

ศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
ในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
An Analytical Study of Applying Buddha's Dhamma for Daily Life
of the Elderly in Khamyai Subdistrict, Maung District,
Ubon Ratchathani Province.

พันเอก พยุงศักดิ์ ศรีรัตนบุตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี
คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตอุบลราชธานี ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี (๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี วิธีการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เป็นปฐมภูมิ ทฤษฎีภูมิ ที่เกี่ยวข้องและภาคสนามสัมภาษณ์ผู้สูงอายุแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เรียบเรียง จัดทำเป็นรูปเล่มและนำเสนอเชิงพรรณนา

ผลจากการวิจัยพบว่า

๑) ผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัย คือ ผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ปลดเกษียณราชการ ปัญหาทางร่างกาย จิตใจ มีความอ่อนแอ การเจ็บป่วย และมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม ความต้องการและการตอบสนองของผู้สูงอายุ ก็คือ การดูแลเกี่ยวกับความจำเป็นบนพื้นฐาน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิตที่สำคัญส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่โดดเดี่ยวกับการใช้ชีวิต เป็นอยู่ต่อไป ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ ต้องการมีสิทธิได้รับการคุ้มครองมีผู้อุปการะเลี้ยงดู และเกียรติยศในสังคม ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงอาสาสมัครเป็นผู้นำ เป็นผู้ร่วมหรือสังเกต ในกิจกรรมทางสังคม ศาสนพิธี วันสำคัญต่าง ๆ เพื่อความสุขในการอยู่ร่วมกัน ขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็เป็นตัวอย่างที่ดี ผู้นำที่ดี จนได้รับการยกย่องนับถือ เป็นผู้นำตัวอย่าง พ่อแม่ตัวอย่าง

๒) หลักพุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ ในเขตตำบลขามใหญ่ คือ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และหลักธรรมที่สำคัญได้นำมาประยุกต์ใช้มี ๕ ประการ คือ พระรัตนตรัย ไตรลักษณ์ เบญจศีลเบญจธรรม อนุสติและสติปัฏฐาน การนำพระรัตนตรัย ๓ ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีจิตสำนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งและตั้งอนุสติ ไตรลักษณ์กับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดแนวคิดเกี่ยวกับความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ในการดำเนินชีวิต ความไม่มีตัวตน ได้นำมาพิจารณาและรู้ถึงความเป็นจริงแล้วไม่ยึดมั่น และปล่อยวางเบญจศีล

เบญจธรรมกับผู้สูงอายุ เบญจศีลเป็นข้อควรละเว้น ๕ ประการ สำหรับควบคุมกาย วาจา ให้อยู่ในความดีงาม เบญจธรรม คือข้อที่ควรปฏิบัติ ๕ ประการ เป็นข้อธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี อนุสติกับผู้สูงอายุ อนุสติ คือ อาการรู้สึกระลึกอยู่บ่อย ๆ ส่วนมากผู้สูงอายุเป็นพุทธศาสนิกชน เป็นแบบอย่างของชุมชน การมีสติระลึกอยู่บ่อย ๆ ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ได้นำประยุกต์อนุสติที่สำคัญและนำมาใช้กับผู้สูงอายุมี ๓ ประการ คือ พุทธาณูสติ อานาปานสติ และมรณสติ สติปัฏฐานกับผู้สูงอายุ สติปัฏฐาน อันเป็นที่ตั้งของสติที่จะกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ผู้สูงอายุ ในเขตตำบลขามใหญ่ ได้นำสติปัฏฐานมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต โดยการตั้งสติระลึกถึงร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ภาวะของจิตและสภาวะธรรมความจริง ผลตามมาก็คือ สุข และในขณะที่เดียวกันก็ทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแล้วสั่งสอนผู้อื่นให้ปฏิบัติตาม

๓) การประยุกต์หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องศึกษาให้เข้าใจชัดถึงแนวปฏิบัติ และเห็นคุณค่า แล้วจึงนำไปอบรมสั่งสอนเผยแผ่ พระรัตนตรัย ผู้สูงอายุ ต้องเข้าใจและทำตัวเองให้เป็นแบบอย่าง โดยจัดกิจกรรมและเข้าร่วมปฏิบัติอย่างแท้จริงเบญจศีลเบญจธรรม ผู้สูงอายุได้ผ่านวัย เข้าใจความถูกต้อง ถูกผิดในการดำเนินชีวิตในสังคม ควรจะเคร่งครัดปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดี ในเบญจศีลเบญจธรรม ปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคล ครอบครัวและสังคมปัจจุบัน เพราะความบกพร่องในการรักษาเบญจศีลและไม่เห็นคุณค่าการนำเบญจธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน จึงก่อให้เกิดปัญหา สังคมนานาประการ ไตรลักษณ์ผู้สูงอายุ สภาพความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นสามัญลักษณ์ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรดำเนินชีวิตโดยความไม่ประมาท คิดถึงคุณค่า เวลา และสร้างกุศล แก่ตนเองและสังคม อนุสติ ผู้สูงอายุตำบลขามใหญ่ ส่วนมากเป็นผู้มีคุณวุฒิและเป็นพุทธศาสนิกชน เข้าใจและรู้ซึ้งถึงอนุสติ ๑๐ ประการ ได้เลือกเอาพุทธาณูสติ อานาปานสติ และมรณสติมาประยุกต์ใช้ ในชีวิต โดยตั้งอนุสติและเข้าถึงพระพุทเจ้าเป็นอารมณ์ น้อมจิตคิดถึงลมหายใจเข้าออกและเห็นคุณค่าของลมหายใจจะขาดเสียมิได้ ผู้เจริญมรณสติ โดยการรักษาจิตของตนไม่ให้ฟุ้งซ่าน พิจารณาถึงความตายของสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันนั้นต้องสำนึกว่าความตายจะต้องมาถึงเรา สติปัฏฐาน ผู้สูงอายุจำเป็นต้องกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง มีการตั้งสติระลึกถึงร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด ภาวะของจิตและสภาวะธรรมให้เข้าใจจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความสันติสุข ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและสังคมในปัจจุบันและอนาคต

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ พุทธธรรม การประยุกต์ ตำบลขามใหญ่

Abstract

This thesis titled “An Analytical Study on Buddha Dhamma Principle for Application among the Elderly” includes 3 objectives: (1) To study the elderly in the area of Tambon Khamyai, Muang district, Ubonratchathani province; (2) To study Buddha Dhamma principle in relation to the elderly; (3) To analytically study on the application of Buddha Dhamma principle among the elderly in Tambon Khamyai, Muang district, Ubonratchathani province. The method of this research is a qualitative research by studying from related primary and secondary documents and also

interviewing the elderly. All information was analyzed, compiled, bound and presented in descriptive manner.

The results of this research are as the followings:

1) The elderly includes the people aged 60 and above as specified by government office retirement. The elderly faces physical and mental problems with weaknesses and illnesses that changes into deterioration. The elderly needs to be basically taken care to be spiritually happy and neither discouraged nor lonely in leading their lives. The elderly in Tambon Khamyai needs their rights to be protected. They should be taken care of and honorably live in society. The elderly, thus, volunteer to be leaders, participants and observers in social activities, religious ceremonies and national days of events in order to live happily together. The elderly are also examples of leaders and models of parents to be respected by society.

2) Buddha Dhamma principle applied among the elderly in Tambon Khamyai includes 5 aspects: the triple gems, the three characteristics, the five precepts and the five Dhammas, constant mindfulness and mindfulness of the body. Application of the triple gems, it is found that the elderly are conscious on Buddha, Dhamma and Sangha as a refuge. Mindfulness in the three characteristics helps the elderly understand the conditions of transiency, suffering and non-self. These characteristics can be considered and understood of the uncertainty that one should not adhere but let it be as it is. For the five precepts and the five Dhammas, the five precepts must be physically and verbally controlled by virtuousness. The five Dhammas should be practiced. For constant mindfulness, it is the awareness of the elderly as Buddhists and they can be good models of the community. The constant mindfulness applied among the elderly in Tambon Khamyai includes 3 aspects: mindfulness on Buddha; mindfulness on breathing; and mindfulness on death. Mindfulness of the body helps the elderly consider all the things as they are. The elderly in Tambon Khamyai has brought mindfulness of the body to apply and lead their lives by consciousness of their body, feelings, thoughts, mind condition and real condition. This leads the elderly to happiness while the elderly behaves themselves as a model to teach others.

3) The Buddha Dhamma principle application, the elderly must study, clearly understand, see the value and practice Buddha Dhamma principle then propagate it. The elderly must behave themselves as a good model in organizing and participating activities. In the five precepts and five Dhammas, as the elderly have passed various stages of life, they understand the righteousness in leading life in society. The elderly should strictly behave as a good model in the five precepts and

the five Dhammas. Problems faced by individuals, families and societies are related to the lacking of keeping the five precepts and behaving the five Dhammas. The understanding in three characteristics: transiency, suffering and non-self are common characteristics that the elderly should understand and lead their life with precautions. They realize the worthiness of time to make merit for themselves and their societies. Constant mindfulness, most of the elderly in Tambon Khamyai are Buddhists. They, thus, understand and realize the 10 aspects of constant mindfulness and they choose three of them including mindfulness on Buddha, mindfulness on breathing, and mindfulness on death to apply in their lives. They focus mindfulness on Buddha, realize in and out breathing, see the value of indispensable breathing. Mindfulness on death can help keeping one's mind out of distractions by considering deaths of animals and realizing that death will, however, reach everyone. Mindfulness on body, the elderly need to consider all the things as they are and be conscious on body, feeling, thought, mind and conditions that can be applied for a peaceful life of oneself and society at present and in the future.

