

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ
ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
AN APPLYING BUDDHIST BUDDHA DHAMMA FOR USING IN DAILY LIFE
OF THE ELDERLY GROUP AT BAN WAH SUB-DISTRICT
MUANG DISTRICT KHON KAEN PROVINCE

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสารโธ (จันทร์เพ็ญ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ
ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**AN APPLYING BUDDHIST BUDDHA DHAMMA FOR USING IN DAILY LIFE
OF THE ELDERLY GROUP AT BAN WAH SUB-DISTRICT
MUANG DISTRICT KHON KAEN PROVINCE**

PHRAKHRUBAIDEEKA SOPA KICCASARO (CHANPENG)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา



(พระศรีสิทธิมนี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.)



.....กรรมการ

(พระมหาประมวต จานตฺโต, ดร.)



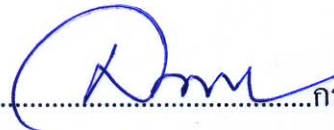
.....กรรมการ

(รศ.ปกรณ คุณารักษ์)



.....กรรมการ

(ดร.อูธร จันทวัน)



.....กรรมการ

(ผศ.ดร.คำแหง วิสุทธางกูร)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาประมวต จานตฺโต, ดร. ประธานกรรมการ

รศ.ปกรณ คุณารักษ์

กรรมการ

ดร.อูธร จันทวัน

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้วิจัย : พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาประมวณ ฐานทศโต, ดร. ป.ธ.๖, พธ.บ., M.A., Ph.D

: รศ.ปกรณ คุณารักษ์, กศ.บ., สค.ม.

: ดร.อุตร จันทวัน, ป.ธ.๔, พ.ม., พธ.บ., M.A., พธ.ด.

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ กันยายน ๒๕๕๓

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๒) การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา และวิจัยภาคสนาม โดยวิธีการสัมภาษณ์ ผลจากการวิจัย พบว่า

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่สูงอายุตามสภาพของอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแอเป็นต้น สภาพทางจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลง สภาพทางสังคมที่ถูกลดบทบาทลง ผู้สูงอายุมักจะมีภูมิคุ้มกันที่ลดลง ความปรารถนาเรื่องก็เช่นกัน โดยในปัจจุบันมีการตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นมาเพื่อให้มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุในตำบลบ้านหว้าก็ได้ประสบกับปัญหาของผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน ได้แก่ ปัญหาในด้านร่างกาย ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ปัญหาด้านจิตใจ และปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งจะช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือ ผู้สูงอายุได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังต่อไปนี้ (๑) หลักไตรลักษณ์ ๑ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน (๒) หลักอริยสัจ ๔

คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญห และรู้ผลดีของการแก้ปัญห (๓) หลักบุญบาป/หลักกรรมมีความเชื่อว่าทำบุญได้สูงสุดทำชั่วไปสู่ทุกคติ แล้วริบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีลและภavana (๔) หลักพรหมวิหารธรรม รู้จักมีเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม (๕) ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล-เบญจธรรม เช่น ไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมีนเมา ขณะเดียวกัน ก็มีเมตตา ประกอบอาชีพสุจริต (๖) หลักอบายมุข ๖ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนัน เช่น ไม่เล่นหวย และ (๗) หลักสังคหัตถ์ ๔ รู้จักช่วยเหลือผู้สูงวัยด้วยกัน รู้จักพูดคุยให้กำลังใจ รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศล และรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง นอกจากนี้ ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักสติปัญญา ๔ คือ มีการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อแก้ปัญหในด้านต่างๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาร่างกายหรือสุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ ดังนั้น บุตรหลาน จึงควรเข้าใจในการปฏิบัติต่อท่านว่าผู้สูงวัยว่าสิ่งใดควรให้และไม่ควรให้ เช่น งดเครื่องดื่มมีนเมา ให้ออกกำลังกายเบาๆ พูดให้เสียกำลังใจ ให้ความรักและความเคารพต่อท่าน คือ ดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

Thesis Title : An Applying Buddhist Buddha Dhamma For Using In Daily Life Of The Elderly Group At Ban Wah Sub-District Muang District Khon Kaen Province

Researcher : Phrakhrubaideeka Sopa Kiccasaro (Chanpeng)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Maha Pramuan Thanadatto, Dr. Pali.6, B.A., M.A.,Ph.D

: Assoc. Prog. Pakorn Kunarak, B.A. ,M.A.

: Dr.Udorn Chandavan Pali.4, Dip.In Ed, M.A., Ph.D

Date of Graduation : September 28, 2010

ABSTRACT

The main purposes of this thesis are 1) to study a problem of elderly people at Ban Wah sub-district Muang district Khon Kaen province 2) An applying Buddhist Buddha Dhamma for using in daily life of the elderly group at Ban Wah sub-district Muang district Khon Kaen province. This is qualitative research by an analysis of descriptive data and field research by interview model. Result of the study, found these followings.

The elderly people are persons who get old by the state of age to change from string into weak, etc. The state of their mind is decreased from wisdom. The state of their society is also decreased from their duties. Their immunities and their intelligent are decreased also. By the present, there are old club to do activities together. While, they live Ban Wah sub-district get also the elderly problems. These many problems are family and society, mind, and the problem for practice insight-meditation.

They practice surely by themselves toward their family, body and mind for solving the problems in daily life. They practice by themselves to attain the fact or the Buddhist Core Teaching which can help them using the life to be happily. They can apply the Buddha Dhamma for using in daily life. These are ; (1) the Three Characteristics which have impermanence ; transiency state of suffering and not-self (2) The Four Noble Truths ;

suffering or problems, the cause of suffering, the cessation of suffering, and the path leading to the cessation of suffering (3) they believe merit and evil/ actions that if some does good and he will go to haven, but if some does bad he will go to hell, and they hurry up to practice dāna sila and bāvanā (4) the sublime states of mind ; they have loving-kindness to their family and they practice to be suit (5) they practice themselves in the Five Precepts- the five ennobling virtues, such as, to abstain from killing, to abstain from intoxicants while they have loving-kindness for all, and good conduct (6) the causes of ruin; they do not concern the gamble, for example lottery (7) the bases of sympathy; they can help elderly people, say good advice, do public merit and practice themselves sufficiency, Above, they practice by foundations of mindfulness with consider often for the contemplation of the body, feeling, mind and mind-object. This practice can solve the problems, such as, problem of family, problem of health and problem of mind. Therefore, descendant could understand and practice to them that some give, and some can not give, such as, abstain form intoxicants, soft exercising, saying good to mind, give loving-kindness and respect them are cared both health and mind.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความมีเมตตาธรรมและความเอื้ออาทรจากคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะพระมหาประมวล ฐานตฺโต, ดร., รศ.ปกรณ์ คุณารักษ์, ดร.อุคร จันทวัน, ซึ่งเป็นผู้ดูแลในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาวิชาการ และเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ให้ความอนุเคราะห์ในด้านวิชาการและการจัดทำวิทยานิพนธ์ ด้วยดีพร้อมคณะกรรมการบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ได้กรุณาให้กำลังใจ และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์

ขอถวายความเคารพอย่างสูงในเมตตาธรรมของพระเดชพระคุณเจ้าอาวาสทุกวัดในเขตตำบลบ้านหว้า ผู้ให้ความสำคัญในการเผยแผ่พุทธธรรมและนำพาอุบาสกอุบาสิกาเข้าจำศีลอุโบสถในวันธรรมสวนะ และขอเจริญพรอุบาสกอุบาสิกา ที่ร่วมในการจัดทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ให้เป็นเชิงวิชาการ เพื่อเป็นวิทยาทานเผยแผ่พุทธธรรมแก่ผู้ใคร่ในการศึกษาโดยทั่วไป

นอกจากนี้ ก็ขอเจริญพรนายฉันทกรชนก ผาห้วดง (มหานันท์) อาจารย์พิเศษ โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น ที่เป็นผู้ช่วยจัดพิมพ์และตรวจทานต้นฉบับวิทยานิพนธ์นี้

ความดีทุกประการในวิทยานิพนธ์นี้ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และบูชาคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาอาจารย์ทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ขอให้ท่านเหล่านั้นจงประสบแต่ความสุข ความเจริญกันทุกท่านด้วย เทอญ

พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ)

๒๑ กันยายน ๒๕๕๓

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฅ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	๑๒
บทที่ ๒ สภาพปัญหาของผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น	
๒.๑ ความหมายของผู้สูงวัย	๑๓
๒.๒ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาผู้สูงวัยในปัจจุบัน	๑๖
๒.๓ การเปลี่ยนแปลงบทบาทและวงจรชีวิตครอบครัวของผู้สูงวัย	๑๘
๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงวัย	๒๐
๒.๕ ผู้สูงวัยกับสังคมไทยปัจจุบัน	๒๕
๒.๖ สภาพปัญหาของผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น	๓๒
๒.๗ ปัญหาของผู้สูงวัยในการปฏิบัติธรรม	๓๘
บทที่ ๓ การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของ กลุ่มผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น	
๓.๑ การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา	๔๑

๓.๑.๑	หลักไตรลักษณ์	๔๒
๓.๑.๒	หลักอริยสัจ ๔	๕๑
๓.๑.๓	หลักบุญบาป/หลักกรรม	๕๕
๓.๑.๔	หลักพรหมวิหารธรรม	๕๗
๓.๑.๕	หลักเบญจศีล-หลักเบญจธรรม	๕๘
๓.๑.๖	หลักอบายมุข ๖	๖๒
๓.๑.๗	หลักสังคหวัตถุ ๔	๖๔
๓.๑.๘	หลักสติปัญญา ๔	๖๖
๓.๒	ข้อเสนอแนะในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	๘๐
๓.๓	สรุปและวิเคราะห์	๘๑
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล		
ตอนที่ ๑ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง		
	จังหวัดขอนแก่น	๘๒
ตอนที่ ๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา		
		๘๘
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ		
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๙๘
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๐๐
บรรณานุกรม		
		๑๐๒
ภาคผนวก		
		๑๐๗
ก.	แบบสัมภาษณ์	๑๐๗
ข.	ภาพกิจกรรมของผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง	
	จังหวัดขอนแก่น	๑๑๗
ประวัติผู้วิจัย		
		๑๒๓

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๑ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์	๕๐
ตารางที่ ๒ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔	๕๓
ตารางที่ ๓ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักบุญบาป/หลักกรรม	๕๗
ตารางที่ ๔ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร ๔	๕๘
ตารางที่ ๕ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม	๖๑
ตารางที่ ๖ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักอบายมุข ๖	๖๓
ตารางที่ ๗ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักสังกหัตถ์ ๔	๖๕
ตารางที่ ๘ แสดงกิจกรรมต่างๆ ในเทศกาลเข้าพรรษาของผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น	๖๘
ตารางที่ ๙ แสดงการเดินจงกรมเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น	๗๐
ตารางที่ ๑๐ แสดงระดับปัญหาด้านครอบครัว/สังคมของผู้สูงวัย	๘๓
ตารางที่ ๑๑ แสดงระดับในการร่วมดำเนินกิจกรรมทางครอบครัว/สังคมของผู้สูงวัย	๘๕
ตารางที่ ๑๒ แสดงระดับความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว	๘๖
ตารางที่ ๑๓ แสดงระดับปัญหาในด้านสุขภาพร่างกาย	๘๗
ตารางที่ ๑๔ แสดงระดับปัญหาด้านสุขภาพจิต	๘๘
ตารางที่ ๑๕ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์	๘๘
ตารางที่ ๑๖ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักอริยสัจ ๔	๙๐
ตารางที่ ๑๗ แสดงระดับผู้สูงวัยในการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรม	๙๑
ตารางที่ ๑๘ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักเบญจศีล	๙๑
ตารางที่ ๑๙ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักเบญจธรรม	๙๒
ตารางที่ ๒๐ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักอบายมุข ๖	๙๒
ตารางที่ ๒๑ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักบุญบาป/หลักกรรม	๙๔
ตารางที่ ๒๒ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักกัตถ์ ๔	๙๕

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๑-๒ แสดงกิจกรรมของผู้สูงวัยในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๒๐
๓-๔ แสดงผู้สูงวัยที่ให้ข้อมูลสัมภาษณ์บางท่าน	๑๒๑
๕-๖ แสดงผู้สูงวัยที่ให้ข้อมูลสัมภาษณ์บางท่าน	๑๒๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ โดยได้กล่าวถึงแหล่งที่มา/เล่ม/ชื่อ และหน้าตามลำดับ เช่น อ.ต.ก.(ไทย) ๒๑/๓๕/๑๘๕ หมายถึง อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๓๕ หน้า ๑๘๕ และพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐. เช่น อ.ต.ก.(บาลี) ๒๑/๔๐/๒๓ หมายถึง อังคุตตรนิกาย ติกนิปาต ปาลี เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๔๐ หน้า ๒๓.

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะแจ้งที่มา เล่ม หน้า เช่น ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๘๕/๔๐๓. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิสาติณี มหาเวทคคกฏฐกถา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๘๕ หน้า ๔๐๒ ฉบับอรรถกถามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๒.

พระสูตรต้นปิฎก

ที.ปา.(บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.ม.(บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ที.ม.(ไทย)	=	สูตรต้นปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มฺ.(บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.อ. (ไทย)	=	สูตรต้นปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุทานวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มฺ.(ไทย)	=	สูตรต้นปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
สํ.ข.(บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขนฺธวารวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
สํ.ข.(ไทย)	=	สูตรต้นปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
อ.จ.ต.ก. (บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาลี	(ภาษาบาลี)
อ.ป.ญ.จ.ก (บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาลี	(ภาษาบาลี)
สํ.ม.(บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรคคคปาลี	(ภาษาบาลี)
สํ.ม.(ไทย)	=	สูตรต้นปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.(บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิ.ติ.(บาลี)	=	สูตรต้นปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกปาลี	(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่มีอัตราการเกิดและอัตราการตาย ไม่สมดุลกันเหมือนในอดีต คือ มีอัตราการเกิดมากกว่าการตาย ทำให้ภาวะประชากรสูงวัยในประเทศไทยสูงขึ้นถึงประมาณ ๕.๘๗ ล้านคนในปัจจุบัน ซึ่งเท่ากับ ๘.๔ เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศ อีกทั้งสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้แก่กัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิดช่องว่าง ผู้สูงวัย จึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบกับภาวะเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ความเครียดบางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชนซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง^๑

นอกจากนั้น ปัญหาของผู้สูงวัย ที่ถูกภัยคุกคามในทางด้านจิตใจประสบทุกข์ที่ลูกหลานทอดทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียวตามลำพังโดยขาดคนเหลียวแล เป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบัน เพราะว่าผู้สูงวัย มีเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ ทำให้ผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งอย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงเป็นปัญหาใหญ่ในวงกว้าง ซึ่งจะต้องร่วมมือช่วยกันเข้ามาแก้ปัญหา ผู้สูงวัยที่ถูกภัยทางสังคมที่เป็นคนรอบข้างเป็นส่วนมาก ที่ปล่อยให้เป็นคนแก่ชราเฝ้าบ้านอยู่คนเดียวไร้คนดูแล ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีการพัฒนาไปจุดสูงสุดจนปล่อยปละละเลยอย่างที่เราเห็นในปัจจุบัน หรืออาจจะเกิดจากสภาพเศรษฐกิจที่ไม่คงที่ สภาพ

^๑ พระบุญทรง หมี่ดำ (บุญชูโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๓๔.

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่พัฒนาไปไกลจนทำให้ผู้สูงวัยปรับตัวไม่ทัน หรือการมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วจนปรับตัวไม่ทัน^๒ เช่น การใช้เทคโนโลยีที่นำเข้ามาใช้กับชีวิตประจำวัน จนทำให้ชีวิตของมนุษย์สลายไปหมด แต่ขาดการดูแลซึ่งกันและกัน เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือนที่ทันสมัยและการมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่ทันสมัย โดยไม่ต้องไปหากันใช้โทรศัพท์สื่อสารหากันเอง ทำให้ผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งให้เฝ้าบ้านอยู่ลำพังคนเดียว ส่วนผู้ที่เป็นลูกหรือเป็นหลานก็ใช้โทรศัพท์โทรถามหากันเอาเอง เพราะจะต้องออกจากไปบ้านทำงาน ตั้งแต่เช้าจรดถึงเย็น เมื่อมาถึงบ้านก็เกิดอาการเหนื่อยล้าจากการทำงานและเข้าที่พักเอาแรงไว้ทำงานในวันข้างต่อไป ทำอย่างนี้ไปวันๆ จนไม่มีเวลาดูแลพ่อแม่^๓ นี่คือ ปัญหาในสังคมไทยในปัจจุบัน ไม่ว่าจะในเมืองหรือชนบทก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยปละละเลยให้ผู้เฒ่าผู้สูงวัยอยู่ตามลำพังแบบนี้ไปเรื่อยๆ จะทำให้น้ำหนักของลูกที่จะต้องคอยดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่า เริ่มจะเหินห่างออกไป จนกระทั่งเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบัน^๓ สรุปได้ว่า ปัญหาที่สำคัญของผู้สูงวัย คือ ปัญหาด้านจิตใจ สุขภาพอนามัยที่ควรได้รับจากสมาชิกในครอบครัว และปัญหาทางสังคม เพื่อนๆ ที่เคยร่วมสุขร่วมทุกข์

พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล เช่น ปฐมวัย ก็จะต้องมีอิทธิบาทธรรม ในการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต คือ มีความพอใจเรียน ตั้งใจเรียน เข้าใจเรียนและฉลาดในการเรียนรู้ศาสตร์ใหม่ๆ ในโลกปัจจุบัน วัยผู้ใหญ่หรือมัชฌิมวัย ก็คือ ดำรงตนอยู่ในความหมั่นพากเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริต ทำงานเพื่อสร้างฐานะทางการเงินหรือเศรษฐกิจในครอบครัวให้มั่นคง ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัย ซึ่งก็คือวัยของผู้สูงวัยนั่นเอง พึงดำรงตนอยู่ในหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักการปล่อยวางต่ออารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน เพราะหากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวที่เกิดเจ็บป่วยหรือจวนเจียนใกล้จะถึงแก่กรรม ก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย เนื่องจากการเดินทางของมนุษย์ไม่ใช่เพียงความ

^๒ นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ, ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ (Database on Ageing Population), (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒.

^๓ พัทรินทร์ บุญเสริม, “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖), หน้า ๒๗.

ตายเท่านั้นมาตัดรอนแล้วสิ้นสุด แต่มนุษย์จะต้องเดินทางไกลไปสู่ภพน้อยภพใหญ่อีก ความคดความเชื่อในทางพระพุทธศาสนา ฉะนั้น การเตรียมตัวเตรียมใจของผู้สูงวัยที่มีต่อกิจกรรมต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องยืนยันได้ว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในภัทเทกรัตตสูตรว่า

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นยังไม่มาถึง ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้น ควรเจริญธรรมนั้น ให้แจ่มแจ้งบุคคลทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ที่เดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลายพระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มี ความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้วผู้มีราตรีเดียวเจริญ”^๔

ด้วยเหตุนี้ หากวิเคราะห์จากพระพุทธพจน์นี้ จะเห็นว่า ผู้สูงวัย จึงมีการเตรียมตัวเตรียมใจดังกล่าว เพราะไม่รู้ว่าตนจะมีอายุอยู่ได้นานสักเพียงใด ฉะนั้น การทำบุญให้ทานรักษาศีลและปฏิบัติธรรมแผ่เมตตา เป็นต้น จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมอย่างยิ่งแก่ผู้สูงวัยเพราะเป็นการส่งเสริมให้ท่านเป็นผู้มีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่เข้มแข็ง สามารถที่จะเตรียมตัวเพื่อรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่คอยรุมเร้าอยู่ตลอดเวลาได้อย่างน่าอัศจรรย์ เพราะว่าพุทธธรรม ก็คือ คำสอนที่เป็นประโยชน์สำหรับให้มวลมนุษย์ทุกเพศทุกวัยได้นำไปประพฤติปฏิบัติและยังส่งผลดีในด้านต่างๆ เช่น การแผ่เมตตาช่วยทำให้ตนมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์ รู้จักการให้อภัยต่อคนอื่น ขณะเดียวกันก็จะได้รับความรัก ความเมตตาจากกลับคืนมาสู่ตน

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ว่าเป็นไปในลักษณะเช่นไร และแก้ปัญหาผู้สูงวัยด้วยหลักพุทธธรรมในต่อไป

^๔ ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๐๑/๒๓๓.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย แบ่งขอบเขตของการศึกษาออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย การศึกษาถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และการวิเคราะห์ถึงคุณค่าของหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมาย

ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา คือ หมู่บ้านในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงวัย ชายและหญิง อายุระหว่าง ๖๐ ปี ขึ้นไป รวมจำนวน ๒๖ คน

๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การประยุกต์ หมายถึง การนำความรู้ทางวิทยาการต่างๆ มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ ในงานวิจัยนี้ หมายถึงผู้สูงวัยได้นำหลักพุทธธรรมทางศาสนาและกิจกรรมต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เพื่อไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสมในการส่งเสริมด้านสุขภาพของตนเองทั้งทางสุขภาพกายและทางสุขภาพจิตใจ

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่อ้างถึงกฎธรรมชาติ และคุณค่าสำหรับชีวิต สิ่งทั้งหลายต้องเป็นไปตามสภาวธรรม

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ และความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจ

ตำบลบ้านห้วย หมายถึง เขตปกครองท้องที่ระดับตำบล ตาม พ.ร.บ.ปกครองท้องที่ พ.ศ. ๒๔๕๗ และ พ.ร.บ. สภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ ซึ่งเป็นตำบลหนึ่งในเขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๕ เอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย แบ่งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น ๒ ประเภท ดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ ประเภทงานเอกสารทั่วไป

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก่อ่างฉลาดและเป็นสุข” สรุปได้ว่า^๑ “ในพระพุทธศาสนานี้ ยกย่องหรือให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เรียกว่าเป็นผู้รัตัญญุ แปลว่าเป็นผู้รู้ราตรีมากหรือนานรู้ราตรีมากหรือนานเพราะอายุมันมากมันผ่านวันคืนมานาน มันมันก็รู้วันคืนนั้นมากอย่างนี้เรียกว่า รัตัญญุพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญถึงกับว่าเป็น เอตทัคคะตำแหน่งหนึ่ง”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงธรรมของผู้สูงอายุไว้ในหนังสือ “ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ” สรุปความได้ว่า^๒ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ คือ อิทธิบาท ๔ ถือเป็น หลักการสำคัญ ที่จะทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินที่มุ่งไป ข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะเข้ามารบกวนจิตใจและชีวิตของเรา

^๑พุทธทาสภิกขุ, แก่อ่างฉลาดและเป็นสุข, (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย ๒๕๒๗), หน้า ๓๑ .

^๒พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘.

ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งเบาด้วย เมื่อข้างในตัวก็มีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุออกไป

เจก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอะไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” สรุปความได้ว่า^{๑๒} ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ (๑) รูปหรือร่างกายจับต้องและมองเห็นได้ (๒) นามหรือจิตจับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น สองส่วนคือกายและจิตนี้ แยกกันทำงาน มีการทำงานเป็นระบบ ต่างฝ่ายต่างทำ แต่มีความสัมพันธ์ประสานกันอย่างใกล้ชิด มนุษย์หรือคนนั้นประกอบขึ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือที่เรียกว่า ชั้น ๕ ตามหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญของจิตหรือนาม มากกว่าร่างกายหรือรูป ฉะนั้นจึงมีคำกล่าวเอาไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

เจก ธนะสิริ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขกายสุขใจปลอดโรคภัยเกิน ๑๐๐ ปี” สรุปความได้ว่า^{๑๓} การจะให้สุขกาย สุขใจปลอดโรคภัยเกิน ๑๐๐ ปีว่า แนวความคิด คือ ให้มองชีวิตทั้งในแง่บวกแง่ลบ ละตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราริจะเล่นกับตัวเองแล้ว จะต้องมองให้ทะลุปรุโปร่งทั้งสามแนว ให้เห็นสังขารมอันแท้จริงของชีวิต อย่างน้อยก็ให้เข้าใจว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ทำความเข้าใจให้ได้ อันเป็นหลักการเบื้องต้นของการพร้อมที่จะเล่นกับมันอย่างสนุก อย่างไม่ประมาท อย่างมีเหตุผล อย่างไม่กลัวความป่วย ความเจ็บ ความแก่ หรือแม้แต่ความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องเกิดขึ้น หากแต่เราพร้อมอยู่เสมอที่จะเผชิญกับมัน โดยเราจะต้องรู้จักกลไกแห่งชีวิตหากจะหมดกำลังก็ให้มันหมดกำลังไปอย่างธรรมชาติที่สุด

นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ” สรุปความได้ว่า^{๑๔} “ฐานข้อมูลผู้สูงวัยในประเทศไทยว่ามีจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากอดีตและในอนาคตคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องมาจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากรประเทศไทยยืนยาวขึ้น”

^{๑๒}เจก ธนะสิริ, ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เชีท เอน ชูท สตูดิโอ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕-๔๐.

^{๑๓}เจก ธนะสิริ, เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขกายสุขใจปลอดโรคภัยเกิน ๑๐๐ ปี, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๐), หน้า ๘๕.

^{๑๔}นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๐๕.

๑.๕.๒ ประเภทรายงานการวิจัย

กฤษฎา บุรณะพงศ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผู้สูงอายุกับการจัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรม แก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร” สรุปผลได้ว่า^๖ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ในทุกด้านมายาวนานมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนจึงมีความลงตัวสูง ทั้งได้ผ่านความตกทุกข์มาหลากหลายของสังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการทำหน้าที่ในด้านการตักเตือนสั่งสอน อบรม พุดคุย ชี้แจง ในคุณธรรมต่างๆ นอกจากนั้น ยังเป็นการอบรมสั่งสอนทางอ้อมโดยการปฏิบัติศาสนกิจให้บุตรหลานเห็นและชักชวนบุตรให้ปฏิบัติด้วย เช่น การสวดมนต์ ไปวัด

สิริพร ทาชาติ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี” สรุปผลการศึกษาได้ว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจ สามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน พุทธธรรมที่นำมาปรับใช้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

อภิชาติ ผลเรื่อง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้สูงอายุในการพัฒนาสังคม ศึกษาเฉพาะกรณีที่ อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย” สรุปผลการวิจัยไว้ว่า^๗ แม้ว่าสังคมไทยกำลังมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ ความทันสมัย ความเป็นอุตสาหกรรมหรือความเป็นเมืองมากขึ้น เหมือนกับประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่คนรุ่นหลังในสังคมไทยก็ควรที่จะยังคงไว้ซึ่งการให้ความรัก ความเคารพ การเอาใจใส่เลี้ยงดู เห็นความสำคัญของ

^๖สิริพร ทาชาติ, “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^๗กฤษฎา บุรณะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการจัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรม แก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๔.

^๘อภิชาติ ผลเรื่อง, “การเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้สูงอายุในการพัฒนาสังคม ศึกษาเฉพาะกรณีที่ อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

ผู้สูงอายุตลอดไป โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความผูกพันทางสังคม มีความพอใจในชุมชน และได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้นนั่นเอง

พัทธรินทร์ บุญเสริม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ” สรุปผลการวิจัยได้ว่า^๕ ปัญหาของความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในทุกๆ ด้าน มีผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง ที่พบส่วนใหญ่ คือ การทารุณกรรม ด้านจิตใจ อารมณ์และการทอดทิ้ง ซึ่งปัจจุบันค่านิยมในการเคารพเชื่อฟังและนับถือผู้สูงอายุนั้น ได้เสื่อมถอยลง ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ และบางครั้งไม่ให้การดูแล ทอดทิ้งผู้สูงอายุทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณเองไม่มีค่าว่าแห้ว ท้อแท้ หดห้วง

ยาจินต์ สินสุภา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมของวัดเพื่อสวัสดิการสังคม สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร” สรุปผลการวิจัยได้ว่า^๖ หากผู้สูงอายุที่มีลูกหลานดีจะเล็งดูให้การเคารพยกย่องเป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุประเภทนี้ได้ พบกับความสุขในวัยชรา อันเนื่องมาจากการได้รับการดูแล เอาใจใส่ของหมู่ลูกหลานอย่างใกล้ชิด ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยปละละเลยและไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานหรือหมู่ญาติ จะพบว่าปัญหาทั้งทางด้านความเป็นอยู่และปัญหาจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้งว่าแห้ว เบื่อหน่าย

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้สถิติพื้นฐานอย่างง่ายหรือค่าร้อยละ (Percentage) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

^๕พัทธรินทร์ บุญเสริม, “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๕.

^๖ยาจินต์ สินสุภา, “ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมของวัดเพื่อสวัสดิการสังคม สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๐.

๑.๖.๑ **ชั้นรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research)**

เป็นการศึกษาแนวความคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา วิธีการศึกษา รวมทั้งข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งแหล่งข้อมูล ดังนี้

๑) **แหล่งปฐมภูมิ (Primary Source)** ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๓๕ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช, ๒๕๓๕.

๒) **แหล่งทุติยภูมิ (Secondary Source)** ศึกษาข้อมูลจากงานวิจัย หนังสือ เอกสาร และตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้งปัญหาและวิธีการดูแลผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ

๑.๖.๒ **ชั้นศึกษาข้อมูลจากภาคสนาม (Field Work)**

ก. **พื้นที่ศึกษาและกลุ่มเป้าหมาย**

พื้นที่ศึกษา คือ หมู่บ้าน จำนวน ๑๐ หมู่ในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น และเลือกสุ่มกลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๒๖ คน เพื่อนำผลการศึกษาดังกล่าวด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล จึงสรุปข้อมูลเบื้องต้นของผู้สูงอายุ ที่ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

๑) **บ้านเหล่านาดิ หมู่ที่ ๑** ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน ๒ ราย คือ

(๑) นางตูป ศรีจันทร์ อายุ ๗๕ ปี บ้านเลขที่ ๑๓ หมู่ที่ ๑

(๒) นายสมัคร บำรุงนา อายุ ๖๖ ปี บ้านเลขที่ ๒๗/๗ หมู่ที่ ๑

๒) **บ้านหว้า หมู่ที่ ๒** ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน ๒ ราย คือ

(๑) นางสมหวัง มีบง อายุ ๖๖ ปี บ้านเลขที่ ๕๒/๑ หมู่ที่ ๒

(๒) นายจตุล ตาพลา อายุ ๖๖ ปี บ้านเลขที่ ๑๒๗ หมู่ที่ ๒

๓) **บ้านหนองท่อม หมู่ที่ ๓** ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน ๒ ราย คือ

(๑) นายจันทร์ ธาระโท อายุ ๖๕ ปี บ้านเลขที่ ๘๖ หมู่ที่ ๓

(๒) นางไข สีขน อายุ ๖๘ ปี บ้านเลขที่ ๒๒/๒ หมู่ที่ ๓

๔) **บ้านโคกสูง หมู่ที่ ๔** ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน ๒ ราย คือ

(๑) นายสิงห์ ผางสูง อายุ ๘๐ ปี บ้านเลขที่ ๓๘ หมู่ที่ ๔

(๒) นางฝัน คำหงษา อายุ ๗๓ ปี บ้านเลขที่ ๑๐๘ หมู่ที่ ๔

- ๕) บ้านทองหลาง หมู่ที่ ๕, ๖ ได้สัมภาระณผู้สูงวัย จำนวน ๔ ราย คือ
- (๑) นางทองมี โพธิ์กัลยา อายุ ๘๐ ปี บ้านเลขที่ ๓๑ หมู่ที่ ๕
 - (๒) นายเสื่อ อุ่นผาง อายุ ๗๖ ปี บ้านเลขที่ ๔๕ หมู่ที่ ๕
 - (๓) นางเช้า แผ่นผา อายุ ๖๕ ปี บ้านเลขที่ ๑๐๔ หมู่ที่ ๖
 - (๔) นายคำผาย การโสภา อายุ ๗๑ ปี บ้านเลขที่ - หมู่ที่ ๖
- ๖) บ้านเหล่าโพหนอง หมู่ที่ ๗ ได้สัมภาระณผู้สูงวัย จำนวน ๒ ราย คือ
- (๑) นายชวด จ้อยลา อายุ ๗๐ ปี บ้านเลขที่ ๓๒ หมู่ที่ ๗
 - (๒) นางช่วง พระธานี อายุ ๖๕ ปี บ้านเลขที่ ๓๔/๑ หมู่ที่ ๗
- ๗) บ้านหนองคู หมู่ที่ ๘ ได้สัมภาระณผู้สูงวัย จำนวน ๒ ราย คือ
- (๑) นายเหรียญ นิลเขียว อายุ ๗๒ ปี บ้านเลขที่ ๕๔ หมู่ที่ ๘
 - (๒) นางทองม้วน ทดชุม อายุ ๖๓ ปี บ้านเลขที่ ๕๔ หมู่ที่ ๘
- ๘) บ้านหนองเต่า หมู่ที่ ๙ ได้สัมภาระณผู้สูงวัย จำนวน ๒ ราย คือ
- (๑) นางสมพร นามศิริ อายุ ๖๐ ปี บ้านเลขที่ ๕๔ หมู่ที่ ๙
 - (๒) นายทา พิมพ์ตา อายุ ๗๑ ปี บ้านเลขที่ ๖๘ หมู่ที่ ๙
- ๙) บ้านเหล่านางาม หมู่ที่ ๑๐ ได้สัมภาระณผู้สูงวัย จำนวน ๒ ราย คือ
- (๑) นางคุณ พิมพ์นิจ อายุ ๗๐ ปี บ้านเลขที่ ๑๐๓ หมู่ที่ ๑๐
 - (๒) นายไสว กาบขน อายุ ๖๕ ปี บ้านเลขที่ ๕ หมู่ที่ ๑๐
- ๑๐) บ้านเหล่านาดิ หมู่ที่ ๑๑ ได้สัมภาระณผู้สูงวัย จำนวน ๒ ราย คือ
- (๑) นางทองลวด มุลมา อายุ ๖๔ ปี บ้านเลขที่ ๔๗ หมู่ที่ ๑๑
 - (๒) นายบง จันทรเพ็ง อายุ ๗๕ ปี บ้านเลขที่ ๗๕ หมู่ที่ ๑๑
- ๑๑) บ้านเหล่าโพหนอง หมู่ที่ ๑๒ ได้สัมภาระณผู้สูงวัย จำนวน ๒ ราย คือ
- (๑) นางหนูห้วง พิมพ์ตา อายุ ๖๖ ปี บ้านเลขที่ ๙๔ หมู่ที่ ๑๒
 - (๒) นายสุรชิต คู้ยด้วง อายุ ๖๒ ปี บ้านเลขที่ ๑๓๒ หมู่ที่ ๑๒
- ๑๒) บ้านดอนเงิน หมู่ที่ ๑๓ ได้สัมภาระณผู้สูงวัย จำนวน ๒ ราย คือ
- (๑) นายคำเบา นามมา อายุ ๗๐ ปี บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ ๑๓
 - (๒) นางจำปี อุ่นผาง อายุ ๖๕ ปี บ้านเลขที่ ๑๗ หมู่ที่ ๑๓

