ด้านกายภาพนา ผู้สูงอายุจะมีการเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ยอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ว่า ทุกชีวิตจะต้องพบกับความตายอย่างแน่นอน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวมโดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง รับประทานที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และให้ถูกหลักอนามัย เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่เอื้ออำนวย รับประทานเป็นเวลา และดื่มน้ำมากๆ เสมอๆ เป็นต้น ละเว้นเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด และพักผ่อนให้เพียงพอ ด้วยการเข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า ไม่นอนดึก ด้านจิตภาวนา มีการบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ อยู่เป็นนิจ และไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เพ่งเล็งอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เจริญสติอยู่เสมอด้วยการปฏิบัติตามธรรมฐาน ให้มีสติควบคุมการกระทำกิจการต่างๆทุกอิริยาบถ ทั้งทางกาย วาจาและใจ เพื่อการมีชีวิตที่อยู่อย่างยืนยาวด้วยความไม่ประมาทm ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆ โดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง พูดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่ เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ติดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน แบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ ปรึบความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน ด้านเศรษฐกิจและรายได้ มีการใช้ชีวิตอย่างประหยัด ด้วยการไม่ก่อหนี้สินอันไม่จำเป็น ให้พอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างพอเหมาะพอสมกับอัตภาพ หรืออยู่อย่างสันโดษ ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น รู้จักประมาณตน เช่น รู้จักประมาณในการรับประทาน ที่เรียกว่า กินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และการใช้จ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น

ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการเจริญไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาด้านปัญญา ให้รู้เท่าทัน ต่อสภาวะความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง ไม่ประมาทในโลกธรรม ๘ ทั้งที่เป็นฝ่ายดี นำปรารภนา นำพอใจ คือ ความมีลาภยศ สรรเสริญ และความสุข ในขณะที่เดียวกันพึงระมัดระวัง มิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารภนาตรงกันข้าม ในฝ่ายไม่สมหวังหรือฝ่ายเกิดทุกข์ ไม่ประมาทในสังขาร ร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวางทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะมองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ

(๓) การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง

พบว่า หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง คือ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ หลักบุญบาป/หลักกรรม หลักพรหมวิหาร ๔ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักเบญจศีล-เบญจธรรม และหลักอภัยมุข ๖ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาด้านโรคประจำตัว บางคนมีโรคประจำตัวหลายโรค เมื่อผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปางเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จะใช้หลักพุทธธรรมคือ ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ มาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อเจ็บป่วยเนื่องจากโรคประจำตัว ไม่ว่าจะ เป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคปวดเมื่อยตามร่างกาย ไม่มีวันใดที่ไม่มีอาการด้านร่างกายเนื่องจากความไม่เที่ยงของสังขาร ภาวะที่เสื่อมไปของสังขารที่ทำให้เกิดทุกข์ หากคิดว่าเจ็บปวดมากก็จะเจ็บปวดมาก หากไม่คิดก็จะเจ็บป่วยน้อยลง เนื่องจากจิตปรุงแต่ง สูงอายุจึงควรมองว่าร่างกายที่อาศัยอยู่มีใช้ของเรา เมื่อถึงเวลาก็ต้องทิ้งไป ภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของสังขาร เรียกว่า อนิจจตา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายที่เปลี่ยนไปของสภาพสังขารเพื่อให้คลายกังวลไม่เป็นทุกข์ และแก้ปัญหาของร่างกายด้วยการเจริญสติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับวัยเมื่อเจ็บป่วยไปพบแพทย์ รับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้หายหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย เพื่อการชะลอความเสื่อมของร่างกายให้ช้าลง เว้นเครื่องดื่มของมีนเมา พักผ่อนให้เพียงพอ นอนแต่หัวค่ำ ก่อนนอนสวดมนต์ทำสมาธิ ตื่นนอนสวดมนต์ทำสมาธิ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์และแผ่เมตตาให้ตนเอง พิจารณาตนเองตลอดเวลา ยอมรับความจริงของชีวิต เชื่อในกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่ประมาท อดทนและปล่อยวาง แม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัวแต่ก็มีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนใหญ่ครอบครัวอบอุ่นดี ดูแลเอาใจใส่คนในครอบครัว มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน เมื่อผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปางเกิดปัญหาทางจิตใจจะยึดหลักพุทธธรรม คือ เบญจศีล เบญจธรรม หลักพรหมวิหาร ๔ มาปฏิบัติ สิ่งทีกระทบจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความว้าวุ่น เหงา เศร้าซึม การถูกทอดทิ้งไว้ตามลำพัง ต้องเฝ้าบ้าน ทำงานบ้าน แทนลูกหลานทำให้เกิดความรู้สึกขาดความสำคัญ เพื่อนๆ ญาติพี่น้องเริ่มตายจาก ผู้สูงอายุต้อง