Key words : Elderly Buddhist Apply Khamyai Sub district

บทนำ

ภาวะสังคมไทยปัจจุบันนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมอย่างมากมาย และ ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงนี้ไปได้ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นย่อมก่อปัญหาตามมา โดยเฉพาะปัญหาด้านคุณภาพชีวิต เพราะเมื่อความเจริญทางเทคโนโลยีและความสะดวกสบาย ทันสมัยก้าวหน้ามาสู่สังคมไทย สภาพทางสังคม รวมทั้งสภาพปัญหาสุขภาพชีวิต ของผู้สูงอายุก็มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน

จากเดิมที่เคยเป็นสังคมแบบครอบครัวใหญ่ สังคมมีความเอื้ออาทรต่อกัน อยู่กันแบบญาติ พี่น้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน เมื่อสังคมโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ สังคมแบบเก่าๆ ก็เลือนหายไปตามกาลเวลา พัฒนามาสู่สังคมสมัยใหม่เป็นสังคมที่ต้องแข่งขันกับเวลา เพื่อการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตประจำวัน ใช้เวลาอย่างเร่งรีบ เป็นสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จึงตกมาสู่ผู้สูงอายุอย่างเลี่ยงไม่ได้ ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ครอบครัวและลูกหลานมีเวลาให้ผู้สูงอายุน้อยลง

ด้วยเหตุนี้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในปัจจุบันจึงเปลี่ยนแปลงไปจากผู้ที่เคยเป็นผู้นำ กลายมาเป็นผู้ตาม จากคนที่เคยหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง ก็กลายมาเป็นผู้อาศัยให้ลูกหลานคอยหาเลี้ยงชีพ ปัญหาเหล่านี้ ได้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก แม้ว่าทางภาครัฐจะได้มีมาตรการโดยการออกกฎหมายเพื่อบรรเทาปัญหา โดยกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ตามมาตรา ๑๑ ว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ การบริการทางแพทย์ การสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวก และ

รวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ การศึกษา การศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุ เป็นต้น

ปัญหาของผู้สูงอายุเหล่านี้ ที่ทางภาครัฐได้มีมาตรการให้ความช่วยเหลือส่งเสริมและสนับสนุนนั้น ก็ยังเป็นการแก้ไขปัญหาลำบากเพียงด้านเดียว คือ การแก้ปัญหาด้านภายนอกเท่านั้นเอง ด้วยเหตุที่ความเป็นจริงแล้วปัญหาของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น การอยู่อย่างโดดเดี่ยว ลูกหลานไม่มีเวลาดูแล ขาดความรักความเอาใจใส่ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะแก้ไขได้จะต้องอาศัยหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ดังที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวว่า การเกษียณอายุราชการเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิตสำหรับท่านเจ้าของอายุเอง ย่อมรู้สึกรู้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมาก อย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่ใช่ไรแต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุดก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียแล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อย ๆ ว่า ผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกส่วนตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่งฐานะเกียรติยศ อำนาจและการได้รับความเคารพนับถือต่าง ๆ ว่าเหว เหงา สิ้นหวังหรือท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้นที่จริงน่าจะไม่ถูก ความจริงการเกษียณอายุราชการไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ๒๕๕๖ : ๒๙)

ความเปลี่ยนแปลงนี้เองที่เป็นปัญหาหนึ่งในหลาย ๆ ด้านของปัญหาผู้สูงอายุ จากเดิมที่มีร่างกายแข็งแรง มีงานทำหาเลี้ยงชีพตัวเองได้ โดยไม่ได้พึ่งพาลูกหลาน มีคุณค่าทางสังคม มีประโยชน์ต่อคนอื่นและส่วนรวม แต่โลกและสังคมของมนุษย์ก็มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับตามกาลเวลา ปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกือบร้อยละ ๕๐ อยู่ในครอบครัวขยาย ซึ่งมี ๓ รุ่นอายุคน คือ ผู้สูงอายุ ลูกและหลาน อาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน และที่เป็นครอบครัวเดียวกันจะมีบ้านของลูกหลานอยู่ใกล้กัน โดยทั่วไปจากการประมาณการพบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ ๑.๒ - ๑.๓ ที่ไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัว และมีผู้สูงอายุประมาณ ๑.๙ - ๒.๐ แสนคนที่ต้องการความช่วยเหลือ เนื่องจากอยู่ในภาวะยากจน ในอนาคตน่าจะยากจนอยู่ต่อไป ถ้าไม่มีการดำเนินการที่เหมาะสม ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีรายได้และสถานะภาพทางเศรษฐกิจดีที่สุด ในขณะที่หญิงที่ไม่มีคู่สมรส เช่น หม้าย โสด จะมีรายได้และสถานะภาพทางเศรษฐกิจต่ำที่สุด ๑ ใน ๓ ของผู้สูงอายุในปัจจุบันโดยผู้สูงอายุชายมีรายได้ไม่เพียงพอสูงกว่าผู้สูงอายุหญิง และผู้สูงอายุหญิงพอใจกับรายได้ของตนเองมากกว่าผู้สูงอายุชาย (ฐิติวรรณ แสงสิงห์. ๒๕๕๒ : ๑ - ๒)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ ได้กล่าวถึงสถานการณ์เปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อการพัฒนาประเทศว่า การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในโลกจะเพิ่มขึ้นอีก ๘๑.๙ ล้านคน และการเป็นสังคมผู้สูงอายุของประเทศสำคัญในโลก มีผลกระทบต่อการเคลื่อนย้ายกำลังคนข้ามประเทศเกิดความหลากหลายทางวัฒนธรรม ขณะที่โครงสร้างการผลิตเปลี่ยนจากการใช้แรงงานเข้มข้นเป็นการใช้องค์ความรู้และเทคโนโลยีมากขึ้น ทำให้การพัฒนาต้องสร้างให้มีความรู้ ทักษะ และความชำนาญ ควบคู่ไปกับการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อใช้ทดแทนกำลังแรงงานที่ขาดแคลน ขณะเดียวกันประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจะมีรายจ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้งบประมาณสำหรับการลงทุนพัฒนาในด้านอื่น ๆ ลดลง

