

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่รวบรวมได้ และเลือกกลุ่มเป้าหมายจากจำนวนผู้สูงวัยทั้งชายและหญิง รวมทั้งหมด ๑๐๓ คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐานอย่างง่าย คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงวัยและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์นั้น ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๔.๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๔.๔ ผลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๔.๑ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

การศึกษาสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ศึกษาสถานภาพโดยทั่วไปของผู้สูงวัยบ้านธรรมปรกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ และการศึกษา ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีรายละเอียดดังในตารางที่ ๔.๑.๑, ๔.๑.๒, ๔.๑.๓, ๔.๑.๔

ตารางที่ ๔.๑.๑

จำนวนและร้อยละของผู้สูงวัยที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๔๓	๔๑.๗๕
หญิง	๖๐	๕๘.๒๕
รวม	๑๐๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑.๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๒๕ รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๗๕

ตารางที่ ๔.๑.๒

จำนวนและร้อยละของผู้สูงวัยที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
อายุระหว่าง ๖๐-๖๔ ปี	๑๘	๑๗.๔๗
อายุระหว่าง ๖๕-๖๙ ปี	๒๗	๒๖.๒๑
อายุตั้งแต่ ๗๐ ปีขึ้นไป	๕๘	๕๖.๓๒
รวม	๑๐๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑.๒ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ ๗๐ ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๓๒ รองลงมาคือ อายุระหว่าง ๖๕-๖๙ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๒๑ และมีอายุระหว่าง ๖๐-๖๔ ปี คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๔๗

ตารางที่ ๔.๑.๓

จำนวนและร้อยละของผู้สูงวัยที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๑๗	๑๖.๕๐
สมรส	๒๒	๒๑.๓๖
หย่า	๓๓	๓๒.๐๔
หม้าย	๓๑	๓๐.๑๐
รวม	๑๐๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑.๓ พบว่า สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่มีสถานภาพหย่า คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๐๔ รองลงมาคือเป็นหม้าย คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๑๐ สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๓๖ และสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๕๐

ตารางที่ ๔.๑.๔

จำนวนและร้อยละของผู้สูงวัยที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามวุฒิการศึกษา

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ป. ๔-๖	๓๔	๓๓.๐๐
ม. ๓-๖	๕๓	๕๑.๔๖
อนุปริญญา	๘	๘.๗๔
ปริญญาตรี	๗	๖.๘๐
ปริญญาโท	-	-
ปริญญาเอก	-	-
รวม	๑๐๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑.๔ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีวุฒิการศึกษาระดับ ม.๓-๖ คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๔๖ รองลงมาคือ ป.๔-๖ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๐๐ ระดับอนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ ๘.๗๔ และระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ ๖.๘๐ ส่วนระดับปริญญาโทและปริญญาเอก ไม่มี

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

การศึกษาเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละด้านของผู้ตอบแบบสอบถาม มีรายละเอียดดังในตารางที่ ๔.๒.๑, ๔.๒.๒, ๔.๒.๓, ๔.๒.๔, ๔.๒.๕

ตารางที่ ๔.๒.๑

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยภาพรวม

ลำดับ	สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
๑	ปัญหาในด้านครอบครัว/สังคม	๓.๕๘	๑.๗๙	มาก
๒	ความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว	๑.๕๓	๑.๔๔	น้อย
๓	ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัย	๓.๔๕	๑.๔๕	ปานกลาง
๔	ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงวัย	๓.๗๑	๑.๒๙	มาก
	รวมค่าเฉลี่ย	๓.๐๗	๑.๔๙	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๒.๑ สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงวัย มีค่าเฉลี่ยรวม ๓.๗๑ อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือปัญหาในด้านครอบครัว/สังคมด้วยค่าเฉลี่ยรวม ๓.๕๘ อยู่ในระดับมาก ส่วนปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัย มีค่าเฉลี่ยรวม ๓.๔๕ อยู่ในระดับปานกลาง และความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว มีค่าเฉลี่ยรวม ๑.๕๓ อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ เมื่อพิจารณาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้ง ๔ ข้อ มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ๓.๐๗ จัดอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ ๔.๒.๒
ปัญหาด้านครอบครัว/สังคม

