



การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

AN APPLICATION OF THE PRINCIPLE OF BUDDHADHAMMA OF AGING
PEOPLE IN NAI-MUENNG SUB-DISTRICT, MUEANG DISTRICT,
NAKHON PHANOM PROVINCE

พระพิบูลสิน ภาณวฑฒโน (เฉลิมรัตน์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

พระพิบูลสิน ภาณวฑฒโน (เฉลิมรัตน์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Application of the Principle of Buddhadhamma of Aging
People in Nai-Muenng Sub-District, Mueang District,
Nakhon Phanom Province

Phra Piboonsin Nânavaddhano (Chalermrat)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
Buddhist Studies

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์
เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลในเมือง ย่านกม
เมือง จังหวัดนครพนม" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญมี วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบนิพนธ์

(พระมหาสมบุญมี วุฑฒิกโร, ดร.)

ประธานกรรมการ

(มศ.ดร. พจนทวด บัณฑิต)

กรรมการ

(พระราชนนท์ วิสารโท, มศ.ดร.)

กรรมการ

(พระศุภจิรธรรมวิช, มศ.ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมนิพนธ์

พระราชนนท์ วิสารโท, มศ.ดร.
พระศุภจิรธรรมวิช, มศ.ดร.

ประธานกรรมการ
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระพิบูลย์สิน ฉายาวศพลโน /ณัณโรจน์)

- ชื่อคุณิพนธ์** : การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขต
ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม
- ผู้วิจัย** : พระพิบูลสิน ภาณวฑฒโน (เฉลิมรัตน์)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระราเชนทร์ วิจารณ์, ผศ.ดร., บธ.บ.(วิทยาการจัดการทั่วไป),
ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
 - : พระครูจิรธรรมธัช, ผศ.ดร., ป.ธ.๔, พธ.บ. (พระพุทธศาสนา),
พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), Ph.D. (Buddhist Studies)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพและหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน ๒) เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ คือให้ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น โดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี หลักความไม่ประมาท ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น และหลักบุญกิริยาวัตถุ เป็นหลักธรรมคำสอนที่ประยุกต์ให้เหมาะสม

สภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ปัญหาด้านร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุด คือ ที่เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย การใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง และโรคประจำตัว ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมไม่ได้ ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่มุ่งมนุษย์มีความสุข

ต่อสุขภาพเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้วโดยการปฏิบัติ ดังนี้ ๑. การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง ๒. การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลฟังธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม ๓. การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้ายหลีกเลียงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่นเคารพในความคิดของเพื่อนและของครอบครัว และ ๔. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

- Thesis Title** : An Application of the Principle of Buddhadhamma of Aging People in Nai-Muenng Sub-District, Mueang District, Nakhon Phanom Province
- Researcher** : Phra Piboonsin Nānavaddhano (Chalermrat)
- Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Phra Rachane Visāradō, Asst. Prof. Dr., B.A. (General management), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
 - : Phrakrujiradhamathat, Asst. Prof. Dr. Pali IV, B.A. (Buddhism), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist studies)
- Date of Graduation** : March 1, 2019

Abstract

The purposes of this research were: 1) to study the supervision of the health of the aging people in the modern society, 2) to study the state and the problems of the supervision of the aging people in the territory of Muang Sub-district, Muang District, Nakhonphanom Province and, 3) to study the way to apply the principle of Buddhadhamma in the supervision of the aging people in the territory of Muang Sub-district, Nakhonphanom Province. This research is the qualitative research by studying the data from the documents and to interview the key informants and to report by using the descriptive analysis.

The results of the research were found that the aging people mean the people who are in the 60 years old up. The appropriate Buddhadhamma for the aging people in order to apply for the lives and for the beneficial happiness from the first step to practice, that is, the principle of Characteristics of Existence concerning the supervision of aging people, namely, to accept the facts that occurs both positive and negative and to accept the suffering that occurs by adhering to practice in accordance with the principle of

Buddhadhamma in order to sustain the old people's ages both the physical and spiritual health. The principle of carefulness makes people careful in the properties that are used as advantages, not to insult others and the principle of the Bases of Meritorious Actions that are the principle of Buddha's teachings applied for suitability.

For the states and the problems of supervision of aging people in the territory of Muang Sub-district, Nakhonphanom Province, the physical problems give effect to the health of aging people are found in the high level, that is, it is the decay of the body, to work too hard, to have meals in accordance with their own satisfaction and their own diseases, the spiritual and emotional problems. Somebody is afraid of ignorance, to be afraid of lonesomeness and some are in the permeative diseases, cannot protect the mind with the occurring situation, to have the family problems, and the social problems. The general employees have the less chance to participate in the society. Some have the family problems and are the representative of the offspring who goes to work and to take care of everything in the houses. Some are sick and cannot participate in society. The family has the conflict and does not understand between the offspring and the aging persons.

The application of the principle of Buddhhadhamma for the supervision of the health of aging people in the Municipality of Muang Sub-district, Muang District, Nakhonphanom Province was found that the happiness in accordance with the principle of Buddhhadhamma does not only emphasize the human beings to have the happiness but also to realize of the impact that will occur continuously to oneself, family, society, and environment and the principle of Buddhhadham that is adhered to practice for the way of life should enhance and solve the problems in the physical aspect in order to refine their own defilements. Ones should try to do goodness in order to control the behaviors in every aspects and to protect them from doing any evils for the sake of the modern happiness and after passing away from this world by practicing as follows: 1) to solve the physical problems and to accept the fact with the occurrence that everybody must face it. It is not only up to us, but also for the other persons who believe in the law of Kamma, that is, to do goodness, to receive the good results, to do badness, to receive the bad results, not to be carelessness, 2) to solve the spiritual and emotional problems, to practice the precepts, to listen to Dhamma, to be endurance, to reduce the hatred, greed, to develop the mindfulness and to assist the society. 3) to solve the social and family problems, to have the optimistic vision, to understand to be sympathetic, to honor others, not to insult other, to avoid the conflict problems, to give alms, to assist others, to enjoy the others doing goodness, to pay respect to the family and friends” goodness and 4) to solve the economic problems and earnings, to be careful in spending the properties, to live in appropriate way, to spend the necessary things, to live economically and to make oneself in easy-going.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความเมตตาอิงของ พระราเชนทร์ วิศวารโท, ผศ. ดร. และ พระครูจิระธรรมธัช, ผศ.ดร. อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำตรวจสอบข้อบกพร่องต่างๆ ให้สมบูรณ์ที่สุดและ อาจารย์ ดร.บุญส่ง สิ้นจันนอก ที่ช่วยแปลบทคัดย่อเป็นภาษาอังกฤษ ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความเมตตากรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง ขออนุโมทนาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัย ขอขอบคุณ ผศ.ดร.อริย์ธัช เลิศรวมโชค เจ้าหน้าที่ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ที่กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ให้ถูกต้องสมบูรณ์ตามรูปแบบของงานวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดวิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อและอำนวยความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลหนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยผู้วิจัย ขอขอบคุณและขออนุโมทนา

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกท่าน ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ผู้วิจัยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ที่กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยท้ายที่สุด ผู้วิจัย ขอขอบคุณพระสงฆ์สามเณร และขอเจริญพรขอบคุณญาติโยม ที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ ญาติโยมผู้อุปถัมภ์ในการทำวิทยานิพนธ์นี้ พร้อมทั้งญาติโยมทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามมา ณ ที่นี้ ที่มีส่วนและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยสำเร็จลงได้ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองและความมั่นของพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

พระพิบูลสิน ญาณวฑฒโน (เฉลิมรัตน์)

๑ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฌ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๕
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๒.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป	๗
๒.๑.๑ ด้านร่างกาย	๘
๒.๑.๒ ด้านจิตใจ	๑๐
๒.๑.๓ ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน	๑๒
๒.๑.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๑๓
๒.๒ หลักการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	๑๕
๒.๓ รัฐบาลกับการดูแลและแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุ	๑๗
๒.๓.๑ แผนและนโยบายของรัฐบาล	๑๗
๒.๓.๒ การดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมสงเคราะห์	๒๐
๒.๓.๓ การดูแลผู้สูงอายุ ด้านการแพทย์และสาธารณสุข	๒๑
๒.๓.๔ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖	๒๓
๒.๔ ความสำคัญของหลักพุทธธรรมต่อการดำเนินชีวิต	๒๘
๒.๕ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย	๓๐
๒.๕.๑ หลักไตรลักษณ์	๓๐
๒.๕.๒ ชั้น ๕	๓๕
๒.๕.๓ อริยสัจ ๔	๓๗
๒.๖ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ	๔๑

๒.๖.๑ การรักษาศีล	๔๑
๒.๖.๒ ไตรสิกขา	๔๓
๒.๖.๓ บุญกิริยาวัตถุ	๔๕
๒.๖.๔ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน)	๔๖
๒.๗ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน	๕๐
๒.๗.๑ โลกธรรม ๘	๕๐
๒.๗.๒ พรหมวิหาร ๔	๕๒
๒.๗.๓ สังคหวัตถุ ๔	๕๔
๒.๗.๔ คารวะธรรม	๕๕
๒.๗.๕ อคติ ๔	๕๗
๒.๗.๖ ชั้นดี โสรัจจะ	๕๘
๒.๘ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนา และแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและมีรายได้	๕๙
๒.๘.๑ อิทธิบาท ๔	๕๙
๒.๘.๒ การละเว้นจากอบายมุข ๖	๖๐
๒.๘.๓ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์	๖๒
๒.๙ สรูป	๖๓
๒.๑๐ ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๕
๒.๑๑ กรอบแนวคิดของการวิจัย	๗๑

บทที่ ๓ วิธีการดำเนินการวิจัย	๗๒
๓.๑ วิธีการดำเนินการวิจัย	๗๒
๓.๑.๑ รูปแบบการวิจัย	๗๒
๓.๑.๒ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก	๗๒
๓.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๓
๓.๑.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๗๓
๓.๑.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๗๓
๓.๒ ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๗๔
๓.๒.๑ ปัญหาด้านร่างกาย	๗๔
๓.๒.๒ ปัญหาด้านจิตใจ	๗๖
๓.๒.๓ ปัญหาด้านสังคม	๗๗
๓.๒.๔ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ	๗๘
๓.๓ สรูป	๗๙

บทที่ ๔	แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	
	ในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๘๑
๔.๑	แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	๘๑
๔.๒	ผลการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ส่งเสริมและแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๘๕
๔.๒.๑	ด้านร่างกาย	๘๕
๔.๒.๒	ด้านจิตใจและอารมณ์	๘๗
๔.๒.๓	ด้านสังคมและครอบครัว	๘๙
๔.๒.๔	ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๙๐
๔.๓	สรุป	๙๒
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๙๔
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๙๔
๕.๑.๑	การดูแลสุขภาพและหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	๙๔
๕.๑.๒	สภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๙๕
๕.๑.๓	แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม	๙๖
๕.๒	อภิปรายผล	๙๘
๕.๓	ข้อเสนอแนะ	๙๙
๕.๓.๑	ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๙๙
๕.๓.๒	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๙๙
บรรณานุกรม		๑๐๑
ภาคผนวก		๑๐๗
	ภาคผนวก ก. รายนามผู้เชี่ยวชาญและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๑๐๘
	ภาคผนวก ข. คำถามสัมภาษณ์ในการวิจัย	๑๑๒
	ภาคผนวก ค. หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย	๑๑๖
	ภาคผนวก ง. ภาพประกอบการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์	๑๒๗
ประวัติผู้วิจัย		๑๓๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อของคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๖/๑๕๑, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๖/๒๑๐. หมายถึง วินัยปิฎก มหาคคฺคปาติ ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๑๙๖ หน้า ๑๕๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐ และวินัยปิฎก มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๙๖ หน้า ๒๑๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

วิ. มหา.	(ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
อ.จ.เอก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ทุก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ติก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.จตุกก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ปญจก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ฉก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.สตตก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.อฏฐก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ข.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.เปต.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เปตวิัตถุ	(ภาษาไทย)

ช.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ช.จ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิเทศ	(ภาษาไทย)
ช.ปฎิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทาวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระไตรปิฎก

ช.ป.อ.	(บาลี) =	ขุททกนิกาย สทฺธมมปกาสนี ปฏิสมภิทามคคอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ช.อิติ.อ.	(บาลี) =	ขุททกนิกาย ปรมตถทีปนี อิติวุตตกอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.อ.	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก ฌมมสงคณิ อฏฐสาลินีอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)

การใช้หมายเลขย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่มที่ / ข้อที่ / หน้าที่ / ตามลำดับเช่น วิ. มหา. (ไทย) ๔/๘/๑๒ -๑๔. หมายถึง วินัยปิฎก มหาวรรค เล่มที่ ๔ / ข้อที่ ๘ / หน้าที่ ๑๒-๑๔ (ภาษาไทย).

การใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่มที่ / หน้าที่ เช่นอภิ.สง.อ. (บาลี) ๔๖/๒๕๕. หมายถึง อภิธมมปิฎก ฌมมสงคณิ อฏฐสาลินีอฏฐกถา เล่มที่ ๔๖/หน้าที่ ๒๕๕ (ภาษาบาลี).

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก สภาพความเป็นสังคมไทยหรือสังคมต่างชาติทั่วโลกไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และมีการทอดทิ้งผู้สูงอายุกันมาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่เป็นอยู่ ร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าเจริญเติบโต อวัยวะต่างๆ สูญเสียหน้าที่และตายไปในที่สุด ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสับสนในตัวเอง ไม่เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจด้านสุขภาพ ด้านความเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยไม่รู้ว่าจะทำตัวเองอย่างไรเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่มีอัตราการเกิดและอัตราการตายไม่สมดุลกันเหมือนในอดีต คือ มีอัตราการเกิดมากกว่าการตาย ทำให้ภาวะประชากรสูงวัยในประเทศไทยสูงขึ้น อีกทั้งสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพ หารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงวัยกับคนในครอบครัว ผู้สูงวัยจึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบกับภาวะเสื่อมถอยของระบบต่างๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าวุ่นความเครียด บางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชน ซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการความรักความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง^๑

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่าสังคมผู้สูงอายุ การเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างชัดเจนนี้ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการ

^๑ พระบุญทรง หนีดา (บุญธโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.

ดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม รายได้ การทำงาน ที่อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียว เท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยได้แก่การจัดระบบบริการทางการแพทย์และ สาธารณสุขเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดบริการขั้นพื้นฐานทางสังคม การดูแลป้องกัน และรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาต่อเนื่องและความมั่นคงของรายได้ให้เกิดขึ้นในครอบครัวและ ชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ^๒

ปัญหาของผู้สูงอายุมี ๓ ด้าน การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผิวหนังเหี่ยวย่น สีผิวเปลี่ยนแปลง ตกกระตามผิวหนัง เส้นเลือดฝอยแตกง่ายทำให้มีรอยฟกช้ำตามตัว ผมและขนเปลี่ยนเป็นสีขาวมัก หลุดร่วงง่าย กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรงเคลื่อนไหวช้า การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ลดลง สมองสังการซ้ำจำเรื่องใหม่ได้น้อยลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องสูบน้ำเลือดแรง ขึ้น ความแข็งของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูงง่าย ต่อม ผลิตฮอร์โมนต่างๆ เสื่อมไป มีผลทำให้ปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญต่อร่างกายลดลงก่อให้เกิดโรคหลาย ๆ อย่างตามมาโรคเบาหวาน โรคขาดธัยรอยด์ฮอร์โมน โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ด้านจิตใจและ อารมณ์ การเปลี่ยนทางจิตใจและอารมณ์ ส่วนหนึ่งเป็นผลจากสภาพร่างกายเสื่อมลง อีกส่วนเป็นผล จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ ชนิดของอารมณ์ที่ผู้สูงอายุมักแสดงออกและพบบ่อย คือ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจบ่อยๆ ซึมแยกตัว อารมณ์วิตกกังวลก็พบ ได้บ้าง ห่วงใยลูกหลานมากขึ้น บางครั้งจะมีอาการเครียด หงุดหงิดบ่นมากขึ้น อาการทางจิตที่รุนแรง หูแว่ว ประสาทหลอน หวาดระแวงต่างๆ บางครั้งมีอาการสับสนเรื่องวันเวลา สถานที่และบุคคล บาง คินไม่นอน ขับถ่ายเลอะเทอะ มีพฤติกรรมเหมือนเด็กทารก หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมก็ ได้ในกรณีสมองเสื่อมมากๆ

ด้านบทบาททางสังคมและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้ เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคน ทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้านมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์หมดคุณค่าเป็นภาระให้ ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัวต้องเปลี่ยนบทบาท เป็นผู้รับการช่วยเหลือและถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่าง รุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้^๓

การเปลี่ยนแปลงของควมมีอายุเป็นต้นเหตุของความเครียดในชีวิตของคน คนมี พฤติกรรมหรือการแสดงออกเพื่อตอบโต้เหตุการณ์ที่เครียดในลักษณะต่างๆ กัน บางคนปฏิเสธแต่บาง คนก็ยอมรับได้ ความเครียดในวัยผู้สูงอายุที่ทำให้พฤติกรรมการแสดงออกแต่ละคนแตกต่างกันการ

^๒ ธาริน สุขอนันต์และคณะ, “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, วารสารสาธารณสุขศาสตร์วิทยาลัยการ สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔) : ๔๐ - ๔๙.

^๓ อัมไพชนิษฐา สมานวงศ์ไทย. ปัญหาผู้สูงอายุ ๓ ด้าน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.Love4home.Com> [๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๘] : หน้า ๒.

ปลดเกษียณจึงเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการความไม่พร้อมทำให้เกิดการคับข้องใจ เศร้า สูญเสียเป้าหมายของชีวิต มีความทรุดโทรมของจิตการไม่ยอมรับความจริงที่ต้องปลดเกษียณอาจทำให้คนบางคนปรากฏอาการทางจิต ปัญหาความไม่พร้อมมักเกิดจากผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี ยิ่งแข็งแรงสามารถทำงานได้และคิดว่าการปลดเกษียณไม่ยุติธรรมสำหรับเขา ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดปัญหาทางจิตเนื่องจากไม่พร้อมเกษียณ มีผู้สูงอายุหลายคนสามารถปรับตัวได้แม้จะต้องค่อยเป็นค่อยไป ผู้สูงอายุหญิงที่เกษียณจะยอมรับภาวะการเกษียณได้ง่ายกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะผู้หญิงมีพันธกิจกับเพื่อนและครอบครัวมากกว่าชาย ทำให้สามารถพัฒนายอมรับสังคมเล็กๆ ใหม่ของตนเองได้ง่าย ปัญหาผู้สูงอายุหญิง ผู้สูงอายุชายเหมือนกันรายได้ลดลง ญาติทางสังคมลดลง มีเวลารว่างมากขึ้น ถูกตัดขาดจากงานและเพื่อน บทบาททางสังคมลดลง เสียอัตลักษณ์การเกษียณทำให้ชีวิตบางคนเครียด แต่ไม่ใช่ทุกคนสาเหตุมาจากการถูกแยกจากสังคมเป็นหลักแต่โดยทั่วไปแล้วไม่มีปัญหา สิ่งที่จะช่วยให้ผู้เกษียณมีความสุขคือการมีครอบครัว มีเพื่อนซึ่งสำคัญมากกว่ามีงานนอกเหนือให้ทำ^๔

คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าหลักพุทธธรรม ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธธรรมจะเกิดภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ประกอบแต่กุศลกรรมปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานครอบงำเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือวัยสูงอายุ (ปัจฉิมวัย) พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขและรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย

มีหลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้น คือการรู้เท่าทันสังขารว่ามีความไม่เที่ยง ผ่านหลักไตรลักษณ์^๕ การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท รวมทั้งเข้าใจการประชุมรวมเข้าด้วยกันของ ชันธ ๕^๖ ที่ว่า ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น จะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความทุกข์ข้งได้ นอกจากนี้ ในแง่ของการปฏิบัติตนในหลักบุญกริยาวัตถุ ๓^๗ คือ การบำเพ็ญทานมัย สีลมัย ภาวนามัย ผู้วิจัยมองว่า

^๔ กุลยา ดันติผลาชีวะ, *คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ “สูงวัยด้วยใจสุข”*, (กรุงเทพมหานคร : เรือนปัญญา, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

^๖ ส .ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖.

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

การทำบุญนั้นจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภ จะนำความสุขมาให้ และเป็นการเตรียมเสบียงไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ และมีหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุถึง ๒๓ ประการ^๔ อย่างไรก็ตาม การให้ผู้สูงวัยมีความสามารถพึ่งตนเองได้ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่า บุคคลภายในครอบครัวของเราจะช่วยเหลือเราได้มากน้อยแค่ไหน เพราะแต่ละบุคคลก็ล้วนประสบปัญหาสังคมรุมเร้าเช่นเดียวกัน

จังหวัดนครพนม เป็นจังหวัดขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน เป็นศูนย์กลางการค้า การพาณิชย์ การคมนาคมทางบก และอุตสาหกรรมของจังหวัดนครพนม ที่มีพื้นที่ติดกับประเทศเพื่อนบ้านคือประเทศลาว ที่มีการติดต่อค้าขายกันในรูปแบบต่างๆ ทางเศรษฐกิจในการนำเข้าและส่งออก เป็นเมืองที่มีขนาดใหญ่ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนและสัดส่วนเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง สภาพบริเวณพื้นที่ชุมชนในเขตจังหวัดนครพนม เป็นชุมชนเมืองและเป็นชุมชนที่มีหลากหลายครอบครัว หลายอาชีพอยู่ร่วมกันในชุมชน มีผู้สูงอายุอยู่เกือบทั่วทุกครัวเรือนทั้งชายและหญิง มีทั้งครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยายปะปนอยู่ในหมู่บ้านแต่ละครอบครัวจะแตกต่างกัน ผู้สูงอายุบางคนนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในวิถีชีวิตประสบความสำเร็จต่อตนเองและลูกหลาน ที่ครอบครัวนั้นสามารถดำเนินชีวิตในรูปแบบต่างๆแล้วอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยที่ไม่มีการขัดแย้งกันภายในครอบครัว

จากปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เพื่อให้เกิดความสุขสงบร่มเย็น รู้วิธีการนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตที่ถูกต้องมาประพฤติปฏิบัติ ไม่ยึดติดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน มีสุขภาพร่างกายดีสามารถดูแลตนเอง พึ่งตนเองได้ตามสมควร ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตเป็นการดับทุกข์ทางกาย ทางจิตใจในช่วงเวลาที่เหลืออยู่น้อย ก่อให้เกิดความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่เกิดปัญหาใดๆ เพื่อเป็นการเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมแก่ผู้สูงอายุในอนาคต โดยจะศึกษาถึงสภาพปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทย และศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อตอบปัญหาสำคัญที่ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพ และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างไรในสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อที่จะเป็นแบบอย่างของการที่นำแนวคิดหรือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีหลายระดับทางด้านฐานะของความเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

^๔ ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ การศึกษาหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นการสร้างความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อที่จะหาแนวทางในการประยุกต์หลักธรรมได้อย่างไร

๑.๒.๒ การศึกษาสภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนมจะเป็นการสร้างความรู้ในแต่ละด้านของผู้สูงอายุเพื่อที่จะหาแนวทางในการประยุกต์หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างไร

๑.๒.๓ การเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนมจะเป็นการที่จะต่อยอดให้กับพื้นที่อื่นๆ ที่มีปัญหาของผู้สูงอายุได้อย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๓.๓ เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) ได้ทำการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ รวมทั้งเนื้อหาในหนังสือหลักพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ และศึกษาจากหนังสือเอกสารต่างๆ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ได้ศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม คือ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ บุญกิริยาวัตถุ

๒) ได้ทำการศึกษาแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ สังเกต และการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรม และนอกชมรมกับผู้สูงอายุในเขตพื้นที่จังหวัดนครพนม

๓) ได้ทำการศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมที่สำคัญ และมีความสัมพันธ์มาส่งเสริมและแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม โดยสัมภาษณ์ สังเกต ถึงวิธีการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัย ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่เป็นพระสงฆ์ จำนวน ๑๐ รูป และภคฤหัสถ์ ชายและหญิง จำนวน ๒๐ คน รวมจำนวน ๓๐ รูป/คน ที่อาศัยในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมและกิจกรรมต่างๆ ทางพุทธศาสนาไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่สนับสนุนหลักการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้นธ ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ บุญกิริยาวัตถุ

การดำเนินชีวิต หมายถึง การปฏิบัติตน การวางตนได้อย่างเหมาะสมกับวัยเป็นการปรับตัวของผู้สูงอายุเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการเตรียมความพร้อมในการจัดการปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของผู้สูงอายุอย่างรู้เท่าทัน

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุวัยเกษียณตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนมเท่านั้น

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

๑.๖.๒ ทำให้ได้ทราบถึงสภาพปัญหาการดูแลสุขภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๖.๓ ทำให้ได้แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักพุทธธรรม เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้รู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต และให้รู้เท่าทันของกฎธรรมชาติ จนสามารถอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักพุทธธรรม และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมาอธิบาย เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้นำไปประพฤติปฏิบัติวางตนได้ถูกต้องเหมาะสม ในฐานะที่อยู่ร่วมกันในสังคม และแก้ไขปัญหาชีวิตที่สำคัญของผู้สูงอายุได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ การนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการรักษากาย วาจา และชำระจิตให้สะอาด จึงเป็นการพัฒนายกระดับคุณภาพชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้น มีความสุขได้ในปัจฉิมวัย ดังรายละเอียดโดยย่อ ที่กล่าวต่อไปนี้

๒.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นแหล่งผลิตสมาชิกของสังคม จำเป็นต้องมีความมั่นคง อบอุ่น มีหลักดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามกรอบของศีลธรรม ประเพณีวัฒนธรรม และกฎหมาย สมาชิกของครอบครัวประกอบไปด้วย ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา บุตรธิดา ล้วนต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง “ แต่ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหิน เนื่องจากสาเหตุจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกที่เคยแน่นแฟ้น กลายเป็นความสัมพันธ์แบบหละหลวม”^๑ เช่น บุตรหลานหลังจากแต่งงานแล้ว ก็แยกออกไปสร้างบ้านเรือนอยู่ต่างหาก และสาเหตุจากความยากจน ที่ต้องออกไปทำงานอยู่ห่างไกลต่างถิ่น จึงไม่ได้อยู่ในใกล้ชิดพ่อแม่

ปัจจุบันจึงทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ “ คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ถึงขนาดลูกบางคนไม่กลับไปเยี่ยมแลพ่อกับแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูมา ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ปล่อยให้ เป็นภาระของ สังคม ”^๒ จึงเป็นสาเหตุอันสำคัญ ที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความทุกข์ ยากเดือดร้อน ขาดผู้เลี้ยงดูมีรายได้ไม่เพียงพอ ไร้ที่อยู่อาศัย บางรายคู่สมรสเสียชีวิตอยู่ตามลำพัง บางรายเป็นโสด ทำให้ไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้ จึงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลจะต้องให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ดังกล่าว

^๑ อีริชไตน์ เกิดแก้ว, พระพุทธศาสนากับปัญหาสังคม, (ปทุมธานี : โรงพิมพ์บริษัทสี่ตะวัน จำกัด , ๒๕๔๗), หน้าค่านำ.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

ในทฤษฎีของพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” และ “รัตัญญู” ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมา โดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย และเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติ ที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ และปฏิจลสมุปบาท นั่นคือ กระบวนการหมุนเวียนเกิดดับแห่งชีวิต และความทุกข์ของบุคคล การเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาที่สำคัญ สรุปได้ ดังนี้

๒.๑.๑ ด้านร่างกาย

อวัยวะต่างๆรวมทั้งจิตใจของผู้สูงอายุเกิดความเสื่อมถอยนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ แม้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุคือ แบบแผนในการดำเนินชีวิต หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเป็นประจำนั่นเอง ซึ่งปัจจัยนี้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดและควบคุมได้ ในวัยผู้สูงอายुर่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังนี้^๓

๑) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้อมีการเหี่ยวฝ่อ มีเยื่อพังผืดมากขึ้นกล้ามเนื้ออ่อนกำลัง ทำให้สูญเสียความแข็งแรงว่องไวและการทรงตัวที่ดี กระดูกจะบางลงและหักง่าย หมอนรองกระดูกสันหลังจะเหี่ยวเสียความยืดหยุ่น ทำให้ตัวเตี้ยลง ๑ เซ็นติเมตร ทุก ๒๐ ปี ข้อเสื่อมตามวัยปวดตามข้อ และทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างเคลื่อนไหวได้ง่าย

๒) ระบบสัมผัส มีการเสื่อมลง ได้แก่ การเห็นเสื่อมลง เลนส์ตาเกิดต่อกระจก สายตายาวขึ้น กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม การปรับสายตาคำ ทำให้เวียนหัวได้ง่าย ประสาทรับเสียงเสื่อมทำให้หูตึงได้ยินเสียงต่ำหรือเสียงสูงกว่าธรรมดา มีการเสื่อมของหูที่เกี่ยวข้องกับระบบการทรงตัวทำให้ผู้สูงอายุเดินโซเซได้จุ่มมีประสาทรับกลิ่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลง ทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นจุ่มมีประสาทรับกลิ่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลง ทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นต้น

๓) ผิวหนัง จะบางและเหี่ยวย่น สีของผิวหนังน้อยลง ทำให้เกิดจุดต่างขาว แต่บางครั้งเกิดตกกระจากการมีสีเพิ่มขึ้น ต่อมไขมันขับน้ำมันน้อย ทำให้ผิวแห้ง คัน ต่อมเหงื่อขังเหงื่อได้น้อยลง ส่วนผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีขาว

๔) ระบบหายใจ ปอดมีสมรรถภาพลดลง ความจุและความยืดหยุ่นของปอดลดลง เลือดจับออกซิเจนขณะผ่านปอดได้น้อยลง ทำให้เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ กลไกการไอทำงานได้น้อยลงทำให้มีเสมหะสะสมภายในปอดมากขึ้น

^๓ จรัสวรรณ เทียนประภาสและพัชรี ต้นศิริ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า๖๗ - ๖๘.

๕) ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต เยื่อผนังด้านในของหัวใจหนาขึ้น และมีคอเลสเตอรอลแทรกในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น การไหลเวียนของเลือดช้าลง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะ และหัวใจวายได้ง่าย นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีการหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย เกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน ขณะที่มีการเปลี่ยนท่าหรืออิริยาบถของร่างกาย

๖) ระบบประสาท สมองมีขนาดเล็กลงเสื่อมหน้าที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวช้า มีอาการสั่นตามร่างกายได้ จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยากแก้ปัญหามากๆ ได้ไม่ดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังชี้สิ่งง่าย โดยเฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบัน แต่สามารถจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดี

๗) ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ฟันจะหัก ต่อม น้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อยลง ทำให้ปากแห้ง การผลิตน้ำย่อยน้อยลง การเคลื่อนไหวตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ช้าลง ทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอกจากนี้การดูดซึมอาหารไปสู่เซลล์ต่างๆ ทำได้น้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหารได้ง่าย

๘) ระบบขับถ่ายปัสสาวะ เกิดการเสื่อมหน้าที่ ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลง ถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ผู้สูงอายุบางรายอาจปัสสาวะขัด โดยเฉพาะผู้ชายจากต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อนเนื่องจากการคลอดลูกมาหลายคน

๙) ระบบขับถ่ายอุจจาระ ผู้สูงอายุมักจะท้องผูกจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ และร่างกาย มีกิจกรรมต่างๆ น้อยลง

๑๐) ระบบต่อมไร้ท่อ มีการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อลดลง ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้น้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

๑๑) ระบบภูมิคุ้มกัน ในผู้สูงอายุจะมีภูมิคุ้มกันเสื่อมลง ทำให้ความต้านทานโรคต่ำเกิดภูมิแพ้ได้มากขึ้น และมีโอกาสเกิดมะเร็งได้

นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ แล้ว ผู้สูงอายุมักมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติ ได้แก่ เมื่อเจ็บป่วยจะมีพยาธิสภาพผิดปกติหลายอย่าง และไม่มีลักษณะที่เฉพาะโรค มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีการรักษามีโรคแทรกซ้อนในระหว่างการทำการรักษาสูง และต้องการการฟื้นฟูสมรรถภาพมาก^๔

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสูงอายุทางด้านชีววิทยา ได้แก่ทฤษฎีการทำลายตนเอง (Autoimmunity) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน(Immune system theory) ที่กล่าวว่า การชราเกิดจากร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกันชนิดที่ทำลายตัวเองมากขึ้น เมื่อระยะวัยเจริญพันธุ์สิ้นสุดลง ทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกันปกติที่น้อยลง

^๔ Who. Expert committee, "Health of the Elderly". Who technical Report series, No.779 (1989) : pp.13-14.

ระบบภูมิคุ้มกันเริ่มเสื่อมลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นรุนแรง สอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิมด้านร่างกาย (Somatic mutation theory) ที่พบว่า การเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิม (Mutation) ที่เกิดขึ้นในเซลล์ของร่างกายจะไปทำลายยีนส์ และโครโมโซมอย่างช้าๆจนกระทั่งความสามารถด้านหน้าที่ของโครโมโซมในร่างกายถูกทำลายไป เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดไปจากเดิมสะสมเพิ่มมากขึ้น จนถึงจุดที่สูญเสียหน้าที่ของยีนส์ และโครโมโซม จะทำให้ไม่สามารถผลิตโปรตีนได้ ทำให้เซลล์ตายโดยเฉพาะเซลล์ประสาท เซลล์กล้ามเนื้อลาย และเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ^๕

๒.๑.๒ ด้านจิตใจ

“การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมมีผลต่อโดยตรง ต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ”^๖ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ได้แก่ “ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตหรือญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจากบุตรหลานแยกย้ายกันไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล”^๗ และความคับข้องในทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากการถูกปลดเกษียณต้องหยุดรับผิดชอบงานต่างๆ ทั้งที่ผู้สูงอายุบางรายยังไม่พร้อมที่จะหยุดทำงาน จึงมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุนั้นเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้หมดสมรรถภาพในการทำงาน แต่สังคมกำหนดให้เป็นเช่นนั้น

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างระบบครอบครัว จากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวจึงเป็นสาเหตุหนึ่ง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรือบางรายก็ถูกบุตรหลานทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ขาดการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีให้อยู่ดีกินดี จึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพและจิตใจ “ บางครั้งบุตรหลานเห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระความรับผิดชอบ ที่เกินความสามารถของครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา และมีปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้นได้”^๘

นอกจากนี้ ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิตด้วย ถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตวัยต้น ประสบความสำเร็จ จะเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็นยอมรับวัยสุดท้ายด้วยความรู้สึกที่ดี ส่วนผู้ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวในชีวิตวัยต้น จะมีชีวิตในทางตรงกันข้าม การ

^๕ ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และคณะ, **สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๒๓.

^๖ เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐.

^๗ อัมพร โอตระกูล, **สุขภาพจิตผู้สูงอายุ, สุขศึกษา ๗**, (กรกฎาคม- กันยายน ๒๕๒๗), หน้า ๒๘-๓๐.

^๘ เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ**, หน้า ๘๐-๘๒.

เปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอารมณ์ไม่มั่นคง เมื่อถูกกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้เสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธง่าย แต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลง ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้แนะนำ หรือบางครั้งต้องเป็นผู้รับการดูแล เพราะข้อจำกัดของร่างกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักสกัดกั้นอารมณ์ และแสดง ออกในทางที่ดีขึ้น^๔

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความว่าเหว่ ช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า หรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และอาจมีผลไปถึงความไม่ยินดี และเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพราะความเสื่อมของระบบอวัยวะทั้งหลายล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นกระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

๒) ความหว่าเหว่ เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่างๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้งและความกระทบกระเทือนใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย

๓) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่างๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการเรียนรู้หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นหาด้วยเทคนิคใหม่

๔) สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์และการวิเคราะห์จะค่อยๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

นอกจากปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวแล้ว การที่ผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางด้านการศึกษาย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นในครอบครัว บุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัย หรือไม่แสดงความ

^๔ เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ , การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ , หน้า ๑๒.

เคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่างๆให้บุตรหลาน ซึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้เช่นกัน

๒.๑.๓ ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็นผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทางสังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมีฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิม ที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว่าเหวได้ การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบจากผู้ที่มีมือทำงานใช้ความคิด กลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุก็น้อยลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย

ดังนั้น กิจกรรมต่างๆในวัยผู้สูงอายุจึงลดลง ความสัมพันธ์กับคนอื่น ก็ลดลงและหยุดตามไปด้วย ลูกหลานต่างโตขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป สำหรับผู้สูงอายุบางรายคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่นที่ยังมีอยู่ก็ค่อยๆขาดหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย แยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือตายจากไป ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหาทางคงสภาพไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ๆขึ้นมา เพราะผู้อื่นจะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ทำคนเดียวไม่ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และไม่ถูกปฏิเสธจากสังคมสรุปได้ว่า^{๑๐} ผู้สูงอายุควรมหาเพื่อนที่อยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกันและอยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่งเมื่อมีปัญหาอะไรที่เหมือนกัน จะได้ร่วมกันปรึกษาหารือ มีส่วนร่วมและช่วยกันแก้ไขได้ ผู้สูงอายุบางรายที่สนใจทางด้านศาสนา อาจเข้าวัดฟังธรรม ศึกษาธรรม หรือมีส่วนร่วมในการค้ำจุนพระศาสนา หรือบางรายมีสุขภาพดีที่แข็งแรงพอที่จะเข้าชมรมสมาคม เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ได้แก่

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

^{๑๐} วิจิตร บุญยะโทตระ, *คู่มือเกษียณอายุ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สัมพันธ์ที่๖, ๒๕๓๗), หน้า ๓๔ - ๓๕.

๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาทำงานทำให้ผู้สูงอายุหมดภาวะติดต่อทางด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรือเคยทำอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตัวเอง (Self- esteem) รู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

๓) การสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน บทบาททางด้านกาให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

จากสาเหตุและปัจจัยทั้ง ๓ ด้านของผู้สูงอายุนี้ จะเห็นว่าจากเดิมที่สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเดียวกันถึง ๓ ชั้นอายุคือพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และบุตรหลาน ผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือยกย่องและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างบริสุทธิใจ และได้รับการยกย่องจากสังคมว่าเป็นผู้ทรงเกียรติ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเป็นแหล่งความรู้ มีสิทธิพิเศษ และความมั่นคงในชีวิตจนกระทั่งตาย^{๑๑} ปัญหาของผู้สูงอายุจึงมักเป็นด้านความเจ็บป่วย หรือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าด้านอื่น แม้จะมีปัญหาด้านจิตใจบ้างแต่ก็ไม่รุนแรงนัก เพราะสังคมไทยยังคงมีประเพณี และวัฒนธรรมในการเลี้ยงดูและกตัญญูต่อผู้ใหญ่ แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ของทุกสถาบันในสังคม นับตั้งแต่สถาบันครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความอบอุ่นของสมาชิกครอบครัวที่เคยมีมากกลับเสื่อมลง ผู้สูงอายุจึงขาดการดูแลให้ความช่วยเหลือ ประกอบกับไม่ได้ทำงานทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมจึงทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านอื่นโดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในปัจจุบันจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุโดยทั่วไป จึงไม่อาจให้การดูแลแก้ไขเพียงลำพังด้านใดด้านหนึ่งได้จำเป็นต้องดำเนินการพร้อมๆ กันทุกด้าน

๒.๑.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลงในขณะที่เดียวกันสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีวางแผนการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจให้

^{๑๑} อภา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๒๘๘.

รอบคอบ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ่มใจ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ได้เสนอแนะการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้^{๑๒}

๑) ควรทำงานประมาณประจำปี เพื่อที่จะได้ไม่หลงลืมรายได้รายจ่าย ที่มีช่วงการเว้นระยะนานๆ หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมอนุญาตรายปีภาษีต่างๆ เป็นต้น

๒) ควรทำงานประมาณคร่าวๆ ก่อน แล้วค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง

๓) ถ้างบประมาณมีผลออกมาว่า รายจ่ายเกินรายรับ จะต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้ หรือมีฉะนั้นก็ต้องตัดรายจ่ายลง

การเพิ่มรายได้และการประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้สูงอายุสามารถมีวิธีง่ายๆ ในการเพิ่มรายได้คือหางานทำอาจจะเป็นเฉพาะบางช่วงเวลา หรือเต็มเวลาแล้วแต่สถานการณ์ และสภาพสิ่งแวดล้อม การประหยัดค่าใช้จ่ายทำได้โดยใช้จ่ายในเรื่องที่สมควร ลดค่าใช้จ่ายใหญ่ๆ แทนการตัดรายจ่ายเล็กๆ น้อยๆ หยุ่มหิม และลดเลิกอบายมุข เช่น ดื่มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เป็นต้น

นอกจากนั้น ปัญหาการเงินของผู้สูงอายุมักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี และไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะต้องมียุติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้เพิ่ม ควรปฏิบัติดังนี้^{๑๓}

๑) วิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินของตนเองว่า มีรายได้รายจ่ายจำนวนเท่าไร และได้จากแหล่งใดบ้าง และจะทำอย่างไรให้รายได้ที่มีอยู่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิต

๒) ทำบัญชีทรัพย์สินที่มีอยู่ และทำงานประมาณค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่ต้องใช้

๓) ควบคุมค่าใช้จ่าย โดยนำรายได้จากทรัพย์สินต่างๆ และรายได้ประจำที่ได้หลังเกษียณอายุมาลงรายการเพื่อทำบัญชีงบดุล

๔) ต้องรู้จักค่าของเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดและคุ้มค่า

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไป จะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ว้าวุ่น ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสัมพันธ์ทางครอบครัว เนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดู อีกทั้งมีรายไม่แน่นอน ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัว

^{๑๒} บรรลุ ศิริพานิช, **คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๘), หน้า ๕๘ - ๕๙.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘ --๕๙.

ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางท่าน ที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้ จึงต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ที่ภายนอกครอบครัว ทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชรา และการขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากราชการ เป็นต้น

๒.๒ หลักการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การดำเนินชีวิตประจำวัน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ๔ ประการ^{๑๔} ดังนี้

๑. กินเป็น หมายถึง การกินอาหารให้ถูกต้อง ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและงดเว้นการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. นอนเป็น หมายถึง การนอนหลับให้เต็มที่และเพียงพอของผู้สูงอายุ จะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระปรี้กระเปร่า

๓. อยู่เป็น หมายถึง การรู้จักรักษาสุขภาพชีวิตที่ดี การรู้จักวิธีการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ รู้จักวิถีลดทอนความเครียด มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ดี จิตแจ่มใสและมีการพักผ่อนที่เหมาะสม เป็นหลักการของการอยู่เป็น

๔. สังคมเป็น หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม ทั้งนี้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยการใช้เหตุผล การเข้าใจ และยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

นอกจากนั้น ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีความสุขนั้น ควรประกอบด้วย

๑) การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและไม่มีโรคประจำตัวที่ร้ายแรงและปราศจากความพิการ

๒) การมีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการทำให้จิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มีอารมณ์ดีอย่างสม่ำเสมอไม่วิตกกังวล พยายามทำใจให้สบายไม่เครียด

๓) ได้อยู่ในสังคมที่ดี มีเพื่อนฝูงคบหาสมาคมกันโดยสม่ำเสมอ

๔) มีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่มั่นคง สามารถเลี้ยงดูตนเองได้

๕) มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นแวดล้อมไปด้วยลูกหลานและญาติ

๖) สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันของตนเองได้โดยไม่เป็นภาระ

๗) อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น อยู่อาศัยในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

^{๑๔} เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, หน้า ๒๒ - ๒๓.

๘) ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพื่อร่างกายจะได้สดชื่นแข็งแรง

๙) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

๑๐) มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง

ในการดูแลสุขภาพ จึงมีความสำคัญยิ่ง เกี่ยวกับเรื่องแบบแผนการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพ นั้นเพนเดอร์ (Pender) ได้สร้างเครื่องมือเพื่อประเมินแบบแผนการดำเนินชีวิต และสุขนิสัยประจำวัน ของบุคคล โดยแบ่งออกเป็น ๑๐ ด้าน คือ^{๑๕}

๑) ความสามารถในการดูแลตนเอง ประเมินบุคคลในด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง ที่ควรระวังสังเกตร่างกายของตนเองได้ว่า มีอาการผิดปกติหรือไม่

๒) การปฏิบัติทางโภชนาการ ประเมินบุคคลในเรื่องการรู้จักเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องเหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการ วิธีการรับประทานอาหาร และการควบคุมน้ำหนักให้พอดีกับส่วนสูง

๓) กิจกรรมทางกายหรือการผ่อนคลาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกาย ประเมินในด้านการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน การวางท่าทางต่างๆให้ถูกต้องไม่ว่าจะนั่งหรือยืน

๔) ลักษณะการนอนหลับ ประเมินในด้านระยะเวลา ที่ควรได้รับการพักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอนหลับ ปัญหาในการนอนหลับ ลักษณะของที่นอนที่จะไม่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง

๕) การจัดการความเครียด ประเมินในด้านอารมณ์สนุกสนาน การแสดงอารมณ์ต่างๆออกมาได้เหมาะสม วิธีการคลายความเครียดของบุคคล

๖) ความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในความสำเร็จของชีวิต ประเมินด้านการได้รับความยกย่องสรรเสริญจากบุคคล และความพึงพอใจในความสำเร็จของชีวิต การพัฒนาตนเองและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ความสุขในการทำงานและความรู้สึกเป็นสุขในชีวิต

๗) จุดมุ่งหมายของชีวิต ประเมินว่าบุคคลรู้ถึงสิ่งสำคัญในชีวิตของตนเองหรือไม่ ควรจะมีจุดมุ่งหมาย และกำหนดเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาวไว้ และเป้าหมายในชีวิตนั้นเป็นจริง

๘) การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ประเมินในด้านการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ซึ่งมีประโยชน์มากในการทำให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งช่วยลดความตึงเครียด และช่วยในการแก้ปัญหาต่างๆ

^{๑๕} Pender, Nola J. *Health promotion in nursing practice*, 2d. ed. (Norwalk, Conn : Appleton & Lange ,1987), pp.134 -143.

๙) การควบคุมสภาวะสิ่งแวดล้อม ประเมินในด้านการป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตรายจากอากาศเป็นพิษ เนื่องจากสารพิษหรือควันพิษ การดูแลที่พักอาศัยปลอดภัยจากภัยอันตรายต่างๆ

๑๐) การใช้ระบบบริการสุขภาพ ประเมินในด้านการใช้บริการ ทางกายภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ความกระตือรือร้นในการหาข้อมูล ปัญหาสุขภาพรวมทั้งการตรวจร่างกาย

ดังนั้น การวางแผนในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลรวมทั้งการวางแผนการใช้จ่ายและ การหารายได้เพิ่ม

สรุปได้ว่า การรู้จักดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ๔ ประการ คือ การกินเป็น นอนเป็น อยู่เป็น และสังคมเป็น เป็นการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม จะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

๒.๓ รัฐบาลกับการดูแลและแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุ

วัยผู้สูงอายุเป็นพัฒนาการขั้นหนึ่งของชีวิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ช่วงของการเปลี่ยนแปลง จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุมากและมีอิทธิพลต่อสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ดังคำขวัญที่องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้เป็นปีสุขภาพของผู้สูงอายุว่า “Add life to years” หมายความว่า เพิ่มชีวิตชีวาให้อายุที่ยืนยาวออกไป หรือที่กระทรวงสาธารณสุขให้คำขวัญเป็นภาษาไทยไว้ว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” จึงหมายถึงการดูแลเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนแนะนำและให้คำปรึกษา ตามสาเหตุและปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีผลต่อผู้สูงอายุดังที่กล่าวแล้ว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข^{๑๖} ซึ่งการดูแลโดยทั่วไปแบ่งได้ดังนี้

๒.๓.๑ แผนและนโยบายของรัฐบาล

นโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุปรากฏขึ้นครั้งแรกในสมัย จอมพล ป.พิบูลย์สงคราม ในรูปของการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ในปี พ.ศ.๒๔๙๖ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะรับอุปการะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือขาดผู้อุปการะหรืออยู่กับครอบครัวอย่างไม่มีความสุข โดยให้เข้าอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา และให้การดูแลภายใต้การดำเนินงานของกรมประชาสงเคราะห์ ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และในเวลาต่อมาการดำเนินงานเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้รับการบรรจุไว้เป็นแผนหนึ่งของรัฐบาล ดังนี้

^{๑๖} บรรลุ ศิริพานิช, บริการสุขภาพผู้สูงอายุ , แพทยสภาสาร, (ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๙ กันยายน ๒๕๒๕), หน้า ๔๘.

๑) แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ

การประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging) ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้ประกาศใช้แผนปฏิบัติโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ(World Plan of Action on Aging) เพื่อให้ประเทศสมาชิกร่วมไปปฏิบัติ^{๑๗} ส่วนประเทศไทยได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๒๕-๒๕๔๔ มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานโดยกำหนดนโยบาย กำหนดนโยบายพื้นฐาน และทิศทางของแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๒๕ - ๒๕๔๔ ขึ้นไว้รวม ๗ ประการ ดังนี้^{๑๘}

(๑) ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคมในฐานะ“ผู้ให้”มากกว่าครึ่งชีวิตแล้ว จึงควรได้รับผลตอบแทนในฐานะ “ผู้รับ” จากสังคมโดยเฉพาะความชอบธรรมในสิทธิมนุษยชนที่พึงมีทั้งในด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา ความมั่นคงทางรายได้ สังคม วัฒนธรรมและสวัสดิการสังคม

(๒) ผู้สูงอายุเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ พลังความคิด โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ควรนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกมาก และการสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงบทบาทมีส่วนร่วมในสังคมนั้น นอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เห็นชีวิตมีคุณค่าแล้ว ยังจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว ให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆได้ด้วย

(๓) ผู้สูงอายุสามารถเตรียมตัว ที่จะใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่าได้เพียงไรย่อมขึ้นกับผลของขบวนการอันต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเด็ก ในการพัฒนาความพร้อมในด้านต่างๆ เช่นสุขภาพอนามัยทางกายและจิต การศึกษา การประกอบอาชีพ รวมทั้งการมีส่วนร่วมในสังคมของแต่ละบุคคล

(๔) ผู้สูงอายุควรได้อยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น ได้รับความเคารพนับถือและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน และควรลดความสำคัญในบทบาทของผู้หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว

(๕) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ และไม่ได้รับการคุ้มครองดูแลจากครอบครัวไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม ควรได้รับการปกป้องดูแลจากสังคม

(๖) ผู้สูงอายุจะได้รับทราบข่าวสาร ข้อมูล รวมทั้งคำแนะนำถึงวิธีการป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง และในกรณีเจ็บป่วยควรได้รับการดูแลรักษาพยาบาล นอกจากนี้ยังควรได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ได้

(๗) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุน ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว และชุมชนตามความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะในการเป็นที่ปรึกษา การถ่ายทอดความรู้

^{๑๗} สวง ทักฤกษ์, การให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ, นิตยสารการประชาสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๑, หน้า ๔๘.

^{๑๘} กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๒๕ - ๒๕๔๔, (กรุงเทพมหานคร : สหกรณ์กลาโหม, ๒๕๒๕), หน้า ๑ - ๒.

และประสบการณ์ต่างๆ ให้กับบุตรหลานและชุมชน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าต่อไป

๒) นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว

จากแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๒๕- ๒๕๔๔ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ รัฐบาลจึงได้กำหนดนโยบาย และมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕- ๒๕๕๔) ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในอนาคต โดยมีนโยบายและมาตรการหลักเพื่อให้การปฏิบัติงานของหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีหลักการ ๑๔ ประการ คือ^{๑๙}

(๑) ส่งเสริมให้บริการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพอนามัย การป้องกันโรค และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งให้มีความสามารถที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

(๒) ให้มีบริการพื้นฐานและสวัสดิการทางสังคม ตลอดจนการสงเคราะห์ด้านต่างๆ ตามความต้องการ และความจำเป็นอย่างเพียงพอแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยและไม่มีความสามารถ

(๓) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน ตามกำลังความถนัด ความสามารถและประสบการณ์ ได้ถ่ายทอดประสบการณ์และความชำนาญให้แก่ชนรุ่นหลัง รวมทั้งได้ทำประโยชน์อื่นๆ แก่สังคม

(๔) ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบบสังคมไทยดั้งเดิม รวมทั้งเสริมสร้างค่านิยมในการให้ความเคารพ และกตัญญูแก่ผู้สูงอายุ

(๕) สนับสนุนให้สถาบันศาสนา มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่คุณธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตลอดจนเป็นที่พึ่งทางจิตใจโดยเฉพาะแก่ผู้สูงอายุได้

(๖) ส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชน และภาคเอกชนมีบทบาทสำคัญ ในการจัดสวัสดิการให้โอกาสผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและสังคม

(๗) สนับสนุนให้มีการผลิต และพัฒนาบุคลากรสำหรับดูแลรักษา และการให้บริการผู้สูงอายุ

(๘) ให้มีการจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัย ติดตามและประเมินผลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

(๙) เผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพ การป้องกันโรค การโภชนาการ การออกกำลังกายด้วยรูปแบบวิธีการต่างๆ ตลอดจนจัดให้มีบริเวณ และอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ

^{๑๙} สำนักนายกรัฐมนตรี, สารสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕ -๒๕๕๔), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙ - ๑๐.

(๑๐) ขยายบริการและสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัย สังคม และสาธารณูปโภคสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่มียาได้ หรือมีรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการดำรงชีพและไม่มีผู้อุปการะ

(๑๑) ให้บริการศึกษาอบรมหรือแนะแนวอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ ได้ทำงานตามความถนัด และศักยภาพ

(๑๒) จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ทั้งเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่ชนรุ่นหลัง หรือการพัฒนาชุมชน

(๑๓) รณรงค์ให้ประชาชนและสังคมเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการมีสมาชิกหลายรุ่นอายุอยู่ร่วมกันในครอบครัว ตลอดจนให้มีค่านิยมในการเคารพ กตัญญูทวดเวที่ต่อบุพการีและผู้สูงอายุ

(๑๔) ขอความร่วมมือจากสถาบันทางศาสนาในการเผยแพร่คำสอน เพื่อให้เป็นที่พึ่งทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งให้มีการปรับปรุงวิธีการเผยแพร่คำสอนในรูปแบบที่หลากหลาย

สรุปได้ว่า นโยบายด้านการดูแลผู้สูงอายุของรัฐบาลเป็นแนวกว้างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยด้านต่างๆ และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลาย ได้อย่างมีความสุข จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและครอบครัว

๒.๓.๒ การดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมสงเคราะห์

การดูแลผู้สูงอายุโดยภาครัฐบาล เป็นการดำเนินงานตามแนวทางของการสังคมสงเคราะห์ มีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัดที่รับถ่ายโอนงานจากกรมประชาสงเคราะห์เดิม แบ่งเป็น ๓ ลักษณะคือ^{๒๐}

๑) บริการในรูปของสถานสงเคราะห์ซึ่งเป็นรูปแบบเก่า ให้การดูแลผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดูหรือมีปัญหาไม่อาจอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ โดยรัฐเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งปัจจุบันมีทั้งหมด ๑๙ แห่ง โดยให้การสงเคราะห์ ในด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) ให้บริการเลี้ยงดูด้วยอาหาร ๓ มื้อ

(๒) ให้บริการเสื้อผ้าเครื่องนอนเครื่องใช้ส่วนตัวตามความจำเป็นและเหมาะสม

(๓) ให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไปและ การรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยและการรักษา ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู

^{๒๐} กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, สรุปกิจการประจำปี ๒๕๕๐, หน้า ๓๗ - ๓๘.

(๔) บริการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว โดยนักสังคมสงเคราะห์

(๕) การบริการจัดกิจกรรมนันทนาการ งานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์ต่างๆ รวมทั้งให้ภาคเอกชน และหน่วยงานต่างๆ ภายนอกสถานสงเคราะห์ ได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

(๖) บริการด้านศาสนกิจสนับสนุนให้ผู้สูงอายุประกอบพิธีทางศาสนาตามลัทธิที่ตนนับ

(๗) บริการฌาปนกิจศพให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ

๒) บริการในรูปของศูนย์บริการทางสังคม เป็นบริการในระดับชุมชน ที่ให้แก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัวได้มาร่วมทำกิจกรรมต่างๆ หรือรับบริการจากศูนย์บริการชุมชนประเภทเข้าไปเยี่ยมกลับ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และอบอุ่นในบ้านปลายชีวิต โดยมีบริการที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุ และสภาพของชุมชน เป็นรูปแบบที่เน้นให้ผู้สูงอายุ และชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดบริการ ที่เป็นประโยชน์ตามที่ต้องการ บริการต่างๆ ที่ศูนย์บริการชุมชนจัดขึ้นส่วนใหญ่ประกอบด้วย บริการด้านสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ บริการสังคมสงเคราะห์ ศาสนาและนันทนาการต่างๆ ตามที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ

๓) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ หรือโครงการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุ และครอบครัวในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ที่สนับสนุนค่าใช้จ่ายให้ผู้สูงอายุ ที่ถูกทอดทิ้ง และยากจน หรือไม่มีครอบครัวที่อยู่ในชนบททั่วประเทศ ได้รับเบี้ยยังชีพ คนละ ๒๐๐ บาท ต่อเดือน ตั้งแต่ปี ๒๕๓๘ เป็นต้นมาและในปีพ.ศ. ๒๕๕๒ รัฐบาลได้ขยายเป็นบริการสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุอายุทั่วไป ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยให้ไปจดทะเบียนและขอรับเบี้ยยังชีพได้ ที่สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ จะได้รับเบี้ยยังชีพเดือนละ ๕๐๐ บาทตลอดไปจนถึงแก่กรรม

สรุปได้ว่า การให้บริการสวัสดิการทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ที่ดำเนินการโดยองค์กรของรัฐ ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินงาน จากในรูปของสถานสงเคราะห์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีที่พึ่งพิงอุ่นใจได้ว่า รัฐไม่ทอดทิ้ง และเป็นการตอบสนองความดีของผู้สูงอายุ ที่เคยทำประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติมาก่อน มาเป็นรูปแบบของบริการในระดับชุมชน การบริการในรูปของสถานสงเคราะห์ให้อยู่ในเขตจำกัด หรือผสมผสานกับกิจกรรมหลักอื่นๆ โดยเน้นบทบาทของครอบครัวและชุมชนให้มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นประการสำคัญ ดังนั้น แนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการสังคมสงเคราะห์ จึงสอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมเป็นหลัก ให้การสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุตามสาเหตุ และปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย

๒.๓.๓ การดูแลผู้สูงอายุ ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจ มีสุขภาพอนามัยไม่ดี การดูแลผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องให้การดูแล ทั้งในด้านการรักษาโรคที่เป็นอยู่แล้ว และการป้องกันโรคที่

อาจจะเกิดขึ้น หรือแทรกซ้อนขึ้นได้อีก การดูแลผู้สูงอายุทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข จึงได้แบ่งการดำเนินงาน ดังนี้

๑) นโยบายด้านสุขภาพ โดยรัฐบาลได้กำหนดนโยบายด้านสุขภาพไว้ ๒ ประการ คือ^{๒๑}

(๑) เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

(๒) ส่งเสริมให้มีบริการทางสุขภาพกาย และจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในด้านการป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

๒) การให้บริการด้านสุขภาพ โดยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบในการให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ จึงได้เน้นที่การดำเนินงานในบริการ ๔ ด้าน ดังนี้ คือ^{๒๒}

(๑) ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยสนับสนุนให้มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ มีเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้ให้ความรู้ และให้การสนับสนุนแก่โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน

(๒) รักษาและฟื้นฟู โดยสนับสนุนให้โรงพยาบาลในจังหวัดต่างๆ เปิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้นและให้บริการรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษในโรงพยาบาล

(๓) ด้านสาธารณสุขมูลฐานสนับสนุนให้มีการ จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้านและฝึกรวมอาสาสมัครสาธารณสุข กับผู้สื่อข่าวสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้ความรู้สุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

(๔) สนับสนุนและฝึกรวมบุคลากรทางการแพทย์ และการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

๓) การดูแลผู้สูงอายุในขั้นตอนการปฏิบัติจริง คือ การรักษาโรคกับการดูแลสุขภาพในส่วนของการรักษาโรคนั้น เป็นหน้าที่โดยตรงของแพทย์ที่จะต้องให้การรักษา และชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตัวให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลในการรักษา และการป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เพราะผู้สูงอายุมักจะให้ความเชื่อถือ และปฏิบัติตามที่แพทย์สั่ง ด้วยความเชื่อที่ว่าแพทย์เป็นผู้ที่มีความรู้ในโรคต่างๆมากกว่าผู้อื่น โดยที่ความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมโทรมของระบบอวัยวะต่างๆหรืออาการวินิจฉัยว่า ความผิดปกตินั้นเกิดจากความชรา แพทย์จึงไม่พยายามหาทางบำบัดแก้ไขเพราะเข้าใจว่าเป็นสภาพของความเสื่อม แก้ไม่ได้ช่วยไม่ได้ เมื่อปล่อยให้โอกาสที่จะช่วยรักษาได้ให้ล่วงเลยไปก็จะแก้ไขไม่ได้จริงๆ แม้จะทราบในภายหลัง ส่วนการดูแลผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริม และป้องกันไม่ให้เกิดภาวะสุขภาพเสื่อมโทรมเร็ว ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุจึงมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

^{๒๑} สำนักนายกรัฐมนตรี, สาระสำคัญนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๕๔), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓ - ๑๔.

^{๒๒} อภา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, หน้า ๑๑๓ - ๑๑๔.

๑. การชะลอความเสื่อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้ คำแนะนำแก่ญาติและผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด

๒. พัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่เสื่อมลง ให้ใช้การได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยวิธีต่างๆ ดังนี้

๑) พัฒนาให้สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้

๒) จัดหาอุปกรณ์และเครื่องช่วยสำหรับผู้ที่มีอวัยวะบกพร่องในการทำหน้าที่

๓) ให้คำแนะนำแก่ญาติและครอบครัว เกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ ในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย

๔) การเตรียมผู้สูงอายุให้พร้อมที่จะรับความจริง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะร่างกาย ในลักษณะของการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น และพร้อมที่จะรับความจริงเกี่ยวกับความตายด้วย

๓. การพัฒนาสภาวะทางสังคม โดยการยกย่องให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และชุมชน โดยจัดกิจกรรมตามความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุ ทั้งควรแนะนำแก่ญาติ และครอบครัวให้แสดงความเคารพยกย่อง เข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัว และส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ

สรุปได้ว่า แนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการแพทย์และสาธารณสุข จัดเป็นการดูแลผู้สูงอายุด้านร่างกาย ทั้งในส่วนของการรักษาโรค และการพัฒนาสมรรถภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งสนับสนุนให้ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม เพื่อการดูแลผู้สูงอายุทางด้านจิตใจด้วย

๒.๓.๔ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖

สิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. ๒๕๔๖ จากที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕ - ๒๕๕๔) รัฐบาลจึงได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ตราบขึ้นโดยมีเจตนารมณ์เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนต่อสิทธิ และประโยชน์ของผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นหน่วยงานภาครัฐ ทั้งส่วนกลางส่วนภูมิภาคและรัฐวิสาหกิจตลอดจนองค์กรอื่นๆ ในการจัดให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองและส่งเสริมสนับสนุนรัฐวิสาหกิจตลอดจนองค์กรอื่นๆ ในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัตินี้ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องโดยมีสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุได้ดำเนินการ

เพื่อติดตามสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติ ดังกล่าว ที่ได้รับบริการจากหน่วยงานต่างๆ มีรายละเอียด ดังนี้^{๒๓}

๑) ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้สูงอายุได้รับบริการที่สะดวกรวดเร็ว มีช่องทางเฉพาะผู้สูงอายุในโรงพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

๒) ด้านการศึกษา

ผู้สูงอายุได้รับ บริการการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระบบ นอกระบบและตามอัธยาศัย การจัดกิจกรรมฝึกอบรมมีรายการต่างๆ แก่ผู้สูงอายุการจัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน มีหลักสูตรการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐานถึงขั้นอุดมศึกษา ขอรับบริการได้ที่ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในจังหวัดทุกจังหวัด

๓) ด้านการประกอบอาชีพ

ผู้สูงอายุได้รับบริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งงานว่าง การจัดหางาน สมัครงาน ข้อมูลคำปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน ได้จากสำนักงานเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร สำนักงานจัดหางานทุกจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด

๔) ด้านการฝึกอาชีพ

ผู้สูงอายุได้รับบริการอบรมฝึกอาชีพ โดยขอรับบริการได้ที่สำนักงานจัดหางานเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร สำนักงานจัดหางานทุกจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด

๕) ด้านการจัดหาตลาดรองรับสินค้า

ผู้สูงอายุได้รับบริการ การนำสินค้าร่วมจำหน่ายในงานต่างๆ การอบรมด้านการจัดการ การตลาด ขอรับบริการได้ที่กรมพัฒนาธุรกิจการค้า สถาบันฝึกอบรมธุรกิจการค้า และสำนักงานพาณิชย์จังหวัด

๖) ด้านลดหย่อนค่าโดยสาร การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

รถไฟลดราคาโดยสารครึ่งราคา ตั้งแต่เดือน มิถุนายนถึงกันยายน รถไฟฟ้าใต้ดินลดค่าโดยสารครึ่งราคา รถโดยสารประจำทาง ขส.มก.ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตั้งแต่เวลา ๐๙.๓๐- ๑๕.๓๐ น. และจัดที่นั่งสำรองเป็นการเฉพาะ สายการบินกรุงเทพ และการบินไทยลด

^{๒๓} มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย(มส.ผส.), รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๑ -๑๗๓.

ค่าโดยสาร ร้อยละ ๑๕ สายการบินภูเก็ตแอร์ไลน์ ลดค่าโดยสาร ร้อยละ ๕ เฉพาะเที่ยวบินภายในประเทศและอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นลำดับแรก

๗) ด้านการท่องเที่ยว

ผู้สูงอายุได้รับบริการ การจัดกิจกรรมโครงการสำหรับผู้สูงอายุ ขอรับบริการได้ที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

๘) ด้านกีฬาและนันทนาการ

ผู้สูงอายุได้รับบริการ การตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ใช้บริการในสนามกีฬา สวนสุขภาพ ลานกีฬาแอโรบิก สนามเปตอง ห้องออกกำลังกาย และเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในประเภทต่างๆ ขอรับบริการได้ที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย และการกีฬาส่วนภูมิภาค

๙) ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

ผู้สูงอายุได้รับการลดอัตราค่าเข้าร่วมกิจกรรม ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมการอำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ขอรับบริการได้ที่กระทรวงวัฒนธรรม

๑๐) ด้านการช่วยเหลือในทางคดี

ผู้สูงอายุได้รับบริการ การให้คำแนะนำ ปรีกษาความรู้ทางกฎหมาย การดูแลจากอาสาสมัครคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพในพื้นที่ การจัดหาทนายความช่วยเหลือ และการสนับสนุนค่าใช้จ่าย ในการให้ความช่วยเหลือว่าความแก่ต่างคดี โดยขอรับบริการได้ที่สำนักงานช่วยเหลือทางการเงินแก่ผู้เสียหาย และจำเลยในคดีอาญา คลินิกยุติธรรม ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และสำนักงานยุติธรรมจังหวัดจังหวัดทุกจังหวัด

จากลำดับที่ ๑๑ - ๑๗ ขอรับบริการ ได้ที่

(๑) กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

(๒) สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ

(๓) สำนักงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการกรุงเทพ ๘ แห่ง

(๔) สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร

(๕) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด

๑๑) การช่วยเหลือจากการถูกทารุณกรรม

ผู้สูงอายุที่ถูกทารุณกรรม จะได้รับการช่วยเหลือเป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท ตามสภาพปัญหา และความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การดำเนินคดี และการให้คำแนะนำปรึกษา เป็นต้น

๑๒) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง

ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง จะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้น เป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท เป็นค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง และจะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ เช่น การรับอุปการะในบ้านพักฉุกเฉิน สถานสงเคราะห์ หรือการให้คำแนะนำ ปรีกษา

๑๓) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย

ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ ที่ถูกหลอกลวง แสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย จะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท เป็นค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง ค่าเครื่องนุ่งห่ม และจะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การดำเนินคดี การให้คำแนะนำปรีกษา

๑๔) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาครอบครัว

ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ที่ประสบปัญหาครอบครัว จะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ

๑๕) การช่วยเหลือด้านอาหารและเครื่องนุ่งห่ม

ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน ในเรื่องอาหาร และ/หรือเครื่องนุ่งห่ม จะได้รับการช่วยเหลือเป็นเงิน เป็นสิ่งของ ไม่เกินครั้งละ ๒,๐๐๐ บาท ไม่เกิน ๓ ครั้งต่อคนต่อปี

๑๖) การช่วยเหลือผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัย

ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ ที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน ในเรื่องที่อยู่อาศัยจะได้รับการช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัย ในกรณีชั่วคราว หรือตลอดไป

๑๗) การช่วยเหลือเงินสงเคราะห์จัดการศพ

ผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรม จะได้รับการช่วยเหลือเงินจัดการศพ รายละ ๒,๐๐๐ บาทจะต้องเป็นผู้สูงอายุที่ มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สัญชาติไทย มีฐานะยากจน มีรายได้น้อยกว่า ๑๒๔๐ บาทต่อเดือน ไม่มีญาติหรือมีญาติแต่ไม่สามารถจัดการศพได้

๑๘) การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

ผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การยังชีพ ถูกทอดทิ้งขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ไม่สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นต้นไป รัฐบาลได้จัดสวัสดิการเงินเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และไม่ได้รับเงิน สวัสดิการประจำจากรัฐจะได้รับเบี้ยยังชีพตลอดชีวิตคนละ ๕๐๐ บาทต่อเดือน ขอรับบริการได้ที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

๑๙) การลดหย่อนภาษีเงินได้

(๑) การหักค่าลดหย่อน ค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดา

- ผู้มีเงินได้สามารถหักค่าลดหย่อน ค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาของผู้มีเงินได้ รวมทั้งบิดามารดาของคู่สมรส ของผู้มีเงินได้ที่ไม่มีเงินได้ จำนวนคนละ ๓๐,๐๐๐ บาท

- สำหรับบิดามารดา ต้องมีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีรายได้ไม่เพียงพอแก่การยังชีพ (บิดามารดาต้องมีเงินได้ไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาทต่อปี) และอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของผู้มีเงินได้

(๒) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับดอกเบี้ยเงินฝาก

- ยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา สำหรับเงินได้พึงประเมิน ที่เป็นดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร ในราชอาณาจักร เฉพาะดอกเบี้ยเงินฝากประจำที่มีระยะเวลาการฝากตั้งแต่วันที่ขึ้นไป

- ดอกเบี้ยเงินฝากประจำทุกประเภทรวมกัน มีจำนวนทั้งสิ้นไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท ตลอดปีภาษี

- ผู้มีเงินได้ที่ได้รับสิทธิต้องมีอายุ ไม่ต่ำกว่า ๕๕ ปีบริบูรณ์

- หากดอกเบี้ยเงินฝากประจำทุกประเภทรวมกัน มีจำนวนทั้งสิ้นไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท ตลอดปีภาษี ให้ธนาคารผู้จ่ายดอกเบี้ยเงินฝากดังกล่าว หักภาษีเงินได้ ณ ที่จ่ายทั้งจำนวน และนำส่งกรมสรรพากร

(๓) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ

- ยกเว้นภาษีเงินได้ สำหรับเงินได้เท่าที่จ่ายเป็นค่าซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพในอัตราไม่เกินร้อยละ ๑๕ ของเงินได้พึงประเมิน แต่เมื่อรวมเข้ากับเงินสะสมที่จ่ายเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ต้องไม่เกิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท

สำหรับการยกเว้นภาษีเงินได้ สำหรับเงินหรือผลประโยชน์ใดๆ ที่ได้รับจากกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ กรณีผู้สูงอายุ ผู้ถือหน่วยลงทุนต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า ๕๕ ปีบริบูรณ์ และถือหน่วยลงทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี กรณีทุพพลภาพ ต้องเป็นกรณีที่แพทย์ที่ทางราชการรับรองได้ตรวจและแสดงความเห็นว่าผู้ถือหน่วยลงทุนทุพพลภาพจนไม่สามารถประกอบอาชีพ ซึ่งก่อให้เกิดเงินได้ที่จะนำมาซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพได้อีกต่อไปและกรณีตายต้องเป็นกรณีที่ผู้ถือหน่วยลงทุนถึงแก่ความตาย ในระหว่างการถือหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ

(๔) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ๖๕ ปี ขึ้นไป

- ยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา สำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป ที่อยู่ในประเทศไทย เฉพาะเงินได้ที่ได้รับส่วนที่ไม่เกิน ๑๙๐,๐๐๐ บาทในปีภาษีนั้น

- ผู้มีเงินได้สามารถเลือกใช้สิทธิยกเว้นภาษีเงินได้ไม่เกิน ๑๙๐,๐๐๐ บาท ในปีภาษีนั้น ออกจากเงินได้ประเภทใดก็ได้ที่ได้รับ และนำเงินได้หลังใช้สิทธิมาคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามปกติ

(๕) การหักค่าลดหย่อนเงินหรือทรัพย์สินที่บริจาคให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ

- กรณีบุคคลธรรมดา มีการบริจาคเงินสามารถนำมาหักเป็นค่าลดหย่อนในการคำนวณภาษีได้เท่ากับจำนวนที่บริจาค แต่ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของเงินได้สุทธิ

- กรณีนิติบุคคลบริจาคเงินหรือทรัพย์สิน สามารถนำรายจ่ายมาหักเป็นค่าใช้จ่ายได้ตามจำนวน ที่บริจาค แต่ไม่เกินร้อยละ ๒ ของกำไรสุทธิ

๒๐) การลดหย่อนภาษี ให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงิน ให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ

สำหรับบุคคลทั่วไป กรณีบริจาคเงินให้หักลดหย่อนภาษีได้เท่าที่จ่ายจริงโดยรวมกับเงินบริจาคอื่น แต่ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของเงินได้ หลังจากหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อนแล้ว

ส่วนนิติบุคคล กรณีบริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้ หักลดหย่อนได้เท่าที่จ่ายจริง แต่เมื่อรวมกับเงินบริจาคอื่น แต่ต้องไม่เกิน ร้อยละ ๒ ของกำไรสุทธีก่อนหักรายจ่าย เพื่อการกุศลสาธารณะ หน่วยงานติดต่อบริจาคเงินหรือทรัพย์สิน คือ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ โดยขอรับบริการลดหย่อนได้ที่ สำนักงานสรรพากรพื้นที่ และสำนักงานสรรพากรพื้นที่สาขาทุกแห่ง

๒๑) หน่วยงานของรัฐทั่วประเทศ ให้การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่

ผู้สูงอายุได้รับการยกเว้น ค่าเข้าชมสถานที่จำนวน ๒๕๗ แห่ง เช่น อุทยานแห่งชาติ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สวนสัตว์ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุได้รับสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยใช้ “กองทุนผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นเงินทุนหมุนเวียนที่รัฐบาลจัดสรรให้ และมีผู้บริจาคสมทบ สำหรับใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. ๒๕๔๖ ผู้สูงอายุจะได้รับบริการ ๓ ด้าน คือ ๑) การคุ้มครอง โดยได้รับการพิทักษ์สิทธิ การปกป้อง คุ้มครอง การสงเคราะห์ และช่วยเหลือให้ได้รับความมั่นคง ปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น ได้รับการบริการทางการแพทย์ การศึกษา การศาสนา และด้านสวัสดิการสังคมอื่นๆ เป็นต้น ๒) การส่งเสริมให้มีบทบาทในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม และความสะอาดปลอดภัยในชีวิต ๓) การสนับสนุนเพื่อให้มีการพัฒนาตนเอง การพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในชุมชนให้เข้มแข็ง เช่น ได้รับเบี้ยยังชีพ ได้รับช่วยเหลือค่าโดยสารพาหนะตามสมควร และได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ราชการ เป็นต้น

๒.๔ ความสำคัญของหลักพุทธธรรมต่อการดำเนินชีวิต

ความหมายของพุทธธรรม หลักพุทธธรรม หมายถึง การประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศและบัญญัติไว้ เป็นที่ทราบกันว่าภายหลังพุทธ

ปรีนิพพานแล้ว ได้มีการรวบรวมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบครบถ้วน อยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อให้เป็นแหล่งสืบค้นคำสั่งสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธเจ้า

พุทธธรรม นอกจากจะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังรวมถึงความเป็นไปในขันธ์สี่พละและพระปฏิบัติของพระพุทธองค์ ที่สะท้อนออกมาให้ปรากฏในพุทธธรรมอีกด้วย

ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม มีดังนี้

- ๑) เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์
- ๒) นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้าน ครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน
- ๓) เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

พุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“ เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้นผู้บำเพ็ญภาวนาดำเนินตามทางนี้แล้วพึงพิณจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้ ”^{๒๔}

พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) ได้แสดงทัศนะว่า พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบ เพราะการแนะแนวพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะแนว^{๒๕}

หลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย^{๒๖} มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม

^{๒๔} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

^{๒๕} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), พุทธศาสตร์กับการแนะแนว, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้าค่านำ.

^{๒๖} ๓ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓-๔๖๓/๕๐๔-๕๑๐.

อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เปื่อยเปื้อน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล^{๒๗} ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและเข้าถึงสิ่งที่ตั้งงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไปด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังต่อไปนี้

๒.๕ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย

๒.๕.๑ หลักไตรลักษณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไปหรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากัน

ความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ มีดังนี้

๑) อนิจจตา (Impermanance) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒) ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้อยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓) อนัตตตา (Soullessness) ความเป็นอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องกัน เกิดดับสืบทอดกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสายจึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้งและแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว เมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสนี่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้

ในกรณีของ สัตว์ บุคคล ประกอบด้วย ชั้นที่ ๕ เท่านั้น เป็นอันตัดปัญหาเรื่องที่จะมีตัวตนเป็นอิสระอยู่ต่างหาก เมื่อแยกชั้นที่ ๕ ออกพิจารณาแต่ละอย่างๆ ก็จะทำให้เห็นว่า ชั้นที่ทุกชั้นไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนของตนเอง อีกอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง ถ้าสัตว์ บุคคลนั้นเป็นเจ้าของชั้นที่ ๕ แท้จริง ก็ย่อมต้องบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ทำให้เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘.

พุทธพจน์แสดงไตรลักษณ์ในกรณีของชั้น ๕ ตัวอย่างที่เด่น ดังนี้

“ ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล รูป ...เวทนา...สัญญา... สังขาร... วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้อง ตามที่มันเป็นว่า

“ นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่มัน นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”^{๒๘}

คุณค่าทางจริยธรรมของไตรลักษณ์ คำสอนต่างๆ มักอ้างอิงถึง อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยงมากกว่าลักษณะอื่นอีกสองอย่าง ทั้งนี้เพราะความไม่เที่ยง เป็นภาวะที่ปรากฏชัดมองเห็นง่าย ส่วนทุกข์ตาเป็นภาวะที่มองเห็นยากปานกลางจัดเป็นอันดับสอง และอนัตตาเป็นภาวะที่ประณีตมองเห็นได้ยากที่สุด จัดเป็นลำดับสุดท้าย อนิจจตามองเห็นได้ง่าย จึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะนำเข้าสู่ความเข้าใจทุกข์ตาและอนัตตาต่อไปประการหนึ่ง

พุทธพจน์ที่แสดงให้เห็นคุณค่าทางจริยธรรม ๒ ประการของไตรลักษณ์ คือ

๑. “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปธรรมดาเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบวางแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข”^{๒๙}

๒. “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๓๐}

พุทธพจน์ ข้อที่ ๑ ชี้ถึงคุณค่าในด้านการวางใจต่อสังขาร คือ โลกและชีวิต ให้รู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้วก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้องจะแปรปรวน เสื่อมสลาย พลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกครอบงำยำยีบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็นระดับโลกุตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิต

พุทธพจน์ ข้อที่ ๒ ชี้ถึงคุณค่าในด้านการปฏิบัติกิจหน้าที่ เพื่อความมีชีวิตที่ดำเนินไปอย่างถูกต้องดีงามในโลก อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และเพื่อให้เข้าถึงบรมธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยให้ความจริงว่า ล้วนเกิดจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งชีวิตและโลก ล้วนเกิดจากองค์ประกอบทั้งหลายทั้งมวลกันขึ้น ดำรงอยู่ได้ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความบีบคั้นกดอัดขัดแย้งแฝงอยู่ทั้งภายนอกและภายใน จะต้องทรุดโทรมแตกสลายเปลี่ยนแปลงกลายรูปไป ไม่อยู่ในอำนาจของความปรารถนา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยและเป็นไปตามเหตุปัจจัย กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยนี้จะดำเนินไปตลอดทุกขณะ ไม่รอเวลา ไม่คอยความปรารถนา ไม่พึงเสียด

^{๒๘} ส.ช. (ไทย) ๑๘/๑/๑ - ๒.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑ .

เรียกร่องวิงวอนของใคร เฉพาะอย่างยิ่งชีวิตนี้สั้นนักและไม่แน่นอน จะวางใจมิได้เลย เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว ก็จะได้กระตือรือร้น เร้าเตือน กระตุ้นตนเอง ให้เร่งรัดชวนขวายทำสิ่งที่ควรทำ และเว้นสิ่งที่ควรเว้น ไม่ละเลย ไม่รอช้า ไม่ปล่อยเวลาและโอกาสให้สูญหายไปเปล่า เอาใจใส่แก้ไขสิ่งเสียหายที่เกิดขึ้น ระมัดระวังป้องกันหนทางที่จะเกิดความ เสื่อมทรุดเสียหายต่อไป และสร้างสรรค์สิ่งดีงามความ เจริญก้าวหน้า โดยไตร่ตรองพิจารณาและดำเนินการด้วยปัญญาอันรู้ที่จะจัดการตามเหตุปัจจัย ทำให้ผลสำเร็จด้วยดีทั้งในแง่กิจการ และจิตใจ คุณค่าข้อนี้เน้นความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจเป็นระดับ โลกียะเรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำกิจ

คุณค่าทางจริยธรรม ข้อ ๒ นี้ จะต้องใช้กับเรื่องของชีวิตและกิจต่อโลกทุกชั้น ทุกระดับ ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยส่วนตัวจนถึงความเรียบร้อยดีงามของสังคมส่วนรวม ตั้งแต่ประโยชน์ขั้นต้นจนถึง ประโยชน์สูงสุด ตั้งแต่การประกอบกิจการอาชีพแสวงหาทุนทรัพย์ของคฤหัสถ์ จนถึงการบำเพ็ญ เพียรแสวงหาโพธิญาณของพระพุทธเจ้า และคุณค่าสองข้อนี้สัมพันธ์กันและเสริมกัน เมื่อปฏิบัติให้ได้ คุณค่าครบทั้งสองอย่าง จึงจะได้รับประโยชน์บริบูรณ์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑. คุณค่าด้านจิตใจ หรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระ

คุณค่าด้านนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับจุดหมายสูงสุดของพุทธธรรม ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ และสำคัญ ตามปกติผู้เจริญปัญญาด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ จะพัฒนาความเข้าใจต่อโลกและชีวิตให้เข้มข้น ชัดเจนยิ่งขึ้น พร้อมกับมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพจิต เป็นขั้นตอนสำคัญ ๒ ขั้นตอน คือ^{๓๑}

ขั้นตอนที่ ๑ เมื่อเกิดความรู้เท่าทันสังขาร มองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนชัดเจนขึ้นในระดับปานกลาง จะมีความรู้สึกทำนองเป็นปฏิกิริยาเกิดขึ้น ก่อนนั้นเคย ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคง สภาพเดิมอยู่ได้ มีใช้ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้ สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้อง จะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกครอบงำ ย่ำยีบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา คุณค่าข้อนี้เน้นความ หลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็น ระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิต ยึดติดหลงไหลใน รูป รสกลิ่น เสียง เป็นต้น เมื่อมองเห็นไตรลักษณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่ง เหล่านั้นอยากหนีไปให้พ้น บางทีถึงกับรู้สึกว้าวุ่นทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มีใช้ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตาม ความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้วก็ทำจิตใจให้ ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็น เกี่ยวข้องจะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัด พรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกครอบงำ ย่ำยีบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่ รู้เท่าทัน ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหภูมิธรรม จำกัด, ๒๕๔๙,) หน้า ๗๐/๓๘ - ๗๐/๔๑.

อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชา ให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้อง จะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำ ย่ำยี บีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมตา

ความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิต ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจ เป็นระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิตใจ ให้หลุดออกไปได้จากความหลงใหลยึดติดซึ่งเป็นภาวะที่มีพลังแรงมาก เพื่อจะก้าวต่อไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ ในขั้นตอนที่ ๒ ต่อไป แต่ถ้าหยุดอยู่เพียงขั้นที่ ๑ ผลเสียจากความรู้สึกที่เอนเอียงก็จะเกิดขึ้นได้

ขั้นตอนที่ ๒ เมื่อความรู้เท่าทันนั้นพัฒนาต่อไป จนกลายเป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริง ปัญญาเจริญเข้าสู่ภาวะที่สมบูรณ์ เรียกว่า รู้เท่าทันธรรมตาอย่างแท้จริง ความรู้ สึกเบื่อหน่ายรังเกียจ และอยากจะหนีให้พ้นไปเสียนั้นก็หายไป กลับรู้สึกเป็นกลาง ทั้งไม่หลงใหล ไม่ติดใจ แต่ก็ไม่รังเกียจ ไม่พัวพัน แต่ก็ไม่หมั่นเบียดบีบแต่ความรู้สึกซัด ตามที่มันเป็นและความรู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไป ตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย พัฒนาการทางจิตปัญญาขั้นนี้ ในระบบการปฏิบัติของวิปัสสนา เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร) เป็นขั้นตอนที่สำคัญและจำเป็น ในการที่จะเข้าถึงความรู้ประจักษ์แจ้งสัจจะ และความเป็นอิสระของจิตโดยสมบูรณ์

คุณค่าด้านความเป็นอิสระหลุดพ้นของจิตนี้ โดยเฉพาะในระดับที่พัฒนาสมบูรณ์แล้ว (ถึงขั้นตอนที่ ๒) จะมีลักษณะและผลข้างเคียงที่สำคัญ ๒ ประการ คือ

๑) ความปลอดทุกข์ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากความรู้สึกบีบคั้น ที่เกิดจากความยึดติดถือมั่นต่างๆ มีความสุขที่ไม่อิงอาศัยอารมณ์ หรือไม่ขึ้นต่อสิ่งยั่วยุ ปลอดโปร่ง ผ่องใส สดชื่นเบิกบานไร้กังวล ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่เหี่ยวแห้งไปตามความผันผวน ปรวนแปรขึ้นๆ ลงๆ ที่เรียกว่าโลกธรรม ไม่ถูกรบกวนกระทบกระเทือน เนื่องจากความสูญเสียเสื่อมสลายพลัดพราก เป็นต้น ลักษณะข้อนี้มีผลครอบคลุมไปถึงจริยธรรมด้วย ในแง่ที่จะไม่ก่อปัญหา เนื่องจากการระบายทุกข์ของตนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของปัญหาทางจริยธรรมโดยทั่วไป และในแง่ที่มีจิตใจอยู่ในสภาพซึ่งง่ายต่อการเกิดขึ้นของคุณธรรม โดยเฉพาะความเมตตา กรุณา ความมีเมตรีจิตริมิตรภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่จริยธรรมเป็นอันมาก

๒) ความปลอดกิเลส คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจบีบความถือตัวถืออำนาจ เป็นต้น เกิดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ สงบและบริสุทธิ์ ลักษณะข้อนี้ มีผลโดยตรงต่อจริยธรรมทั้งด้านภายในที่จะคิด การหรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบ ชัง รังเกียจ และความปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นต้น และด้านภายนอกที่จะไม่ทำความผิด ความชั่วต่างๆ ตามอำนาจบังคับบัญชาของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนสามารถทำการต่างๆ ที่ตั้งตามเหตุผลได้อย่างจริงจัง

เต็มทีเพราะไม่มีกิเลส เช่น ความเกียจคร้าน ความหวังผลประโยชน์ เป็นต้น มาคอยยึดถ่วงหรือดึงให้พะวักพะวน

๒. คุณค่าด้านการทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท

ในด้านการทำกิจ คือ ปฏิบัติหน้าที่การงานหรือทำสิ่งที่ควรทำนั้น เป็นธรรมดาที่ว่าปุถุชนทั้งหลายมักมีความโน้มเอียง ดังต่อไปนี้

ก) เมื่อถูกทุกข์บีบคั้นเข้าแล้ว มีภัยมาถึงตัว เกิดความจำเป็นเฉพาะหน้า จึงหันมาเอาใจใส่ปัญหาหรือกิจที่จะต้องทำ แล้วตั้งรณพยายามแก้ไขปัญหาหรือทำการนั้นๆ ซึ่งบางครั้งวาก็แก้ไขหรือทำสำเร็จ แต่บางทีก็ไม่ทันการต้องประสบความสูญเสียหรือถึงกับพินาศย่อยยับ แม้ถึงจะแก้ไขหรือทำสำเร็จก็ต้องเดือดร้อนกระวนกระวายมาก และยากที่จะสำเร็จเรียบร้อยด้วยดี หรืออาจเรียกว่าสำเร็จอย่างยับเยิน ถูกครอบงำ และบงการของกิเลสทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความชอบชัง ความริษยา เป็นต้น

ข) ยามปกติอยู่สบาย หรือแก้ไขปัญหาลุล่วงไปได้ ทำกิจเฉพาะหน้าเสร็จไปทีหนึ่งแล้วก็นอนกายนอนใจ ฝ้าแสวงหาแต่ความสุขสำราญ หลงใหลมัวเมาในความปรนเปรอ บำรุงบำเรอ หรือไม่ก็เพลิดเพลินติดในความปกติสุขอยู่สบายไปชั่ววันๆ ไม่คิดคำนึงถึงที่จะป้องกันความเสื่อมและภัยที่อาจมาถึงในวันข้างหน้า พอทุกข์บีบคั้น ภัยถึงตัวจำเป็นเข้าก็เร่งแก้ไข เมื่อผ่านพ้นไปได้ก็นอนเสสสุขต่อไปอีกปฏิบัติเวียนวนอยู่ในวงจรเช่นนี้ จนกว่าจะถึงวันหนึ่งที่ไม่อาจแก้ไขได้ทันการหรือแก้ไขสำเร็จอย่างยับเยินเกินกว่าจะดำรงอยู่ต่อไปได้ ก็เป็นอันจบสิ้น สภาพความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอย่างนี้ก็กล่าวมานี้ เรียกว่า ความประมาท ซึ่งละเลยทอดทิ้ง ไม่เห็นความสำคัญ ไม่กระตือรือร้น ขวนขวาย ขาดความเพียรพยายาม

ความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่ตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาแล้วนั้น เรียกว่า ความไม่ประมาท หรืออัปมาท หมายถึง ความเป็นอยู่อย่างพากเพียร โดยมีสติเป็นเครื่องเร้าเตือนและควบคุมคือ สำนึกอยู่เสมอถึงสิ่งที่จะต้องเว้น และสิ่งที่จะต้องทำ มองเห็นความสำคัญของกาลเวลา กิจกรรมและเรื่องราวทุกอย่างแม้ที่เล็กน้อย ไม่ยอมมถล่ำพลาดไปในทางเสื่อมเสีย และไม่ทอดทิ้งโอกาสสำหรับความดีงาม ความเจริญ ดำเนินสู่จุดหมายในทางแห่งดีงาม ไม่หยุดยั้งและคิดเตรียมการโดยรอบคอบ

ลักษณะสำคัญของอัปมาท หรือความไม่ประมาท มี ๓ อย่าง คือ

๑) เห็นคุณค่าและความสำคัญ ของเวลาที่ผ่านไปทุกๆขณะ ไม่ปล่อยกาลและโอกาสให้ผ่านไปเสียเปล่า ใช้เวลาอย่างมีคุณค่าให้คุ้มและเกิดประโยชน์

๒) ไม่หลงระเริง ไม่มัวเมา ระมัดระวังควบคุมตนอยู่เสมอ ที่จะไม่ให้เผลอพลาดลงไปในทางผิด ไม่ปล่อยตัวให้ถล่ำลงไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือที่จะทำกรรมชั่ว

๓) เร่งสร้างสรรคความดีงามและประโยชน์สุข กระตือรือร้นขวนขวายในการทำหน้าที่ ไม่ละเลย แต่ขะมักเขม้นในการพัฒนาจิตปัญญา และทำอย่างรอบคอบ เรียกว่า ความไม่ประมาทใน กุศลธรรมทั้งหลาย

การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งทำให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท เพราะเมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไม่คงตัว จะต้องแตกสลายกลับกลายเป็น วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง พึงเร่งรัดทำการตามเหตุปัจจัย จะต้องเร่งชวนช่วยป้องกันความเสื่อมที่ยังไม่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาหรือความเสียหายผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้ว รักษาสิ่งที่ดีและทำสิ่งที่ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามต่อไป เช่น รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง จะเสื่อมสิ้นสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย เมื่อต้องการความดีงามความเจริญก็ต้องเพียรพยายามทำการทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้สิ่งดีงามนั้นดำรงอยู่ได้นานที่สุด และบังเกิดประโยชน์แก่ตนมากที่สุด จึงเรียกว่า คุณค่าด้านทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท

ผู้วิจัยมองว่า ความรู้เท่าทันไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎธรรมดาของธรรมชาติ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา เห็นคุณค่าว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่อาจคงสภาพเดิมได้และมีใช้ตัวตน กล่าวคือ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา จึงต้องดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และเห็นคุณค่าชีวิตที่ต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท

๒.๕.๒ ชั้นที่ ๕

ชั้นที่ ๕ เป็นส่วนประกอบ ๕ อย่างของชีวิต สิ่งทั้งหลายที่มองเห็น ในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ๆของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่างๆ ที่มาประกอบกันเข้านั้นออกไปให้หมด ก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้น สภาพของสิ่งทั้งหลายในรูปของการประชุม ส่วนประกอบเช่นนี้ พุทธธรรมได้แสดงส่วนประกอบต่างๆ ซึ่งครอบคลุมทั้งวัตถุและจิตใจหรือทั้งรูปธรรมและนามธรรม การแสดงส่วนประกอบต่างๆ นั้น ในพระสูตรได้แสดงแบบชั้นที่ ๕

วิธีแบ่งแบบชั้นที่ ๕ (The Five Aggregates) พุทธธรรมแยกแยะชีวิต พร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่างๆ ๕ ประเภท หรือ ๕ หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจขันธ์ คือ

๑) รูป (Corporeality) ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

๒) เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

๓) สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (Object) นั้นๆ ได้

๔) สังขาร (Mental Formation หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือให้ชั่ว หรือเป็นกลางๆปรุงแปรการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา

สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฐิ เป็นต้นเรียกรวมอย่างง่าย ๆ ว่าเครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

๕) วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นต่าง ๆ ขั้นทั้ง ๕ อาศัยซึ่งกันและกัน รูปขั้น ๕ เป็นส่วนกายนามขั้นทั้งสี่ เป็นส่วนใจ กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติ และประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี เช่น กิจกรรมของจิตใจต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับโลก ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยอารมณ์ คือ รูปกลิ่นรส และสิ่งต้องกาย ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย อารมณ์ทั้ง ๕ ก็ดี ตา หู จมูก ลิ้น กายก็ดี ต่างก็เป็นรูปธรรมอยู่ในรูปขั้น คือ เป็นฝ่ายกาย ส่วนด้านจิตใจถือกายเป็นเสมือนอุปกรณ์สำเร็จรูปที่สร้างขึ้นมารับใช้กิจกรรมของจิตใจ จึงถือว่าจิตใจเป็นศูนย์กลางแห่งกิจกรรมของชีวิต มีความกว้างขวาง ซับซ้อนและลึกซึ้งมาก เป็นที่ให้คุณค่าและความหมายแก่ชีวิต และเกี่ยวข้องโดยตรง

นามขั้นทั้ง ๔ (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งอิทธิพลเป็นปัจจัยแก่กัน การเกิดขึ้นของนามขั้น ทั้งสี่เหล่านั้น ตามปกติจะดำเนินไปตามกระบวนการธรรมดังนี้

“ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์ใด บุคคลตรีกอารมณ์ใด บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด..... ย่อมครอบงำบุรุษ ในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตาทั้งที่เป็นอดีตอนาคต และปัจจุบัน ”^{๓๒}

คุณค่าทางจริยธรรม ตามปกติมนุษย์จะยึดถืออยู่เสมอว่า ตัวตนที่แท้ของตนมีอยู่ในรูปใดรูปหนึ่ง บ้างก็ยึดเอาจิตเป็นตัวตน บ้างก็ยึดถือว่ามีสิ่งที่เป็นตัวตนอยู่ต่างหากแฝงซ่อนอยู่ในจิตนั้น ซึ่งเป็นเจ้าของและเป็นตัวการที่คอยควบคุม บังคับบัญชากายและใจนั้นอีกชั้นหนึ่ง การแสดงขั้น ๕ นี้ มุ่งให้เห็นว่าสิ่งที่เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตนเป็นต้นนั้น เมื่อแยกออกไปแล้ว ก็จะพบแต่ส่วนประกอบ ๕ ส่วนเหล่านี้เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นเหลืออยู่ที่จะมาเป็นตัวตนต่างหากได้ แต่ละอย่างก็มีอยู่เพียงในรูปที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกันไม่เป็นอิสระ ไม่มีโดยตัวของมันเอง ขั้น ๕ แต่ละอย่างนั้นก็ไม่ใช่ตัวตน จึงแสดงถึงความเป็นอนัตตา สิ่งที่เราเรียกว่า สัตว์ หรือบุคคล หรือตัวตน เป็นเพียงชื่อที่สมมติขึ้นหรือ คำเรียกที่ให้แก่การรวมกันแห่งขั้นทั้ง ๕ นี้ และขั้น ๕ ทั้งหมดเป็นสิ่งที่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ดับทุกข (ย โอนิจจ ต่ ทุกข)^{๓๓} เมื่อมองเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะถอนความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนได้ ความเป็นอนัตตานี้จะเห็นได้ชัดต่อเมื่อเข้าใจกระบวนการของขั้น ๕ ในวงจรแห่งปฏิจจุสมุปบาท

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓ - ๒๑๕.

^{๓๓} ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ (แปล), พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๐.

การมองสิ่งทั้งหลายโดยวิธีแยกส่วนประกอบออกไป อย่างวิธีขั้น ๕ นี้ เป็นการฝึกความคิดหรือสร้างนิสัยที่จะใช้ความคิดแบบวิเคราะห์ความจริง คือ เมื่อประสบหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ความคิดก็ไม่หยุดนิ่ง ยึดถือเฉพาะรูปลักษณะภายนอกเท่านั้น เป็นการสร้างนิสัยชอบสอบสวนสืบค้นหาความจริง และที่สำคัญยิ่ง คือ ทำให้รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ ของมัน หรือตามแบบสกวิสัย (Objective) คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ไม่นำเอาตัณหาอุปาทานเข้าไปจับอันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่ยาก หรือไม่ยากให้มันเป็นอย่างที่เรียกว่า สกวิสัย (Objective) คุณค่าอย่างหลังนี้นับว่าเป็นการเข้าถึงจุดหมาย ที่ต้องการของพุทธธรรมและของหลักขั้น ๕ คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ด้วยการใช้ตัณหาอุปาทาน แต่เข้าไปเกี่ยวข้องจัดการด้วยปัญญา เช่น การที่เจ้าชายสิทธัตถะทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย แล้วทรงคำนึงถึงความทุกข์ ที่มวลมนุษย์ต้องประสบทั่วสากล และเข้าพระทัยถึงสภาวะที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ ล้วนเกิดขึ้นแล้ว ปรวนแปรและสิ้นสุดด้วยแตกดับ ควรระงับความทุกข์อันเนื่องมาจากสาเหตุเช่นนั้นเสีย ความเข้าใจนั้นก็เรียกว่า ปัญญา^{๓๔}

การแสดงพุทธธรรม เรื่องขั้น ๕ จะไม่แสดงโดยลำพังโดดๆ เพราะขั้น ๕ เป็นแต่สภาวะที่ยกขึ้นเป็นตัวตั้งสำหรับพิจารณา และการพิจารณานั้น ย่อมเป็นไปตามแนวแห่งหลักธรรมอย่างอื่นที่เป็นประเภทกุศลสำหรับนำมาจับ หรือกำหนดว่าขั้น ๕ มีสภาวะเป็นอย่างไร มีความเป็นไปอย่างไร เป็นต้น คือ ต้องแสดงโดยสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่น เช่น หลักอนัตตา เป็นต้น จึงจะปรากฏคุณค่าในทางปฏิบัติโดยสมบูรณ์

ผู้วิจัย มองว่า การที่ผู้สูงอายุมองเห็นสิ่งทั้งหลาย ในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ของขั้น ๕ ที่เข้ามาประชุมกันเข้าว่า ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่นำเอาตัณหาอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่ยาก หรือไม่ยากให้มันเป็น แต่จะใช้ปัญญาเข้าไปจัดการกับสิ่งทั้งหลาย ดังนั้น ผู้สูงอายุ พึงชวนชวนทำในสิ่งที่ เป็นกุศลธรรม ไม่ประมาทในชีวิต ที่เหลือเวลาอยู่อีกเพียงน้อยนิด

๒.๕.๓ อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ โดยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสนพระทัย และไม่ยอมทรงเสียเวลาในการถกเถียงปัญหาทางอภิปรายต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของอริยสัจว่า เป็นการประกอบกุศลธรรมอันยิ่งใหญ่ เปรียบดังกับรอยเท้าช้าง ซึ่งมีขนาดใหญ่ย่อมกว้างกว่ารอยเท้าของสัตว์อื่น

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๔.

ตั้งพุทธพจน์ว่า

“ ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ผู้เที่ยวไปบนผืนแผ่นดินรอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น..... แม้อันใด กุศลกรรม.....นับเข้าในอริยสัจ ๔ ”^{๓๕}

๑) ความหมายของอริยสัจ ๔ ขยายความออกได้ มีดังนี้ ^{๓๖}

(๑) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆของมนุษย์กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาพของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎธรรมตาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเองขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

(๒) ทุกขสมุทัย เรียกสั้นๆว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งเสพเสวย ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน ร่ารอน กระทบกระวาย ความหวงแหนเกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื้อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่าไร้ใฝ่ฝ้า และไม่ยึดเพื่อ

(๓) ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆว่า นิโรธ แปลว่าความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรืออุตุลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระทบกระวายความเบื้อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆว่านิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้นๆว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรค มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรม สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดี ที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในเรื่องกาม) และอัตตakilมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน หรือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

๒) กิจในอริยสัจ คือ หน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ ๔ แต่ละอย่างหรือแต่ละข้อนั้นๆโดยจะต้องให้อริยสัจแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการแสดงอริยสัจ และเป็นการ

^{๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๙๖.

ปฏิบัติธรรมโดยชอบ มิฉะนั้น จะทำให้เกิดความผิดพลาด ทั้งในความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติมีดังนี้^{๓๗}

(๑) ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้ หมายถึง การศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจสถานะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็นของมันจริงๆ โดยทำการเข้าใจปัญหา และกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน จัดเป็นชั้นเริ่มต้นที่จะช่วยให้การดำเนินการขั้นต่อไป เป็นไปได้และตรงปัญหา

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ควรละ หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ทำสิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป เป็นการแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง หมายถึง การประจักษ์แจ้ง หรือบรรลุถึงภาวะดับทุกข์ เป็นการเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา หรือภาวะปราศจากปัญหาบรรลุจุดหมายที่ต้องการ

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรเจริญ หมายถึง การทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น ด้วยการฝึกอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค และการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ เป็นการกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไขปัญหา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้เปรียบเทียบอริยสัจ ๔ ว่าเป็นอุปมานัยต่างๆ ที่น่าสนใจไว้ดังนี้^{๓๘}

อริยสัจ ฝ่ายผล	อุปมา	อริยสัจ ฝ่ายเหตุ	อุปมา
๑. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนโรค เหมือนความหายโรค	สมุทัย มรรค	เหมือนสมุฏฐานของโรค เหมือนยารักษาโรค
๒. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนทุพภิกขภัย เหมือนภาวะอุดมสมบูรณ์	สมุทัย มรรค	เหมือนฝนแล้ง เหมือนฝนดี
๓. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนภัย เหมือนความพ้นภัย	สมุทัย มรรค	เหมือนเหตุแห่งภัยอุบาย เหมือนอุบายให้พ้นภัย
๔. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนของหนัก เหมือนการวางของหนักลงได้	สมุทัย มรรค	เหมือนการแบกของหนักไว้ เหมือนอุบายวิธีที่จะเอาของหนักลงวาง

^{๓๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ - ๒๓.

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๑๔.

จากตารางเปรียบเทียบการอุปมา อริยสัจ ๔ สามารถที่จะนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญห
ได้ทุกประเภท ด้วยวิธีการแห่งมรรค หากได้ใช้สติปัญญาในการพิจารณาอริยสัจ ทั้งฝ่ายเหตุและฝ่าย
ผลให้ถ่องแท้ ก็สามารถนำไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ดังเช่น ตัวอย่างข้างต้น อธิบายได้ดังนี้ คือ

ชุดที่ ๑ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหามาจากการเจ็บป่วยทางกายหรือจิตใจ (เป็นทุกข์) ก็
สามารถปฏิบัติตนให้หายจากโรคร้ายต่างๆ ได้ โดยการไต่ถามรักษาให้ถูกกับโรค (มรรค)

ชุดที่ ๒ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาเกิดจากการขาดแคลนอาหารบริโภค ไม่มีน้ำใน
การเพาะปลูก (เป็นทุกข์) ก็รู้จักวิธีปฏิบัติให้พ้นจากความอดอยาก มาเป็นความอุดมสมบูรณ์ได้ ด้วย
การมีน้ำฝนมาช่วยในการเพาะปลูก (มรรค)

ชุดที่ ๓ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสาธารณภัยต่างๆกับตนเองและ
ครอบครัว (เป็นทุกข์) ก็สามารถป้องกันบรรเทา และรู้จักวิธีปฏิบัติไม่ให้เกิดขึ้นอีกได้ (มรรค)

ชุดที่ ๔ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการทำงานหนัก ทรากตรำจนเกินกำลัง
ตนเอง (เป็นทุกข์) ก็รู้จักวิธีการแก้ปัญห ด้วยการปล่อยวางลงเสียบ้าง ไม่ให้หนักเกินกว่ากำลังตัวเอง
(มรรค)

ผู้วิจัยมองว่า หากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ได้พิจารณาเข้าใจและรู้จักวิธีแก้ไขปัญห
โดยนำหลักฝ่ายเหตุฝ่ายผลในอริยสัจ ๔ นำมาปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามตามหลักเหตุผลดังกล่าว
ย่อมทำให้พ้นจากสภาพปัญหา และความทุกข์ทางกายและจิตใจที่มีอยู่ได้ทุกขณะ

วิธีแก้ปัญหแบบพุทธ จึงควรทำความเข้าใจเป็น ๒ ส่วน คือ ว่าโดยหลักการอย่างหนึ่ง
และว่าโดยที่เน้นคำสอน ที่มีเนื้อหามากกว่าเด่นกว่าอีกอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้^{๓๙}

๑) ว่าโดยหลักการ วิธีแก้ปัญหแบบพุทธมีลักษณะสำคัญ ๒ อย่าง คือ เป็นการแก้ปัญห
ที่เหตุปัจจัยอย่างหนึ่ง และการแก้ปัญหของมนุษย์โดยฝีมือของมนุษย์เองอย่างหนึ่ง หรืออาจพูดรวม
ว่าเป็นการแก้ปัญหของมนุษย์โดยมนุษย์เองที่ตรงตัวเหตุปัจจัย ที่ว่าแก้ตรงเหตุปัจจัย ก็ว่าเป็นกลางๆ
ไม่จำกัดเฉพาะข้างนอกหรือข้างใน การแก้ปัญหของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่
พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้มนุษย์มองปัญหาของตนที่ตัวมนุษย์เอง ไม่ใช่มองหาเหตุ และมองหาทางแก้ไขที่
บนฟ้า หรือซัดทอดโชคชะตา และให้แก้ไขโดยการลงมือทำด้วยความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ใช่
หวังพึ่งการอ่อนวอนหรืออนอนคอยโชค เป็นต้น

๒) ว่าด้วยแง่ที่เน้นของคำ สอน หรือส่วนที่มีเนื้อหา คำ สอนมากกว่า เด่นกว่า
พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือ มีคำ
สอนชั้นศีลเป็นด้านนอก และชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน เนื้อหาคำสอนที่บันทึกอยู่ในคัมภีร์ จะเน้น
การแก้ปัญหาด้านใน หรือด้านจิตปัญญา มีมากกว่าในส่วนการแก้ปัญหาด้านนอก หรือปัญหาทาง
สังคม เป็นต้น

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๑๗ - ๙๑๙.

ปัญหาเกี่ยวกับชีวิตด้านใน หรือปัญหาทางจิตใจ เป็นเรื่องของธรรมชาติของมนุษย์ล้วนๆ มากที่สุด คือ มนุษย์ทุกถิ่นฐาน ทุกกาลสมัยมีธรรมชาติของปัญหาทางจิตใจเหมือนกัน ถึงจะต่างสังคมหรือต่างยุคสมัย ธรรมชาติทางจิตปัญญาของมนุษย์ ก็ยังมีความโลภ โกรธ หลง รักสุข เกลียดทุกข์ เป็นต้น พระพุทธเจ้า ทรงสอนเกี่ยวกับการแก้ปัญหาภายในทางจิตปัญญาเป็นหลัก และมีคำสอนด้านนี้มากมายส่วน การแก้ปัญหาภายนอก ด้านคำสอนระดับศีลทรงสอนแต่หลักกลางๆ ที่เนื่องด้วยธรรมชาติของมนุษย์ เช่น การไม่ควรทำร้ายเบียดเบียนกัน ทั้งทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน สิ่งหวงแหน ด้วยกายหรือด้วยวาจา และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นต้น

คุณค่าของอริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมหรือคำสอน ที่เป็นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีคุณค่าที่เด่นหลายประการ ได้แก่ เป็นวิธีการแห่งปัญญา เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตคนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง เป็นความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตของคนทุกคน และเป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆหลักความจริงอริยสัจ นี้จะคงยืนยง ใหม่ และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดกาล

ผู้วิจัยมองว่า อริยสัจ ๔ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญ ที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิตและเป็นประโยชน์กับทุกคน ซึ่งทุกคนต้องประสบกับความทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากผู้สูงอายุได้นำวิธีการแห่งมรรค มืองค์ประกอบ ๘ หรือ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ไปปฏิบัติจะช่วยแก้ปัญหาความทุกข์และจัดการกับชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทุกคน

๒.๖ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ

๒.๖.๑ การรักษาศีล ประพฤติธรรม ๒ ประการ คือ

๑) ปฏิบัติตามหลักเบญจศีล หรือ สิกขาบท ๕^{๔๐} ดังนี้

(๑) เว้นปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

(๒) เว้นอทินนาทานา คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

(๓) เว้นกาเมสุมิฉฉาจารา คือ ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ได้แก่ ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจในคู่ครองของตนเอง

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๓๐๒.

(๔) เว้นมุสาวาทา คือ ไม่พูดเท็จ ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยวาจาเท็จ โทกหกลอง ตัดรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย

(๕) เว้นจากของเมา คือ “ เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท ”^{๔๑} ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่ปราศจากความประมาทพลาดมัวเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียดสีสัมปชัญญะ

ผู้วิจัยมองว่า การรักษาศีล ช่วยส่งเสริมพัฒนาให้การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขเกิดความเคารพในสิทธิของผู้อื่น ช่วยปกป้องคุ้มครองชีวิตและทรัพย์สินของกันและกันให้เป็นไปโดยชอบธรรม ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกัน สังคมย่อมสงบสุขร่มเย็น แต่ถ้าขาดศีลแล้วสังคมส่วนใหญ่อ่อนแอความสงบสุขร่มเย็นได้ยาก เพราะจะเกิดการแข่งขันในทางที่ประทุษร้ายต่อกันมากยิ่งขึ้น

๒) การรักษาเบญจธรรม เป็นธรรมที่เกื้อกูลผู้รักษาเบญจศีลไว้ประจำใจมี ๕ ประการ ดังนี้

(๑) เมตตาและกรุณา หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาดีต่อกัน อยากรให้คนอื่นมีความสุข ความเจริญ และความสงสารคิดอยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ พ้นภาวะวิกฤติที่เขากำลังประสบอยู่ใช้กับศีลข้อที่ ๑ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต บุคคลควรเจริญเมตตาและกรุณา ซึ่งมีคุณูปการแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

(๒) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ ๒ ซึ่งหมายเอาการปฏิบัติครบวงจร ครอบคลุมไปถึงด้านต่างๆ ในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

(๓) กามสังวร หมายถึง ความสังวรในกาม หรือ ความสำรวมระวังยับยั้งควบคุมตนเองในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงใหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓

(๔) สัจจะ หมายถึง ความสัตย์ หรือความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔

(๕) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การระลึกได้และรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ คือ “พัฒนาตนเองให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้จักตัวเอง เสมอ เห็นรูปทางตาแล้ว.... ฟังเสียงทางหูแล้ว... ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว.... ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว เป็นผู้ไม่เผลอ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ”^{๔๒} ระวังไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

เบญจธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อผู้สูงอายุได้ประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเมตตารักใคร่ต่อกัน ทำให้รู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้ว ยังรู้จักเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ชอบ เว้นจากการละเมิดในหญิงหรือชายอันเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทำงานโดยมีสติสัมปชัญญะกำกับ คือ มีความระมัดระวัง รู้จักยั้งคิดพิจารณา เห็นคุณโทษในสิ่งต่างๆ บำเพ็ญตนเกื้อกูลต่อกัน

^{๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙ - ๑๐/ ๓๐๓.

^{๔๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๔.

ผู้วิจัยมองว่า การที่ผู้สูงอายุรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นความประพฤติดีงาม สุจริตกาย วาจาและใจ เช่น การรักษาศีล ๕ เป็นต้น นั้น โดยสาระของศีลอยู่ที่เจตนา ได้แก่ การไม่คิดล่วงละเมิด และการไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น รวมทั้งการสำรวมระวังคอยปิดกั้นช่วยส่งเสริมแก้ไขให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมชีวิต ด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา เป็นระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันรวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อย เกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ด้วยดี ให้เกิดความผาสุกแห่งสมาชิกทั้งปวง

๒.๖.๒ ไตรสิกขา

ไตรสิกขา (สิกขา ๓) เป็นระบบการปฏิบัติที่ถือได้ว่าเป็นระบบกลางหรือพื้นฐาน กว้างขวาง ครอบคลุม ใช้เป็นมาตรฐานของการปฏิบัติมากที่สุด เพื่อมองภาพที่ชัดเจนอีกแง่หนึ่ง ยกเอาไตรสิกขา นี้เข้าคู่เทียบมรรคแล้ว จะเห็นว่ามรรคเป็นทางดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ส่วน ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษา หรือระบบการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป หลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกัน เพราะเมื่อมีการศึกษาหรือการฝึกฝนอบรม ก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดี ดังนั้น เมื่อฝึกตามไตรสิกขา มรรคก็เกิดขึ้นด้วย เท่ากับว่าการฝึกไตรสิกขา ก็เพื่อให้มรรคเกิดขึ้น สิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันง่ายๆ สะดวกๆว่าศีล สมาธิ ปัญญา^{๔๓}

๑) อธิศีลสิกขา (ศีล) คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้ามาว่าโดยสสารก็คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ด้วยการปฏิบัติ หรือศีลที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เพื่อสาวก หรือศาสนิกชนได้ยึดถือปฏิบัติตามสมควรแก่อัตภาพของแต่ละอย่าง โดยจัดประเภทตามความพยายามมากน้อยและหยาบละเอียด ดังนี้ คือ

(๑) ศีล ๕ เป็นศีลสำหรับชาวบ้านผู้อยู่ครองเรือนทุกๆ ไป ที่เรียกว่าคฤหัสถ์ ศีล ๕ นี้บางทีเรียกว่า “นิจศีล” คือ ศีลที่รักษาไว้เป็นประจำ

(๒) ศีล ๘ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือฆราวาส ผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้นจากศีล ๕ สำหรับผู้ปฏิบัติรักษาศีลเป็นประจำ มักจะแต่งกายนุ่งขาวห่มขาวและโกนผม ถ้าผู้ชายเรียกว่า ตาปะขาวส่วนผู้หญิงเรียกว่านางชี หรือแม่ขาว

(๓) ศีล ๑๐ เป็นศีลสำหรับสามเณรหรือสามเณรี คือ ผู้บวชอายุไม่ถึง ๒๐ ปี หรืออายุถึงแล้วแต่ยังไม่ขอบวชเป็นพระหรือเป็นภิกษุณี

(๔) ศีล ๒๒๗ เป็นศีลพระภิกษุ ถือเป็นข้อปฏิบัติที่ละเอียดลงไป

(๕) ศีล ๓๑๑ เป็นศีลสำหรับภิกษุณี

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า๔๑๔ - ๔๑๖.

๒) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพ และสมรรถภาพของจิตได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามา โดยสาระก็คือ การฝึกให้จิตใจ เข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง กล่าวโดยย่อ อธิจิตตสิกขา ก็คือ หลักสมาธิ ความแน่ว แน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จน สามารถละอวิชชาได้ ตามลำดับ

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ ว่า

“สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้ว..... ย่อมละราคะได้วิปัสสนาที่ ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้ว.... ย่อมละอวิชชาได้”^{๔๔}

๓) อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือ การฝึกปรือปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ได้รวมเอาองค์ มรรค ข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระ ก็คือ การฝึกอบรมให้เกิด ปัญญาบริสุทธิ์ ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ปัญญาอันยิ่ง จำแนกตามแหล่งเกิดมี ๓ อย่าง คือ

(๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง ได้แก่ ความรู้เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนการได้ ยินได้ฟังและประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้ระดับประสาทสัมผัส

(๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการไตร่ตรองพิจารณา วิเคราะห์หิวิจัยและเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นความรู้ที่ละเอียดกว่าความรู้ระดับประสาทสัมผัส

(๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการอบรมจิต ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการภาวนาหรือ การฝึกจิตให้เกิดความสงบแล้ว ใช้จิตที่สงบแล้วนั้นพิจารณาปัญหาต่างๆ ก็เกิดการหยั่งรู้ภายในจิต ความรู้ที่เป็นภาวนามยปัญญานี้ จัดว่าเป็นความรู้อันสูงสุด

ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ต่างก็อาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ศีลเป็นเบื้องต้นให้เกิดสมาธิ และสมาธิเป็นฐานให้เกิดปัญญา และในขณะเดียวกัน สมาธิก็ช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ไปด้วย เช่นเดียวกับปัญญาก็ช่วยควบคุมศีลและสมาธิไปในตัวด้วยเหมือนกัน

ผู้วิจย มองว่า ไตรสิกขาโดยสาระ คือ ศีล สมาธิ ปัญญาที่ปฏิบัติถูกต้องตามหลักการของ พุทธศาสนา เป็นไปเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม หากผู้สูงอายุดีฝึกฝนปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขา จะช่วยส่งเสริมพัฒนาขีดเกลาจิตใจ จากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนหยาบเข้าไปหา ส่วนที่ละเอียดและลึกซึ้งกว่า หรือจากส่วนที่ง่ายไปหาส่วนที่ยาก การฝึกส่วนหยาบขั้นศีลจะช่วยเป็น ฐานให้การฝึกขั้นจิต (สมาธิ) และเกิดปัญญาให้ได้ผลยิ่งขึ้น และจะส่งผลให้การดำเนินชีวิตภายนอก เมื่อฝึกตลอดระบบของสิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็น ระบบของมรรค สอดคล้อง

^{๔๔} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

กันทั้งหมดทั้งภายนอกและภายใน จะทำให้ผู้สูงอายุบรรลุเป้าหมายนั้น คือ จิตสงบเย็น อยู่อย่างมีความสุข

๒.๖.๓ บุญกิริยาวัตถุ

บุญกิริยาวัตถุ เป็นระบบวิธีของมรรค จัดรูปขั้นตอนใหม่เป็นหลักทั่วไปที่เรียกว่า บุญกิริยา หรือบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการนั้น คือ^{๔๕}

๑) ทาน คือ ทำบุญด้วยการให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นการให้เพื่อการอนุเคราะห์ เช่น การช่วยเหลือผู้ยากไร้ตกทุกข์ได้ยาก เพื่อให้สงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจสมานไมตรี แสดงน้ำใจสร้างสามัคคีบ้าง ให้เพื่อบูชาคุณงามความดี เพื่อยกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดีบ้าง เป็นการให้ในด้านทรัพย์สิน สิ่งของ ปัจจัยเครื่องใช้ยังชีพ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆก็มี ให้ความรู้ศิลปวิทยาการ ให้คำแนะนำสั่งสอน บอกแนวทางดำเนินชีวิต หรือให้ธรรมก็มี ให้ควมมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญกิจที่ดีงาม ก็มี ตลอดจนให้อภัย ที่เรียกว่า อภัยทาน

๒) ศีล คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติดีงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียน หรือการอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจลบหลู่เกียรติ ทำลายวงศ์ตระกูลซึ่งกันและกัน การไม่หกรานลิดรอนผลประโยชน์กัน ด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติด ซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียดสีสัมปชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง ป้องกันจากความผิดพลาดเสียหาย และคุ้มตัวไว้ในคุณความดี

นอกจากนี้ อาจพยายามฝึกฝนเพิ่มเติมขึ้น ในด้านการงดเว้นสิ่งหรุหระ พุ่มเพื่อยบำรุง บำเรอปรนเปรอความสุขต่างๆ และหัดให้เป็นคนอยู่ง่ายๆ ด้วยการรักษาอุโบสถ ถือศีล ๘ ตลอดจนศีล ๑๐ ประการ ตามโอกาสหรืออาจปฏิบัติในทางบวก เช่น ขวนขวายช่วยเหลือรับใช้ร่วมมือ และบริการต่างๆ (ไวยาวัจกรรม)

๓) ภาวนา คือ ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการฝึกปรือจิตและปัญญา การอบรมจิตใจให้เจริญขึ้น ด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็ง มั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร หรือที่เรียกว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิต ภาวนานี้ ก็คือ สมภาวนาและปัญญา ภาวนาในไตรสิกขานั้นเอง มีความหมายคลุม ตั้งแต่สมาธิภาวนาที่ทำให้เพียรละกิเลส เพียรอบรมปลูกฝังกุศลธรรม ในหมวดสมาธิที่เรียกได้ว่า รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนมาถึงการมีสมาธิภูมิ และความดำริที่ขอบประกอบ ด้วยเมตตา กรุณา ในสมาธิสงบที่ปะทีเป็นหมวดปัญญา วิธีการและข้อปฏิบัติเป็นการแสวงหา และชำระจิตใจด้วยการสดับธรรม รวมถึงการอ่าน ที่เรียกว่า สวนะ การแสดงธรรม สนทนาธรรม ตลอดจนการแก้ไข ปลูกฝังความเชื่อความเห็นความเข้าใจถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลาภิเลส

^{๔๕} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔-๒๙๕ ; ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

โดยทั่วไปจุดหมายของการปฏิบัติ จัดเป็นระดับต่างๆ เป็นระบบ วิธีดำเนินชีวิตหรือวิธีประพฤติปฏิบัติ ธรรมให้สอดคล้องกันด้วย มองเห็นได้ชัดปฏิบัติได้ง่าย คือ ทานและศีลมุ่งให้ขัดเกลาทำชีวิตจิตใจ ภายในให้ประณีตเจริญงอกงามขึ้นด้วยการกำจัดกิเลสหายาบ ส่วนการปฏิบัติภาวนา ขึ้นสมาธิและ ปัญญา เน้นหนักภายในโดยตรงเป็นเรื่องยากละเอียดลึกซึ้ง

ผู้วิจัยมองว่า การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ การบำเพ็ญทานมัย สีลมัย ภาวนามัย การ ทำบุญนั้นจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภ จะนำความสุข มาให้ และเป็นการเตรียมเสียบ้างไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ผู้สูงอายุที่หมั่นบำเพ็ญบุญจะได้รับอานิสงส์ คือ มีความสุขความเจริญในชีวิต มีจิตใจบันเทิงเกิดความสุขใจยินดีในกุศลที่ได้กระทำนั้น ทั้งในโลกนี้ คือ ปัจจุบันชาติและในโลกหน้าอีกด้วย

๒.๖.๔ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัญฐาน)

ความหมาย ของวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนา มาจากคำว่า “ วิ + ปัสสนา ”^{๔๖}

วิ แปลว่า แจ่ม,จริง, วิเศษ + ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) เมื่อกล่าวโดยความหมาย คือ

- ๑) ปัญญาเห็นแจ่ม เห็นชัด รูป-นาม อริยสัจ
- ๒) ปัญญาเห็นแจ่มโดยอาการต่างๆ มีเห็นไตรลักษณ์ ปฏิจจนุปบาท
- ๓) ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัศจรรย์ในสิ่งที่ได้เห็นในขณะปฏิบัติ)

ส่วน กรรมฐาน มาจากคำว่า “กรรม + ฐาน”

กรรม หมายถึง การกระทำ ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ เพื่อฝึกฝนอบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย

ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ในที่นี้มุ่งหมายเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจนุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนาจิตตานุปัสสนา และ ธรรมานุปัสสนา)

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีเดียวเท่านั้น ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลง ลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถผิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิม โดยการตัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้ ปฏิบัติต้องมีการศึกษา อย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการ ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก การ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ผู้เริ่มปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์

^{๔๖} พระอริการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (สำหรับผู้ปฏิบัติ), (กรุงเทพมหานคร : หจก. ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔ - ๑๕.

ระบบวิธีการรับรู้ทางอารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์และวิปัสสนา เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นระบบที่สร้างความพร้อม และพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ในขณะที่เจริญจิตภาวนา อยู่ นั้น องค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น และทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลกรรมฝ่ายตรงข้ามคือ ความเกียจคร้าน ความหดหู่ท้อถอย เป็นต้น ได้แก่อินทรีย์ ๕ ใช้ได้ตั้งแต่เบื้องต้น คือ การเจริญจิตภาวนา และเบื้องปลาย คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อินทรีย์ตามศัพท์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว หมายถึง การทำหน้าที่ ขจัดสลัดทิ้งอกุศลธรรม ทำให้เกิดความพร้อมสมบูรณ์ในการเจริญจิตภาวนาให้ก้าวหน้า ความหมายของอินทรีย์ ๕ ดังนี้

๑) สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา เชื่ออย่างมีเหตุผล มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือปฏิบัติอยู่นั้น เชื่อว่าสวัโลกทั้งปวงเป็นกรรม เป็นของตนเอง ใครทำกรรมดีก็ได้รับผลดี ใครทำกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่วแห่งกรรมนั้น

๒) วิริยอินทรีย์ คือ วิริยะ หมายถึง ความพากเพียรทางใจ เป็นความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรมให้สมบูรณ์พร้อม มีความแข็งขันมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง

๓) สตินินทรีย์ คือ สติ หมายถึง ความระลึกได้ การมีสติในตัวจะเป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลส ที่มีพื้นฐานมาจาก โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว

๔) สมาธินทรีย์ คือ สมาธิ หมายถึง การตั้งมั่นของจิตใจ คือ จิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งแนว แน่นในสิ่งที่กำหนด หรือในกิจที่กระทำโดยจับที่ละอารมณ์

๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญา หมายถึง “ การรู้ถึงสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่เสื่อมของ สภาวะธรรม หรือรู้โดยนัยแห่งอริยสัจ ๔ ประการ ”^{๔๗} เป็นความรอบรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

อินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นผลเนื่องถึงกัน คือ เมื่อมีศรัทธาตั้งมั่นลงไปแล้วว่าจะเจริญจิตภาวนา จึงทำความเพียรต่อเนื่องกันไปอย่างมีสติ และจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่างๆ เช่น นิ वर्ณธรรมที่มารบกวนจิต เป็นต้น โดยอาศัยปัญญาส่งเสริมเกื้อกูลต่อศรัทธา และองค์ประกอบอื่นๆ ในอินทรีย์ทั้ง ๕ อย่าง “ บุคคลใดว่ากล่าวเสียดสี ผู้มีความดี ผู้ละทิฐิได้แล้ว เรียกบุคคลนั้นว่า ผู้มีอินทรีย์ ๕ ยิ่งอ่อน เพราะยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย”^{๔๘}

ความชำนาญในการเจริญจิตภาวนา หรือความพร้อมด้านวิปัสสนา เมื่อบุคคลเจริญจิตภาวนาได้ บรรลุถึงปฐมฌานแล้ว ต้องฝึกให้มีความชำนาญ เรียกว่า วิปัสสนา มี ๕ อย่าง คือ (อวิชชานวิปัสสนา) ฌานาญใน

^{๔๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

^{๔๘} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/ ๑๗ - ๑๘.

การนึ่ง (สมาธิชนวนวสี) ชำนาญในการเข้า (อธิฐานวสี) ชำนาญในการอธิษฐาน (วุธฐานวสี) ชำนาญในการออก และ (ปัจจเวกขณวสี) ชำนาญในการพิจารณา^{๔๙}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการกำหนดใช้วิธีการในมรรค มีองค์ ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา ในระบบมัคคสมังคี สามารถอธิบายได้ ดังนี้^{๕๐}

๑) สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็นหรือไม่เป็นอารมณ์กัมมัญฐาน เห็นถูกต้องว่าเป็นนาม- รูปปรมาณู หรือ นาม- รูปบัญญัติ

๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริถูกต้องที่จะกำหนดอารมณ์กัมมัญฐาน

๓) สัมมาวาจา วาจาถูกต้อง คือ ใช้คำกำหนดที่ตรงกับอาการของรูป- นาม นั้น

๔) สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้อง คือ กำหนดอารมณ์กัมมัญฐานตราอาการ

๕) สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้อง คือ ใช้ความรู้สึกให้จิต จับอยู่ที่อารมณ์กัมมัญฐานในขณะนั้น ตั้งแต่ อุปปะทะ- ฐิติ- ภังคะ

๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ อารมณ์กัมมัญฐานอยู่ที่ใด ก็ใส่ใจเพียรกำหนดในที่นั้น โดยไม่ทอดทิ้ง

๗) สัมมาสติ ตั้งสติไว้ที่อารมณ์กัมมัญฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอารมณ์ใดก็ประหามกิเลสที่อารมณ์นั้น

๘) สัมมาสมาธิ มีสมาธิที่ถูกต้อง มุ่งกำหนดอารมณ์กัมมัญฐาน จนเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง ๘ ถึงแม้จะมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ทำงานพร้อมกัน เรียกว่า มัคคสมังคี เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดตามอาการ หรืออารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น มรรคทั้ง ๘ องค์กรจะเข้าทำหน้าที่พร้อมกัน

การพัฒนาจิต ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรมารมณ์ โดยมีความเพียรรู้แจ้งชัด ซึ่งธรรมเหล่านี้ในระดับโลกีย์ ได้ดังนี้ คือ^{๕๑}

(๑) การกำหนดสติพิจารณาลมหายใจ เรียกว่า อานาปานสติ

(๒) การกำหนดสติพิจารณาอิริยาบถต่างๆ เช่น การยืน การนั่ง การเดิน การนอนเรียกว่า อิริยาบถ ๔

^{๔๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖๔- ๒๖๕.

^{๕๐} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, จตฺตารโ สติปัฏฐานา, (สระบุรี : โพธิ์ปักขิยธรรมสถาน มูลนิธิวิปัสสนามิตรภาพ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔- ๑๕.

^{๕๑} ดร. เตือน คำดี, พุทธปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรินต์ติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๔), หน้า ๓๗ - ๓๘.

(๓) การเจริญสัมปชัญญะในอาการต่างๆ เช่น ในขณะที่รับประทานอาหารเรียกว่า สติและสัมปชัญญะ

(๔) การพิจารณาร่างกาย โดยสักแต่ความเป็นธาตุ ๔ เรียกว่า จตุธาตวัญญาน

(๕) การพิจารณาร่างกาย โดยสักแต่ความเป็นของปฏิกุศล เรียกว่า ปฏิกุศลัญญาน

(๖) การพิจารณาซากศพ ในสภาพต่างๆ เรียกว่า กัมมัฏฐานในป่าช้า

๒) เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นขณะนั้น

ในที่นี้ภิกษุ มหารวรรค ได้อธิบายเวทนานุปัสสนาไว้โดยย่อว่า เมื่อบุคคลเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา”..... หรือ “เราเสวยทุกข์เวทนา” หรือ “เราเสวยเวทนาที่ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์” หรือ “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” ฯลฯ หรือ “เราเสวยเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอามิส ” หรือ “เราเสวยเวทนาที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ที่ไม่มีอามิส ”^{๕๒}

ด้วยการพิจารณาดังนี้ ย่อมเห็นเวทนาทั้งหลาย ทั้งตัวเราเองหรือบุคคลภายนอก หรือทั้งสอง พิจารณาเห็นการที่ความรู้สึกเกิดขึ้น และความรู้สึกดับไป พิจารณาทั้งการเกิดขึ้น และการดับไปของเวทนา สติอันแจ่มชัดตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และมีชีวิตอยู่อิสระ ไม่ติดยึดมั่นในสิ่งใดในโลก อย่างนี้ชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

๓) จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติ พิจารณาจิตใจของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นเช่นไร เช่น ฟุ้งซ่าน กำหนด เป็นสมาธิ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น กล่าวโดยย่อก็คือ การพิจารณาเห็นจิตภายในตัวเองหรือจิตภายนอกหรือทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นการเกิดขึ้นหรือการที่จิตเสื่อมไป ทั้งการที่จิตเกิดขึ้นและการที่จิตเสื่อมไปมีสติตั้งมั่นว่าจิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔) ธรรมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาธรรมทั้งหลายอันได้แก่ นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ การพิจารณาธรรมให้พิจารณาธรรมแต่ละอย่างว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ ละได้อย่างไร เจริญได้อย่างไร

ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ^{๕๓}

๑) ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่เป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้น และในเมื่อวิเคราะห่มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแค่ตามที่เป็น ไม่ใช่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ความโน้มเอียงและความใฝ่ใจต่างๆ ที่เป็นสภวิสัย (subjective) ลง

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๗.

ไปก็ยอมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ ๑. แล้ว ก็ยอมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสภาวะวิสัย (objective) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสภาวะวิสัย (subjective) สิ่งเหล่านั้น ก็ไม่มีอิทธิพลตามสภาวะวิสัยแก่บุคคลนั้นและพฤติกรรมต่างๆ ก็จะหลุดพ้นจากการถูกบีบบังคับ ด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivation) และจะเป็นอยู่อย่าง ที่เรียกว่า ไม่อิงอาศัย (คือไม่ต้องขึ้นต่อต้นเหตุและทิวสนธิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

๓) ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญายอมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ต้องถูกเคลือบหรือหั่นเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆทำให้รู้เห็นได้ตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

๔) ในแง่ของความพันทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างตามที่มันเป็น และคอยรักษาทำที่ของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้นๆ ที่มีใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ยอมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกระหายอยาก (อภิชฌา) และความขัดเคืองกระทบใจ(โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย ต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่า พันทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง

ผู้วิจัยมองว่า การปฏิบัติกรรมฐาน ฝึกปฏิบัติสติปัญญา ๔ ช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นว่า ชีวิตที่มีจุดหมายต้องใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ ร่างกาย เวทนา ความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ ภาวะจิตที่เป็นต่างๆ และความนึกคิดไตร่ตรอง เมื่อเห็นความเกิด ความเสื่อม ลึกลงไปนั้น แสดงถึงการพิจารณาเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์มีความสุข จิตผ่องใส และนำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม ด้วยเหตุนี้ จึงเหมาะสมที่ผู้สูงอายุต้องนำไปเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๒.๗ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน

๒.๗.๑ โลกธรรม ๘

เมื่อครั้งที่ผู้สูงอายุอยู่ในวัยทำงาน ทุกคนต้องรับผิดชอบหน้าที่การงาน และจะต้องประสบกับอารมณ์ต่างๆ ที่เรียกว่า นานาปรารภบ้าง ไม่นานาปรารภบ้าง ที่นานาปรารภ เรียกว่า อัญญารมณ ที่ไม่นานาปรารภ เรียกว่า อนัญญารมณ หรือเรียกว่า โลกธรรม ๘ ประการ คือ^{๕๔}

^{๕๔} อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒ - ๒๐๓.

ตาราง แสดงโลกธรรม ๘

อภิสารมณ	อนิสารมณ
๑. ลาภ	๒. เสื่อมลาภ
๓. ยศ	๔. เสื่อมยศ
๕. สรรเสริญ	๖. นินทา
๗. สุข	๘. ทุกข์

ฉะนั้น ทุกคนจึงต้องตระหนัก และสำนึกในความจริงอันนี้ว่า เมื่อเราอยู่ในโลกนี้ จะต้องพบเจอกับสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นโลกธรรม เราจะต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง และใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้น ทางพระพุทธศาสนาสอนให้มีโยนิโสมนสิการ หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น คิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี พอสรุปได้ ๒ อย่าง คือ^{๕๕}

๑) มองให้เห็นความจริง รู้เท่าทันความจริง ไม่ว่าจะอะไรจะลึกลับซับซ้อนอย่างไร คนมีปัญญารู้จักคิดเอง รู้จักมอง ก็จะมองเห็นความจริงได้หมด

๒) มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีปัญญารู้จักคิด จะมองหาประโยชน์ได้หมด

ผู้สูงอายุ พึงใช้แนวทางความคิดมองโลกอย่างนี้ จะทำให้ประสบความสำเร็จชีวิตที่ดั่งงาม และมีความสุข ในทางตรงกันข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา หรือทุกข์ก็ตาม ถ้าหากวางใจไม่เป็น ไม่รู้เท่าทันความจริง ใจก็เป็นทุกข์ไปชิ้นหนึ่งแล้ว แต่ถ้าหากมองหาประโยชน์จากมันไม่ได้ ก็จะมีความเศร้าโศกเสียใจ มีความทุกข์ระทม คับแค้นใจนั่นเอง ฉะนั้น คนเราต้องมีการพัฒนาและฝึกฝนตนอยู่เสมอ จะต้องมีแบบทดสอบ กล่าวคือ บางคนเคยอยู่แต่กับความสุขสบาย ไม่มีบททดสอบ ก็เลยไม่รู้่ว่าตัวเองเข้มแข็งหรือไม่ แต่พอเจอบททดสอบเข้าได้เจอทุกข์โทมนัส เจอความเสื่อม สิ้นลาภ สิ้นยศ ก็จะมีรู้ได้เลยว่าตนเองมีความเข้มแข็งมากน้อยเพียงไร

ดังนั้น การมองโลกธรรม เมื่อมองให้ดีมีแต่ประโยชน์ อย่างเช่น คำนินทา กับสรรเสริญ คนเรา ชอบสรรเสริญมากกว่า แต่หากันจริงๆ แล้วเราจะได้ประโยชน์จากนินทา คำสรรเสริญทำให้เราดีใจ ภูมิใจ สุขใจ แต่ประโยชน์น้อย เพราะเราทำได้อยู่แล้ว เป็นเครื่องวัดได้ส่วนหนึ่ง จึงได้ประโยชน์จำกัด ส่วนคำนินทา ดีเตือนจะได้ประโยชน์มาก เราไม่ควรไปมัวย่อท้อเสียใจอยู่ เพราะคนที่เตือนเรา

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑.

นั่น เขาต้องใช้เวลาคิดว่า เรามีจุดอ่อนมีข้อด้อยอะไรที่ไหน ผู้อื่นมองและวิเคราะห์ให้ เราจะได้พัฒนาตนเอง และได้สำรวจตนเอง หากว่าคนที่ดีเทียบเขาพูดออกมาบางอย่าง อาจสะท้อนให้เราเห็นตัวเองในบางแง่ เมื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนาตนเอง จึงต้องเลือกเอาแต่ประโยชน์ หากทำได้ อย่างนี้ ชีวิตก็จะดีงามประเสริฐ เป็นคนที่ทันสมัยพัฒนาก้าวหน้าขึ้นเรื่อยไป

ผู้วิจัย มองว่า การที่ผู้สูงอายุได้ประสบกับ โลกธรรม หรือ ธรรมะประจำโลก อันได้แก่ฝ่าย น่าชอบ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และฝ่าย ไม่น่าชอบใจ คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ผู้สูงอายุ ได้ประสบกับสิ่งต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วมากมาย ต้องนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะด้านจิตใจ จะต้องพิจารณาให้เห็นความจริง ให้รู้เท่าทันความเป็นจริงนั้น และมองให้เห็นประโยชน์ให้ได้ การที่ได้เผชิญกับโลกธรรมที่ผ่านมา หากผู้สูงอายุมีวิธีการมอง วิธีคิดที่ถูกต้องและ ได้ผล นั่นคือ การได้พบกับอนิจจัง ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง เมื่อรู้เท่าทันและเห็นประโยชน์จากมันได้ การยอมรับกับสภาพความจริง จะทำให้สภาพจิตใจ ชีวิตก็สงบมั่นคง ไม่มีทุกข์ก็มีความสุขสบายในที่สุด

๒.๗.๒ พรหมวิหาร ๔

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำใจหมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจ หรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย คือ การเจริญพรหมวิหาร ๔^{๕๖}

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจพรหม ศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรคและอภิบาลโลก พระพุทธเจ้าสอนว่า เราทุกคน ควรเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรคอภิบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหาร ไว้ให้เราทุกคน ปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์ ต้องมีธรรม ๔ ข้อ^{๕๗} คือ

๑) เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีมีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

๒) กรุณา ความสงสาร คือ อยากรักษาช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อย บำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน และสัตว์ทั้งปวง

๓) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแจ่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุน

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๓๘ - ๓๙.

๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (วางเฉย) คือ มองตามจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคงเที่ยง ตรงจุดตรงซึ้ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผล และความเที่ยงธรรม

การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือ ต้องรู้ว่าอะไรถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริง แล้ว จึงเอาความรู้สึกนั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึงต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคมนีไว้ได้ มิฉะนั้นสังคมจะปั่นป่วน หลักพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กัน มีน้ำใจไมตรีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่สังคมเล็กที่สุด คือ ครอบครัว

การที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้ครบถ้วน โดยเริ่มตั้งแต่การดูแลบุตรของตนเองในครอบครัว ขอยกตัวอย่าง เช่น

(๑) เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็เมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

(๒) ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสารช่วยเหลือ แก้ไขให้หมดปัญหา

(๓) เมื่อเขาประสบความสำเร็จทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มุทิตาพลอยยินดี ช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้ยิ่งขึ้นไป

(๔) สถานการณ์ที่จะต้องวาง อุเบกขา มีอย่างน้อย ๓ กรณี คือ^{๕๘}

ประการแรก เมื่อบุตรสมควรจะต้องรับผิดชอบตนเอง จะต้องให้เขาได้ฝึกทำอะไรๆ ด้วยตนเอง เนื่องจากบุตรมีได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อและแม่ตลอดไปเท่านั้น เมื่อโตขึ้นต้องออกไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง จึงต้องยอมให้เขาเห็นดเหน็ดเหนื่อยลำบาก รับผิดชอบตัวเองได้ทำอะไรๆ เป็น และปัญหาจะเป็นตัวบอกว่า เขาต้องหัดทำอะไรๆ ฝึกฝนในเรื่องใดพ่อแม่ก็คอยเผื่อใจ ถ้าหากเขาเพรียงพล้ำ ต้องการความช่วยเหลือ ก็เข้าไปช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ที่ให้บุตรได้รู้จักรับผิดชอบตัวเอง

ประการที่สอง เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์จะต้องมี กฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องยอมรับ รับผิดชอบ และปฏิบัติตาม ในครอบครัวก็ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา เพื่อให้สมาชิกอยู่กันสงบเรียบร้อย เพราะฉะนั้น กฎก็ต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิดก็ต้องรับผิดชอบต่อการทำนั้น ทำถูกก็ว่าไปตามถูก เกิดการทะเลาะ ก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือ อุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

ประการที่สาม เมื่อบุตรรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว สำเร็จการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวแล้ว พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต และครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปจัดการ

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๑๖.

ในบ้านในครอบครัวเขา จนเกิดความวุ่นวายทำให้เขาไม่สบายใจ และไม่มีความสุข เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ พ่อแม่ได้แต่เฝ้าดูถ้าหากเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร จึงเข้าไปช่วยเหลือนั้นก็เรียกว่า อุเบกขา

ผู้วิจัยมองว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ด้วยการมีน้ำใจ มีจิตใจที่กว้างขวางที่ช่วยเหลือ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางอุเบกขาได้ถูกต้อง จะเกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรม เพราะผู้สูงอายุส่วนมากมีฐานะเป็นพ่อและแม่ เป็นผู้ที่มิลูกหลาน ขณะนี้จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบต่อชีวิตเขาเอง จึงต้องวางใจเป็นอุเบกขา เจียบสงบ แต่พร้อมที่จะช่วยเหลือตามคำร้องขอเท่านั้น และการที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกันกับคนหนุ่มมากในสถานสงเคราะห์ ก็ยังมีความจำเป็นมากขึ้นที่จะวางอุเบกขา หากปฏิบัติได้ทำได้อย่างนี้ ก็จะอยู่อย่างสบายใจมีความสุข

๒.๗.๓ สังคหวัตถุ ๔

การอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่น เรียกร้อยมีความสุข เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้นพระพุทธรองค์ได้ให้หลักธรรม ที่เป็นหลักความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อใช้ปฏิบัติต่อกันเป็นเรื่องของการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ให้เกิดความสงบสุขด้วยหลักธรรมสังคหวัตถุ

สังคหวัตถุ แปลว่า วัตถุเครื่องสงเคราะห์กันและกัน ผู้ที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีนั้น ต้องยึดถือและปฏิบัติตามสังคหวัตถุ ๔ ประการ^{๕๙} คือ

๑) ทาน (การให้) หมายถึง การให้ปันสิ่งของของตนเองแก่ผู้อื่น ถือเป็นหลักสำคัญเบื้องต้น เพราะการผูกใจนั้น ต้องอาศัยหรือใช้การให้ เป็นเบื้องต้น การให้เป็นการแสดงออกของไมตรีจิตของผู้ให้ ผู้รับย่อมพอใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นความอบอุ่นของชีวิต ฉะนั้น เมื่อลาภเกิดขึ้น ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าตระหนี่ การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนบ้าน มิตรสหาย เช่น อาหาร ขนม ผลไม้ เป็นต้นการแบ่งปันให้ญาติมิตรที่ ชัดสน เมื่อเขามาเอ่ยปากขอความช่วยเหลือก็ช่วยไปตามอัธยาศัย เพื่อนบ้านทำบุญมีงานก็จัดของช่วยเหลือหรือให้เป็นเงิน เช่น งานบวช งานมงคลสมรส ขึ้นบ้านใหม่ตลอดไปจนถึงงานศพ ก็ต้องเสียสละช่วย เหลือซึ่งกันและกัน

๒) เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) หมายถึง การเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวานเป็นหลักสำคัญรองลงมา เพราะการให้แต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการยึดเหนี่ยวน้ำใจ จึงต้องใช้คำพูดที่ไพเราะช่วยเหนี่ยวรั้งอีกด้วย ไม่ใช่คำพูดหยาบ ผรุสวาท ให้ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน ทักทายปราศรัยกับเพื่อนบ้าน มิตรสหาย ผู้ที่มาติดต่อสอบถาม ต้องใช้คำพูดสุภาพและไพเราะ

๓) อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่านับถือ หมายความว่า เมื่อมีกิจการใดที่เป็นประโยชน์ของส่วนรวม ต้องช่วยกันทำ เอื้อเฟื้อช่วยทำธุรการงานของผู้อื่น เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือ ไม่เป็นคนดูดายต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือ กัน บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีงานส่วนรวม

^{๕๙} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐ -๕๑.

ต้องร่วมกันทำงานที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น ชุตลอกสระ ซ่อมโรงเรียน ช่วยเหลือผู้ประสบอัคคีภัย วาตภัย อุทกภัย อุบัติเหตุ และการทำศาสนประโยชน์ อื่นๆ เป็นต้น

๔) สมานัตตตา (วางตนสม่ำเสมอ) หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากันได้เช่น ไม่ถือตัว ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน โดยประพฤตินตนเสมอดันเสมอปลาย เป็นต้น

หลักธรรม สังคหวัตถุ ๔ จึงเป็นหลักการสงเคราะห์ และ เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประสาน หมูชนไว้ในสามัคคี เป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจต่อกัน ระหว่างคนทั่วไป หรือปฏิบัติต่อกันอย่างมิตร ไม่ถือตัวร่วม ทุกข์ร่วมสุข เป็นการเข้าถึงอย่างแท้จริง มีผลทางจิตใจและชักจูงความรู้สึกนึกคิดได้มาก นับว่าเป็นคุณธรรมสำคัญ จัดเป็นมิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ไว้ ซึ่งเป็นมิตรแท้ประเภทหนึ่ง^{๖๐}

ผู้วิจัยมองว่า สังคหวัตถุธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ประกอบด้วย การรู้จักแบ่งปันให้สิ่งของแก่ผู้อื่น การเจรจาด้วยคำสุภาพ ไพเราะมีเหตุผล การประพฤตินตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม และความมีตนเสมอหรือการ วางตนเสมอดันเสมอปลาย จึงทำให้ผู้สูงอายุสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับเพื่อนๆ หรือมิตรสหาย เกิดผลทางด้านจิตใจ และประสานหมูชนไว้ในสามัคคี จัดเป็นมิตรแท้ร่วมสุขร่วมทุกข์มีความจริงใจจริงใจต่อกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “ยิ้มแย้มแจ่มใส ตั้งใจสนทนา เจรจาไพเราะ สงเคราะห์เกื้อกูล”

๒.๗.๔ การวัชรธรรม

การวัชรธรรม เป็นพุทธจริยากลุ่มสัจจะแห่งตน ช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นตนเองอย่างมีหลักเกณฑ์ทำให้มีความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น สามารถปฏิบัติตนต่อเหตุการณ์ที่ได้พบและต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ตามความเหมาะสม เช่น มีความซื่อสัตย์ ความเสียสละ เป็นต้น

การวัชรธรรม หมายถึง ความเคารพ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุควรใส่ใจ และปฏิบัติตนด้วยความเอื้อเฟื้อ หรือโดยหนักแน่นจริงจัง การมองเห็นคุณค่าและความสำคัญแล้วปฏิบัติตนต่อบุคคลหรือสิ่งนั้นๆ โดยถูกต้องด้วยความจริงใจเป็นสิ่งที่ดีงาม ลักษณะของความเคารพแสดงออก ดังนี้

๑) ความสุภาพอ่อนโยน หมายถึง การแสดงออกซึ่งกิริยา วาจาสุภาพ อ่อนโยนต่อบุคคลทั่วไป

๒) ความอ่อนน้อม หมายถึง การกระทำตัวไม่แข็งกระด้าง ไม่ประพฤตินตนในสิ่งที่หยาบคายต่อบุคคลอื่นๆ ทั้งทางกาย วาจาและทางใจ

๓) ความเชื่อฟัง หมายถึง การไม่ดื้อรั้น และรับฟังด้วยเหตุผล ยอมรับปฏิบัติตามด้วยความจริงใจและเต็มใจเป็นอย่างยิ่ง

๔) ความรู้จักสถานที่ หมายถึง การรู้จักวางตัวได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับกาลเวลา

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๓๕.

กล่าวคือ เลือกระพฤติตัวได้อย่างพอเหมาะพอควร ทั้งต่อบุคคลและสถานที่ ที่ควรเคารพ(ความเคารพ) ๖ ประการ^{๖๑} คือ

(๑) พุทธคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระพุทธเจ้า ข้อนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญ ที่จะต้อง แสดงออกด้วยความเคารพอย่างจริงจังและด้วยศรัทธา เพราะถ้าขาดศรัทธาแล้ว คุณธรรมข้ออื่นๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปนานแล้ว แต่สัญลักษณ์หรือสิ่งที่ทำให้ระลึกถึงพระพุทธองค์ ยังปรากฏอยู่ เช่น พระบรมสารีริกธาตุ สังเวชนียสถานทั้ง ๔ และพระพุทธรูป เป็นต้น

(๒) ธัมมคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระธรรม อันหมายถึง พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นส่วนของพระธรรมและพระวินัย ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงและบัญญัติไว้แล้ว รวมทั้งการเคารพต่อคัมภีร์พระธรรมวินัย โดยไม่แสดงอาการดูหมิ่น กริยาวาจาที่ดูหมิ่นเหยียดหยาม ไม่ปลอมแปลงเป็นเพศพระสงฆ์ หมั่นเข้าไปหาท่านเพื่อสนทนาธรรม และฟังธรรมจากท่านบ่อยๆ

(๓) สังฆคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระสงฆ์ หมายถึง แสดงความเคารพนับถือต่อพระภิกษุและสามเณรสาวกของพระพุทธเจ้า ทั้งกายและใจตลอดเวลา เพราะพระสงฆ์เป็นนอานาบุญของโลก ที่ปฏิบัติชอบด้วยพระธรรมและเป็นไปตามพระวินัย

(๔) สิกขาคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในสิกขา หมายถึง ความเคารพต่อการศึกษเล่าเรียน ในที่นี้ หมายถึง ความเคารพในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นและให้เกิดปัญญา คือ ความรู้ในสังขาร ๕ อันจะเป็นแนวทางให้บรรลุถึงพระนิพพานได้

(๕) อัปมาคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในความไม่ประมาท หมายถึง ความเคารพในความเพียรพยายาม เพื่อละอกุศลทุจริต และประพฤติปฏิบัติในกุศลสุจริต หรือเคารพในการพยายามเพื่อละความชั่ว และประกอบคุณงามความดีอยู่เสมอ รวมทั้งการเคารพในการประกอบกิจการงานทุกอย่าง ทั้งโดยส่วนตนและส่วนรวม ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

(๖) ปฏิสันถารคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในปฏิสันถาร หมายถึง ความเคารพในการต้อนรับแขกผู้มาเยือนด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดีต่อกัน อันแสดงออกถึงความมีน้ำใจ ความโอบอ้อมอารีต่อกัน ซึ่งการปฏิสันถารมี ๒ ประการ คือ การต้อนรับด้วยอามิสสิ่งของ (อามิสปฏิสันถาร) และการต้อนรับด้วยการกล่าวธรรม (ธัมมปฏิสันถาร) หรือสนทนาปราศรัยด้วยธรรม

ผู้วิจัยมองว่า คารวะธรรม เป็นหลักธรรมของคนดี กล่าวคือ การแสดงความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ ๓ ประการ ได้แก่ การเคารพตนเอง การเคารพผู้อื่นและการเคารพธรรม ช่วยส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุผู้ที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบดังกล่าว เข้ากับผู้อื่นได้ดี แสดงให้เห็นถึงการรู้จักปรับตัวและวางตัวได้เหมาะสม เป็นบุคคลมีจิตใจดีที่น่าเคารพนับถือของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด จึงทำให้การอยู่ร่วมกันกับทุกคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

^{๖๑} อัง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๓๐๓/๓๐๐ ; ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๑๙.

๒.๗.๕ อคติ ๔

อคติ หมายถึง ความลำเอียง ไม่ควรประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นหนทางทำลายความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทำให้คนเสียกำลังใจแตกความสามัคคีกลมเกลียว มีผลเสียหายต่อการปกครองและการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เป็นความประพฤติที่คลาดเคลื่อนจากธรรม พระพุทธศาสนา ได้ยกมูลเหตุที่ทำให้เกิดอคติ หรือความลำเอียง เพื่อให้รู้เท่าทันแล้วหลีกเลี่ยง จึงไม่ทำบาปกรรมโดยเหตุ ๔ ประการ^{๖๒} คือ

๑) ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะรัก

การลำเอียงเพราะ ความรักใคร่ หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะเห็นแก่ความรักใคร่ชอบพอกัน เช่น เห็นคนที่ตนรักใคร่ชอบพอกัน ทำผิด ก็บอกว่าไม่ผิด

๒) โทสาคติ ลำเอียงเพราะชัง

การลำเอียงเพราะชัง หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะเกลียดชังกัน เช่น มักจะเกิดแก่บุคคลที่ตนไม่ชอบ ทำผิดเล็กน้อย ก็ว่าทำผิดมาก หรือไม่ได้ทำผิดเลย แต่ตนไม่ชอบ ก็ว่าทำผิด

๓) โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลง

การลำเอียงเพราะหลง หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะหลงใหลเวลา เช่น ลำเอียงเพราะขาดความพิจารณา ปราศจากเหตุผลอันเกิดด้วยอำนาจของโมหะ กล่าวคือ ผู้ใหญ่ตัดสินผู้น้อยไปโดยไม่พิจารณาหาเหตุผลให้ถี่ถ้วน

๔) ภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว

การลำเอียงเพราะกลัว หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะกลัวภัยจะมาถึงตน ในกรณีที่มีเรื่องกระทบกระทั่งถึงผู้มีอำนาจ ซึ่งเพราะเกรงกลัวต่ออิทธิของผู้มีอำนาจ ทำให้ไม่อาจจะตัดสินลงไปตามความที่ถูกต้องได้ เช่น ระหว่างคู่ความ โจทก์จำเลยก็ดี หรือในระหว่างผู้อยู่ในปกครองของตนก็ดี จำต้องตัดสินให้เป็นประโยชน์แก่ทางฝ่ายที่มีอิทธิพลอยู่เสมอ

ดังนั้น “บุคคลใดละเมิดความชอบธรรม เพราะฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ และภยาคติ ยศของบุคคลนั้นย่อมเสื่อม”^{๖๓} อคติ ๔ ประการนี้ ผู้ที่มีฉันทะ โทสะ โมหะ และภยะ อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ และจะโดยอำนาจของอคติอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังกล่าวนั้น เป็นเหตุให้กระทำการที่ไม่ควร

^{๖๒} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *คู่มือนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์), หน้า ๗๐.

^{๖๓} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗/๒๙.

กระทำ และไม่กระทำสิ่งที่ควรทำ การกระทำและไม่กระทำดังกล่าวนี้ ชื่อว่า อคติ “ พระอริยบุคคลย่อมไม่กระทำอคติ ทั้ง ๔ ประการนี้ ”^{๖๔}

ผู้วิจัยมองว่า อคติ ๔ เป็นความลำเอียง ที่ผู้สูงอายุจึงควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ลำเอียงเพราะความรักใคร่ เพราะความไม่ชอบ เพราะงมงาย และเพราะความกลัว ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุ เพราะจะเป็นหนทางทำลายความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ทำให้คนเสียกำลังใจ มีผลเสียหายต่อการปกครอง และทำลายความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และยังเป็นเหตุความขัดแย้ง ขาดความเป็นธรรมในสังคมทำให้การอยู่ร่วมกันไม่ปกติสุข

๒.๗.๖ ชั้นดี โสรัจจะ

เป็นธรรมอันทำให้งาม ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุต้องเผชิญกับอารมณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่มากระทบในแต่ละวัน มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเจอสิ่งที่ชอบใจจะรู้สึกยินดี เมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบจะรู้สึกไม่พอใจ ซึ่งเป็นปกติธรรมดา โดยปกติเมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็มักจะแสดงอาการไม่พอใจบางครั้งถึงกับโมโห หากรุนแรงอาจทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายกัน เพราะระงับอารมณ์ไม่ได้ การระงับอารมณ์ไม่ได้ ทำให้เสียความนิยมนับถือ และกลายเป็นศัตรูกัน สิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมตนเองระงับอารมณ์ไว้ได้ ฉะนั้น พึงมีความอดทนและความสงบเสงี่ยม ก็จะพึงงดงามในธรรมวินัย^{๖๕} ๒ อย่าง ได้แก่

๑) ชั้นดี ความอดทน หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ ในเมื่อถูกกระทบด้วยอารมณ์หรือสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา (ไม่แสดงอาการ ไม่พอใจออกมาให้เห็น) เช่น ทนต่อความยากลำบาก (ไม่ท้อแท้,ไม่หมดหวัง) ทนต่อการเจ็บไข้ (ไม่ร้องไห้,ไม่ทุรนทุราย) ทนต่อความเจ็บใจ (ไม่โกรธ, ต่ำ หรือ ทำร้ายผู้ที่ทำให้เจ็บใจ) ทนต่อสิ่งยั่ววนใจ (ไม่ทำตามอารมณ์นั้นๆ เช่น เห็นสิ่งของที่สวยงามถูกใจมากแต่ก็หักห้ามใจไม่ซื้อ) เป็นต้น

๒) โสรัจจะ ความเสงี่ยม หมายถึง การพยายามสงบใจ ทำใจให้เยือกเย็น เป็นอาการที่เสริมชั้นดี ความอดทน คือ เมื่ออดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจต่างๆ ก็ใช้ความเสงี่ยมแต่งใจให้ดูเป็นปกติยิ่งขึ้น ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ข้อแตกต่างระหว่าง ชั้นดีและโสรัจจะ คือ ชั้นดี เป็นการข่มกาย(ท่าทาง) และวาจา (คำพูด)ไม่ให้แสดงอาการไม่พอใจออกมา โสรัจจะ เป็นการข่มใจ (ความนึกคิด) ให้สงบเยือกเย็นเป็นปกติ ชั้นดีโสรัจจะ จึงได้ชื่อว่า ธรรมอันทำให้งามนั้น เพราะทำให้เป็นคนไม่โกรธง่าย ทำให้เป็นคนอารมณ์ดีจิตใจชื่นบาน มีจิตใจงาม เมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็งาม เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจ

^{๖๔} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ, **แวนธรรมปฏิบัติ**, (ชลบุรี : วัดภททันตะ อาสภาราม, ๒๕๕๒), หน้า ๗๔-๗๖.

^{๖๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.

(งามทั้งภายนอกและภายใน) เมื่อเรารู้จักระงับอารมณ์ได้ ในเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่ดีให้กลับดีได้ ทำให้ได้รับความเจริญในหน้าที่การงาน และเป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี “ ก็จะมีดังงามในธรรมวินัยนี้ ”^{๖๖} ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีขันติ โสรจจะมักมีบุคลิกภาพไม่ดังงาม เป็นคนเจ้าอารมณ์ ขี้โกรธ ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย การโกรธง่ายจะทำให้เป็นคนแก่เร็วก่อนวัย เพราะมีหน้าตาเศร้าหมอง จิตใจขุ่นมัว ไม่เป็นที่รักของคนทั่วไป ที่ขาดความอดทน และสงบเสถียรนั้น จึงเป็นทั้งคนน่าสงสารและน่ารังเกียจ

ผู้วิจัย มองว่า ขันติ โสรจจะ ธรรม อันทำให้งาม ๒ อย่าง ช่วยส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความอดทน อดกลั้น หนักแน่น เป็นคนรู้จักระงับอารมณ์ ไม่โกรธง่าย เป็นคนมีเหตุ มีผล อารมณ์ดี จิตใจชื่นบาน จิตใจงาม ทำให้มีบุคลิกภาพที่ปรากฏงดงามเหมาะสม กับวัยผู้สูงอายุ ที่เรียกได้ว่า งามทั้งกายและจิตใจ ทำให้เป็นที่รักของบุตรหลาน คนใกล้ชิด และคนทั่วไปที่ได้สนทนาด้วย

๒.๘ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนา และแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและมีรายได้

๒.๘.๑ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท ๔^{๖๗} เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ ๔ อย่าง เมื่อใช้กับการทำงาน อธิบายได้ดังนี้ ว่า

๑) ฉันทะ รักงาน คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ทำงานด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร

๒) วิริยะ สู้งาน คือ ความพากเพียร ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

๓) จิตตะ ใส่ใจงาน คือ เอาใจฝึกฝน ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัว อุทิศใจ ความตั้งอยู่แห่งจิตจึงเป็นสัมมาสมาธิ

๔) วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลย บกพร่องขัดข้องสิ่งที่ทำนั้น เป็นต้น โดยการรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป หรือเรียกว่า เป็นคนรักงาน สู้งาน ใส่ใจงาน และทำงานด้วยปัญญา

^{๖๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.

^{๖๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๕๗/๓๔๘.

อิทธิบาท จึงเป็นคุณธรรมเครื่องให้บรรลุถึงความสำเร็จ ตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ คุณธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ ย่อมเนื่องกันแต่ละอย่าง มีหน้าที่เฉพาะด้านที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลมุ่งหมายในกิจการทั้งปวง เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำงาน การปฏิบัติธรรมเพื่อให้พ้นทุกข์ หรือแม้แต่การจะมีอายุยืนถึงกัลป์ ก็ด้วยอำนาจแห่งอิทธิบาท ๔ ดังกล่าว

ผู้วิจัยมองว่า อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ เมื่อใช้ในการทำงานก็ส่งผลให้ประสบความสำเร็จแห่งหน้าที่การงาน จนสามารถมีรายได้เพื่อเลี้ยงตนเอง สำหรับผู้สูงอายุหากได้ปฏิบัติ จะส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวต่อไป ด้วยกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะทำให้ชีวิตมีพลังเพิ่มขึ้น โดยมีจุดหมายแน่ชัด มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าเพื่อประกอบคุณงามความดี ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุมีความหมาย มีกำลังใจที่จะทำกิจการอันเป็นประโยชน์นั้น ให้ประสบความสำเร็จต่อไปได้เช่นเดียวกัน

๒.๘.๒ การละเว้นจากอบายมุข ๖

อบายมุข หมายถึง ทางให้ถึงความเสื่อม สิ่งที่ทำให้ชีวิตตกต่ำ ใครปฏิบัติตามย่อมได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอ ผู้ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน จึงไม่ข้องแวะอบายมุข ๖ ประการ แห่งโลกะทั้งหลาย^{๖๘} คือ

๑) เป็นนักเลงสุรา อันเป็นเหตุแห่งความประมาท มีโทษ ๖ ประการ คือ

- (๑) เสียทรัพย์สินทันตาเห็น
- (๒) ก่อการทะเลาะวิวาท
- (๓) เป็นบ่อเกิดโรค
- (๔) เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง
- (๕) เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอาย
- (๖) เป็นเหตุทอนกำลังใจปัญญา

๒) เทียวกลางคืน ซึ่งมีโทษ ๖ ประการ คือ

- (๑) เป็นการไม่รักษาตัว
- (๒) เป็นการไม่รักลูกเมีย
- (๓) เป็นการไม่รักษาทรัพย์สมบัติ
- (๔) เป็นที่ระแวงสงสัย

^{๖๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

(๕) เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือขาวลือ

(๖) เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

๓) เทียวดูการเล่น ซึ่งมีโทษทำให้การทำงานเสื่อมเสีย เพราะใจกังวลคอยคิดจ้อง และเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้นๆ เช่น ต้นรำที่ไหน ขั้วร้องที่ไหน ดนตรีที่ไหน เสภาที่ไหน เพลงที่ไหนเถิดเทิงที่ไหน

๔) เล่นการพนัน ซึ่งมีโทษ ๖ ประการ^{๖๙} คือ

(๑) ผู้ชนะยอมก่อเวร

(๒) ผู้แพ้ย่อมเสียตายทรัพย์ที่เสียไป

(๓) เสียทรัพย์ทันตาเห็น

(๔) ที่เป็นพยานในศาล ก็เชื่อถือไม่ได้

(๕) ถูกมิตร อำมาตย์ (หมายถึงเพื่อนร่วมงาน) ดุหมิ่น

(๖) ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่าชายผู้นี้ เป็นนักเลงการพนัน ไม่สามารถจะเลี้ยงดูภรรยาได้

๕) คบคนชั่วเป็นมิตร ซึ่งมีโทษ ทำให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบ ทั้ง ๖ ประเภท คือ ได้เพื่อนที่ชักนำให้กลายเป็น นักการพนัน นักเลงผู้หญิง นักเลงเหล้า นักลวงของปลอม นักหลอกนักต้ม และนักเลงหัวไม้

๖) เกียจคร้าน ซึ่งมีโทษ ทำให้ยกเหตุต่างๆ เป็นข้ออ้างผัดผ่อน ไม่ทำงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือ ให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณี ว่าหนานัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้านัก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำงาน

ผู้วิจัยมองว่า อบายมุข ๖ ประการดังกล่าว เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์ เป็นความประพฤตินี้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำการชั่วผิดศีลธรรม มีแต่ผลเสียหาย โดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเอง ทำความเดือดร้อนให้กับผู้ดูแลที่ให้การเลี้ยงดู จะนำความเจ็บป่วย ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อีกทั้งให้เกิดความเสื่อมโภคทรัพย์ ไม่มีคนเคารพนับถือ เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง จึงประสบแต่ความเสื่อมต่างๆ โดยปริยาย

^{๖๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๑/๒๐๔.

๒.๘.๓ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์

ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นคำสอนที่เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน บุคคลที่เรียกได้ว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ดี และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้องนั้น เพื่อเกื้อกูลในภพนี้ เพื่อสุขในภพนี้ และเพื่อเกื้อกูลในภพหน้า เพื่อสุขในภพหน้า พึงปฏิบัติธรรม ต่อไปนี้^{๗๐}

๑) ค้นหาและรักษาสมบัติ ปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไป เพื่อประโยชน์ปัจจุบันหรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น ที่เรียกว่าทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ ๔ ประการ

(๑) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความมั่น คือ ขยันหมั่นเพียร ในการปฏิบัติหน้าที่ การงาน และการประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการทำงาน ที่จะต้องช่วยกัน ทำนั้นประกอบด้วยใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา สอดส่อง ตรวจสอบ หาวิธีการที่เหมาะสมที่สุด จัดการและดำเนินการให้ได้ผลดี

(๒) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รู้จักคุ้มครอง เก็บ รักษาโภคทรัพย์ และผลงานที่ตนได้ทำไว้ ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

(๓) กัลยาณมิตตตา คบหาคนดีเป็นมิตร คือรู้จักเสวนาคบหาคน ไม่คบไม่เอาอย่างผู้ ที่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย เลือกเสวนาศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีความสามารถ ผู้นำเคารพนับถือและมีคุณสมบัติเกื้อกูลแก่อาชีพการงาน

(๔) สมชีวิตา เลี้ยงชีวิตแต่พอดี คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่าย เป็นอยู่พอดีสมรายได้ มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือยนัก ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้ การใช้จ่ายอย่างฉลาดได้แก่ มีรายได้ รายรับ และรายเหลือ^{๗๑}

๒) ชั้นแจงจัดสรรทรัพย์ เมื่อหาทรัพย์มาได้แล้ว รู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการ แบ่งปันทรัพย์เป็น ๔ ส่วน หรือที่เรียกว่า โภควิภาค ๔

(๑) ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์ ๑ ส่วน

(๒) ใช้เป็นทุนประกอบการงาน ๒ ส่วน

(๓) เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น ๑ ส่วน

๓) ชั้นจับจ่ายกินใช้ พึงเข้าใจและคำนึงไว้เสมอว่า การที่เพียรพยายามแสวงหารักษาและครอบครองโภคทรัพย์ไว้นั้น ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่น ถ้าไม่ใช่ทรัพย์สมบัติให้เกิดคุณประโยชน์แล้ว การหาและการมีทรัพย์สมบัติก็ปราศจากคุณค่าหาความหมายใดๆ มิได้ ดังนั้น

^{๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต),ธรรมนุญชีวิต, หน้า ๓๘ - ๔๐.

^{๗๑} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๑ - ๓๔๒.

เมื่อมีทรัพย์หรือหาทรัพย์มาได้แล้ว พึงปฏิบัติต่อทรัพย์หนึ่งส่วนแรกในข้อ ๒) ตามหลักโกคาคิยะ (ประโยชน์ที่ควรถือเอามาจากโภค หรือเหตุผลที่อริยสาวกควรยึดถือในการที่จะมี หรือครอบครองโภคทรัพย์) ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ คหบดี ประโยชน์ที่พึงถือเอาจากโภคทรัพย์ ๕ ประการนี้ ”^{๗๒} คือ

- (๑) บำรุงตัว บำรุงมารดาบิดา บุตรภรรยา และคนในปกครองทั้งหลายให้เป็นสุข
- (๒) บำรุงมิตรสหาย และผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข
- (๓) ใช้ปกป้องรักษาสวัสดิภาพ ทำตนให้มั่นคงปลอดภัยจากภัยอันตราย

(๔) ทำพละ คือ สละเพื่อบำรุงและบูชา ๕ อย่าง ได้แก่ สงเคราะห์ญาติ (ญาติพละ) ต้อนรับแขก (อติถิพละ) ทำบุญหรือสักการะอุทิศผู้ล่วงลับ (บุพพเปตพละ) บำรุงราชการด้วยการเสียภาษีอากร (ราชพละ) และถวายเทวดา (เทเวตพละ) คือ ทำบุญอุทิศสิ่งที่เคารพบูชาตามความเชื่อถือ

(๕) อุปลัมภ์บำรุงพระสงฆ์ และเหล่าบรรพชิตที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ปรารถนามัวเมา เมื่อได้ใช้โภคทรัพย์ และทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงโภคะจะหมดสิ้นไป ก็สบายใจว่าได้ใช้โภคะนั้น ให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว

ทิฐฐธัมมิกัตถประโยชน์ จึงเป็นหลักธรรมปฏิบัติ เพื่อบรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในชาติปัจจุบันนี้ หรือในโลกนี้อย่างมีหลัก โดยเน้นที่หลักเศรษฐกิจและศีลธรรมชีวิตในโลกปัจจุบัน การดำเนินชีวิตจะต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและจะต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงตั้งจุดหมายหมายระดับแรกนี้ไว้บนพื้นฐานแห่งชีวิตที่ประกอบประกอบด้วยประโยชน์ อันเป็นหลักธรรมใช้อบรมสั่งสอน และให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อประสบความสำเร็จ ตามจุดหมายปลายทางของการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ผู้วิจัยมองว่า ทิฐฐธัมมิกัตถประโยชน์ (หัวใจเศรษฐกิจ) เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้บรรลุจุดหมาย ที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะ การรู้จักวิธีรักษาและใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาแล้วนั้น การรู้จักคบหาเสวนากับบัณฑิตหรือคนดี ผู้มีศีลและการใช้จ่ายเลี้ยงชีพอย่างชาญฉลาดโดยเฉพาะผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ซึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ไม่สามารถที่จะแสวงหาเพิ่มเติมได้ จึงควรรู้จักรักษา และรู้จักการใช้ทรัพย์ที่อยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้มากที่สุด และ ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมโดยไม่ประมาท ให้เป็นการบำเพ็ญความดีในปัจจุบัน

๒.๙ สรุป

หลักพุทธธรรม เป็นเรื่องว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผล บริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้สามารถ

^{๗๒} อ.ป.ญจก (ไทย) ๒๒/๔๑/๖๔.

ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ และเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และลึกซึ้งทางจิตใจ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปได้ดังนี้

๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ดังนี้

(๑) ไตรลักษณ์ คือ กฎของธรรมชาติ เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา กฎธรรมชาตินี้เป็นสัจธรรม ต้องใช้ ปัญญา รู้เท่าทันว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา (๒) เบญจขันธ์ การที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่เข้ามาประชุมกันเข้าของรูปและนาม ไม่มีตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลาย (๓) อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ผู้ปฏิบัติจะใช้แก้ไขปัญหา และจัดการกับชีวิตได้ด้วยปัญญาตนเอง ซึ่งเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทุกคน

๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ดังนี้

๑) การรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติดีงามของศีล ไม่คิดล่วงละเมิดและการไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ๒) ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมจากนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนหยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและลึกซึ้งกว่า การฝึกส่วนหยาบชั้นศีล จะช่วยเป็นฐานให้การฝึกชั้นจิต (สมาธิ) และปัญญาให้ได้ผลยิ่งขึ้น ๓) บุญกิริยาวัตถุ เป็นวิธีการทำบุญต่างๆในพระพุทธศาสนา การทำบุญ ผู้ทำบุญจะมีความสุขความเจริญในชีวิต ย่อมมีจิตใจบันเทิงเกิดความสุขใจยินดีในกุศลที่ได้กระทำนั้น ทั้งในโลกนี้ คือ ปัจจุบันชาติและในโลกหน้าอีกด้วย ๔) การปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยวิธีฝึกสติปัญญา ๔ ทำให้เห็นว่าชีวิตที่มีจุดหมายต้องใช้สติคอยกำกับดูแล ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม

๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนี้

๑) โลกธรรม ๘ คือ ธรรมประจำโลก ที่ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อรู้เท่าทันและเห็นประโยชน์จะทำให้มีชีวิตสงบ มั่นคง และสุขสบายในที่สุด ๒) พรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวาง ดุจพระพรหม จะช่วยเกื้อหนุนและรักษาความสงบในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม ๓) สังคหวัตถุ ๔ ธรรมะที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กับเพื่อนฝูงหรือมิตรสหาย และประสานความสามัคคีของหมู่ชน ๔) คารวะธรรม เป็นหลักธรรมแสดงความเคารพ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติชอบให้การเคารพ แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี วางตัวได้เหมาะสม นำเคารพนับถือของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ๕) อคติ ๔ คือความลำเอียงไม่ชอบด้วยเหตุผล จึงไม่ควรประพฤติ มีผลเสียหายต่อการการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ๖) ขันติ ไสร็จจะ ธรรมอันทำให้งาม ๒ อย่าง คือ ให้มีความอดทน ความสงบเสถียร จิตใจงามทำให้มีบุคลิกภาพดี เรียกว่างามทั้งกายและจิตใจจะเป็นที่รักของคนทั่วไป

๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ดังนี้

๑) อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมะที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และยังส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว ด้วยกายและจิตใจที่แข็งแรง ทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ๒) ละเว้นอบายมุข เป็นหนทางแห่งความเสื่อม เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จะนำไปสู่การกระทำความชั่ว มีผลเสียหายต่อสุขภาพของตนเอง และเกิดความเสื่อมโทรมทุกข์ทุกอย่างในที่สุด ๓) ทัศนคติที่มีกตัญญู (หัวใจเศรษฐี) เป็นหลักธรรมเพื่อปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน

ฉะนั้น หลักคำสอนในพุทธธรรม จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่จะนำไปปฏิบัติ นอกจากสอนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตแล้ว ยังชี้ให้เห็นคุณค่าในทางปฏิบัติ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะและกฎของธรรมชาติ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางประพฤติกปฏิบัติในชีวิตจริง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ ให้บรรเทาเบาบางลงได้ ดังนั้น ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับจากการนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเยือกเย็น เกิดความสงบ ไม่รู้สึกยินดียินร้าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเอง หรือเป็นของตนเอง ทำหน้าที่ และดำเนินชีวิตถูกต้องดีงามตามวัย สามารถแก้ไขปัญหาของชีวิตให้พ้นทุกข์ และบังเกิดความสุขอย่างแท้จริง

๒.๑๐ ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในตำบลบ้านผักตบ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานีครั้งนี้ มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

ก. หนังสือ

๑. พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณฺโณ)^{๗๓} ได้กล่าวในหนังสือ แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจนแต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวัน จัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเงาทำลายของโมหะ อวิชชาที่แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้แก่ฟัก แก่แพง แก่แดงแก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคนๆ นั้น ไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดคุณมากที่สุด

^{๗๓} พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ธมมวณฺโณ), แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๗๔} ได้กล่าวในหนังสือ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี้จึงจะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เงียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก รุนววย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี้ ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

๓. บริบูรณ์ พรพิบูรณ์^{๗๕} ได้กล่าวในหนังสือ โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความ สุข สรุปความไว้ว่า การสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย แบ่งออกได้เป็น ๕ ประเภท คือ

๑) ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร ๒) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้

๓) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ

๔) ผู้ชราที่อาศัยกับครอบครัวของ

บุตรหรือญาติต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง

๕) ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน

ถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบาก งานสังคมสงเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้วได้แก่การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการผู้สูงอายุ (คลินิกผู้สูงอายุ)

๔. มูลนิธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)^{๗๖} ได้กล่าวในหนังสือ สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙ สรุปความว่า ความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และเป็นปัจจัยสร้างความเข้มแข็งแก่ประชาชน มากกว่าการให้บริการจากสถาบัน ดังนั้น แนวโน้ม นโยบายด้านผู้สูงอายุ จึงควรนำแนวคิดเรื่องการใช้ชุมชนและครอบครัวเป็นพื้นฐาน มาเป็นกรอบในการจัดบริการ โดยเชื่อว่าครอบครัวเป็นระบบเกื้อหนุนที่สำคัญของบุคคล เป็นสถาบันพื้นฐานที่มีหน้าที่ดูแล ปกป้อง คุ้มครอง รวมทั้งเป็นตัวแทนเรียกร้อง และจัดสรรทรัพยากรทางสังคมที่สำคัญ ส่วนชุมชนนั้น เป็นการมุ่งใช้คุณลักษณะเด่น และทรัพยากรในชุมชนเป็นเครื่องมือ ในการสร้างจิตสำนึกร่วมของประชาชน ให้เกิดการแก้ไขปัญหาพัฒนาการบริการ และแสวงหาความร่วมมือในทุกระดับ

^{๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะ สำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

^{๗๕} บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความ สุข, (เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๗.

^{๗๖} มูลนิธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๔.

ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๕. สุรางค์ โค้วตระกูล^{๗๗} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่า คนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น

๖. เตชา เส็งเมือง^{๗๘} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชนบท แม้จะถูกกลดบทบาทในครอบครัวลงไป แต่ก็ยังได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน นอกจากนั้นยังได้รับบริการของรัฐ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้นกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และมีความพึงพอใจที่ได้มีส่วนร่วมสืบทอดพระพุทธศาสนา ทำให้วัยผู้สูงอายุได้รับความสุขใจ

๗. เทียม ศรีคำจักร^{๗๙} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษา โดยกิจกรรมบำบัด ผลการวิจัย พบว่า การรักษาทางกิจกรรมบำบัด สามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ได้ ทั้งในงานบริการโดยตรง และงานบริการโดยอ้อมโดยให้ปฏิบัติต่อทุกสิ่งด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นและด้วยใจที่เป็นกลาง จะทำให้ผู้เข้าถึงสามารถปรับตัวอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุล เป็นอิสระ และขจัดปัญหาได้โดยสิ้นเชิง

๘. ธนเนตร ฉันทลักษณ์วงศ์^{๘๐} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์คนชรา ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ผลการวิจัย พบว่า ผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ มีความคาดหวังต่อบทบาทการให้บริการสง

^{๗๗} สุรางค์ โค้วตระกูล , ปัญหาผู้สูงอายุ , สถาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖, หน้า ๕๘.

^{๗๘} เตชา เส็งเมือง, “ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๘, หน้า ๗๙.

^{๗๙} เทียม ศรีคำจักร, “ พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๖, หน้า ๑๐๒.

^{๘๐} ธนเนตร ฉันทลักษณ์, “ ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์), ๒๕๔๖, หน้า ๘๗.

เคราะห์ผู้สูงอายุด้านศาสนาอยู่ในระดับสูง โดยให้ผู้บริหารมีส่วนร่วมการวางแผนจัดกิจกรรมด้านศาสนาให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ การบรรยายธรรม รวมทั้ง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติธรรมตามโอกาส และวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ ซึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

๙. พรเทพ สารหงส์^{๘๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงทั้งหมด ให้การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการด้านสังคมสงเคราะห์ ประกอบกับใช้พุทธจริยธรรม ส่วนใหญ่ใช้หลักเมตตากรุณา รวมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมทางศาสนาโดยจัดให้มีการสนทนาธรรมมากที่สุด ปัญหาที่พบในการดูแลผู้สูงอายุ คือ ความขัดแย้งในระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และผู้สูงอายุมีความเป็นกันเองกับผู้ดูแลน้อย ดังนั้น การนำพุทธจริยธรรมมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้เกิดความสุขแก่ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลด้วย

๑๐. พัทรินทร์ บุญเสริม^{๘๒} ได้ศึกษาวิจัย เรื่องความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงถูกกระทำความรุนแรง จากพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว มากที่สุด คือ การทารุณกรรมด้านจิตใจ ด้วยทางวาจา ทำที่หรือการกระทำ รongลงมา ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ไม่ให้ค่าใช้จ่าย การทารุณกรรมด้านการเงิน และทรัพย์สิน โดยการนำไปใช้ไม่ขออนุญาต หลอกหลวง ขโมยหรือบังคับขู่เข็ญ การทารุณกรรมทางเพศถูกกระทำอนาจาร ล่วงเกินและข่มขืน และการทารุณกรรมด้านร่างกาย ถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยจนถึงสาหัส ตามลำดับ

๑๑. ยุวดี แจ่มกังวาน^{๘๓} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศม์ผลการวิจัย พบว่า การทำสมาธิ การฟังดนตรีบรรเลง และการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง สามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้ การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส จิตใจเข้มแข็ง ช่วยลดความเครียด ความรู้สึกซึมเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจผ่อนคลายสงบ หัวใจเต้นเป็นปกติ

^{๘๑} พรเทพ สารหงษ์, “ พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณี สถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๐, หน้า ๖.

^{๘๒} พัทรินทร์ บุญเสริม, “ ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ”, *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๔๖, หน้า ๙๔.

^{๘๓} ยุวดี แจ่มกังวาน, “ ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง ต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ ”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๙, หน้า ๗๖.

๑๒. จิรวุฒิ ศิริรัตน์^{๘๔} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ในทัศนะของผู้ปฏิบัติงาน ผลการวิจัย พบว่า การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ควรคำนึงถึงความต้องการและความคิดเห็นของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมือง และชนบทจะแตกต่างกัน ชุมชนและครอบครัวจึงควรเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุด้วย

๑๓. จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนาและคณะ^{๘๕} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ ๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ๒) ความก้าวหน้าของของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวาง หรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

๑๔. เพื่อนใจ รัตตากร^{๘๖} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง วิธีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุบ้านปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับศักยภาพ ที่มีความต้องการเพื่อตนเองเปลี่ยนไป เป็นความต้องการเห็นความสำเร็จของผู้ใกล้ชิด หรือช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องมีความสุขที่ดี พึ่งตนเองได้ ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเชื่อและศรัทธาศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยึดถือศีลธรรมเคร่งครัด เป็นผู้นำทางความคิดทำงานเพื่อชุมชนทำประโยชน์แก่ส่วนรวม

๑๕. แสงรุ่ง ผ่องใส^{๘๗} ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุและสถานสงเคราะห์คนชรา ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมทางจริยธรรมของ

^{๘๔} จิรวุฒิ ศิริรัตน์, “การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ในทัศนะของผู้ปฏิบัติงาน”, *วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต*, (คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), ๒๕๔๖, หน้า ๙๕.

^{๘๕} จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนา และคณะ, *ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ , จากวารสารพหุฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, (ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๔๓), หน้า ๒๗.

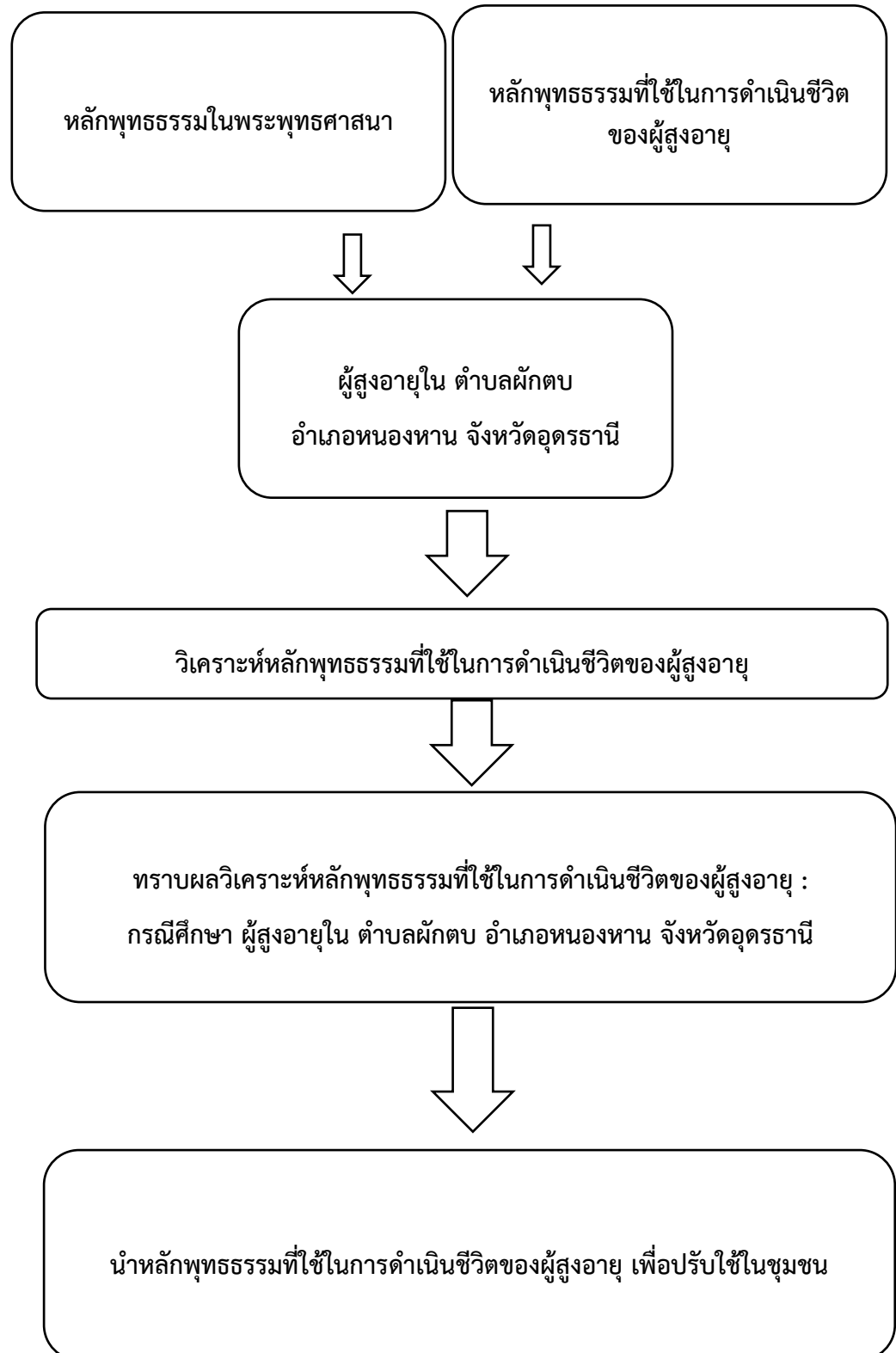
^{๘๖} เพื่อนใจ รัตตากร, “ วิธีคิดของผู้สูงอายุ และภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”, *วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*, (ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม , ๒๕๔๙), หน้า ๑๗.

^{๘๗} แสงรุ่ง ผ่องใส, “ การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ และสถานสงเคราะห์คนชรา กรุงเทพมหานคร ”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๕, หน้า ๙๕.

ผู้สูงอายุ แบ่งออก เป็น ๓ ด้าน คือ ๑. พฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของชมรมผู้สูงอายุ และสถานสงเคราะห์คนชรา อยู่ในเกณฑ์ระดับกลาง ๒. โดยภาพรวมแล้ว การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรม และสถานสงเคราะห์อยู่ในเกณฑ์ระดับดี ๓. จากการทดสอบการแสดงออกของพฤติกรรมทางจริยธรรม ที่มีความสัมพันธ์กับสภาพการเป็นสมาชิก ระหว่างผู้สูงอายุในชมรมกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมมีการแสดงออกพฤติกรรมและความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางจริยธรรม ดีกว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปความได้ว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต และโลกในความเป็นจริง ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยในการปรับตัว แก้ไขปัญหาทางด้านร่างกาย และพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุให้เกิดความสงบเย็นในบั้นปลายของชีวิต โดยเฉพาะหลักพุทธธรรมขั้นพื้นฐานเบื้องต้น และระดับสูงขึ้นไปที่ต้องถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ได้แก่ การรักษาศีล ๕ อิทธิบาท ๔ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๓ ละเวณอคติ ๔ การรู้เท่าทันโลกธรรม เป็นต้น และสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญ คือ อบายมุข ๖ ซึ่งมีวิชา ตัณหาและอุปาทาน เป็นแรงจูงใจฝ่ายอกุศลที่ต้องหาทางกำจัดให้พ้นไป เพื่อความสุขกายสุขใจของตัวเอง และการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

๒.๑๑ กรอบแนวคิดของการวิจัย



บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย และสภาพปัญหาการดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๓.๑ วิธีการดำเนินการวิจัย

๓.๑.๑ รูปแบบการวิจัย

การทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน ๒ วิธีคือ อาศัยเอกสารต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

๑) ศึกษาเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย

๒) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

๓) ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน ๓๐ ท่าน

๓.๑.๒ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก

เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูล ในเรื่องแนวคิด ทศนคติ หลักการดูแลสุขภาพและแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม จำนวน ๓๐ ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ดังนี้

๑) เป็นผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

๒) เป็นผู้มีความรู้และมีความเชื่อศรัทธาในพระพุทธศาสนา

๓) มีประวัติปฏิบัติธรรมเป็นประจำ

๔) มีสุขภาพดี จิตใจแจ่มใส

๕) มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้

การได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมายได้ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง ดังนี้

๑. พระสังฆาธิการระดับเจ้าอาวาส/เจ้าคณะตำบล/อำเภอ/จังหวัดนครพนม

จำนวน ๑๐ รูป

๒. ผู้สูงอายุ คฤหัสถ์ - ชาย จำนวน ๑๐ คน

- หญิง จำนวน ๑๐ คน

รวมทั้งหมด

จำนวน ๓๐ รูป/คน

๓.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง และผู้ช่วยเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม ๑ คน เพราะการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ผศ.ดร.สมเดช นามเกตุ และ พระครูจิระธรรมธัช, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ซึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาได้ตรวจสอบและให้แก้ไขปรับปรุงนำแบบสัมภาษณ์มาแก้ไขปรับปรุงให้เป็นฉบับสมบูรณ์ สำหรับนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริงต่อไป

๓.๑.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ เก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และคัมภีร์อรรถกถา ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ เก็บข้อมูลจากหนังสือ เช่น พุทธธรรม ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุพุทธธรรม นำสุขภาพ ฯลฯ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ โดย พุทธทาสภิกขุ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดย กชกร สังขชาติ ฯลฯ รวมทั้งบทความจากวารสารต่างๆ ได้แก่ วารสารพุทธศาสนศึกษา เศษิธรรม ฯลฯ

๓) ข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีสร้างชุดคำถาม เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูล ในเรื่องแนวคิด ทักษะคติ หลักการดูแลสุขภาพและแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม จำนวน ๓๐ ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

๓.๑.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ประเด็นปัญหาเป็นตัวตั้ง แล้วหาคำตอบจากข้อมูลที่เก็บและรวบรวมไว้ เพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยที่ได้ตั้งไว้แล้ว ส่วนข้อมูลสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ด้วยวิธีการเชิงพรรณนา วิธีการนำเสนอ เป็นการนำเสนอผลการวิจัยแบบเชิงพรรณนา (Descriptive) โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับคืนมาทั้งหมดแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
๒. นำแบบสัมภาษณ์ ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อที่ได้สัมภาษณ์มาตามลำดับ
๓. สรุปประเด็นของแต่ละหัวข้อ

๔. วิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๕. นำผลการวิเคราะห์ไปสังเคราะห์โดยวิธีการพรรณนา

๖. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

๓.๒ ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

บุคคลที่เกิดมามีอายุจะต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ จะมากหรือน้อยไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ปัญหาบางอย่างบุคคลทั่วไปสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเองได้ แต่บางอย่างต้องอาศัยผู้อื่นช่วยแก้ร่วมกัน ในชุมชนแต่ละชุมชนก็เหมือนกัน มีบุคคลภายในชุมชนอาศัยอยู่ทุกเพศทุกวัย ปัญหาที่เกิดขึ้นมีมานานชนิดที่เกิดภายในชุมชนนั้น ๆ ในเรื่องนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม โดยผู้วิจัยพบว่าปัญหาของผู้สูงอายุมีดังนี้

๓.๒.๑ ปัญหาด้านร่างกาย

จากการสัมภาษณ์และได้สังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่าปัญหาสุขภาพจิต ที่เกิดจากด้านร่างกายโดยทั่วไปเป็นไปตามสภาพเสื่อมโทรมของร่างกายที่ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยสูงอายุและวัยชราส่วนใหญ่เป็นโรคกระดูกเสื่อม การเสื่อมของเข่าปวดหลังปวดเอวและปวดเส้นเอ็นปวดกล้ามเนื้อ^๑ การดำเนินชีวิตในปัจจุบันจะมีปัญหาเรื่องของการป่วยเหนื่อยตามร่างกาย เจ็บหลัง ทำให้บางครั้งต้องอาศัยลูกหลานเป็นผู้ดูแลเพราะบางทีก็ไม่สามารถเดินทางไปโรงพยาบาลได้เอง ปัญหาด้านร่างกายแล้วส่วนมากก็จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆส่วนโรคร้ายอื่นๆไม่มีเพราะตนเองนั้นได้ดูแลตัวเองมาระยะหนึ่งคือการรับประทาน ผัก และปลา เป็นส่วนมาก มาตั้งแต่อายุประมาณ ๔๐ มาถึงปัจจุบันจึงไม่โรคร้ายที่ต้องไปโรงพยาบาลเป็นประจำเหมือนเพื่อน^๒ การรักษาร่างกายในอีกประเด็นจะเป็นการดูแลสุขภาพเครียดที่เกิดขึ้นนั่นคือ การที่เราคิดมากไปที่อนาคตการคิดมากก็มีทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดี จึงเป็นสาเหตุส่งผลให้เราไม่สบายด้านใจในบางตั่งทำให้ทานข้าวไม่เป็นเวลาจึงเป็นสาเหตุของโรคกระเพาะตามมาหลังจากที่ร่างกายของเรามีความสมดุลที่เปลี่ยนไปร่างกายก็เริ่มโดนทำร้ายทำให้เราเป็นโรคต่างๆ ตามมา การรักษาความเครียดหรือคิดมาก จึงเป็นสิ่งที่ต้องมีการปฏิบัติธรรม เช่น อานาปานะสติเพื่อที่จะเป็นการละความคิดที่บางครั้งเราเพลินกับความคิดมากทำให้ร่างกายของเราได้รับผลไปด้วย^๓ ผู้สูงอายุหลายท่านในอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เป็นโรค

^๑ สัมภาษณ์ นายสมปรารถ ไกยสิทธิ์, ประธานชุมชนวัดศรีเทพฯ, ๖ ซ.อนุสรณ์สามัคคี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๒ สัมภาษณ์ นางพิศวาท มิ่งคลศิริ, ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๓ สัมภาษณ์ คุณแถว ศรีหาราช, ๒๓ ซ.ศรีเทพประดิษฐาราม ถ.สุนทรจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน^๔ เนื่องจากการรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะอนามัยตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งปัจจุบันมักตามใจตนเองไม่ดูแลสุขภาพอยากรับประทานอะไรก็รับประทานทั้งที่รู้ว่าจะเกิดโทษแก่ร่างกายของผู้สูงอายุ ไม่ดูแลสุขภาพตอนยังไม่สู่วัยสูงอายุบางโรคก็เกิดจากพันธุกรรม ผู้ป่วยบางคนเกิดภาวะแทรกซ้อนเรื้อรัง มักทำให้ผู้ป่วยพิการหรือคุณภาพชีวิตด้อยลง อาการแทรกซ้อนที่พบได้แก่ โรคไตและระบบทางเดินปัสสาวะ การอักเสบของระบบขับถ่ายปัสสาวะในผู้ป่วยเบาหวานพบบ่อย ๒ – ๓ เท่าของคนปกติ^๕ ทั้งนี้เพราะปัสสาวะของผู้ป่วยที่เป็นเบาหวานมีน้ำตาลทำให้เชื้อโรคเจริญได้ดี การอักเสบเกิดขึ้นตั้งแต่กระเพาะปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ เข้าไปถึงเนื้อไต ทำให้เกิดการอักเสบของไตและกรวยไต หากเบาหวานลงไตมีอาการมากขึ้น เกิดอาการบวมโดยเฉพาะบริเวณเท้า ในระยะต้นอาจบวมๆ ยุบๆ และต่อมาก็จะบวม^๖ นอกจากนี้ ยังพบว่าและผู้สูงอายุในชุมชนบางท่านเป็นโรคมะเร็ง มะเร็งเต้านมบางชนิด มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อม คือมักมีประวัติว่ามีพ่อแม่พี่น้องเป็นมะเร็งชนิดเดียวกันด้วยแต่ปัญหาด้านร่างกายนี้มีไม่มากเพราะผู้สูงอายุในชุมชนนี้จะเข้ารับการตรวจโรคประจำปีดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ^๗เมื่อมีอะไรผิดปกติภายในร่างกายก็รีบปรึกษาแพทย์ทันที^๘

ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งชายและหญิงทุกวัน ดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอบางคนเดินบางคนวิ่งเหยาะๆ บางคนเต้นลีลาศหรือใช้เครื่องออกกำลังกายที่ทางเทศบาลหนองหลัก จัดไว้บริการหรือที่ลูกหลานจัดหาไว้อำนวยความสะดวกที่บ้าน วันไหนอยากออกไปใช้เครื่องเล่นนอกร้านก็ไปเพื่อจะได้เห็นสภาพรอบๆ ตัวทำให้เจริญหูเจริญตา มีความกระฉับกระเฉงมากขึ้น แต่มีบางคนที่ไม่สามารถออกมาร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากเจ็บป่วยเดินด้วยตนเองไม่ได้ต้องให้คนคอยช่วยเหลือเพราะก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุใช้ร่างกายตรากตรำต่อการทำงานและการรับประทานอาหารโดยไม่เลือกชนิด ไม่ระมัดระวังการบริโภคอาหารทำไปตามความต้องการของตนเอง^๙ จึงเกิดล้มป่วยแต่ก็ออกกำลังกายอยู่ภายในบริเวณบ้านเดินรอบบ้านอย่างช้า ๆ ทุกวันหรือเว้นวันเดินครั้งหนึ่งใช้เวลาไม่มากทำเท่าที่ จะทำได้เพื่อให้อาการเจ็บป่วยทุเลาลง มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้นเป็นการยืดอายุของตนเองออกไป ทำแต่งงานจึงล้มออกกำลังกาย ไม่ได้คิดไตร่ตรองในเรื่อง

^๔ สัมภาษณ์ นายวิสุทธิ สุทา, ๓๐๓ ถ.ศรีเทพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๕ สัมภาษณ์ คุณมนฤดี อรุณ, ๔๕ ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๖ สัมภาษณ์ น.ส.ตุ้มทอง คำสุจริต, ๓๖ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๗ สัมภาษณ์ นางอุทัยวรรณ แก้วศรีชัย, ๑๒๙ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๘ สัมภาษณ์ นายพงษ์ศักดิ์ ไชยมงคล, ๙ ซ.พิพิธพจมา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๙ สัมภาษณ์ ต้องสารภี บุญจุง, ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

เช่นนี้พอเกิดปัญหาด้านร่างกายตามมาจึงต้องแบ่งเวลาออกกำลังกายไว้ อาการเจ็บป่วยก็ทุเลาขึ้น และมีความรู้สึกว่าวันไหนถ้าไม่ได้ออกกำลังกายเหมือนว่าขาดอะไรในชีวิตลงไป^{๑๐}

ดังนั้นสรุปได้ว่า ปัญหาด้านร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ที่พบมากที่สุด คือ ที่เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง และโรคประจำตัวที่พบมากที่สุดได้แก่โรคเบาหวาน ซึ่งบางคนมีโรคแทรกซ้อนด้วย เช่น ความดันโลหิตสูง และโรคไต เป็นต้น ส่วนมะเร็งพบว่า มีผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลางที่เป็นโรคนี้อย่าง แต่เป็นจำนวนน้อย นี้จะระวังดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์ หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

๓.๒.๒ ปัญหาด้านจิตใจ

จากการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุชุมชนในอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา ปัญหาด้านนี้มีเกิดจาก ความเหงาและหว่าเหวที่ตนเองถูกทอดทิ้งอยู่กับลูกหลานเมื่อลูกหลานออกไปทำงานคิดว่าตนเองถูกทอดทิ้งอดทวดกลัวไม่ได้พอลูกหลานกลับมาจากทำงาน ดีใจเวลาอยู่คนเดียวจะโทรศัพท์ในหาคนโน้นคนนี่ที่เป็นลูกหลานต่างๆ ที่รู้ว่าการเปลี่ยนแปลงของจิตใจเป็นไปตามธรรมชาติระงับจิตใจไม่ได้ เวลาลูกหลานอยู่พร้อมหน้าจะไม่เป็นอาการเช่นนี้บางคนเป็นโรคซึมเศร้า เพราะตนเองเคยมีอำนาจพอหมดอำนาจจึงทำใจไม่ได้แต่ก็เป็นเพียงระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น^{๑๑} พยายามทำจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งโดยคิดว่าทุกคนก็ต้องพบกับสิ่งที่เช่นนี้ ทำให้หายซึมเศร้าเมื่อเกิดอาการซึมเศร้าจะนำหนังสือธรรมะมาอ่านให้จิตใจ มีผู้สูงอายุที่มีลักษณะซึมเศร้าว่าเหวและหวาดกลัวการอยู่คนเดียวมีน้อยมาก ส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส ลูกหลานให้ความเอาใจใส่ดีเคารพเชื่อฟังและมีความสุขกับการที่ลูกหลานมีการงานทำเป็นหลักแหล่งทำให้ไม่ต้องเป็นห่วงและเป็นบุคคลสำคัญในสังคมมีบทบาทในชุมชนอย่างมากได้ช่วยเหลืองานของสังคมเป็นที่เคารพนับถือของลูกหลานและบุคคลทั่วไป^{๑๒}

นางถนอมศรี วงศ์ศรีธาตุ ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า แม้ลูกหลานจะมีงานการทำให้เป็นหลักแหล่ง แต่เมื่อลูกหลานมีความทุกข์ ไม่สบายกาย สบายใจ ก้ออดที่จะเป็นทุกข์ไปกับลูกหลานไม่ได้ จึงทำให้มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีเป็นเพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น^{๑๓} นอกจากนี้ยังไม่พร้อมที่จะเป็นวัยสูงอายุเพราะ

^{๑๐} สัมภาษณ์ นางบัวเรียมี่ หาญรินทร์, ๑๗๒ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑} สัมภาษณ์ คุณสุขทวี รัตนวิรุฬห์, ๘๓ ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๒} สัมภาษณ์ คุณประยูร สถิตวัฒน์, ๙๓ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางถนอมศรี วงศ์ศรีธาตุ, ๑๙๓/๒ ถ.อภิพลปัญญา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ยังไม่คิดว่าตนเองแก่ ไม่ได้เตรียมพร้อมมาก่อน ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตตามมายอมรับไม่ได้กับสิ่งที่เกิดกับตนเองอยู่ไปก็สามารถแก้ไขความคิดของตนเองได้

คุณแม่ สุนีย์ กุลตั้งวัฒนาเห็นว่าเมื่อเปรียบเทียบตัวเองกับผู้สูงอายุรุ่นเดียวกันทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นเป็นเหมือนกันทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ไม่ว่าหญิงหรือชายหนีไม่พ้นอารมณ์และจิตใจก็เป็นปกติ รู้ทันในสิ่งที่เกิดขึ้นปรับตนเองได้ตลอดเวลา เวลาเหงาเหงาจะเปิดคาราโอเกะและร้องเพลงไปด้วยคลายเหงาได้มากเวลาเกิดความวิตกกังวลกลัวไม่มีผู้ดูแลในยามเจ็บป่วยเพราะลูกหลานอยู่ไกลก็จะอาศัยเพื่อนบ้านช่วยพาไปหาหมอ เมื่อเกิดการพลัดพรากคนที่รักเช่น สามี บุตร เพื่อนรักทำให้เกิดความเหงาว่าเหวและน้อยใจนานๆ ไป ก็ระงับจิตใจได้โดยใช้ธรรมะเข้าขม^{๑๔}

ดังนั้น สรุปได้ว่า ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางคนเวลาเหงา ก็หาวิธีการทางออกโดยการร้องเพลง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลาง ส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส

๓.๒.๓ ปัญหาด้านสังคม

จากการสัมภาษณ์คุณแม่वासนา คล้ายขำ ผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครพนมพบว่าบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมและรับจ้างทั่วไป พวกที่ประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมจะรวมกลุ่มเฉพาะตนและเข้าร่วมสังคมตลอดเวลา ส่วนผู้ที่ประกอบรับจ้างทั่วไป จะเข้าร่วมงานทางสังคมน้อยมาก มีผู้สูงอายุบางคนประกอบอาชีพเกษตรกรกรรมเข้ามาร่วมกิจกรรมในสังคมสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุบางคนอาชีพไม่อำนวยความสะดวกรวมกลุ่มจึงทำได้ยาก นานๆ ครั้งจะเห็นผู้สูงอายุเหล่านี้เข้ามาร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งมาร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เพราะสุขภาพหรือภาระที่ต้องรับผิดชอบ^{๑๕}

ปัญหาด้านครอบครัวเพราะต้องดูแลลูกหลานที่ยังเล็ก ดูแลบ้านเนื่องจากลูกหลานออกไปทำงานไม่มีใครดูแลบ้านจึงต้องให้ผู้สูงอายุดูแลและช่วยลูกหลานทำงานทุกอย่างเท่าที่จะช่วยครอบครัวได้เป็นเหตุให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและในชุมชนไม่ได้บางคนร่างกายไม่แข็งแรงเดินเองได้ยากต้องพึ่งลูกหลานให้พาไปร่วมกิจกรรมทางสังคม ถ้าลูกหลานมีภาระหน้าที่ที่ไม่สามารถพาไปได้ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าลูกหลานกรีดกันออกจากสังคมเกิดปัญหาครอบครัวตามมาเมื่อได้รับคำอธิบายจากลูกหลานก็เข้าใจ^{๑๖}

^{๑๔} สัมภาษณ์ คุณแม่ สุนีย์ กุลตั้งวัฒนา, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่๑๙๔-๑๙๖ ถ.ศรีเทพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่๘ พฤษภาคม๒๕๖๑.

^{๑๕} สัมภาษณ์ คุณแม่वासนา คล้ายขำ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่๑๙๘ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ คุณศศินันท์ วีรภัทรประเสริฐ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่๑๑/๑ ถ.ประชากรราษฎร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

คุณสิริภัทรา จงศิริ อธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อเกิดความขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ กับลูกหลานวิตกกังวลว่าจะเป็นที่รังเกียจและทำความยุ่งยากให้กับลูกหลานที่อาศัยอยู่ จึงต้องแยกตัวออกจากลูกหลานมาอยู่คนเดียวแต่ลูกหลานก็มาดูแลทุกอาทิตย์ ผู้สูงอายุบางคนอยู่คนเดียว เพื่อจะได้ฝึกการช่วยเหลือตนเองไม่ต้องไปรบกวนผู้ใดเพราะลูกหลานมีภาระของเขาเหมือนกัน^{๑๗}

ดังนั้น สรุปได้ว่า ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนหลาน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมไม่ได้ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตัวเองโดยไม่พึ่งลูกหลาน

๓.๒.๔ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ

จากการสัมภาษณ์ร.ต.ต.หญิง สมบูรณ์ สวัสดิภาพ ผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม กล่าวถึงปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและรายได้ ที่ครอบครัวเป็นเกษตรกรทั้งสามีภรรยา มีบางคนได้รับการช่วยเหลือจากรัฐ (เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ) บางคนได้รับจากลูกหลาน เศรษฐกิจในปัจจุบันนี้ค่าครองชีพสูง เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุ บางคนแม้ว่าจะมีรายได้ แต่รายได้ที่ได้น้อยกว่ารายจ่าย บางคนมีรายได้น้อยทำให้ไม่มีเงินพอที่ใช้จ่ายสิ่งของต่างๆ แพงขึ้นเป็นเงาตามตัว^{๑๘} สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากคุณแม่รัตนา โคตรวิชัย ที่แม่ลูกหลานจะให้ก็ไม่พอใช้จ่ายผู้สูงอายุบางคนต้องหารายได้เพิ่มขึ้น เพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยและถ้าไม่ทำก็ไม่พอใช้จ่ายจะไปหวังพึ่งลูกหลานไม่ได้ ลูกหลานก็มีภาระต้องเลี้ยงดูครอบครัวของเขา บางรายต้องเอาเงินที่หามาได้เลี้ยงลูกหลานที่ไม่มีพ่อแม่ ลูกพ่อแม่ทิ้งหรือพ่อแม่ตาย บางคนเลี้ยงลูกหลานที่พิการทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหารายได้และเศรษฐกิจอย่างมากจนเกิดความเสียใจต่อชีวิตของตนเอง^{๑๙} คุณแม่อรุณี อรุณ ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ผู้สูงอายุตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ได้เตรียมตัวไว้ก่อน แม้ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก ที่มีอาชีพอิสระหรือค้าขายก็เตรียมตัวในเรื่องนี้เช่นกัน มีบ้านเป็นของตนเองไม่ได้เช่าผู้อื่น ปัญหาด้านที่อยู่อาศัยจึงหมดไปแต่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือรายจ่ายสามารถช่วยตนเองและครอบครัวได้ เมื่อพิจารณาแล้วเป็นปัญหาเล็กน้อย เมื่อเกิดวิกฤตเรื่องการเงิน ลูกหลานจะเข้ามาช่วยเหลือทันที^{๒๐}

^{๑๗} สัมภาษณ์ คุณสิริภัทรา จงศิริ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๗๐๐ ถ.สุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ ร.ต.ต.หญิง สมบูรณ์ สวัสดิภาพ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๙} สัมภาษณ์ คุณแม่รัตนา โคตรวิชัย, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖๑ ถ.สุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๐} สัมภาษณ์ คุณแม่อรุณี อรุณ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๔๗ ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ดังนั้นสรุปได้ว่า ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา มีรายได้จาก จากการประกอบอาชีพ มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานส่งเงินมาให้ เป็นรายเดือน มีเงินออมเก็บไว้ เพราะฉะนั้น จากการศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบล ในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ในปัจจุบัน สรุปได้ว่า ปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุ เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลาง นี้จะระวังดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางคนเวลาเหงา ก็หาทางออกโดยการร้องเพลง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลาง ส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส

ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุชุมชนตำบลหนองหลัก ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนหลาน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมได้ไม่ได้ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตัวเองโดยไม่พึ่งลูกหลาน

ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา มีรายได้จาก จากการประกอบอาชีพ มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานส่งเงินมาให้ เป็นรายเดือน มีเงินออมเก็บไว้

๓.๓ สรุป

จากการศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า ปัญหาด้านร่างกายที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่พบมากที่สุด คือ ที่เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง และโรคประจำตัวที่พบมากที่สุดได้แก่โรคเบาหวาน ซึ่งบางคนมีโรคแทรกซ้อนด้วย เช่น ความดันโลหิตสูงและโรคไต เป็นต้น ส่วนมะเร็งพบว่า มีผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลางที่เป็นโรคนี้อย่าง แต่เป็นจำนวนน้อย นี้จะระวังดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางคนเวลาเหงา ก็หาทางออกโดยการร้องเพลง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลาง ส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส

ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนหลาน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมได้ไม่ได้ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตัวเองโดยไม่พึ่งลูกหลาน ปัญหาด้านเศรษฐกิจและ

รายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา มีรายได้จาก จากการประกอบอาชีพ มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานส่งเงินมาให้เป็นรายเดือน มีเงินออมเก็บไว้

ความต้องการของผู้สูงอายุอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เป็นปกติโดยทั่วไปนั้นผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้านด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุจะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้นั้นจะต้องเกิดจากปัจจัยในตัวของผู้สูงอายุเอง ซึ่งเรียกว่าปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุพร้อมกับปัจจัยภายนอกที่อยู่รอบๆ ตัวของผู้สูงอายุเช่น ครอบครัว ชุมชน นโยบายของรัฐ ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากภาครัฐและต้องการให้ทางครอบครัวช่วยเหลือไปพร้อมกัน รายได้จากเบี้ยยังชีพ การรักษาพยาบาลจากรัฐฟรีต้องการมีส่วนร่วมในชุมชนร่วมกิจกรรมในชุมชน เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นการรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ต้องการพึ่งพาตนเองช่วยเหลือตนเองได้จะได้ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานและสังคมชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ นอกจากนั้นยังมีความต้องการให้คนในสังคมและบุคคลภายในครอบครัวเคารพยกย่อง นับถือ ยอมรับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของคนในสังคมและผู้ใกล้ชิด ผู้สูงอายุยังต้องการความปลอดภัยในที่อยู่อาศัยเพื่อจะได้ไม่เกิดความหวาดกลัวว่าจะมีคนมาทำร้าย ต้องการความช่วยเหลือจากครอบครัวด้านการเงินเพื่อที่จะมีเงินใช้จ่ายในเวลาเจ็บป่วยหรือเวลาต้องการจะซื้อสิ่งของที่ตนจำเป็น

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

สภาพปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่าปัญหาของผู้สูงอายุมีอยู่ด้วยกัน ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านร่างกาย ๒) ด้านจิตใจ ๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ และการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในบทที่ผ่านมา ทำให้ทราบถึงหลักธรรมที่จำเป็นและแนวทางปฏิบัติ ในการแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังจะได้นำเสนอต่อไป

๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

ความสุข หมายถึง ความสบาย, ความสำราญ, ความฉ่ำชื่นรื่นกายรื่นใจ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขคือจุดหมายในหลักพุทธธรรม หลักการของพุทธธรรม คือ มนุษย์จะประเสริฐและมีสุขได้ด้วยการฝึกและพัฒนาไม่ใช่การอ่อนวอนขอหรือการดลบันดาลจากสิ่งใด^๑ ความสุขตามหลักพุทธธรรมนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายระดับ และมีข้อดี ข้อเสีย และวิธีการพัฒนาแตกต่างกัน ในที่นี้จะแสดงโดยสรุป โดยตั้ง สามีสสุข-นiramิสสุข^๒ เป็นหลัก ดังนี้^๓

๑) สามีสสุข (บางที่เรียกง่าย ๆ ว่า อามิสสุข หรือ กามิสสุข) คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่า สุขจากเสพ หรือ สุขขั้นต้นหา สามีสสุข เป็นความสุขที่พึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา และถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล (หรือจะเรียกตามนิยามบัดนี้ก็ว่า จริยธรรม) ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่งช่วงชิงกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน ตั้งแต่อย่างเบา จนถึงอย่างรุนแรงที่สุด เรียกว่าเป็นความสุขที่เจือด้วยภัยเวร เพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนจากการเบียดเบียนกันในโลก และทำให้ตัวมนุษย์เองมีความสุขสมหวังมากขึ้น มนุษย์จะต้องพัฒนาตัวขึ้นสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป เป็นความสุขที่มีความประณีตมากขึ้น

^๑ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^๒ อ.ท.อ. (ไทย) ๓๓/๓๒๑/๔๓๗.

^๓ พระครูธรรมธร ธรรมจิต คุณวโร, “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”, วารสารศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยนครพนม ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๖): ๙๒-๙๓.

๒) นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ขอแบ่งย่อยเป็น ๒ ระดับย่อย คือ

๒.๑) สุขขึ้นต่อนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับของการสนองความต้องการ ในทางดีงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่า สุขขึ้นฉันทะ (ซึ่งอาจ แสดงออกผ่านคุณธรรมอื่นๆ ได้หลายอย่าง) ขอรวบรัดโดยกล่าวแต่หัวข้อ

- สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ
- สุขจากอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตากรุณา
- สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์
- สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ-บำเพ็ญประโยชน์ มี ปัญญา มองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

๒.๒) สุขขึ้นเป็นนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสสุขที่แท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง กล่าวแต่หัวข้อใหญ่ ดังนี้

- สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)
- สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มี วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติพร้อม)

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเขต พื้นที่ตำบลหนองหลัก ที่มีสุขภาพจิตที่ดี พบว่า ความสุขที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ โดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่นิรามิสสุข สุขที่เป็นอิสระจากวัตถุ โดยเริ่มต้น จากความสุขที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว^๔ แต่ก็สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระแก่คนในครอบครัว ดังที่ ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะไว้ว่า “ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การที่มีครอบครัวที่อบอุ่น มีการให้ซึ่งกันและกัน และเคารพซึ่งกันและกัน ตรงนี้จะทำให้ต่างฝ่าย ต่างมีความสุข แล้วกลายมาเป็นความผูกพันระหว่างครอบครัว ที่เราขาดกันไม่ได้^๕ แต่ในการดำเนิน ชีวิตเราต้องช่วยเหลือตนเองก่อนที่จะให้คนอื่นมาช่วย ถ้าเราหมดหนทางแล้ว ก็ค่อยพึ่งพาอาศัยกับคน ในครอบครัว”^๖

นอกจากนี้ ความสุข ที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มุ่งเน้น คือ ความสุขที่เกิดจากค้นคว้าหาความรู้แสวง ความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม ดังที่ทัศนะต่อไปนี้

^๔ สัมภาษณ์ นายสมปรารถ ไกยสิทธิ์, ประธานชุมชนวัดศรีเทพฯ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖ ซ.อนุสรณ์ สามัคคี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๕ สัมภาษณ์ นางปิยวรรณ ศิริสวัสดิ์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖๔/๕๐ ถ.นครพนม-ธาตุพนม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^๖ สัมภาษณ์ คุณแม่มยุรี โกพลรัตน์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๒๕ ถ.ธานีสพสันต์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

“ความสุข คือ การศึกษาความจริง มันสำคัญมากเพราะเมื่อเรารู้ความจริงเราก็มีความสุข และความสุขไม่มีแค่ชาตินี้ชาติเดียวมันจะต่อไปในชาติอื่นๆในอนาคตด้วย” บัณฑิตคือผู้ที่เห็นโทษในความเป็นโทษ เป็นผู้มึนสติวิสุทธิตี พอเขาเห็นโทษของการทำชั่ว เขาก็จะละอายและเกรงกลัวต่อบาป” ความกลัวต่อการทำบาป จะทำให้เราทำความดีเมื่อเราทำความดีมากพอระดับหนึ่ง เราก็จะมีความสุขในการดำเนินชีวิตที่เราไม่ต้องกลัวการกระทำอะไรที่ทำให้เราได้รับความเดือดร้อนจากคนรอบข้าง”

“ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ตั้งใจจริงๆ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ เราจะรู้จักปล่อยวางได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดๆทั้งนั้น คือการเข้าใจความเป็นธรรมชาติของทุกสิ่งอย่างในโลกนี้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลง เพราะทุกๆสิ่งอย่างไม่สามารถควบคุมได้ จึงเป็นการเข้าใจธรรมทางพระพุทธศาสนา คือการเข้าใจธรรมชาติคือเรื่องธรรมดาเท่านั้นเอง เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นย่อมเป็นเพียงเรื่องธรรมดาไม่น่าเข้ามาคิดให้เกิดความเครียด เราจึงมีความสุขในการดำเนินชีวิต” มีอะไรเกิดขึ้นก็ปล่อยวางเมื่อเราปล่อยวางได้ เราก็จะมีความสุขในทุกเรื่อง เช่น เด็กๆ เป็นอย่างนี้ เราก็ปล่อยวาง มันเป็นเรื่องของเขา สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนเอง ถ้าเราปล่อยวางได้ ทุกอย่างมันก็จะจบ สบายทุกเรื่อง” การปล่อยวางที่ถูกต้องคือการปล่อยวางโดยการที่เราต้องมีศรัทธาในพระพุทธเจ้าคือการเชื่อในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เรื่องของการปล่อยวาง คือ การรู้เพียงลมหายใจ หรือ อานาปานะสติสมาธิ ก็จะเป็นการที่เราปล่อยวางที่ถูกต้องตามรูปแบบพระพุทธศาสนา เมื่อเราทราบกระบวนการปล่อยวางที่ถูกต้องที่ถูกวิธีเราก็จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในทุกๆ กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพราะส่วนมากแล้วผู้สูงอายุจะมีเวลามากในแต่ละวันที่จะศึกษาเรียนรู้ธรรม^{๗๐}

“ความสุข คือ เข้าใจธรรมะ เมื่อมีธรรมะแล้วเกิดความปิติ วิธีการดำเนินชีวิตก็คือศึกษาหลักธรรมะให้เข้าใจ ชีวิตก็ไม่มีปัญหา แบบมีความสุข ใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต” การเข้าใจธรรมที่แท้จริงจะทำให้เราปฏิบัติได้ถูกทาง เพราะเราจะได้เข้าใจจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน^{๗๑} อย่างไรก็ตาม ความสุขที่เกิดจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติ ในการได้ทำบุญ-บำเพ็ญประโยชน์ ก็ถือเป็นความสุขอีกรูปแบบหนึ่งที่ผู้สูงอายุหลายท่านให้ความสนใจ เพราะถือได้ว่าเป็นหลักความจริงทางวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่เรื่องมโนที่หาเหตุผลไม่ได้ การดำเนินชีวิต

^{๗๐} สัมภาษณ์ คุณแม่ลาวัลย์ ปรายใหญ่, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๒๘/๒๗ ม.ขวัญนคร ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๑} สัมภาษณ์ คุณแม่ฉลวย เมืองโคตร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๙๓/๖ ถ.อภิบาลปัญญา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๒} สัมภาษณ์ คุณแม่เมตตาวิเศษสมุทร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐๘/๔๔ ถ.ราชทัณฑ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๓} สัมภาษณ์ นางนงลักษณ์ สิทธิรักษ์พร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๗๔๐ ถ.สมุทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๗๔} สัมภาษณ์ คุณแม่เพ็ญศรี นนทเสมอ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๖๒/๒ ถ.ประชาร่วมมิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ที่ธรรมะไม่ถูกต้องจะทำให้เราหาความสุขที่แท้จริงไม่พบ เพราะขาดหลักการและเหตุผลที่สามารถพิสูจน์^{๑๒} ดังที่คณะต่อไปนี้

“ผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย พอรู้ความจริง และมีศีลบริสุทธิ์ จิตใจก็เบิกบาน ได้ทำบุญจิตใจก็มีความสุข” การรักษาศีลจะทำให้เรามีศีลธรรมในการดำเนินชีวิตที่ทำอะไรให้ประสบความสำเร็จ คือความสุขในแบบพระพุทธศาสนา^{๑๓}

“ปัจจุบันนี้ไม่ได้ทำอาชีพอะไรแล้ว จะมาวัดปฏิบัติธรรม ช่วยงานอยู่ที่วัดประมาณ ๒๐ ปีแล้ว วันนี้ก็นำสวดมนตร์ ทุกวันพระกับวันอาทิตย์ หรือมีงานเกี่ยวกับการกุศล^{๑๔} ความสุข ที่แท้จริงอยู่ที่จิตใจที่มีธรรมะ ความสุขของผู้สูงวัยนี้อยู่ที่จิตใจ จิตใจสำคัญที่สุด กายวาจาเป็นศีล แต่ถ้ากรรมบถ ๑๐ มีใจเข้ามาเกี่ยว ในทางศาสนาพุทธ ศีลสำคัญที่สุด^{๑๕} ศีลอย่างเดียวทำให้เราไปถึงโสดาบันได้เราจะไม่เบียดเบียนใครเลย ศีล ๕ มันจะมีความเมตตาอยู่ มีขันติ โสรัจจะ มาหมดเลย แค่มีศีล”^{๑๖}

กล่าวโดยสรุป ผู้สูงอายุในของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมืองนครพนม มีเชื่อว่าความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาสัจธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรม จะอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สังสมของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางจรรุณี สังขวนิช, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๗๓/๔ ซ.ศิริสวัสดิ์ ถ.สว่างนคร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓} สัมภาษณ์ คุณแม่กรองกาญจน์ จันทร์ตย์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๒ ซ.อนุสรณ์สามัคคี ถ.สุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๔} สัมภาษณ์ คุณแม่แดง จิระฉัตร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๘๒ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางชนิดา ไชยรัตน์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ซ.รุ่งเรือง ถ.พิทักษ์สันติ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ น.ส.รัตนชญา ตั้งพงษ์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๒๐๑ ถ.อภิบาลปัญญา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

๔.๒ การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้สำหรับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบล ในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

หลักพุทธธรรมมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับวิถีชีวิตของคนในสังคมที่นับถือพระพุทธศาสนา บุคคลที่ยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมนั้น จะปฏิบัติได้ดีหรือไม่ดีดั้นด้นนี้ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถ หลักพระพุทธธรรมมีอยู่มากมาย แล้วแต่บุคคลจะนำหลักพุทธธรรมข้อใดมาประพฤติ ปฏิบัติตามวิถีชีวิตของบุคคลนั้นๆ ส่งเสริมและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดความสุขความเจริญ งามของชีวิต ตั้งแต่ขั้นลงมือปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติ และเข้าถึงสิ่งที่ตั้งงามอัน เป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นเรื่องของ ความจริงตามแนวของเหตุและผลบริสุทธิ์และตามกระบวนการของธรรมชาติ เป็นประโยชน์ต่อบุคคล ทุกเพศทุกวัย^{๑๓๗}ในสังคมของชาวพุทธ ช่วยแก้ปัญหาพัฒนาตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่าง ปกติ เป็นคำสอนที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจิตใจอย่างลึกซึ้ง ในวิถีชีวิตที่ทุกคนยังมีชีวิตอยู่

ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาผู้สูงอายุใน เขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก หลักพุทธธรรมนี้มีความสำคัญต่อบุคคลทั่วไปและต่อผู้สูงอายุอย่างมาก เพื่อจะได้นำหลักธรรมมาส่งเสริมตนเองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญในชีวิตของ ผู้สูงอายุ ได้แก่ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ มี ผลดีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมที่ตนอยู่การรักษากายวาจาใจให้สะอาดหมดจดเป็นการยกระดับ คุณภาพชีวิตในปัจจุบันอนาคตให้ดีขึ้นและเป็นผลบุญเพื่อติดตามตัวไปในภพหน้า^{๑๓๘} การนำหลักพุทธ ธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก ดังนี้

๔.๒.๑ ด้านร่างกาย

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมนุษย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทุกๆ วินาที เกิดขึ้นอย่างช้าๆ จะเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บางคนยอมรับได้ แต่บางคนยอมรับ ไม่ได้เกิดความสับสนในจิตใจเป็นอย่างมาก เมื่อสุขภาพจิตไม่ดี สุขภาพทางกายก็ตามในทางลบ ทำให้ เกิดปัญหากับตนเองและครอบครัว

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพื้นที่ตำบลหนองหลัก พบว่า เมื่อเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จะใช้หลัก พุทธธรรม คือ ไตรลักษณ์มาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นมาประพฤติปฏิบัติ เช่น คุณแม่พวงทอง ธรรม^{๑๓๙}ที่

^{๑๓๗} สัมภาษณ์ นางคำสี เผ่าพันธุ์, ประธานชมรมหนองบึก, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๕๔ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓๘} สัมภาษณ์ นางเครือวัลย์ บุญธรรม, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑ ซ.โคกสวรรค์ ถ.เฟื่องนคร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๑๓๙} สัมภาษณ์ คุณแม่พวงทอง ธรรม, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐๘/๒๑ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอ เมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

เกิดอาการปวดตามกระดูกและตามข้อโดยเฉพาะในเวลาที่ยืนหรือนั่งที่นานๆ มีอาการเจ็บปวดตามร่างกายเป็นนัยเป็นนืออยู่ตลอดเวลา ไม่มีวันที่จะไม่เจ็บปวดความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เสื่อมไปของสังขารทำให้เป็นทุกข์ คิดว่าเจ็บปวดมาก ก็เจ็บปวดมาก ไม่คิดก็เจ็บปวดน้อยลง จิตปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา

เช่นเดียวกับการนำหลักธรรมมาปรับใช้ของ นายสมปรารถ ไกยสิทธิ์^{๒๐} ที่มองว่าร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน ไม่มีใครสามารถไปบังคับไม่ให้เจ็บปวดได้ เมื่อถึงเวลาที่ต้องทิ้งไป การอ่านหนังสือธรรมะทำให้ทราบว่าภาวะที่เกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปของสังขาร เรียกว่า อนิจจตา คือความไม่แน่นอนของร่างกายและจิตใจที่มีการเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา^{๒๑} ความเป็นทุกข์ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัวที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งทำให้มีสภาพที่เปลี่ยนไป ทำให้อยู่ในสภาวะนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดทุกข์เรียกว่าทุกข์ตา ความไม่ใช่ตัวตนไม่มีตัวตนที่แท้จริง สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ^{๒๒} อันสัมพันธ์กับเกิดดับ ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้เรียกว่าอนัตตา จึงไม่ยึดถืออะไร หมั่นสะสมบุญกุศลเพื่อเตรียมตัวไว้ แผ่เมตตาให้กับตนเองและเทวดาที่รักษาตัวเรา ให้เจ้ากรรมนายเวรรับผลบุญกุศลที่แผ่ให้ เจ็บปวดอย่างไรก็ทนได้^{๒๓}

แม้แต่ผู้สูงอายุชุมชนผู้สูงอายุใน ตำบลในเมือง จังหวัดนครพนม ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง เช่น นายวิสุทธิ สุทา^{๒๔} ซึ่งถือว่าเป็นโรคร้ายแรงไม่ทางรักษาให้หาย ได้นำคิดว่าความเจ็บปวดเป็นเรื่องธรรมดา รู้ตัวรู้สติอยู่ตลอดเวลา ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยทุกข์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ปวดศีรษะ เป็นไข้ ปวดหลัง ปวดเอว หรือมีโรคประจำตัว เป็นโรคเบาหวาน โรคความโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม โรคหัวใจ โรคไตวาย โรคตาต้อ บางครั้งนอนไม่หลับ สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดทุกข์ ถ้าไม่รู้ว่าเป็นนั้นเกิดจากสาเหตุอะไรก็จะไปพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุของการเจ็บป่วย อะไรเป็นสาเหตุทำให้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ใช้งานหนักมาเป็นเวลานานจะต้องเสื่อมชำรุดใช้การไม่ได้ดีเหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาวหรือเกิดจากเชื้อโรค ต่าง ๆ จากความสกปรกของร่างกาย^{๒๕}

^{๒๐} สัมภาษณ์ นายสมปรารถ ไกยสิทธิ์, ประธานชุมชนวัดศรีเทพา, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖ ซ.อนุสรณ์สามัคคี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางพิศวาท มังคลศิริ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๒} สัมภาษณ์ คุณแถว ศรีหาราช, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๒๓ ซ.ศรีเทพประดิษฐาราม ถ.สุนทรจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์ ร.อ.พิเชษฐ ไกรโทสงจรัส, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นายวิสุทธิ สุทา, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๓๐๓ ถ.ศรีเทพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๕} สัมภาษณ์ คุณมนฤดี อรุณ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๔๕ ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก สภาพของสังขารทำให้คลายกังวลไม่เป็นทุกข์ และแก้ปัญหาของร่างกายด้วยกัจฉริยสูตร สวดมนต์ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับวัย เมื่อเจ็บป่วยไปพบแพทย์ รับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อให้หายป่วยหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยด้านส่งเสริม เตรียมใจไว้ล่วงหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ ตนเองเพราะสังขารไม่เที่ยง^{๒๖} ถ้าไม่สร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง จะทำให้เกิดปัญหากับตนเองและลูกหลานเป็นอย่างมาก ใช้หลักพุทธธรรมไตรลักษณ์ ในด้านการดูแลร่างกาย ทำให้รู้และเข้าใจกับสภาพของสังขารที่หลักพุทธธรรมได้กล่าวไว้ ไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อชลอความเสื่อมของร่างกายให้ช้าลง จะออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เว้นเครื่องดื่มมีน้ำตาล พักผ่อนให้เพียงพอ นอนแต่หัวค่ำ ไม่นอนดึก ก่อนนอนสวดมนต์ ทำสมาธิ ตื่นนอนสวดมนต์ ทำสมาธิ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายและแผ่เมตตาให้กับตนเองยึดหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาตนเองตลอดเวลา ไม่หลงสติ^{๒๗}

๔.๒.๒ ด้านจิตใจและอารมณ์

จากการสัมภาษณ์ นายพงษ์ศักดิ์ ไชยมงคล^{๒๘} ได้กล่าวถึงการนำพุทธธรรมมาปรับใช้พบว่า เมื่อเกิดปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะยึดหลักพุทธธรรม โดยใช้หลักความไม่ประมาท มาปฏิบัติในวิถีชีวิต พบว่า เวลาที่มีสิ่งมากระทบจิตใจทำให้เกิดความว้าวุ่น เหงา เศร้าซึม หรือถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง ต้องเฝ้าบ้านทำงานต่าง ๆ ภายในบ้านแทนลูกหลาน ไม่ว่าจะมีความเดือดร้อนใด ๆ มากระทบจิตใจและอารมณ์จะยึดถือหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติแม้บางครั้งจะไม่ครบหมดก็ตามพยายามประพฤติตน^{๒๙}

คุณสุขทวี รัตนวิรุฬห์^{๓๐} อธิบายเพิ่มเติมว่า การใช้วิถีชีวิตปราศจากการเบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็ด้านทรัพย์สิน ด้านคู่ครอง ด้านพูดเท็จโกหก หลอกลวง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามจะระมัดระวังตัวเองอยู่เสมอ ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะหลีกเลี่ยง เช่น เวลาไปงานเลี้ยงสังสรรค์ หรืองานในชุมชน งานพิธีต่างๆ ที่ได้รับเชิญ ซึ่งมีอาหารนานาชนิดสนองต่อกิเลส

^{๒๖} สัมภาษณ์ น.ส.ตุ้มทอง คำสุจริต, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๓๖ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นางอุทัยวรรณ แก้วศรีชัย, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๒๙ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายพงษ์ศักดิ์ ไชยมงคล, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๙ ซ.พิพิธพจมา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑..

^{๒๙} สัมภาษณ์ นางบัวเรียน หาญรินทร์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๗๒ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๐} สัมภาษณ์ คุณสุขทวี รัตนวิรุฬห์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๘๓ ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

จะเลือกดื่มน้ำเปล่าหรือรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเหล่า เบียร์จะปฏิเสธ โดยอ้างว่า “สุขภาพไม่ดี” เพื่อไม่ให้ผู้ชักชวนเกิดความเสียใจ^{๓๑}

เช่นเดียวกับนางณอมศรี วงศ์ศรีธาตุ^{๓๒} ที่กล่าวว่า ในบางครั้งเมื่อมีเรื่องมากระทบกระเทือนจิตใจกับผู้ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิท ญาติพี่น้องตายจากคิดอยู่เสมอว่า “ทุกคนต้องเป็นเช่นนี้เหมือนกัน แม้แต่สัตว์ทั้งหลายก็ต้องเป็น ไม่เว้นแม้แต่ตัวของเรา จะช้าหรือเร็ว จะเศร้าโศกไปทำไม” ควบคุมอารมณ์ไม่ให้ฟุ้งซ่าน รักษาอารมณ์ให้เป็นปกติ เตือนตนเองอยู่เสมอ ถ้าควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้ก็จะเจ็บป่วย เมื่อสุขภาพจิตไม่ดีสุขภาพกาย ก็ตามมา ไม่มีใครมารับความทุกข์ของเรา นอกจากตัวเราเองที่จะรับความทุกข์นั้น คิดเช่นนี้จิตใจจะสงบ ไม่ทำตัวให้วุ่นวาย เหวง เศร้าซึมหดหู่กับชีวิต เมื่อเวลาเกิดความหดหู่ เหวง เศร้าซึม จะนำหนังสือธรรมะมาอ่าน เปิดเทพฟังธรรม ฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตใจหนักแน่น^{๓๓}

ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลาน สิ่งใดพอที่จะช่วยเหลือลูกหลานจะช่วยเหลือตามอัธยาศัย ให้ความรักความเมตตาต่อบุคคลภายในครอบครัวเสมอภาคกันเสียสละช่วยเหลือส่วนรวม มุ่งมั่นรักษาศีล ทำบุญตักบาตร ทำตนให้เป็นฆราวาสที่ดี^{๓๔} เป็นตัวอย่างแก่ลูกหลานด้านส่งเสริมในด้านคุณภาพจิต เสริมสร้างจิตให้ตั้งงาม มีความเมตตา มีความรัก ช่วยปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีน้ำใจ เมื่อแผ่ ความกตัญญู ด้านสมรรถภาพของจิต เป็นจิตที่มีความสามารถ มีสติ มีความเพียรอดทน จิตตั้งมั่นแน่วแน่ จริตจืดเตี้ยวแน่วแน่^{๓๕} ต่อจุดหมายที่ทรมานปัญหาพิจารณาเห็นความถูกต้อง ด้านสุขภาพจิต จิตมีสุขภาพที่ดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า^{๓๖}

^{๓๑} สัมภาษณ์ คุณประยูร สถิตวัฒน์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๙๓ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๒} สัมภาษณ์ นางณอมศรี วงศ์ศรีธาตุ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๙๓/๒ ถ.อภิพลบัญชา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๓} สัมภาษณ์ คุณแม่ สุนีย์ กุลตั้งวัฒนา, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๙๔-๑๙๖ ถ.ศรีเทพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๔} สัมภาษณ์ คุณแม่वासนา คล้ายขำ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๙๘ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๕} สัมภาษณ์ คุณศศิรินทร์ วีรภัทรประเสริฐ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๑/๑ ถ.ประชากรราษฎร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๖} สัมภาษณ์ คุณสิริภัทรา จงศิริ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๗๐๐ ถ.สุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

๔.๒.๓ ด้านสังคมและครอบครัว

จากการสัมภาษณ์ ร.ต.ต.หญิง สมบูรณ์ สวัสดิภาพ^{๓๗} ได้กล่าวถึงการนำหลักพุทธธรรม มาปรับใช้ในด้านสังคมและครอบครัว โดยอธิบายว่า มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะในชีวิตของผู้สูงอายุจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลาน และสังคมในบางเรื่อง สังคมและครอบครัวจึงมีบทบาทต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์สังเกตและเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก พบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนนี้ เมื่อเกิดปัญหาจะยึดถือหลักพุทธธรรม คือ บุญกิริยาวัตถุ มาประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับสังคมและครอบครัวในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก มาประพฤติปฏิบัติกับครอบครัวและสังคมให้ความรักความปรารถนาดี ช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวและสังคมทั้งกายวาจา ใจ และทรัพย์สินเมื่อบุคคลในครอบครัวและสังคมเกิดปัญหาจะทำให้คำแนะนำสนทนาเพื่อให้บุคคลผู้นั้นคลายความเครียด มีสติ มีความสุข^{๓๘}

เช่นเดียวกับ คุณแม่อรุณี อรุณ^{๓๙} กล่าวว่า เพื่อจะได้นำสิ่งที่แนะนำจากการสนทนาไปใช้แก้ปัญหาหรือนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นและเกิดความสุข นอกจากนี้เมื่อทราบว่าบุคคลในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่เกิดความทุกข์จะเกิดความสงสารอยากช่วยเหลือให้บุคคลนั้นพ้นทุกข์เช่น เมื่อเพื่อนบ้านเกิดเจ็บป่วยกะทันหัน หรือประสบอุบัติเหตุไม่มีใครพาไปส่งโรงพยาบาลเพราะอยู่เพียงลำพัง ลูกหลานไปทำงานจะพาผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาลและโทรศัพท์แจ้งให้ลูกหลานของผู้ป่วยทราบ เมื่อเพื่อนบ้านมาเล่าว่าลูกหลานสอบเรียนแพทย์สอบเข้าทำงานหรือสอบเรียนต่อมหาวิทยาลัยต่างๆ ได้ ก็จะพลอยยินดีมีความสุขไปกับบุคคลนั้นและชื่นชมในความสำเร็จของลูกหลานในสังคมที่อาศัยอยู่ เมื่อลูกหลานทะเลาะกันจะซักถามฟังเหตุผลของลูกหลานแต่ละคน ถามสาเหตุและปัญหาที่ทำให้ทะเลาะกันจะวินิจฉัยและวางตนปฏิบัติตนตามหลักการและเหตุผลของความเที่ยงธรรม ไม่เข้าข้างลูกหลานคนใดคนหนึ่ง เช่น เรื่องแบ่งที่ดิน บางคนได้ที่ดินน้อย บางคนได้ที่ดินมาก ลูกหลานเข้าใจว่าลำเอียง รักลูกหลานไม่เท่ากัน จะชี้แจงเหตุผลที่ทำเช่นนั้นให้ลูกหลานเข้าใจ รับทราบว่าทำไมเป็นเช่นนั้น จนลูกหลานเข้าใจและเลิกทะเลาะกันถ้าบุคคลในสังคมเกิดปัญหาจะใช้วิธีเดียวกันให้ความยุติธรรมทั้งสองฝ่าย^{๔๐}

^{๓๗} สัมภาษณ์ ร.ต.ต.หญิง สมบูรณ์ สวัสดิภาพ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๘} สัมภาษณ์ คุณแม่รัตนา โคตรวิชัย, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖๑ ถ.สุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๓๙} สัมภาษณ์ คุณแม่อรุณี อรุณ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๔๗ ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๔๐} สัมภาษณ์ นางปิยวรรณ ศิริสวัสดิ์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖๔/๕๐ ถ.นครพนม-ธาตุพนม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

เช่นเดียวกับ คุณแม่มยุรี โกพลรัตน์^{๔๑} ที่เห็นว่า ในการอยู่ร่วมกันภายในสังคมและครอบครัว หลักพุทธธรรมที่นำมาประพฤติปฏิบัติคือ บุญกิริยาวัตถุ เพื่อให้เกิดให้ความรักความเมตตาต่อกัน แบ่งปันสิ่งของให้กัน ผู้สูงอายุบางครอบครัวปลูกผักไว้รับประทาน เพื่อแม่ไปตามเพื่อนบ้านทำเช่นนี้อยู่ตลอดเวลา จนเป็นที่รักของบุคคลภายในชุมชน ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ก็ทำเช่นเดียวกัน เวลาว่างภายในผู้สูงอายุชุมชนตำบลหนองหลัก เช่น งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานบวช งานแต่ง และงานศพผู้สูงอายุจะไปร่วมงานตามคำเชิญของเจ้าภาพ ถ้าไปไม่ได้ก็จะส่งตัวแทนไป งานศพกรรมการชุมชน ชมรมผู้สูงอายุผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก จะร่วมเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมในงานนั้นด้วย ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจะไปร่วมงานและอยู่เป็นเพื่อนเจ้าภาพงานงานศพเสร็จ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านลือคำหาญเป็นที่รักที่นับถือของบุคคลทั่วไปในชุมชน ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคคลในชุมชนนำไปเป็นแบบอย่าง^{๔๒}

๔.๒.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ได้ให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลในเมือง จังหวัดนครพนม เมื่อเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและรายได้ จะใช้หลักพุทธธรรมคือ ความไม่ประมาทมาประพฤติปฏิบัติ เพราะอบายมุขทำให้เห็นโทษภัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ติดในอบายมุข เป็นทางแห่งความเสื่อมทั้งตนเองและสังคมนำมาซึ่งความสูญเสียทุกด้าน ผู้สูงอายุบางคนไม่เคยติดในอบายมุข บางครั้งการดื่มสุราหรือเบียร์เป็นไปเพื่อสังสรรค์ ไม่คิดอะไรไม่ยึดติด ไม่ให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพดื่มเพื่อทำให้อบายมุขอาหารอร่อย เจริญอาหาร ไม่มีความประมาทในวิถีชีวิตการใช้จ่ายทรัพย์ จะใช้จ่ายในยามจำเป็น ทุกวันนี้ข้าวของราคาแพง เงินก็มีมามาก จึงยึดหลักความไม่ประมาท^{๔๓} เช่นเดียวกับคุณแม่ฉลวย เมืองโคตร^{๔๔} ที่นำหลักความไม่ประมาทมาปรับใช้ มีความพอเพียงไม่สุรุ่ยสุร่ายไม่เป็นหนี้ ถ้าเป็นหนี้จะทำให้ลูกหลานทำตามตนเอง ครอบครัวของผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก หลากๆ ครอบครัว บริเวณภายในบ้านจะปลูกพืชผักที่รับประทานได้ ถ้าไม่มีบริเวณจะปลูกใส่กระถาง จะซื้อผักบางชนิดที่จำเป็น ปลอดภัยจากสารพิษ เป็นการออกกำลังกายไปในตัว สุขภาพแข็งแรง จิตใจเป็นสุข ไม่ฟุ้งซ่าน บางครอบครัวเมื่อผักที่ปลูกเหลือจากการรับประทานก็จะนำไปขายในชุมชนในราคาถูก ไม่ได้ทำใหญ่โตทำตามกำลังพอที่จะทำได้ บุคคลในชุมชนให้การสนับสนุนช่วยซื้อ เงินที่ได้จากการขายผักเก็บไว้ทำบุญ เงินที่ได้รับจากทางราชการเก็บไว้ยามเจ็บป่วย ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก มีความรู้ความเข้าใจ เป็นอย่างดี จึง

^{๔๑} สัมภาษณ์ คุณแม่มยุรี โกพลรัตน์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๒๕ ถ.ธานีสหพันธ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๔๒} สัมภาษณ์ คุณแม่ลาวัลย์ ปรายใหญ่, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๒๘/๒๗ ม.ขวัญนคร ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๔๓} สัมภาษณ์ คุณแม่เมตตา วิเศษสมุทร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐๙/๔๔ ถ.ราชทัณฑ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๔๔} สัมภาษณ์ คุณแม่ฉลวย เมืองโคตร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๙๓/๖ ถ.อภิบาลปัญญา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ระมัดระวัง ไม่ประมาทในชีวิต^{๕๕} ด้านส่งเสริมผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามาก รู้ทั้งสิ่งดีและไม่ดี อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ จึงเอาหลักความไม่ประมาท มาอบรมสั่งสอนลูกหลาน ให้ลูกหลานสามารถแยกแยะในสิ่งที่ดีและไม่ดีลูกหลานจะได้ระมัดระวังโทษของอบายมุข เพื่อวิถีชีวิตที่ดีทั้งปัจจุบันและอนาคต^{๕๖}

ดังนั้น จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุตำบลหนองหลัก ได้นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติ ในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ ไตรลักษณ์ มาเป็นหลักพิจารณาเพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านจิตใจ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ คือ ความไม่ประมาท ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกลางเมื่อเกิดปัญหาจะใช้หลักความไม่เพราะผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากผู้สูงอายุรู้ว่าอบายมุขมันไม่ดี แม้ว่าเคยหลงผิดไปบ้างตอนยังหนุ่มยังสาว หรือตอนอายุกลางคน แต่ก็เลิกได้ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว พอเกิดการเจ็บป่วยก็เลิกไม่แตะต้องอีกต่อไป ไม่ได้ดื่มสุราเป็นนิสัย เวลาไปงานเลี้ยงก็จะดื่มบ้างเล็กน้อย ไม่ได้ขาดสติ ดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร แต่ก็รู้ว่าโทษของอบายมุขเหล่านี้จะไม่ให้มาทำลายชีวิตของตนและบุคคลรอบข้าง บางคนไม่เคยดื่มเลย ไม่เคยแตะต้องอบายมุข ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ศรัทธาในหลักธรรม และยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในวิถีชีวิต เชื่อมมั่นในความจริงที่เกิดขึ้นพยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผลจนมีความสุขกับลูกหลานสังคมไม่เกิดปัญหาใดๆ

ความสำเร็จในครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก เกิดจากการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน ทำให้ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต มีอาชีพการงานที่ดีเป็นคนดีประพฤติปฏิบัติดี มีความสุขความเจริญมาจนทุกวันนี้ ผู้สูงอายุในตำบลหนองหลัก ส่วนใหญ่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ไม่แตกต่างกันเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้วโดยการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง

๒. การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลฟังธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม

๓. การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้ายหลีกเลี่ยงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่น เคารพในความดีของเพื่อนและของครอบครัว

^{๕๕} สัมภาษณ์ นางนงลักษณ์ สีทธิรักษ์พร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๗๔๐ ถ.สมุทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

^{๕๖} สัมภาษณ์ คุณแม่เพ็ญศรี นนทเสมอ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๖๒/๒ ถ.ประชาร่วมมิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

๔. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์สิน ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

ไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างดี หลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือลดทอนชีวิตให้สั้น ปฏิบัติตามวิธีการฝายรูปธรรมในการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ หรือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลัก หรือเป็นประธานจึง จะสำเร็จได้กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท

๔.๓ สรุป

ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก มีความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่มองให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่องงามด้วยกุศลธรรม จะอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สังสมของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก ได้นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ ไตรลักษณ์ มาเป็นหลักพิจารณาเพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านจิตใจ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านสังคมครอบครัว คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ คือ ความไม่ประมาท ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก เมื่อเกิดปัญหาจะใช้หลักความไม่เพราะผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากผู้สูงอายุรู้ว่าอบายมุขมันไม่ดี แม้ว่าเคยหลงผิดไปบ้าง ตอนยังหนุ่มยังสาว หรือตอนอายุกลางคนแต่ก็เลิกได้ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว พอเกิดการเจ็บป่วยก็เลิกไม่แตะต้องอีกต่อไป ไม่ได้ดื่มสุรา เป็นนิสัย เวลาไปงานเลี้ยงก็จะดื่มบ้างเล็กน้อย ไม่ได้ขาดสติ ดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร แต่ก็รู้ว่าโทษของอบายมุขเหล่านี้จะไม่ให้มาทำลายชีวิตของตนและบุคคลรอบข้าง บางคนไม่เคยดื่มเลย ไม่เคยแตะต้องอบายมุข ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ศรัทธาในหลักธรรม และยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในวิถีชีวิต เชื่อมมั่นในความจริงที่เกิดขึ้น พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผลจนมีความสุขกับลูกหลานสังคม ไม่เกิดปัญหาใดๆ ความสำเร็จในครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลหนองหลัก จากการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน ทำให้ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต มีอาชีพการงานที่ดีเป็นคนดีประพฤติปฏิบัติดี มีความสุขความเจริญมาจนทุกวันนี้ ผู้สูงอายุในเขต

พื้นที่ตำบลหนองหลัก ส่วนใหญ่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ไม่แตกต่างกัน เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่ว อย่างไม่ได้อย่างหนึ่งเพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้วโดยการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง

๒. การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลฟังธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม

๓. การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้ายหลีกเลียงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่น เคารพในความดีของเพื่อนและของครอบครัว

๔. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิต อย่างพอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

ไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างดี หลีกเลียงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือลดทอนชีวิตให้สั้น ปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบ อายุวัฒนะ หรือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์ คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลัก หรือเป็นประธานจึง จะสำเร็จได้กุศลธรรมข้ออื่น ก็คือ ความไม่ประมาท จะเป็นการมีสติในการใช้ชีวิตบนพื้นฐานการไม่สร้าง ความลำบากให้กับตัวเอง กับผู้อื่น หรือทางสายกลาง เพื่อที่จะทำให้ครอบครัวนั้นมีความสุขเมื่ออยู่ ร่วมกับผู้สูงอายุ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) ศึกษาหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน ๒) สภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม และ ๓) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และลงภาคสนามเพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล สัมภาษณ์ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่างๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนความสำคัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ในสังคมไทยเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ เป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลานผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่างๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญา แก่ชุมชนและสังคม

หลักพุทธธรรมหลายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลายมีสำรวมตาสำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูลให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ และเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มี

อายุยืนต่อไปด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่

หลักไตรลักษณ์ เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเรากลุ่มหลงยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ลูกหลานและสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตใจที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายสุขภาพจิตดีสมกับวัยสูงอายุ

ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทไม่มัวเมา ในวัยว้าวัยหนุ่มยังสาวในความไม่มีโรค เพราะความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินเพราะคนมีทรัพย์สินอาจจะยากจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์สินไร้ยศต่ำต้อยกว่า ภายหลังอาจมีทรัพย์สินยศและเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อรู้ดังนี้ทำให้รู้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคล ทุกระดับชั้น ไม่ยโสโอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน อันเป็นกิจริยาที่น่าเกลียดน่าชัง

บุญกิริยาวัตถุ เป็นหลักธรรมคำสอนที่พุทธองค์ทรงจัดวางหรือประยุกต์ให้เหมาะสม กับสมัย โดยหลักใหญ่ก็ถูกแยกออกจาก ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นวิธีของมรรคแต่ถูกจัดรูปขั้นตอนใหม่เป็นหลักทั่วไปเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาเพียงบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ คือ ทานมัย ศีลมัย และภาวนามัย เพียงเท่านั้น

๕.๑.๒ สภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

สภาพและปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่าปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุชุมชน เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลาง นี้จะระวังดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนมบางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางคนเวลาเหงา ก็หาทางออกโดยการร้องเพลง ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกลาง ส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส

ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนมผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนหลาน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมไม่ได้ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตัวเองโดยไม่พึ่งลูกหลาน

ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา มีรายได้จาก จากการประกอบอาชีพ มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานส่งเงินมาให้ เป็นรายเดือน มีเงินออมเก็บไว้

ความต้องการของผู้สูงอายุตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ปกติโดยทั่วไปนั้น ผู้สูงอายุมีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้านด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุจะปรับตัวเข้ากับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้นั้นจะต้องเกิดจากปัจจัยในตัวของผู้สูงอายุเอง ซึ่งเรียกว่าปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุพร้อมกับปัจจัยภายนอกที่อยู่รอบๆ ตัวของผู้สูงอายุเช่น ครอบครัว ชุมชน นโยบายของรัฐ ผู้สูงอายุต้องการความช่วยเหลือจากภาครัฐและต้องการให้ทางครอบครัวช่วยเหลือไปพร้อมกัน รายได้จากเบี้ยยังชีพ การรักษาพยาบาลจากรัฐฟรีต้องการมีส่วนร่วมในชุมชนร่วมกิจกรรมในชุมชน เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นการรักษาสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง ต้องการพึ่งพาตนเองช่วยเหลือตนเองได้จะได้ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานและสังคมชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ นอกจากนั้นยังมีความต้องการให้คนในสังคมและบุคคลภายในครอบครัวเคารพยกย่อง นับถือ ยอมรับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของคนในสังคมและผู้ใกล้ชิด ผู้สูงอายุยังต้องการความปลอดภัยในที่อยู่อาศัยเพื่อจะได้ไม่เกิดความหวาดกลัวว่าจะมีคนมาทำร้าย ต้องการความช่วยเหลือจากครอบครัวด้านการเงินเพื่อที่จะมีเงินใช้จ่ายในเวลาเจ็บป่วยหรือเวลาต้องการจะซื้อสิ่งของที่ตนจำเป็น

๕.๑.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

ผู้สูงอายุในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม มีความสุขตามหลักพุทธธรรม ไม่ได้มุ่งเพียงแค่มุ่งให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรม จะอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สังสมของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

การปรับใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ได้นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย หลักพุทธธรรมที่ใช้คือ ไตรลักษณ์ มาเป็นหลักพิจารณาเพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านจิตใจ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านสังคมครอบครัว คือ หลักบุญกิริยาวัตถุ หลักธรรมที่ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ คือ ความไม่ประมาท ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม เมื่อเกิดปัญหาจะใช้หลักความไม่เพราะ

ผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากผู้สูงอายุรู้ว่าอบายมุขมันไม่ดี แม้ว่าเคยหลงผิดไปบ้างตอนยังหนุ่มยังสาว หรือตอนอายุกลางคนแต่ก็เลิกได้ เพราะมองเห็นว่าสิ่งที่ทำลงไปนั้นไม่มีประโยชน์ มีแต่จะเกิดโทษต่อตนเองและครอบครัว พอเกิดการเจ็บป่วยก็เลิกไม่แต่ต้องอีกต่อไป ไม่ได้ดื่มสุราเป็นนิสัย เวลาไปงานเลี้ยงก็จะดื่มบ้างเล็กน้อย ไม่ได้ขาดสติ ดื่มเพื่อให้เจริญอาหาร แต่ก็รู้ว่าโทษของอบายมุขเหล่านี้จะไม่ให้มาทำลายชีวิตของตนและบุคคลรอบข้าง บางคนไม่เคยดื่มเลย ไม่เคยแต่ต้องอบายมุข ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ศรัทธาในหลักธรรม และยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในวิถีชีวิต เชื่อมั่นในความจริงที่เกิดขึ้น พยายามแก้ไขปัญหาย่างมีเหตุผลจนมีความสุขกับลูกหลานสังคมไม่เกิดปัญหาใดๆ

ความสำเร็จในครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม จากการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน ทำให้ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต มีอาชีพการงานที่ดีเป็นคนดีประพฤติปฏิบัติดี มีความสุขความเจริญมาจนทุกวันนี้ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ส่วนใหญ่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ไม่แตกต่างกันเพื่อขัดเกลากิเลสของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสุจริตในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้วโดยการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ยอมรับความจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นทุกคนต้องเป็นเช่นนี้ ไม่ใช่เราคนเดียวที่เป็นเชื่อในกฎแห่งกรรมทำดีได้รับผลดีทำชั่วได้รับผลชั่วไม่ประมาทอดทนปล่อยวาง

๒. การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์รักษาศีลฟังธรรมอดทนอดกลั้นลดความโกรธความโลภ เจริญสติ ฟังธรรมช่วยเหลือสังคม

๓. การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว มองโลกในแง่ดี เข้าใจ เห็นใจ ให้เกียรติ ไม่ใส่ร้ายหลีกเลี่ยงปัญหาการขัดแย้ง ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อจุนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่น เคารพในความดีของเพื่อนและของครอบครัว

๔. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่ประมาทในการใช้จ่ายทรัพย์ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น รู้จักประมาณตน ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

ไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างดี หลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือลดทอนชีวิตให้สั้น ปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลัก หรือเป็นประธานจึง จะสำเร็จได้กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” มีข้อค้นพบที่สำคัญ จึงนำมาอภิปรายผล ดังนี้

การพัฒนารูปแบบการเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยการบริหารจัดการงานสาธารณสุข สงเคราะห์ อันเป็นกิจการที่ดำเนินการหรือจัดทำโครงการขึ้นมาเอง ในลักษณะที่ทำเป็นกิจการประจำ หรือชั่วคราว ได้แก่การการตั้งกองทุน เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุหรือช่วยเหลือครอบครัวได้ป่วย ซึ่งวัดและคณะสงฆ์อันมีเจ้าคณะพระสังฆาธิการสามารถเข้าไปดำเนินการเอง เป็นการพัฒนาโดยเน้นการพัฒนาจิตใจคนในสังคมช่วยเหลือดูแลกัน เป็นคนดี มีวินัย และคุณธรรม ตลอดจนยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในกลุ่มเป้าหมายโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ยังไม่สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุขโดยมีเป้าหมายพัฒนา คือพัฒนาจิตใจให้คนเป็นคนมีความสุข มีสภาวะทางจิตใจที่ดี สามารถปรับตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศตลอดจนส่งเสริมการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และเสริมสร้างสถาบันครอบครัวให้มีความมั่นคง และมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคนตลอดจนมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสังคม ยกกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสที่ไม่สามารถพึ่งตนเองได้ และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำ คนไร้ที่พึ่งและผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งให้ได้รับสวัสดิการสังคม และบริการสังคมพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้น จากข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับ **สิริพร ทาชาติ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี” สรุปผลการศึกษาได้ว่า ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเอง ทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจ สามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน

การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แตกต่างกัน ๔ ด้าน คือ ๑) **ปัญหาด้านร่างกาย** ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริง ว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ว่าการเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมีความอดทน ปลงตก และรู้จักการปล่อยวางปล่อยวาง ๒) **ปัญหาด้านจิตใจ** ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตน ด้วยการสวดมนต์ ทำบุญใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม รักษาศีล ๕ ประพฤติธรรม และ ปฏิบัติสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบ ๓) **ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน** ผู้สูงอายุการรู้จักคบกัลยาณมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ๓) **ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน** ผู้สูงอายุรู้จักคบกัลยาณมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดีรู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธ ความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ๔) **ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้** ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักประมาณตน ไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข ทำตัวอยู่ง่ายกินง่าย เลี้ยงง่าย และรู้จักประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็นสรุป ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงาน

ต่อการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) บำเพ็ญบุญ ด้วยการสวดมนต์ ตักบาตรอยู่เป็นนิจ (๒) เป็นมิตรที่ดีต่อกัน รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (๓) มีความอดทนอดกลั้น รู้จักปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น (๔) ทำให้อาการซึมเศร้า อาการเจ็บป่วย และสุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูใบฎีกาโสภา กิจจสารโ (จันทร์เพ็ญ) ที่บุคคลที่สู่วัยตามสภาพอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรงเป็นอ่อนแรง เป็นต้น สภาพจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลงสภาพสังคมถูกสังคมลดบทบาทลง ผู้สู่วัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกาย และจิตใจเพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สู่วัยได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือผู้สู่วัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรม ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันดังนี้ (๑) หลักไตรลักษณ์ (๒) หลักอริยสัจ ๔ (๓) หลักบุญ บาป กรรม (๔) หลักพรหมวิหาร (๕) หลักเบญจศีล เบญจธรรม (๖) หลักอบายมุข ๖ และ (๗) หลักสังคหวัตถุ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผู้สูงอายุการดำเนินวิถีชีวิตตามหลักพุทธธรรม ดังนี้

๑) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเอง นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริงๆ หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๔ ครั้งอย่าหักโหมต่อการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอ ออกมานั่งรับแสงอาทิตย์ในยามเช้า ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. – ๐๙.๐๐ น. จะเลือกช่วงเวลาไหนก็ได้ ประมาณ ๓๐ นาที

๒) ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ รักษาศีล ปล่อยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ให้สงบสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจาและใจอย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง นึกเสมอว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนหนีไม่พ้น

๓) ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุต้องมองโลกในแง่ดีให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น ปล่อยวางลดความขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ช่วยงานสาธารณเท่าที่ตนเองพอจะช่วยเหลือได้

๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนเรียบง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ศึกษาเชิงวิเคราะห์หาคติความเชื่อเรื่องบุญและบาปของผู้สู่วัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

๒) ศึกษาวิธีการจัดการศึกษาวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน

๓) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

- ๔) ศึกษาเชิงวิเคราะห์คัดความเชื่อเรื่องชาตินี้และชาติหน้าของผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต
- ๕) แนวทางการเตรียมตัวผู้สูงอายอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙. (๔๕ เล่ม)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กุลยา ตันตติผลาชีวะ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิจเจริญ, ๒๕๒๔.

.คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ “สูงวัยด้วยใจสุข”, กรุงเทพมหานคร :
เรือนปัญญา, ๒๕๕๑.

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลที่ปณี เล่ม ๒, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

จุฑา จิระชีวะ, หนังสือคัมภีร์พบความสุขหลังเกษียณ ปฏิบัติธรรมอยู่บ้าน, กรุงเทพมหานคร : ริช,
๒๕๕๓.

เฉก ธนะสิริ, ทำอย่างไรจะไปปราศจากโรคและชะลอความแก่, กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คพับลิ
เคชั่นส์, ๒๕๕๐

_____ ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, กรุงเทพมหานคร : อินสปาย, ๒๕๕๔.

ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, ปรัชญา ๒๐๑ พุทธศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้า, ๒๕๓๘.

นิตยา ศรีสังวาล, อนามัยสำหรับผู้สูงอายุ, กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

นิศารัตน์ ศิลปะเดช, ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต, กรุงเทพมหานคร : พิเศษการพิมพ์,
๒๕๔๐.

บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สร้างใจให้แข็งแรง, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ดี,
๒๕๕๓.

บุญมี แทนแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง, ๒๕๔๕.

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, โลกยามชราและแนวทางการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, เชียงใหม่ : พระสิงห์
การพิมพ์, ๒๕๒๘.

ปิ่น มุทุกันต์, แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนิกัธรรมตรี, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๑๔.

- ประภาศน์ อวยชัย, **อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗.
- ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรมการศาสนา กองศาสนศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, **คู่มือการศึกษา
ธรรมศึกษาขั้นตรี**, กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๑.
- พระครูศรีปริยัตยาภิวัดน์, **ศาสนากับวัฒนธรรม**, อุบลราชธานี : อุบลกิจออฟเซตการพิมพ์, ๒๕๕๕.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับเติม**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๔.
- _____ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____ **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล**, กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน, ๒๕๔๗
- _____ **ธรรมบุญชีวิต**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘.
- _____ **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐.
- _____ **พจนานุกรมประมวลธรรม ฉบับประมวลศาสตร์**, กรุงเทพมหานคร : เอสอาร์
พริ้นติ้งแมสโปรดัก, ๒๕๕๑.
- _____ **พระพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- _____ **พุทธธรรม (ฉบับเติม)**, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๒.
- _____ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพมหานคร:
สหธรรมมิก, ๒๕๕๔.
- _____ **พุทธธรรมฉบับขยาย**, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๕.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อดำญา นันทภิกขุ), **ธรรมะในชีวิตประจำวัน**, กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภา, ๒๕๔๘.
- พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธมฺมธโร), **สากลศาสนา ภาค ๑ - ๒**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๐๕.
- พระมหาสมปอง ตาลปุตโต, **ช่องว่างระหว่างวัย**, กรุงเทพมหานคร : Thai Union Graphic Co.,
Ltd, ๒๕๕๑.
- พระมหาวุฒิชัย ว. วชิรเมธี, **หนึ่งในร้อย**, กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๑.
- _____ **วางเป็นเย็นได้**, กรุงเทพมหานคร : สุภา, ๒๕๕๕.
- พระราชธรรมเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมะสำหรับประชาชน**, กรุงเทพมหานคร : คลังวิชา,
๒๕๔๑.
- พิมาร , **ธรรมะกับชีวิตประจำวัน เรื่องมาเป็นพรหมกันเถอะนะ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :
[www.oknation.net/blog/pimahh/\[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗\]](http://www.oknation.net/blog/pimahh/[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗]) : ๑ - ๒.
- พุทธสาวกภิกขุ (นาวาอากาศเอกถนอม อินทรฤทธิ์), **พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอก
ของโลกและสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา**, สมุทรสาคร : ชุนทองอุตสาหกรรม
การพิมพ์, ๒๕๔๔
- ภัครวิฑ์ ภัคภิรมณ์, **คู่มือดูแลผู้สูงอายุ**, กรุงเทพมหานคร : เครือเถา, ๒๕๕๐.

- มัลลิกา มัติโก, **ประมวลสถานภาพทางสุขภาพและสังคมผู้สูงอายุ**, วิเคราะห์จากวิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต, กรุงเทพมหานคร : กองบริหารงานวิจัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.
- รัฐจวน อินทรกำแหง, **ไตรลักษณ์**, กรุงเทพมหานคร : อีเอ็นซีปริ้นท์แมน, ๒๕๔๖.
- วราภรณ์ ภูมิสวัสดิ์และคณะ, **การดูแลรักษาโรคแบบสหสาขาวิชา**, กรุงเทพมหานคร : ชุมชน
สหกรณ์ไทยเกษตร แห่งประเทศไทย, ๒๕๔๘.
- วศิน อินทสระ, **ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.
- _____, **พุทธจริยศาสตร์**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ, **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ**, โครงการตำราคณะแพทยศาสตร์,
กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔.
- ศุภย์อนามย์ที่๗ อุบลราชธานี, **คู่มือสำรวจความเป็นอยู่ เศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุ**,
อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๔.
- ศรีนวล สถิตวิทยานันท์ , **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ปัญหาด้านสังคมผู้สูงอายุ**,
นนทบุรี : สุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๐.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**, กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘.
- ศรีธรรม ณะภูมิ, **พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ**, กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์,
๒๕๓๕.
- สมาคมศูนย์ค้นคว้าพุทธศาสนาวัตรสะเกต, **อรรถกถาอัฐสาลีนี้ ตอนที่ ๒**, กรุงเทพมหานคร :
ภูมิพิโลภิกขุ, ๒๕๒๑.
- สุพิมล ศรศักดิ์, **ปรัชญาคติธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต**, อุบลราชธานี : มปท., ๒๕๔๘.
- สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ, **ความเสื่อมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และชะลอชราได้**, กรุงเทพมหานคร :
สรรพสาร, ๒๕๕๑.
- สุรกุล เจนอบรม, **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุ**, กรุงเทพมหานคร : นิชินแอดเวิร์ทไม่ซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑.
- โสภภาพรรณ รัตน์ย, **รับรู้แลเท่าใจเมื่อถึงวัยชรา**, กรุงเทพฯ : แสงดาว, ๒๕๕๕.
- เสนอ อินทรสุขศรี, **มองกระจกแล้ววกมามองตัวเอง**, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของ
มนุษย์, กรุงเทพมหานคร : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๖.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **เบญจศีลเบญจธรรม เล่ม ๑**,
กรุงเทพมหานคร:มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**, กรุงเทพมหานคร:
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, **วิธีสร้างบุญบารมี** กรุงเทพมหานคร:
นพรัตน์, ๒๕๔๘.
- สมพร เทพสิทธิธา, **แก่อายุมีค่าชราอย่างมีสุข**, กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- อัมพร โอตระกูล, **ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุฉบับที่ ๒**, กรุงเทพมหานคร : วิทยพัฒน์, ๒๕๔๐.
- อุทัย สุดเดช, **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวิที่มีสุข**, นนทบุรี : เทพประหา
การพิมพ์, ๒๕๕๒.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

จารุวรรณ เหมะธรและพิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ, “ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ”,
รายงานการวิจัย, ภาควิชาพยาบาลศาสตร์, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล,
 ๒๕๒๖.

จุฑาทิพย์ อภิรมย์, “ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา
 ชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา”, **ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต**
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๗.

ปัทมา อมรสิริสมบุญ, “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะการดำเนินงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย”,
วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาสังคมศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

พระครูนิกรสุนทรกิจ (สมพงษ์ นุ่มสกุล), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสามัคคีในคัมภีร์พระพุทธ
 ศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย**
จุฬาลงกรณ์ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระทวีป กลุยานธโม (เล็ก บัณฑิตย์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักกัลยาณธรรมสำหรับการดำรงชีวิต
 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย :**
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

เพชร สุนทรโรทก, “บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมตามความรับรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุใน
 กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์**
มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

รุจิรงค์ แอกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”,
วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร,
 ๒๕๔๙.

ละออง สุวิทยากรณ์, จังหวัดพัทลุง”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิต**
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

วันชัย ชูประดิษฐ์, “การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลำทับ
 อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่”, **วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต,**
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๕.

วิศุทธิ ขวัญพฤษ์, “การศึกษาหลักธรรมของพุทธศาสนาที่สามารถนำมาปรับใช้กับการบริหารงาน
 บุคคลในองค์กรธุรกิจ”, **วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย :**
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๕.

ศิริวรรณ ศิริบุญ, “การตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตัวอย่างการ
 จัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ”, **งานวิจัย, กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัย**
ประชากรศาสตร์, ๒๕๔๓.

ธรรณ ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม, “พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม”, **วิจัย**, วิชาการสาธารณสุขชุมชน, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑.รายนามผู้เชี่ยวชาญ

๑. พระราเชนทร์ วิสารโท, รศ.ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
๒. พระครูจิรธรรมธัช, ผศ.ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
๓. ดร.ธวัชทัตย์ สิ้นธุ์นอก

๒.รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

(๓) ผู้ให้ข้อมูลการวิจัย

- สัมภาษณ์ นายสมปรารถ ไกยสิทธิ์, ประธานชุมชนวัดศรีเทพฯ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖ ซ.อนุสรณ์
สามัคคี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ นางพิศวาท มังคลศิริ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครพนม.วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณแถว ศรีหาราช, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๒๓ ซ.ศรีเทพประดิษฐาราม ถ.สุนทรจิตร ตำบลใน
เมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ ร.อ.พิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครพนม.วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ นายวิสุทธิ์ สุทา, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๓๐๓ ถ.ศรีเทพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด
นครพนม.วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณมนฤดี อรุณ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๔๕ ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครพนม.วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ น.ส.ตัมทอง คำสุจริต, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๓๖ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครพนม.วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ นางอุทัยวรรณ แก้วศรีชัย, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๒๙ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ตำบลใน
เมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ นายพงษ์ศักดิ์ ไชยมงคล, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๙ ซ.พิพิธพจมา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ ต๋องสารภี บุญจุง, ผู้สูงอายุ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๖
พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ นางบัวเรียน หาญรินทร์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๗๒ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณสุขทวี รัตนวิรุฬห์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๘๓ ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ คุณประยูร สถิตวัฒน์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๙๓ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.
- สัมภาษณ์ นางถนอมศรี วงศ์ศรีธาตุ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๙๓/๒ ถ.อภิพลปัญญา ตำบลในเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่ สุนีย์ กุลตั้งวัฒนา, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๙๔-๑๙๖ ถ.ศรีเทพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่วาสนา คล้ายขำ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๙๘ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณศศินันท์ วีรภัทรประเสริฐ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๑/๑ ถ.ประชาราษฎร์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณสิริภัทรา จงศิริ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๗๐๐ ถ.สุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ ร.ต.ต.หญิง สมบูรณ์ สวัสดิภาพ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่รัตนา โคตรวิชัย, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖๑ ถ.สุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่อรุณี อรุณ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๔๗ ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางปิยวรรณ ศิริสวัสดิ์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๖๔/๕๐ ถ.นครพนม-ธาตุพนม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่มยุรี โกพลรัตน์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๒๕ ถ.ธานีสหพันธ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่ลาวลีย์ ปรายใหญ่, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๒๘/๒๗ ม.ขวัญนคร ถ.พินิจรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่ฉลุย เมืองโคตร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๙๓/๖ ถ.อภิบาลปัญญา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่เมตตา วิเศษสมุทร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐๙/๔๔ ถ.ราชทัณฑ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางนงลักษณ์ สิทธิรักษ์พร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๗๔๐ ถ.สมุทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่เพ็ญศรี นนทเสมอ, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๖๒/๒ ถ.ประชาร่วมมิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางจารุณี สังขวณิช, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๗๓/๔ ซ.ศิริสวัสดิ์ ถ.สว่างนคร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่กรองกาญจน์ จันทินิตย์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๒ ซ.อนุสรณ์สามัคคี ถ.สุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่แดง จีระฉัตร, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๘๒ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางชนิดา ไชยรัตน์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐ ซ.รุ่งเรือง ถ.พิทักษ์สันติ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ น.ส.รัตนชญา ตั้งพงษ์, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๒๐๑ ถ.อภิบาลปัญญา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางคำสี เผ่าพันธุ์, ประธานชมรมหนองบึง, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๕๔.ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ นางเครือวัลย์ บุญธรรม, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑ ซ.โศกสวัสดิ์ ถ.เฟื่องนคร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ น.ส.กิ่ง ชาเรืองฤทธิ์, ผู้สูงอายุในตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณแม่พวงทอง ควรชม, ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๐๙/๒๑ ถ.ราชวงศ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ภาคผนวก ข.
คำถามสัมภาษณ์ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) การดูแลสุขภาพและหลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน ๒) สภาพและปัญหาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม และ ๓) ศึกษา การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด นครพนม การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และลงภาคสนามเพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล สัมภาษณ์ โดยผู้ศึกษาได้กำหนดคำถามในการ สัมภาษณ์โดยมีประเด็นดังต่อไปนี้ เพื่อที่จะให้ได้ข้อมูลที่มีความสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ในครั้งนี้ แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้แบ่งเป็น ๒ ตอนประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสัมภาษณ์ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ข้อมูลที่ได้จาก แบบสอบถามมุ่งนำไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จะไม่กระทบกระเทือนต่อการ ปฏิบัติงานและสถานภาพของท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จึง ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามทุกข้อตามสภาพจริง

ผู้วิจัยขอขอบคุณและอนุโมทนาในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาส นี้ด้วย

.....
 (พระพิบูลสิน ญาณวฑฺฒโน (เฉลิมรัตน์))

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตศึกษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

วัน เดือน ปีที่สัมภาษณ์.....เวลา.....น.

สถานที่สัมภาษณ์.....

ชื่อ/นามสกุล.....อายุ.....ปี

การศึกษาสูงสุด.....

สถานะภาพ () โสด () สมรส () หม้าย

อาชีพ.....

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสัมภาษณ์ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ :
กรณีศึกษา ผู้สูงอายุใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑. ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๑.๑ ปัญหาด้านร่างกาย

๑.๒ ปัญหาด้านจิตใจ

๑.๓ ปัญหาด้านสังคม

๑.๔ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ

๒. แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

๓. ผลการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ส่งเสริมและแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพ
ของผู้สูงอายุใน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

๓.๑ ด้านร่างกาย

๓.๒ ด้านจิตใจและอารมณ์

๓.๓ ด้านสังคมและครอบครัว

๓.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

ภาคผนวก ค.
หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์

ที่ ศส ๒๕๖๘/๒๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
๒๕๗ หมู่ ๓ ตำบลคำชะอี
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๕๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๖๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๕๖๕๓๓๓
www.mou.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทั่ววิทยานิพนธ์

ศัญญา หนองคาย สังกัด มจร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย พระศัญญาอิน ญาณวฑฒโน (เฉลิมรัตน์) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ศัญญาอิน ญาณวฑฒโน
ในการศึกษาวิจัย
ศัญญาอิน ญาณวฑฒโน
(นางศัญญาอิน สังกัด มจร)

เจริญพร
พระศัญญาอิน
(พระวราวุฒิกองการณ,ศร.)
รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา โทร.๖๖๖๖๖๖ เมื่อรวมเลข ๐๔๒-๕๖๕-๖๖๖๖๖
Email: kukong@gmail.com

ที่ ศร ๒๕๕๔/๒๕



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
เลขที่ ๓๗๖ ตำบลคำบกทราย
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๐๕๒๖๖ โทรสาร ๐๔๒-๕๐๕๒๖๖
www.mcu.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ชื่อ **โหม อรรถพร**

ถึงที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย พระพิบูลสิน ญาณวฑฒโน (เฉลิมรัตน์) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๖ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมถึงการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

บัณฑิตศึกษา
โหม อรรถพร

เจริญพร

พระวราวุฒินางกรณ์,ดร.

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อวี้อยี เมืทรมไซท ๐๒๕-๕๐๕๒๖๕๕
E-mail: kukong@gmail.com

ที่ ศธ ๒๑๑๘/๒๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
หมู่ ๓ ตำบลหนองทราย
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๓๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๕๓-๕๓๕๓๓ โทรสาร ๐๕๓-๕๓๕๓๓
www.mcu.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เคียง อินทร์อินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพิบูลอิน ญาณวฑฒโน (นอธิมวิรัตน์) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๖ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้มีสิทธิขอพยานมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ทั้งนี้เป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

นิตินันท์ อินทร์อินทร์
คณบดีบัณฑิตศึกษา

เจริญพร

พรวิมล
(พระราชวิมลภรณ์ศรี)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร, วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ศ.อวี.อี.เชิ เลิศรวมโชค ๐๖๔-๖๖๖๒-๖๖๖๕
E-mail: kekeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๖๑๘/๒๕



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
๒๕๔ หมู่ ๓ ตำบลคำชะอีสุวรรณ
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๗๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๐๕๕๖๖ โทรสาร ๐๔๒-๕๐๕๕๖๖
www.mcu.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

พินิจ โยธมภ์ไชยวรรณ ราษฎร์รินทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย พระพิบูลย์ ญาณวฑฒโน (เฉลิมรัตน์) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๖ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เจริญพร

อ.พินิจ โยธมภ์ไชยวรรณ
วิทยานิพนธ์ ราษฎร์รินทร์

(พระราชรัตนวงศาจารย์)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

พินิจ โยธมภ์ไชยวรรณ ราษฎร์รินทร์

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.วิรัช เกียรติโชค ๐๖๔-๕๐๖๗-๒๐๒๕
E-mail: kukong@gmail.com

ที่ ศธ ๒๑๑๑/๒๕



มหาวิทยาลัยมหาดุสิตาองการณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
เลขที่ ๓๖ ๓ ตำบลหนองทราย
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๑๗๑๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๐๒๖๖ โทรสาร ๐๔๒-๕๐๒๖๖
www.mcu.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ศศิต โนนพรมวิไลย์ โยธมมงคล

ซึ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน = ๑๖ใบ

ด้วย พระพิบูลสิน ญาฒวทศโน (เมธิมวิไล) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๒ นิสิต
ปริญญาโท วิทยาลัยการศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแล
สุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน
สังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นำนิสิตขอทานหาวิทยาลัย
ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการเป็นที่ปรึกษาจากท่านด้วยดี
และขอขอบพระคุณในความเมตตาเพื่อทางวิชาการและการศึกษาก ๘ โลกานี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ในโอกาสที่
ศศิต โนนพรมวิไลย์
โยธมมงคล

เจริญพร

(พระราชนัดดาองกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ต.ส.๑๖๒๒ เมืงครามวิท ๐๔๒-๕๐๒๖๖๕
E-mail: kulkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๒๖๖๘/๒๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
เลขที่ ๗๗ ๙ ตำบลคำชะอีเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๗๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๐๖๕๖๖ โทรสาร ๐๔๒-๕๐๖๕๖๗
www.mcu.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์รับข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ศึกษา ผล/ตริอวัจน์ บุญธรรม

ถึงที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย พระพิบูลย์ ฐานมาศพลโท (เฉลิมวัฒน์) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๖ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นคือเก็บข้อมูลจากผู้วิพากษ์ และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นักวิจัยขอหมายมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หรือเป็นอย่างอื่นว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามาก ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ผืนดิน
อุทิศความอนุเคราะห์
อุทิศเจตนา
๒๐ ธันวาคม บุญธรรม

เจริญพร
พระพรหม...
(พระวราธิบดีนาถกรมม.)
รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา อ.ร.อ.วิจิตร เมศกรม โทร ๐๔๒-๕๐๖๕๖๕๕
E-mail: kuleng@gmail.com

ที่ ศธ ๒๐๓๘/๒๕๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
เลขที่ ๓๓๖ ตำบลหนองทราย
บ้านดอนเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๓๑๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๓-๕๓๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๓-๕๓๕๓๓๓
www.mcu.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดตั้งวิทยานิพนธ์

ศษิตถ์ ไชยมณี (อ.) ปริญญาโท

มีเพื่อส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย พระพิบูลย์ อินทวาท (เจสิมรัตน์) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๒ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าวิทยานิพนธ์

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หรือเป็นอย่างอื่นว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเมตตาทางวิชาการและการศึกษาค้นคว้า โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ศาสตราจารย์ ดร. กนกนที
คณบดีบัณฑิตศึกษา

เจริญพร

พระพรหมวิมล
(พระราชาคณะชั้นราช)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.เจริญใจ มีกรรมเลข ๐๒๔-๕๓๕๓๓๓๕
E-mail: kakeng@gmail.com

ที่ ศธ ๐๖๖๘/๒๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
๒๕๕ หมู่ ๓ ตำบลคำชะอี
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๒๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๖๒๕๖๖ โทรสาร ๐๔๒-๖๒๕๖๖
www.mcu.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

ศษญ. โสภณภรณ์ จันทนิต

อยู่ที่สงขลาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพิบูลสิน สุวรรณพจนิน (เฉลิมรัตน์) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๖ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้มีสิทธิของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หรือเป็นอย่างอื่นว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ศษญ. โสภณภรณ์ จันทนิต
ผู้ทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร

(พระราชมงคลคุณธรรม)
รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา นสร. วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา โทร. ๖๒๕๖๖๖ โทรสาร ๐๔๒-๖๒๕๖๖๖
E-mail: kakong@gmail.com

ปี ศก ๒๕๖๘/๒๕



มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย
๒๕๙ หมู่ ๓ ตำบลคำบงพรวน
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๖๑๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๓-๕๖๒๕๓๕ โทรสาร ๐๔๓-๕๖๒๕๓๖
www.mcunk.ac.th

๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

พริษฐ์ โคมกมล โคตรก๊วย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพิบูลสิน ญาวนพทมน (เจสิมรัตน์) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๖๐๒๕๐๕๐๐๖ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ทั้งนี้เป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ในนามของนางอนุชิตา
พริษฐ์ โคมกมล
โคตรก๊วย

เจริญพร

พระราชนางกรณ (พระราชรัตนางกรณ,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ดร.อริย์ชัช เมศรวมโชค ๐๒๔-๔๒๖๒-๒๕๖๕
E-mail: kekeng@gmail.com

ภาคผนวก ง.
ภาพประกอบการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์

ภาพประกอบการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์



สัมภาษณ์ ร.ต.ต.หญิง สมบูรณ์ สวัสดิภาพ
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางประยูร สถิตยวัฒน์
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๙๓ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางสุขทวิ รัตนวิรุพท์
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๘๓ ถ.บำรุงเมือง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางถนอมศรี วงศ์ศรีธาตุ
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๑๙๓/๒ ถ.อภิบาลปัญญา ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางอรุณี อรุณ
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๔๗ ถ.พินิจรังสรรค์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางศศินันท์ วีรภัทรประเสริฐ
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๑๑/๑ ถ.ประชาราษฎร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ คุณประยูร สถิตวัฒน์,
ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๙๓ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.



สัมภาษณ์ นางสุนีย์ กุลตั้งวัฒนา
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๑๙๔-๑๙๖ ถ.ศรีเทพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางรัตนา โคตรวิชัย
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๖๑ ถ.สุนทรวิจิตร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางสิริภัทรา จงศิริ
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๗๐๐ ถ.สุนทรวิจิตร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางอุทัยวรรณ แก้วศรีชัย,
ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๒๙ ซ.สหมิตร ถ.บำรุงเมือง ตำบลโนนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.



สัมภาษณ์ นางตุ้มทอง คำสุจริต
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๓๖ ถ.ราชวงศ์ ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางถนอมศรี วงศ์ศรีธาตุ
ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๙๓/๒ ถ.อภิพลปัญญา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.



สัมภาษณ์ นายสมปรารถ ไกยสิทธิ์ ประธานชุมชนวัดศรีเทพา
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๖ ซ.อนุสรณ์สามัคคี อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ คุณแม่ สุนีย์ กุลตั้งวัฒนา
ผู้สูงอายุบ้านเลขที่ ๑๙๔-๑๙๖ ถ.ศรีเทพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม.



สัมภาษณ์ ร.อ.พิเชษฐ์ ไกรโทสงจรัส
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางแถว ศรีหาราช
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๒๓ ซ.ศรีเทพประดิษฐาราม ถ.สุนทรจิตร อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นายพงษ์ศักดิ์ ไชยมงคล
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๙ ซ.พิพิธพจมา ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางพิศวาท มังคลคีรี
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๑๐ ถ.ราชวงศ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐



สัมภาษณ์ นางมนฤดี อรุณ
ผู้สูงอายุในบ้านเลขที่ ๔๕ ถ.พินิจรังสรรค์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม ๔๘๐๐๐

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระพิบูลสิน ฉายา ญาณวฑฒโน นามสกุล เฉลิมรัตน์
- เกิด : วันที่ ๑๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๙
- ภูมิลำเนาเดิม : เลขที่ ๑๒๕/๔ ถนนศรีชมชื่น ตำบลหมากแข้ง อำเภอเมือง อุดรธานี
- การศึกษา
- : พ.ศ. ๒๕๒๕ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
ที่โรงเรียนอุดรพิทยานุกูล อุดรธานี
 - : พ.ศ. ๒๕๒๘ สำเร็จประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
วิทยาลัยเทคนิคชัยนาท
 - : พ.ศ. ๒๕๓๐ สำเร็จประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.)
วิทยาลัยเทคนิคนครสวรรค์
 - : พ.ศ. ๒๕๕๕ สอบได้ น.ธ. เอก สำนักเรียนวัดสว่างอารมณ์
จังหวัดนครพนม
 - : พ.ศ. ๒๕๕๖ สำเร็จการศึกษา พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
- บรรพชาอุปสมบท : วันที่ ๒๘ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๑
ณ พัทธสีมาวัดทิพยรัฐนิมิตร อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
- สังกัด : วัดป่าอัมพวัน ตำบลหนองฮี อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม
- หน้าที่ : ผู้ช่วยเจ้าอาวาส
: เจ้าคณะตำบลปลาปาก อำเภอปลาปาก จังหวัดนครพนม
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษาที่ ๒๕๕๖
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษาที่ ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดศรีเทพประดิษฐาราม ถนนศรีเทพ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง
นครพนม จังหวัดนครพนม