๑.๖.๓ ขั้นตอนในการวิจัยภาคสนามและสรุปวิเคราะห์ข้อมูล

๑) กำหนดวันและเวลาในการลงพื้นที่ในแต่ละหมู่บ้าน โดยได้ประสานงานกับผู้นำหมู่บ้าน คือ ผู้ใหญ่บ้านและผู้เฒ่า คือ เจ้าอาวาส เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

๒) กำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน พฤษภาคม ๒๕๕๒ ถึงเดือน กรกฎาคม ๒๕๕๒ ซึ่งใช้เวลาในการเก็บข้อมูล รวม ๓ เดือน

๓) เตรียมแบบสัมภาษณ์/แบบสอบถาม จำนวน ๒๖ ชุดทำจำนวนผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์ มีจำนวน ๔ ตอนสำคัญ ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงวัย เช่น ชื่อ นามสกุล บ้านเลขที่

ตอนที่ ๒ การสัมภาษณ์/แบบสอบถามในประเด็นสภาพปัญหาของผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ตอนที่ ๓ สัมภาษณ์/แบบสอบถาม การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๔) นำผลการสัมภาษณ์/แบบสอบถามทั้ง ๒๖ ชุด มาแยกแยกตามวัตถุประสงค์ว่าผู้สูงวัย ได้กรอกข้อมูลตามที่เข้าใจและเป็นไปตามกฎเกณฑ์การวิจัย เสร็จแล้ววิเคราะห์ว่าน้ำหนักของการวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงวัย ได้ให้ข้อมูลตรงไปตรงมาอย่างไร และนำไปสู่การตอบคำถามของวัตถุประสงค์ในบทที่ ๔ ได้อย่างไร

นอกจากนั้น ในขณะที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัย ยังได้สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงวัย ว่าเป็นไปในลักษณะใด และมีปัญหาอะไรในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงวัยที่วัดจัดขึ้นในแต่ละช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา วันอุโบสถศีล

๕) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดครบถ้วนแล้ว นำผลการวิจัยสรุปเป็นข้อเสนอแนะ และนำเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องตามลำดับเสร็จแล้ว จัดทำเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์นำส่งผลการวิจัยที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อเตรียมตัวขอสอบเป็นอันดับสุดท้าย

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

บทที่ ๒

สภาพปัญหาของผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้สูงวัย เป็นบุคคลที่เคยทำคุณประโยชน์ต่อสังคมมาก่อน ถึงแม้ว่าในปัจจุบันท่านเหล่านั้นอาจจะถูกลดบทบาททางสังคมลงไปตามสภาพการณ์ของสังคมมนุษย์ที่ย่างเข้าสู่วัยชราจะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นกรณีพิเศษในด้านต่างๆ เช่น ปัจจัย ๔ มีอาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมแก่วัย เป็นต้น ตลอดจนการดูแลสุขภาพในด้านสุขภาพจิต เพราะอารมณ์ของผู้สูงวัยมีความหวนไหวได้ง่าย แม้ว่าจะเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มากมาแล้วก็ตาม ผู้ให้ดูแลหรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงวัย จะต้องตระหนักและเข้าใจถึงสภาพของผู้สูงวัยว่า เป็นวัยที่สังคมให้ความสำคัญน้อยลง สมาชิกในครอบครัวให้เวลาน้อยลง โดยเฉพาะบุตรหลาน ฉะนั้นจึงเป็นปัญหาของสังคมที่คล้ายกัน คือ ผู้สูงวัย รู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้งหรือปล่อยให้ใช้ชีวิตอยู่อย่างไม่มีเพื่อน ดูเหมือนว่าตนจะเป็นภาระของบุตรหลานและญาติมิตร จึงมีความน้อยใจในเรื่องเหล่านี้ได้ง่าย เพื่อให้การดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพของผู้สูงวัยเป็นไปอย่างถูกต้อง ผู้วิจัย จึงได้นำเสนอแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย เพื่อจะได้นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลผู้สูงวัยอย่างถูกต้องเหมาะสมในโอกาสต่างๆ ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของผู้สูงวัย

ศรีเรือน แก้วกังวาน ได้ให้ความหมายของผู้สูงวัยว่า ผู้สูงวัย (Old age) เป็นระยะสุดท้ายของชีวิต ในอดีตคนส่วนน้อยเท่านั้นที่มีชีวิตรอดมาจนถึงวัยสูงอายุ แม้ในประเทศที่พัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุขมาอย่างคืบคลานแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา เมื่อ ค.ศ. ๑๕๐๐ ประชากรของประเทศที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปร้อยละ ๔.๑ ปี ๑๕๒๐ มีร้อยละ ๔.๗ ปี ๑๕๔๐ มีร้อยละ ๖.๘ ปี ๑๕๕๐ มีร้อยละ ๑๒.๕ จะเห็นแนวโน้มของประชากรกลุ่มนี้เพิ่มจำนวนสูงขึ้นเรื่อยๆ และการคาดการณ์ทำนาย จำนวนของประชากรกลุ่มนี้ในอนาคตถึงปี ๒๐๓๐ ถึงร้อยละ ๒๑ ซึ่งถือว่าเป็นตัวเลขที่สูงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง^๒ จึงกล่าวได้ว่า หลังสงครามโลกครั้งที่สองเป็นต้นมา ความเจริญทางการแพทย์และการสาธารณสุขก้าวหน้ามาก คนทั่วไปใน

^๒ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๓๘.

ประเทศที่ไม่ล่าหลังนักรวมทั้งประเทศไทยด้วย มักจะมีชีวิตยืนยาวจนถึงวัยสูงวัย ผู้สมปรารถนาในเรื่องอายุยืนมีความพอใจก็จริง แต่ก็ได้รับความหนักใจควบคู่มาด้วยก็คือปัญหาประจำวัย ข้อที่เห็นได้ง่ายและประสบอยู่ประจำคือปัญหาทางกาย ได้แก่ ร่างกายเสื่อมโทรมลงตามธรรมชาติตลอดเวลา ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม เป็นต้น

ผู้สูงวัยโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยที่มีความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางสังคม นอกจากอาการเสื่อมลงแล้ว ยังได้ใช้เกณฑ์อายุ ๖๐ปี เป็นเกณฑ์สากล

นอกจากนั้น ความหมายของผู้สูงวัยในทางวิชาการมีผู้ให้ความหมายไว้พอเป็นแนวทาง ดังนี้

องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging: Waa) เมื่อปี ๒๕๒๕ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย บัญญัติว่า “ผู้สูงอายุ” ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีลักษณะ ต่อไปนี้ ๑) ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ๒) เป็นผู้ที่มีความเสื่อมตามสภาพ ๓) เป็นผู้สมควรให้การอุปการะ ๔) เป็นผู้ที่มีโรคควรได้รับการช่วยเหลือ

ฝน แสงสินแก้ว ได้ให้ความหมายของผู้สูงวัยว่า เป็นบุคคลในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตและกำหนดเกณฑ์ปลดเกษียณจากราชการคืออายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นการเริ่มต้นวัยชรา

บรรลุ ศิริพานิช ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

วันเพ็ญ บุญเจิม ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นวัยของชีวิต ที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงเฉพาะ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม วัยสูงอายุไม่ได้เป็นวัยที่หมดความหมายหรือเป็นวัยที่สิ้นสุดที่สุดทีเดียว แต่เป็นวัยที่ปลอดภัยจากภาวะจิตของสังคมส่วนใหญ่ ดังนั้น การมีชีวิต

อย่างมีความสุขและเหมาะสมในวัยนี้ จึงต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุได้รับเป็นสำคัญ^๒

ประเภทความสูงอายุของมนุษย์ ออกเป็น ๔ ประเภทดังนี้

๑) การสูงอายุดำเนินวัย (Chronological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุของมนุษย์ ที่พิจารณาตามปฏิทิน โดยการนับวัน เดือน ปี ที่เกิดเป็นเกณฑ์

๒) การสูงอายุดำเนินสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย บทบาทหน้าที่ที่ปรากฏของมนุษย์ในขณะที่มีอายุมากขึ้น

๓) การสูงอายุดำเนินสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ เซาว์ปัญญา การเรียนรู้และลักษณะของบุคลิกภาพ ที่ปรากฏในช่วงระยะเวลาต่างๆ ของชีวิตมนุษย์แต่ละคนที่มีอายุมากขึ้น

๔) การสูงอายุดำเนินสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การสูงอายุ ที่พิจารณาการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคม ได้แก่ ครอบครัว หน่วยงาน และองค์กร เป็นต้น

สังคมมีปกติที่จะมีทัศนคติในทางลบ กับผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่า เป็นผู้ทีเลอะเทอะ คร่ำครึ หลง ๆ ลืม ไม่ค่อยมีผลกระทัด ทำอะไรเชื่องช้า เหนงหงอย จู้จู้บู้บ่น ฯลฯ แต่จากการศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปรากฏว่า ผู้สูงอายุมากมายที่ไม่ได้เป็นจริงตามที่สังคมตีตรา บางท่านแม้ไม่ได้เป็นเช่นนั้นก็ต้องถูกมองให้เป็นไปตามที่สังคมตีตราในทางลบ การศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปัจจุบันนี้ได้มีการกระทำเป็นสหวิทยาการอย่างไม่หยุดยั้งในนานาประเทศ ผลการศึกษามากมายรายงานการค้นพบที่ลบด้านความเชื่อเกี่ยวกับผู้สูงอายุเดิม ๆ

ด้วยเหตุที่คนทั่ว ๆ ไป อายุยืนขึ้น นักชราวิทยาจึงแบ่งช่วงอายุออกเป็น ๔ ช่วง โดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคม ชีววิทยา ดังนี้

^๒ พัชรินทร์ บุญเสริม, “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔-๑๖.

๑) ช่วงไม่ค่อยแก่ (the young-old) ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐-๖๕ ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน

๒) ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old) อายุประมาณ ๗๐-๗๕ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย

๓) ช่วงแก่จริง (the old-old) ผู้ที่มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากยิ่งขึ้น^๓

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ ก็คือ ผู้ที่มีอายุมากผ่านประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นระยะเวลาหลายปี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสื่อมทางร่างกาย จิตใจและทางสังคม โดยทั่วโลกจะถือว่าผู้สูงอายุคือ ผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป นอกจากนั้น ผู้สูงอายวยังจะต้องได้รับอุปการะจากคนอื่น เมื่อเจ็บป่วยควรได้รับการช่วยเหลือหรือรักษาอย่างถูกวิธี ดังนั้น ผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๔ ลักษณะ คือ ตามวัย, ตามสภาพร่างกาย, ตามสภาพจิตใจ, และตามสภาพทางสังคม

๒.๒ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาผู้สูงวัยในปัจจุบัน

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ คือ ภาวะสูงอายุเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม ที่มนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ และชราเป็นภาวะการมีอายุสูงขึ้น ซึ่งอาจมีความอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนมีความเจ็บป่วยหรือพิการร่วมด้วย นักสังคมวิทยายอมรับว่า ภาวะสูงอายุเป็นการก้าวสู่ สภาพการเปลี่ยนแปลง หรือบทบาทใหม่ของสังคม นอกนั้นภาวะสูงอายวยังเป็นผลจากการสูญเสีย อย่างค่อยเป็นค่อยไป ของความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังต่อไปนี้

๒.๒.๑ ด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ และค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย และการเปลี่ยนแปลงนี้แตกต่างกันในระยะเวลาเร็วหรือช้าในแต่ละบุคคล พัฒนาการทางกายในวัยสูงอายุเป็นจุดเด่นและมักเป็น “จุดนำ” พัฒนาการด้านอื่น ๆ การดำเนินชีวิตประจำวัน ลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต (Life style) ความสุขทุกข์ในวัยสูงอายุ ความสามารถในการปรับตัว การปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ

^๓ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๔๑.

กับผู้อื่นทั้งในครัวเรือนและในสังคมกว้าง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ตั้งอยู่บนฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้น

๒.๒.๒ ด้านจิตใจ

เมื่อผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม เช่น การมีกำลังถดถอยหรือการปลดจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำงานมา ในเวลาช่วง ๒๐ - ๓๐ ปี การลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ ลง วงสังคมแคบทำให้เกิดความสูญเสียบทบาท ซึ่งอาจกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจ ทำให้ความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง ถ้าหากเกิดการสูญเสียสามีหรือภรรยา หรือบุตรซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิท ก็จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจเพิ่มมากขึ้น และถ้าสุขภาพทางร่างกายขาดผู้ใกล้ชิดดูแล จะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้เป็นทวีคูณ ความรู้สึกสูญเสียบทบาทในวัยสูงอายุ มักจะเกิดขึ้นในหมู่พวกทำงานมากกว่าพวกทำงานฝีมือ และเกิดขึ้นในผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้สูงอายุหญิง เพราะผู้สูงอายุหญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนผู้สูงอายุชาย กล่าวคือ ในช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ ๔๕-๕๐ ปี ความสามารถทางสติปัญญาทั่ว ๆ ไป ไม่ได้ลดลง เนื่องจากโรคภัยบางอย่าง หรือความเสื่อมในสมองส่วนด้านการปรับตัวด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละบุคคล ย่อมจะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อม ระดับ การศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจ รวมทั้งการเตรียมตัวของการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ ด้วย^๔

๒.๒.๓ ด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม นอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ทั่วไปในสังคมนั้น ๆ ที่มองบทบาทหรือแบ่งแยกกลุ่มผู้สูงอายุในสภาพต่าง ๆ สังคมที่เน้นความสำคัญและความสำเร็จของกลุ่มคนหนุ่มสาวมากกว่าสิ่งอื่นใด กลุ่มผู้สูงอายุก็จะรู้สึกว่าคุณได้ประโยชน์และเป็นภาระสังคม แต่สังคมที่ยกย่อง

^๔ กฤษณา บุรณะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๘-๑๐.

ผู้สูงอายุว่ามีคุณค่า มีประสบการณ์ มีความเชี่ยวชาญ ให้ประโยชน์แก่สังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติเป็นต้น

๒.๒.๔ ด้านความคิด

มีความเชื่อกันว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ เขานั้นจะไม่มีอาการเจริญเติบโตทางความคิดและสติปัญญาอีกต่อไป เร็ยารู้อะไรก็ได้แล้ว ที่ร้ายแรงไปกว่านั้นก็คือ ผู้สูงอายุมีความเสื่อมทางสติปัญญาลักษณะเสื่อมมีหลายประการ เช่น ขี้หลงขี้ลืม ป้า ๆ เป้อ ๆ คิดนึกตัดสินใจช้า ไม่เข้าใจภูมิปัญญาของคนรุ่นใหม่หรือวิทยาการใหม่ ๆ ฯลฯ

คำกล่าวและความเชื่อข้างต้น เป็นภาพทางด้านลบเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดในยามสูงวัย ลักษณะดังกล่าวอาจเป็นจริงและมีความจริงสำหรับผู้สูงอายุบางกลุ่มในปัจจุบันและในอดีต แต่มีการศึกษาทางชีววิทยาที่ได้ทำกันมากมายเกี่ยวกับพัฒนาการทางความคิดของผู้สูงวัยในปัจจุบันได้รับรายงานผลการศึกษาซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นต่อชีวิตและสังคม จนถึงกับมีคนพูดว่า “ยิ่งแก่ยิ่งเก่ง ยิ่งแก่ยิ่งฉลาดเฉลียว ยิ่งแก่ยิ่งมีเมตตา”^๕

๒.๓ การเปลี่ยนแปลงบทบาทและวงจรชีวิตครอบครัวของผู้สูงวัย

ในสังคมทุกสังคมกลุ่มอายุจะมีบรรทัดฐานของพฤติกรรม และบทบาทที่คาดหวังแตกต่างกันไปในสังคมประเพณีดั้งเดิมมักจะถือเอาอายุเป็นเกณฑ์วัด มีประเพณีและวัฒนธรรมที่กำหนดบทบาท ในแต่ละอายุที่ผ่านไปเป็นขั้นตอนวงจรชีวิตของสังคมประเพณีคือ ขั้นตอนการเป็นเด็กปฐมวัย ขั้นตอนการเป็นเด็กวัยรุ่น เป็นเวลาของการศึกษาเล่าเรียน บางคนก็เข้าทำงาน เพราะการเรียนไม่ต่อเนื่อง ขั้นตอนที่หาเงินเลี้ยงตัวและครอบครัว สร้างครอบครัวรับผิดชอบครอบครัว ขั้นตอนที่ค่อย ๆ ถอนตัวจากการทำงานกิจกรรมน้อยลง และขั้นตอนการเกษียณอายุ จะอย่างไรก็ตาม ไม่ถือว่าเป็นการสูญเสียบทบาท หรือเกียรติยศหรือการสิ้นสุดตรงกันข้ามถือว่าเป็นจุดสูงสุดของสถานภาพทางสังคม และ เกียรติยศของครอบครัวหมู่ญาติและชุมชนโดยเฉพาะชนชีพที่มีที่ดิน ซึ่งผู้สูงวัยมีทรัพย์สินจากการผลิต

^๕ ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๗๓-๕๗๔.

นอกจากนั้น ในสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมสมัยใหม่ มีวงจรชีวิตที่ชัดเจนกว่า ในเชิงของบทบาทที่คาดหวังเพื่อสอดคล้องกับวิถีชีวิต ในสังคมสมัยใหม่ คือ

๑) ขั้นตอนการเป็นเด็กปฐมวัย

๒) ขั้นตอนการเป็นเด็กที่ใช้ชีวิตกับการเล่น ชีวิตอิสระให้เวลากับการเรียน การศึกษา ทั้งทางการและไม่เป็นทางการ ช่วงนี้จะเริ่มเร็วและขยายไปจนถึงอายุ ๒๐ ปีในกรณี ที่เรียนระดับสูงต่อ ก็อาจขยายไปจนถึงอายุ ๒๕ ปี ซึ่งจะเป็นการไม่ค่อยสนับสนุนไม่ให้อรับ แด่งานหรือเริ่มทำงานซึ่งอันนี้เป็นลักษณะเฉพาะของสังคมอุตสาหกรรม

๓) ขั้นตอนของการทำงานโดยเริ่มจากอายุ ๒๓-๖๐ ปีช่วงต้นของขั้นตอนนี้ ประชากรจะยุ่งกับการสร้างอาชีพสร้างครอบครัวและช่วงปลายจะเริ่มรับผิดชอบต่อ ครอบครัวโดยจะมีส่วนร่วมในบทบาทต่างๆมากขึ้น บุคคลจะถึงจุดสูงสุดในด้านสังคม ตำแหน่ง การงาน ฐานะทางเศรษฐกิจและความสำเร็จด้านอื่น ๆ ไม่ค่อยมีเวลาว่าง หรือความ รับผิดชอบต่อครอบครัวขยายของตน

๔) วัยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ในกรณีที่งานอาชีพมีกำหนดอายุแน่นอน เป็นจุดสุดท้าย ของงานอาชีพ ลดบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมต่อครอบครัวและบุตร มักมีปัญหา ด้าน สุขภาพและอารมณ์ เนื่องจากการตาย ของญาติพี่น้องและเพื่อน มองหาความหมายของชีวิต มีเวลาว่าง ขั้นตอนสุดท้ายคืออายุ ๗๐ ปีขึ้นไป บทบาทต่างๆ จะต่างจากตอนอายุวัยทำงาน และจะไปสิ้นสุดเอาเมื่ออายุประมาณ ๘๐ ปีเป็นต้นไป

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีวงจรชีวิตที่เป็น ไปอย่างปกติของมนุษย์คนหนึ่ง ในสังคม นั้นคือ เริ่มจากวัยเด็ก ไปสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ที่สร้างฐานะทางครอบครัวและค่อยๆ ลดภาระงาน ลงไปเข้าสู่วัยเกษียณอายุ หรือสรุปอีกอย่างหนึ่งก็คือ อายุ จากเด็กถึง ๒๐-๒๕ ปี เป็นวัยเรียนรู้ ในระดับพื้นฐาน อายุ ๒๓-๖๐ ปี เป็นวัยทำงานเพื่อสร้างฐานะแก่ตนและครอบครัว และวัย สุดท้าย ก็คือ วัยเกษียณอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ก็จะอยู่กับครอบครัวและลดภาระงานทุกอย่างให้ น้อยลง อีกทั้งอาศัยบุตรหลานในการอุปการะดูแลเรื่องปัจจัย ๔ และการรักษาพยาบาล

๒.๔ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้เกิดความเสื่อมลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เข้าสู่วัยนี้ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ นอกจากนั้น ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการปรับตัว ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภทกว้าง ๆ คือ การปรับตัวภายนอก ได้แก่ ส่วนที่สามารถมองเห็นได้ เช่น การรักษาสุขภาพอนามัย การมีงานอดิเรกที่ตนสนใจ และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจ การรู้จักปลง การยอมรับความชรา การยอมรับการพลัดพลาด การมีอารมณ์เยือกเย็น การปรับตัวภายนอกง่ายกว่าการปรับตัวภายในแนวคิดที่เกี่ยวกับทฤษฎีของผู้สูงอายุ มีดังนี้

๒.๔.๑ แนวคิดทฤษฎีความสูงอายทางด้านร่างกาย (Biological Theory of elderly)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยพิจารณาประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย เมื่อมีอายุมากขึ้นสภาพต่างๆ ของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ เช่น ผมหงอก สายตายาวขึ้น ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรม โรคหรือความเจ็บปวด สิ่งแวดล้อมหรือการปฏิบัติตัว โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ บุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่ให้การดูแลจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุพยายามส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพสุขภาพและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข^๑

๒.๔.๒ แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น อารมณ์และจิตใจก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจพิจารณาความสามารถเหล่านี้ได้แก่ ความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา ความชำนาญ ความรู้สึก

^๑ประอรนุช เชื้อถื่อ, “ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพ กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘), หน้า ๘-๑๐.

แรงจูงใจและอารมณ์ ผู้ที่มีอายุจะมีลักษณะน้อยใจง่าย ไม่ยอมรับรู้ ยึดมั่นความคิดตัวเองเป็นหลัก ไม่ค่อยยอมรับความรู้ใหม่ ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง รู้จู้ จีบ่น หงุดหงิดง่าย รวมทั้งวัยผู้สูงอายุนี้เป็นวัยที่ต้องหยุดทำงาน ผู้สูงอายุจะรู้สึกกลัวความว้าเหว่ กลัวการสูญเสียความสำคัญ กลัวการถูกทอดทิ้ง เกรงว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ตลอดจนผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก^๑

๒.๔.๓ แนวคิดทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะต้องประสบกับสภาพที่ถูกลดบทบาทหน้าที่การทำงาน หรือหยุดการกระทำลง เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านร่างกาย สัมพันธภาพทางสังคมขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้นการยอมรับทางสังคมต่อความมีอายุมักเป็นไปทางลบ เพราะสังคมจะประเมินความสามารถในแง่ปฏิบัติ และจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน

นอกจากนั้นแล้ว สังคมไทย ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น โครงสร้างของระบบครอบครัวมีแนวโน้มจะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เงินได้กลายมาเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทำให้เกิดการดิ้นรนต่อสู้ทางเศรษฐกิจ สมาชิกในครอบครัวที่สามารถทำงานได้ก็จะละทิ้งถิ่นฐานไปทำงานในเมืองเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว มีการแข่งขันทางสังคม มองเห็นประโยชน์ส่วนตัวเป็นหลัก การพึ่งพาอาศัยกันน้อยลง ให้ความสำคัญกับค่านิยมทางด้านวัตถุมากกว่าด้านจิตใจ การรับรู้ของคนรุ่นใหม่คิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนมีความคิดล้าหลัง ไม่ทันต่อเหตุการณ์ เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการให้ความเคารพยอมรับจากบุตรหลานในครอบครัว แต่เดิมที่ผู้สูงอายุเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่ให้การดูแลและหาเลี้ยงครอบครัว ต้องปรับบทบาทมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ มีการเปลี่ยนแปลงของรายได้ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ครบเกษียณ ต้องออกจากการทำงาน ต้องลดบทบาทเกี่ยวกับสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี รู้สึกว่าตนเองหมดความหมาย ไร้คุณค่า และคิดว่าตนเองเป็นปัญหาและภาระสังคม

^๑เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นกับ ผู้สูงอายุดังกล่าว อาจเป็นสิ่งที่บอกรับถึงความสามารถในการดูแลตนเองของ ผู้สูงอายุลดลง แต่เพื่อให้ครอบครัวได้เข้าใจในตัวผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ ช่วยอธิบายให้ครอบครัวยอมรับและเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ครอบครัวมี ความพร้อมที่จะให้การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถดำเนินชีวิตต่อไป ได้อย่างมีความสุข^๕

๒.๔.๔ ทฤษฎีทำลายตัวเอง (Auto immune Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการเป็นผู้สูงอายุ เกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติ น้อยลง พร้อมกับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองมากขึ้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันปกติลดลง มี ผลให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมน้อยลงก่อให้เกิดการเจ็บป่วยง่าย^๕

๒.๔.๕ ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory)

ทฤษฎีนี้ เชื่อว่าผู้สูงอายุมีความปราดเปรื่อง และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ต้องมีความสนใจศึกษาค้นคว้าอยู่ตลอดเวลาเป็นผู้ใฝ่รู้และเป็นผู้มีความสุขดี ตลอดจนเป็นผู้ที่มี เศรษฐกิจดี^๕

๒.๔.๖ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ

ชมรมผู้สูงอายุเป็นองค์กรประชาชน หรือองค์กรชาวบ้านประเภทหนึ่ง ที่เริ่มต้น จากการรวมตัวของชาวบ้านตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปในรูปของกลุ่ม เพื่อดำเนินกิจกรรมใน กิจกรรมหนึ่งตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม เพื่อสนองวัตถุประสงค์ของชุมชนหรือสนอง วัตถุประสงค์ของทางราชการหรือหน่วยงานเอกชนที่ให้การสนับสนุนการจัดตั้งชมรม ผู้สูงอายุ กลุ่มที่จัดตั้งขึ้นนี้อาจจัดตั้งอย่างไม่เป็นทางการ คือไม่มีกฎหมายรองรับ แต่อาจมี ระเบียบทางราชการ หรือระเบียบที่กลุ่มจัดทำขึ้นเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางดำเนินกิจกรรมของ

^๕ กฤษณา บุรณะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เขาชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยา มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

กลุ่มที่เป็นทางการซึ่งจัดขึ้นมาโดยมีกฎหมายรองรับ อาจเป็นนิติบุคคลหรือไม่เป็นนิติบุคคล ก็ได้แล้วแต่กรณี

๒.๔.๖ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ชมรมผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นองค์กรชาวบ้านที่จะต้องทำหน้าที่สนองความต้องการให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ที่ว่าชมรมผู้สูงอายุจะต้องมีโครงสร้างประกอบด้วยต่างๆ อย่างคงทนและต่อเนื่องพอสมควรชมรมผู้สูงอายุต้องมีโครงการสร้างที่ผสมผสานส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างดีพอสมควร ชมรมผู้สูงอายุต้องมีหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งต่อสังคม และโครงสร้างของชมรมผู้สูงอายุที่ปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ทุกโครงสร้างขึ้นอยู่กับภาระที่พึงต้องกันของมวลสมาชิกของชมรม ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการทำหน้าที่ของชมรมผู้สูงอายุ ที่ต้องมีชมรมผู้สูงอายุเกิดขึ้นก็เพราะต้องการทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากองค์กรอื่น ๆ ในสังคมที่เคยดูแลผู้สูงอายุเริ่มไม่สามารถทำหน้าที่ดูแลและทำนุบำรุงผู้สูงอายุ แม้กระทั่งสถาบันครอบครัวก็เริ่มจะดูแลผู้สูงอายุได้ไม่เต็มที่ และได้รับการดูแลและทำนุบำรุงผู้สูงอายุ แม้กระทั่งสถาบันครอบครัวก็เริ่มจะดูแลผู้สูงอายุได้ไม่เต็มที่ ยังพบว่า สถานะของผู้สูงอายุในปัจจุบันด้อยลง และได้รับการดูแลจากครอบครัวน้อยลงกว่าอดีต ผู้สูงอายุไม่ได้ถูกทอดทิ้งก็ตามแต่การให้การดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวเป็นการให้ในเรื่องปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยและให้เงินไว้ใช้จ่าย ส่วนในเรื่องการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุนั้นงานวิจัยในอดีตไม่มีใครศึกษามาก่อน^{๑๑}

ด้วยเหตุผลนี้ ชมรมผู้สูงอายุ จึงถูกตั้งขึ้น ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เน้นการแก้ไขปัญหาความยากจนเหมือนองค์กรชาวบ้านอื่นๆ แต่ชมรมผู้สูงอายุมักมีบทบาทที่เป็นไปตามสิ่งที่ผู้สูงอายุปรารถนา โดยยึดหลักความเอื้ออาทรต่อกัน กิดร่วมกัน โดยมีข้อสังเกตว่าถ้าชมรมผู้สูงอายุตั้งอยู่ในที่ส่วนตัว มักจะมีบทบาทในเรื่องการหารายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ ส่วนชมรม

^{๑๑} สัญญา สัจญญาวิวัฒน์, ทฤษฎีสังคมวิทยา : เนื้อหาและแนวการใช้เบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๓๐.

^{๑๒} ปิยาภรณ์ สิริภานุมาศ, “ปัญหาและแนวทางพัฒนาชมรมผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖), หน้า ๕-๘.

ผู้สูงอายุที่ก่อตั้งตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ก็จะมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเพื่อตอบสนองผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ที่มีปัญหาสำคัญ คือ ปัญหาสุขภาพ

๒.๔.๘ ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขผลกระทบ

เป็นทฤษฎีที่อธิบายการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุจากการรับรู้ของผู้สูงอายุ โดยทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นผลเนื่องมาจากผลกระทบของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวกพฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็ลดลง หรือยุติในอนาคต ดังนั้น สมาชิกชมรมผู้สูงอายุจะยังคงเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ คือ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เป็นที่น่าพอใจ ส่งผลให้สมาชิกมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดีมีความสุขในการรวมกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ได้รับการยกย่องชมเชย หรือกล่าวชื่นชมเมื่อผู้สูงอายุ มาเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ หรือได้รับการยอมรับจากครอบครัว^{๑๑}

๒.๔.๙ ทฤษฎีปล่อยวาง

วิธีการปรับตัวยามสูงวัย คือ การปล่อยวาง ผู้สูงอายุควรลดบทบาทต่าง ๆ ทางสังคม เพราะวิธีนี้เหมาะสมดีกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย นอกจากนั้นแล้วกิจกรรมการทำงานและกิจกรรมสังคมก็ได้รับการละวางแล้ว ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ไปวุ่นวายกับภารกิจทางสังคมและครอบครัวมากนัก เมื่อผู้สูงอายุมีความต้องการและเกี่ยวข้องกับทางสังคมน้อย วิธีนี้จะเป็นวิธีจะรักษาคุณภาพแห่งชีวิต อารมณ์ จิตใจและร่างกาย^{๑๒}

๒.๔.๑๐ ทฤษฎีกิจกรรม

หากผู้สูงอายุละสังขม โลกและสังขมก็จะละทิ้งเขา โดยเชื่อตามความเป็นจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องการสังขม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเอง ถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังขมและเพื่อสังขม ความสุขในยามสูงวัย ตัดสินได้จาก

^{๑๑} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๔๕.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๐.

ความสามารถผู้สูงวัยทำอะไรๆ ให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร ถ้าเขาว่างมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทน^{๑๑}

สรุปได้ว่า ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีดังนี้ ๑) ทฤษฎีความสูงอายุทางด้านร่างกาย อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง เช่น ผมหงอก ๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา อธิบายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความจำเสื่อมลง จิตใจไม่มั่นคง ๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพของผู้สูงวัยจากผู้ที่เคยช่วยเหลือคนอื่นกลับต้องให้คนอื่นมาช่วยเหลือดูแลแทน คือ ลดบทบาททางสังคมที่เคยเป็นทุกอย่างลงไป ๔) ทฤษฎีทำลายตัวเอง อธิบายว่า สภาพร่างกายของผู้สูงวัยมีแต่โรคจะเข้ามารุมทำร้ายขณะเดียวกันก็มีภูมิคุ้มกันด้านทานน้อยลงไปด้วย ๕) ทฤษฎีความปรารถนา อธิบายว่า ผู้สูงวัยยังคงมีความเชี่ยวชาญในสิ่งที่ตนได้กระทำมา ๖) ทฤษฎีเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ อธิบาย เป็นองค์กรที่ตั้งขึ้นมาเพื่อทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีกฎหมายรองรับและไม่มีกฎหมายรองรับทำกันเองก็มี ๗) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ อธิบายว่า เป็นชมรมที่ตั้งขึ้นมาเพื่อตอบสนองงานของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการดูแลด้านสุขภาพ ๘) ทฤษฎีการจัดวางเงินออมไขผลกรรม อธิบายว่า เป็นการร่วมกันจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมแก่ผู้สูงอายุโดยมีแรงกิจกรรมที่กระทำเป็นแรงบวก ๙) ทฤษฎีปล่อยวาง อธิบายว่า เป็นการทำจิตใจหรือการรู้จักปล่อยวางภาระหน้าที่ต่างๆ ของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมของตนเอง ๑๐) ทฤษฎีกิจกรรม อธิบาย เป็นทฤษฎีที่เน้นเรื่องการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

๒.๕ ผู้สูงวัยกับสังคมไทยปัจจุบัน

สังคมไทยตั้งแต่ดั้งเดิมนั้น เป็นสังคมที่ยึดถือผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญของครอบครัว และบรรดาลูกหลาน ก็ให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว เปรียบเสมือนปูชนียบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและสังคม ซึ่งบุคคลในสังคมให้การยอมรับว่า ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีความเป็นผู้นำ มีประสบการณ์ มีคุณธรรมสูง ให้ประโยชน์แก่สังคมทุกระดับ แต่ปัจจุบันนี้สังคมรับเอาวัฒนธรรม และค่านิยมของ

^{๑๑} อ้างแล้ว.

