

บทที่ ๔

วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

๔.๑ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า มีปัญหาผู้สูงอายุ และพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุในตำบลขามใหญ่ ดังนี้

๔.๑.๑ วิเคราะห์ปัญหาผู้สูงอายุโดยทั่วไปและผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่ามีปัญหาด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ครอบครัวและสังคม และด้านเศรษฐกิจและรายได้ และปัญหาผู้สูงอายุตำบลขามใหญ่ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาเช่นเดียวกับปัญหาผู้สูงอายุโดยทั่วไป คือ

ปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุชุมชนตำบลขามใหญ่ พบว่า เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย

ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้

ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรือประกอบอาชีพส่วนตัว เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อยบางคนมีปัญหาทางครอบครัว

ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ บางครอบครัวสามีเป็นราชการบำนาญ รายได้แต่ละเดือนน้อย ภรรยาเป็นแม่บ้านมีค่าครองชีพผู้สูงอายุน้อย รวมค่าเบี้ยเลี้ยงค่าครองชีพผู้สูงอายุยังน้อยไม่พอกับรายจ่ายแต่ละเดือน จึงเป็นปัญหา

๔.๑.๒ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุ โดยทั่วไปและผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ พบว่า หลักพุทธธรรมที่สำคัญ มีไตรสรณคมน์ ไตรลักษณ์ เบญจศีล เบญจธรรม อนุสติ ๑๐ สติปัฏฐาน ๔

๔.๒ วิเคราะห์ปัญหาผู้สูงอายุ

๔.๒.๑ วิเคราะห์ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า ร่างกายผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ พระอธิการถาวร ธีรวงโส^๑ นายแดง ทองทวน^๒ และนายใบ ถิ่นขาม^๓ กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย เป็นไปในทางที่เสื่อมมากกว่าระบบการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับ

^๑ สัมภาษณ์ พระอธิการถาวร ธีรวงโส, วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

^๒ สัมภาษณ์ นายแดง ทองทวน, วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

^๓ สัมภาษณ์ นายใบ ถิ่นขาม, วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

๑) ผม เป็นสิ่งแรกของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดภายนอกจากสีเดิมเป็นสีขาว แห้งและร่วงง่าย

๒) ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้นเนื้อเยื่อต่างๆ ขาดความตึงตัว

๓) กระดูก วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูกเปราะง่าย

๔) เล็บ เล็บจะหนาแข็งและเปราะเนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลง

๕) กล้ามเนื้อ เมื่อกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงมีความเสื่อมสภาพเกิดขึ้นจะมีผลให้ความคล่องตัว ในการทำกิจกรรมต่างๆ

๖) หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ ๔๐ ปีขึ้นไป

๗) ตา ลักษณะตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลง

๘) ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลงทำให้ปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น

๙) ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุมีปัญหาการนับตั้งแต่ปาก ซึ่งจะมีฟันที่ โยกคลอนหักง่ายหรือใส่ฟันปลอม

๑๐) ระบบการไหลเวียนของเลือดมีน้อยลง

๑๑) ระบบทางเดินปัสสาวะ ขนาดของไตจะเล็กลง และอัตราการกรองของไตจะเล็กลงด้วย

๑๒) ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมต่าง ๆ อันเนื่องต่อการเป็นโรคเบาหวาน

๑๓) ระบบประสาทและสมอง เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลง

พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

๑) วิเคราะห์ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ พระมณูญ์ อุตตมปญโญ^๕ นางคำ ทาศิริ^๖ นางบังอร ศรีทาภักตร์^๗ นางสาว ถิ่นขาม^๘ กล่าวว่า ไตรสรณคมน์ เป็นพื้นฐานเพื่อระลึกให้เกิดศรัทธาปสาทในการที่จะสอนจิต คิด และปฏิบัติพุทธธรรม เพื่อความสันติสุข และพ้นจากใจถือทุกข์ในโลกสงสาร และเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงพระนิพพาน ไตรสรณคมน์ ตามศัพท์ พบว่า การเข้าถึงพระรัตนตรัย ๓ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง หรือ ไตรสรณะ หมายถึง ที่พึ่ง ที่ระลึก โดยทั่วไปก็หมายถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ หรือพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ พบว่า ผู้สูงได้นำเอาพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุ และทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาเกิด ตัวปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะพิจารณาความจริงของร่างกาย ผลของการนำพุทธานุภาพ สังฆานุภาพ จึงทำให้ผู้สูงอายุ พบความเป็นจริง และสามารถ ลด ละ ปัญหาทางกายและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

^๕ สัมภาษณ์ พระมณูญ์ อุตตมปญโญ, วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

^๖ สัมภาษณ์ นางคำ ทาศิริ, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

^๗ สัมภาษณ์ นางบังอร ศรีทาภักตร์, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

^๘ สัมภาษณ์ นางสาว ถิ่นขาม, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

๒) วิเคราะห์ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า ไตรลักษณ์ถืออานิสงส์จิตตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และอนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน เมื่อผู้สูงอายุนำเอาอานิสงส์จิตตา ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางแก้ปัญหา โดยพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกาย ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเรา เขา และพบความจริง ดังนั้น การนำอานิสงส์จิตตาไปแก้ปัญหา ผลตามมา คือ ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่กับชุมชนอย่างมีความสุข

๓) วิเคราะห์เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาทางร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุนำเอาเบญจศีล ข้อปาณาติปาตา สุราเมรยมัถชปมาทตถา เบญจธรรม ข้อ เมตตา กรุณา และสติสัมปชัญญะ ใช้ในการปฏิบัติ จะทำให้ผู้สูงอายุทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตเป็นปกติ ทั้งนี้ เพราะผลการปฏิบัติตามข้อธรรมในเบญจศีล เบญจธรรม ดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในสังคมชุมชนอย่างมีความสุข

๔) วิเคราะห์อนุสติ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทางร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาทางกายเสื่อมคุณภาพ ไม่ปกติ จึงนำเอาอนุสติข้ออาณานาปานสติ และมรณานุสติ ไปศึกษาให้รู้ เข้าใจ และปฏิบัติจนเกิดผล จะปลงตก ลด ละ อัสมิมานะ เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

๕) วิเคราะห์สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทางร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติพิจารณาร่างกาย เวทนา จิตใจ และธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง สติปัฏฐานที่สำคัญ คือ กายานุปัสสมาสติปัฏฐาน เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ได้พิจารณาความจริงของร่างกายนี้ว่า มีธรรมชาติเป็นอย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร ดังนั้น จึงทำให้ผู้สูงอายุ ลด ละ เลิก ทิฏฐิมานะ รู้และเข้าใจสัจภาวะของร่างกาย และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผลตามมาก็คือ การดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

๔.๒.๒ วิเคราะห์ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจุบันวัฒนธรรมทางตะวันตก มามีอิทธิพลต่อสังคมไทย ทำให้สังคมและวัฒนธรรมดั้งเดิมก็เปลี่ยนไปด้วย โดยเฉพาะวิถีชีวิตของผู้สูงอายุก็เปลี่ยนไปด้วยและเป็นปัญหานานาประการ ซึ่งสอดคล้องสัมภาษณ์พระราชนทร์ มหากมโล^{๔๔} นางพิลา อัมพันธ์^{๔๕} นายสมัย สิงห์ประเสริฐ^{๔๖} กล่าวว่า ปัญหาผู้สูงอายุเปลี่ยนไป เพราะอิทธิพลการเปลี่ยนของวัฒนธรรมและสภาพการณ์ที่มีผลลบทางจิตใจผู้สูงอายุ ดังนี้

- ๑) การสูญเสียผู้ใกล้ชิดจะทำให้อารมณ์ของผู้สูงอายุรู้สึกเศร้า ว่าเหว
- ๒) พ้นจากหน้าที่การงาน ทำให้รู้สึกว่าปัญหาเรื่องเศรษฐกิจไม่ได้รับการยกย่อง
- ๓) การผ่าตัด ทำให้มีจิตใจหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวังเพราะโอกาสที่จะมีสภาพร่างกายเหมือนเดิมนั้นเป็นไปได้ยาก

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระราชนทร์ มหากมโล, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๔๕} สัมภาษณ์ นางพิลา อัมพันธ์, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๔๖} สัมภาษณ์ นายสมัย สิงห์ประเสริฐ, วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

- ๔) ความเข้าใจหรือความจำมีน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความจำใหม่จะเสื่อม
- ๕) เกือบตัว ไม่ชอบเข้าสังคม บางคนคิดว่าตัวเองแก่แล้วจะรู้สึกหงุดหงิด
- ๖) ทุกข์ใจ มักจะทุกข์ใจในเรื่องอดีตด้วยความเสียดายคิดถึงปัจจุบันและวิตก
- ๗) ตั้งเครียด โกรธง่าย
- ๘) การเปลี่ยนแปลงทางความคิด ผู้สูงอายุมีการคิดซ้ำซาก ลังเล ระวัง

พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

๑) วิเคราะห์ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรสรณคมน์ คือ การเข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ โดยเข้าถึงพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรสรณคมน์ที่สำคัญที่จะนำไปปรับใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ คือ “ธรรมานุภาพ” เพราะธรรมานุภาพสามารถปรองดองดวงจิตเป็นสัมมาทิฐิ มีศรัทธาเป็นพื้นฐานในการเกิดทิวฏฐิธรรม คือ การทำความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุเข้าถึงไตรสรณคมน์ข้อธรรมานุภาพแล้วจะทำให้จิตใจ สงบ และดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติสุข

๒) วิเคราะห์ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา การมีจะนำไตรลักษณ์ที่สำคัญไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา คือ อนิจจตา และอนัตตตา เมื่อผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสุข – ทุกข์ เป็นเพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ความทุกข์ และผลของการนำเอาไตรลักษณ์มาเป็นทางการแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ จึงทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

๓) วิเคราะห์เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า เบญจศีล เบญจธรรม คือ หลักธรรมที่จะต้องละเว้น และหลักธรรมที่ควรนำไปปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เบญจศีล เบญจธรรม ที่สำคัญ เบญจศีล คือ ปาณาติปาตา และมุสาวาหา เบญจธรรม คือ เมตตา กรุณา และสัจจะ เมื่อผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตาม แล้วจะทำให้วิถีชีวิตประสบแต่ความสันติสุข

๔) วิเคราะห์อโนสติ ที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า อโนสติ หมายถึง การมีสติระลึกถึงหรือเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ อโนสติที่สำคัญที่นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา คือ พุทธานุสติ อานาปานุสติและมรณานุสติ ทั้งนี้ เพราะข้อธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ ย่อมให้ผู้เจริญไม่ประมาท ย่อมไม่ยินดีในภพทั้งปวง ย่อมละความใคร่ในชีวิต ได้อโนจิตสัญญา (รับรู้ความไม่เที่ยง) ขวนขวายในบุญกุศลอยู่เป็นสุขสามารถสละทรัพย์ ลูก ภรรยาหรือสามีเพื่อเข้าสู่เนกขัมมปฏิบัติและเข้าถึงอมตธรรมได้เมื่อจะตายย่อมไม่เป็นทุกข์เพราะหลงลืมสติ ดังนั้น ผู้สูงอายุเข้าใจในสังขธรรมแล้ว การดำเนินชีวิตจะประสบแต่ความผาสุก

๕) วิเคราะห์สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง สติปัฏฐานที่สำคัญที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งนี้เพราะ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปพิจารณาตามดูจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่เป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายมีความเกิดขึ้นและความดับไป ก็ตั้งสติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น ไม่มีตัณหาและทิฐิอาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกในที่สุดก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ ดังนั้นผู้สูงอายุสามารถนำ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอารมณ์ในการดำเนินชีวิตมีความสงบสุขในสังคม

๔.๒.๓ วิเคราะห์ปัญหาครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุโดยทั่วไปและผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ พบว่า ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุบางคนไม่มีญาติพี่น้องและลูกหลานดูแล ส่วนใหญ่จะอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ แต่ไม่มีผู้ดูแลที่ชัดเจนเนื่องจากการดูแลผู้สูงอายุเป็นภาวะที่เครียดมีความกดดันมาก ระหว่างผู้ดูแลและผู้ถูกดูแลซึ่งสืบเนื่องมาจากความเสื่อมของสังขารและเกิดความไม่เข้าใจกัน จึงก่อให้เกิดความเครียดกดดันทำให้การดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับสัมพันธภาพพระทองธมธโร^{๑๑} นางเพ็ง ศรีทาภักตร์^{๑๒} นายสี ชนะสิงห์^{๑๓} กล่าวว่า ผู้สูงอายุขาดผู้ดูแล และไม่ได้รับการยกย่องของสังคม จึงทำให้เกิดการแยกตัวออกจากสังคม ไม่สนใจกับการมีส่วนร่วมการพัฒนาสังคมเกิดความเครียด เบื่อหน่ายชีวิต ขัดแย้งกับลูกหลาน ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลง ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ดังนี้

๑) การหยุดบทบาทของตนเอง เนื่องจากความต้องการของตนเองหรือแรงกดดัน ทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุต้องถอนตัวออกจากสังคม

๒) ผู้สูงอายุมีกิจกรรมอยู่สม่ำเสมอ จะรู้สึกมีเรี่ยวแรง สดชื่น

๓) ความสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ลดลง ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มั่นคงถูกตัดขาดตามไม่ทันสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

๔) ปัญหาด้านสังคมผู้สูงอายุ ส่วนมากจะเกี่ยวกับสภาพ ดังนี้

(๑) การเข้าสังคมลดลง เนื่องจากอุปสรรคด้านร่างกายและภาวะพึ่งพาผู้อื่นผู้สูงอายุ มักมีอาการเจ็บป่วยและอาจมีโรคเรื้อรัง

(๒) ผู้สูงอายุจะรู้สึกว้าเหว่ใจที่ไม่ต้องรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ จะรู้สึกว้าเหว่ใจตนประสบกับความสูญเสียต่าง ๆ คือ

๑. สถานภาพและบทบาททางสังคมลดลง ผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุจะรู้สึกว้าเหว่ใจตนเองถูกลดสถานภาพและบทบาททางสังคม

^{๑๑} สัมภาษณ์พระทอง ธมธโร, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

^{๑๒} สัมภาษณ์นางเพ็ง ศรีทาภักตร์, วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๓} สัมภาษณ์นายสี ชนะสิงห์, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

๒. การสมาคมกับเพื่อนฝูงลดลง การพบปะสมาคมกับเพื่อนหลังเลิกงานการรับประทานอาหารร่วมกันลดลง

๓. ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบกับปัญหาหนี้ เนื่องจากค่าครองชีพสูงขึ้นเรื่อยๆ และการใช้จ่ายค่ารักษาตัวของตนเองและคู่ครองเพิ่มขึ้นทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาการเงินชีวิตในสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจถูกจำกัดลดลง

๔. แบบแผนการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมมักเนื่องจากการสูญเสียสถานภาพทางสังคมขาดการสังสรรค์กับเพื่อนฝูงและการพักผ่อนหย่อนใจอยู่ที่บ้าน

พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

๑) วิเคราะห์ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ โดยตั้งสติระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือ พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ เมื่อผู้สูงอายุน้อมนำเอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง โดยเฉพาะพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์สละโลกีย์วิสัย ไม่มีครอบครัว บำเพ็ญวิเวกธรรม และได้รับสันติ เมื่อผู้สูงอายุเข้าถึงไตรสรณคมน์ จะดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติสุข

๒) วิเคราะห์ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ไตรลักษณ์ หมายถึง ภาวะแสดงถึงความเป็น ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ลักษณะดังกล่าว เมื่อผู้สูงอายุได้เจริญปัญญาที่รับรู้ความจริง และรู้ชัดในสิ่งที่มีนัยเป็น รู้ลึกไปร่องเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย เมื่อผู้สูงอายุนำอนิจจตา อนัตตนา มาปฏิบัติ ผลที่ตามมาจะทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติสุข

๓) วิเคราะห์เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า เบญจศีล เป็นธรรมที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนั้นความเป็นมนุษย์จึงวัดกันด้วยความมีศีล นั่นคือ ผู้ใดมีศีลครบ ๕ ข้อ จัดว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เบญจธรรม หมายถึง ข้อปฏิบัติ ๕ ประการ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม ได้แก่ เมตตา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะ และสติสัมปชัญญะ ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์พระครูรัตนญาณมงคล^{๑๔} นางชุมพร วรรณทวี^{๑๕} นางประนอม ทองวงศ์^{๑๖} นายสอน ละหุง^{๑๗} กล่าวว่า ผู้สูงอายุได้นำเบญจศีล เบญจธรรมไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหา เบญจศีลข้อกามะสุมิฉฉาจาร เบญจธรรม ข้อกามสังวร มาปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวของสังคมมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังนั้น ธรรม

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระครูรัตนญาณมงคล, วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางชุมพร วรรณทวี, วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นางประนอม ทองวงศ์, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นายสอน ละหุง, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

ทั้งสองที่ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติจึงป้องกันปัญหาครอบครัวและสังคมได้ และสามารถทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในชุมชนและสังคมอย่างมีความสุข

๔) วิเคราะห์ฮอนสุติที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุ พบว่า ฮอนสุติ คือ อาการรู้สึก ระลึกอยู่ต่อเนื่อง หรือสำนึกอยู่ประจำที่สามัญชนจะขาดมิได้ ฮอนสุติที่สำคัญ คือ พุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณานุสติมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุน้อมนำจิตถึงพระพุทธเจ้า และพุทธคุณ อานาปานสติและมรณานุสติเป็นเอการมณฺ์ดวงจิตเกิดวิเวกธรรม แล้วนำปัญญามาพิจารณาถึงความเป็นจริง พุทธานุสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์ ทรงตรัสรู้และเป็นผู้จัดซึ่งภัยของสัตว์ทั้งหลาย และทรงให้เขาเป็นไปในประโยชน์เกื้อกูล อานาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยระลึกถึงลมหายใจ เป็นคุณประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์มาก เพราะสิ่งมีชีวิตจะดำรงเป็นรูปอยู่ได้ มีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ปกติชีวิตมนุษย์จะขาดลม หรือลมหายใจ เพียง ๘ นาที ก็สิ้นใจ มรณานุสติ ระลึกถึงความตายที่จะเข้ามาถึงตนเป็นธรรมดา เมื่อมนุษย์เข้าใจและมีมรณสติเป็นอารมณ์ ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ดังนั้น ผู้สูงอายุรับรู้พุทธธรรมที่เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า พุทธคุณ กระบวนการของชีวิตที่ประกอบด้วยลมหายใจเข้าออก และการแตกดับแห่งชีวิตตินทรีย์แล้ว ผลตามมาก็ทำให้ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะผู้สูงอายุจะไม่ยึดมั่นเกี่ยวกับครอบครัวและสังคม ยึดมั่นในความเป็นจริงของชีวิตแล้วดำเนินชีวิตย่อมประสบความสำเร็จ

๕) วิเคราะห์สติปัฏฐานที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่ง ๆ นั้น มันเป็นอย่างมันเอง เป็นหลักธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ ๆ ด้วยการเอาสติเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับสัมภาษณ์ นางบัวลี มรดก^{๑๘} นางใบ บุญเรือง^{๑๙} และนางวิรัตน์ ศรีรัตนบุตร^{๒๐} กล่าวว่า การกำหนดสติมีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะทำ คิด เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว จะปิดกั้นกระแสกิเลสอาสวะทั้งปวงไม่ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะ โลภะ โทสะ โมหะ และสติปัฏฐานที่สำคัญ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้สูงอายุเข้าใจ รู้ถึงความเป็นจริงแล้ว จะไม่ยึดมั่น ถือมั่นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคม ดังนั้น การนำเอาสติปัฏฐานดังกล่าวมาใช้ในการดำเนินชีวิต ได้รับแต่ความสุขกายสบายจิต

๔.๒.๔ วิเคราะห์ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุโดยทั่วไปและผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ พบว่า ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุโดยทั่วไป คือ การไม่มีบ้านของตนเองต้องเช่าบ้านอยู่ เงินที่ได้รับบำนาญหรือค่าจ้างงวดสุดท้ายตอนออกจากงานไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายในครอบครัว เป็นหนี้เรื้อรังมาตั้งแต่ก่อนที่จะเป็นผู้สูงอายุ ความจริงราชการระดับผู้น้อยหรือลูกจ้างจะมีเงินเดือนพอใช้จ่าย เป็นเดือน ๆ ไม่มีเงินเหลือที่จะเก็บไว้เป็นทุน เมื่อมีการใช้จ่ายเกี่ยวกับตัวเองหรือผู้รับผิดชอบ จำเป็นจะต้องขอยืมคนอื่น ย่อมเป็นหนี้สิน เพราะความจำเป็น

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางบัวลี มรดก, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางใบ บุญเรือง, วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางวิรัตน์ ศรีรัตนบุตร, วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวไม่มีผู้เลี้ยงดู ต้องหาเลี้ยงดูตนเอง ทำงานจนกระทั่งตาย ผู้สูงอายุบางคนต้องทำงานเลี้ยงดูลูกหลานผู้พิการ สิ่งเหล่านี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระในเรื่องนี้ตลอดจนกระทั่งตัวเองพ้นจากโลกนี้ ผู้สูงอายุในครอบครัวธรรมดาแม้มีรายได้พอใช้ไปวันๆ หนึ่ง ไม่ได้มีเงินก้อนใหญ่สำรองไว้เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยจึงเกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจติดตามมา ซึ่งสอดคล้องกับสัมภาษณ์นายทองดี แซ่ซัน^{๒๑} นางปราณี จำปาสด^{๒๒} นางบุญมี ลีถานุช^{๒๓} กล่าวว่า เศรษฐกิจและครอบครัวของผู้สูงอายุ อาจเกิดจากสาเหตุ ดังนี้

๑) เมื่อต้องหยุดทำงานไม่มีงานทำ เนื่องจากเกษียณอายุงานถูกให้ออกจากงานที่ทำงานต้องเลิกกิจการเพราะขาดทุน ตัวเองมีหนี้สินล้นพ้นตัวไม่ได้ทำงานตามความรู้ความสามารถของตน

๒) หนี้ที่อายุมากแล้ว ควรที่จะได้หยุดการทำงานหรือทำเพียงงานเบาๆ แต่ยังไม่อาจหยุดการทำงาน

๓) เมื่อเกษียณจากกิจการงานหรือออกจากงานโดยถูกเลิกจ้างหรือไม่มีงานทำจากเหตุใดก็ตามแล้วต้องอยู่คนเดียว ขาดคนช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงาน ขาดคนร่วมคิด

๔) ขาดเงินที่จะใช้จ่ายใช้สอย ไม่มีงานพิเศษทำขาดรายได้ ขาดคนช่วยเลี้ยงดู มีหลายคนทำงานมานานหลายปีไม่เคยคิดที่จะสะสมเงินเอาไว้ใช้เมื่ออายุมาก

๕) ขาดที่อยู่อาศัย ไม่มีบ้านของตนเองคนที่ทำงานราชการหรืองานบริษัทแม้จะมีรายได้มากพอควร ก็ยังมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่คิดจะมีบ้านเป็นของตนเอง ตลอดเวลาที่อยู่บ้านหลวงอยู่บ้านเช่าแต่ตนไม่ต้องจ่ายค่าเช่าไม่เก็บเงินสะสมมีเงินก็ใช้จ่ายไป

สถานการณ์ดังกล่าวไม่ปรากฏ แต่ผู้สูงอายุโดยทั่วไป ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ก็ประสบการณเช่นเดียวกัน ปัจจุบัน ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และผู้สูงอายุบางคนมีรายได้ไม่พอกับรายจ่าย ถึงจะมีรายได้ ค่าครองชีพจากรัฐบาลก็ไม่เพียงพอ ทั้งนี้ เพราะภาวะทางเศรษฐกิจรัดตัว ค่าครองชีพสูงขึ้น ประกอบกับราคาข้าว ยาง และผลผลิตด้านการเกษตรตกต่ำ ผลิตได้มาก แต่ไม่มีตลาดรองรับ ดังนั้น เกษตรกรและผู้สูงอายุ จึงประสบกับปัญหานานาประการ ปัญหาดังกล่าว ได้นำเอาพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา

พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้

๑) วิเคราะห์ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรสรณคมน์ คือ การเข้าถึงและปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ โดยยึดถึงพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรสรณคมน์ที่สำคัญซึ่งผู้สูงอายุจะนำไปปฏิบัติ คือ พุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ เพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ทั้งนี้ เพราะเมื่อผู้สูงอายุเข้าถึงพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ แล้วจะพบกับความเป็นจริงของชีวิต คือ การลด ละ เลิกภัยวิสัย โดยหาความสุขที่เป็นโลกุตระวิสัย ปลอ่ยวางเศรษฐกิจ ครอบครัว และรายได้ ดังนั้น จึงสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

^{๒๑} สัมภาษณ์ นายทองดี แซ่ซัน, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๒} สัมภาษณ์ นางปราณี จำปาสด, วันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๓} สัมภาษณ์ นางบุญมี ลีถานุช, วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

๒) วิเคราะห์ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจครอบครัว และรายได้ พบว่า เมื่อผู้สูงอายุหยุดทำงาน ขาดรายได้ ไม่มีเงินมาใช้ในการครอบครัว จึงเกิดปัญหารายได้ไม่พอกับรายจ่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุ ควรนำไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตมาใช้ ข้อที่สำคัญ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง และอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตนและไม่รู้เท่าทันกับโลกธรรม ๘ เข้าใจ ปล่องวางไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้ถึงความเป็นจริง ผลที่ตามมาคือ ทำให้รู้ปฏิบัติปล่องวางโดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมีความสุขในการดำเนินชีวิต

๓) วิเคราะห์เบญจศีล เบญจธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อนำเบญจศีล เบญจธรรมไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน สามารถจะบรรเทา ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ นางอ่อนแก้ว ขาววงศ์^{๒๔} นางหนูเจียม คลั่งพิบูลย์^{๒๕} นายสา อุดบุญ^{๒๖} นางสิมมา สิงห์ประเสริฐ^{๒๗} กล่าวว่า เบญจศีล คือ ข้อละเว้นไม่ปฏิบัติและเบญจธรรม คือ ข้อที่ควรปฏิบัติ เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรมจะไม่มีปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ทั้งนี้ เพราะเบญจศีล ข้อที่ ๕ เว้นจากการดื่มเมา หรือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท โดยเฉพาะประมาทในการใช้จ่ายการดำเนินชีวิตในสังคม เบญจธรรมข้อ ๕ สติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกระลึกได้ รู้สึกรู้สอยู่เสมอ โดยเฉพาะการใช้จ่ายรู้จักภาวะเศรษฐกิจของตนเอง ไม่ใช่จ่ายเกิดความจำเป็น ใช้จ่ายตามความต้องการโดยใช้เหตุผล ข้อที่สำคัญในการแก้ปัญหา เบญจศีล คือ อทินนาทานา สุราเมรัยมัชฌมาทตถา เบญจธรรม คือ สติสัมปชัญญะ อปมาท ซึ่งเป็นข้อพุทธธรรมสำคัญในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติจะทำให้การดำเนินชีวิตจะประสบกับความสุข

๔) วิเคราะห์อนุสติที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจผู้สูงอายุ พบว่า อนุสติ หมายถึง การมีสติระลึก เกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ อนุสติที่สำคัญ คือ พุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณานุสติ พุทธานุสติ คือ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า พุทธคุณ เนื่อง ๆ จนมีจิตสงบ อานาปาสนสติ คือ สติ พิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก และสำนึกถึงคุณลมหายใจ ถ้าขาดลมหายใจไม่ก็นาทีที่ต้องตาย มรณานุสติ คือ การรักษาจิตของตนไว้ไม่ให้ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลายอย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เรามีความตายเป็นที่สุด เราจักไม่พ้นความตายไปได้ ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้นำข้อพุทธธรรมมาปฏิบัติ จะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุข

๕) วิเคราะห์สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง มีกาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐานที่สำคัญ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดทั้งรูป และนาม (กำหนดขั้น ๕) เมื่อผู้สูงอายุรู้เท่าทันจิต

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางอ่อนแก้ว ขาววงศ์, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางหนูเจียม คลั่งพิบูลย์, วันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๖} สัมภาษณ์ นายสา อุดบุญ, วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นางสิมมา สิงห์ประเสริฐ, วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

ตกอยู่ในภาวะแห่งค้นหา โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจและรายได้ จะสามารถสลัดปล่อยวาง จิตที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสค้นหาแล้วปรับกายจิตให้อยู่ในภาวะปกติ พร้อมการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับปัญหาผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมที่จะเป็นแนวทางการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป และผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ พุทธธรรมมีมากมายที่จะนำไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา แต่จะนำเอาพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องและสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับสัมมาสัมพุทธเจ้า พิลานโหม^{๒๘} ร.ต.ต.จรัส รัตกุล^{๒๙} นายสมคิด ถิ่นงาม^{๓๐} กล่าวว่า ปัญหาของผู้สูงอายุที่สำคัญ มีปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และอารมณ์ ด้านครอบครัวและสังคม และด้านเศรษฐกิจและรายได้ และพุทธธรรมที่ควรนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา มีไตรสรณคมน์ ไตรลักษณ์ เบญจศีล เบญจธรรม อนุสติ และสติปัฏฐาน พุทธธรรมทั้ง ๕ ประการ พุทธธรรมที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหาผู้สูงอายุ คือ สติปัฏฐาน ซึ่งหมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย เวทนา จิตใจ และธรรม และองค์ประกอบของสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่ง ๆ นั้น มันเป็นของมันเอง เป็นหลักธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ ๆ ด้วยการเอาสติเป็นหลัก โดยมีกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ได้พิจารณาความจริงของร่างกายนี้ว่า มีธรรมชาติเป็นอย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้แล้ว จะทำให้หมดความยึดมั่นในกาย และเกิดการปล่อยวาง ไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันหรือมีสติเข้าไปพิจารณาตามดูเวทนาทั้งหลายเนื่อง ๆ คือ การพิจารณาว่า เวทนานี้สักระยะเวทนา มิใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวเรา เขา การพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกอารมณ์) ๔ อย่าง คือ ๑. สุข ๒. ทุกข์ ๓. ไม่ทุกข์ไม่สุข ๔. สุขประกอบด้วยอามิส (เหยื่อล่อ มีรูปเสียง เป็นต้น) ๕. สุขไม่ประกอบด้วยอามิส ๖. ทุกข์ประกอบด้วยอามิส ๗. ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส ๘. ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส ๙. ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ประกอบด้วยอามิส จิตตานุปัสสนา คือ การมีสติ เข้าไปพิจารณาตามดูจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในดวงจิต (จิตเจตสิก) มีความเกิดขึ้นและความดับไป ก็ตั้งสติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายอันเป็นขบวนการของจิต มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น ไม่มีค้นหาและทวิฏฐิอาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกในที่สุดก็ให้เห็นพระไตรลักษณ์ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม เพื่อให้เห็นว่าธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรมเท่านั้น มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดทั้งรูป และนาม (กำหนดขันธ์ ๕) ดังนั้น ผู้สูงอายุ ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด สภาพของดวงจิต และพิจารณาธรรมว่า ทั้งหมดนี้มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วจะลด ละ ความยึดมั่น ถือมั่น ในร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดที่เกาะติดดวงจิต รู้สภาพของจิตและธรรมทั้งหลาย ดังนั้นสติปัฏฐาน จึงเป็นแนวทางการแก้ปัญหาผู้สูงอายุ มีปัญหาทางร่างกาย จิตใจ ครอบครัว และปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ เมื่อผู้สูงอายุ

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายวิษณุ พิลานโหม, วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๒๙} สัมภาษณ์ ร.ต.ต.จรัส รัตกุล, วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

^{๓๐} สัมภาษณ์ นายสมคิด ถิ่นงาม, วันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

รู้เท่าทันจิตตกอยู่ในภวังค์แห่งตัณหา จะสามารถสลัดปล่อยวาง จิตที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาแล้ว
ปรับกายใจให้อยู่ในภาวะปกติ พร้อมการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

ตารางที่ ๔.๑ หลักพุทธธรรมสำหรับแก้ปัญหาผู้สูงอายุ

สรุปตารางปัญหาและพุทธธรรม	
ปัญหาผู้สูงอายุ	พุทธธรรม สติปัฏฐาน
ร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ครอบครัวและสังคม เศรษฐกิจและรายได้	กายานุปัสสนาสติ เวทนานุปัสสนาสติ จิตตนุปัสสนาสติ ธรรมานุปัสสนา

บทสรุป

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ หลักพุทธธรรมกับวิถีชีวิต
ของมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา วิถีชีวิตของผู้สูงอายุได้นำหลัก
พุทธธรรมมาประยุกต์ใช้

หลักพุทธธรรมกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่
ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ได้นำมาปรับใช้กับวิถีชีวิต เช่น ตอนเช้า ทำบุญให้ทาน ใส่บาตร มีโอกาส
ก็ไปทำบุญ ถวายทาน ไหว้พระ รับศีลที่วัด วันสำคัญทางศาสนา ก็ไปปฏิบัติธรรม โดยเป็นผู้นำในการ
ทำศาสนกิจ และการทำงานหรือการดำเนินชีวิตทุกอย่าง ผู้สูงอายุต้องทำเป็นตัวอย่างและมีลักษณะ
เป็นผู้นำที่ดี หลักพุทธธรรมที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีพระรัตนตรัย ไตรลักษณ์ เบญจศีล
เบญจธรรม อนุสติและสติปัฏฐาน

ไตรสรณคมน์กับวิถีชีวิต ไตรสรณคมน์ หมายถึง การเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ
พระธรรม และพระสงฆ์ โดยตั้งอนุสติ ระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้ง
แห่งดวงจิต มีกิจกรรม สำหรับพุทธบริษัทชาวไทย ในปัจจุบัน พุทธศาสนิกชนชาวไทยนิยมใช้วิธีการ
มอบตนตั้งในปัพพชูปสัมปทาภกถา ว่าด้วยการบรรพชาและอุปสมบทด้วยไตรสรณคมน์พระพุทธเจ้า
ได้ให้ภิกษุบรรพชาเหล่ากุลบุตรได้ ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่นำมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต
โดยเฉพาะการจัดพิธีกรรมทางศาสนา

ไตรลักษณ์กับวิถีชีวิต หมายถึง ความเป็นจริงของสรรพสิ่งหรือสามัญลักษณ์ ๓ ประการ คือ
อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มีตัวตน แนวคิดเกี่ยวกับความไม่เที่ยง
(อนิจจตา) ก่อให้เกิดประโยชน์ คือ ความไม่ประมาท ความทุกข์ (ทุกขตา) ก่อให้เกิดประโยชน์ คือ
จิตสำนึกความทุกข์เป็นสังขารดาประจำโลก ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ก่อให้เกิดประโยชน์ จิตหยั่งรู้
ถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมไป เพิกถอนสัพพตติเสียได้ ไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มี
ตัวตน เป็นแนวคิดที่ผู้มีศรัทธาและเชื่อว่า มีคุณค่าต่อชีวิตควรน้อมจิต ประพฤติปฏิบัติตาม ผู้สูงอายุ
โดยเฉพาะในเขตตำบลขามใหญ่

เบญจศีลเบญจธรรมกับวิถีชีวิต เบญจศีลเบญจธรรม คือ หลักธรรมที่ควรละเว้นและควรนำไปปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน เบญจศีล คือ ข้อควรละเว้น ๕ ประการ สำหรับควบคุมกาย วาจา ให้ทั้งอยู่ในความดีงาม เบญจธรรม คือ ข้อที่ควรปฏิบัติ ๕ ประการ เป็นข้อธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม โดยเฉพาะมีเมตตา สัมมาอาชีวะ กายสังวร สัจจะและสติสัมปชัญญะ ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ ได้นำเบญจศีล เบญจธรรมมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรม พิธีกรรม พุทธกิจกรรม หรือศาสนพิธี กิจกรรมทางสังคมผู้สูงอายุ สามารถนำไปปฏิบัติถูกต้องและได้ผล จึงกลายเป็นผู้นำ และเป็นแบบอย่างแก่ชาวตำบลขามใหญ่ กลายเป็นที่เคารพนับถือ มีเกียรติ บางคนได้รับการยกย่องเป็นแม่ตัวอย่าง พ่อตัวอย่าง ผู้นำตัวอย่าง ทั้งนี้ เพราะนำเบญจศีลเบญจธรรมมาใช้ในวิถีชีวิต

อนุสติกับวิถีชีวิต อนุสติ คือ อาการรู้สึก ระลึกอยู่ต่อเนื่อง สำหรับอนุสติกับผู้สูงอายุ ส่วนมากเป็นพุทธศาสนิกชน เป็นแบบอย่างของชุมชน เป็นพิธีกร เป็นผู้นำในการปฏิบัติและเป็นที่เคารพนับถือของคนในท้องถิ่น ความหมายของอนุสติ การมีสติระลึก หรือเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ สติชื่อว่า อนุสติ เหตุเป็นความระลึก มี ๑๐ อย่าง อนุสติ ๑๐ กับผู้สูงอายุ มีพุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณสติ เหมาะกับผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ ทั้งนี้ เพราะพุทธานุสติกับผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการระลึกถึงพระพุทธเจ้าและพุทธคุณ อานาปานสติกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับสติกำหนดลมหายใจเข้าออก มรณสติกับผู้สูงอายุ เกี่ยวกับมรณะ การสิ้นชีวิต ผู้สูงอายุต้องเจริญมรณสติโดยการรักษากิจของตนไว้ไม่ให้ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เรามีความตายเป็นที่สุด การประยุกต์อนุสติ ๑๐ ประการ ของผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตจากการเป็นผู้นำในกิจกรรม เข้าร่วมกิจกรรมการสัมมนาและการสังเกตผู้สูงอายุ ได้น้อมจิต แสดงออกทางพฤติกรรม ด้านอนุสติ

สติปัญญากับวิถีชีวิต คือ การให้จิตกำหนดที่ตั้งของสติหรือ การตั้งสติ สติปัญญาน คือ ที่ตั้งของสติ ความหมายของสติปัญญาน พบว่า เกี่ยวกับที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ผู้สูงอายุ ในเขตตำบลขามใหญ่ ได้นำสติปัญญามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยวิธีการตั้งสติระลึกถึงร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ภาวะของดวงจิต และสภาวะธรรม ความจริงเมื่อผู้สูงอายุรู้ มีประสบการณ์ผ่านวัยมาแล้ว นำไปประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิต และผลตามมาก็คือ ความสุขและในขณะเดียวกันก็ทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี แล้วสั่งสอนให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม

การประยุกต์ใช้หลักธรรมกับปัญหาผู้สูงอายุ มีปัญหาร่างกาย ปัญหาจิตใจและอารมณ์ ปัญหาครอบครัวและสังคม และปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา มีไตรสรณคมน์ ไตรลักษณ์ เบญจศีล เบญจธรรม อนุสติ และสติปัญญาน