ควบคุมอารมณ์ของตนเอง เนื่องจาก ปัญหาเหล่านี้จะซ้ำจะเร็วต้องเป็นเช่นนี้เหมือนกันไม่ว่าคนหรือสัตว์ หากคิดได้เช่นนี้ จิตใจจะสงบ เมื่อเกิดอารมณ์หุดหู่ ก็นำหนังสือธรรมะมาอ่าน เปิดเทพฟังธรรมะฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตใจหนักแน่น ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลาน สิ่งใดพอที่จะช่วยลูกหลานก็ควรช่วยตามอัธยาศัย อดทน อดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมะ และช่วยเหลือสังคม เมื่อผู้สูงอายุเกิดปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุจะยึดหลักพุทธธรรม คือ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ หลักบุญบาป/หลักกรรม มาประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับสังคมและครอบครัว และสังคม ทำให้ในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง มีความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน เมื่อเพื่อนสมาชิกในชุมชนเกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็จะไปเยี่ยมเยียนกัน หรือหากเพื่อนสมาชิกในชุมชนมีการจัดกิจกรรมไม่ว่างานบุญหรืองานอื่นๆ ก็จะไปร่วมงานด้วยความเต็มใจ อดทนในแ่งดีไม่ใส่ร้าย หลีกเลียงปัญหาข้อขัดแย้ง ให้ทาน ช่วยเหลือ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ทำให้เศรษฐกิจในครอบครัวพอมีพอกิน เมื่อผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปางเกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ก็จะใช้หลักยึดหลักพุทธธรรม คือ อباयมุข ๖ มาประพฤติปฏิบัติ ทำให้เห็นโทษภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่ดีตอบายมุขทั้ง ๖ ที่เป็นหนทางแห่งความเสื่อมทั้งของตนเองและสังคม เห็นว่าผู้สูงอายุที่ไม่ดีตอบายมุข ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่เล่นการพนันไม่ว่าจะเป็นลอตเตอรี่ หวยใต้ดิน ก็จะไม่มีความเสี่ยงด้านเศรษฐกิจ สำหรับผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายและใช้เวลาว่างในการปลูกพืชผักสวนครัว นอกจกจะลดรายจ่ายภายในบ้านแล้ว ยังทำให้เกิดรายได้ที่แม้จะไม่มากนัก แต่เมื่อได้บ่อยๆ ก็กลายเป็นรายได้ที่สามารถนำไปใช้จ่ายส่วนตัวหรือแบ่งทำบุญได้โดยไม่ต้องรบกวนลูกหลานภายในครอบครัว ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด อยู่อย่างพอเพียง ระวังระวังร่างกายและจิตใจ เมื่อเกิดปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวัน ก็จะใช้หลักยึดหลักพุทธธรรม คือ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ ๔ หลักบุญบาป/หลักกรรม หลักพรหมวิหาร ๔ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักเบญจศีล-เบญจธรรม หลักอباयมุข ๖ มาใช้เป็นสิ่งชี้แนะในการดำเนินชีวิต พยายามแก้ปัญหาอย่างมีสติและเหตุผล จะนำพาความสุขมาสู่ครอบครัวและชุมชน

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผู้สูงอายุการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม ดังนี้

(๑) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเอง อย่าให้ลูกหลานช่วยเพื่อสร้างความมั่นใจ) นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริงๆ หมั่นออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ และไปพบแพทย์ตามนัด

(๒) ปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์ รักษาศีล ปล่อยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ให้สงบสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจา ใจ นี่ก็เสมือนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้น

(๓) ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุต้องมองโลกในแง่ดีให้อยู่ในความผิดพลาดของผู้อื่น ปล่อยวางลดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานสาธารณเท่าที่ตนเองพอจะช่วยเหลือได้ บุคคลในครอบครัวต้องระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุอันดับแรก อำนวยความสะดวกแก่ท่านเมื่อท่านจะไปทำบุญ ไปวัด ดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย ดูแลเรื่องที่พัก บางโอกาสพาผู้สูงอายุไปพบปะสังสรรค์กับญาติหรือเพื่อนสนิท ดูแลช่วยเหลือยามเจ็บป่วย

(๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพตนเองเฉพาะกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือกลุ่มวัยทำงาน เพื่อทราบถึงปัญหาและหาแนวทางแก้ไข รวมทั้งจุดแข็ง จุดอ่อนและอุปสรรคต่อการดูแลสุขภาพตนเองต่อไป