

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๐๓ คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ สถานสภาพทั่วไปของผู้สูงวัยที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๒๕ จำแนกตามอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นผู้มีอายุ ๗๐ ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๓๒ ด้านสถานภาพ ส่วนใหญ่จะมีสถานภาพหย่า คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๐๔ และด้านวุฒิการศึกษา ส่วนใหญ่จะมีวุฒิการศึกษา ม.๓-๖ คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔๖

๕.๑.๒ ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อพิจารณาเป็นลำดับปัญหา พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงวัยและปัญหาด้านครอบครัว/สังคม อยู่ในระดับมาก ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัย อยู่ในระดับปานกลาง และความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว อยู่ในระดับน้อย ซึ่งในแต่ละด้านสามารถสรุปผลได้ดังนี้

๑) สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับปัญหาด้านครอบครัว/สังคม รวมทุกรายการ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายการ พบว่า มีรายการที่อยู่ในระดับมากและปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ อยากให้บุตรหลานได้กำกับดูแลเมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ หรือได้รับการดูแลจากบุตรหลานเป็นอย่างดีในยามป่วยไข้ อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากบุตรหลานในด้านต่าง ๆ เท่าที่ผู้สูงวัยจะช่วยเหลือได้ อยากให้

ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิดมองเห็นคุณค่าของตนเอง อยากมีเงินใช้ พึ่งตนเองได้ด้วยการมีบำเหน็จ บำนาญหรือมีเงินใช้จ่ายรายได้ทางอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับอัตภาพ การขาดเพื่อน เนื่องจาก การถูกออกจากงาน หรือการตายของบุคคลผู้ใกล้ชิดจากคนในครอบครัวและคนนอกครอบครัว อยากให้บุตรหลานยกย่องนับถือ และยอมรับว่าผู้สูงวัยเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และการขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม และมีร่างกายชำรุดทรุดโทรม ตามลำดับ

๒) สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว โดยภาพรวม อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับน้อยที่สุด ๒ ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ รับประทานอาหารร่วมกัน และไปเป็นเพื่อนร่วมงานสังคม นอกนั้นอยู่ในระดับน้อยทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ ซื้อของและจ่ายตลาดร่วมกัน มีเวลาพูดคุยด้วย ชวนลูกหลานร่วมกิจกรรมทางศาสนา และเล่นกีฬาและออกกำลังกายร่วมกัน ตามลำดับ

๓) สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงวัย โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มี ๒ ข้อที่อยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ ปวดเมื่อยตามร่างกาย วิงเวียนศีรษะ และเจ็บตามข้อกระดูกบริเวณเข่า ข้ออื่น ๆ นอกนั้นอยู่ในระดับมากเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ การไม่ได้เข้ารับการตรวจสุขภาพ ปัญหาการนอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา การขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ ไม่เป็นเวลา ตามลำดับ

๔) สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงวัย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ทุกข้อ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ จิตใจหดหู่ ไม่ร่าเริง/ไม่ยอมรับประทานอาหาร กลัดกลุ้มใจตลอดเวลา นอนไม่หลับ เศร้าซึมอย่างไม่มีเหตุผล ไม่อยากพูดคุยกับบุตรหลาน มีจิตใจคับแคบ/อารมณ์อ่อนไหวง่าย ตามลำดับ

๕.๑.๓ เกี่ยวกับระดับความคิดเห็น/การปฏิบัติเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ๒ ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ ผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรม และการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจธรรม นอกนั้นจัดอยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจศีล การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักพรหมวิหาร ๔ การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักอริยสัจ ๔ การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์ ผู้สูงวัยกับหลักเว้นจากอบายมุข ๖ ซึ่งในแต่ละด้านสามารถสรุปผลได้ดังนี้

๑) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ การพิจารณาอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งร่างกาย การพิจารณาทุกขัง ความเป็นทุกข์หรือสภาพที่ทนอยู่ได้ยากในสภาวะเดิม และการพิจารณานัตตา ความไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ตามลำดับ