การพัฒนาในระยะแผนพัฒนา ฯ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕ - ๒๕๕๙) ประเทศไทยจะต้องเผชิญกับกระแสการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งภายนอกและภายในประเทศที่ปรับเปลี่ยนเร็วและซับซ้อน มากยิ่งขึ้น เป็นทั้งโอกาสและความเสี่ยงต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะข้อผูกพันที่จะเป็นประชาคม อาเซียนในปี ๒๕๕๘ จึงจำเป็นต้องนำภูมิคุ้มกันที่มีอยู่พร้อมทั้งเร่งสร้างภูมิคุ้มกันในประเทศให้เข้มแข็ง ขึ้นมาใช้ในการเตรียมความพร้อมให้แก่คน สังคม และระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัว รองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป เพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทยตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุในทางชีววิทยา ทางจิตวิทยาและทางสังคมวิทยาไว้ว่า สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยา (Psychological Therapy) เป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญาความนึกคิด ความจำ และการรับรู้ แรงจูงใจ รวมทั้งสังคมที่อยู่อาศัยและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกภาพแตกต่างกันไปและมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลงคือ ช่วงต่อของชีวิต (Life span) ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤต การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงชีวิตวิกฤตของชีวิตในแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนากุศลภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุด้วย (สุวดี เบญจวงศ์. ๒๕๕๑ : ๕๔ - ๕๕)

ปัญหาของผู้สูงอายุเหล่านี้ ที่ทางภาครัฐได้มีมาตรการให้ความช่วยเหลือซึ่งเป็นการแก้ไข ปัญหาเพียงด้านเดียว คือ การแก้ไขปัญหายากคือร่างกายเท่านั้น ตามความเป็นจริงแล้ว ปัญหาของผู้สูงอายุคือปัญหาทางสุขภาพจิตจะอย่างไร จึงจะให้ผู้สูงอายุได้รับอาหารทางใจ เพื่อให้จิตใจ อิ่มเอิบ เยือกเย็น เบิกบาน แจ่มใส มีจิตอาสาช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันมีเมตตาธรรม สิ่งเหล่านี้ จะเกิดมีขึ้นได้ในจิตใจก็ต้องอาศัยหลักพุทธธรรม นำหลักธรรมต่าง ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาที่เหมาะสมนำมาประยุกต์ใช้ให้ผู้สูงอายุให้ได้รับรสแห่งหลักธรรมที่เห็นว่าเหมาะสมที่จะ นำมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมช่วยเหลือทางร่างกายให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจาก โรคภัยไข้เจ็บในขณะที่เดียวกันทางด้านจิตใจก็ได้รับรสพระพุทธรธรรมนำไปหล่อเลี้ยงหัวใจให้สดชื่น เบิกบาน มีจิตใจเป็นสาธารณะ ประกอบกับอยู่ในสังคมที่ดี ก็จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุขทั้งกายและใจ ตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ก็เป็นพื้นที่หนึ่งที่ผู้สูงอายุกำลังประสบกับปัญหา ดังกล่าว ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุดังกล่าว โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
๒. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ความสำคัญของการวิจัย

๑. ผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี มีสภาพเป็นอย่างไร

๒. มีหลักพุทธธรรมอะไรที่จะนำไปปรับใช้กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
๓. จะวิเคราะห์ปัญหาผู้สูงอายุที่จะนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหาผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

๑. ขอบเขตของเนื้อหา ได้แก่ ผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรม และการนำหลักพุทธธรรมมาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ
๒. ขอบเขตแหล่งที่มาของข้อมูล หลักฐานชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารงานวิจัยและหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
๓. ขอบเขตทางพื้นที่ การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัยในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยจะศึกษาวิจัยทางด้านเอกสาร (Documentary Research) และศึกษาวิจัยทางด้านภาคสนาม (Field Research) ด้วย เพื่อให้งานวิจัยนี้ได้สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) อันได้แก่ พระไตรปิฎกฝ่ายเถรวาทฉบับภาษาไทย พ.ศ. ๒๕๓๙ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นหลักและพระไตรปิฎกฉบับอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องด้วย
๒. ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ซึ่งเป็นหนังสือ ตำรา วิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ บทความทั้งวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๓. ศึกษาการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เป็นการศึกษาวิจัยโดยออกไปสัมภาษณ์ (Interview) บุคคลในกลุ่มเป้าหมาย ที่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ รูป/คน ซึ่งเป็นฝ่ายพระภิกษุ ๕ รูป ผู้สูงอายุชาย ๑๐ คน หญิง ๑๕ คน ในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่เป็นความจริง ซึ่งจะได้นำมาประกอบเป็นข้อมูลเสริม และเป็นส่วนประกอบของงานวิจัยนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
๔. ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารและภาคสนาม มาวิเคราะห์แล้วจึงรวบรวม เรียบเรียง ตรวจสอบเนื้อหาสาระนั้นให้ถูกต้องแล้วนำมาเขียนโดยสรุปผลการศึกษานั้น เพื่อนำมาเสนอต่อประธานกรรมการและกรรมการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นผลงานการวิจัยต่อไป