ตะวันตก ที่ยึดถือวัตถุเป็นหลัก โดยมีลักษณะตัวใครตัวมัน และมักถือว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ไม่ทันต่อเหตุการณ์ ผู้สูงอายุอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนเด็กและคนหนุ่มสาวอยู่แยกกันไปอีกต่างหาก ซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยและมีผลกระทบต่อสถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุและต่อสังคมในด้านอื่น ๆ อีกมาก เช่น การสูญเสียบทบาทการเป็นผู้นำหรือเป็นหลักของครอบครัวตลอดจนเป็นหน่วยของสังคมองค์กรทางด้านคุณธรรมในครอบครัว นอกจากนี้ การสื่อความเคารพ การระเวในผู้สูงอายุ เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกหลานทอดทิ้งผู้สูงอายุ โดยให้ไปอยู่ในสถานสงเคราะห์ และยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยู่ในเมือง มีแนวโน้มที่จะอยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะบุตรหลานไม่มีเวลาเอาใจใส่ เนื่องจากต้องทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ จึงเห็นได้ว่าความสำนึกด้านคุณธรรมของคนในสังคมเริ่มลดลงไปเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีจิตจำจัดเหล่านี้เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องประสบปัญหาการปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ต้องสูญเสียบทบาทต่าง ๆ ที่เคยมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งบทบาทในการเป็นผู้จรรโลงและสืบทอดคุณธรรม รวมทั้งสังคมยอมรับว่าผู้สูงอายุเป็นภาระที่สำคัญอย่างหนึ่งของสังคมด้วย^๒

หากพิจารณาจากปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ครอบครัวแบบขยายมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่จำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุในครอบครัวประสบกับปัญหาต่างๆ เนื่องจากค่านิยมของสังคมได้จำกัดบทบาทของผู้สูงอายุไว้เพียงการไปวัด ฟังเทศน์ เฝ้าบ้าน และเลี้ยงหลานเท่านั้น โดยมองข้ามคุณค่าของความรู้ ประสบการณ์ที่สะสมมาตลอดชีวิต โดยเฉพาะความรู้ด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี คุณธรรม และจริยธรรม หากสังคมได้รับการถ่ายทอด และรับไว้อย่างเหมาะสม ก็ทำให้ได้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ และเป็นการเพิ่มบทบาทของผู้สูงอายุให้กับครอบครัวและสังคมอีกด้วย นอกจากนี้ รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและแนวโน้มของปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จึงได้วางแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ (พ.ศ. ๒๕๒๕-พ.ศ.๒๕๔๔) ซึ่งได้บรรจุในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 7 และคาดว่าจะมีการต่อเนื่องของแผนในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐-พ.ศ. ๒๕๔๔) และยังบรรจุอยู่ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๔๐ ในหมวด ๓ มาตรา

^๒กฤษณา บุรณะพงศ์, “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, หน้า ๒-๔.

๕๔ ส่วนแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาตินั้น ได้มีนโยบายและมาตรการในด้านสังคม และวัฒนธรรม โดยส่งเสริมโครงสร้างครอบครัวแบบขยายการปลูกฝัง ค่านิยมในการให้คุณค่าของความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ตลอดจนสนับสนุนบทบาทการมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคมตามความถนัด โดยส่งเสริมและสนับสนุนสถาบันศาสนา ปรับปรุงวิธีการเผยแพร่ และปฏิบัติธรรมให้ทันสมัย และสามารถเข้าถึงชีวิตประจำวันของบุคคลทั่ว ๆ โดยเฉพาะค่านิยมการให้ความเคารพผู้สูงอายุและความกตัญญูต่เวที รวมทั้ง แนะนำวิธีการปฏิบัติตนให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี

จะเห็นว่า จากการศึกษาที่แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติได้เน้นการส่งเสริมสนับสนุนให้สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันหลักในการเสริมสร้าง ปลูกฝังค่านิยมและคุณธรรมที่ดีงาม ต่อผู้สูงอายุ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า รัฐให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น ดังนั้นจึงควรพยายาม หาแนวทางที่จะทำให้สถาบันครอบครัวได้แสดงบทบาทในการสืบทอด โดยมีผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่เหมาะสมที่สุด เพราะเป็นผู้ที่มีศักยภาพและสถานภาพทางสังคมที่ยังคงมีประโยชน์และยังมีความสำคัญ เนื่องจากว่าผู้สูงอายุที่มีศักยภาพจะมีความพึงพอใจในชีวิต จึงมีความต้องการบริการและควบคุมดูแลสมาชิกอื่น ๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเพื่อประโยชน์ในการขัดเกลาด้านคุณธรรมแก่เยาวชน ทั้งในครอบครัว สังคม และประเทศชาติสืบไป

ในแง่ของสังคมวิทยา การบรรลุสภาพชีวิตตามเป้าหมายทางสังคมนั้น สังคมจะต้องมีเอกภาพ จึงต้องยึดถือว่าการถ่ายทอดคุณธรรม โดยกระบวนการขัดเกลาทางสังคมนี้ หน่วยต่างๆ ในสังคมต้องมีบทบาทหน้าที่อย่างคล่องและประสานเป็นแบบด้วยกันทั้งส่วนที่แสวงหาคุณธรรมที่เหมาะสมของสังคม ผู้ที่มีอำนาจของสังคม หน่วยตัวแทนสังคมองค์กร ตลอดจนมีความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกทั้งหมดของสังคม ซึ่งเรื่องของหน่วยตัวแทนการขัดเกลาย่อมมีทั้งที่เป็นทางการ เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัย และแบบไม่เป็นทางการ เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน เป็นต้น โดยการจัดกิจกรรมในสังคมที่สร้างบรรยากาศแห่งการพัฒนา จิตใจอย่างจริงจังต่อเนื่อง และไม่มีช่องว่างระหว่างวัยด้วยการนำเอาหลักธรรมศาสนาเชื่อมโยงในกิจกรรมเหล่านั้น เพื่อเจตคติมุ่งเสริมสร้างปลูกฝังคุณธรรมให้กับสังคมในเรื่องต่างๆ เช่น ความกตัญญูต่เวที ความรับผิดชอบ ให้มีความตระหนักในคุณค่าของผู้สูงอายุ การยอมรับการมีอายุมากขึ้น เตรียมตัวและพัฒนาตนให้เป็น

ผู้ที่สูงอายุที่ดี มีคุณค่า เป็นหลักที่พึ่งทางใจ เป็นที่เคารพนับถือและเป็นศูนย์รวมของสถาบันครอบครัว ทั้งเป็นผู้นำและที่ปรึกษาของชุมชนในอนาคต มีดังต่อไปนี้

๒.๕.๑ แนวความคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการจัดระเบียบสังคม

การจัดระเบียบทางสังคม เป็นแนวความคิดที่ใช้ร่วมกันกับ โครงสร้างทางสังคมต่างกันในเรื่องเป้าหมาย ของแนวความคิด กล่าวคือ ถ้าพิจารณาการจัดระเบียบทางสังคม นักสังคมวิทยา มักจะศึกษาเรื่องการจัดระเบียบ ซึ่งเป็นเรื่องของสังคมที่มีวิธีการจัดการ เพื่อให้สมาชิกรวมกัน และให้ปฏิบัติเป็นระยะเวลานาน จนทำให้สมาชิกรวมกันเป็นและเป็นสังคมขึ้นได้ ในขณะที่การศึกษาโครงสร้างทางสังคมนั้น นักสังคมวิทยา มักจะศึกษาองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งเป็นภาระหน้าที่ต่าง ๆ ที่สำคัญที่ทำให้สมาชิกในสังคมยอมรับและปฏิบัติเป็นระยะเวลานาน จนทำให้อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มและเป็นสังคมขึ้น ดังนั้น แนวความคิดพื้นฐานที่จะกล่าวต่อไปนี้มีความเกี่ยวข้องกับการจัดระเบียบทางสังคมและโครงสร้างทางสังคมทั้งนั้น^{๑๑}

๒.๕.๒ สถานภาพและบทบาท

หน่วยสังคมที่เล็กที่สุดในการจัดระเบียบทางสังคมก็คือ สถานภาพและบทบาท สถานภาพ หมายถึง ตำแหน่ง ที่บุคคลครองอยู่ ตำแหน่งต่างๆ ที่แต่ละบุคคลครองอยู่ ถือว่าเป็นชุดของสถานภาพ เช่น ผู้สูงอายุ ก. มีชุดของสถานภาพที่ประกอบด้วย การเป็นสามี ตา พ่อ เกษตรกรผู้อาวุโส ฯลฯ ส่วนบทบาท หมายถึง หน้าที่ที่บุคคลได้แสดงออกมาตามสถานภาพของตน บทบาทแยกได้เป็นบทบาทคาดหวังจากสังคม และบทบาทที่แสดงจริง ทั้งสถานภาพ และบทบาทมีความสำคัญต่อการจัดระเบียบทางสังคม ก็เพราะสังคมได้กำหนดว่า บุคคลใดในสังคมควรมีบทบาทอย่างไรบ้าง อันเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดระเบียบทางสังคม เช่น ปู่ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ บุตร ครู ผู้ใหญ่บ้าน นายอำเภอ ผู้ว่าราชการจังหวัด สังคมคาดหวังบทบาทของบุคคลเหล่านี้ สถานภาพบางอย่างก็ได้ โดยมีการใช้ความสามารถ เช่น ตำแหน่งทางการศึกษา ทางสังคม ทางเศรษฐกิจและทางการเมือง

^{๑๑} ไพฑูรย์ เครือแก้ว, ลักษณะสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียงเจริญ, ๒๕๓๓), หน้า ๔๓.

เป็นต้น อย่างไรก็ตามสถานภาพบทบาทก็น้อยแตกต่างกันไป บางครั้งก็อาจจะเกิดการขัดแย้งภายในสถานภาพหรือบทบาทที่ตนครองอยู่^{๑๔}

๒.๕.๓ ค่านิยมทางสังคม

ค่านิยมก็มีความสำคัญต่อการจัดระเบียบทางสังคมในด้านที่สมาชิกประพฤติปฏิบัติตามที่ตนปรารถนา เป็นเครื่องชี้และแสดงลักษณะความประพฤติของคนในสังคม สมาชิกของสังคมจะมีลักษณะค่านิยมคล้าย ๆ กัน ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้สังคมจัดระเบียบและอยู่ร่วมกัน นอกจากนั้น ค่านิยมก็คือสิ่งที่คนสนใจ สิ่งที่คนปรารถนาจะได้ ปรารถนาจะเป็น หรือกลับกลายมาเป็น สิ่งที่คนถือว่าเป็นสิ่งบังคับต้องทำ ต้องปฏิบัติ เป็นสิ่งที่คน “บูชา” ยกย่อง และมีความสุขที่จะได้เห็น ได้ฟัง ได้เป็นเจ้าของ ค่านิยมของสังคมจึงเป็นวิถีของการจัดรูปความประพฤติที่มีความหมายต่อบุคคล และเป็นแบบฉบับความคิดที่ฝังแน่นสำหรับยึดถือในการปฏิบัติของคนในสังคม นอกจากนี้ นักสังคมศาสตร์ได้ให้ความหมายของค่านิยมต่างๆ กัน แต่พอจะสรุปได้ว่า การสังเกตถึงค่านิยมทางสังคมในสังคมหนึ่ง มีดังนี้

๑) สังเกตจากการเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ในวิถีชีวิตประจำวันของบุคคลในสังคม

๒) สังเกตจากความสนใจในเรื่องต่าง ๆ ของคนในสังคม ดูว่าคนในสังคมมีความสนใจ เรื่องอะไรในชีวิตครอบครัว ชีวิตการงาน

๓) สังเกตได้จากความคิดของคนในสังคม ทั้งในด้านอุดมการณ์ และในด้าน การแสดง ออกในรูปของการเขียนงานศิลปะต่างๆ

๔) สังเกตได้จากการสนทนาของบุคคลโดยทั่วๆ ไปตลอดจนกิจกรรมประจำวันต่าง ที่บุคคลแสดงออก เช่น ความโกรธ ความพอใจ เป็นต้น

๒.๕.๔ บรรทัดฐานทางสังคม

ที่บรรทัดฐานทางสังคมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาชิกในสังคม เพื่อให้สังคมได้มีการจัดระเบียบ และมีมาตรการที่สังคมยอมรับเป็นหลักในการพิจารณาลงโทษบุคคลฝ่าฝืน บรรทัดฐานทางสังคมนั้นเป็นลักษณะของวัฒนธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อเป็น

^{๑๔} สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ:ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย, (ขอนแก่น : คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ๒๕๓๖), หน้า ๑๒.

แนวทางในการกำหนดว่าบุคคลควรจะมีคุณสมบัติที่แตกต่างกันไป เช่น ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมจึงได้กำหนดบรรทัดฐานหรือแนวทางที่สมาชิกในสังคมได้ประพฤติปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) วิถีประชา (Folkways) เป็นลักษณะของพฤติกรรมมนุษย์ ที่ได้รับการอบรมขัดเกลาจากสมาชิกรุ่นก่อนๆ นำมาปฏิบัติจนเคยชินเป็นนิสัย เช่น การยกมือไหว้ ทำอย่างอัตโนมัติต่อผู้สูงอายุ

๒) จารีต (Mores) มีลักษณะคล้ายกับวิถีประชา ที่บุคคลมีความประพฤติมาหลายชั่วรุ่นอายุตลอดจนมีความสลับซับซ้อน มีขั้นตอน มีพิธีตรงมากขึ้น ตลอดจนมีข้อห้ามต่างๆ ด้วย เช่น การเลี้ยงดูผู้สูงอายุ และทำบุญอุทิศส่วนกุศลเมื่อถึงแก่กรรม

๓) กฎหมาย (Laws) เป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล อะไรควรละเว้นและอะไรต้องทำ ซึ่งได้กำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น กฎหมายมรดกที่ผู้สูงอายุจะมอบให้แก่บุตรธิดาที่เลี้ยงดูตน^๔

๒.๕.๕ การจัดลำดับช่วงชั้นทางสังคม

เมื่อเราพิจารณาการจัดลำดับช่วงชั้นทางสังคมก็คือ การศึกษาการจัดระเบียบทางสังคมอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ก็เนื่องจากว่าสังคมได้มีการจัดลำดับช่วงชั้นชั้นทางสังคมให้สมาชิกได้ยึดถือปฏิบัติกันสืบมา สิ่งที่เห็นความแตกต่างของการจัดลำดับช่วงชั้น ก็คือ สถานภาพที่สูงและที่ต่ำกว่ากัน มี ๓ ประเภทด้วยกัน ได้แก่

๑) ระบบวรรณะ (Caste system) ซึ่งพบในสังคมอินเดีย สมาชิกที่เกิดมาจะต้องอยู่ในวรรณะนั้นตั้งแต่เกิดจนตายการจัดระเบียบก็เกิดขึ้นได้เองเพราะทุกคนยอมปฏิบัติตามระบบวรรณะ

๒) ระบบฐานันดร (Estate system) ระบบที่เข้มงวดน้อยกว่าระบบวรรณะ เป็นระบบที่พบกันในยุโรป เน้นที่สถานภาพของบุคคลที่มีกรรมสิทธิ์ในที่ดิน ฐานันดรที่พบได้แก่ ขุนนาง นักบวช พ่อค้าและสามัญชน

๓) ระบบชนชั้น (Class system) ระบบที่เปิดโอกาสให้มีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ โดยอาศัยความสามารถอย่างเต็มที่ แบ่งได้เป็น ๓ ชั้นชั้น คือ ชั้นสูง ชั้นกลาง และชั้นต่ำ โดยปกติการกำหนดว่าบุคคลจะอยู่ชั้นใดนั้น พิจารณาจากอาชีพ

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓-๑๕.

ระดับการศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม ฯลฯ สำหรับผู้สูงอายุนี้ บางครั้งนักวิชาการได้จัดให้เป็นชนชั้นทางสังคมหนึ่งด้วย และมีความแตกต่างระหว่างชนชั้นผู้สูงอายุด้วย^๕

๒.๕.๖ สถาบันทางสังคม

การที่มนุษย์มาอยู่ร่วมกันเป็นสังคมขึ้นนั้น มนุษย์ต้องการการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ทำให้สังคมต้องการกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มว่าควรเป็นอย่างไร? เช่น สมาชิกควรมีสถานภาพและบทบาทอย่างไร ควรจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ควรจะมีระเบียบหรือกฎเกณฑ์ปฏิบัติอย่างไร เป็นต้น เราเรียก ระเบียบหรือแนวทางปฏิบัติที่สังคมกำหนดขึ้นเพื่อสนองความต้องการของสมาชิก และสมาชิกได้ยอมรับปฏิบัติกันมาเป็นระยะเวลานาน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า สถาบันทางสังคมมีความจำเป็นสำหรับสังคม เพื่อทำหน้าที่ตอบสนองความต้องการของสมาชิกในสังคม ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ตลอดจนควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกด้วย เพื่อให้สังคมมีระเบียบและดำเนินต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด อย่างน้อยเราสามารถพิจารณาองค์ประกอบได้ ๔ อย่าง ดังนี้

๑) สถาบันทางสังคมจะต้องกำหนดหน้าที่ของสถาบันนั้นอย่างชัดเจน เช่น สถาบันครอบครัวได้ทำหน้าที่ในการผลิตสมาชิก อบรมขัดเกลาสมาชิก ผลิตอาหาร และการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ เป็นต้น

๒) สถาบันทางสังคมจะต้องกำหนดแบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกในสถาบันนั้นได้ปฏิบัติ เช่น สถาบันครอบครัวก็มีแบบแผนพฤติกรรมในด้านการสมรส ระบบเครือญาติ และระบบความกตัญญู เป็นต้น

๓) สถาบันของสังคมจะมีบุคคลต่าง ๆ เป็นคนดำเนินงานของสถาบันนั้น เช่น สถาบันครอบครัวจะมี ปู่ ย่า พ่อ แม่ และบุตร หรือ ตา ยาย พ่อ แม่ และบุตร

๔) สถาบันทางสังคมจะต้องมีศูนย์ดำเนินการในลักษณะของวัตถุ เช่น สถาบันครอบครัว ได้แก่ บ้าน

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

๒.๖ สภาพปัญหาของผู้สูงวัยในตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

เมื่อก้าวถึงผู้สูงวัย ในปัจจุบันจะเห็นว่าท่านเหล่านั้นต้องเผชิญกับปัญหาในหลายด้าน ทั้งนี้ ก็เพราะว่าสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงวัยในอดีตที่เคยได้รับการยกย่องสรรเสริญจากผู้อ่อนวัยกว่าว่าเป็นปุษยนียบุคคล และปัญหาระหว่างวัยผู้สูงวัยกับคนที่อ่อนวัยมีน้อยมาก ยิ่งเป็นบุตรหลานด้วยแล้วแทบไม่มีเลย แต่ในสมัยปัจจุบัน เริ่มตั้งแต่ประเทศไทยมีการศึกษาแพร่หลายมากยิ่งขึ้น ประชาชนได้รับการศึกษากันมากขึ้น ตามมาด้วย ประกอบกับหลายท่านได้ไปศึกษาในต่างประเทศแล้วรับเอาวัฒนธรรมจากต่างประเทศเหล่านั้นเข้ามา ทำให้ผู้สูงวัยที่เคยได้รับการยกย่องก็ค่อยๆ ลดบทบาทลงไปตามลำดับ จนเกิดปัญหาในทางสังคมและปัญหานี้ค่อยๆ ทวีความรุนแรงขึ้นมาเรื่อยๆ เมื่อผู้สูงวัยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ปัญหาของผู้สูงวัย ก็เพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ดังนั้น จากการศึกษาภาคสนามกลุ่มประชากรเป้าหมายในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยพบว่า ปัญหาของผู้สูงวัย แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาทางด้านสังคมและปัญหาด้านจิตใจ นอกจากนี้แล้ว ผู้สูงวัย ยังมีข้อปฏิบัติซึ่งจะทำให้ตนเองเข้าถึงพุทธธรรมที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลาย หากผู้สูงวัย ได้ลงมือปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ย่อมทำให้ความเจ็บไข้ได้ป่วย ทั้งทางกายและทางใจ ทั้งของตนเองและคนที่เกี่ยวข้องลดน้อยลง^๖

จะอย่างไรก็ตาม ปัญหาเหล่านี้ นำไปสู่ความเป็นโรคซึมเศร้า ความน้อยอกน้อยใจของผู้สูงวัย ความเครียดที่เกิดจากการไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลที่ดีจากสมาชิกในครอบครัว และไม่ได้รับการยอมรับ การยกย่องจากภาคสังคมหรือชุมชนซึ่งตนเคยมีบทบาทมาแต่เดิม ผลการศึกษาพบว่าปัญหาของผู้สูงวัย สรุปได้ดังต่อไปนี้

๒.๖.๑ ปัญหาของผู้สูงวัยในด้านร่างกาย

ในบรรดาปัญหาต่างๆ ที่เกิดแก่ผู้สูงวัยนั้น ปัญหาด้านร่างกาย จึงเป็นปัญหาหลักอย่างยิ่ง เพราะว่าเมื่อผู้สูงวัยเริ่มมีอายุมากขึ้น ปัญหาทางร่างกาย จึงเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว สรุปปัญหาของผู้สูงวัยด้านร่างกาย ดังมีตัวอย่างต่อไปนี้

^๖ นายแพทย์ประเวศ วะสี, สาธารณสุขกับพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๘), หน้า ๓.

๑) ปัญหาข้อเช่าเสื่อม สาเหตุ คือ ถูกใช้ให้รับน้ำหนักมากเกินไปหรือถูกกดทับนานเกินไป เช่น นั่งสมาธินานๆ นั่งคุกเข่า แก้ปัญหาโดยเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ

๒) ปัญหาการปวดหลังปวดเอว สาเหตุ คือ ท่าทางในการปฏิบัติงานประจำวัน ซึ่งเป็นท่าทางที่เป็นอยู่นานๆ แก้ปัญหาโดยปรับท่าเดิน ทำนั่งและอิริยาบถต่างๆ ให้ถูกต้อง

๓) ปัญหาท้องผูก สาเหตุ คือ การบริโภคอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นม เนย ไข่ แก้ปัญหาโดยรับประทานจำพวกผักและผลไม้ งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ ยาแก้ไอ ออกกำลังกายอยู่เสมอ

๔) ปัญหาหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม สาเหตุ คือ สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอหรือเลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอตัวเอง วิธีป้องกัน ระวังการเดินไปมา

๕) ปัญหาแรงดันเลือดสูง สาเหตุ คือ เกิดจากโรคไต-โรคหลอดเลือด และโรคต่อมไร้ท่อ ที่ส่งผลมาถึงระบบการทำงานของร่างกายให้การสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย วิธีป้องกัน คือ ลดอาหารจำพวกรสเค็มจัด ลดน้ำหนักตัว งดสูบบุหรี่หรือเครื่องดื่มเมาทุกชนิด และจะต้องฝึกสมาธิทำจิตใจให้สงบ เป็นปกติ ไม่วุ่นวาย ไม่เครียด หากทำได้ร่างกายจะปรับไปสู่ภาวะปกติ

๖) ปัญหาหูตึง สาเหตุเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เสียงดังเกินไปตลอดเวลา หรือมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งอุดตันในช่องหู หรือประสาทหูพิการ การป้องกัน ทำได้โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ดังกล่าว และหากมีโรคควรพบแพทย์ทันทีเพื่อหาทางรักษา

๗) ปัญหาอัมพาต สาเหตุเกิดจากระบบของสมองและประสาทถูกทำลาย จึงส่งผลกระทบไม่ได้

๘) ปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุ สาเหตุเกิดจากสภาพของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะเสื่อมในฝ่ายชายหรือฝ่ายหญิง เพราะมดลูกกดทับทางเดินปัสสาวะ จึงทำให้เมื่อปัสสาวะแล้วยังคงมีน้ำปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะ เมื่อน้ำปัสสาวะลงมาเพิ่มอีก ก็เต็มกระเพาะจึงทำให้อาการปัสสาวะบ่อยๆ การแก้ปัญหา คือ รับประทานโดยผู้เชี่ยวชาญ

๙) ปัญหาหลงลืม ภาวะสมองเสื่อม สาเหตุเกิดจากโรคบางอย่างในสมองหรือไม่ก็เกิดจากสมองได้รับความกระทบกระเทือน จึงทำให้เกิดอาการเสื่อมของสมองได้ การป้องกัน

คือ อย่าวิตกมากเกินไปว่าตนเองเป็นคนหลงลืม ต้องเชื่อมั่นในตนเองว่า การหลงลืมนั้นเป็นธรรมชาติของผู้สูงวัย และต้องพัฒนาความจำของสมองด้วยการเปลี่ยนวิถีคิดแบบใหม่”

๒.๖.๒ ปัญหาของผู้สูงวัยในด้านครอบครัวและสังคม

สภาพปัญหาด้านครอบครัวที่พบเห็นได้บ่อยๆ ได้แก่ การไม่ได้รับการเอาใจใส่ ดูแลจากลูกหลานหรือบุคคลที่ใกล้ชิด การไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองต้องพึ่งพาลูกหลานหรือบุคคลอื่น การสูญเสียชีวิตคู่ครอง หรือคู่ชีวิต สูญเสียญาติมิตรและเพื่อนสนิท ลูกหลานแยกครอบครัวไปสร้างครอบครัวใหม่มีความรู้สึกว่าคุณค่า ไม่มีความสำคัญต่อครอบครัวเพราะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้วภาวะหน้าที่ภายในบ้านเป็นภาวะหน้าที่ของของบุตรหลาน ผู้สูงวัยต้องถูกออกจากงานทำให้รายได้ลดลงหรือไม่มีรายได้ บางรายอาจเป็นภาระกับบุตรหลาน สืบเนื่องจากว่า สภาพการณ์ต่างๆ และลักษณะบทบาทของสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไป จากสังคมแบบครอบครัวใหญ่เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมเล็ก ทำให้ผู้สูงวัยและบุตรหลานมีความห่างเหินกันและไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน^๘

ส่วนความต้องการของผู้สูงวัย จากการศึกษาข้อมูลในพื้นที่ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มีประเด็นปัญหา ดังนี้

๑) อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเอง

จากการศึกษา พบว่า บุตรหลานส่วนใหญ่ มีเวลาในแต่ละวันน้อยมากที่จะพูดคุยสนทนากับผู้สูงวัย ซึ่งส่วนใหญ่ ก็จะเป็นพ่อแม่และตายายที่อยู่บ้าน และไม่ได้ทำงานอย่างใด^๙

๒) อยากให้บุตรหลานยกย่องนับถือและยอมรับว่าผู้สูงวัยเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ถ้าลูกหลานไม่ให้ความเคารพนับถือจะเกิดความน้อยใจ เจ็บขบขริม

จากการศึกษาพบว่า บุตรหลานหลายคน ไม่ให้ความยำเกรงต่อผู้สูงวัย เนื่องจากเห็นว่า ไม่ได้ทำคุณประโยชน์อะไรแก่ครอบครัว คือ หารายได้เข้าครอบครัวไม่ได้เหมือนแต่ก่อน จึงละเลยไม่ค่อยเคารพ เป็นเหตุให้ผู้สูงวัย น้อยใจและเสียใจตามมา^{๑๐}

^๘ พระบุญทรง หนีดำ (บุญชูโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๓๔-๔๓.

^๙ พระบุญทรง หนีดำ (บุญชูโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๔๓.

^{๑๐} สัมภาษณ์ ติบ ศรีจันทร์ ผู้สูงวัยบ้านเหล่าธานี, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

^{๑๑} สัมภาษณ์ สมกร บำรุงนา ผู้สูงวัยบ้านเหล่าธานี, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

๓) อยากให้บุตรหลานได้กำกับดูแล ในเมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ หรือได้รับการดูแลจากบุตรหลานเป็นอย่างดีในยามป่วยไข้

จากการศึกษาพบว่า ความน้อยใจของผู้สูงวัยอีกอย่างหนึ่ง คือ เมื่อท่านประสบกับปัญหาเรื่องสุขภาพ บุตรหลาน ก็มักจะอ้างว่าไม่มีเวลาพาไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือคลินิกใกล้บ้าน และมักจะให้ญาติคนอื่น ๆ ที่สนิทกันพาผู้สูงวัยไปแทน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ท่านเกิดความน้อยใจและเสียใจ ซึ่งถ้าจำเป็นจริงๆ แล้ว ใครจะพาไปพบแพทย์ก็ได้ แต่เป็นเรื่องของจิตใจที่ต้องการความอบอุ่นจากบุตรหลานมากกว่า^{๑๑}

๔) อยากมีเงินใช้ พึ่งตนเองได้ด้วยการมีบำนาญ บำนาญหรือ มีเงินใช้จ่ายรายได้ทางอื่นๆ ให้เหมาะสมกับอัตรา เนื่องจากว่า ผู้สูงวัยมีเงินใช้จะทำให้เกิดความมั่นคงมีความภาคภูมิใจในตนเองในการไปมาหาสู่ หรือไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ผู้สูงวัยด้วยกัน

จากการศึกษา จะเห็นว่า เหตุผลที่จะต้องนำมาพิจารณา เพราะว่า เมื่อผู้สูงวัยไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง จิตใจไม่มีความสุข เพราะรู้สึกในใจว่า ตนเป็นภาระของบุตรหลานและจะต้องพึ่งพาอาศัยเขาอยู่ตลอดเวลา สำหรับผู้สูงวัยที่มีรายได้น้อยลง ยิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลและจุนเจือจากผู้อื่น ซึ่งผลจากการได้รับการช่วยเหลือ ก็จะทำให้ผู้สูงวัยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น^{๑๒}

๕) อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากบุตรหลานในด้านต่างๆ เท่าที่ผู้สูงวัยจะช่วยเหลือได้^{๑๓} เช่น การทำงานบ้านเบาๆ งานเล็กๆ น้อยๆ

สรุปความได้ว่า การดูแลบุตรหลาน เช่น ผู้สูงวัย มีกิจวัตรประจำวันอย่างหนึ่งในแต่ละวัน คือ การคอยรับ-ส่งหลานๆ เพื่อไปโรงเรียน ถ้าอยู่ใกล้บ้าน ก็จะพาบุตรหลานเดินไปส่งที่โรงเรียนในเวลาเช้า และจะคอยรับกลับในเวลาเลิกเรียน เป็นต้น ซึ่งผู้สูงวัย จะมีความยินดี และเห็นว่าตนยังมีความสำคัญต่อครอบครัวที่ได้ช่วยเหลือหลานๆ ในการทำกิจกรรมประจำวันได้ทางใดทางหนึ่ง

ปัญหาต่อมาของผู้สูงวัย คือ ปัญหาในด้านสังคม เป็นปัญหาที่กระทบด้านจิตใจด้วย และส่งผลเสียแก่ผู้สูงวัย ที่ไม่ได้สนใจในกรณีนี้ เพราะจะทำให้ดูเหมือนว่าตนถูกตัดขาด

^{๑๑} สัมภาษณ์ ทองลวด มูลมา ผู้สูงวัยบ้านเหล่าธานี, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

^{๑๒} สัมภาษณ์ บง จันทร์เพ็ง ผู้สูงวัยบ้านเหล่าธานี, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

^{๑๓} สัมภาษณ์ สมหวัง มีบง ผู้สูงวัยบ้านห้วย, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๒.

จากสังคมภายนอกหรือดูเหมือนสังคมไม่ได้ให้ความสำคัญแก่ตนเองเหมือนครั้งที่ยังมีบทบาททางสังคม

ฉะนั้น ปัญหาด้านสังคม จึงมีผลกระทบต่อผู้สูงวัยได้เช่นกัน สรุปได้ดังนี้

(๑) ปัญหาที่เกิดจากการขาดเพื่อน เนื่องจากการถูกออกจากงาน หรือการตายของบุคคลผู้ใกล้ชิดจากคนในครอบครัวและคนนอกครอบครัว^{๑๔}

(๒) ปัญหาที่เกิดจากขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ทำให้อยู่ในสังคมไม่ได้ ขณะเดียวกันนั้น ผู้สูงวัยก็จะถูกมองจากสังคมว่า เป็นบุคคลผู้ที่มีความเสื่อมถอยร่างกาย ชำรุดทรุดโทรม เป็นบุคคลที่ล้าสมัย^{๑๕}

(๓) ปัญหาที่เกิดจากการถูกออกจากงาน ขาดการติดต่อกับสังคม ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือจากบุคคลภายนอก ขนาดของกลุ่มสังคม จะเป็นปัญหาของผู้สูงวัยได้ ความสนใจถึงแวดล้อมลดน้อยลง^{๑๖}

(๔) ปัญหาที่เกิดจากการรับรู้ของผู้สูงวัย มักจะยึดมั่นกับความคิดและเหตุผลของตนเองเป็นใหญ่ เนื่องจากตนมีประสบการณ์มาก ดังนั้น ในการรับรู้สิ่งใหม่ๆ จึงทำได้ยากและฝืนใจทำ และทำให้ผู้สูงวัยมักจะมี ความขัดแย้งกับผู้ที่ยังอายุน้อยกว่า ตลอดจนผู้สูงวัยที่มีทัศนคติที่ว่า คนที่มีอายุมากยากที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ซึ่งเป็นการสกัดกั้นการเรียนรู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ไปอย่างน่าเสียดาย^{๑๗}

สรุปความได้ว่า ปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นแก่ผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ คือ การขาดการติดต่อจากเพื่อนที่เคยร่วมงานกันมาก่อน การถูกลดบทบาททางสังคมที่ตนเคยได้รับการไม่ได้ทำงานเหมือนเดิม (เนื่องจากเกษียณหรือลาออกก็ตาม) และการแสดงความคิดเห็นที่ค่อนข้างเป็นอัตตาธิปไตยของผู้สูงวัย เนื่องจากมีประสบการณ์ผ่านร้อนหนาวมาเป็นเวลานานในสังคม ขอมส่งผลกระทบต่อผู้สูงวัยในการปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทันสังคม จึงทำให้เกิดภาวะความคับข้องใจตามมาและความไม่พอใจต่อสิ่งที่เข้ามาใหม่ในชีวิต

^{๑๔} สัมภาษณ์ สิงห์ ผางสูง ผู้สูงวัยบ้านโคกสูง, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๑๕} สัมภาษณ์ ไช สีสัน ผู้สูงวัยบ้านหนองทุ่ม, ๓ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๑๖} สัมภาษณ์ จันท์ ธาระโท ผู้สูงวัยบ้านหนองทุ่ม, ๒ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๑๗} สัมภาษณ์ จุล ดาพลาว ผู้สูงวัยบ้านห้วย, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๒.