๒) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักอริยสัจ ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ ทุกข้ออริยสัจ กำหนดรู้ปัญหา สมุทัยอริยสัจ กำหนดรู้สาเหตุของปัญหา นิโรธ กำหนดรู้การดับหรือ แก้ปัญหาได้แล้ว มรรค ปฏิบัติตนให้แก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้ สรุปมรรคโดยย่อ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ตามลำดับ

๓) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักพรหมวิหาร ๔ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ กรุณา เมตตา มุทิตา และอุเบกขา ตามลำดับ

๔) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจศีล โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ เว้นจากสุรา และเมรัย เว้นจากอกุศลนาทาน เว้นจากปาณาติบาต เว้นจากมุสาวาท และเว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร ตามลำดับ

๕) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจธรรม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ กามสังวร สติสัมปชัญญะ สัจจะ เมตตาและกรุณา สัมมาอาชีวะ ตามลำดับ

๖) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักการเว้นจากอบายมุข ๖ โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงจากมากไปหาน้อยคือ เว้นจากสุราและของมีเมา เว้นจากการเที่ยวกลางคืน เว้นจากการเที่ยวดูการละเล่น เว้นจากการคบคนชั่ว เว้นจากการพนัน และเว้นจากการเกียจคร้านทำงาน ตามลำดับ

๗) การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรม โดยภาพรวม อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมาก ๑ ข้อ คือเชื่อว่าบุญเกิดได้ ๓ ทาง คือ

ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่เหลืออีก ๕ ข้อ อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงจากมากไปหาน้อยคือ เชื่อว่าทำบาปไปเสวยผลกรรมในอบายภูมิ เชื่อว่าทำบุญไปเสวยบุญในสุคติ เชื่อเรื่องชาติหน้ามีจริง เชื่อเรื่องการทำบุญได้บุญทำบาปได้บาป ตามลำดับ

๕.๑.๔ ผลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์กับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

๑) การประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวว่า เมื่อมีอารมณ์อันไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นในใจ เช่น โกรธโมโหไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ไม่ชอบ เกลียด ต่อต้านคนอื่น เป็นต้น ก็จะนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาว่า คนเราเกิดมาไม่ได้ตั้งใจนี้หรือปรารถนาทุกอย่างในโลกนี้ หากทุกคนได้ทุกอย่างดังที่คิดเอาไว้ คงสมปรารถนาทุกคน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นไปไม่ได้เลย ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่น่าแน่นอน มีความทุกข์จรเข้ามากระทบและไม่ใช่ว่าจะไปยึดถือว่าเป็นของตนเอง

๒) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวว่า เบื้องต้นจะต้องกำหนดรู้เหตุของปัญหาก่อนว่า มาจากเรื่องใด เช่น ปัญหาเรื่องที่ทำกิน อาชีพ การเงิน การศึกษาหรือเรื่องอื่น ๆ (สมุทัย) เมื่อกำหนดรู้เหตุของปัญหาได้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความทุกข์แก่คนในครอบครัว (ทุกข์) ก็จะต้องแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อมาแก้ไขปัญหาให้หมดไป (มรรค) เช่น การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อหาทางออกร่วมกัน

๓) การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวว่า เบื้องต้นจะต้องกำหนดรู้เหตุของปัญหาก่อนว่า มาจากเรื่องใด เช่น ปัญหาเรื่องที่ทำกิน อาชีพ การเงิน การศึกษาหรือเรื่องอื่น ๆ (สมุทัย) เมื่อกำหนดรู้เหตุของปัญหาได้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความทุกข์แก่คนในครอบครัว (ทุกข์) ก็จะต้องแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อมาแก้ไขปัญหาให้หมดไป (มรรค) เช่น การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อหาทางออกร่วมกัน

๔) การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวว่า เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแก่สมาชิกในครอบครัว พึงมีความเมตตาและกรุณาแก่สมาชิกเป็นพื้นฐานในการตัดสินเรื่องต่าง ๆ พร้อมด้วยเหตุผลทางปัญญา และเมื่อบุตรธิดาหรือญาติ ๆ ได้ดีก็ควรแสดงความยินดี แต่หากพวกเขาประสบกับความล้มเหลวเนื่องจากปัญหาด้านใดก็ตาม ก็ควรรู้จักปล่อยวางหรือตั้งใจไว้ในอุเบกขาอารมณ์ได้ คือรู้จักวางเฉยด้านจิตใจและแก้ปัญหาอย่างมีปัญญา