สรุปผลวิเคราะห์ของการวิจัย

ผลวิเคราะห์พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาผู้สูงอายุโดยทั่วไปและผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า มีปัญหาด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ครอบครัวและสังคม และด้านเศรษฐกิจและรายได้ และปัญหาผู้สูงอายุตำบล

ขามใหญ่ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาเช่นเดียวกับปัญหาผู้สูงอายุโดยทั่วไป และหลักพุทธธรรมที่สำคัญ มีไตรสรณคมน์ ไตรลักษณ์ เบญจศีล เบญจธรรม อนุสติ ๑๐ สติปัฏฐาน ๔

๑. ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ

๑) **ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ**
พบว่า ไตรสรณคมน์ เป็นพื้นฐานเพื่อระลึกให้เกิดศรัทธาปสาทในการที่จะสอนจิต คิด และปฏิบัติ พุทธธรรม เพื่อความสันติสุข และพ้นจากใจถือทุกขในโลกสงสาร และเป็นปัจจัยให้บรรลุถึงพระ นิพพาน ไตรสรณคมน์ ตามศัพท์ พบว่า การเข้าถึงพระรัตนตรัย ๓ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง หรือ ไตรสรณะ หมายถึง ที่พึ่ง ที่ระลึก โดยทั่วไปก็หมายถึง พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ หรือพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ พบว่า ผู้สูงได้ นำเอาพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาคือร่างกายของผู้สูงอายุ และทำให้ศีล สมาธิ และปัญญาเกิด ตัวปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะพิจารณาความจริงของร่างกาย ผลของการนำ พุทธานุภาพ สังฆานุภาพ จึงทำให้ผู้สูงอายุ พบความเป็นจริง และสามารถ ลด ละ ปัญหาทางกายและ ดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

๒) **ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ**
พบว่า ไตรลักษณ์ คือ อนิจจังตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความเป็นของ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อผู้สูงอายุนำเอาอนิจจังตา ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางแก้ปัญหาคือร่างกาย โดยพิจารณาความ ไม่เที่ยงของร่างกาย ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนเรา เขา และพบความจริง ดังนั้น การนำ อนิจจังตาไปแก้ปัญหาคือร่างกาย ผลตามมามี คือ ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่กับชุมชนอย่างมีความสุข

๓) **เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ**
พบว่า ผู้สูงอายุนำเอาเบญจศีล ข้อปาณาติบาตา สุราเมรัยมึณขปาณาตถา เบญจธรรม ข้อ เมตตา กรุณา และสติสัมปชัญญะ ใช้ในการปฏิบัติ จะทำให้ผู้สูงอายุทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิต เป็นปกติ ทั้งนี้ เพราะผลการปฏิบัติตามข้อธรรมในเบญจศีล เบญจธรรม ดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุ ดำเนินชีวิตในสังคมชุมชนอย่างมีความสุข

๔) **อนุสติ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ**
พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพเสื่อมคุณภาพ ไม่ปกติ จึงนำเอาอนุสติข้ออานาปานสติ และมรณานุสติไป ศึกษาให้รู้ เข้าใจ และปฏิบัติจนเกิดผล จะปลงตก ลด ละ อัสมิมานะ เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย สามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

๕) **สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาร่างกายของผู้สูงอายุ**
พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติพิจารณาร่างกาย เวทนา จิตใจ และธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง สติปัฏฐานที่สำคัญ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ได้ พิจารณาความจริงของร่างกายนี้ว่า มีธรรมชาติเป็นอย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร ดังนั้น จึงทำให้ ผู้สูงอายุ ลด ละ เลิก ทิฏฐิมานะ รู้และเข้าใจสัจภาวะของร่างกาย และกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผล ตามมาก็คือ การดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

๒. ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ

๑) ไตรสรณคัมภ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์
ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรสรณคัมภ์ คือ การเข้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ โดยเข้าถึง พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรสรณคัมภ์ที่สำคัญที่จะนำไปปรับใช้เป็นแนวทาง แก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ คือ “ธรรมานุภาพ” เพราะธรรมานุภาพสามารถปรองดองดวงจิตเป็น สัมมาทิฐิ มีศรัทธาเป็นพื้นฐานในการเกิดทิวฏฐิธรรม คือ การทำความเห็นให้ตรงให้ถูกต้องตามความ เป็นจริง ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุเข้าถึงไตรสรณคัมภ์ข้อธรรมานุภาพแล้วจะทำให้จิตใจ สงบ และดำเนิน ชีวิตในสังคมอย่างสันติสุข

๒) ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์
ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา การมีจะนำไตรลักษณ์ที่สำคัญไปใช้ เป็นแนวทางแก้ปัญหา คือ อนิจจตา และอนัตตตา เมื่อผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่ เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดา ของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความสุข – ทุกข์ เป็นเพียงเราเข้าไป ยึดว่าเป็นความสุข ความทุกข์ และผลของการนำเอาไตรลักษณ์มาเป็นทางการแก้ปัญหาจิตใจและ อารมณ์ จึงทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

๓) เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและ อารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า เบญจศีล เบญจธรรม คือ หลักธรรมที่จะต้องละเว้น และหลักธรรมที่ควร นำไปปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เบญจศีล เบญจธรรม ที่สำคัญ เบญจศีล คือ ปาณาติปาตา และ มุสาวาทา เบญจธรรม คือ เมตตา กรุณา และสัจจะ เมื่อผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตาม แล้วจะทำให้วิถีชีวิต ประสบแต่ความสุขสันติสุข

๔) อนุสติ ที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์ผู้สูงอายุ พบว่า อนุสติ หมายถึง การมีสติระลึกถึงหรือเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ อนุสติที่สำคัญที่นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทาง แก้ปัญหา คือ พุทธานุสติ อานาปานุสติและมรณานุสติ ทั้งนี้ เพราะข้อธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ ย่อมให้ ผู้เจริญไม่ประมาท ย่อมไม่ยินดีในภพทั้งปวง ย่อมละความใคร่ในชีวิต ได้อนิจจสัญญา (รับรู้ความไม่ เที่ยง) ขวนขวายในบุญกุศลอยู่เป็นสุขสามารถสละทรัพย์ ลูก ภรรยาหรือสามีเพื่อเข้าสู่เนกขัมมปฏิบัติ และเข้าถึงอณตธรรมได้เมื่อจะตายย่อมไม่เป็นทุกข์เพราะหลงลืมสติ ดังนั้น ผู้สูงอายุเข้าใจในสังขธรรม แล้ว การดำเนินชีวิตจะประสบแต่ความผาสุก

๕) สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาจิตใจและอารมณ์
ผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตาม ความเป็นจริง สติปัฏฐานที่สำคัญที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหา คือ จิตตานุปัสสนาสติ ปุฏฐาน ทั้งนี้เพราะ จิตตานุปัสสนาสติ ปุฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่า เป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายมีความเกิดขึ้นและ ความดับไป ก็ตั้งสติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น ไม่มีต้นเหตุและทิวฏฐิอาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกในที่สุดก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ ดังนั้น ผู้สูงอายุสามารถนำ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอารมณ์ในการดำเนินชีวิตมีความสุขสงบสุขในสังคม

๓. ปัญหาครอบครัวและสังคมผู้สูงอายุ

๑) ไตรสรณคมน์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ โดยตั้งศรัทธาถึงคุณของพระรัตนตรัย คือ พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ เมื่อผู้สูงอายุน้อมนำเอา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง โดยเฉพาะพระพุทธเจ้า และพระสงฆ์สละโลกียวิสัย ไม่มีครอบครัว บำเพ็ญวิเวกธรรม และได้รับสันติ เมื่อผู้สูงอายุเข้าถึงไตรสรณคมน์ จะดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติสุข

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

๓) เบญจศีล เบญจธรรม ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า เบญจศีล เป็นธรรมที่ทำให้เกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนั้น ความเป็นมนุษย์จึงวัดกันด้วยความมีศีล นั่นคือ ผู้ใดมีศีลครบ ๕ ข้อ จัดว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เบญจธรรม หมายถึง ข้อปฏิบัติ ๕ ประการ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม ได้แก่ เมตตา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะ และสติสัมปชัญญะ ผู้สูงอายุได้นำเบญจศีล เบญจธรรมไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหา เบญจศีลข้อกามะสุมิฉาจาร เบญจธรรม ข้อ กามสังวร มาปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวของสังคมมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังนั้น ธรรมทั้งสองที่ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติจึงป้องกันปัญหาครอบครัวและสังคมได้ และสามารถทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในชุมชนและสังคมอย่างมีความสุข

๔) อนุสติที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า อนุสติ คือ อาการรู้สึก ระลึกอยู่ต่อเนื่อง หรือสำนึกอยู่ประจำที่สามัญชนจะขาดมิได้ อนุสติที่สำคัญ คือ พุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณานุสติมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ เพราะผู้สูงอายุน้อมนำจิตถึงพระพุทธเจ้า และพุทธคุณ อานาปานสติและมรณานุสติเป็นเอการมณฺ์ ดวงจิตเกิดวิเวกธรรม 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 และการแตกดับแห่งชีวิตดิ้นทรีย์แล้ว ผลตามมาก็ทำให้ผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะไม่ยึดมั่นเกี่ยวกับครอบครัวและสังคม ยึดมั่นในความเป็นจริงของชีวิตแล้วดำเนินชีวิตย่อมประสบความสำเร็จ

๕) วิเคราะห์สติปัญญานที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า สติปัญญาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

คือ ตามที่สิ่ง ๆ นั้น มันเป็นของมันเอง เป็นหลักธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ ๆ ด้วยการเอาสติเป็นหลัก การกำหนดสติมีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะทำจิต เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว จะปิดกั้นกระแส กิเลสอาสวะทั้งปวงไม่ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะ โลภะ โทสะ โมหะ และสติปัฏฐานที่สำคัญ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้สูงอายุเข้าใจ รู้ถึงความเป็นจริงแล้ว จะไม่ยึดมั่น ถือนั่นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวและสังคม ดังนั้น การนำเอาสติปัฏฐานดังกล่าวมา ใช้ในการดำเนินชีวิต ได้รับแต่ความสุขกายสบายจิต