๒.๖.๓ ปัญหาของผู้สูงวัยด้านจิตใจ

สุขภาพของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขภาพกายกับสุขภาพจิต โดยส่วนใหญ่ แต่มนุษย์เรามักจะให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายมากกว่าสุขภาพจิต ทั้งนี้ เพราะที่ไม่เข้าใจว่าสุขภาพทั้งสองนี้ มีความสัมพันธ์กัน ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายแน่นอน หากจิตใจไม่ปกติ เกิดทุกข์ มีความโศก วิตก กังวล เครียด ก็จะทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ สุขภาพก็จะเสื่อมโทรมไปได้ โดยในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบมากขึ้น^{๔๔}

นอกจากนั้นแล้ว ปัญหาการซึมเศร้า เฉพาะผู้ที่มีอาการเจ็บป่วย เช่น อัมพาต ผู้สูงวัยไม่มีใครคอยดูแล และเข้าอยู่ในบ้านพักคนชรา โดยโรคซึมเศร้านี้ ทำให้เกิดความผิดปกติในการนอน รู้สึกผิด ขาดพลังงาน ขาดสมาธิ เบื่ออาหาร อาการกระวนกระวาย นอกจากนั้น ก็ยังมีปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาการนอนไม่หลับ ปัญหาการหวาดระแวง^{๔๕}

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงวัย พบปัญหาดังต่อไปนี้

๑) ปัญหาในด้านการเสื่อมของเซลล์สมอง และไขสันหลังจะมีผลต่อสภาพของร่างกาย ระดับสติ จำเหตุการณ์ ของใช้ของตนเองไม่ได้ เศร้าซึมอย่างไม่มีเหตุผล บางคนจะเรื้อร่อนออกนอกบ้านกลับบ้านไม่ถูกชอบสะสมสิ่งของที่ไม่มีค่า นอนไม่หลับในเวลา กลางคืน^{๒๐}

๒) ปัญหาในด้านการสูญเสียคู่ชีวิต ญาติมิตรเพื่อนสนิท จะเกิดความว้าเหว่ ซึมเศร้า จิตใจหดหู่ ไม่ร่าเริง หรือไม่ยอมรับประทานอาหาร ไม่อยากพูดคุยกับบุตรหลาน^{๒๑}

๓) ปัญหาในด้านการไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลาน และคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นการสูญเสียทางด้านจิตใจ การเจ็บป่วยจากทางร่างกายและจิตใจ การปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวยาก^{๒๒}

^{๔๔} กชกร ตั้งขชาติ, ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๐.

^{๔๕} ประสงค์ ลิ้มตระกูลและกรรณิกา พงษ์สนิท, รายงานวิจัย การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ชุมชนศรีวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒.

^{๒๐} สัมภาษณ์ ฝัน คำหงษา ผู้สูงวัยบ้านโคกสูง, ๖ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๒๑} สัมภาษณ์ ทองมี โพธิ์กัลย์ ผู้สูงวัยบ้านทองกลาง, ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

^{๒๒} สัมภาษณ์ เสือ อุ่นผาง ผู้สูงวัยบ้านทองกลาง, ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

๔) ปัญหาในด้านผู้สูงวัยมีจิตใจคับแคบ มักจะมีการคบค้าสมาคมอยู่ในวงแคบมีความรู้สึกเจ็บเหงา อารมณ์อ่อนไหวง่าย กลัดกลุ้มใจตลอดเวลา หากเป็นมาก ก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาทได้ง่าย^{๒๓}

สรุปความได้ว่า ปัญหาในด้านจิตใจที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงวัย มี ๒ ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในตัวของผู้สูงวัยเองที่เกิดจากระบบต่างๆ ของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของกาลเวลา และปัจจัยภายนอก เช่น การดูแลไม่ครบถ้วนหรือบกพร่องของบุตรหลานในครอบครัว ย่อมเป็นเหตุให้ผู้สูงวัยมีจิตใจที่ผิดปกติ ซึมเศร้าหรือเสียใจได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วนี้ สมาชิกในครอบครัวหรือผู้ที่เป็บุตรหลาน ในฐานะที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูงวัยมากที่สุดกว่าคนอื่น จึงควรดูแลเอาใจใส่ และควรตระหนักถึงจิตใจของผู้สูงวัย ผู้ซึ่งในครั้งหนึ่งเคยเป็นผู้ให้อุปการคุณอย่างมหาศาลแก่ครอบครัวและแก่สังคม จึงควรรู้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพแก่ท่านอย่างเหมาะสม เพื่อจะได้ลดปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่ท่าน และยังสามารถเชื่อว่าเป็นบุตรหลานที่เป็นคนกตัญญูรู้คุณท่านในฐานะสมาชิกที่ทรงคุณค่าอีกคนหนึ่ง ในครอบครัวของสังคมไทย โดยหลักพุทธธรรมที่จะกล่าวนี้ เป็นเครื่องมือเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจแก่ผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้สูงวัย จะต้องศึกษาหลักธรรมะ เข้าวัด ฟังธรรม จำศีล กินทาง และผลาญกิเลสในใจของตน แทนที่จะมัวเมาหรือหลงไหลไปกับเรื่องโลกธรรม ๘ ประการ

๒.๗ ปัญหาของผู้สูงวัยในการปฏิบัติธรรม

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้สูงวัยมีปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการปฏิบัติธรรม มี ๕ ข้อ ได้แก่

๑) ปัญหาด้านสุขภาพ เป็นปัญหาหลักของผู้สูงวัยเกือบทุกคน เพราะว่่า เมื่อมีอายุสูงขึ้น ก็ย่อมจะไม่มีกำลังวังชาเป็นของธรรมดา ทำให้มีปัญหาสุขภาพ บางทีก็อาจจะป่วยอีกด้วย จึงเป็นปัญหาต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมากและไม่อาจจะปฏิบัติธรรมได้ต่อเนื่อง

๒) ปัญหาโรคเบาหวาน ความดัน เป็นปัญหาอีกด้านหนึ่งของผู้สูงวัย การที่เรามีโรคประจำตัวนั้นทำให้เกิดความกังวลต่อตนเองเป็นอย่างมาก นี้อือ ความจริงที่ต้องพบเจอ

^{๒๓} สัมภาษณ์ เจ้า แผ่นผาผู้สูงวัยบ้านทองหลาง , ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

เป็นประจำของการเกิดมาเป็นมนุษย์บนโลกใบนี้ ความมีโรคประจำตัวก็เป็นปัญหาต่อการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง

๓) ปัญหาการนอนไม่หลับ โดยส่วนมากแล้วผู้ที่สูงวัย มีปัญหาการนอนไม่หลับ อาจจะเป็นเพราะเป็นหว่งลูกๆ เป็นหว่งหลานๆ หรือแม้แต่ความกลัวในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองไม่ยอมให้มันเกิดขึ้นมานั่นเอง จึงเป็นปัญหาของผู้สูงวัย จึงกลัวที่จะไปรบกวาน

๔) ปัญหาความชอบหลงลืมสติ เป็นปัญหาอีกมุมหนึ่งที่ผู้สูงอายุต้องพบเจอเมื่อตอนที่ตนเองมีอายุสูงขึ้น อันเนื่องมาจากที่ผู้สูงวัย เมื่อเข้าสู่วัยชรา ความจำ ก็อาจจะลดลงเป็นอย่างมาก สติก็ไม่ค่อยจะดี จึงปัญหาต่อการปฏิบัติธรรมได้เช่นกัน

๕) ปัญหาด้านความปวดเมื่อยตามร่างกายขณะปฏิบัติ ผู้สูงวัยโดยส่วนมากแล้ว เมื่อมีการนั่งหรือยืนนานๆ ก็อาจจะมีอาการปวดเมื่อย เจ็บกระดูกตามร่างกายได้ง่ายมากขึ้น เพราะว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานของร่างกายที่ใกล้จะหมดสภาพแล้วนั่นเอง ดังนั้น ผู้สูงวัย จึงควรที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น จะได้สามารถที่จะปฏิบัติธรรมได้อย่างดี

๖) ปัญหาการเดินทาง เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมได้ เพราะว่าการเดินทางบ่อยก็ย่อมไม่ค่อยมีเวลาในการปฏิบัติธรรม การที่เราจะปฏิบัติธรรมได้ดีก็ต้องมีเวลาให้การปฏิบัติเต็มที่ จะได้มีสมาธิมากขึ้น มุ่งหน้าให้เกิดความสงบกายและใจได้อย่างมั่นคง จนเกิดเป็นสมาธิขึ้นมานั่นเอง

๗) ปัญหาของการไม่มีเวลา ความไม่มีเวลาเป็นสิ่งที่ปัญหาต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก ผู้สูงวัยส่วนใหญ่ ก็จะเลี้ยงหลานของตนเอง เพราะพ่อแม่หลานนั้น ต้องไปทำงานหาเลี้ยงชีพ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องดูแลหลานของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว่า ไม่มีเวลาไปปฏิบัติธรรมที่น้อยลง

๘) ปัญหาปากท้อง คือ การทำมาหาเลี้ยงชีวิต เพราะสังคมในปัจจุบัน หากจะปฏิบัติธรรมเพียงอย่างเดียว ครอบครัวก็ต้องลำบากอย่างแน่นอน หัวหน้าครอบครัว ก็คือ ผู้สูงวัย ก็จะต้องทำงานหนักไปจนแก่ชรา แม้ว่าบุตรหลานจะดูแลแต่ก็ต้องช่วยเขาในบางกรณี เช่น การไปที่ไร่นา การเพาะปลูกข้าว การทำเกษตรกรรม เป็นต้น ก็เป็นหน้าที่ที่จะต้องคอยกำกับให้เป็นไปเช่นกันสำหรับผู้สูงวัยบางท่าน จึงมีเวลาน้อยมากในการปฏิบัติธรรม

๙) ปัญหาด้านความวิตกกังวล เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว่าได้ให้ความคิดเห็นมา เพราะว่าโดยมากแล้วผู้สูงวัยจะมีความวิตกกังวลเป็นอย่างมาก ในเรื่อง

ต่างๆ เช่น เรื่องที่พักอาศัย (บ้าน) เรื่องครอบครัว เรื่องลูกหลาน เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้เองที่ทำให้ผู้สูงวัย จึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมในโอกาสต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์^{๒๔}

สรุปความได้ว่า ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป เรียกว่า “ผู้สูงวัย” ย่อมมีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวในฐานะเป็นปู่ ย่า ตา ยาย และพ่อแม่ นอกจากนั้น ยังมีความสัมพันธ์กับสังคมในแง่ของการทำกิจกรรมสำหรับผู้สูงวัย เช่น การทำบุญ การรักษา ประเพณีต่างๆ ของภาคอีสาน เป็นต้น ก็จะต้องอาศัยผู้สูงวัยทั้งนั้น แต่ปัญหาสำหรับผู้สูงวัย ก็คือ ด้านสุขภาพร่างกายที่ไม่ปกติเหมือนเดิม บางท่านก็เจ็บป่วย หลงลืมสติ ร่างกายโทรมทรุด ต้องพึ่งพาแพทย์อยู่เสมอ แต่มีส่วนน้อยที่ยังคงรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ และสามารถที่จะบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนในด้านต่างๆ เท่าที่กำลังสติปัญญาของท่านจะอำนวยให้ ฉะนั้น ผู้ดูแลเอาใจใส่ต่อผู้สูงวัย จึงควรศึกษาและเข้าใจว่า ผู้สูงวัย เป็นบุคคลสำคัญอีกคนหนึ่งในการครอบครัว ควรได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างครบถ้วนทุกๆ อย่าง เช่น ด้านปัจจัย ๔ ด้านสวัสดิการของผู้สูงวัย ด้านการรับฟังหรือแสดงความคิดเห็นในทางที่เหมาะสม การเข้าวัด การไปฟังธรรม การไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ในหมู่บ้าน เป็นต้น เพื่อให้ท่านสามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขจิตที่ดี มีจิตที่ผ่องใส หากผู้ดูแลไม่ได้ใส่ใจต่อปัญหาต่างๆ ดังกล่าวมา ก็จะมีผลตรงข้าม คือ ทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่าคุณถูกทอดทิ้ง สังคมไม่เหลียวแล เป็นต้น อันเป็นเหตุบั่นทอนสุขภาพจิตเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนั้น จะต้องวิเคราะห์ถึงปัญหาของผู้สูงวัยในการปฏิบัติธรรมต่างๆ เช่น ปัญหาด้านความวิตกกังวล ปัญหาการนอนไม่หลับ ปัญหาปากท้อง

^{๒๔} สัมภาษณ์ คำเบา นามมา ผู้สูงวัยบ้านคอนเงิน, ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒, สัมภาษณ์ ไสว กาบขน ผู้สูงวัยบ้านเหล่านางาม, ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

บทที่ ๓

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันของ กลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

หลักพุทธธรรม ถือว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่ควรเลือกนำไปปฏิบัติตามสมควรแก่ฐานะและวัยของตนเอง ในงานวิจัยนี้ หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ ๓ หลักอริยสัจ ๔ หลักพรหมวิหารธรรม ๔ หลักเบญจศีล ๕ หลักเบญจธรรม ๕ หลักอบายมุข ๖ หลักบุญบาป/หลักกรรม และหลักสังคหวัตถุ ๔ ซึ่งมีความเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและสุขภาพจิต

๓.๑ การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา

ปัญหาทุกปัญหา ย่อมมีหนทางออกเสมอ เช่นเดียวกันกับปัญหาของผู้สูงอายุ ก็มีหลากหลายวิธีในการแก้ไขดังกล่าว อาจอาศัยเทคนิควิธีการทางการแพทย์ หรืออาศัยยารักษาโรคหรือวิธีบำบัดต่างๆ เพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนาเองก็มีหลักและทางออกให้กับผู้สูงอายุเช่นกัน นั่นคือ หลักพุทธธรรมหรือพุทธวิธี อันเป็นวิธีทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยเหลือบรรเทาและป้องกัน รวมถึงแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมที่ควรนำไปใช้กับผู้สูงอายุ ซึ่งพุทธธรรมนี้ จัดได้ว่าเป็นเครื่องสำหรับดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสมแก่บุคคลทุกวัย เช่น ปฐมวัย (วัยเด็ก) ก็จะใช้พุทธธรรมที่เกี่ยวกับอิทธิบาท ๔ มีความพอใจทำ ตั้งใจทำ เข้าใจทำและฉลาดทำเป็นต้น ส่วนมัชฌิมวัย (วัยผู้ใหญ่) ก็จะใช้พุทธธรรมที่เกี่ยวกับการประกอบสัมมาอาชีพ เช่น สัมมาอาชีพะ สัมมาสัมกัมมันตะ ทิฐุธรรมมีกัตตะประโยชน์ ๔ เป็นต้น เพื่อให้อาชีพที่ดำเนินอยู่นั้นประสบผลสำเร็จไปได้ด้วยดี ส่วนในปัจฉิมวัย (วัยของผู้สูงอายุ) นั้น จะต้องรู้จักนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต เช่นเดียวกับสองวัยที่กล่าวแล้ว เพราะหากผู้สูงอายุ ขาดหลักพุทธธรรมในการใช้ชีวิตปกติแล้ว เมื่อประสบกับปัญหาต่างๆ ทั้งทางร่างกาย ทางสังคมและทางจิตใจ ก็อาจจะนำไปสู่ความ

ผิดปกติด้านสภาพจิตใจที่ไม่มั่นคงได้และอาจจะทำให้เกิดผลกระทบต่อด้านร่างกาย เช่น ไม่อยากรับประทานอาหาร นอนไม่หลับ ซึมเศร้า^๑

ดังนั้น ผู้วิจัย จึงได้ศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ หลักไตรลักษณ์

หลักธรรมใหญ่อยู่ ๒ หมวด ที่ถือว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท ความจริงธรรมทั้ง ๒ หมวดนี้ ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงในคนละแง่หรือคนละแนว เพื่อมองเห็นความจริงอย่างเดียวกัน ได้แก่ (๑) ไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันตามหลักปฏิจจสมุปบาท (๒) หลักปฏิจจสมุปบาท ก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันเป็นกระแส จนปรากฏลักษณะให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์

กฎธรรมชาตินี้ เป็น ธรรมชาติ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมฐิติ คือ ภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรม ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสดาหรือศาสนาใดๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะของศาสดาในความหมายของพุทธธรรมด้วย ว่าเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก ดังพระพุทธพจน์แสดงหลักไตรลักษณ์ว่า

“ตถาคค (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่อุบัติก็ตาม ชาติ (หลัก)

นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง... สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์... ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา... ตถาคคตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายกว่า ว่า “สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง...สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา...”^{๒๓}

^๑พระบุญทรวง หม่อมคำ (ปุณฺณชโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔.

ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญญลักษณะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วม ที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง (แต่ไม่เสมอกันแก่ธรรมทั้งปวง) เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ ให้ ความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ ดังนี้

๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่ เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลาย ไป ภาวะที่กดคั้นฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่ แก่ผู้อยากด้วยค้นหา และก่อให้เกิด ทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากไปยึดด้วยค้นหา อุปาทาน

๓) อนัตตตตา (soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะตั้ง บังคับให้เป็นอย่างไร ๆ ได้^{๒๔}

ความสำคัญของไตรลักษณ์ในแง่ของจริยธรรมสำหรับมนุษย์

ก. อนิจจตา แสดงความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลาย จนถึงส่วนย่อยที่ละเอียดที่สุด ทั้งฝ่ายรูปธรรม และนามธรรม ความไม่เที่ยงของส่วนย่อยต่าง ๆ เมื่อปรากฏเป็นผลรวมออกมาแก่ส่วนใหญ่ที่มนุษย์พอสังเกตเห็นได้ ก็เรียกกันว่าความ เปลี่ยนแปลง ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจหรือความรู้สึกเหมือนกับว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นมีตัวตน ของมัน ซึ่งเดิมมีสภาพเป็นอย่างหนึ่ง และบัดนี้ตัวตนอันนั้นเองได้เปลี่ยนแปลงแปรรูปไปเป็น อีกอย่างหนึ่ง ในทางจริยธรรม หลักอนิจจตา อาจใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอันมาก โดยเฉพาะที่เป็นหลักใหญ่ ๒ ประการ ได้แก่^{๒๕}

(๑) มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่ด้านนอกไม่ประมาท เร่งขวนขวายทำ การ ปรับปรุงแก้ไขด้วยความรู้ที่ตรงเหตุปัจจัย หนึ่ง ในทางจริยธรรม จึงนำเอาหลักอนิจจตามา สอนอนุ โลมตามความเข้าใจในเรื่องความเสื่อมและความเจริญได้ว่า สิ่งที่เจริญแล้วย่อมเสื่อม ได้ สิ่งที่เสื่อมแล้วย่อมเจริญได้ และสิ่งที่เจริญแล้วย่อมเจริญยิ่งขึ้นไปได้ ทั้งนี้แล้วแต่เหตุปัจจัย ต่าง ๆ และในบรรดาเหตุปัจจัยทั้งหลายนั้น มนุษย์ย่อมเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งสามารถ

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๕-๖๐.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

ส่งผลต่อเหตุปัจจัยอื่นๆ ได้อย่างมาก ในทางจริยธรรม ความเป็นอนิจจตา หรือแม้จะเรียกว่า ความเปลี่ยนแปลง จึงเป็นกฎธรรมชาติที่ทำให้มนุษย์มีความหวัง เพราะกฎธรรมชาติย่อมเป็น กลาง ๆ จะให้เป็นอย่างไรและแต่ละจะทำเหตุปัจจัยที่จะให้เป็นอย่างนั้นขึ้น การเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ดีขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความเจริญทางวัตถุ หรือทางนามธรรม ตั้งแต่การทำความใจให้เป็นคนฉลาด จนถึงทำปุถุชนให้เป็นพระอรหันต์ รวมทั้งการแก้ไข กลับตัวปรับปรุงตนเองทุกอย่าง สุดแต่จะรู้เข้าใจเหตุปัจจัยที่จะเป็นอย่างนั้นแล้วสร้างเหตุปัจจัย นั้นๆ ขึ้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่ เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง”^{๒๖}

โดยสรุป ความเป็นอนิจจตา ในความเข้าใจในระดับที่เรียกว่าเป็นความ เปลี่ยนแปลง สอนว่า สำหรับผู้สร้างความเจริญหรือผู้เจริญขึ้นแล้ว ต้องตระหนักว่า ความ เจริญนั้นอาจเปลี่ยนเป็นเสื่อมได้ เมื่อไม่ต้องการความเสื่อม ก็ต้องไม่ประมาท ต้องหลีกเลี่ยง และกำจัดเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อม พยายามสร้างและเปิดช่อง ให้แก่เหตุปัจจัยที่จะให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างที่จะรักษาความเจริญนั้นไว้ สำหรับผู้พลาด เสื่อมลงไปก็สามารถแก้ไขปรับปรุงได้ โดยละทิ้งเหตุปัจจัยที่ทำให้เสื่อมนั้นเสีย กลับมาสร้าง เหตุปัจจัยที่จะทำให้เจริญต่อไป หลักอนิจจตา จึงมีความหมายอย่างยิ่งในทางจริยธรรม ตั้งแต่ ให้ความหวังในการสร้างความเจริญก้าวหน้า รับรองหลักกรรม คือ ความมีผลแห่งการกระทำ ของมนุษย์ จนถึงเน้นความสำคัญของการศึกษาให้เกิดปัญญาที่สำหรับจะเข้ามาเกี่ยวข้องกับ ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างมีผลดี

(๒) มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา ที่ด้านในใจอิสระ เป็นสุขผ่องใส ปลอ่ยวางได้ ด้วยความรู้เท่าทันเหตุปัจจัย ในด้านชีวิตภายใน หรือคุณค่าทางจิตใจโดยตรง หลักอนิจจตา ช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างผู้รู้เท่าทันความจริง ขณะที่ทางด้านชีวิตภายนอก เมื่อรู้ตระหนักถึง ความผันผวนแปรปรวนไม่แน่นอน จึงไม่นิ่งนอนใจ ขวนขวาย ไม่ประมาท คอยใช้ปัญญา ศึกษาให้รู้เท่าทันเหตุปัจจัย ทำการปรับปรุงแก้ไข หลีกเลี่ยงความเสื่อม และสร้างสรรค์ความ เจริญอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ปล่อยปละละเลย แต่ภายในจิตใจ ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันเหตุปัจจัย นั้น ก็ปลอ่ยวางได้ ดำรงอยู่ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของความเปลี่ยนแปลงทั้ง ด้านเสื่อมและเจริญ รู้จักที่จะถือเอาประโยชน์จากกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้น และเกี่ยวข้องกับมัน โดยไม่ต้องถูกระแทกกระทั้นซัดเหวี่ยงถูกระชากลากไปอย่างไร้หลัก

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๗/๑๒/๒๗.

เลื่อนลอยและมีคัมภีร์ เพราะเอาตัวเข้าไปยึดมั่นเกาะติดอยู่กับเกลียวคลื่นส่วนโน้นส่วนนี้ ใน
กระแสของมันอย่างไม่รู้หัวรู้หน จนช่วยตนเองไม่ได้ ที่จะช่วยคนอื่นเป็นอันไม่ต้องพูดถึง
ผู้มีจิตใจเป็นอิสระ รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยคัมภีร์หาอุปาทาน
เท่านั้น จึงจะรู้ว่าอะไรเป็นความเสื่อม อะไรเป็นความเจริญที่แท้จริง มิใช่เพียงความเจริญที่
อ้างสำหรับมาชูกรัดตัวเองและผู้อื่นให้เป็นทาสมากยิ่งขึ้น หรือถ่วงให้จมต่ำลงไปอีก และจึง
จะสามารถใช้ประโยชน์จากความเจริญที่สร้างขึ้นนั้นได้มากที่สุด พร้อมกับที่สามารถทำตน
เป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้อย่างดี

ในทางจริยธรรมขั้นต้น หลักอนิจจตา สอนให้รู้ธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย จึงช่วย
ไม่ให้เกิดความทุกข์เกินสมควรในเมื่อเกิดความเสื่อม หรือความสูญเสีย และช่วยไม่ให้เกิด
ความประมาทหลงระเหิงในเวลาเจริญ แม้ในขั้นสูง ทำให้เข้าถึงความจริงโดยลำดับจน
มองเห็นความเป็นอนัตตา ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตที่เป็นอิสระ ไม่มีความยึดติดถือมั่น
ปราศจากทุกข์ อย่างที่เรียกว่ามีสุขภาพจิตสมบูรณ์แท้จริง

ด้วยเหตุนี้ หลักอนิจจตา มักมีผู้นิยมนำมาใช้เป็นเครื่องปลอบใจตนเอง หรือ
ปลอบใจผู้อื่นในเมื่อเกิดภัยพิบัติ ความทุกข์ ความสูญเสียต่าง ๆ ซึ่งก็ได้ผลช่วยให้คลายทุกข์
ลงได้มากบ้างน้อยบ้าง การใช้หลักอนิจจตาในแง่นี้ ย่อมเป็นประโยชน์บ้าง เมื่อใช้ใน
โอกาสที่เหมาะสม และโดยเฉพาะสำหรับให้สติแก่ผู้ไม่คุ้น หรือไม่เคยสำนึกในหลักความ
จริงนี้มาก่อน แต่ถ้าถึงกับนำเอาการปลอบใจตัวเองแบบนี้มาเป็นหลักในการดำรงชีวิต หรือมี
ชีวิตอยู่ด้วยการปลอบใจตัวเองอย่างนี้ จะกลับเป็นโทษมากกว่า เพราะกลายเป็นความ
ประมาท เท่ากับปล่อยตัวลงเป็นทาสในกระแสโลก คือไม่ได้ใช้หลักอนิจจตาให้เป็น
ประโยชน์นั่นเอง เป็นการปฏิบัติผิดต่อหลักธรรมในด้านจริยธรรม ขัดต่อการแก้ไขปรับปรุง
ตนเองเพื่อเข้าถึงจุดหมายที่พุทธธรรมจะให้แก่ชีวิตได้

ข. ทุกขตา ในหลักทุกขตา มีเกณฑ์สำคัญสำหรับกำหนดคุณค่าทางจริยธรรม อยู่
๒ อย่าง ได้แก่

(๑) ทุกข์ที่เป็นธรรมชาติของสังขาร ต้องรู้ทันไม่ยึดฉวยเอามาใส่ตัวให้เป็น
ทุกข์ของเรา แต่เป็นภาระที่ต้องจัดการด้วยปัญญาที่รู้เหตุปัจจัย ในเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดจากการ
ประชุมกันข้าวขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นส่วนย่อย ๆ ลงไป และองค์ประกอบเหล่านั้น
แต่ละอย่างล้วนไม่เที่ยงกำลังตกอยู่ในอาการเกิดขึ้น แปรไป และสลายตัว ตามหลักอนิจ
จตาอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น สิ่งที่เป็นหน่วยรวมนั้น จึงเท่ากับเป็นที่รวมของความแปรปรวนและ

ความขัดแย้งต่าง ๆ และแฝงเอาภาวะที่พร้อมจะแตกแยกและเสื่อมสลายเข้าไปในตัวด้วยอย่างเต็มที่ เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่จะควบคุมองค์ประกอบต่าง ๆ ที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่นั้นให้คงรูปเป็นหน่วยรวมตามรูปแบบที่ประสงค์ก็ดี การที่จะควบคุมการเปลี่ยนแปลงนั้นให้ดำเนินไปในทิศทางที่ต้องการก็ดี จะต้องใช้พลังงานและวิธีการจัดระเบียบเข้ามารวมเป็นองค์ประกอบช่วยเป็นเหตุปัจจัยเพิ่มขึ้นอีกด้วย ยิ่งองค์ประกอบส่วนย่อย ๆ ต่าง ๆ นั้น มีมากและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้นเท่าใด ก็ต้องใช้พลังงานมากขึ้นและมีการจัดระเบียบที่ละเอียดรัดกุมยิ่งขึ้นเท่านั้น การปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เป็นเช่นนั้นอย่างนี้ จะต้องทำที่ตัวเหตุปัจจัยของมัน และรู้ชัดถึงความสำเร็จผล หรือความผิดพลาดพร้อมทั้งทางแก้ไขต่อไปตามความพร้อมของเหตุปัจจัยเหล่านั้น นี่คือนิติปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างอิสระไม่ผูกมัดตัว และไม่เป็เหตุให้เกิดความทุกข์ ส่วนวิธีที่ตรงข้ามจากนี้ ก็คือการกระทำตามความยึดอยากด้วยตัณหาอุปาทาน โดยนำเอาตัวเข้าไปผูกมัดให้สิ่งเหล่านั้นบีบคั้น ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดความทุกข์แต่ตนเองแล้ว ก็ไม่ช่วยให้เกิดผลดีอย่างไร ๆ ขึ้นมา

(๒) หลักอริยสัจบอกหน้าที่กำกับไว้ว่า ทุกข์สำหรับปัญญาผู้รู้ทันและทำให้ไม่เกิดไม่มีเหตุ แต่สุขที่คนมุ่งหมายต้องทำให้กลายเป็นชีวิตของเรา ตามหลัก “กิจในอริยสัจ” ทำหน้าที่จะต้องปฏิบัติต่อทุกข์ ได้แก่ปริญญา คือการกำหนดรู้ หรือทำความเข้าใจหมายความว่า เรื่องทุกข์นี้บุคคลมีหน้าที่เกี่ยวข้องเพียงแต่กำหนดรู้หรือทำความเข้าใจเท่านั้น

การปฏิบัติต่อทุกข์โดยถูกต้องตามหลักกิจในอริยสัจนี้ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง แต่เป็นเรื่องที่มักถูกมองข้ามไป พุทธธรรมสอนให้ปฏิบัติต่อทุกข์ด้วยการศึกษาให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ให้รู้จักทุกข์ คือให้รู้จักปัญหาของตน มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เพื่อปฏิบัติต่อมันได้ถูกต้อง แล้วจะได้ไม่มีทุกข์หรือพุดอย่างง่าย ๆ ว่า เพื่อจะได้มีความสุขที่แท้จริงนั่นเอง

กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ หลักกิจในอริยสัจสอนว่า สิ่งใดก็ตามที่เป็นปัญหาหรืออาจจะเป็นปัญหาขึ้นแก่ตน มนุษย์จะต้องศึกษาลึกลงให้รู้ให้เข้าใจอย่างชัดเจนที่สุด เพื่อจะได้จัดการแก้ไขป้องกันปัญหานั้นให้ถูกจุด การศึกษาปัญหามีได้หมายความว่า เป็นการสร้างปัญหาหรือหาปัญหามาใส่ตนแต่เป็นวิธีที่จะทำให้ปัญหาหมดไปหรือไม่มี เหมือนแพทย์จะบำบัดโรครักษาคนไข้ ก็ต้องรู้จักชีวิตร่างกายและวินิจฉัยโรคให้ถูก ตลอดจนรู้เข้าใจให้ถึงขั้นที่จะป้องกันไม่ให้เกิดเป็นโรคขึ้นมา พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขาร
เป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์”ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้...
รู้ชัดว่า...ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้อีกต่อไป”^{๒๘}

เมื่อทราบหลักเกณฑ์ใหญ่ ๆ ๒ ข้อนี้แล้ว จึงควรกำหนดคุณค่าต่าง ๆ ในทาง
จริยธรรมของหลักทุกข์ตา ดังต่อไปนี้

(๑) การที่สิ่งทั้งหลายถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น การเจริญ และการสลายตัว ทำให้เกิดความกดดัน ขัดแย้ง และการที่จะทนอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้ ภาวะเช่นนี้แสดง
ว่า สิ่งทั้งหลายมีความบกพร่อง มีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว ความบกพร่องหรือความไม่
สมบูรณ์นี้ ยิ่งมีมากขึ้นโดยสัมพันธ์กับกาลเวลาที่ผ่านไป และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้ง
ภายในและภายนอก เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งทั้งหลายที่จะรักษาสภาพของตนไว้หรือขยายตัวเข้าสู่
ความสมบูรณ์ จึงต้องต่อสู้ดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา การดำรงสภาพชีวิตที่ดีไว้ การนำชีวิตเข้าสู่
ความเจริญ และความสมบูรณ์ จึงต้องมีการแก้ไขปรับปรุงตัวอยู่ตลอดเวลา

(๒) เมื่อความขัดแย้ง ดิ้นรนต่อสู้ เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความ
เปลี่ยนแปลง จะเป็นเหตุปัจจัยภายในหรือภายนอกก็ตาม การฝืนแบบที่อ้อ ๆ ย่อมให้ผลร้าย
มากกว่าผลดี ไม่ว่าจะในกรณีของสิ่งต่าง ๆ บุคคลหรือสถาบัน เช่น ในเรื่องของวัฒนธรรม
เป็นต้น ดังนั้น การรู้จักปรับตัวและปรับปรุงจึงเป็นเรื่องสำคัญ และข้อนี้ ย่อมเป็นการย้ำ
ความจำเป็นของปัญญา ในฐานะหลักจริยธรรมสำหรับรู้เท่าทันและการจัดการทุกสิ่งทุกอย่าง
ให้ตรงตัวเหตุปัจจัย

(๓) ความสุข และสิ่งที่ทำให้ความสุขอย่างที่เข้าใจกันในโลก ก็ตกอยู่ในหลักความ
จริงข้อนี้ด้วย ความสุขเหล่านี้ ย่อมมีความไม่สมบูรณ์อยู่ในตัวในแง่ที่ว่า จะต้องแปรปรวน
ไปจากสภาพที่เป็นความสุข หรือจากสภาพจะหาความสุขนั้นได้ อย่างหนึ่ง และดังนั้น จึง
เป็นสิ่งที่ไม่อาจให้ความพึงพอใจได้โดยสมบูรณ์ อย่างหนึ่ง

ผู้ที่ฝากความหวังในความสุขไว้กับสิ่งเหล่านี้อย่างขาดสติ ย่อมเท่ากับทำตัวให้
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความไม่สมบูรณ์ของสิ่งเหล่านั้น หรือทิ้งตัวลงไปอยู่ในกระแสความ
ปรวนแปรของมัน แล้วถูกจุกดลาก กัดคั้นและบีบคั้นเอาอย่างควบคุมตัวเองไม่ได้ สุดแต่สิ่ง
เหล่านั้นจะแปรปรวนไปอย่างไร ความหวังในความมากเท่าใด เมื่อความปรวนแปรหรือ

^{๒๘} ส.บ.(ไทย) ๑๓/๑๓/๒๘.