๕) การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวว่า ตระหนักถึงชีวิตของคนอื่นและสัตว์อื่น แล้วมีใจเมตตาไม่กล้าทำลาย ตระหนักถึงทรัพย์สินเงินทองที่คนอื่นหามาได้ จึงไม่ควรฉ้อโกงหรือลักขโมยด้วยวิธีการใด ๆ ตระหนักถึงคู่ครองของคนอื่นเขาก็ต้องรักและห่วงแหน จึงไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวให้ครอบครัวเขาล่มจม ตระหนักถึงการพูดเท็จหรือพูดไม่จริง ว่าเป็นเรื่อง

ที่เสียประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จึงไม่ควรพูดคำเท็จหรือพูดโกหกหลอกลวงต่อกัน และตระหนักถึงโทษภัยของการดื่มสุราและยาเสพติดให้โทษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและเสียทรัพย์สินเสียชื่อเสียงที่ติงาม

๖) การประยุกต์ใช้หลักเว้นจากอบายมุข ๖ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวว่า พิจารณาโทษของสิ่งเสพติดทุกประเภทและงดเว้นสิ่งมีนเมาต่าง ๆ แล้วประพฤติในศีลเพื่อรักษาสติให้มั่นคง เช่น รักษาอุโบสถศีล รักษาศีล ๕

๗) การประยุกต์ใช้หลักบุญบาป/หลักกรรม พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวว่า เรื่องบุญบาปชาตินี้ชาติหน้าเป็นความเชื่อที่ส่งผลดีในการด้านสุขภาพจิตโดยตรง คือทำให้เชื่อมั่นได้ว่า ตนได้บำเพ็ญบุญบารมีในทางพระพุทธศาสนา เป็นคนไม่ประมาทในการใช้ชีวิต รู้จักหมั่นสร้างกุศลอยู่เสมอ แม้หากสิ้นชีวิตจากโลกนี้ไปแล้วก็จะมีสุคติเป็นที่พึ่งที่พำนักอย่างแน่นอน เพราะผู้ทำความดีย่อมไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ส่วนผู้ที่ประกอบกรรมทำชั่ว ก็จะต้องไปสู่อบายภูมิ เช่น นรก เป็นต้น

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยได้ทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ ศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์และศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์ ซึ่งสามารถนำมาอภิปรายผลได้ ดังนี้

๕.๒.๑ สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์

ปัญหาด้านครอบครัว/สังคม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์มีปัญหาด้านครอบครัวและสังคมมาก เช่น อยากให้บุตรหลานได้กำกับดูแลเมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ หรือได้รับการดูแลจากบุตรหลานเป็นอย่างดีในยามเจ็บป่วยไข้ อยากให้บุตรหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิดมองเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาความต้องการและแนวทางการจัดการศึกษาทางไกลแก่ผู้สูงอายุ ของสุมาลี สังข์ศรี และคณะ ชี้ว่า ความต้องการด้านสังคม ได้แก่ ความต้องการการยอมรับความเชื่อถือจากสังคมต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังนั้น ปัญหาด้านครอบครัว/สังคมของผู้สูงวัยจึงมีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

ความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ย่อมแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงวัยมีความคิดเห็นว่าความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัวนั้นมีน้อย เช่น รับประทานอาหารร่วมกันน้อยที่สุด มีเวลาพูดคุยกันน้อย จึงทำให้เป็นปัญหาใหญ่สำหรับผู้สูงวัย ซึ่งสอดคล้องกับวิเคราะห์ปัญหาสำคัญในสังคมไทย ของนงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ ที่ว่าครอบครัวไทยแต่เดิมประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย อยู่รวมกัน เด็ก ๆ จะมีปู่ ย่า ตา ยาย ดูแลอย่างใกล้ชิด ส่วนผู้สูงอายุก็ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำลูกหลาน เมื่อสังคมไทยเป็นสังคมอุตสาหกรรม ครอบครัวจะเปลี่ยนไปเป็น