๔. ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ

๑) ไตรสรณคัมภ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุ พบว่า ไตรสรณคัมภ์ คือ การเข้าถึงและปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ โดยยึดถึงพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรสรณคัมภ์ที่สำคัญซึ่งผู้สูงอายุจะนำไปปฏิบัติ คือ พุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ เพื่อแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ทั้งนี้ เพราะเมื่อผู้สูงอายุเข้าถึง พุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ แล้วจะพบกับความเป็นจริงของชีวิต คือ การลด ละ โลภียวิสัย โดยหา ความสุขที่เป็นโลกุตระวิสัย ปล่อยวางเศรษฐกิจ ครอบครัว และรายได้ ดังนั้น จึงสามารถดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขในสังคม

๒) ไตรลักษณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจ ครอบครัว และ รายได้ พบว่า เมื่อผู้สูงอายุหยุดทำงาน ขาดรายได้ ไม่มีเงินมาใช้ในครอบครัว จึงเกิดปัญหารายได้ ไม่พอกับรายจ่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุ ควรนำไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตามาใช้ ข้อที่สำคัญ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง และอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตนและไม่รู้เท่าทันกับโลกธรรม ๘ เข้าใจ ปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือนั่น รู้ถึงความเป็นจริง ผลที่ตามมาคือ ทำให้รู้ปฏิบัติปล่อยวางโดยเฉพาะ ผู้สูงอายุจะมีความสุขในการดำเนินชีวิต

๓) เบญจศีล เบญจธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจและ รายได้ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเมื่อนำเบญจศีล เบญจธรรมไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน สามารถ จะบรรเทาปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ลงได้ เบญจศีล คือ ข้อละเว้นไม่ปฏิบัติและเบญจธรรม คือ ข้อที่ ควรปฏิบัติ เมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรมจะไม่มีปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ ทั้งนี้ เพราะเบญจศีล ข้อที่ ๕ เว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท โดยเฉพาะประมาทในการใช้จ่ายการดำเนินชีวิตในสังคม เบญจธรรมข้อ ๕ สติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกระลึกได้ รู้สึกตัวอยู่เสมอ โดยเฉพาะการใช้จ่ายรู้จักภาวะเศรษฐกิจของตนเอง ไม่ใช่จ่าย เกิดความจำเป็น ใช้จ่ายตามความต้องการโดยใช้เหตุผล ข้อที่สำคัญในการแก้ปัญหา เบญจศีล คือ อทินนาทานา สุราเมรัยมัชฌิมาทัตถา เบญจธรรม คือ สติสัมปชัญญะ อปัมมท ซึ่งข้อพุทธธรรม สำคัญในการแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติจะทำให้การดำเนินชีวิต จะประสบกับความสุข

๔) อนุสติที่จะนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาเศรษฐกิจผู้สูงอายุ พบว่า อนุสติ หมายถึง การมีสติระลึก เกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ อนุสติที่สำคัญ คือ พุทธานุสติ อานาปานสติ และมรณานุสติ พุทธานุสติ คือ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า พุทธคุณ เนื่อง ๆ จนมีจิตสงบ อานาปานสติ คือ สติ พิจารณา กำหนดลมหายใจเข้าออก และสำนึกถึงคุณลมหายใจ ถ้าขาดลมหายใจไม่กินก็ต้องตาย มรณานุสติ คือ การรักษาคิดของตนไว้ไม่ให้ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลายอย่างนี้ว่า เราจักตาย เรา

จักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เรามีความตายเป็นที่สุด เราจักไม่พ้นความตายไปได้ ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้นำข้อพุทธธรรมมาปฏิบัติ จะทำให้การดำเนินชีวิตมีความสุข

๕) สติปัฏฐาน ที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้
ผู้สูงอายุ พบว่า สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง มีกาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐานที่สำคัญ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะ จิตตานุสสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ความเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดทั้งรูป และนาม (กำหนดขั้นที่ ๕) เมื่อผู้สูงอายุรู้เท่าทันจิตตกอยู่ในภวังค์แห่งตัณหา โดยเฉพาะเรื่องเศรษฐกิจและรายได้ จะสามารถสลัดปล่อยวาง จิตที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาแล้วปรับกายจิตให้อยู่ในภาวะปกติ พร้อมการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับปัญหาผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมที่จะเป็นแนวทางการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป และผู้สูงอายุในเขตตำบลขามใหญ่ พุทธธรรมที่จะนำไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา จะเอาเฉพาะที่เกี่ยวข้องและสำคัญ