ผิดหวังเกิดขึ้นความทุกข์ก็รุนแรงมากขึ้นตามอัตรา เป็นการหาความสุขชนิดขายตัวลงเป็นทาส หรือเอาค่าของชีวิตเป็นเค็มพัน

ผู้หาความสุขที่ฉลาด เมื่อยังยินดีที่จะหาความสุขสิ่งเหล่านี้อยู่จึงต้องมีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง แสวงหาและเสวยความสุขอย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยประการที่ว่า ความแปรปรวนของมันจะก่อโทษให้เกิดพิษภัย หรือเกิดความกระทบกระเทือนน้อยที่สุด พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า ถึงจะเป็นอย่างไรก็ให้รักษาอิสรภาพของจิตใจไว้ให้ดีที่สุด

(๔) ความสุขแยกโดยคุณค่า มี ๒ ประเภท คือ ความสุขในการได้สนองความต้องการทางประสาททั้งห้า และสนองความคิดอยากต่าง ๆ อย่างหนึ่ง ความสุขในภาวะจิตที่ปลอดโปร่งผ่องใส เอิบอím สดชื่น เบิกบานเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งข้องขัด กัดกิน จำกัด ความนึกคิด เช่นความวิตก กังวล ความรู้สึกคับแค้น และกิเลสต่าง ๆ ที่พัวพันจิตใจ อย่างหนึ่ง

ความสุขประเภทแรก เป็นความสุขที่ต้องการ และเป็นแบบที่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก คือวัตถุและอารมณ์สำหรับสนองความต้องการต่าง ๆ ลักษณะอาการของจิตใสสภาพที่เกี่ยวข้องกับความสุขประเภทนี้ คือการแสวงหาคึนรนกระวนกระวายเป็นอาการนำหน้า อย่างหนึ่ง และความรู้สึกที่ยึดติดคับแค้น หวงแหน ผูกพันเฉพาะตัวอย่างหนึ่ง อาการเหล่านี้มีความสำคัญมากในทางจริยธรรม เพราะเป็นอาการของความยึดอยาก หรือความเห็นแก่ตัว และในเมื่อไม่จัดการควบคุมให้ดี ย่อมเป็นที่มาแห่งปัญหาต่าง ๆ

การที่ต้องอาศัยอารมณ์อย่างอื่น ต้องขึ้นต่อปัจจัยภายนอกเช่นนี้ย่อมเป็นธรรมดา อยู่เองที่ความสุขประเภทนี้ จะต้องทำให้ตัวบุคคลตกเป็นทาสของปัจจัยภายนอก ในรูปใดรูปหนึ่ง ไม่มากก็น้อย และความแปรปรวนของปัจจัยภายนอกนั้น ย่อมทำให้เกิดความกระทบกระเทือนแก่บุคคลนั้นด้วย ความสุขประเภทนี้ ทางธรรมเรียกว่า สามิสสุข เป็นสุขเนื่องด้วยหาสิ่งสำหรับมาเติมความรู้สึกบางอย่างที่ขาดไป หรือพร่องอยู่คือต้องอาศัย หรือต้องขึ้นต่อามิส

(๕) ในการแสวงหาความสุขประเภทที่หนึ่ง ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยภายนอกนั้น จะต้องยอมรับความจริงว่า เป็นการเข้าไปสัมพันธ์กันของกลุ่มสัมพันธ์อย่างน้อย ๒ ฝ่าย เช่นบุคคล ๒ คน หรือ บุคคล ๑ กับ วัตถุ ๑ เป็นต้น และแต่ละฝ่ายมีความทุกข์ มีความขัดแย้งบกพร่อง ไม่สมบูรณ์แฝงติดตัวมาด้วยกันอยู่แล้ว เมื่อสิ่งที่มีความขัดแย้งกับสิ่งที่มีความ

ขัดแย้งมาสัมพันธ์กัน ก็ย่อมมีทางที่จะให้เกิดความขัดแย้งที่เพิ่มขึ้นทั้งในด้านปริมาณและระดับความรุนแรง ตามอัตราการปฏิบัติที่ผิด

ตัวอย่างง่าย ๆ ในกรณีการแสวงหาความสุขนี้ เพื่อความสะดวก ยกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้แสวงหาความสุข และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ถูกแสวงหา ทั้งผู้แสวงหาและผู้ถูกแสวงหา มีความบกพร่องและขัดแย้งอยู่ในตัวด้วยกันอยู่แล้ว เช่น ด้วยผู้แสวงหาเอง ไม่อยู่ในภาวะและอาการที่พร้อมอยู่ตลอดเวลาที่จะแสวงหาความสุขตามความต้องการของตน ฝ่ายผู้ถูกแสวงหาก็ไม่อยู่ในภาวะและอาการที่พร้อมอยู่ตลอดเวลาที่จะถูกแสวงหา ในภาวะเช่นนี้ เป็นไปไม่ได้ที่จะได้ฝ่ายเดียว โดยไม่ยอมเสียบ้างเลย เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย ไม่ตระหนักหรือไม่ยอมรับความจริงนี้ ย่อมถือเอาความยึดอยากของตนเป็นประมาท และย่อมเกิดอาการขัดแย้งระหว่างกันขึ้น เริ่มแต่ความขัดใจเป็นต้นไป

ค.หลักอนัตตา ความรู้ที่หยั่งถึงอนัตตตา มีคุณค่าที่สำคัญในทางจริยธรรม คือ^{๒๕}

(๑) ในขั้นต้น ทางด้านค้นหา ช่วยลดทอนความเห็นแก่ตัว มิให้ทำการต่าง ๆ โดยยึดถือแต่ประโยชน์ตนเป็นประมาท ทำให้มองเห็นประโยชน์ในวงกว้าง ที่ไม่มีตัวตนมาเป็นเครื่องกีดกันจำกัด อนึ่งภาวะที่สิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนของมันเอง เกิดจากส่วนประกอบและเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น สอนว่า สิ่งทั้งหลายจะปรากฏรูปเป็นอย่างไร ย่อมแล้วแต่การปรุงแต่ง ด้วยการกระทำที่เหตุปัจจัย และชักโยงเชื่อมความสัมพันธ์ให้ เป็นไปตามความมุ่งหมายและขอบเขตวิสัยความสามารถโดยนัยนี้ จึงเป็นการย้ำข้อที่ว่าบุคคลควรปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายตรงตัวเหตุปัจจัย ด้วยทำที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะให้ได้ ทั้งผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย และไม่เกิดทุกข์เพราะค้นหาอุปาทาน

(๒) ในขั้นกลาง ทางด้านทฤษฎี ทำให้จิตใจกว้างขวางขึ้น สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับ พิจารณา บริหารจัดการกับปัญหาและเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่เอาตัวตน ความอยากของตนตลอดจนความเห็น ความยึดมั่นถือมั่นของตนเข้าไปขัด แต่พิจารณารจัดการไปตามธรรมชาติตามเหตุตัวผล ตามที่มันเป็นของมันหรือควรจะเป็นแท้ ๆ คือ สามารถตั้งอุเบกขา วางจิตเป็นกลาง เข้าไปฟังตามที่เป็นจริง งดเว้นอัตตาธิปไตย ปฏิบัติตามหลักธรรมาธิปไตย

(๓) ในขั้นสูง การรู้หลักอนัตตตา ก็คือ การรู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอย่างแท้จริง คือ รู้หลักความจริงของธรรมชาติถึงที่สุด ความรู้สมบูรณ์ถึงขั้นนี้ ทำให้สลัดความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ถึงความหลุดพ้นบรรลุนิสรภาพโดยสมบูรณ์ อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๖-๗๗.

อย่างไรก็ดี ความรู้แจ่มแจ้งในหลักอนัตตตา ต้องอาศัยความเข้าใจตามแนวปฏิจาสุมุปบาท และการปฏิบัติตามแนวมรรค

(๔) กล่าวโดยทั่วไป หลักอนัตตตา พร้อมทั้งหลักอนิจจตา และหลักทุกขตาเป็นเครื่องยืนยันความถูกต้องแท้จริง ของหลักจริยธรรมอื่น ๆ โดยเฉพาะหลักกรรม และหลักการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เช่น เพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ความเป็นไปในรูปกระแสแห่งเหตุปัจจัย ที่สัมพันธ์สืบต่อเนื่องอาศัยกัน จึงเป็นไปได้ กรรมจึงมีได้ และเพราะสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนตน ความหลุดพ้นจึงมีได้ เป็นต้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา”^{๑๐}

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงวัยในตำบลบ้านห้วยมีปัญหาต่างๆ ในด้านสุขภาพทางครอบครัว ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ ได้นำหลักไตรลักษณ์ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ดังตารางที่ ๑ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ ๓

ที่	ปัญหาของผู้สูงวัย	วิธีแก้ปัญหา/การประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์
๑	ปัญหาด้านครอบครัว	รู้จักปล่อยวางอารมณ์ที่มากระทบต่อตนเอง เช่น เมื่อบุตรหลานของคนทำหรือพูดในสิ่งที่ตนไม่ชอบ ก็จะต้องใช้หลักของอนัตตา คือ เห็นว่า เป็นเพียงคำพูดหรือการกระทำเท่านั้น ที่เป็นการแสดงออกมาของมนุษย์ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ก็จะช่วยบรรเทาอารมณ์โกรธที่จะโต้ตอบลงไปได้มาก ^๒
๒	ปัญหาด้านร่างกาย	เมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ ก็จะใช้หลักพิจารณาว่า สภาพร่างกายของมนุษย์นี้ ตกอยู่ในความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ประกอบด้วยความทุกข์ต่างๆ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน นอน

^{๑๐} ส.บ.(ไทย) ๑๓/๑๔/๒๘.

^๒ สัมภาษณ์ สมหวัง มีบง, ผู้สูงวัยบ้านห้วย, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๒., สัมภาษณ์ จุล ตาพลา, ผู้สูงวัยบ้านห้วย, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๒.

		ไม่หลับ อีกทั้งไม่ใช่ของที่จะต้องไปยึดถือว่าเป็นของเรา ^{๑๑}
๓	ปัญหาด้านจิตใจ	เมื่อมีอารมณ์อันไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นในใจ เช่น โกรธ โมโหไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ไม่ชอบ เกลียด ต่อต้านคนอื่น เป็นต้น ก็จะนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาว่า คนเราเกิดมา ไม่ได้ตั้งใจนึกหรือปรารถนาทุกอย่างในโลกนี้ หากทุกคนได้ทุกอย่างดังที่คิดเอาไว้ คงสมปรารถนาทุกคน แต่ในความเป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นไปได้เลย ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน มีความทุกข์จรเข้ามากระทบและ ไม่ใช่สิ่งที่จะไปยึดถือว่าเป็นของตนเอง ^{๑๒}

๓.๑.๒ หลักอริยสัจ ๔

เป็นหลักธรรมที่สำคัญและรู้จักกันมากที่สุดอีกข้อหนึ่งอริยสัจไม่ใช่เป็นหลักส่วนย่อยของปฏิจสุมุปทาน แต่เป็นทั้งหมดของปฏิจสุมุปทาน และมีความหมายครอบคลุมปฏิจสุมุปบาท ทั้งหมด^{๑๑} ซึ่งความหมายที่ตรงกันของหลักใหญ่ทั้งสองนี้มองเห็นได้ง่าย เพื่อความรวบรัด ขอให้ดูหลักอริยสัจ พร้อมทั้งความหมายตามแบบและหน้าที่ของคนต่ออริยสัจข้อนั้น ๆ^{๑๒} มีอธิบายดังนี้

(๑) ทุกข์ ได้แก่ ชาติ ชรามรณะ การประจวบกับสิ่งอันเป็นที่รัก การพลัดพรากจากของรัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานขันธ ๕ (ขันธ ๕ ที่ยึดไว้ด้วยอุปาทาน) เป็นทุกข์ อีกในหนึ่ง คือ ชีวิตและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ ที่จะต้องผันแปรไปตามเหตุปัจจัย จึงแฝงไว้ด้วยความกดดัน บีบคั้น ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัว พร้อมทั้งจะทำให้เกิดทุกข์เป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่ง แก่

^{๑๑} สัมภาษณ์ จันทร ธาระโท ผู้สูงวัย, บ้านหนองทุ่ม, ๒ มิถุนายน ๒๕๕๒., สัมภาษณ์ สิงห์ ผางสูง, ผู้สูงวัยบ้านโคกสูง, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๒.

^{๑๒} สัมภาษณ์ ชวด จ้อยลา, ผู้สูงวัยบ้านเหล่าโพหนอง, ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒., สัมภาษณ์ เจริญ นิลเขียว, ผู้สูงวัยบ้านหนองคู, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๒., สัมภาษณ์ สมพร นามศิริ, ผู้สูงวัยบ้านหนองเต่า, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม, หน้า ๑๗๗-๑๗๘.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๘.

ผู้ยึดมั่นไว้ด้วยอุपाทาน ซึ่งหน้าที่ต่อทุกข์ คือ การกำหนดรู้ เข้าใจมั่น รู้เท่าทันความเป็นจริง (เรียกว่า ปริญา)

(๒) ทุกขสมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย (สาเหตุเกิดแห่งทุกข์) ได้แก่ ตัณหา คือ ความร่าเริงทะยานอยาก ที่ทำให้เกิดภพใหม่ ประกอบด้วย ความเพติดเพลินและความติดใจ คอยไฝ่หาความยินดีใหม่ ๆ เรื่อย ๆ ไป มี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหา อีกอย่างหนึ่งคือ ความอยากที่ยึดตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ที่จะเป็น จะได้ จะไม่เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกระวนกระวาย ความหวาดกังวล ความติดข้องใน รูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ไปลงโล่งเป็นอิสระ

(๓) ทุกขนิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ ได้แก่ การที่ตัณหาดับไปไม่เหลือด้วยการ คลายออก สละเสียได้ สลัดออก ฟันไปได้ไม่ฝว่พัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ภาวะแห่งนิพพาน ที่ไม่มีความทุกข์ เป็นสุขโดยไม่ขึ้นต่อตัณหา ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกระวนกระวาย หวาดกังวลเป็นต้น มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ซึ่งบริสุทธิ์ เป็นอิสระ สงบ ปลอดภัย ผ่องใส เบิกบาน ซึ่งหน้าที่ต่อนิโรธ คือ ทำให้แจ้ง ทำให้สำเร็จ ทำให้เกิดมีเป็นจริงขึ้นมา หรือบรรลุถึง เรียกว่า สัจฉิกิริยา

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์) เรียกสั้น ๆ ว่า มรรค ได้แก่ ทางประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมา กัมมัตตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้”^{๓๓}

คุณค่าที่เด่นของอริยสัจ

หลักอริยสัจ นอกจากเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมดใน พระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ดังกล่าวมาแล้วยังมีคุณค่าเด่น ที่น่าสนใจอีก หลายประการ ซึ่งสรุปได้ดังนี้^{๓๔}

^{๓๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๕๕/๕๕.

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๔๗.

๑) เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรบบแห่งเหตุผลเป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาคือตาม ที่จะมีคุณค่าและสมเหตุสมผลจะต้องดำเนินไปในแนวทางเดียวกันเช่นนี้

๒) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตน ด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยนำเอาหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ไม่ต้องอ้างอำนาจสถาบันศาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ

๓) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ไม่ว่ามนุษย์จะเติบโตออกไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งที่อยู่ห่างไกลตัว กว้างขวางมากเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า และสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกเหล่านั้นอย่างมีผลดีแล้ว เขาจะต้องเกี่ยวข้องและใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป

๔) เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิตหรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่ามนุษย์จะสร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน และไม่ว่าศิลปะวิทยาการหรือกิจการต่าง ๆ นั้น จะเจริญขึ้นเสื่อมลง สูญสลายไป หรือเกิดมีใหม่มาแทนอย่างไรก็ตามหลักความจริงนี้ก็จะยืนยงใหม่และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดกาลเวลา

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้ามีปัญหาต่างๆ ในด้านสุขภาพทางครอบครัว ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ ได้นำหลักอริยสัจ ๔ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ดังตารางที่ ๒ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๒ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ ๔

ที่	ปัญหาของผู้สูงวัย	วิธีแก้ปัญหา/การประยุกต์ใช้หลักอริยสัจ
๑	ปัญหาด้านครอบครัว	ผู้สูงวัยให้ข้อมูลว่า เบื้องต้นจะต้องกำหนดรู้เหตุของปัญหาก่อนว่า มาจากเรื่องใด เช่น บุตรทะเลาะกันเรื่องปัญหาที่ดินทำกิน อาชีพ การเงิน การศึกษาหรือเรื่องอื่นๆ (สมุทัย) เมื่อกำหนดรู้เหตุของปัญหาได้แล้วว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความทุกข์แก่คนในครอบครัว (ทุกข์) ก็จะต้องแสวงหาวิธีการต่างๆ เพื่อมาแก้ไขปัญหาคให้หมดไป (มรรค) เช่น การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว

		การหาทางออกร่วมกัน ^๕
๒	ปัญหาด้านร่างกาย	<p>ผู้สูงวัย ได้นำหลักอริยสัจ ๔ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ ดังนี้^๖</p> <p>(๑) กำหนดรู้เหตุของทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือร่างกายของตนว่า เป็นเรื่องธรรมดา ธรรมชาติของสรรพสัตว์มีชีวิตที่จะต้องเผชิญกับทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น</p> <p>(๒) กำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ว่ามาจาก ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ใช้งานมาเป็นเวลานาน ย่อมเสื่อมและชำรุดใช้การไม่ได้ตั้งใจเหมือนคนหนุ่มสาวอีกอย่างหนึ่ง ก็เกิดจากเชื้อโรคต่างๆ เช่น ไวรัส ความสกปรกของร่างกาย พยาธิบางชนิด</p> <p>(๓) กำหนดรู้นิโรธ คือ สภาวะที่ทำให้ใจได้จากปัญหาด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป หมายถึง ยอมรับสภาพของสังขารร่างกายได้ ก็จะไม่ทุกข์หรือคลายความกังวลลงได้</p> <p>(๔) กำหนดหนทางหรือวิธีการแก้ปัญหาด้านร่างกาย เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ, เดินจงกรม, สวดมนต์</p>
๓	ปัญหาด้านจิตใจ	<p>ผู้สูงวัย ได้นำหลักอริยสัจ ๔ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ ดังนี้^๗</p> <p>(๑) กำหนดรู้ทุกข์ คือ ปัญหา เช่น อนิฏฐาอารมณ์ (อารมณ์ที่ตนไม่ต้องการ เช่น ความผิดหวัง ความโศกเศร้า)</p>

^๕ สัมภาษณ์ จำปี อุ่นผาง, ผู้สูงวัยบ้านคอนเงิน, ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๒., สัมภาษณ์ คำเบา นามมา, ผู้สูงวัยบ้านคอนเงิน, ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒., สัมภาษณ์ ไสว กาบขน, ผู้สูงวัยบ้านเหล่านางาม, ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

^๖ สัมภาษณ์ เจริญ นิลเขียว, ผู้สูงวัยบ้านหนองคู, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๒. สัมภาษณ์ ทองม้วน ทด ชุม, ผู้สูงวัยบ้านหนองคู, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒. สัมภาษณ์ สมพร นามศิริ, ผู้สูงวัยบ้านหนองเต่า, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒. สัมภาษณ์ ทา พิมพ์ตา, ผู้สูงวัยบ้านหนองเต่า, ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

^๗ สัมภาษณ์ สมหวัง มีบง, ผู้สูงวัยบ้านห้วย, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๒. สัมภาษณ์ จุล ตาพลาว, ผู้สูงวัยบ้านห้วย, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๒.

		<p>(๒) กำหนดรู้สมุทัย คือ เหตุของทุกข์หรือปัญหาว่ามาจาก อารมณ์ประเภทใด เช่น อารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง ลำเอียง เป็นต้น</p> <p>(๓) กำหนดรู้นิโรธ คือ ผลของการปฏิบัติตนที่สามารถ ปลดอวางอารมณ์ต่างๆ ลงได้</p> <p>(๔) กำหนดรู้มรรคหรือหนทางแก้ปัญห เช่น การฝึกเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน การทำจิตให้ปลอดโปร่งจากอารมณ์ ฝ้ายบาปแล้วเปลี่ยนเป็นอารมณ์ฝ้ายบุญแทน เช่น การไป ทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ช่วยเหลือสังคม เป็นต้น</p>
--	--	---

๓.๑.๓ หลักบุญบาป/หลักกรรม

คำว่า **บุญ** นั้นหนึ่งแปลว่า เครื่องชำระสันดาน เป็นเครื่องชำระล้างทำให้ จิตใจสะอาด บุญ มี ๓ อย่างคือ ทาน ศีล ภาวนา เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ^๔ ส่วน “บาป” โดยพหุชนะ แปลว่า สภาวะที่ทำให้ถึงทุกขี หรือทำให้ไปในที่ชั่ว หมายถึงสิ่งที่ทำให้จิต ตกต่ำ สาเหตุของบาป เรียกว่า อกุลศลมูล มี ๓ อย่าง คือ ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และ ความหลง (โมหะ)^๕ บุญ มีนัยสำคัญในเชิงกว้าง มีความครอบคลุม ทั้งส่วนที่มีนัย สู่ถึงความดีขั้นที่ประณีตขึ้นไปจากรูปแบบพิธีกรรม หรือการทำความดีต่างๆ ไป ว่า บุญ คือเครื่องชำระสันดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพลิตชอบทางกาย วาจา และใจเป็นกุศลธรรม^๖ ต่อมาคำว่า บุญยังหมายถึง การทำความดีตามหลักคำสอนใน ศาสนา ความดี คุณงามความดี^๗ ซึ่งความหมายนี้ นอกจากจะมีความเกี่ยวเนื่องกับหลักคำ สอนทางศาสนาแล้ว ยังให้ความหมายในเชิงกว้างคือ การกระทำคุณงามความดีต่างๆ ซึ่ง ไม่ได้จำเพาะลงไปว่าเป็นความดีประเภทใด เพียงแต่สิ่งใดก็ตามที่บุคคลประพลิตแล้ว ก่อให้เกิดความดี ซึ่งความหมายเหล่านี้ แสดงถึงบุญในเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับ กลั่นกรองชำระจิตใจ รวมทั้งกริยาอัมมาสัยของบุคคลให้สะอาดและดีงาม ก่อให้เกิดภาวะที่

^๔ ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๓๐.

^๕ ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๓/๒๕๑.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๘.

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์ จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๔๘๑.

นำชื่นชม นายกยอนนับถือ มุ่งถึงสภาพของบุญที่แสดงผลต่อพฤติกรรมและจิตใจของบุคคล เป็นหลัก สรุปได้ว่า “บุญ” ย่อมมีนัยสำคัญหลายอย่าง ซึ่งผลของบุญ คือ ผลของความดี เช่น ในข้อความว่า เพราะสมათานกุศลธรรมทั้งหลายเป็นเหตุ บุญย่อมเจริญเพิ่มพูน^{๑๒}

นอกจากนั้นแล้ว ผู้สูงวัย ย่อมมีคติความเชื่อหรือศรัทธาในเรื่องชาตินี้ชาติหน้าอันสืบเนื่องจาก ความเชื่อที่ว่า เมื่อบุคคลประพฤติสุจริตในระดับกามาวจร และรูปาวจร ภพที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นสุคติ ย่อมเข้าถึงบุญ กุศลธรรมในภูมิ ๓ เช่นในคำว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญ และเพราะบุญเป็นชื่อของความสุข^{๑๓} และพระพุทธพจน์ที่ว่า

“อานนท์ กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริตที่เรากล่าวว่าจะไม่ควรทำ โดยส่วนเดี๋ยวนี้ เมื่อผู้ใดทำเข้าก็พึงหวังโทษต่อไปนี้ คือ ตนเองก็กล่าวโทษตนได้ วิญญูชนทั้งหลายใคร่ครวญแล้ว ย่อมมิติเตยน กิตติศัพท์อันชั่วร้ายย่อมขจรไป ตายก็หลงพินเพื่อน เมื่อแตกกายทำลายหลังมรณะย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก”^{๑๔}

“อานนท์ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริตที่เรากล่าวว่าจะควรทำโดยส่วนเดี๋ยวนี้ เมื่อผู้ใดทำเข้าก็พึงหวังคุณต่อไปนี้ คือ ตนเองก็กล่าวโทษตนเองไม่ได้ วิญญูชนทั้งหลายใคร่ครวญแล้ว ย่อมไม่ติเตยน กิตติศัพท์อันดีย่อมขจรไป ตายก็ไม่หลงพินเพื่อน เมื่อแตกกายทำลายหลังมรณะย่อมเข้าถึงโลกสวรรค์”^{๑๕}

จากพระพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า สถานหรือแดนอันสัตว์ที่ตายแล้วจะพึงไปเกิด ก็จะขึ้นอยู่กับกรรมของแต่ละคน และแบ่งภพที่จะเกิด ออกเป็น ๓ ภพ คือ กามภพ (ภพของผู้ยังเสวยกามคุณ) รูปภพ (ภพของผู้เข้าถึงรูปฌาน) และอรุภพ (ภพของผู้เข้าถึงอรุภพ)^{๑๖}

อีกอย่างหนึ่ง มนุษย์และสัตว์ที่ประกอบแต่กรรมดี หากสิ้นชีวิตแล้ว ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป คือ เกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือพระพรหม แม้หากสิ้นกิเลสตัณหาแล้วย่อมบรรลุถึงนิพพานในที่สุด ส่วนผู้ที่ประกอบกรรมเลว หากสิ้นชีวิตแล้ว ย่อมมีทุคติเป็นที่ไป คือ

^{๑๒} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๕๐/๘๖.

^{๑๓} จุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๒๐๐/๒๔๐.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๖-๔๔๑/๓๔๑-๓๗๑.

^{๑๕} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๘๕-๒๙๗/๓๔๕-๓๕๗

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๕๘- ๑๕๙.

อบายภูมิจึงประกอบด้วย นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน ส่วนจะได้รับผลของกรรมหนักหรือเบา รุนแรงหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำในเมื่อยังเป็นมนุษย์อยู่ในโลกนี้เท่านั้น^{๑๗}

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้ามีปัญหาต่างๆ ในด้านสุขภาพทางครอบครัว ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ ได้นำหลักบุญบาป/หลักกรรม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ดังตารางที่ ๔ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๓ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักบุญบาป/หลักกรรม

ปัญหาของผู้สูงวัย	วิธีแก้ปัญหา/การประยุกต์ใช้หลักศรัทธา
ปัญหาด้านจิตใจ	ความเชื่อของผู้สูงวัยที่มีต่อเรื่องบุญบาปชาตินี้ชาติหน้า เป็นความเชื่อที่ส่งผลดีในการด้านสุขภาพจิตโดยตรง คือทำให้เชื่อมั่นได้ว่า ตนได้บำเพ็ญบุญบารมีในทางพระพุทธศาสนา เป็นคนไม่ประมาทในการใช้ชีวิต รู้จักหมั่นสร้างกุศลอยู่เสมอ แม้หากสิ้นชีวิตจากโลกนี้ไปแล้ว ก็จะมีสุคติเป็นที่พึ่งที่พำนักอย่างแน่นอน เพราะผู้ทำความดียอมไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ส่วนผู้ที่ประกอบกรรมทำชั่ว ก็จะต้องไปสู่อบายภูมิ เช่น นรก ^{๑๘}

๓.๑.๔ หลักพรหมวิหารธรรม

พรหมวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือผู้ประเสริฐ หมายถึง ผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวางประดุจพระพรหม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ผู้สูงวัยควรปฏิบัติต่อกัน แบ่งออกเป็น ๔ ประการ^{๑๙} ได้แก่

๑) เมตตา ได้แก่ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ด้วยจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสิ่งอื่น ซึ่งเป็นความรักใคร่ที่ปราศจากราคะความกำหนัด ความรักความหวังดี ความปรารถนาดีนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งมิตรภาพไมตรีของมนุษย์ที่มีต่อกัน

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๑๖- ๓๑๗.

^{๑๘} สัมภาษณ์ หนูห้วง พิมพ์ตา ผู้สูงวัยบ้านเหล่าโพหนอง, ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

^{๑๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

ตลอดถึงสัตว์และธรรมชาติสิ่งแวดลอมด้วย ด้วยต้องการมุ่งหวังแต่ความสุขแก่เขา ไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทนสิ่งอื่นใดนอกจากให้เขาเป็นสุข โดยการแสดงออก ๓ วิธี คือ (๑) เมตตากายกรรม เมตตาทางกาย คือ การกระทำ และการแสดงออกทางกายที่ประกอบด้วยเมตตา (๒) เมตตาวจิกรรม เมตตาทางวาจา คือ การพูดเจรจาถ้อยคำที่ประกอบด้วยเมตตา (๓) เมตตาโมกรรม เมตตาทางใจ คือ มีจิตใจที่มุ่งหวังดี มีเจตนาดีต่อผู้อื่นและสิ่งอื่น

๒) **กรุณา** ได้แก่ ความสงสาร คือ เมื่อเห็นเขาตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน ก็คิดใฝ่ใจในอันที่จะช่วยปลดเปลื้องให้เขาพ้นจากความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนนั้น อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความเดือดร้อน ปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลาย มีความใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนให้ประสบกับความสำเร็จ ความเจริญรุ่งเรือง โดยมีบิดามารดาเป็นตัวอย่างของการแสดงออกให้ปรากฏเป็นพฤติกรรม เพราะบิดามารดาจะรู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อน ห่วงใยบุตร เมื่อเห็นบุตรมีความทุกข์หรือผิดหวัง พร้อมกับหาวิธีเพื่อปลดเปลื้องความทุกข์นั้น ด้วยความเอ็นดูที่บริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังส่งตอบแทน

๓) **มุทิตา** ได้แก่ ความรู้สึกยินดีด้วย เมื่อเห็นผู้อื่นหรือสิ่งอื่นอยู่ดีมีความสุข ตัวเองก็มีใจแจ่มชื่นเบิกบาน พลอยยินดีปราบปลื้มบันเทิงใจด้วย เมื่อเห็นเขาเหล่านั้นประสบความสำเร็จ มีความเจริญงอกงามในตำแหน่งหน้าที่การงานยิ่งขึ้นไป

๔) **อุเบกขา** ได้แก่ ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียงตรงจุดตราซัง เมื่อมองเห็นบุคคลที่ได้รับผลของกรรมดีหรือกรรมชั่ว ซึ่งสมควรแก่เหตุที่ตนได้กระทำไว้ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตน และปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยอคติ^{๒๐}

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงวัยในตำบลบ้านห้วมีปัญหาดังกล่าว ในด้านสุขภาพทางครอบครัว ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ ได้นำหลักพรหมวิหาร ๔ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ดังตารางที่ ๔ ต่อไปนี้

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

ตารางที่ ๔ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร ๔

ปัญหาของผู้สูงวัย	วิธีแก้ปัญหา/การประยุกต์ใช้
ปัญหาด้านครอบครัว	ผู้สูงวัย เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นแก่สมาชิกในครอบครัว พึงมีความเมตตาและกรุณาแก่สมาชิกเป็นพื้นฐานในการตัดสินเรื่องต่างๆ พร้อมด้วยเหตุผลทางปัญญา และเมื่อบุตรีธิดาหรือญาติๆ ได้ดีก็ควรแสดงความยินดี แต่หากพวกเขาประสบกับความล้มเหลวเนื่องจากปัญหาด้านใดก็ตาม ก็ควรรู้จักปล่อยวางหรือตั้งใจไว้ในอุเบกขาอารมณ์ได้ คือ รู้จักวางเฉยด้านจิตใจและแก้ปัญหาอย่างมีปัญญา ^{๒๐}

๓.๑.๕ หลักเบญจศีล-หลักเบญจธรรม

ผู้สูงวัย ควรมีหลักปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันหรืออย่างน้อยที่สุดก็สัปดาห์หนึ่ง คือ เมื่อครบวันธรรมสวนะ ๘ วัน ซึ่งตรงกับวันแรมหรือขึ้น ๘ ค่ำและ ๑๕ ค่ำ และวันอุโบสถ ผู้สูงวัยในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พึงเข้าวัดฟังธรรมและรักษาศีลหรืออุโบสถศีลตามกำลังความสามารถของตนเอง ดังคำอธิบายเรื่องเบญจศีลเบญจธรรม และอุโบสถศีล ดังนี้

หลักเบญจศีล ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติตามหลัก ๕ ประการ ได้แก่

๑) เว้นปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติก่อการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

๒) เว้นอทินนาทานา คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤติก่อการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สิน และกรรมสิทธิ์

๓) เว้นกาเมสุมิจฉาจารา ไม่ประพฤติดูผิดใจในกามทั้งหลาย ได้แก่ ความประพฤติก่อการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจในคู่ครองของตนเอง

๔) เว้นมุสาวาทา คือ ไม่พูดเท็จ ได้แก่ ความประพฤติก่อการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นด้วยวาจาเท็จ โกหกหลอกลวงตัดรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย

^{๒๐} สัมภาษณ์ สมหวัง มีบง, ผู้สูงวัยบ้านห้วย, ๕ มิถุนายน ๒๕๕๒., สัมภาษณ์ จุล ดาพลา, ผู้สูงวัยบ้านห้วย, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๒.

๕) เว้นจากของเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ได้แก่ ไม่เสพของมีนเมา ได้แก่ ความประพฤติกหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากความประมาท พลังพลาดมัวเมาเนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียดสีสัมปชัญญะ^{๒๒}

หลักเบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่หากบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเมตตารักใคร่ต่อกัน เหมือนหนึ่งว่าเป็นญาติพี่น้องกัน ทำให้คนเรารู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้วรู้จักเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ชอบ เว้นจากการละเมิดในหญิงหรือชายอันเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทำงานโดยมีสติสัมปชัญญะกำกับ คือ มีความระมัดระวัง รู้จักยั้งคิด พิจารณาเห็นคุณโทษในสิ่งต่างๆ บำเพ็ญตนเกื้อกูลต่อกัน

ธรรมที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล^{๒๓} ดังนั้น ผู้รักษาเบญจศีล ควรมีธรรมนี้ ไว้ประจำใจ ๕ ประการ ได้แก่

๑) เมตตาและกรุณา หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาดีต่อกัน อยากให้คนอื่นมีความสุข ความเจริญและความสงสารคิดอยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ พ้นภาวะวิฤติที่เขากำลังประสบอยู่ ใช้กับศีลข้อที่ ๑ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต บุคคลควรเจริญเมตตาและกรุณาซึ่งมีคุณูปการแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

๒) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ ๒ ซึ่งหมายเอาการปฏิบัติครบวงจร ครอบคลุมไปถึงด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่าสัมมาอาชีวะ

๓) กามสังวร หมายถึง ความสังวรในกาม หรือ ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนเองในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓

๔) สัจจะ หมายถึง ความสัตย์ หรือ ความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔

๕) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การระลึกได้และรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ คือ พัฒนาตนเองให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้จักตัวเสมอว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เป็นกิจที่ควรทำหรือไม่ ระวังไม่ให้เป็นคนประมาทในการดำเนินชีวิต^{๒๔}

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๕, ๑๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๖.

^{๒๔} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๘๖/๒๔๗.