ครอบครัวเดียว ซึ่งเมื่อโครงสร้างของครอบครัวเปลี่ยนไป โอกาสที่คนสูงอายุจะถูกทอดทิ้งมีมากขึ้น ทั้งนี้ เพราะสังคมของความเป็นสังคมอุตสาหกรรมจะวัดกันที่ความเร็ว กระฉับกระเฉง มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลของการทำงาน คนสูงอายุจะถูกจัดว่าเป็นคนไร้ประโยชน์ เพราะขาดคุณสมบัติเหล่านี้เขาจะถูกทอดทิ้ง จะรู้สึกว่าเขาเหวห่างด้านจิตใจมากขึ้น ประกอบกับลูกหลานต้องทำงานนอกบ้านหรือในเมืองใหญ่ ๆ ผู้สูงอายุจะถูกปล่อยให้อยู่บ้านเพียงลำพัง โดยปราศจากลูกหลานเหลียวแล

ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัย พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงวัยมักจะปวดเมื่อยตามร่างกาย วิงเวียนศีรษะ เจ็บตามข้อกระดูกบริเวณเข่า ข้ออื่น ๆ การขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะไม่เป็นเวลา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประอรนุช เชื่อถือ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ” ที่ว่า เมื่อมีอายุมากขึ้นสภาพต่าง ๆ ของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ผนังหลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง

ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงวัย พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ย่อมแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงวัยมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต คือ จิตใจหดหู่ ไม่ร่าเริง ไม่อยากรับประทานอาหาร กลัดกลุ้มใจ ตลอดเวลา นอนไม่หลับ เศร้าซึมอย่างไม่มีเหตุผล ซึ่งสอดคล้องกับงานของกชกร สังขชาติ “ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ” ที่ว่า ปัญหาในด้านการไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลาน และคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นการสูญเสียทางด้านจิตใจ การเจ็บป่วยจากทางร่างกายและจิตใจ การปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวยาก ปัญหาการซึมเศร้า เกิดขึ้นได้ ๕-๑๐ % ของผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อัมพาต ผู้สูงอายุที่ไม่มีใครดูแล และเข้าไปอยู่ในบ้านพักคนชรา ปัญหาการนอนไม่หลับ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ มักจะชอบตื่นขึ้นกลางดึก หรือไม่ก็ตื่นเช้ามืดกว่าปกติ และเมื่อตื่นแล้วก็จะไม่หลับอีกง่าย ๆ สาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับอาจได้แก่ นอนกลางวันมากเกินไป ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย เมื่อได้เวลานอนอาจวิตกกังวลบางเรื่องอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่ต้องให้ใช้กำลังกายและใจในตอนกลางวัน จึงทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยพอ หรือมีปัญหาทางด้านร่างกายที่รบกวนการนอน

๕.๒.๒ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกติ

การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยได้พิจารณาอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งสังขารร่างกายและพิจารณาถึงความเป็นทุกข์หรือสภาพที่ทนอยู่ได้ยากในสภาวะเดิม จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์นี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) “พุทธธรรม” ที่ว่า อนิจจตา แสดงความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลายจนถึงส่วนย่อยที่ละเอียดที่สุด ทั้ง

ฝ่ายรูปธรรม และนามธรรม ความไม่เที่ยงของส่วนย่อยต่าง ๆ เมื่อปรากฏเป็นผลรวมออกมาแก่ส่วนใหญ่ที่มนุษย์พอสังเกตเห็นได้ ก็เรียกกันว่าความเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจหรือความรู้สึกเหมือนกับว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมีตัวมีตนของมัน ซึ่งเดิมมีสภาพเป็นอย่างหนึ่ง และบัดนี้ตัวตนอันนั้นเองได้เปลี่ยนแปลงแปรรูปไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในทางจริยธรรม หลักอนิจจตา อาจใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอันมาก

การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักอริยสัจ ๔ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักอริยสัจ ๔ คือ กำหนดรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักอริยสัจ ๔ นี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) “พุทธธรรม” ที่ว่า ทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรามรณะ การประจวบกับสิ่งอันเป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ (ขันธ ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์ อีกในหนึ่ง คือ ชีวิตและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ที่จะต้องผันแปรไปตามเหตุปัจจัย จึงแผ้วไถ่ด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว พร้อมทั้งจะทำให้เกิดทุกข์เป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ยึดมั่นไว้ด้วยอุปาทาน ซึ่งหน้าที่ต่อทุกข์ คือ การกำหนดรู้ เข้าใจมัน รู้เท่าทันความเป็นจริง(เรียกว่า ปริยญา)

การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักพรหมวิหาร ๔ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร ๔ คือ มีเมตตา กรุณา จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักพรหมวิหาร ๔ นี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) “พุทธธรรม” ที่ว่า เมตตา ได้แก่ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ด้วยจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสิ่งอื่น ซึ่งเป็นความรักใคร่ที่ปราศจากราคะความกำหนด ความรักความหวังดี ความปรารถนาดีนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งมิตรภาพไมตรีของมนุษย์ที่มีต่อกันตลอดถึงสัตว์และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมด้วย ด้วยต้องการมุ่งหวังแต่ความสุขแก่เขา ไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทนสิ่งอื่นใดนอกจากให้เขาเป็นสุข **กรุณา** ได้แก่ ความสงสาร คือ เมื่อเห็นเขาตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน ก็คิดไฝ่ใจในอันที่จะช่วยปลดปล่อยให้เขาพ้นจากความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนนั้น อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความเดือดร้อน ปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลาย มีความไฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนให้ประสบกับความสำเร็จ ความเจริญรุ่งเรืองโดยมีบิฑามารดาเป็นตัวอย่างของการแสดงออกให้ปรากฏเป็นพฤติกรรม เพราะบิฑามารดาจะรู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อน ห่วงใยบุตร เมื่อเห็นบุตรมีความทุกข์หรือผิดหวัง พร้อมกับหาวิธีเพื่อปลดปล่อยความทุกข์นั้น ด้วยความเอ็นดูที่บริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน

การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจศีล พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยปฏิบัติตนตามหลักเบญจศีล คือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย เว้นจากอกุศลนาทาน เว้นจากปาณาติบาต จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจศีลนี้อยู่ในระดับมาก ซึ่ง

สอดคล้องกับงานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) “พุทธธรรม” ที่ว่า ผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุ ควรมีหลักปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันหรืออย่างน้อยที่สุดก็สัปดาห์หนึ่ง คือ เมื่อครบวันธรรมสวนะ ๘ วัน ซึ่งตรงกับวันแรมหรือขึ้น ๘ ค่ำและ ๑๕ ค่ำ และวันอุโบสถ ผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พึงพึงธรรมและรักษาศีลหรืออุโบสถศีลตามกำลังความสามารถของตนเอง โดยเว้นจากปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิต ร่างกาย เว้นจากอทินนาทาน คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ เป็นต้น

การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจธรรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักเบญจธรรม คือ มีสติสัมปชัญญะ มีสัจจะ มีความเมตตา กรุณา จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจธรรมนี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) “พุทธธรรม” ที่ว่า **หลักเบญจธรรม** เป็นหลักธรรมที่หากบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเมตตารักใคร่ต่อกัน เหมือนหนึ่งว่า เป็นญาติพี่น้องกัน ทำให้คนเรารู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้วรู้จักเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ชอบ เว้นจากการละเมิดในหญิงหรือชายอันเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทำงานโดยมีสติสัมปชัญญะ กำกับคือ มีความระมัดระวัง รู้จักยั้งคิด พิจารณาเห็นคุณโทษในสิ่งต่าง ๆ บำเพ็ญตนเกื้อกูลต่อกัน

