

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง วิเคราะห์หลักพุทธธรรม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับ ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี (๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับ ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี วิธีการดำเนินการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และดำเนินการภาคสนามโดยการ สัมภาษณ์บุคลากรเป้าหมายในเขตตำบลขามใหญ่ จำนวน ๓๐ รูป/คน คือ พระจำนวน ๕ รูป และ ภราวาสจำนวน ๒๕ คน เป็นชาย ๑๐ คน และหญิง ๑๕ คน ผู้วิจัยเลือกสัมภาษณ์แบบการเจาะจง เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงกับความเป็นจริง ดังนี้

๕.๑ สรุปผลของการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ ๔ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ดังนี้

๕.๑.๑ ข้อมูลผู้สูงอายุในตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ผู้สูงอายุกับวัฒนธรรมไทยในปัจจุบัน มีผู้สูงอายุได้รับการยกย่องว่า เป็นปูชนียบุคคล เป็นผู้นำในด้าน ศีลธรรมและแบบอย่างที่ดี ภารกิจของผู้สูงอายุที่มีต่อสังคมตำบลขามใหญ่ โดยผู้สูงอายุที่มี สมรรถภาพแข็งแรงและอบรมให้สังคม เยาวชนวัยต่าง ๆ ให้เห็นคุณค่าประเพณีอันดีงาม พิธีกรรมทาง ศาสนา วันสำคัญต่าง ๆ

๕.๑.๒ หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า หลักพระพุทธธรรมที่สำคัญมี ไตรสรณคัมภีร์ ไตรลักษณ์ เบญจศีล เบญจธรรม อนุสติ สติปัฏฐาน ไตรสรณคัมภีร์ การเข้าถึง พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยระลึกถึงว่าเป็นที่พึ่ง ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะที่ปรากฏ ๓ ประการ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่มี ตัวตน เบญจศีล เบญจธรรม คือ ข้อปฏิบัติที่ควรละเว้น เบญจธรรม คือ ข้อควรปฏิบัติ อนุสติ หมายถึง การตั้งจิต สำนึกระลึกถึงสิ่งที่เคารพนับถือ สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติพิจารณาถึงสิ่งทั้งหลายให้รู้ตามความเป็นจริง

๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ พบว่า ผู้สูงอายุ ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด สภาพของดวงจิต และพิจารณาธรรมว่า สิ่งทั้งหมดนี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วจะลด ละ ความยึดมั่น ถือมั่น ในร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดที่ เกาะติดดวงจิต รู้สภาพของจิตและธรรมทั้งหลายที่นำไป จึงเป็นแนวทางการแก้ปัญหาผู้สูงอายุ มี ปัญหาทางร่างกาย จิตใจ ครอบครัวยุ และปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ เมื่อผู้สูงอายุรู้เท่าทันจิตตกอยู่ใน ภวังค์แห่งตัณหา จะสามารถสลัดปล่อยวาง และปรับกายใจให้อยู่ในภาวะปกติ พร้อมการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขในสังคม

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) หลักพุทธธรรม ผู้สูงอายุต้องศึกษาให้เข้าใจชัดถึงแนวปฏิบัติและเห็นคุณค่าของหลักพุทธธรรม แล้วจึงนำไปอบรมสั่งสอนเผยแผ่

๒) พระรัตนตรัย ผู้สูงอายุ ต้องเข้าใจและทำตัวเองให้เป็นแบบอย่าง ตั้งอนุสติระลึกและเข้าถึงพระรัตนตรัย โดยจัดกิจกรรมให้เข้าร่วมปฏิบัติอย่างแท้จริง

๓) เบญจศีลเบญจธรรม ผู้สูงอายุได้ผ่านวัย เข้าใจความถูกต้อง ถูกผิดในการดำเนินชีวิตในสังคม ควรจะเคร่งครัดปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดี ในเบญจศีลเบญจธรรม ปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคล ครอบครัวและสังคมปัจจุบัน เพราะความบกพร่องในการรักษาเบญจศีลและไม่เห็นคุณค่าการนำเบญจธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบกับยุคโลกาภิวัตน์มามีอิทธิพลต่อสังคมไทย จึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมนานาประการ

๔) ไตรลักษณ์ผู้สูงอายุ เข้าใจ มีประสบการณ์ในสภาพความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นสามัญลักษณ์ หรือธรรมดาของสัตว์โลก ไม่มากก็น้อย ดังนั้น จึงควรดำเนินชีวิตโดยความไม่ประมาท คิดถึงคุณค่า เวลา และสร้างกุศลแก่ตนเองและสังคม เมื่อประสบปัญหาเกิดภาวะอนิฏฐารมณ์จะได้คิดถึงไตรลักษณ์หรือโลกธรรม

๕) อนุสติ ผู้สูงอายุตำบลขามใหญ่ ส่วนมากเป็นผู้มีคุณวุฒิและเป็นพุทธศาสนิกชน เข้าใจและรู้ซึ่งถึงอนุสติ ๑๐ ประการ ได้เลือกเอาพุทธานุสติ อานาปนสติ และมรณสติมาประยุกต์ใช้ในชีวิต โดยตั้งอนุสติและเข้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ น้อมจิตคิดถึงลมหายใจเข้าออกและเห็นคุณค่าของลมหายใจจะขาดเสียมิได้ เมื่อไม่มีลมหายใจเพียง ๑๐ นาที ชีวิตดับสิ้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องเจริญมรณสติ โดยการรักษาจิตของตนไม่ให้ฟุ้งซ่าน พิจารณาถึงความตายของสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันนั้นต้องสำนึกว่าความตายจะต้องมาถึงเรา ดังนั้นควรรู้เท่าทันกับมรณสติ

๖) สติปัฏฐาน ผู้สูงอายุจำเป็นต้องกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยการนำสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต มีการตั้งสติระลึกถึงร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ภาวะของจิตใจและสภาวะธรรมให้เข้าใจจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความสันติสุข ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคมในปัจจุบันและอนาคต

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อ

๑) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรม เพื่อสร้างสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

๒) วิจัยการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้กับปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน

๓) วิจัยการเผยแผ่คุณค่าของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

แต่ละท้องถิ่น