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้ามีปัญหาต่างๆ ในด้านสุขภาพทาง
 ครอบครั้ว ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ ได้นำหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ไปปรับใช้
 ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ดังตารางที่ ๕ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๕ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล-เบญจธรรม

ปัญหาของผู้สูงวัย	การประยุกต์ใช้หลักเบญจศีล/เบญจธรรม
ทำร้ายตนเอง/คนอื่น	ตระหนักถึงชีวิตของคนอื่นและสัตว์อื่น แล้วมีใจ เมตตาไม่กล้าทำลาย หมั่นเจริญเมตตาแก่ตนเอง และคนอื่นอยู่เสมอ เพื่อให้จิตมีความเมตตาต่อ เพื่อนร่วมโลกทำให้เป็นคนมีเมตตาต่อคนอื่นและ ประณามการทำร้ายต่อชีวิตคนอื่น ^{๒๕}
ลักขโมยสิ่งของๆ คนอื่น	ตระหนักถึงทรัพย์สินเงินทองที่คนอื่นหามาได้ จึง ไม่ควรขโมยหรือลักขโมยด้วยวิธีการใดๆ ทั้งสิ้น หลีกเลี่ยงการประกอบอาชีพที่ผิดศีลธรรมและ กฎหมายทำให้เป็นคนประกอบสัมมาอาชีพะ มี จรรยาบรรณในอาชีพที่สุจริต ^{๒๖}
ประพฤติดูหมิ่นในกาม	ตระหนักถึงคู่ครองของคนอื่นเขาก็ต้องรักและ หวงแหน จึงไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวให้ครอบครัวเขา ล่มจม ระวังเรื่องคู่ครองคนอื่น คือ ไม่เข้าไป สัมพันธ์เชิงชู้สาว ทำให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์ต่อ คู่ครอง ^{๒๗}
พูดเท็จ-พูดคำหยาบ-พูดเพื่อ เจ้าและพูดไร้สาระแก่นสาร	ตระหนักถึงการพูดเท็จหรือพูดไม่จริง ว่าเป็นเรื่อง ที่เสียประโยชน์ทั้งสองฝ่าย จึงไม่ควรพูดคำเท็จ หรือพูดโกหกหลอกลวงต่อกัน พูดคำจริงและเป็น ประโยชน์ต่อคนอื่นทำให้เป็นคนพูดจริงและทำ

^{๒๕} สัมภาษณ์ ทา พิมพิศา ผู้สูงวัยบ้านหนองเต่า, ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

^{๒๖} สัมภาษณ์ คุณ พิมพิณี ผู้สูงวัยบ้านเหล่านางาม, ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

^{๒๗} สัมภาษณ์ คุณ พิมพิณี ผู้สูงวัยบ้านเหล่านางาม, ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

	จริง เป็นที่ไว้ใจต่อผู้สูงวัย และสมาชิกในครอบครัวได้ดี ^{๒๔}
ดื่มเครื่องดื่มมีน้ำตาลต่างๆ	ตระหนักถึงโทษภัยของการดื่มสุราและยาเสพติด ให้โทษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและเสียชีวิต เสียชื่อเสียงที่ดิงาม ^{๒๕}

สรุปความได้ว่าหลักเบญจศีลและเบญจธรรม ทำให้ผู้สูงอายุดตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์หรือความเป็นคนมีมนุษยธรรมในตนเอง อันเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ไม่ใช่สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินเงินทองอันเป็นสมบัติภายนอก

๓.๑.๕ อบายมุข ๖

อบายมุข แปลว่า ปากทางแห่งความเสื่อม โภคทรัพย์ ซึ่งอบายมุขหมวด ๖ ต่อไปนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงแก่สังคาลกมาณพ ก่อนตรัสเรื่องทิส ๖ ว่าเป็นทางแห่งความเสื่อมในแต่ละประเภท ดังต่อไปนี้

๑) **ติดสุราและของมีเมา** โดยมีโทษ ๖ อย่าง คือ ทรัพย์หมดไป ๗ เห็นชัด ๆ ก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เช่น โรคพิษสุราเรื้อรัง เสียเกียรติเสียชื่อเสียง ทำให้ไม่รู้อาย ทอนกำลังปัญญา

๒) **ชอบเที่ยวกลางคืน** มีโทษ ๖ อย่าง คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว ชื่อว่าไม่รักษาลูกเมีย ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ เป็นที่ระแวงสงสัย เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือเป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

๓) **ชอบเที่ยวดูการละเล่น** มีโทษ โดยการทำงานเสื่อมเสียเพราะใจกังวลคอยคิดจ้องกับเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้น ๆ ทั้ง ๖ กรณี คือ ๑. รั้าที่เผลอไปทีนั้น ๒.- ๖. ขับร้อง ดนตรี เสภา เถิดเทิงที่เผลอไปทีนั้น

๔) **ติดการพนัน** มีโทษ ๖ อย่าง คือ เมื่อชนะยอมก่อเวร เมื่อแพ้ก็เสียค้ายทรัพย์ที่เสียไป ทรัพย์หมดไป ๗ เห็นชัด ๆ เข้าที่ประชุมเขาไม่เชื่อถือคำพูด เป็นที่หมิ่นประมาท

^{๒๔} สัมภาษณ์ คำเบา นามมา ผู้สูงวัยบ้านคอนเงิน, ๓ กรกฎาคม ๒๕๕๒.

^{๒๕} สัมภาษณ์ ไสว กาบจน ผู้สูงวัยบ้านเหล่านาจาม, ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

ของเพื่อนฝูง ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครองให้ลูกของเขา เพราะเห็นว่าจะเลี้ยงลูกเมียไม่ไหว

๕) คบคนชั่ว มีโทษ โดยนำไปให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง ๖ ประเภท คือ ได้เพื่อนที่จะนำไปให้กลายเป็น นักการพนัน นักเลงหญิง นักเลงเหล้า นักลวงของปลอม นักหลอกลวง นักเลงหัวไม้

๖) เกียจคร้านการทำงาน มีโทษ โดยทำให้ยกเหตุต่าง ๆ เป็นข้ออ้างผัดผ่อนไม่ทำการงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือ ให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณี ว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้านัก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำการงาน^{๓๐}

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้ามีปัญหาต่างๆ ในด้านสุขภาพทางครอบครัว ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ ได้นำหลักอบายมุข ๖ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ดังตารางที่ ๖ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๖ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักอบายมุข ๖

ปัญหาของผู้สูงวัย	การประยุกต์ใช้หลักอบายมุข ๖
ติดสุราและของมีนเมา	พิจารณาโทษของสิ่งเสพติดทุกประเภทและงดเว้นสิ่งมีนเมาต่างๆ แล้วประพฤติในศีลเพื่อรักษาสติให้มั่นคง เช่น รักษาอุโบสถศีล, รักษาศีล ๕
ชอบเที่ยวกลางคืน	พิจารณาโทษหรือภัยของการเที่ยวกลางคืน เช่น อาจจะถูกประทุษร้ายร่างกาย ถูกชิงทรัพย์ เป็นต้น
ชอบเที่ยวดูการละเล่น	พิจารณาโทษของการละเล่น เช่น ทำให้เสียเวลาทำงานที่ควรทำ เสียเงินทอง เสียสุขภาพร่างกาย
ติดการพนัน	พิจารณาโทษของการพนัน เช่น ทำให้เสียทรัพย์ และคนคู่มั่นเกียรติ เป็นต้น แล้วขยันทำมาหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริตแทน
คบคนชั่ว	พิจารณาโทษของคนชั่ว เช่น นำไปสู่แหล่งอบายมุขต่างๆ ทำให้หมดตัว หมดทรัพย์ เป็นต้น
เกียจคร้านการทำงาน	พิจารณาโทษของความเกียจคร้านแล้วรีบทำกิจที่

^{๓๐} ที.ป.า.(ไทย) ๑๑/๒๔๗-๒๕๓/๒๐๒ - ๒๐๕.

	<p>ควรทำในแต่ละวัยของตนเอง เช่น ผู้สูงวัย ก็ควรหมั่นบำเพ็ญบุญกุศล เข้าวัด ฟังธรรม ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อบุตรหลาน เป็นต้น</p>
--	--

๓.๑.๖ หลักสังคหัตถุ ๔

สังคหัตถุ^{๑๑} แปลว่า ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวใจบุคคลและประสานหมู่ชนไว้ในความสมานสามัคคี หมายถึง การกระทำการสงเคราะห์ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจของกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนทุกคนและทุกสังคม เช่น ผู้ปกครองหรือผู้บริหารกับผู้ใต้บังคับบัญชา (บริวาร) ศิษย์กับครูอาจารย์ เป็นต้น เพราะเป็นรากฐานแห่งการแบ่งปันผลประโยชน์ ทำให้มีความเจริญก้าวหน้าแก่ตนและสังคม แบ่งเป็น ๔ ข้อ ดังต่อไปนี้

๑) ทาน หมายถึง การให้ปันสิ่งของด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ ช่วยเหลือ สงเคราะห์ด้วยทุน หรือทรัพย์สิน และวัตถุสิ่งของตลอดจนให้ความรู้ และศิลปวิทยานัยสำคัญ ของ “ทาน” ในสังคหัตถุ นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสงเคราะห์ผู้รับ เน้นผู้รับเป็นสำคัญ เช่น ช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยปัจจัย ๔ กล่าวคือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ฉะนั้น การให้ทาน จึงควรให้ด้วยความมีเมตตาเพื่อแสดงน้ำใจไมตรี สร้างเสริมมิตรภาพ ให้ด้วยกรุณา ต้องการช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ความเดือดร้อน ให้ด้วยมุกิตา ส่งเสริมสนับสนุนให้ทำความดีมีความเจริญก้าวหน้า เพราะฉะนั้น การให้ด้วยวัตถุสิ่งของ จึงมุ่งประโยชน์แก่ผู้รับ ๓ ลักษณะ ได้แก่ (๑) ให้โดยหวังจะอนุเคราะห์ การให้ความเกื้อหนุน โอบอ้อมอารีด้วยเมตตา และการให้การอุดหนุนเอื้อเฟื้อช่วยเหลือกันด้วยกรุณา (๒) ให้โดยหวังเพื่อเป็นการสมัคสมานสามัคคี ด้วยการสงเคราะห์เกื้อกูลกันและกัน ในฐานะผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตน (๓) ให้เพื่อเป็นการตอบแทนคุณ ปราบณานูชาคุณแก่ท่านผู้มีคุณ เช่น ปู่ทวด ยายทวด ตา ยาย และบิดา มารดาผู้ที่มีอุปการคุณ^{๑๒}

ทานหรือการให้นั้น ย่อมเป็นประโยชน์ทั้งแก่ผู้ให้และผู้รับ คือ ทำให้ผู้ให้มีความสุข เบิกบานใจ และอิ่มใจซึ่งจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อร่างกายและจิตใจ เป็นการสละความเห็นแก่ตัว ผู้รับย่อมได้รับประโยชน์จากสิ่งของที่เขาให้ การให้และการรับจึงเป็นสิ่ง

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๖๗.

^{๑๒} สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธโร), มงคลยอดชีวิต ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๒๘), หน้า ๒๗๕-๒๘๐.

สำคัญสำหรับมนุษย์ เป็นการรักษาความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ไว้ เป็นการรักษาความเป็นสังคมความเป็นเพื่อนฝูงความเป็นญาติเอาไว้ และการให้กับการรับยังเป็นกฎ เป็นกระบวนการของธรรมชาติของบุคคลผู้มีความกตัญญู ถ้าธรรมชาติไม่มีการให้และการรับ ป่านนี้ก็จะมีไม่มีโลก ดวงดาว มนุษย์ พืช สัตว์ และธรรมชาติอย่างแน่นอน พระพุทธองค์ตรัสว่า “การให้ทาน เป็นมงคลอันสูงสุด”^{๓๓} ซึ่งเป็นการส่งเสริมความกตัญญู

๒) **ปิยวาจา** หรือ เปยยวัชชะ หมายถึง พูดอย่างคนรักกัน คือ กล่าวคำสุภาพ ไพเราะ น่าฟัง ชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผลเป็นหลักฐานชักจูงในทางที่ดีงาม หรือคำแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ รู้จักพูดให้เกิดความเข้าใจดี สมานสามัคคี เกิดไมตรีทำให้รักใคร่นับถือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

๓) **อถตจริยา** หมายถึง ทำประโยชน์แก่เขา คือช่วยเหลือด้วยแรงกาย และชวนช่วยช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ บำเพ็ญสาธารณประโยชน์ รวมทั้งช่วยแก้ไข้ปัญหาและช่วยปรับปรุงส่งเสริมในด้านจริยธรรม

๔) **สมานัตตตา** หมายถึง เอาตัวเข้าสมาน คือ ทำตัวให้เข้ากับเขาได้ วางตนเสมอ ดันเสมอปลาย ให้ความเสมอภาค ปฏิบัติสม่ำเสมอต่อผู้อื่น ไม่เอาเปรียบ และร่วมสุข ร่วมทุกข์ ร่วมรับรู้ ร่วมแก้ไข้ปัญหา เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน^{๓๔}

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้ามีปัญหาต่างๆ ในด้านสุขภาพทางครอบครั้ว ปัญหาทางร่างกายและปัญหาทางจิตใจ ได้นำหลักสังคหัตถ์ ๔ ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ดังตารางที่ ๗ ต่อไปนี้

ตารางที่ ๗ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักสังคหัตถ์ ๔

ปัญหาของผู้สูงวัย	การประยุกต์ใช้หลักสังคหัตถ์ ๔
ทาน (การให้-การบริจาค)	การดูแลบุตรหลานด้วยวัตถุสิ่งของหรือปัจจัย ๔ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต
ปิยวาจา (การพูดดีมีประโยชน์)	พูดให้กำลังใจแก่บุตรหลานเมื่อประสบปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
อถตจริยา (บำเพ็ญตนให้เป็นที่)	การบำเพ็ญกุศลเป็นสาธารณะประโยชน์ เช่น

^{๓๓} บุ.บ. (ไทย) ๒๕/๗/๗.

^{๓๔} อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๗๒/๔๒.

สาธารณะประโยชน์)	ร่วมบริจาคสร้างโรงพยาบาล บ่อน้ำในวัด คูแลถนนในหมู่บ้าน คูแลคคลอง เป็นต้น
สมชีวิตา (รู้จักเลี้ยงชีพ)	รู้จักใช้จ่ายอย่างพอเพียงและประหยัดคอดออม ไม่จ่ายเกินฐานะของตนเอง

๓.๑.๘ หลักสติปัญญา ๔

เมื่อผู้สูงวัย ก้าวเข้าสู่วัยชราหรือวัยที่จะต้องฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติ ในทุกสรรพสิ่ง ว่าหลักไตรลักษณ์ คือ อะไร หากพิจารณาแล้วมีผลต่อสุขภาพจิตของตน อย่างไรมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้รู้จักปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือ วัตถุที่คอยหลอกให้ผู้คนทั้งหลาย ซึ่งขาดการพิจารณาด้วยปัญญาจะต้องจมปรักอยู่ เหมือน ช้างที่คิดหล่ม ฉะนั้น จึงควรเข้าใจวิปัสสนาว่า หมายถึงความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ออนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง^{๓๕} นอกจากนี้ วิปัสสนายังเป็นธรรมะมีความหมายที่รวมไปถึงสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ด้วย กล่าวคือ หมายถึง ทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั้นเอง และยิ่งไปกว่านั้น ยังได้รวมเอาศีล ซึ่ง ยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะ ให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนานี้ได้ดี เหตุนี้ สติกับสมาธิ จึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะ วิปัสสนานั้น หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อ บุคคลมีจิตใจที่ปีติปราโมทย์ คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ^{๓๖}

ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงวัย พึงรู้จักพิจารณาและปฏิบัติตามวิปัสสนาที่สำคัญใน พระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตใจรู้จักปล่อยวางภาวะต่างๆ อันเป็นหน้าที่ทางสังคมของมนุษย์ ทั่วไป และหันมาสนใจต่อภาวะที่ตนพึงปฏิบัติในแต่ละวัน เพื่อให้จิตมีสภาพที่บริสุทธิ์ปลอด โปร่ง ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง เช่น

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๖.

^{๓๖} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๘. - ๑๕๙.

ทุกข์เพราะทำมาหาเลี้ยงชีพ ทุกข์เพราะทะเลาะกัน ทุกข์เพราะเจ็บป่วย เป็นต้น สามารถที่จะบรรเทาและแก้ไขด้วยหลักวิปัสสนาทั้งสิ้น สรุปโดยย่อมีดังนี้

๑) ผู้สูงวัยพึงพิจารณาภยานุปัสสนา ภยานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค່กายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้ โดยให้พิจารณา ๖ อย่าง ได้แก่

(๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ

(๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

(๓) สัมผัสสัญญา คือ สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น

(๔) ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

(๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ

(๖) นวสีวลิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๕ ระยะเวลาตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

หากผู้สูงวัย หมั่นพิจารณากายอยู่เสมอ ก็จักไม่ต้องทุกข์ร้อนไปกับเรื่องสังขารที่แก่หง่อม เป็นรังของโรค ทำงานไม่ได้ตั้งใจตนเหมือนแต่สมัยยังเป็นหนุ่มสาว ผลดีก็คือ ทำให้รู้จักปล่อยวางในร่างกายของตนและคนอื่นได้ ไม่หลงไหลไปตามกามคุณ ๕ อันน่ารัก นำพ้อใจ นำยินดี เช่น รูปที่งดงาม เสียงที่ไพเราะ เป็นต้น

๒) ผู้สูงวัยพึงพิจารณาเวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามความรู้สึกทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓) ผู้สูงวัยพึงพิจารณาจิตตามบุปผสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๔) ผู้สูงวัยพึงพิจารณาขันธ์มานุบุปผสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

(๑) นิเวศน์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิเวศน์ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

(๒) ชั้น ๕ คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

(๓) อายุตนะ คือ รู้ชัดในอายุตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายุตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

(๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

จากการศึกษาวิปัสสนาจากสติปัฏฐาน ๔ นี้ จะเห็นว่า ที่ผู้สูงวัยพึงกำหนดรู้และพิจารณาอยู่สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะในวันพระธรรมสวนะ ๘ คำและ ๑๕ คำ ที่วัดมีกิจกรรมร่วมกันให้ผู้สูงวัย ไปร่วม เช่น กิจกรรมการเดินจงกรม การฟังเทศน์ การนั่งสมาธิ การแผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งปวงให้พ้นจากทุกข์ ด้วยปรารถนาดีทางจิต ด้วยเหตุนี้ จิตของผู้สูงวัย ย่อมเป็นอิสระรู้จักการปล่อยวางภาระทางคติโลกทั่วไป แล้วหันมาสนใจต่อการปฏิบัติธรรม เจริญวิปัสสนากาวนา ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ย่อมเป็นบุญทางใจแก่ผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดีคืออีกวิธีหนึ่ง^{๓๗}

^{๓๗} สัมภาษณ์ สุรจิต ต๋อยด้วง ผู้สูงวัยบ้านเหล่าโพหนอง, ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒.

ตารางที่ ๘ แสดงกิจกรรมต่างๆ ในเทศกาลเข้าพรรษาของผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

เวลา	ชื่อกิจกรรม	หมายเหตุ
๐๓.๓๐	ฟังสัญญาณระฆัง/ตื่นนอน	-อาบน้ำ / ทำภารกิจส่วนตัว
๐๔.๐๐	ทำวัตรเช้า	-พร้อมกับคณะสงฆ์ในวัด
๐๔.๓๐	นั่งสมาธิ-เดินจงกรม-แผ่เมตตา	-ใช้แบบสติปฏิฐาน ๔ โดยกำหนดสติในกาย เวทนา จิต และธรรม
๐๕.๐๐	พักอิริยาบถ-ทำกิจส่วนตัว	
๐๖.๐๐	ทำความสะอาดสถานที่พัก	-เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุขณะมาปฏิบัติธรรมที่วัด เช่น ปัดกวาดลานวัด กวาดศาลา
๐๖.๓๐	ออกกำลังกาย/พักดื่มน้ำปานะ	-เป็นการออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ เช่น ยืดตัว โกงตัว ฯลฯ
๐๗.๐๐	รับประทานอาหารเช้า	-ข้าวต้ม/น้ำข้าวโพด/น้ำเต้าหู้ -อาหารเบาๆ สำหรับผู้สูงอายุ
๐๘.๐๐	อบรมวิปัสสนากรรมฐาน	-โดยพระวิปัสสนาจารย์
๐๙.๐๐	อบรมตามฐาน ๔ ฐาน	-โดยพระวิปัสสนาจารย์
๑๐.๐๐	พักทำกิจส่วนตัว	
๑๑.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน	-อาหารมีเนื้อหนักทั่วไป เช่น ไข่ ปลา ผัก และผลไม้ต่างๆ
๑๒.๐๐	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
๑๓.๐๐	อบรมวิปัสสนากรรมฐาน/ฟังธรรมบรรยาย	-พระวิปัสสนาจารย์ประจำจังหวัดขอนแก่น -นิสิตปฏิบัติศาสนกิจ
๑๕.๐๐	พัก/ทำความสะอาดที่พัก	
๑๖.๐๐	ดื่มน้ำปานะ	
๑๗.๐๐	ฟังสัญญาณระฆัง	
๑๗.๐๐	เดินจงกรม	-พร้อมคณะสงฆ์ในวัด

๑๘.๐๐	ทำวัตรเย็น-นั่งสมาธิ-แผ่เมตตา	-พร้อมคณะสงฆ์ในวัด
๑๙.๐๐	ฟังธรรมบรรยาย-ชมวีดิทัศน์เรื่องธรรมะ	-โดยพระวิปัสสนาจารย์
๒๑.๐๐	พักผ่อนตามอัธยาศัย	

จากตารางที่ ๒ นี้ จะเห็นว่า กิจกรรมต่างๆ ที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุ เริ่มตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งถึงเวลา ๒๑.๐๐ น.คือ เวลาพักผ่อน ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญหลักๆ ได้แก่

๑) การทำวัตรสวดมนต์ เช้าและเย็น

๒) การฝึกนั่งสมาธิและเดินจงกรม ตามแบบสติปัฏฐาน ๔ อบรมโดยพระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์วิปัสสนาจังหวัดขอนแก่น

๓) การเข้าฐานอบรม จำนวน ๔ ฐาน

๔) การฟังธรรมบรรยายและการชมวีดิทัศน์เรื่องธรรมะต่างๆ เช่น ประวัติพระพุทธเจ้า การท่องเที่ยวแดนพุทธภูมิ เป็นต้น

มีข้อพึงสังเกตว่า น้ำปานะที่ประชาชนจัดไปถวายแก่พระสงฆ์และผู้ปฏิบัติธรรม เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะเป็นประโยชน์ในด้านสุขภาพ เช่น น้ำกระเจี๊ยบ น้ำผลไม้รวม น้ำเต้าหู้ นม (มีกาแฟสำหรับท่านผู้ที่ยังบริโภค) ส่วนอาหารก็จะเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น พวกลูก ไข่ และผัก

ตารางที่ ๕ แสดงการเดินจงกรมเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ของผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ระยะที่	วิธีปฏิบัติ	ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ
๑	ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ	๐.๕- ๑ นาที
๒	ยกหนอ เขยิบหนอ	๐.๕- ๑ นาที
๓	ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ	๐.๕- ๑ นาที
๔	ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ	๑-๒ นาที
๕	ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ลูกหนอ	๑-๒ นาที
๖	ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ลูกหนอ กดหนอ	๑ นาที

จากตารางที่ ๓ นี้ จากการศึกษาวิธีเดินจงกรมของผู้สูงวัย ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาประจำจังหวัดขอนแก่น ซึ่งตั้งอยู่ที่บ้านหว้า ตำบลบ้านหว้า อำเภอ จังหวัดขอนแก่น มีคำอธิบายในการปฏิบัติในการเดินจงกรม ดังต่อไปนี้

วิธีเดินจงกรมเป็นระยะการเดินไม่ว่าจะเดินช้า หรือเดินเร็วก็ตาม จะต้องอย่าง หรือย้ายเท้าก้าวเดินไปตามระยะ หรือจังหวะ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ปรากฏว่า ไม่มีผู้ใดเคยกำหนดว่า ก้าวหนึ่งๆ แบ่งออกเป็นกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และในการก้าวอย่าง ก็ไม่มีผู้ใดกำหนดว่า ขวา – ซ้าย เว้นแต่แถวของทหาร ซึ่งก็มีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างไปจาก ความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรมในการเดินจงกรม (Walking Meditation) นั้น ท่านได้นำเอา ระยะ หรือจังหวะ มาแบ่งเป็นขั้นตอนสอนผู้เริ่มปฏิบัติให้รู้จักใช้ในการเดินจงกรม เพื่อวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ ตามหลักสติปัญญา โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะ หรือเป็นจังหวะ เริ่มตั้งแต่เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน แล้วจึงเดินจงกรม ๒ ระยะ, ๓ ระยะ, ๔ ระยะ, ๕ ระยะ และ ๖ ระยะ

ก.วิธีเดินจงกรม ๑ ระยะ ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอการเดินจงกรม ๑ ระยะ มีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) เมื่อกำหนดว่า "ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ" เสร็จแล้ว ก่อนเดิน ให้กำหนดจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนด ตื่นจิต (intention of the mind) เพราะยังไม่ถึงเวลา จึงให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย

(๒) ให้ยกเท้าขวาช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไป หรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ให้พอประมาณ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขว้างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้)

(๓) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้น แล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับตั้งสติกำหนดว่า "ซ้ายอย่างหนอ" ทุกครั้งและทุกก้าว ให้กำหนดต่อเนื่องกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...อย่าง...หนอ ซ้าย...อย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับจงกรม ๓ ระยะการกำหนด "ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ" นี้ คือให้ส่งใจไปที่เท้า สังเกตอาการเคลื่อนไหวของเท้า มิใช่ไปสนใจในรูปร่างสัณฐานของเท้า อาการเคลื่อนไหวของเท้า แบ่งออกเป็นอาการใหญ่ๆ ได้ ๓ ตอน คือ อาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ

ในการเดินจงกรม ๑ ระยะนี้ ให้ระบุชื่อเฉพาะอาการอย่างอย่างเดียวเท่านั้น แต่ต้องสังเกตดูทั้งสามอาการ เช่น ขณะที่ยกเท้าขึ้น ขณะที่ย่างหรือก้าวเท้าไป ขณะที่วางเท้าลง หรือเหยียบลง ให้กำหนดว่า หนอ จึงเป็น ขว้างหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ให้สังเกตอาการที่เท้าเคลื่อนไหวไปนั้นว่า "ซ้ายย่างหนอ" ฟังเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัว อยู่เสมอครั้งนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาปถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๘} ที่ว่า เมื่อเดินอยู่ ก็ให้รู้ชัดว่าเดินอยู่ (คจฺจนฺโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๑ ระยะข้อสำคัญ ขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน หมายความว่า คำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือ กำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง

วิธีปฏิบัติขณะหันตัวกลับเมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่แล้ว ก่อนจะกลับตัว มีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วกำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ"

(๒) การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับทางขวา ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นนิดหน่อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายซ้าย ๆ (ประมาณ ๖๐ องศา) ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" (Turning) และเท้าซ้ายก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหน่อย แล้วหมุนไปตามเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" คู่ที่ ๑ ส่วนการกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ ก็ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ ๓ คู่ จนกว่าจะหันตัวกลับเสร็จ (๖๐x๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัว อยู่เสมอครั้งนี้ ก็เป็นการปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๙} ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิกุกฺขเต สมฺปชานการิ โหติ) อย่างนี้เรียกว่า การก้าวกลับหลังเมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้วก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า "ยืน

^{๓๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๗๘.

^{๓๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

หนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ"วิธีเดินจงกรม ๒ ระยะยกหนอ – เขยิบหนอ

ข. วิธีเดินจงกรม ๒ ระยะ มีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกัน ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอกหรือ ๑ วา กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” รู้อาการยืน แล้วกำหนดจิตว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ

(๒) ให้ยกเท้าขวาชูขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้ไ้เซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาชูขึ้นก่อน หรือยกเท้าซ้ายขึ้นก่อนก็ได้ แล้วกำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” ให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง

(๓) ให้ก้าวเท้าไปวางลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า ให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป พร้อมกับกำหนดว่า “เขยิบหนอ”

(๔) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นช้า ๆ หยุดชั่วขณะหนึ่ง พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” แล้วก้าวเท้าไปวางลงกับพื้นช้า ๆ วางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า “เขยิบหนอ” จากนั้นจึงเดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๒ ระยะ

ค. วิธีเดินจงกรม ๓ ระยะ ยกหนอ-ย่างหนอ-เขยิบหนอการเดินจงกรม ๓ ระยะ มีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้ยกเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ”

(๒) ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”

(๓) ให้วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เขยิบหนอ”

(๔) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๓ ระยะ

ง. วิธีเดินจงกรม ๔ ระยะ ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอการเดินจงกรม ๔ ระยะ นั้น มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรกคือ “ยกสั้นหนอ” โดยมีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้ยกสั้นเท้าเหยียดขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๔๕ องศา ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ”

(๒) ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกัน พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”

(๓) ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”

(๔) ให้วางเท้าลงราบกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้ จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” พึงเดินจงกรม และกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๔ ระยะ

จ. วิธีเดินจงกรม ๕ ระยะ ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอในการเดินจงกรม ๕ ระยะ การกำหนด “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ” ก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ “ลงหนอ” และ “ถูกหนอ” เท่านั้น โดยมีวิธีกำหนดดังนี้

(๑) ให้ยกสั้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ”

(๒) ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”

(๓) ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”

(๔) ให้หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ”

(๕) ให้วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ” จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๕ ระยะ

ฉ. วิธีเดินจงกรม ๖ ระยะ ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอในการเดินจงกรม ๖ ระยะ การกำหนด “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ” มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับการเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ “ถูกหนอ กดหนอ” เท่านั้น โดยมีวิธีกำหนด ดังนี้

(๑) ให้ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า “ยกส้นหนอ”

(๒) ให้ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ”

(๓) ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ”

(๔) ให้หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ”

(๕) ให้กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ”

(๖) ให้กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กดหนอ” จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” พึงเดินจงกรม และกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๖ ระยะ

มีข้อพึงสังเกตว่า ในการเดินจงกรมระยะที่ ๒, ๓, ๔, และ ๕ คือ "เหยียบหนอ" และ "ถูกหนอ" เวลาวางเท้าลง ให้ฝ่าเท้าถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า ส่วนในการเดินจงกรม ๖ ระยะ "ถูกหนอ" ให้กดเฉพาะปลายเท้าลงแตะพื้น และ "กดหนอ" ให้กดเฉพาะส้นเท้าลงแตะพื้น นอกจากนั้นแล้ว การเดินจงกรมการเดินจงกรมมีอานิสงส์ หรือประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติอีกด้วย ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของการเดินจงกรม มีอยู่ ๕ ประการ อานิสงส์ ๕ ประการนั้นคืออะไรบ้าง ? คือ อุตฺธานกฺขโม โหติ อตฺถนตฺถการเณิน ทางไกล ปธานกฺขโม โหติ อตฺถนตฺถการทําคความเพียร อปฺปาปาโห โหติ มีโรครภัยไข้เจ็บน้อย (มีสุขภาพดี) อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมฺมาปรินามํ กจฺจติ อาหารที่บริโภคนั้น ดีแล้ว ย่อมย่อยได้ดี จงฺกมาธิคโม สมมาธิ จิรญฺฐิติโก โหติ สมมาธิที่บุคคลผู้ตั้งใจเดินจงกรมได้แล้วนั้น ย่อมตั้งอยู่ยาวนาน ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม มีอยู่ ๕ ประการนี้แล”^{๔๐}

สรุปความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมเป็นเหตุให้ผู้สูงวัย มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีวิธีการฝึกไปที่ละขั้นละตอน (step-by-step) เพื่อวัตถุประสงค์ให้จิตใจของผู้สูงวัยมีความสงบ มีสมาธิเป็นพื้นฐานทางจิตได้เป็นอย่างดี และยังได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์สำคัญในการปฏิบัติ ๕ ข้อ คือ อตฺถนในเดินทางไกลได้ อตฺถนตฺถการทําคความเพียรทางกายและทางจิต สุขภาพแข็งแรงมีโรครบกวนน้อยมาก อาหารที่บริโภคนั้นย่อยสลายง่ายไม่

^{๔๐} อภ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๕/๒๕.