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
๑. อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเอง	๓.๖๕	๑.๖๖	มาก
๒. อยากให้บุตรหลานยกย่องนับถือ และยอมรับว่าผู้สูงวัย เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว	๓.๕๔	๑.๙๗	มาก
๓. อยากให้บุตรหลานได้กำกับดูแลเมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ หรือได้รับ การดูแลจากบุตรหลานเป็นอย่างดีในยามป่วยไข้	๓.๖๙	๑.๘๑	มาก
๔. อยากมีเงินใช้ พึ่งตนเองได้ด้วยการมีบำเหน็จ บำนาญหรือ มีเงินใช้จ่ายรายได้ทางอื่น ๆ ให้เหมาะสมกับอัตภาพ	๓.๖๐	๑.๗๒	มาก
๕. อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากบุตรลูกหลานในด้าน ต่าง ๆ เท่าที่ผู้สูงวัยจะช่วยเหลือได้	๓.๖๗	๑.๗๒	มาก
๖. การขาดเพื่อน เนื่องจากการถูกออกจากงาน หรือการตาย ของบุคคลผู้ใกล้ชิดจากคนในครอบครัวและคนนอกครอบครัว	๓.๕๖	๑.๘๐	มาก
๗. การขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม และมีร่างกาย ชำรุดทรุดโทรม	๓.๓๘	๑.๘๕	ปานกลาง
รวมทุกรายการ	๓.๕๘	๑.๗๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๒.๒ อธิบายได้ว่า สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับปัญหาด้านครอบครัว/สังคมนั้น โดยรวมอยู่ในระดับมาก (๓.๕๘) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่ารายการที่ว่าการขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม และมีร่างกายชำรุดทรุดโทรม มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง นอกนั้นมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกรายการ รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๒.๒

ตารางที่ ๔.๒.๓

ความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
๑. มีเวลาพูดคุยด้วย	๑.๓๒	๑.๔๒	น้อย
๒. ชวนลูกหลานร่วมกิจกรรมทางศาสนา	๑.๖๐	๑.๓๒	น้อย
๓. ไปเป็นเพื่อนร่วมงานสังคม	๑.๑๑	๑.๕๔	น้อยที่สุด
๔. เล่นกีฬาและออกกำลังกายร่วมกัน	๑.๕๙	๑.๖๑	น้อย
๕. ซื้ของและจ่ายตลาดร่วมกัน	๑.๘๒	๑.๓๖	น้อย
๖. รับประทานอาหารร่วมกัน	๑.๓๘	๑.๔๒	น้อยที่สุด
รวมทุกรายการ	๑.๕๓	๑.๕๔	น้อย

จากตารางที่ ๔.๒.๓ อธิบายได้ว่า สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัวนั้น โดยรวมอยู่ในระดับน้อย (๑.๕๓) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า รายการที่ว่า ไปเป็นเพื่อนร่วมงานสังคม และ รับประทานอาหารร่วมกัน มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด นอกนั้นมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกรายการ รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๒.๓

ตารางที่ ๔.๒.๔
ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัย

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
๑. ปวดเมื่อยตามร่างกาย วิ่งเวียนศีรษะ	๒.๙๒	๑.๔๒	ปานกลาง
๒. เจ็บตามข้อกระดูกบริเวณเข่า ข้ออื่น ๆ	๒.๘๐	๑.๓๒	ปานกลาง
๓. รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	๓.๖๗	๑.๕๔	มาก
๔. การขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่เป็นเวลา	๓.๕๙	๑.๖๑	มาก
๕. ปัญหาการนอนไม่หลับ	๓.๘๒	๑.๓๖	มาก
๖. การไม่ได้เข้ารับการตรวจสุขภาพ	๓.๘๘	๑.๔๒	มาก
รวมทุกรายการ	๓.๔๕	๑.๔๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๒.๔ อธิบายได้ว่า สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพร่างกายของผู้สูงวัยนั้น โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (๓.๔๕) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า รายการที่ว่า ปวดเมื่อยตามร่างกาย วิ่งเวียนศีรษะ และเจ็บตามข้อกระดูกบริเวณเข่า ข้ออื่น ๆ มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง นอกนั้นมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกรายการ รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๒.๔

ตารางที่ ๔.๒.๕
ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงวัย

รายการ	$\bar{X}$	SD	ระดับความ คิดเห็น
๑. เศร้าซึมอย่างไม่มีเหตุผล	๓.๖๘	๑.๑๕	มาก
๒. จิตใจหดหู่ ไม่ร่าเริง/ไม่ยอมรับประทานอาหาร	๓.๙๒	๑.๓๘	มาก
๓. ไม่อยากพูดคุยกับบุตรหลาน	๓.๕๗	๑.๔๖	มาก
๔. มีจิตใจคับแคบ/อารมณ์อ่อนไหวง่าย	๓.๕๒	๑.๑๔	มาก
๕. กัดกรุ่นใจตลอดเวลา	๓.๘๕	๑.๓๐	มาก
๖. นอนไม่หลับ	๓.๗๗	๑.๓๕	มาก
รวมทุกรายการ	๓.๗๑	๑.๒๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๒.๕ อธิบายได้ว่า สภาพปัญหาของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงวัยนั้น โดยรวมอยู่ในระดับปานมาก (๓.๗๑) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการพบว่า รายการที่ว่า ทุกรายการ มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะรายการที่ว่า จิตใจหดหู่ ไม่ร่าเริง / ไม่อยากรับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกรายการ (๓.๙๒) รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๒.๕

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

การศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละด้านของผู้ตอบแบบสอบถาม มีรายละเอียดดังในตารางที่ ๔.๓.๑, ๔.๓.๒, ๔.๓.๓, ๔.๓.๔, ๔.๓.๕, ๔.๓.๖, ๔.๓.๗, ๔.๓.๘

ตารางที่ ๔.๓.๑

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความคิดเห็น/ระดับการปฏิบัติเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยภาพรวม

ลำดับ	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น/ ระดับการปฏิบัติ
๑	การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์	๓.๖๓	๑.๔๐	มาก
๒	การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักอริยสัจ ๔	๔.๐๒	๑.๓๕	มาก
๓	การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักพรหมวิหาร ๔	๔.๓๑	๐.๘๑	มาก
๔	การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจศีล	๔.๓๗	๑.๒๓	มาก
๕	การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจธรรม	๔.๖๒	๐.๖๙	มากที่สุด
๖	ผู้สูงวัยกับหลักการเว้นจากอบายมุข ๖	๓.๕๔	๒.๐๙	มาก
๗	ผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรม	๔.๘๐	๐.๙๑	มากที่สุด
	รวมค่าเฉลี่ย	๔.๑๘	๑.๒๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๓.๑ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ เกี่ยวกับผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรม มีค่าเฉลี่ยรวม ๔.๘๐ อยู่ใน

ระดับมากที่สุด รองลงมาคือการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจธรรม ค่าเฉลี่ยรวม ๔.๖๒ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนรายการที่เหลืออีก ๕ รายการนั้น มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ตามลำดับ เมื่อพิจารณาความคิดเห็น/การปฏิบัติเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้ง ๗ ข้อ มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม ๔.๑๘ จัดอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๔.๓.๒

การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ
๑. การพิจารณาอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งร่างกาย	๓.๗๘	๑.๓๗	มาก
๒. การพิจารณาทุกขัง ความเป็นทุกข์หรือสภาพที่ทนอยู่ได้ยากในสภาวะเดิม	๓.๖๔	๑.๓๔	มาก
๓. การพิจารณาอนัตตา ความไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา	๓.๔๙	๑.๕๐	มาก
รวมทุกรายการ	๓.๖๓	๑.๔๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๓.๒ อธิบายได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์นั้น โดยรวมอยู่ในระดับมาก (๓.๖๓) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า จัดอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะรายการที่ว่า การพิจารณาอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งร่างกาย มีระดับการปฏิบัติด้วยค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกรายการ (๓.๗๘) รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๓.๒

ตารางที่ ๔.๓.๓
การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักอริยสัจ ๔

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ
๑. ทุกข์อริยสัจ –กำหนดรู้ปัญหา	๔.๔๐	๑.๐๔	มาก
๒. สมุทัยอริยสัจ –กำหนดรู้สาเหตุของปัญหา	๔.๐๖	๑.๓๓	มาก
๓. นิโรธ - กำหนดรู้การดับหรือ แก้ปัญหาได้แล้ว	๓.๘๑	๑.๕๓	มาก
๔. มรรค- ปฏิบัติตนให้แก้ไขปัญหาด่าง ๆ ได้ สรุปรวมรรคโดยย่อ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา	๓.๘๑	๑.๕๓	มาก
รวมทุกรายการ	๔.๐๒	๑.๓๕	มาก

จากตารางที่ ๔.๓.๓ อธิบายได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักอริยสัจ ๔ นั้น โดยรวมอยู่ในระดับมาก (๔.๐๒) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า จัดอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะรายการที่ว่าทุกข์อริยสัจ กำหนดรู้ปัญหา มีระดับการปฏิบัติด้วยค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกรายการ (๔.๔๐) รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๓.๓

ตารางที่ ๔.๓.๔
การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักพรหมวิหาร ๔

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ
๑. เมตตา	๔.๓๓	๐.๗	มาก
๒. กรุณา	๔.๓๔	๐.๗	มาก
๓. มุทิตา	๔.๓๔	๐.๗	มาก
๔. อุเบกขา	๔.๑๖	๑.๑๖	มาก
รวมทุกรายการ	๔.๓๑	๐.๘๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๓.๔ อธิบายได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักพรหมวิหาร ๔ นั้น โดยรวมอยู่ในระดับมาก (๔.๓๑) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า จัดอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะรายการที่ว่ากรุณาและเมตตา มีระดับการปฏิบัติด้วยค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกรายการ (๔.๓๙) รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๓.๔

ตารางที่ ๔.๓.๕

การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจศีล

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ
๑. เว้นจากปาณาติบาต	๔.๓๓	๑.๒๕	มาก
๒. เว้นจากอทินนาทานา	๔.๔๖	๑.๑๖	มาก
๓. เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร	๔.๑๖	๑.๓๙	มาก
๔. เว้นจากมุสาวาท	๔.๓๓	๑.๒๕	มาก
๕. เว้นจากสุราและเมรัย	๔.๕๘	๑.๑๐	มาก
รวมทุกรายการ	๔.๓๗	๑.๒๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๓.๕ อธิบายได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจศีลนั้น โดยรวมอยู่ในระดับมาก (๔.๓๗) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า จัดอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะรายการที่ว่าเว้นจากสุราและเมรัย มีระดับการปฏิบัติด้วยค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกรายการ (๔.๕๘) รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๓.๕

ตารางที่ ๔.๓.๖
การปฏิบัติตนของผู้สู้ง่ายในหลักเบญจธรรม

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ
๑. เมตตาและกรุณา	๔.๕๖	๐.๕๙	มากที่สุด
๒. สัมมาอาชีวะ	๔.๕๖	๐.๖๐	มากที่สุด
๓. กามสังวร	๔.๖๘	๐.๕๘	มากที่สุด
๔. สัจจะ	๔.๖๒	๐.๕๖	มากที่สุด
๕. สติ สัมปชัญญะ	๔.๖๘	๐.๕๘	มากที่สุด
รวมทุกรายการ	๔.๖๒	๐.๖๙	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๓.๖ อธิบายได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สู้ง่ายบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้สู้ง่ายตามหลักเบญจธรรมนั้น โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (๔.๖๒) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า จัดอยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ โดยเฉพาะรายการที่ว่ากามสังวรและสติสัมปชัญญะ มีระดับการปฏิบัติด้วยค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกรายการ (๔.๖๘) รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๓.๖

ตารางที่ ๔.๓.๗
ผู้สู้ง่ายกับหลักการเว้นจากอบายมุข ๖

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
๑. เว้นจากสุราและของมึนเมา	๓.๘๖	๒.๑๒	มาก
๒. เว้นจากการเที่ยวกลางคืน	๓.๘๐	๒.๐๗	มาก
๓. เว้นจากการเที่ยวดูการละเล่น	๓.๘๐	๒.๐๗	มาก
๔. เว้นจากการพนัน	๓.๕๖	๒.๐๙	มาก
๕. เว้นจากการคบคนชั่ว	๓.๗๕	๒.๑๕	มาก
๖. เว้นจากการเกียจคร้านทำงาน	๓.๕๖	๒.๐๙	มาก
รวมทุกรายการ	๓.๕๔	๒.๐๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๓.๗ อธิบายได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับผู้สูงวัยกับหลักการเว้นจากอบายมุข ๖ นั้น โดยรวมอยู่ในระดับมาก (๓.๕๔) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า จัดอยู่ในระดับมากทุกรายการ โดยเฉพาะรายการที่ว่า เว้นจากสุราและของมีเมา มีระดับความคิดเห็นด้วยค่าเฉลี่ยสูงกว่าทุกรายการ (๓.๘๖) รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๓.๗

ตารางที่ ๔.๓.๘

ผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรม

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
๑. เชื่อเรื่องชาติหน้ามีจริง	๔.๗๒	๐.๙๐	มากที่สุด
๒. เชื่อเรื่องการทำบุญได้บุญทำบาปได้บาป	๔.๖๑	๑.๒๑	มากที่สุด
๓. เชื่อว่าทำบุญไปเสวยบุญในสุคติ	๔.๘๔	๐.๗๒	มากที่สุด
๔. เชื่อว่าทำบาปไปเสวยผลกรรมในอบายภูมิ	๔.๙๖	๐.๗๔	มากที่สุด
๕. เชื่อว่าบุญเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ	๔.๐๑	๐.๖๙	มาก
๖. เชื่อว่าบาปเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ	๔.๖๗	๑.๒๐	มากที่สุด
รวมทุกรายการ	๔.๘๐	๐.๙๑	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๓.๘ อธิบายได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรมนั้น โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (๔.๘๐) เมื่อพิจารณาในแต่ละรายการ พบว่า รายการที่ว่าเชื่อว่าเป็นบุญเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก (๔.๐๑) ที่เหลือจัดอยู่ในระดับมากที่สุด รายละเอียดปรากฏตามตารางที่ ๔.๓.๘

๔.๔ ผลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ท่านได้ประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันอย่างไร

๔.๑ หลักไตรลักษณ์

การประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์

รู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่มากระทบต่อตนเอง เช่น เมื่อบุตรหลานของตนทำหรือพูดในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ก็ต้องใช้หลักของอนัตตา คือ เห็นว่า เป็นเพียงคำพูดหรือการกระทำเท่านั้น ที่เป็นการแสดงออกมาของมนุษย์ ตั้งสติพิจารณา ก็จะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธที่จะได้ตอบลงไปได้มาก

เมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ ก็จะใช้หลักพิจารณาว่า สภาพร่างกายของมนุษย์นี้ ตกอยู่ในความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ประกอบด้วยความทุกข์ต่าง ๆ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน นอนไม่หลับ อีกทั้งไม่ใช่ของที่จำเป็นต้องไปยึดถือว่าเป็นของ ๆ เรา

เมื่อมีอารมณ์อันไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นในใจ เช่น โกรธโมโหไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ไม่ชอบเกลียด ต่อต้านคนอื่น เป็นต้น ก็จะนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาว่า คนเราเกิดมาไม่ได้ตั้งใจนึกหรือปรารถนาทุกอย่างในโลกนี้ หากทุกคนได้ทุกอย่างดังที่คิดเอาไว้ คงสมปรารถนาทุกคน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นไปได้ไม่ได้เลย ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มีความทุกข์จริงเข้ามากระทบ และไม่ใช่สิ่งที่จะไปยึดถือว่าเป็นของตนเอง^๑

๔.๒ หลักอริยสัจ ๔

การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔

ผู้สูงวัย ให้ข้อมูลว่า เบื้องต้นจะต้องกำหนดรู้เหตุของปัญหาก่อนว่า มาจากเรื่องใด เช่น ปัญหาเรื่องที่ทำกิน อาชีพ การเงิน การศึกษาหรือเรื่องอื่น ๆ (สมุทัย) เมื่อกำหนดรู้เหตุของปัญหาได้ แล้วว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความทุกข์แก่คนในครอบครัว (ทุกข์) ก็จะต้องแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อมาแก้ไขปัญหาให้หมดไป (มรรค) เช่น การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเพื่อหาทางออกร่วมกัน^๒

ผู้สูงวัย ได้นำหลักอริยสัจ ๔ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ (๑) กำหนดรู้ทุกข์ คือ ปัญหา เช่น อนุภูลารมณ์ (อารมณ์ที่ตนไม่ต้องการ เช่น ความผิดหวัง ความโศกเศร้า) (๒) กำหนดรู้สมุทัย คือ เหตุของทุกข์หรือปัญญามาจากอารมณ์ประเภทใด เช่น อารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง ลำเอียง เป็นต้น (๓) กำหนดรู้วิธีโรธ คือ ผลของการปฏิบัติตนที่สามารถปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ลงได้

^๑ สัมภาษณ์, ขจี สุวรรณ, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^๒ สัมภาษณ์, สุภาพร ศิริพลชัย, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

(๔) กำหนดรู้มรรคหรือหนทางแก้ปัญหา เช่น การฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การทำจิตให้ปลอดโปร่งจากอารมณ์ฝ่ายบาปแล้วเปลี่ยนเป็นอารมณ์ฝ่ายบุญแทน เช่น การไปทำบุญให้ทาน รักษาศีล ช่วยเหลือสังคม เป็นต้น^๓

๔.๓ หลักพรหมวิหาร ๔

การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร ๔

ผู้สูงวัย เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแก่สมาชิกในครอบครัว พึงมีความเมตตาและกรุณาแก่สมาชิกเป็นพื้นฐานในการตัดสินเรื่องต่าง ๆ พร้อมด้วยเหตุผลทางปัญญา และเมื่อบุตรธิดาหรือญาติ ๆ ได้ดีก็ควรแสดงความยินดี แต่หากพวกเขาประสบกับความล้มเหลวเนื่องจากปัญหาด้านใดก็ตาม ก็ควรรู้จักปล่อยวางหรือตั้งใจไว้ในอุเบกขาอารมณ์ได้ คือรู้จักวางเฉยด้านจิตใจและแก้ปัญหาอย่างมีปัญญา^๔

๔.๔ หลักเบญจศีล-หลักเบญจธรรม

การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม

ผู้สูงวัย ได้ตระหนักถึงชีวิตของคนอื่นและสัตว์อื่น แล้วมีใจเมตตาไม่กล้าทำลาย หมั่นเจริญเมตตาแก่ตนเองและคนอื่นอยู่เสมอ เพื่อให้จิตมีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกทำให้เป็นคนมีเมตตาต่อคนอื่นและประณามการทำร้ายต่อชีวิตคนอื่น^๕

ตระหนักถึงทรัพย์สินเงินทองที่คนอื่นหามาได้ จึงไม่ควรฉ้อโกงหรือลักขโมยด้วยวิธีการใด ๆ ทั้งสิ้นหลีกเลี่ยงการประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรมและกฎหมายทำให้เป็นคนประกอบสัมมาอาชีพะมีจรรยาบรรณในอาชีพที่สุจริต^๖

ตระหนักถึงคู่ครองของคนอื่นเขาก็ต้องรักและหวงแหน จึงไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวให้ครอบครัวเขาล่มจม ระวังระวังเรื่องคู่ครองคนอื่น คือ ไม่เข้าไปสัมพันธ์เชิงชู้สาว ทำให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง ตระหนักถึงการพูดเท็จหรือพูดไม่จริง ว่าเป็นเรื่องที่เสียประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จึงไม่ควรพูดคำเท็จหรือพูดโกหกหลอกลวงต่อกัน พูดคำจริงและเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นทำให้เป็นคนพูดจริงและทำจริง เป็นที่ไว้วางใจต่อผู้สูงอายุ และสมาชิกในครอบครัวได้ดี^๗

ตระหนักถึงโทษภัยของการดื่มสุราและยาเสพติดให้โทษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและเสียทรัพย์สินเสียชื่อเสียงที่ติงาม^๘

^๓ สัมภาษณ์, สิริภัทร ประดิษฐ์สุวรรณ, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^๔ สัมภาษณ์, วิจิต ฉัตรทวีทรัพย์ ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^๕ สัมภาษณ์, สิริภัทร ประดิษฐ์สุวรรณ, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^๖ สัมภาษณ์, เด่น ชูชัย, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^๗ สัมภาษณ์, สิริภัทร ประดิษฐ์สุวรรณ, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^๘ สัมภาษณ์, สม ชื่นเรือน, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

๔.๕ หลักการเว้นจากอบายมุข ๒

การประยุกต์ใช้หลักการเว้นจากอบายมุข ๒

ผู้สูงวัย ได้พิจารณาเห็นโทษของสิ่งเสพติดทุกประเภทและงดเว้นสิ่งมีนเมาต่าง ๆ แล้วประพฤติในศีลเพื่อรักษาสติให้มั่นคง เช่น รักษาอุโบสถศีล รักษาศีล ๕^๙

พิจารณาเห็นโทษหรือภัยของการเที่ยวกลางคืน เช่น อาจจะถูกประทุษร้ายร่างกาย ถูกชิงทรัพย์ เป็นต้น^{๑๐}

พิจารณาเห็นโทษของการละเล่น เช่น ทำให้เสียเวลาทำงานที่ควรทำ เสียเงินทอง เสียสุขภาพร่างกาย^{๑๑}

พิจารณาเห็นโทษของการพนัน เช่น ทำให้เสียทรัพย์และคนดูหมิ่นเกียรติ เป็นต้น แล้วขยันทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริตแทน^{๑๒}

พิจารณาเห็นโทษของคนชั่ว เช่น นำไปสู่แหล่งอบายมุขต่าง ๆ ทำให้หมดตัว หมดทรัพย์ เป็นต้น^{๑๓}

พิจารณาเห็นโทษของความเกียจคร้านแล้วรีบทำกิจที่ควรทำในแต่ละวัยของตนเอง เช่น ผู้สูงอายุ ก็ควรหมั่นบำเพ็ญบุญกุศล เข้าวัด ฟังธรรม ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อบุตรหลาน เป็นต้น^{๑๔}

๔.๖ หลักบุญบาป/หลักกรรม

การประยุกต์ใช้หลักหลักบุญบาป/หลักกรรม

ความเชื่อของผู้สูงวัยที่มีต่อเรื่องบุญบาปชาตินี้ชาติหน้าเป็นความเชื่อที่ส่งผลดีในการดำเนินสุขภาพจิตโดยตรง คือทำให้เชื่อมั่นได้ว่า ตนได้บำเพ็ญบุญบารมีในทางพระพุทธศาสนา เป็นคนไม่

ประมาทในการใช้ชีวิต รู้จักหมั่นสร้างกุศลอยู่เสมอ แม้หากสิ้นชีวิตจากโลกนี้ไปแล้วก็จะมีสุคติเป็นที่พึ่งที่พำนักอย่างแน่นอน เพราะผู้ทำความดีย่อมไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ส่วนผู้ที่ประกอบกรรมทำชั่ว ก็จะต้องไปสู่อบายภูมิ เช่น นรก^{๑๕}

^๙ สัมภาษณ์ สิริภัทร ประดิษฐ์สุวรรณ, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^{๑๐} สัมภาษณ์, สม ชันเรือน, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^{๑๑} สัมภาษณ์, สิริภัทร ประดิษฐ์สุวรรณ, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^{๑๒} สัมภาษณ์, สม ชันเรือน, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^{๑๓} สัมภาษณ์, สิริภัทร ประดิษฐ์สุวรรณ, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^{๑๔} สัมภาษณ์, สม ชันเรือน, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

^{๑๕} สัมภาษณ์, สมนึก แซ่เอี้ยะ, ผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์, ๑๙ กันยายน ๒๕๕๗.

นอกจากนี้ ผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ยังได้พิจารณาในหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยได้ดำเนินกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา จะมี ๒ ช่วงเวลาดำเนินการ คือ ช่วง ๑๔.๐๐ น. จะเป็นการฟังธรรมะ เติมน้ำใจ และหรือทำสมาธิ โดยบางวันทางบ้านธรรมปกรณ์จะนิมนต์พระสงฆ์ผู้ทรงความรู้มาให้ธรรมะข้อคิดกับผู้สูงอายุ และช่วงเวลา ๑๙.๐๐ น. เป็นการทำวัตรสวมนต์ ทำสมาธิ ก่อนจะแยกย้ายกันไปพักผ่อนตามอัธยาศัย

ผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ได้กำหนดรู้และพิจารณาอยู่เสมอเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะที่บ้านธรรมปกรณ์มีกิจกรรมร่วมกันให้ผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมการเดินจงกรม การฟังเทศน์ การนั่งสมาธิ การแผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งปวงให้พ้นจากทุกข์ ด้วยปรารถนาดีทางจิต ด้วยเหตุนี้ จิตของผู้สูงวัย ย่อมเป็นอิสระรู้จักการปล่อยวางภารกิจทางโลกทั่วไป แล้วหันมาสนใจต่อการปฏิบัติธรรม เจริญวิปัสสนาภาวนา ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ย่อมเป็นบุญทางใจแก่ผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดี อีกวิธีหนึ่ง

จากการศึกษาสัมภาษณ์ผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ พบว่า **ด้านการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์** ผู้สูงวัยรู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่มากระทบต่อตนเอง เช่น เมื่อบุตรหลานของตนทำหรือพูดในสิ่งที่ตนไม่ชอบ พิจารณาถึงความเป็นอนัตตา คือ เห็นว่า เป็นเพียงคำพูดหรือการกระทำเท่านั้น ที่เป็นการแสดงออกมาของมนุษย์ ตั้งสติพิจารณา ก็จะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธที่จะโต้ตอบลงไปได้มาก **ด้านการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔** ผู้สูงวัยได้กำหนดรู้เหตุของทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือร่างกายของตนว่าเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมชาติของสรรพสัตว์มีชีวิตที่จะต้องเผชิญกับทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น กำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ว่ามาจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ใช้งานมาเป็นเวลานาน ย่อมเสื่อมและชำรุดใช้การไม่ได้ตั้งใจเหมือนคนหนุ่มสาว อีกอย่างหนึ่งเกิดจากเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น ไวรัส ความสกปรกของร่างกาย พยาธิบางชนิด เป็นต้น **ด้านการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร ๔** เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแก่สมาชิกในครอบครัว ผู้สูงวัยมีความเมตตาและกรุณาแก่สมาชิกเป็นพื้นฐานในการตัดสินเรื่องต่าง ๆ พร้อมด้วยเหตุผลทางปัญญา และเมื่อบุตรธิดาหรือญาติ ๆ ได้ดีก็ควรแสดงความยินดี แต่หากพวกเขาประสบกับความล้มเหลวเนื่องจากปัญหาด้านใดก็ตาม ก็ควรรู้จักปล่อยวางหรือตั้งใจไว้ในอุเบกขารมณ์ได้ คือรู้จักวางเฉยด้านจิตใจและแก้ปัญหาอย่างมีปัญญา **ด้านการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม** ผู้สูงวัยได้ตระหนักถึงชีวิตของคนอื่นและสัตว์อื่น แล้วมีใจเมตตาไม่กล้าทำลาย หมั่นเจริญเมตตาแก่ตนเองและคนอื่นอยู่เสมอ เพื่อให้จิตมีความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลก ทำให้เป็นคนมีเมตตาต่อคนอื่นและไม่ทำร้ายต่อชีวิตคนอื่น ไม่ลักขโมยสิ่งของของคนอื่น ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสามีภรรยาของคนอื่น ไม่พูดโกหกหลอกลวง ไม่ดื่มสุราเมรัย **ด้านการประยุกต์ใช้หลักการเว้นจากอบายมุข ๖** ผู้สูงวัย ได้พิจารณาเห็นโทษของสิ่งเสพติดทุกประเภทและงดเว้นสิ่งมีเมาต่าง ๆ พิจารณาเห็นโทษการเที่ยวกลางคืน พิจารณาเห็นโทษการเที่ยวดูการละเล่น พิจารณาเห็นโทษของการเล่นการพนัน พิจารณาเห็นโทษของ

การคบคนชั่ว และพิจารณาเห็นโทษของการเกียจคร้านทำงาน โดยการเว้นจากอบายมุขทุกชนิด **ด้านการประยุกต์ใช้หลักหลักบุญบาป/หลักกรรม** ความเชื่อของผู้สงฆ์ที่มีต่อเรื่องบุญบาปชาตินี้ชาติหน้าเป็นความเชื่อที่ส่งผลดีในการดำเนินสุภาพจิตโดยตรง คือทำให้เชื่อมั่นได้ว่า ตนได้บำเพ็ญบุญบารมีในทางพระพุทธศาสนา เป็นคนไม่ประมาทในการใช้ชีวิต โดยเชื่อว่าบุญบาปมีจริง นรกสวรรค์มีจริง