๑. ปัญหาร่างกาย พุทธธรรมที่เป็นแนวทางการแก้ปัญหา ไตรสรณคัมม์ ข้อพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรลักษณ์ ข้ออนิจจตตา เบญจศีล เบญจธรรม ข้อเว้นกานฆ่าสัตว์ ให้เมตตา เว้นดื่มเสพสิ่งมีเมา ให้มีสติสัมปชัญญะ อนุสติ ข้ออานาปานุสติ และมรณานุสติ สติปัฏฐาน ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. ปัญหาจิตใจและอารมณ์ พุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุ ไตรสรณคัมม์ ข้อธรรมานุสติ ไตรลักษณ์ ข้ออนิจจตตา ความไม่เที่ยง และอนัตตตา ความไม่มีตัวตน เบญจศีล เบญจธรรม ข้อเว้นจากการฆ่าสัตว์ มีเมตตา กรุณา ต่อสัตว์ เว้นจากการพูดเท็จ มีสัจจะ ถือความสัจจริง ซื่อตรง อนุสติ ข้อพุทธานุสติ อานาปานุสติ และมรณานุสติ สติปัฏฐาน ข้อจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. ปัญหาครอบครัวและสังคม พุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ไตรสรณคัมม์ ข้อธรรมานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรลักษณ์ ข้ออนิจจตตา ความไม่เที่ยง และอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน กามสังวร รู้จักการยังยั้งควบคุมในทางกามารมณ์ อนุสติ ข้อพุทธานุสติ กายานุสติ และมรณานุสติ สติปัฏฐาน ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ไตรสรณคัมม์ ข้อพุทธานุภาพ และสังฆานุภาพ ไตรลักษณ์ ข้ออนิจจตตา ความไม่เที่ยง อนัตตตา เบญจศีล เบญจธรรม ข้อเว้นจากการลักทรัพย์ ประกอบสัมมาชีพ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเว้นจากการดื่มสุราและเสพสิ่งมีเมา มรณสติสัมปชัญญะ หรือความไม่ประมาท อนุสติ ข้อพุทธานุสติ อานาปานุสติและมรณานุสติ สติปัฏฐาน ข้อกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สรุปผลของการวิจัย

ผลการศึกษาแนวทางการนำพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการแก้ปัญหาผู้สูงอายุ ในเขตตำบลขามใหญ่ มีปัญหาทางร่างกาย จิตใจ ครอบครัว และเศรษฐกิจ ปรากฏว่า ผู้สูงอายุรู้ถึง สัจธรรม สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมที่จะนำไปใช้เป็นแนวทาง แก้ปัญหาผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) หลักพุทธธรรม ผู้สูงอายุต้องศึกษาให้เข้าใจชัดถึงแนวปฏิบัติและเห็นคุณค่าของ หลักพุทธธรรม แล้วจึงนำไปอบรมสั่งสอนเผยแพร่

๒) ไตรสรณคัมภ์ ผู้สูงอายุ ต้องเข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าใจและทำตัวเองให้เป็น แบบอย่าง โดยจัดกิจกรรมให้เข้าร่วมปฏิบัติอย่างแท้จริง

๓) ไตรลักษณ์ผู้สูงอายุ เข้าใจ มีประสบการณ์ในสภาพความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นสามัญลักษณ์ หรือธรรมชาติของสัตว์โลก ดังนั้น จึงควรดำเนินชีวิตโดยความไม่ ประมาท คิดถึงคุณค่า เวลา และสร้างกุศลแก่ตนเองและสังคม

๔) เบญจศีล เบญจธรรม ผู้สูงอายุได้ผ่านวัย เข้าใจความถูกต้อง ถูกผิดในการดำเนิน ชีวิตในสังคม ควรจะเคร่งครัดปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดี

๕) อนุสติ ผู้สูงอายุตำบลขามใหญ่ ส่วนมากเป็นผู้มีคุณวุฒิและเป็นพุทธศาสนิกชน เข้าใจและรู้ซึ่งถึงอนุสติ ได้เลือกเอาพุทธานุสติ อานาปนสติ และมรณสติมาประยุกต์ใช้ในชีวิต โดยตั้ง อนุสติถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ น้อมจิตคิดถึงลมหายใจเข้าออกและเห็นคุณค่าของลมหายใจ และการที่ชีวิตดับสิ้น

๖) สติปัฏฐาน ผู้สูงอายุจำเป็นต้องกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็น จริง โดยการนำสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต มีการตั้งสติระลึกถึงร่างกาย ความรู้สึก นึกคิด ภาวะของจิตใจและสภาวะธรรมให้เข้าใจจนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความสันติสุข

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อ

๑) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรม เพื่อสร้างสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

๒) วิจัยการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้กับปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน

๓) วิจัยการเผยแพร่คุณค่าของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ แต่ละ ท้องถิ่น

เอกสารอ้างอิง

๑. หนังสืออ้างอิง

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญสุวฑฺฒโน), ความหมายแห่งพระรัตนตรัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์), ๒๕๔๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ฉบับคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม), ๒๕๕๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สวาย), ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ, **แก่ออย่างฉลาดและเป็นสุข**, (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย), ๒๕๒๗.

พระพุทโธสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด), ๒๕๕๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด), ๒๕๕๖.

สุวดี เบญจวงศ์, **ผู้สูงอายุ คนแก่ คนชรา มิติทางสังคมและวัฒนธรรม**, (มนุษย์สังคมสาร ๒๕๔๑).

อภิญฺญวัฒน์โพธิสาน, **พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต**, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม), ๒๕๕๑.

๒. งานวิจัยอ้างอิง

ฐิตีวรรณ แสงสิงห์ “การศึกษาวิตีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณ. “เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ขบวนการสูงอายุและคุณภาพชีวิต”. **ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนาศึกษาศาสตร์)**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๖.

สุจิตรา นิลเลิศ,ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการอุปถัมภ์จากบุตรหลานกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยในชนบท,**วิทยานิพนธ์ประชากรศาสตร์ดุขบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

สุรินทร์ มีลาภล้น. “ปัจจัยบางประการที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในเขตจังหวัดราชบุรี”.**วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๙.

อุษา ศาสตร์ภักดี. “การมีส่วนร่วมของสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดเลย”.**วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต**. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๖.