ท้องผูกหรือมีปัญหาในระบบทางเดินอาหาร และสมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมนี้ ดำรงอยู่ได้ เป็นเวลาที่ยาวนานกว่าวิธีการอื่นๆ เช่น นั่งสมาธิ เป็นต้น ฉะนั้น การฝึกปฏิบัติเดินจงกรมอยู่ ประจำทุกวันของผู้สูงวัย จึงเป็นการออกกำลังกายและทางจิต ไปพร้อมๆ กันนั่นเอง

วิธีการนั่งสมาธิสำหรับผู้สูงวัย วิธีปฏิบัติอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) การนั่งจัดเป็น อิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และอิริยาบถนอน ลักษณะของการนั่งคือกายส่วนบนตั้ง ตรงไว้และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเป็น การนั่งอยู่ในลักษณะใดนั้นก็คือ “อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง” มิใช่อยู่ที่ก้น มิใช่อยู่ที่ขา มิใช่อยู่ที่ใจ แต่ก็ไม่พ้นอกเหนือไปจากก้น จากขา และ จากใจ ฉะนั้น การ นั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของ กายนั่นเองการนั่งสมาธิ หรือ นั่งกำหนด (Sitting Meditation) ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ได้ แสดงไว้ว่า "นิสีทติ ปลุลงกั อภุชิตฺวา, อุชุกายํ ปณิธาย, ปริมุขํ สติ อุกฺกุฐเปตฺวา ความว่า นั่งคู้ บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า"^{๔๐}

วิธีปฏิบัติในอิริยาบถนั่งตามหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่าน วิปัสสนาจารย์ ได้แนะนำวิธีนั่งสมาธิไว้ ดังนี้

๑) ให้นั่งราบกับพื้นแบบพระพุทธรูป วางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้ายเรียกว่า “นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งขัดสะหมาด” หรือจะวางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวา ทับลงบนเท้าซ้ายก็ได้ เรียกว่า “นั่งเรียงเท้า” หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

๒) ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสอง โดยหงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับลงบนมือซ้าย

๓) ยึดตัวให้ตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง หลังตาลงเบา ๆ หายใจตามปกติ

๔) ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และ จะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อน ดังนี้

นั่งกำหนดนั่งกำหนด ๒ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ

นั่งกำหนด ๓ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ (เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า : พอง หนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

^{๔๐} ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๓๔/๒๔๘., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๗/๗๘

นั่งกำหนด ๔ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (เมื่อนอนอยู่ก็กำหนด ว่า : พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

วิธีนั่งกำหนด ๒ ระยะ พองหนอ – ยุบหนอตามปกติคนเราโดยทั่วไป เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง ไม่ต้องไปบังคับหรือไปตะเบ็งท้อง สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่จะนำฝ่ามือมาวางทาบไว้ที่หน้าท้องของตนเองก่อนก็ได้ ก็จะรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของท้องได้ชัดเจน เมื่ออาการพอง-ยุบ ชัดเจนแล้ว จึงนำมือออก ขณะที่อาการพองปรากฏขึ้นก็ให้กำหนดตามอาการพองของท้องนั้นว่า “พองหนอ” และขณะที่อาการยุบลงปรากฏก็ให้กำหนดตามอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลงกับใจที่รู้อาการพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน และถ้าอาการพองยุบไม่ชัดเจน ก็ให้กำหนด “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” ก็ได้ข้อสำคัญ คือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจหรือมิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปัสสาสะนี้เป็นกายปฏิบัติเกี่ยวข้องกับนั่งท้อง จึงเป็น วาโยโผฐัพพรูป (รูปที่ลมถูกกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพอง อาการยุบ พร้อมกับการกำหนดรู้อยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาปถพีพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า

“เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ว่านั่งอยู่” (นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิติ ปชานาติ)

หรือ “เฝ้าตามดูภายในกาย” (กาเย กายานุปสฺสึ วิหริติ) หรือ “หายใจเข้า

ก็มีสติอยู่ หายใจออกก็มีสติอยู่” (โส สโตว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ)^{๔๒}

อย่างนี้เรียกว่า นั่งกำหนด ๒ ระยะ การนั่งกำหนดเป็นบัลลังก์หนึ่ง ในการนั่งกำหนดแต่ละครั้งนี้ ในคัมภีร์อรรถกถาท่านเรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า บัลลังก์หนึ่ง คือนั่งกำหนดครั้งหนึ่งๆ เรียกว่า บัลลังก์หนึ่ง เช่น ๓๐ นาที ๔๐ นาที ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง แต่ในขั้นแรกเริ่มปฏิบัติ อาจใช้เวลาเพียงบัลลังก์ละ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ก็พอ สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านพระวิปัสสนาจารย์ จะกำหนดให้เดินจงกรมและนั่งสมาธิใช้เวลาเท่ากัน เช่น เดินจงกรม ๓๐ นาที ก็ให้นั่งสมาธิ ๓๐ นาที เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ก็ให้นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ยกเว้นผู้ปฏิบัติบางท่านจำเป็นจะต้องให้เดินมากกว่านั่งหรือให้นั่งมากกว่าเดินเพื่อเป็นการ

^{๔๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๗๘.

ปรับอินทรีย์ (คือ วิริยะกับสมาธิ) ให้สม่ำเสมอกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพระวิปัสสนาจารย์ จะเป็นผู้พิจารณาเห็นสมควรขณะนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ) เมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้น ก็ให้ละหรือหยุดการกำหนดอารมณ์หลักเอาไว้ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นทันที เมื่ออารมณ์ที่ปรากฏขึ้นนั้นหายไปหรือดับไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือ "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป

อิริยาบถนอนสำหรับผู้สูงวัย การนอนจัดเป็นอิริยาบถ “นิ่ง” เช่นเดียวกับอิริยาบถ ยืน และอิริยาบถนั่ง ลักษณะของอิริยาบถ "นอน" คือ กายส่วนบนและกายส่วนล่างวางราบไปตามพื้น ถามว่า ท่านนอนอยู่ที่ไหน ตอบว่า ท่านนอนอยู่ที่อาการหรือท่าทางของกายที่แสดงออกมาให้รู้ เช่น ท่าทางของกาย แสดงในท่าทางขึ้น ก็เรียกว่า นอนหงาย ท่าทางของกายแสดงในท่าตะแคง หรือ ขดคู้ ก็เรียกว่า นอนตะแคง หรือ นอนขดคู้ รวมความว่าการนอนก็อยู่ที่ท่าทางของการนอน เช่นเดียวกับการนั่งก็อยู่ที่ท่าทางของการนั่งความเข้าใจผิดที่ว่าท่านนอนอยู่ที่หลังหรืออยู่ที่ใจ ที่ว่าผิดก็เพราะว่าในขณะที่ขึ้นหรือนั่งอยู่ก็ตาม หลังก็ยังมิได้อยู่และใจก็ยังมิได้อยู่ แต่ทำไมไม่เรียกว่านอน เหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าท่านไม่ได้นอนอยู่ จึงไม่ได้มีท่านนอนอย่างไรรู้ก็ตาม ท่านอนนี้ก็ไม่นอกเหนือไปจากหลัง และใจเพราะใจสั่งให้กายส่วนบนและกายส่วนล่างวางลงกับพื้น แต่ละท่าทางของการนอนอย่างนี้เรียกว่า "การนอน"อิริยาบถนอนสำคัญอิริยาบถนอนนี้เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญกับอิริยาบถนอนให้มาก อย่าปล่อยปะละเลยเสียเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งทีนอน และพยายามกำหนดให้มากจะได้ชำนาญ ไม่ใช่ว่าการปฏิบัติวิปัสสนานี้จะทำให้สำเร็จมรรคผลในชาตินี้ที่เดียวก็หาไม่ได้ หากวาสนาบารมีของเรายังมีน้อยจะได้อาศัยความชำนาญความคล่องแคล่ว ที่ฝึกหัดไว้แล้วนี้ใช้ในเวลาอันควร เช่น เวลาที่ท่านเจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย โดยปกติแล้วคนเราเมื่อเจ็บใกล้ตายต้องนอนด้วยกันทั้งนั้น เมื่อท่านไม่ได้ฝึกหัดกำหนดอิริยาบถนอน เพราะไม่ชอบกำหนดก็ดี หรือเห็นว่าเป็นอิริยาบถที่ไม่ค่อยจำเป็นต้องฝึกหัดก็ดี เวลาท่านเจ็บป่วยหรือเวลาใกล้จะตายท่านลองนึกดูเถิดว่า ท่านจะกำหนดอิริยาบถนอนถูกหรือ ท่านจะกำหนดอิริยาบถนอนได้ยากมาก ยิ่งเวลาใกล้จะตายด้วยแล้วทุกขเวทนาย่อมมีมากที่สุด เจ็บปวดทุกขุมขนเลยทีเดียว ท่านจะเอาชนะทุกขเวทนาไม่ได้เลยหมดหวังทางสุคติ นี่คือประโยชน์ที่เห็นได้ชัดในชาติปัจจุบันวิธีปฏิบัติในอิริยาบถนอนการปฏิบัติในอิริยาบถนอน มีวิธีกำหนดดังนี้ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกายจนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ต่อจากนั้นก็ให้

กำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติ กำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติตามอริยาปถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่ง มหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๔๓} (สยาโน วา สยาโนมฺหิติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่า การนอน

มีข้อพึงสังเกตว่า การนอนผู้ปฏิบัติจะนอนหงาย หรือนอนตะแคงแบบ สิวไสยาสน์ เอาข้างขวา (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้การกำหนดอารมณ์แทรกวิธี กำหนดในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น เมื่อมีเวทนาต่างๆ ปรากฏขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน มีนชา เป็นต้น ให้หยุดหรือละการกำหนดอารมณ์หลัก (พองหนอ ยุบหนอ) เอาไว้ แล้วไปกำหนดที่ความรู้สึกนั้น ๆ ว่า “เจ็บหนอ” เมื่อรู้สึกเจ็บ “ปวดหนอ” เมื่อรู้สึกปวด “เมื่อยหนอ” เมื่อรู้สึกเมื่อย “คันหนอ” เมื่อรู้สึกคัน “ชาหนอ” เมื่อรู้สึกชา หรือ “สบายหนอ” เมื่อรู้สึกสบาย “ไม่สบายหนอ” เมื่อรู้สึกไม่สบาย “ดีใจหนอ” เมื่อรู้สึกดีใจ “เสียใจหนอ” เมื่อรู้สึกเสียใจ “เฉยหนอ” เมื่อรู้สึกเฉย ๆ จนกว่าความรู้สึก (เวทนา) นั้นจะดับไป หรือหายไป และเมื่อความรู้สึกนั้นหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก (Original Objects) คือถ้าเดินจงกรมอยู่ก็ให้กำหนด “ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” หรือผู้ปฏิบัติกำลังเดินจงกรมอยู่ระยะใดก็ให้กลับมา กำหนดระยะนั้น และถ้านั่งอยู่ก็ให้กลับมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป แต่ระยะ ต่อไป และเมื่อในขณะที่นั่งอยู่ก็ให้หยุดหรือละ “พองหนอ ยุบหนอ” เอาไว้ก่อนแล้วไปกำหนด อารมณ์นั้น เมื่ออารมณ์นั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไปการมีสติกำหนด(ระลึก) รู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า

“เมื่อกำลังเสวยทุกข์เวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาอยู่” (ทุกข์ เวทนา เวทียมาโน ทุกข์ เวทนา เวทียามิติ ปชานาติ) “เมื่อกำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่” (สุขัง เวทนา เวทียมาโน สุขัง เวทนา เวทียามิติ ปชานาติ) การมีสติ ตามดูเวทนาทั้งหลายดังกล่าวนี้นี้ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน”^{๔๔}

^{๔๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๒๔๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๘/๓๘-๓๙.

^{๔๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๓/๘๒.

วิธีกำหนดจิตสำหรับผู้สูงวัย เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ หรือจิตคิดไปโน้นไปนี้ ก็ให้ตั้งสติ กำหนดว่า “คิดหนอ” เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ก็ให้กำหนดว่า “โลภะหนอ” “ยินดีหนอ” หรือ “ชอบใจหนอ” หรือ “ราคะหนอ” เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ก็ให้กำหนดว่า “อยากได้หนอ” เมื่อจิตโกรธก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอ” หรือ “โมโหหนอ” หรือ “โทสะหนอ”

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติในอิริยาบถ นั่ง นอนและกำหนดรู้จิตนี้ เป็นวิธีการฝึกให้จิตใจสัมพันธ์กับร่างกายในขณะที่ปรับเปลี่ยนอิริยาบถในท่าต่างๆ อย่างมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เกิดความสงบทางจิตได้เป็นอย่างดี ฉะนั้น ข้อปฏิบัติเหล่านี้ มีความจำเป็นต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัยเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจาก ช่วยให้ออกคลายความกังวลในเรื่องต่างๆ คลายความตึงเครียดจากปัญหาที่ผู้สูงวัยไม่ปรารถนา เป็นต้น

๓.๓ ข้อเสนอแนะในการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัย

ผู้ที่เป็นบุตรหลานหรือญาติที่จะต้องมึหน้าทีรับผิคชอบผู้สูงวัย ควรรู้จัควิธีปฏิบัติต่อท่าน ดังต่อไปนี้

๑) จัดอาหาร ควรจัดให้เหมาะสมกับสภาพของผูสูงอายุ ถ้าผูสูงวัยเบือ อาหารควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอคำ แนะนำ

๒) ให้ผูสูงวัยทำงานตามความพอใจ เช่น กวาดบ้าน ปลูกต้นไม้ ซ่อมแซม สิ่งของซึ่งจะทำ

๓) ให้ผูสูงอายุรู้สึคว่ามีประโยชน์ต่อครอบครัว อย่างไรก็ตาม ผูสูงอายุไม่ต้องการให้ใครมาสั่งหรือใช้ให้ตนทำงาน

๔) ควรให้เงินผูสูงอายุไว้ใช้ตามสมควร แม้ว่าปกติผูสูงอายุจะไม่ได้ใช้เงินมากนัก แต่ผูสูงอายุอาจเอาไว้ซื้อของเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือทำ บุญตามศรัทธาของตน

๕) หาทางให้ผูสูงวัยได้รับความบันเทิง เบิกบานใจ เช่น อ่านหนังสือ ฟังวิทยุดูโทรทัศน์

๖) นำผูสูงวัยเข้าสังคมเท่าที่กำลังจะไปได้ เช่น ชมการแสดง การฟังอภิปราย ชมสถานที่ต่างๆ ผูสูงวัยที่เลื่อมใสในศาสนา ควรหาโอกาสไปวัด เพื่อฟังเทศน์ สนทนา ธรรม ทำบุญตักบาตร เป็นต้น

๙) ให้โอกาสได้พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง เพื่อไม่ให้หัวเหว่บุตรหลานควรจะทำ กระทบทำให้ผู้สูงวัยรู้สึกว่ามีคุณค่า ครอบครัวยังแสดงความรัก ความเคารพ ความนับถือด้วยกิริยาและวาจา

๙) จัดหางานอดิเรกให้ทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์

๙) ดูแลเรื่องความปลอดภัยภายในบ้าน

๑๐) ดูแลเรื่องที่พักอาศัย ห้องพัก ทางเดินควรให้มีแสงสว่างเพียงพอ

๑๑) ดูแลเรื่องร่างกาย เช่น การตัดผม เล็บ โกนหนวด

๑๒) ควรพาผู้สูงวัยไปตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อย ๖ เดือนต่อครั้ง และให้การรักษายาบาลยามเจ็บไข้ได้ป่วย^{๔๕}

๓.๔ สรุปและวิเคราะห์

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงวัยพึงปฏิบัติให้เกิดความมั่นคงทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ จะต้องรู้หลักปฏิบัติที่จะเข้าถึงหลักความจริงที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข นั่นคือ ผู้สูงวัยพึงเข้าใจหลักไตรลักษณ์ ๓ หลักอริยสัจ ๔ หลักบุญบาป/หลักกรรม หลักพรหมวิหารธรรม หลักเบญจศีล-เบญจธรรม หลักอบายมุข ๖ และหลักสังคหวัตถุ ๔ นอกจากนี้ ผู้สูงวัยยังได้ปฏิบัติตนตามหลักสติปัญญา ๔ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ คือ ปัญหาครอบครัว ปัญหาร่างกายหรือสุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ อีกอย่างหนึ่ง ผู้ดูแลผู้สูงวัยก็ควรเข้าใจในการปฏิบัติต่อท่านว่าผู้สูงวัยควรใช้ชีวิตในบั้นปลายในลักษณะใด สิ่งใดควรให้และไม่ควรให้ เช่น งดเครื่องดื่มมีนเมา ให้ออกกำลังกายเบาๆ เป็นต้น เพื่อให้ท่านช่วยเหลือตัวเองได้

^{๔๕} จีรวรรณ อินคุ่ม, การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ, วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑.

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัย เรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่รวบรวมได้ และเลือกกลุ่มเป้าหมายจากผู้สูงอายุจำนวน ๒๖ คน มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติพื้นฐานอย่างง่าย คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ได้แก่

- (๑) ปัญหาในด้านครอบครัว/สังคม
- (๒) การร่วมดำเนินกิจกรรมทางครอบครัว/สังคมของผู้สูงอายุ
- (๓) ปัญหาในด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ

ตอนที่ ๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่

- (๑) หลักไตรลักษณ์
- (๒) หลักอริยสัจ ๔
- (๓) หลักพรหมวิหารธรรม
- (๔) หลักเบญจศีล-หลักเบญจธรรม
- (๕) หลักอบายมุข ๖
- (๖) หลักบุญบาป/หลักกรรม
- (๗) หลักสังกหัตถ์ ๔

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ ๑ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น การศึกษาทั้งในการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งประกอบด้วยปัญหาปัญหาในด้านครอบครัว/สังคม ปัญหาในด้านสุขภาพร่างกาย และปัญหาในด้านสุขภาพจิตใจ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังในตารางที่ ๑๐

ตารางที่ ๑๐ แสดงระดับปัญหาด้านครอบครัว/สังคมของผู้สูงวัย

ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑. อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความ ใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเอง	๒๖ ๑๐๐	๒๐ ๗๗	๑๕ ๖๐	๑๐ ๓๘.๔๖	-
๒. อยากให้บุตรหลานยกย่องนับถือและ ยอมรับว่าผู้สูงวัยเป็นส่วนหนึ่งของ ครอบครัว	๒๖ ๑๐๐	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๓ ๕๐	๕ ๑๕.๒๐	-
๓. อยากให้บุตรหลานได้กำกับดูแล ในเมื่อ เกิดเจ็บป่วยไข้ หรือได้รับการดูแลจากบุตร หลานเป็นอย่างดีในยามป่วยไข้	๒๖ ๑๐๐	๒๕ ๕๖.๑๕	๑๒ ๔๖.๑๕	๑๖ ๖๑.๕๓	-
๔. อยากมีเงินใช้ พึ่งตนเองได้ด้วยการมี บำนาญ บำนาญหรือ มีเงินใช้จากรายได้ทาง อื่นๆ ให้เหมาะสมกับอัตรา	๒๖ ๑๐๐	๒๑ ๘๑	๑๔ ๕๔	๑๒ ๔๖.๑๕	-
๕. อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจาก บุตรหลานในด้านต่างๆ เท่าที่ผู้สูงวัยจะ ช่วยเหลือได้	๒๖ ๑๐๐	๑๘ ๖๕.๒๓	๑๕ ๖๐	๘ ๓๑	-
๖. การขาดเพื่อน เนื่องจากการถูกออกจาก งาน หรือการตายของบุคคลผู้ใกล้ชิดจากคน ในครอบครัวและคนนอกครอบครัว	๒๖ ๑๐๐	๒๐ ๗๗	๑๔ ๕๔	๑๓ ๕๐	-
๗. การขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นใน สังคม และมีร่างกาย ชำรุดทรุดโทรม	๒๖ ๑๐๐	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๑ ๔๒.๓๐	๕ ๓๕	-
๘. การถูกออกจากงาน ขาดการติดต่อกับ สังคม ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือ จากบุคคลภายนอก	๒๖ ๑๐๐	๒๒ ๘๕	๑๖ ๖๒	๗ ๒๗	-
๙. การรับรู้ของผู้สูงวัย มักจะยึดมั่นกับ ความคิดและเหตุผลของตนเองเป็นใหญ่ เนื่องจากตนมีประสบการณ์มาก	๒๖ ๑๐๐	๑๗ ๖๕.๓๘	๑๕ ๖๐	๑๐ ๓๘.๔๖	-

จากตารางที่ ๑๐ อธิบายได้ว่า ปัญหาด้านครอบครัว/สังคมของผู้สูงวัย พบว่า อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเอง ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๗๗

อยากให้บุตรหลานยกย่องนับถือและยอมรับว่าผู้สูงวัยเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

อยากให้บุตรหลานได้กำกับดูแล ในเมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ หรือได้รับการดูแลจากบุตรหลานเป็นอย่างดีในยามป่วยไข้ พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕

อยากมีเงินใช้ ฟังตนเองได้ด้วยการมีบำเหน็จ บำนาญหรือ มีเงินใช้จ่ายรายได้ทางอื่นๆ ให้เหมาะสมกับอัตรา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๘๑

อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากบุตรลูกหลานในด้านต่างๆ เท่าที่ผู้สูงวัยจะช่วยเหลือได้ พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓

การขาดเพื่อน เนื่องจากการถูกออกจากงาน หรือการตายของบุคคลผู้ใกล้ชิดจากคนในครอบครัวและคนนอกครอบครัว ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๗๗

การขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม และมีร่างกาย ชำรุดทรุดโทรม พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

การถูกออกจากงาน ขาดการติดต่อกับสังคม ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือจากบุคคลภายนอก พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๘๕

การรับรู้ของผู้สูงวัย มักจะยึดมั่นกับความคิดและเหตุผลของตนเองเป็นใหญ่ เนื่องจากตนมีประสบการณ์มาก พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๘

ตารางที่ ๑๑ แสดงระดับในการร่วมดำเนินกิจกรรมทางครอบครัว/สังคมของผู้สูงวัย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ร่วมปฏิบัติศาสนกิจที่วัด	๒๕ ๕๖.๑๕	๒๐ ๓๓	๑๔ ๕๔	๕ ๑๕.๒๓	-
๒. ฟังรายการธรรมะทางวิทยุ /โทรทัศน์	๑๘ ๖๕.๒	๑๓ ๖๕.๓๘	๘ ๓๑	๑๒ ๔๖.๑๕	-
๓. ร่วมงานบุญต่างๆ ในหมู่บ้าน	๒๑ ๘๑	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๓ ๕๐	๑๐ ๓๘.๔๖	-
๔. เป็นที่ปรึกษาให้กับลูกหลาน	๒๓ ๘๘.๔๖	๑๘ ๖๕.๒๓	๑๒ ๔๖.๑๕	๕ ๓๕	-
๕. ทำกิจกรรมงานบ้านร่วมกัน	๒๐ ๓๓	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๖ ๖๑.๕๓	๘ ๓๑	-

จากตารางที่ ๑๑ อธิบายได้ว่า การร่วมดำเนินกิจกรรมทางครอบครัว/สังคมของผู้สูงวัย ร่วมปฏิบัติศาสนกิจที่วัด พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๓๓

ฟังรายการธรรมะทางวิทยุ/โทรทัศน์ พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๘

ร่วมงานบุญต่างๆ ในหมู่บ้าน พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๑ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

เป็นที่ปรึกษาให้กับลูกหลาน พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓

ทำกิจกรรมงานบ้านร่วมกัน พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๓๓ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

ตารางที่ ๑๒ แสดงระดับความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มีเวลาพูดคุยด้วย	๒๐ ๗๗	๑๔ ๕๔	๑๓ ๕๐	๗ ๒๗	-
ชวนลูกหลานร่วมกิจกรรมทางศาสนา	๒๐ ๗๗	๑๗ ๖๕.๓๘	๑๕ ๖๐	๑๐ ๓๘.๔๖	-
ไปเป็นเพื่อนร่วมงานสังคม	๑๘ ๖๕.๒๓	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๒ ๔๖.๑๕	๑๓ ๕๐	-
เล่นกีฬาและออกกำลังกายร่วมกัน	๒๐ ๗๗	๑๘ ๖๕.๒๓	๑๓ ๕๐	๑๒ ๔๖.๑๕	-
ซื้อของและจ่ายตลาดร่วมกัน	๑๘ ๖๕.๒๓	๒๔ ๕๒.๓๐	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๐ ๓๘.๔๖	-
รับประทานอาหารร่วมกัน	๒๐ ๗๗	๑๓ ๕๐	๑๒ ๔๖.๑๕	๗ ๒๗	

จากตารางที่ ๑๒ อธิบายได้ว่า ความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว มีเวลาพูดคุยด้วย พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๗๗ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๔

ชวนลูกหลานร่วมกิจกรรมทางศาสนา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๗๗ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๘

ไปเป็นเพื่อนร่วมงานสังคม พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

เล่นกีฬาและออกกำลังกายร่วมกัน พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๗๗ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓

ซื้อของและจ่ายตลาดร่วมกัน พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

รับประทานอาหารร่วมกัน พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๗๗ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๐

ตารางที่ ๑๓ แสดงระดับปัญหาในด้านสุขภาพร่างกาย

ลำดับที่	ข้อความ	มี	ไม่มี
๑	ปวดเมื่อยตามร่างกาย, วิงเวียนศีรษะ	๒๖	๑๕
	รวม	๑๐๐	๖๐
๒	เจ็บตามข้อกระดูกบริเวณเข่า, ข้ออื่นๆ	๒๐	๑๗
	รวม	๗๗	๖๕.๓๘
๓	รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	๒๖	๒๐
	รวม	๑๐๐	๗๗
๔	การขยับถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะ ไม่เป็นเวลา	๒๕	๒๒
	รวม	๕๖.๑๕	๘๕
๕	ปัญหาการนอนไม่หลับ	๒๔	๔
	รวม	๕๒.๓๐	๑๕.๓๘
๖	การตรวจสุขภาพ	๒๔	๒
	รวม	๕๒.๓๐	๘

จากตารางที่ ๑๓ อธิบายได้ว่า ปัญหาในด้านสุขภาพร่างกาย ปวดเมื่อยตามร่างกาย วิงเวียนศีรษะพบว่า มี คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และไม่มี คิดเป็นร้อยละ ๖๐

เจ็บตามข้อกระดูกบริเวณเข่าและข้ออื่นๆ พบว่า มี คิดเป็นร้อยละ ๗๗ และไม่มี คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๘

รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา พบว่า มี คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และไม่มี คิดเป็นร้อยละ ๗๗

การขยับถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะ ไม่เป็นเวลา พบว่า มี คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕ และไม่มี คิดเป็นร้อยละ ๘๕

ปัญหาการนอนไม่หลับ พบว่า มี คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐ และไม่มี คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๓๘

การตรวจสุขภาพ พบว่า มี คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐ และไม่มี คิดเป็นร้อยละ ๘

ตารางที่ ๑๔ แสดงระดับปัญหาด้านสุขภาพจิต

ลำดับ ที่	ข้อความ	จำนวน ผู้ตอบ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑	เส้ำร้ำซึ่มอย่างไม่มี เหตุผล	๒๖	๒๖ ๑๐๐	๒๒ ๘๕	๑๓ ๖๕.๓๘	๘ ๓๑	-
๒	จิตใจหุดหู่ไม่ร้ำเร้ง หรือไม่อยาก รับประทานอาหาร	๒๖	๒๐ ๓๓	๑๔ ๕๔	๑๒ ๔๖.๑๕	๕ ๓๕	-
๓	ไม่อยากพุดคุยกับบุตร หลาน	๒๖	๑๖ ๖๒	๑๐ ๓๘.๔๖	๑๑ ๔๒.๓๐	๒ ๘	-
๔	มีจิตใจคับแคบ /อารมณ์อ่อนไหวง่าย	๒๖	๒๑ ๘๑	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๒ ๔๖.๑๕	๕ ๑๙.๒๐	-
๕	กั้ดกั้มใจตลอดเวลา	๒๖	๒๓ ๘๘.๔๖	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๖ ๖๑.๕๓	๓ ๑๒	-

จากตารางที่ ๑๓ อธิบายได้ว่า ระดับปัญหาด้านสุขภาพจิต ผู้สูงวัยเส้ำร้ำซึ่มอย่างไม่มีเหตุผล พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๘๕

จิตใจหุดหู่ไม่ร้ำเร้งหรือไม่อยากรับประทานอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๓๓ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๔

ไม่อยากพุดคุยกับบุตรหลาน พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๒ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๔๖

มีจิตใจคับแคบ/อารมณ์อ่อนไหวง่าย พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๑ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

กั้ดกั้มใจตลอดเวลา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

ตอนที่ ๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา

หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ผู้สูงวัยสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ ๓ หลักอริยสัจ ๔ พรหมวิหารธรรม ๔ เบญจศีล-
เบญจธรรม หลักอบายมุข ๖ หลักบุญบาป/หลักกรรม และหลักสังคหวัตถุ ๔ ผลการศึกษา
สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ ๑๕ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	การพิจารณาอนิจจัง ความไม่ เที่ยงแห่งร่างกาย	๒๖ ๑๐๐	๒๒ ๘๕	๑๓ ๖๕.๓๘	๓ ๒๓	-
๒	การพิจารณาทุกขัง ความเป็น ทุกข์หรือสภาพที่ทนอยู่ได้ ยากในสภาวะเดิม	๒๖ ๑๐๐	๑๖ ๖๒	๑๒ ๔๖.๑๕	๑๐ ๓๘.๔๖	-
๓	การพิจารณาอนัตตา ความ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา	๒๖ ๑๐๐	๑๓ ๖๕.๓๘	๑๔ ๕๔	๑๓ ๕๐	-

จากตารางที่ ๑๕ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์ การ
พิจารณาอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งร่างกาย พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา
คิดเป็นร้อยละ ๘๕

การพิจารณาทุกขัง ความเป็นทุกข์หรือสภาพที่ทนอยู่ได้ยากในสภาวะเดิม พบว่า
ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๒

การพิจารณาอนัตตา ความไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็น
ร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๘

ตารางที่ ๑๖ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักอริยสัจ ๔

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ทุกข์อริยสัจ -กำหนดรู้ปัญหา	๒๐ ๓๓	๑๓ ๖๕.๓๘	๑๕ ๖๐	๑๐ ๓๘.๔๖	-
๒	สมุทัยอริยสัจ -กำหนดรู้สาเหตุของปัญหา	๑๘ ๖๕.๒๓	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๒ ๔๖.๑๕	๑๓ ๕๐	-
๓	นิโรธ - กำหนดรู้การดับหรือแก้ปัญหได้แล้ว	๒๒ ๘๕	๒๐ ๓๓	๑๘ ๖๕.๒๓	๑๒ ๔๖.๑๕	-
๔	มรรค- ปฏิบัติตนให้แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ สรุปรมรรคโดยย่อ คือ ศีล สมาธิและปัญญา	๑๘ ๖๕.๒๓	๒๔ ๕๒.๓๐	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๐ ๓๘.๔๖	-

จากตารางที่ ๑๖ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักอริยสัจ ๔ พบว่า ทุกข์อริยสัจ –กำหนดรู้ปัญหา ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๓๓ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๘

สมุทัยอริยสัจ –กำหนดรู้สาเหตุของปัญหา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

นิโรธ – กำหนดรู้การดับหรือแก้ปัญหได้แล้ว พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๕ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๓๓

มรรค- ปฏิบัติตนให้แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ สรุปรมรรคโดยย่อ คือ ศีล สมาธิและปัญญา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

ตารางที่ ๑๗ แสดงระดับผู้สูงวัยในการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรม

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	เมตตา	๒๕ ๕๖.๑๕	๑๘ ๖๕.๒๓	๑๓ ๕๐	๕ ๓๕	-
๒	กรุณา	๑๘ ๖๕.๒๓	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๒ ๔๖.๑๕	๑๐ ๓๘.๔๖	-
๓	มุทิตา	๒๑ ๘๑	๑๗ ๖๕.๓๘	๑๔ ๕๔	๑๒ ๔๖.๑๕	-
๔	อุเบกขา	๒๓ ๘๘.๔๖	๒๐ ๗๗	๘ ๓๑	๕ ๑๕.๒๓	-

จากตารางที่ ๑๗ อธิบายได้ว่า ผู้สูงวัยในการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรมเมตตา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓

กรุณา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๓๐

มุทิตา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๑ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๘

อุเบกขา พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๗๗

ตารางที่ ๑๘ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักเบญจศีล

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	เว้นจากปาณาติบาต	๗ ๒๖.๓๒	๕ ๑๕.๒๓	๔ ๑๕.๓๘	๒ ๗.๖๕	-
๒	เว้นจากอทินนาทานา	-	-	-	-	-
๓	เว้นจากกาเมสุมิฉจจา	-	-	-	-	-
๔	เว้นจากมุสาวาทา	๑๕	๑๐	๘	๕	-

		๖๐	๓๘.๔๖	๓๐.๓๖	๑๕.๒๓	
๕	เว้นจากสุราและเมรัย	๖ ๒๓.๐๓	๔ ๑๕.๓๘	๓ ๑๑.๕๓	๒ ๓.๖๕	-

จากตารางที่ ๑๘ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติตนของผู้สงฆ์ในหลักเบญจธรรม พบว่า เว้นจากปาณาติบาต ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๓๒ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๒๓

เว้นจากอกุศลนาทานและเว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร พบว่า ปฏิบัติได้ร้อยละ ๑๐๐

เว้นจากมุสาวาท พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๐ และรองลงมาคิดเป็น ร้อยละ ๓๘.๔๖

เว้นจากสุราและเมรัย พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๐๓ และรองลงมา คิด เป็นร้อยละ ๑๕.๓๘

ตารางที่ ๑๙ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สงฆ์ในหลักเบญจธรรม

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
๑	เมตตาและกรุณา	๒๒ ๘๕	๒๑ ๘๑	๑๕ ๓๓.๐๖	๒๔ ๕๒.๓๐	
๒	สัมมาอาชีวะ	๒๐ ๓๓	๑๔ ๕๔	๑๒ ๔๖.๑๕	๕ ๓๕	-
๓	กามสังวร	๑๖ ๖๒	๑๐ ๓๘.๔๖	๑๑ ๔๒.๓๐	๒ ๘	-
๔	สัจจะ	๒๑ ๘๑	๑๖ ๖๑.๕๓	๑๔ ๕๔	๑๒ ๔๖.๑๕	-
๕	สติสัมปชัญญะ	๒๓ ๘๘.๔๖	๒๒ ๘๕	๒๐ ๓๓	๒๔ ๕๒.๓๐	-

จากตารางที่ ๑๙ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติตนของผู้สู่งวัยใน หลักเบญจธรรม พบว่า เมตตาและกรุณา ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๕ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๘๑

สัมมาอาชีวะ พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๗๗ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๔

กามสังวร พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๖๒ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๔๖

สัจจะ พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๑ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๕๓

สติสัมปชัญญะ พบว่า ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖ และรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๘๕

ตารางที่ ๒๐ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สู่งวัยในหลักอบายมุข ๖

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ติดสุราและของมีนเมา	๔ ๑๕.๓๘	๒ ๗.๖๕	๓ ๑๑.๕๓	๑ ๓.๘๔	-
๒	ชอบเที่ยวกลางคืน	๕ ๑๕.๒๓	๔ ๑๕.๓๘	๒ ๗.๖๕	๑ ๓.๘๔	-
๓	ชอบเที่ยวดูการละเล่น	๖ ๒๓.๐๗	๕ ๑๕.๒๓	๓ ๑๑.๕๓	๒ ๗.๖๕	-
๔	ติดการพนัน (หวยเถื่อน/ ลอตเตอรี่)	๑๖ ๖๑.๕๓	๑๐ ๓๘.๔๖	๘ ๓๐.๗๖	๔ ๑๕.๓๘	๒ ๗.๖๕
๕	คบคนชั่ว	-	-	-	-	-
๖	เกียจคร้านการทำงาน	-	-	-	-	-

จากตารางที่ ๒๐ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติตนของผู้สู่งวัยในหลักอบายมุข ๖ พบว่า ผู้สู่งวัยที่มีมักจะดื่มสุราและของมีนเมา ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๓๘ รองลงมา คือ ร้อยละ ๑๑.๕๓

ชอบเที่ยวกลางคืน ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๒๓ รองลงมา คือ ร้อยละ ๑๕.๓๘

ชอบเที่ยวดูการละเล่น ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๐๗ รองลงมา คือ ร้อยละ ๑๕.๒๓

ติดการพนัน (หวยเถื่อน/ลอตเตอรี่) ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ รองลงมา คือ ร้อยละ คบคนชั่วและเกียจคร้านการทำงาน

ตารางที่ ๒๑ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักบุญบาป/หลักกรรม