ผู้สูงวัยกับหลักเว้นจากอบายมุข ๖ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยมีความเห็นเกี่ยวกับหลักเว้นจากอบายมุข ๖ คือ เว้นจากสุราและของมีนเมา เว้นจากการชอบเที่ยวกลางคืน เว้นจากการชอบเที่ยวดูการละเล่น จึงทำให้ผู้สูงวัยกับหลักเว้นจากอบายมุข ๖ นี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) “พุทธธรรม” ที่ว่า **ติตสุราและของมีนเมา** โดยมีโทษ ๖ อย่าง คือ ทรัพย์หมดไป ๆ เห็นขัด ๆ ก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เช่น โรคพิษสุราเรื้อรัง เสียเกียรติเสียชื่อเสียงทำให้ไม่รู้อาย ทอนกำลังปัญญา **ชอบเที่ยวกลางคืน** มีโทษ ๖ อย่าง คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว ชื่อว่าไม่รักษาลูกเมีย ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ เป็นที่ระแวงสงสัย เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือเป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก **ชอบเที่ยวดูการละเล่น** มีโทษ โดยการทำงานเสื่อมเสียเพราะใจกังวลลอยคิดจ้องกับเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้น ๆ

ผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยมีความเชื่อเรื่องบาปบุญ / หลักกรรม คือ เชื่อว่าทำบาปไปเสวยผลกรรมในอบายภูมิ และเชื่อว่าทำบุญไปเสวยผลบุญในสุคติ จึงทำให้ผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรมนี้อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าในพินิทินายก มหาวรรค ที่ว่า “อานนท์ กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริตที่เรากล่าวว่ไม่ควรทำโดยส่วนเดียวนี้ เมื่อผู้ใดทำเข้าก็พึงหวังโทษต่อไปนี้ คือ ตนเองก็กล่าวโทษตนได้ วิญญูชนทั้งหลายใคร่ครวญแล้ว ย่อมติเตียน กิตติศัพท์อันชั่วร้ายย่อมจรไป ตายก็หลงพินเพื่อน เมื่อแตกกายทำลายหลังมรณะย่อมเข้าถึงอบาย ทุกติ

วินิบาต นรก” และในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ที่ว่า “อานนท์ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริตที่เรา กล่าวว่าควรทำโดยส่วนเดียวนี้ เมื่อผู้ใดทำเข้าก็พึงหวังคุณต่อไปนี้ คือ ตนเองก็กล่าวโทษตนเองไม่ได้ วิญญูชนทั้งหลายใคร่ครวญแล้ว ย่อมไม่ติเตียน กิตติศัพท์อันดีย่อมขจรไป ตายก็ไม่หลงพันเพื่อน เมื่อแตกกายทำลายหลังมรณะย่อมเข้าถึงโลกสวรรค์”

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การวิจัยเรื่องศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

๑) ทั้งภาครัฐและเอกชนร่วมกับทางคณะสงฆ์ ควรจัดให้มีการจัดอบรมปฏิบัติธรรมแก่ผู้สูงวัย อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง

๒) จากผลการวิจัย พบว่า ปัญหาความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยน้อยและน้อยที่สุดทั้ง ๖ รายการ ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่า ผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์นั้น มีความรู้สึกเหงาและรู้สึกว่าตนเองกำลังถูกลูกหลานทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง จากข้อค้นพบนี้ ทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญมากยิ่งขึ้น ให้โอกาสและหาแนวทางให้ผู้สูงวัยพบปะลูกหลานเพื่อช่วยเหลือผู้สูงวัยให้รู้สึกมีความอบอุ่นในบ้านปลายชีวิตต่อไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

๑) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของผู้สูงวัยในหลาย ๆ ด้าน

๒) ควรมีการวิจัยเพื่อหาแนวทางในการนำความรู้ใหม่ ๆ มาพัฒนาสังคมผู้สูงวัยให้มีความเจริญก้าวหน้าและยั่งยืนตลอดไป

๓) ควรมีการศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมระหว่างชุมชนกับชมรมผู้สูงวัย เพื่อความเข้มแข็งทางด้านวัฒนธรรมประเพณีไทย

๔) ควรมีการศึกษาผลกระทบที่เกิดจากการไม่ร่วมมือกันในการพัฒนาด้านวัฒนธรรมจารีตประเพณีระหว่างชุมชนกับผู้สูงวัย