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ความเชื่อเรื่องชาติหน้ามีจริง	๒๖ ๑๐๐	๒๕ ๕๖.๑๕	๒๐ ๓๓	-	-
๒	ความเชื่อเรื่องการทำบุญได้บุญทำบาปได้บาป	๒๕ ๕๖.๑๕	๒๔ ๕๒.๓๐	๑๘ ๖๕.๒๓	-	-
๓	ความเชื่อที่ว่าทำบุญไปเสวยบุญในสุคติ	๒๖ ๑๐๐	๒๕ ๕๖.๑๕	๑๖ ๖๑.๕๓	-	-
๔	ความเชื่อที่ว่าทำบาปไปเสวยผลกรรมในอบายภูมิ	๒๖ ๑๐๐	๒๕ ๕๖.๑๕	๒๐ ๓๓	-	-
๕	บุญเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ	๒๕ ๕๖.๑๕	๒๓ ๘๘.๔๖	๑๕ ๓๓.๐๓	-	-
๖	บาปเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ	๒๕ ๕๖.๑๕	๒๔ ๕๒.๓๐	๒๐ ๓๓	-	-

จากตารางที่ ๒๑ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักบุญบาป/หลักกรรม พบว่า ความเชื่อเรื่องชาติหน้ามีจริง ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รองลงมา คือ ร้อยละ ๕๖.๑๕

ความเชื่อเรื่องการทำบุญได้บุญทำบาปได้บาป ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕ รองลงมา คือ ร้อยละ ๕๒.๓๐

ความเชื่อที่ว่าทำบุญไปเสวยบุญในสุคติ ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รองลงมา คือ ร้อยละ ๕๖.๑๕

ความเชื่อที่ว่าทำบาปไปเสวยผลกรรมในอบายภูมิ ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รongลงมา คือ ร้อยละ ๕๖.๑๕

บุญเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕ รongลงมา คือ ร้อยละ ๘๘.๔๖

บาปเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕ รongลงมา คือ ร้อยละ ๕๒.๓๐

ตารางที่ ๒๒ แสดงระดับการปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักวัตร ๔

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ทาน (การให้-การบริจาค)	๒๖ ๑๐๐	๒๓ ๘๘.๔๖	๒๐ ๗๗	-	-
๒	ปิยวาจา (การพูดดีมีประโยชน์)	๒๖ ๑๐๐	๒๔ ๙๒.๓๐	๑๕ ๗๓.๐๗	-	-
๓	อิตถจริยา (บำเพ็ญตนให้ เป็นสาธารณะประโยชน์)	๒๖ ๑๐๐	๒๕ ๙๖.๑๕	๒๐ ๗๗	-	-
๔	สมชีวิตา (รู้จักเลี้ยงชีพ)	๒๖ ๑๐๐	๒๓ ๘๘.๔๖	๑๘ ๖๙.๒๓	-	-

จากตารางที่ ๒๒ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักวัตร ๔ พบว่า ทาน (การให้-การบริจาค) ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รongลงมา คือ ร้อยละ ๘๘.๔๖

ปิยวาจา (การพูดดีมีประโยชน์ ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รongลงมา คือ ร้อยละ ๙๒.๓๐

อิตถจริยา (บำเพ็ญตนให้ เป็นสาธารณะประโยชน์) ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รongลงมา คือ ร้อยละ ๙๖.๑๕

สมชีวิตา (รู้จักเลี้ยงชีพ) ส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รongลงมา คือ ร้อยละ ๘๘.๔๖

สรุปและวิเคราะห์

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานหรือค่าร้อยละ (Percentage) ในการวิเคราะห์ ซึ่งผลการศึกษา มีดังนี้ (๑) ปัญหาในด้านครอบครัวและสังคมที่เกิดขึ้นแก่ผู้สูงวัย พบว่า เมื่อพิจารณาในองค์รวมแล้วจะเห็นว่า ปัญหาที่ผู้สูงวัยต้องการที่สุด ก็คือ อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเอง คิดเป็นร้อยละ ๗๗ และปัญหา รองลงมา ก็คือ อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากบุตรหลานในด้านต่างๆ เท่าที่ผู้สูงวัยจะช่วยเหลือ ได้คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓ (๒) การร่วมดำเนินกิจกรรมทางครอบครัวและสังคมของผู้สูงวัย พบว่า การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจที่วัดที่สุดถึงร้อยละ ๕๖.๑๕ และรองลงมา คือ ต้องการเป็นที่ปรึกษาให้กับลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๔๖ (๓) ความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว พบว่า มีเวลาพูดคุยด้วย ชวนลูกหลานร่วมกิจกรรมทางศาสนา รับประทานอาหารร่วมกันคิดเป็นร้อยละ เล่นกีฬาและออกกำลังกายร่วมกัน ร้อยละ ๗๗ รองลงมาก็คือ ซื่อของและจ่ายตลาดร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓ (๔) ปัญหาในด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ พบว่า การปวดเมื่อยตามร่างกาย, วิงเวียนศีรษะ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คือ การขยับเขยื้อนอวัยวะ และปีศาвање ไม่เป็นเวลา ร้อยละ ๕๖.๑๕ นอกจากนั้น ปัญหาด้านสุขภาพจิต พบว่า เศร้าซึมอย่างไม่มีเหตุผล คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คือ กัดกรุ้มใจตลอดเวลา ร้อยละ ๘๘.๔๖

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า (๑) การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์ คิดเป็นร้อยละ ๘๕ พิจารณอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งร่างกาย และรองลงมา คือ การพิจารณาอนัตตา ความไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ร้อยละ ๖๕.๓๘, (๒) การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักอริยสัจ ๔ พบว่า นิโรธ – กำหนดรู้การดับหรือแก้ปัญหาได้แล้ว คิดเป็นร้อยละ ๘๕ และรองลงมา คือ ทุกข์อริยสัจ – กำหนดรู้ปัญหาคิดเป็นร้อยละ ๗๗, (๓) การปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรม พบว่า ผู้สูงวัยมีเมตตาจิตต่อคนอื่นคิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕ และรองลงมา คือ อุเบกขา คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖, (๔) การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักเบญจศีล พบว่า เว้นจากมุสาวาทคิดเป็นร้อยละ ๖๐ และรองลงมา คือ เว้นจากปาณาติบาต ร้อยละ ๒๖.๓๒ (๕) การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักเบญจธรรม พบว่า การไม่ดื่มสิ่งมีนเมาและดำรงตนอยู่ในมิตติสัมปชัญญะคิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖ และรองลงมา คือ

เมตตาและกรุณา ร้อยละ ๘๕, (๖) หลักอบายมุข ๖ พบว่า ติดการพนัน (ห่วยเถื่อน/ลอตเตอรี่) คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๕๓ รองลงมา คือ ๓๘.๔๖ (๗) หลักบุญบาป/หลักกรรม พบว่า ความเชื่อเรื่องชาติหน้ามีจริง ความเชื่อที่ว่าทำบุญไปเสวยบุญในสุคติ ความเชื่อที่ว่าทำบาปไปเสวยผลกรรมในอบายภูมิ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รองลงมา คือ ความเชื่อเรื่องการทำบุญได้บุญทำบาปได้บาป บุญเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ บาปเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ ร้อยละ ๕๖.๑๕, และ (๘) หลักวัตถุ ๔ พบว่าทาน ปิยวาจาและสมชีวิตา คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รองลงมา คือ อัจฉริยา (บำเพ็ญตนให้เป็นสาธารณะประโยชน์) ร้อยละ ๕๖.๑๕

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” มีวัตถุประสงค์สำคัญ ๒ ประการ ได้แก่ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๒) เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และเก็บข้อมูลภาคสนามจากกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๒๖ คน โดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มา ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งผู้วิจัยเลือกสัมภาษณ์แบบเจาะจงและแบบสอบถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงมากที่สุด ผลการศึกษามีดังนี้

ปัญหาในด้านครอบครัวและสังคมที่เกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุ พบว่า เมื่อพิจารณาในองค์รวมแล้วจะเห็นว่า ปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องการที่สุด ก็คือ อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเอง คิดเป็นร้อยละ ๙๙ และปัญหา รองลงมา ก็คือ อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากบุตรหลานในด้านต่างๆ เท่าที่ผู้สูงอายุจะช่วยเหลือ ได้คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓

การร่วมดำเนินกิจกรรมทางครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า การเข้าร่วมปฏิบัติศาสนกิจที่วัดที่สุดถึงร้อยละ ๕๖.๑๕ และรองลงมา คือ ต้องการเป็นที่ปรึกษาให้กับลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖

ความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว พบว่า มีเวลาพูดคุยด้วย ชวนลูกหลานร่วมกิจกรรมทางศาสนา รับประทานอาหารร่วมกันคิดเป็นร้อยละ เล่นกีฬาและออกกำลังกายร่วมกัน ร้อยละ ๙๙ รองลงมา ก็คือ ซื่อของและจ่ายตลาดร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๒๓

ปัญหาในด้านสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ พบว่า การปวดเมื่อยตามร่างกาย, วิงเวียนศีรษะ รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คือ การขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ไม่เป็นเวลา ร้อยละ ๕๖.๑๕ นอกจากนั้น ปัญหาด้าน

สุภาพจิต พบว่า เสราชีมอย่างไม่มีเหตุผล คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และรองลงมา คือ กลัดกลุ้มใจ ตลอดเวลา ร้อยละ ๘๘.๔๖

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา พบว่า

การปฏิบัติตนของผู้สงฆ์ตามหลักไตรลักษณ์ คิดเป็นร้อยละ ๘๕ พิจารณอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งร่างกาย และรองลงมา คือ การพิจารณาอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของเรา ร้อยละ ๖๕.๓๘

การปฏิบัติตนของผู้สงฆ์ในหลักอริยสัจ ๔ พบว่า นิโรธ – กำหนดรู้การดับหรือแก้ปัญหาได้แล้ว คิดเป็นร้อยละ ๘๕ และรองลงมา คือ ทุกข์อริยสัจ – กำหนดรู้ปัญหา คิดเป็นร้อยละ ๗๗

การปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรม พบว่า ผู้สงฆ์มีเมตตาจิตต่อคนอื่น คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๑๕ และรองลงมา คือ อุเบกขา คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖

การปฏิบัติตนของผู้สงฆ์ในหลักเบญจศีล พบว่า เว้นจากมุสาวาท คิดเป็นร้อยละ ๖๐ และรองลงมา คือ เว้นจากปาณาติบาต ร้อยละ ๒๖.๓๒

การปฏิบัติตนของผู้สงฆ์ในหลักเบญจธรรม พบว่า การไม่ดื่มสิ่งมีนเมาและดำรงตนอยู่ในมิตติสัมปชัญญะ คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๔๖ และรองลงมา คือ เมตตาและกรุณา ร้อยละ ๘๕

หลักอบายมุข ๖ พบว่า ติดการพนัน (หวยเถื่อน/ลอตเตอรี่) คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๕๓ รองลงมา คือ ๓๘.๔๖

หลักบุญบาป/หลักกรรม พบว่า ความเชื่อเรื่องชาติหน้ามีจริง ความเชื่อที่ว่าทำบุญไปเสวยบุญในสุคติ ความเชื่อที่ว่าทำบาปไปเสวยผลกรรมในอบายภูมิ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รองลงมา คือ ความเชื่อเรื่องการทำบุญได้บุญทำบาปได้บาป บุญเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ บาปเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ ร้อยละ ๕๖.๑๕

หลักกัณฑ์ ๔ พบว่า ทาน ปิยวาจาและสมชีวิตา คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ รองลงมา คือ อตถจริยา (บำเพ็ญตนให้เป็นสาธารณะประโยชน์) ร้อยละ ๕๖.๑๕

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะ ๒ ลักษณะ ต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวยกย่องบุคคลผู้มีประสบการณ์ว่าเป็นรัตตัญญู คือ ผู้รู้ราตรีนาน ว่าหากได้ถ่ายทอดประสบการณ์ของตนสู่อนุชนรุ่นหลังในทางที่ถูกต้องดีงามแล้วย่อมเป็นประโยชน์อย่างไรไพศาลต่อมวลมนุษย์ที่จะได้ศึกษาและเข้าใจถึงวิถีชีวิต การทำงานความสำเร็จต่างๆ ที่ท่านได้บำเพ็ญมาตามลำดับ แม้ในกรณีของผู้สูงวัย ก็เช่นเดียวกัน ให้ถือว่าเป็นปูชนียบุคคลที่สำคัญคนหนึ่งในครอบครัว เพราะเคยให้ความอุปถัมภ์ ดูแล เอาใจใส่ต่อสมาชิกด้วยดีตลอดมา แต่เมื่อท่านย่างเข้าสู่วัยชราหรือเป็นผู้สูงวัยแล้ว ก็ควรที่จะได้รับการยกย่อง ให้ความสำคัญในการปฏิบัติต่อท่าน เพื่อให้ขวัญและกำลังใจ ตลอดจนสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี อันเป็นที่ปรารถนาของผู้สูงวัยทุกคน ฉะนั้น ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑) ในระดับสถาบันครอบครัว ควรส่งเสริมและดูแลด้านสุขภาพของผู้สูงวัยอย่างสม่ำเสมอในทุกๆ ด้าน ทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ คือ ทางร่างกายก็ให้ความเอาใจใส่ดูแลปัจจัย ๔ มีอาหาร เสื้อผ้าอาภรณ์ ที่พักที่อาศัย และยารักษาโรค ตรวจสอบสุขภาพทุก ๖ เดือนและตรวจสอบสุขภาพประจำปี นอกจากนั้น ก็ควรให้ท่านมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว เช่น การดูแลหลานๆ และการทำงานบ้านเล็กๆ น้อย ที่ไม่ต้องใช้แรงงานมากนัก ตลอดจนการดูแลท่านเรื่องสุขภาพจิตโดยให้ท่านมีส่วนร่วมกับกลุ่มผู้สูงวัยประจำตำบลหรือหมู่บ้าน เช่น ให้การดูแลเรื่องการทำบุญ การไปวัด การไปปฏิบัติธรรมร่วมกับเพื่อนๆ ผู้สูงวัยด้วยกัน

๒) ในระดับสถานศึกษา คณะผู้บริหาร ครูอาจารย์ ควรเชิญผู้สูงวัยที่มีประสบการณ์ในด้านต่างๆ และมีภูมิปัญญาท้องถิ่นไปช่วยให้ความรู้แก่บุตรหลานในโรงเรียน เช่น ผู้สูงวัยที่มีประสบการณ์ในการทำเครื่องจักสาน การปลูกไม้ การเลี้ยงปลา การทำไร่นาสวนผสม การทำเกษตรพอเพียงตามแนวทฤษฎีใหม่ของในหลวง เป็นต้น ซึ่งผู้สูงวัยแต่ละท่านล้วนสามารถที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้สู่สังคม เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจสำหรับตัวท่านและสถานศึกษาที่รู้จักใช้บุคลากรในพื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อชุมชนของตน

๓) ในระดับองค์กรบริหารส่วนตำบล ควรตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงวัยในแง่ของเป็นผู้มีภูมิปัญญาท้องถิ่นและความเป็นผู้มีประสบการณ์ในด้านต่างๆ ซึ่งสามารถนำมาเป็นต้นแบบแก่การพัฒนาบุคลากรในส่วนงานได้ เพื่อให้บุคลากรได้เรียนรู้วิถีชีวิตของผู้สูงวัย

ในตำบลบ้านหว้า ซึ่งท่านเหล่านั้น ได้เคยทำคุณประโยชน์ไว้แก่หมู่บ้านและตำบลในหลากหลายด้าน เช่น เป็นผู้รักษานับประเพณีท้องถิ่นในการทำบุญต่าง เช่น บุญเข้าพรรษา บุญกฐิน บุญผ้าป่า บุญวันมาฆบูชา บุญวันวิสาขบูชา เป็นต้น ล้วนต้องอาศัยผู้สูงวัยทั้งสิ้นในการประกอบพิธีกรรมหลักทางพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ถือว่าท่านเป็นผู้มีแบบอย่างที่ดีควรแก่การยกย่อง และให้เกียรติต่ออนุชน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

- ๑) ศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อนำไปพัฒนาจิตของผู้สูงวัยตำบลบ้านหว้ากับตำบลอื่นๆ
- ๒) ศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติธรรมของผู้สูงวัยในจังหวัดขอนแก่นกับจังหวัดอุดรธานี
- ๓) ศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยในพระไตรปิฎกที่มีผลต่อสังคมปัจจุบัน
- ๔) ศึกษาเชิงวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัยในพระสูตร
- ๕) ศึกษาเชิงวิเคราะห์ทัศนคติความเชื่อเรื่องบุญและบาปของผู้สูงวัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน
- ๖) ศึกษาเชิงวิเคราะห์ทัศนคติความเชื่อเรื่องชาตินี้และชาติหน้าของผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ :

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาบาลี.ฉบับมหจุฬาเตปีฎก,

๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕

_____. อรรถกถาภาษาบาลี, ฉบับมหจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหจุฬาฎีกา . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหจุฬา

ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ :

(๑) หนังสือ

กชกร สังขชาติ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๓๖.

แจก ธนะสิริ. เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขภาพดีปลอดโรคภัยเกิน ๑๐๐ ปี. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๐.

_____. ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์เซีทเอน ชูท สตูดิโอ, ๒๕๔๘.

นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ. ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ (Database on Ageing Population).

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

นาริรัตน์ รักรัตนกุล. พุทธศาสน์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก.อดิชาติ

การพิมพ์, ๒๕๒๕.

บรรลุ ศิริพานิช. ๒๐ ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ. จัดพิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :

โครงการจัดพิมพ์คปไฟ, ๒๕๔๓.

ประเวศ วะสี. พุทธธรรมนำสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง,

๒๕๒๘.

_____ . สาธารณสุขกับพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง,
๒๕๕๒.

ปรีชา อุปโยคินและคณะ. ไม้ใกล้ฝั่ง : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร :
เจริญดีการพิมพ์, ๒๕๔๑.

พุทธทาสภิกขุและคณะ. แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยต้มมโย,
๒๕๓๑.

พุทธทาสภิกขุ. ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต). ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ธรรมสภา, ๒๕๕๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา,
๒๕๔๑.

_____ . ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภาจัดพิมพ์ออกเผยแพร่,
๒๕๕๐.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่
๕, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . พุทธธรรมนำสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาพิมพ์ออกเผยแพร่,
๒๕๕๐.

ไพศุรีย์ เครือแก้ว. ลักษณะสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เหลืองเชิงจงเจริญ,
๒๕๑๓

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. หลักสูตรประมวลการสอนภาคทฤษฎีและ
ภาคปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

รัตนา เพ็ชรอุไรและคณะ. ผู้สูงอายุในประเทศไทย : นามานุกรมหน่วยงานส่งเสริมและ
ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สุภาวนิชาการพิมพ์, ๒๕๔๔.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. “สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย”.

ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๖.

สุภาณี ทิวฒนานนท์. **สิทธิที่จะตายของผู้สูงอายุ : ปัญหาจริยธรรม**. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

เสนอ อินทรสุขศรี. **หนังสือเพื่อบุคคลที่เคารพรักผู้สูงวัย**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์พิมพ์ทอง,
๒๕๒๗).

โสภภาพรรณ รัตนัย. **เตรียมกายใจผู้สูงวัยสูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพื่อนสุขภาพ,
๒๕๔๘.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. **ทฤษฎีสังคมวิทยา : เนื้อหาและแนวการใช้เบื้องต้น**.

กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๒. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

อุบลรัตน์ เฟิงสติด. **จิตวิทยาผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย
รามคำแหง, ๒๕๔๖.

(๒) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์

ฝ่ายข้อมูลสารสนเทศ. “เอกสารรายชื่อผู้มีสิทธิรับเบี้ยยังชีพฯ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๒”.

ขอนแก่น : องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหว้า, ๒๕๕๐ (อัดสำเนา).

(๓) วิทยานิพนธ์

กฤษณา บุรณะพงศ์. “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรม
แก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

กันยารัตน์ อุบลวรรณ. “พฤติกรรมการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลาง
ของประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

เกื้อ วงศ์บุญสิน. “การพัฒนาประชากรวัยเรียนและวัยแรงงานเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่
สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**.

บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

คาราวรรณ เจียมเพิ่มพูน. “การวิจัยผู้สูงอายุในประเทศไทย : นามานุกรมหน่วยงานส่งเสริม และฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

นารีรัตน์ จิตรมนตรี. “การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังเข้ารับบริการใน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”. งานวิจัยอิสระ. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.
_____. “ความต้องการการบริการของผู้สูงอายุเขตบางกอกน้อย”. งานวิจัยอิสระ. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

ประเสริฐ ชัยสิทธิศา. “ความคิดเห็นของพระสงฆ์ต่องานสุขภาพจิตสำหรับประชาชน”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘.

ประยงค์ ลิ้มตระกูลและกรรณิกา พงษ์สนธิ. รายงานวิจัย การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ชุมชนศรีวิชัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖.

ประอรนุช เชื้อถื้อ. “ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพกับ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘.

ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ. “ปัญหาและแนวทางพัฒนาชมรมผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖.

พระบุญทรง รมิดำ (บุญชูโร). “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

พัชรินทร์ บุญเสริม. “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้าจังหวัดชัยภูมิ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖.

ภัสสร ลิมานนท์. “บทบาทของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ในการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุไทย”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๐.

มาริสา ไกรฤกษ์. “การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมระบบบริการสุขภาพเพื่อการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔.

ยาจินต์ สิ้นสุภา. “ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมของวัดเพื่อสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

ลดารัตน์ สาทินันท์. “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวตายเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

วันเพ็ญ วงศ์จันทรา. “แบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณ์จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๕.

สมนึก แสงเจียว. “การจัดสวัสดิการสังคมของรัฐเกี่ยวกับผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔.

สิริพร ทาชาติ. “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐.

อภิชาติ ผลเรือง. “การเปลี่ยนแปลงบทบาทของผู้สูงอายุในการพัฒนาสังคม ศึกษาเฉพาะกรณี ที่อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๓๗.

ฤตินันท์ นันทธีโร. “บทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองสุรินทร์”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๓.

ภาคผนวก ก.
แบบสัมภาษณ์

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ
 ในเขตตำบลบ้านหว่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
 AN APPLYING BUDDHIST BUDDHA DHAMMA FOR USING IN DAILY LIFE
 OF THE ELDERLY GROUP AT BAN WAH SUB-DISTRICT
 MUANG DISTRICT KHON KAEN PROVINCE

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามลักษณะเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา
 มาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
 เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษา
 สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น (๒) เพื่อศึกษา
 การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ใน
 เขตตำบลบ้านหว่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๒. แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น ตอนๆ คือ

๒.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ผู้สูงอายุ)

๒.๒ ตอนที่ ๑-๒ แบบสอบถาม

๒.๓ ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเชิงลึก

แต่ละตอนจะมีคำชี้แจงให้ทราบทุกขั้นตอน

๓. ข้อมูลและคำตอบแบบสอบถามนี้ จะนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น จะไม่มี
 ผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่ประการใด กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อและโปรด
 ให้ข้อมูลที่ชัดเจนตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ขอเจริญพร

(พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสารโธ (จันทร์เพ็ญ))

นิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

ศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ
ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

๑. เพศ ชาย หญิง อายุ.....ปี
๒. สถานภาพ โสด สมรส
อื่นๆ ระบุ.....
๓. การศึกษา ป๕-๖. , ม. ๓-๖ ,
 อนุปริญญา, ปริญญาตรี, ปริญญาโท, ปริญญาเอก
อื่นๆ ระบุ.....
๔. อาชีพ รับราชการ ทำงานบริษัท กิจส่วนตัว เกษตรกร
อื่นๆ ระบุ.....
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
๕. ที่อยู่อาศัย บ้านเลขที่.....หมู่.....ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....

แบบสัมภาษณ์มีประเด็นดังนี้

ตอนที่ ๑ สภาพปัญหาของผู้สูงวัยในตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการทำหรือ ความประสงค์ของท่านมากที่สุด เพียงคำเดียว

๑) ปัญหาในด้านครอบครัว/สังคม

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ให้ความใกล้ชิด มองเห็นคุณค่าของตนเอง					
๒. อยากให้บุตรหลานยกย่องนับถือและยอมรับว่าผู้สูงวัยเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว					
๓. อยากให้บุตรหลานได้กำกับดูแล ในเมื่อเกิดเจ็บป่วยไข้ หรือได้รับการดูแลจากบุตรหลานเป็นอย่างดีในยามป่วยไข้					
๔. อยากมีเงินใช้ พึ่งตนเองได้ด้วยการมีบำนาญ บำนาญหรือ มีเงินใช้จากรายได้ทางอื่นๆ ให้เหมาะสมกับอัตรา					
๕. อยากจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากบุตรลูกหลานในด้านต่างๆ เท่าที่ผู้สูงวัยจะช่วยเหลือได้					
๖. การขาดเพื่อน เนื่องจากการถูกออกจากงาน หรือการตายของบุคคลผู้ใกล้ชิดจากคนในครอบครัวและคนนอกครอบครัว					
๗. การขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม และมีร่างกาย ชำรุดทรุดโทรม					

๘. การถูกออกจากงาน ขาดการติดต่อกับ สังคม ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมหรือ จากบุคคลภายนอก					
๙. การรับรู้ของผู้สูงวัย มักจะยึดมั่นกับ ความคิดและเหตุผลของตนเองเป็นใหญ่ เนื่องจากคนมีประสบการณ์มาก					

๒) การร่วมดำเนินกิจกรรมทางครอบครัว/สังคมของผู้สูงวัย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ร่วมปฏิบัติศาสนกิจที่วัด					
๒. ฟังรายการธรรมะทางวิทยุ /โทรทัศน์					
๓. ร่วมงานบุญต่างๆ ในหมู่บ้าน					
๔. เป็นที่ปรึกษาให้กับลูกหลาน					
๕. ทำกิจกรรมงานบ้านร่วมกัน					

๓) ความใกล้ชิดกับลูกหลานในครอบครัว

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
มีเวลาพูดคุยด้วย					
ชวนลูกหลานร่วมกิจกรรมทางศาสนา					
ไปเป็นเพื่อนร่วมงานสังคม					
เล่นกีฬาและออกกำลังกายร่วมกัน					
ซื้อของและจ่ายตลาดร่วมกัน					
รับประทานอาหารร่วมกัน					

๔) ปัญหาในด้านสุขภาพร่างกาย

ลำดับที่	ข้อความ	มี	ไม่มี
๑	ปวดเมื่อยตามร่างกาย, วิงเวียนศีรษะ		
๒	เจ็บตามข้อกระดูกบริเวณเข่า, ข้ออื่นๆ		
๓	รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา		
๔	การขยับถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะ ไม่เป็นเวลา		
๕	ปัญหาการนอนไม่หลับ		
๖	การตรวจสุขภาพ		

๕) ปัญหาสุขภาพจิต

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	เศร้าซึมอย่างไม่มีเหตุผล					
๒	จิตใจหดหู่ไม่ร่าเริง/ไม่อยาก รับประทานอาหาร					
๓	ไม่อยากพูดคุยกับบุตรหลาน					
๔	มีจิตใจคับแคบ/อารมณ์ อ่อนไหวง่าย					
๕	ก่ลัดกลุ้มใจตลอดเวลา					

ตอนที่ ๒ การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา

๑) การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	การพิจารณาอนิจจัง ความไม่ เที่ยงแห่งร่างกาย					
๒	การพิจารณาทุกขัง ความเป็น ทุกข์หรือสภาพที่ทนอยู่ได้ ยากในสภาวะเดิม					

๓	การพิจารณาอัตรา ความ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา					
---	---	--	--	--	--	--

๒) การปฏิบัติตนของผู้สงฆ์ในหลักอริยสัจ ๔

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ทุกข์อริยสัจ -กำหนดรู้ปัญหา					
๒	สมุทัยอริยสัจ -กำหนดรู้สาเหตุของปัญหา					
๓	นิโรธ - กำหนดรู้การดับหรือแก้ปัญหได้แล้ว					
๔	มรรค- ปฏิบัติตนให้แก้ไขปัญหาดังๆ ได้ สรุปมรรคโดยย่อ คือ สีล สมาธิและปัญญา					

๓) ผู้สงฆ์ในการปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหารธรรม

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	เมตตา					
๒	กรุณา					
๓	มุทิตา					
๔	อุเบกขา					

๔) การปฏิบัติตนของผู้สงฆ์ในหลักเบญจศีล

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	เว้นจากปาณาติบาต					
๒	เว้นจากอทินนาทานา					
๓	เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร					

๔	เว้นจากมธุสวาท					
๕	เว้นจากสุราและเมรัย					

๕) การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยในหลักเบญจธรรม

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	เมตตาและกรุณา					
๒	สัมมาอาชีวะ					
๓	กามสังวร					
๔	สัจจะ					
๕	สติสัมปชัญญะ					

๖) หลักอบายมุข ๖

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ติดสุราและของมีนเมา					
๒	ชอบเที่ยวกลางคืน					
๓	ชอบเที่ยวคูการละเล่น					
๔	ติดการพนัน					
๕	คบคนชั่ว					
๖	เกียจคร้านการทำงาน					

๗) หลักบุญบาป/หลักกรรม

ลำดับที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ความเชื่อเรื่องชาติหน้ามีจริง					
๒	ความเชื่อเรื่องการทำบุญได้					

	บุญทำบาปได้บาป					
๓	ความเชื่อที่ว่าทำบุญไป เสวยบุญในสุคติ					
๔	ความเชื่อที่ว่าทำบาปไป เสวยผลกรรมในอบายภูมิ					
๕	บุญเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทาง กาย ทางวาจาและทางใจ					
๖	บาปเกิดได้ ๓ ทาง คือ ทาง กาย ทางวาจาและทางใจ					

๘) หลักสังคหัตถ์ ๔

ลำดับที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ทาน (การให้-การบริจาค)					
๒	ปิยวาจา (การ พูดดีมีประโยชน์)					
๓	อิตถจริยา (บำเพ็ญตนให้ เป็นสาธารณะประโยชน์)					
๔	สมชีวิตา (รู้จักเลี้ยงชีพ)					

คำสัมภาษณ์

การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ
ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

.....

ตอนที่ ๓

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

๑. ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพทางร่างกาย คือ อะไร ? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร?
๒. ปัญหาของท่านในด้านครอบครัวและสังคม คือ อะไร? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?
๓. ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพจิต คือ อะไร? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?
๔. ท่านได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร?
ในหลักพุทธธรรม ต่อไปนี้

๔.๑ หลักไตรลักษณ์

๔.๒ หลักอริยสัจ ๔

๔.๓ หลักพรหมวิหารธรรม

๔.๔ หลักเบญจศีล-หลักเบญจธรรม

๔.๕ หลักอบายมุข ๖

๔.๕ หลักบุญบาป/หลักกรรม

๔.๖ หลักสังคหวัตถุ ๔

- ๕.ท่านได้พิจารณาในหลักสติปัญฐาน ๔ หรือไม่ ? และได้ผลเป็นอย่างไร?

ภาคผนวก ข
ภาพกิจกรรมของผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น



ผู้สูงวัยร่วมรับประทานอาหารที่วัดบ้านห้วย หลังจากที่ทำกิจกรรมกันแล้วสืบ
เนื่องมาจากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านห้วย อ.เมือง จ.ขอนแก่น ได้จัดให้มีการทำกิจกรรม
ร่วมกันของผู้สูงอายุ



ผู้สูงอายุได้นั่งกันเป็นแถว เพื่อให้ลูกหลานได้รดน้ำดำหัวเนื่องในวันสงกรานต์ พ.ศ. ๒๕๕๒สืบเนื่องมาจากองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหว้า อ.เมือง จ.ขอนแก่น ได้จัดให้มีการทำกิจกรรมรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ และเป็นการขอพรเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ของไทย



ผู้วิจัยได้นำพาและอบรมธรรมะแก่คณะอุบาสก อุบาสิกา วัดโพธิ์ทอง (เหล่าโพนทอง) ที่มารักษาสิลอุโบสถ ที่วัดโพธิ์ทอง (บ้านเหล่าโพนทอง) ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ซึ่งได้ทำเป็นประจำ เพื่อที่จะได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน อันจะทำให้เกิดความสุข สงบ การมีชีวิตที่ดีงามในการอยู่ร่วมกันในสังคม



ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้ามาเจริญกรรมฐาน ที่วัดบ้านเหล่าโพหนองซึ่ง
ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เป็นอย่างมาก



ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้ามาปฏิบัติกรรมฐาน ที่วัดตะคลองสีผึ้ง บ้าน
ทองหลาง ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เป็นอย่างมาก

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสาโร(จันทร์เพ็ญ)
- เกิด : วันที่ ๒๗ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๓
- สถานที่เกิด : บ้านเหล่าโพนทอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัด
ขอนแก่น
- ภูมิลำเนา : บ้านเลขที่ ๑๐๕ บ้านเหล่าโพนทอง หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านหว้า
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- อุปสมบท : วันที่ ๘ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๘
- การศึกษา : นักรธรรมเอก พ.ศ. ๒๕๔๓/เปรียญธรรม ประโยค ๑-๒
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู(ป.วค.) รุ่นที่ ๑๓
พ.ศ. ๒๕๔๖
พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.ศาสนา) พ.ศ. ๒๕๔๘
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต(พธ.ม.พระพุทธศาสนา)
พ.ศ. ๒๕๕๒
- เข้าศึกษาเมื่อ : มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ทอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
- ประสบการณ์ : เป็นครูประจำตำบลบ้านหว้า
เป็นวิทยากรอบรมค่ายพุทธบุตร/เยาวชนภาคฤดูร้อน
จัดบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูใบฎีกาโสภา กิจจสาโร(จันทร์เพ็ญ)
- เกิด : วันที่ ๒๗ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๓
- สถานที่เกิด : บ้านเหล่าโพนทอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัด
ขอนแก่น
- ภูมิลำเนา : บ้านเลขที่ ๑๐๕ บ้านเหล่าโพนทอง หมู่ที่ ๗ ตำบลบ้านหว้า
อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
- อุปสมบท : วันที่ ๘ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๘
- การศึกษา : นักรธรรมเอก พ.ศ. ๒๕๔๓/เปรียญธรรม ประโยค ๑-๒
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู(ป.วค.) รุ่นที่ ๑๓
พ.ศ. ๒๕๔๖
พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.ศาสนา) พ.ศ. ๒๕๔๘
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต(พธ.ม.พระพุทธศาสนา)
พ.ศ. ๒๕๕๒
- เข้าศึกษาเมื่อ : มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ทอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
- ประสบการณ์ : เป็นครูประจำตำบลบ้านหว้า
เป็นวิทยากรอบรมค่ายพุทธบุตร/เยาวชนภาคฤดูร้อน
จัดบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน