

การประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
ในเขตอำเภอกุฉินชัย จังหวัดอุดรธานี*
AN APPICATION OF THE AYUSSA - DHAMMA IN THE LIFE STYLE
OF AGED PERSONS IN THE AREA OF KUDJAP DISTRICT,
UDORN THANI PROVINCE

พระครูจันโทภาส (ชาโคร)

Phrakru Chantopas (Chakro)

บุญส่ง สินธุ์นอก

Boonsong Sinthunok

สมเดช นามเกต

Somdet namket

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nongkhai Campus, Thailand

E-mail: somdet.nam@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุฉินชัย จังหวัดอุดรธานี 2) เพื่อศึกษาหลักอายุสธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุฉินชัย จังหวัดอุดรธานี และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอกุฉินชัย จังหวัดอุดรธานี การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอย มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นตนเอง หวาดกลัวภัยต่าง ๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนมีความสำคัญของผู้สูงอายุ และต่อประเทศชาติ ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึงร่วมโพธิ์ร่มไทรของลูกหลาน ถ่ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุฉินชัย จังหวัดอุดรธานี พบว่าด้านร่างกายของผู้สูงอายุเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย หลักอายุสธรรมมี 5 ประการคือ 1) สปปายการี สร้างสปปายะ คือทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ 2) สปปายะมตตณญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) ปณิตโภชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย

* Received 23 February 2021; Revised 4 March 2021; Accepted 19 March 2021



- 4) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา
- 5) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร ผู้สูงอายุ มีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ มีแนวทางการรักษาสุขภาพที่เป็นสุขแบบองค์รวมของชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา ของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน

คำสำคัญ: แนวทางการประยุกต์, หลักอายุสธรรม, การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research article were to: 1) the problem situation of the elderly in the area of Kutjap District, Udonthani Province 2) the Ayussadhamma principle for the elders' lives in the area of Kutjap District, Udonthani Province and 3) the guideline of applying the Ayussadhamma Principle for the elders' lives in the area of Kutjap District, Udonthani Province. This research was the qualitative research by studying the documents and interview. The results of this research were found that the elderlies were 60 years old up and their physical condition was declined and emotion was confused, not to be self - confidence and afraid of various perils, denouncement of family, descendants, society and community was important for the elderly and the nation. The elderlies' importance was that they were persons who had more experiences in various forms both good and bad and they were the refuge of descendants and taught the local wisdom for their descendants continuously. The problem situation for the elderly's lives in the area of Kutjap District was found that the physical aspect of the elderly depended on the physical declination. The Ayussadhamma principles 1) Sappayakari means to do what is suitable for oneself and favorable for one's health 2) Sappaye mattannu means to be moderate even as to things suitable and favorable 3) Parinatabhoji means to eat food which is ripe and easy to digest 4) Kalacari means to behave oneself properly as regards time and spending of time and 5) Brahmcari means to know the suitable Brahmacari. The elderlies had the spiritual and emotional problems and to have the guideline for preserving the good health as the total in the four aspects, that is, the physical, social, spiritual, and intelligent aspect respectively.

Keywords: Applicative Guideline, The Ayussadhamma, The Life Style of Aged Persons



บทนำ

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก สภาพความเป็นสังคมไทยหรือสังคมต่างชาติทั่วโลกไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และมีการทอดทิ้งผู้สูงอายุกันมาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่เป็นอยู่ ร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าเจริญเติบโต อวัยวะต่าง ๆ สูญเสียหน้าที่และตายไปในที่สุด ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสับสนในตัวเอง ไม่เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจด้านสุขภาพ วิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้แก่อัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงวัยกับคนในครอบครัว และความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง (พระบุญทรง หมีดา (บุญธโร), 2549)

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่าสังคมผู้สูงอายุ การเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างชัดเจนนี้ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม รายได้ การทำงาน ที่อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน การศึกษาต่อเนื่องและความมั่นคงของรายได้ให้เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ (ธาริน สุขอนันต์ และคณะ, 2554) ปัญหาของผู้สูงอายุมี 3 ด้าน การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผิวหนังเหี่ยวย่น สิวเปลี่ยนตกกระตามผิวหนัง เส้นเลือดฝอยแตกง่ายทำให้มีรอยฟกช้ำตามตัว ผมและขนเปลี่ยนเป็นสีขาวมกหลุดร่วงง่าย กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรง เคลื่อนไหวช้า การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดลง สมรรถภาพการเข้าใจเรื่องใหม่ได้น้อยลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ความแข็งของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูงง่าย ต่อมผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ เสื่อมไป มีผลทำให้ปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญต่อร่างกายลดลงก่อให้เกิดโรคหลาย ๆ อย่างตามมา โรคเบาหวาน โรคขาดฮอร์โมน โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนทางจิตใจและอารมณ์ หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมก็ได้ในกรณีเสื่อมมาก ๆ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้ (อำไพพนิชฐา สมานวงศ์ไทย, 2558) การเปลี่ยนแปลงของควมมีอายุเป็นต้นเหตุของความเครียดในชีวิตของคน บางคนก็ยอมรับได้ ความเครียดในวัยผู้สูงอายุที่ทำให้พฤติกรรมแสดงออกแต่ละคนแตกต่างกันการปลดเกษียณจึงเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการความไม่พร้อมทำให้เกิดการคับข้องใจ เศร้า สูญเสียเป้าหมายของชีวิต มีความทรมานของจิตใจการไม่ยอมรับความจริงที่ต้องปลดเกษียณอาจทำให้คนบางคนปรากฏอาการทางจิต ปัญหาความไม่พร้อมมัก



เกิดจากผู้ที่มีอายุ 60 ปี ยังแข็งแรงสามารถทำงานได้และคิดว่าการปลดเกษียณไม่ยุติธรรมสำหรับเขา ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดปัญหาทางจิตเนื่องจากไม่พร้อมเกษียณ มีผู้สูงอายุหลายคนสามารถปรับตัวได้แม้จะต้องค่อยเป็นค่อยไป ผู้สูงอายุหญิงที่เกษียณจะยอมรับภาวะการเกษียณได้ง่ายกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะผู้หญิงมีพันธกิจกับเพื่อนและครอบครัวมากกว่าชาย ทำให้สามารถพัฒนายอมรับสังคมเล็ก ๆ ใหม่ของตนเองได้ง่าย ปัญหาผู้สูงอายุหญิง ผู้สูงอายุชายเหมือนกัน รายได้ลดลง ญาติทางสังคมลดลง มีเวลาว่างมากขึ้น ถูกตัดขาดจากงานและเพื่อน บทบาททางสังคมลดลง เสียอัตลักษณ์การเกษียณทำให้ชีวิตบางคนเครียด แต่ไม่ใช่ทุกคนสาเหตุมาจากการถูกแยกจากสังคมเป็นหลักแต่โดยทั่วไปแล้วไม่มีปัญหา (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551)

คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าหลักพุทธธรรม ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธธรรมจะเกิดภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ที่เหมาะสมแก่ตนเอง ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้น คือการรู้เท่าทันสังขารว่ามีความไม่เที่ยง ผ่านหลักไตรลักษณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2544) การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท รวมทั้งเข้าใจ การประชุมรวมเข้าด้วยกันของ ขันธ์ 5 ที่ว่า ตัวตนแท้ ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วน ๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น จะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความทุกข์ลงได้ นอกจากนี้ ในแง่ของการปฏิบัติตนในหลักบุญกริยาวัตถุ 3 (รจิริรงค์ แอกทอง, 2549) คือ การบำเพ็ญทานมัย สีลมัย ภาวนามัย ผู้วิจัยมองว่า การทำบุญนั้นจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี รู้จัก การให้ การเสียสละ ขจัดความโลภ จะนำความสุขมาให้ และเป็นการเตรียมเสบียงไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ และมีหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุถึง 23 ประการ (จุฑาทิพย์ อภิรมย์, 2537) อย่างไรก็ตาม การให้ผู้สูงวัยมีความสามารถพึ่งตนเองได้ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่า บุคคลภายในครอบครัวของเราจะช่วยเหลือเราได้มากน้อยแค่ไหน เพราะแต่ละบุคคลก็ล้วนประสบปัญหาสังคมรุ่นเราเช่นเดียวกันจังหวัดอุดรธานี เป็นจังหวัดขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน เป็นศูนย์กลางการค้า การพาณิชย์ การคมนาคมทางบก และอุตสาหกรรมของจังหวัดอุดรธานี (บรรลุ ศิริพานิช, 2553)

สรุปสภาพบริเวณพื้นที่ชุมชนในเขตจังหวัดอุดรธานี เป็นชุมชนเมืองและเป็นชุมชนที่มีหลากหลายครอบครัว หลายอาชีพอยู่ร่วมกันในชุมชน มีผู้สูงอายุอยู่เกือบทั่วทุกครัวเรือนทั้งชายและหญิง มีทั้งครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยายปะปนอยู่ในหมู่บ้านแต่ละครอบครัวจะแตกต่างกัน ผู้สูงอายุบางคนนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในวิถีชีวิตประสบความสำเร็จต่อตนเองและลูกหลาน จากปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี เพื่อให้เกิด



ความสุขสงบร่มเย็น รู้วิธีการนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตที่ถูกต้องมาประพฤติปฏิบัติ ไม่ยึดติดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน มีสุขภาพร่างกายดีสามารถดูแลตนเอง พึ่งตนเองได้ตามสมควร ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตเป็นการดับทุกข์ทางกาย ทางจิตใจในช่วงเวลาที่เหลืออยู่น้อย ก่อให้เกิดความสุข และศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อตอบปัญหาสำคัญที่ว่า การประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างไรในสังคมไทยปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อศึกษาหลักอายุสธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดอุดรธานี
3. เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดอุดรธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดอุดรธานี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัยไว้ดังนี้

การวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน 2 วิธีคือ อาศัยเอกสารต่าง ๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary sources) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย
2. ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
3. ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน 26 รูป/คน
4. ศึกษาจากแหล่งสถานที่จริง ได้แก่ ชุมชนในเขตอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดอุดรธานี ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

พื้นที่การวิจัย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งเป็นข้อมูลหลัก คือ บุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ชาวบ้านตำบลกุฉินารายณ์



อาศัยในเขตอำเภออุตุจวบ จังหวัดอุดรธานี ประกอบด้วยเลือกจากผู้ที่มีบทบาทที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุของชาวพุทธในเขตอำเภออุตุจวบ จังหวัดอุดรธานี จำนวน 26 รูป/คน ได้แก่

1. พระสังฆาธิการ จำนวน 10 รูป
2. ผู้สูงอายุ จำแนกเป็น
 - ชาย จำนวน 8 คน
 - หญิง จำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือการวิจัย 2 ประเภท คือ วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - Dept Interviews) และวิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับผู้สูงอายุของชาวพุทธในเขตอำเภออุตุจวบ จังหวัดอุดรธานี ได้แก่

การสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร ทฤษฎีระเบียบต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุของชาวพุทธในเขตอำเภออุตุจวบ จังหวัดอุดรธานี
2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาประมวลความรู้สรุปเป็นกรอบแนวคิดกำหนด ขอบเขตการวิจัย และกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. สร้างสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิด เพื่อให้ครอบคลุมขอบเขตของการทำวิจัย
4. นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงให้มีความตรงตามเนื้อหา
5. นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

การตรวจสอบเครื่องมือ

นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้อง ซึ่งมีรายนามดังนี้

1. พระครูจิตรธรรมธัช, รศ.ดร. อาจารย์ประจำหลักสูตรมหาบัณฑิต มจร วิทยาเขตหนองคาย
2. ผศ.ดร. อริย์ธัช เลิศรวมโชค อาจารย์ประจำหลักสูตรมหาบัณฑิต มจร วิทยาเขตหนองคาย
3. ผศ.ดร.หอมหวล บัวระภา อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



นำข้อเสนอแนะที่ได้ปรับปรุงแล้วจากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์แล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่อไป

แบบสัมภาษณ์การวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสำหรับบรรพชิต

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดอุดรธานี แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สภาพปัญหาผู้สูงอายุและหลักอายุสธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ตอนที่ 2 แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บข้อมูล

1. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ เก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช 2539 และคัมภีร์อรรถกถา ฉบับบาลีมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. ข้อมูลทุติยภูมิ เก็บข้อมูลจากหนังสือ เช่น พุทธธรรม ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุพุทธธรรมนำสุขภาพ ฯลฯ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ โดย พุทธทาสภิกขุ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดย กษกร สังขชาติ ฯลฯ รวมทั้งบทความจากวารสารต่าง ๆ ได้แก่ วารสารพุทธศาสนศึกษา เศรษฐธรรม ฯลฯ

3. ข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีสร้างชุดคำถาม เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูล ในเรื่องแนวคิด ทศนคติ หลักการดำเนินชีวิตและแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรม จำนวน 26 รูป/คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ดังนี้

- 3.1 เป็นผู้มียายุ 60 ปีขึ้นไป
- 3.2 เป็นผู้มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนา
- 3.3 มีประวัติปฏิบัติธรรมเป็นประจำ
- 3.4 มีสุขภาพดี จิตใจแจ่มใส
- 3.5 มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้



การได้มาซึ่งกลุ่มเป้าหมายได้ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง ได้แก่

1. บรรพชิต จำนวน 10 รูป

2. ผู้สูงอายุ จำแนกเป็น

- ชาย จำนวน 8 คน

- หญิง จำนวน 8 คน

รวมทั้งหมด จำนวน 26 รูป/คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการรวบรวมที่มีอยู่อย่างเป็นระบบ สะดวก และง่ายต่อการค้นหาข้อมูล ในการจัดทำแฟ้มเพื่อประโยชน์ต่อการค้นหาข้อมูล ประกอบด้วยแฟ้มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน คือ

1. ข้อมูลที่เป็นแบบบันทึกการสัมภาษณ์ประกอบด้วย ชื่อผู้ให้ข้อมูลสำคัญ วันที่ ช่วงเวลา สถานที่สัมภาษณ์ สัมภาษณ์ครั้งที่ ชื่อผู้สัมภาษณ์ บทสัมภาษณ์

2. ข้อมูลที่เป็นแบบวิเคราะห์การสัมภาษณ์เจาะลึก ซึ่งประกอบด้วยชื่อผู้ให้ข้อมูล ชื่อผู้สัมภาษณ์ คำหลักบรรยาย เหตุการณ์/สถานการณ์ และการตีความเบื้องต้นแล้วจึงทำการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

การนำเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดหลักการ ความเป็นมา ทางการศึกษาที่ใช้หลักอายุสสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี เพื่อการนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาด้านสังคมผู้สูงอายุ และทางวิชาการต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอายุสสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี

1.1 ปัญหาด้านร่างกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานีนั้น เป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานีนี้จะระวังดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครึ่ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ



1.2 ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ บางคนเวลาเหงา ก็หาทางออกโดยการร้องเพลง ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานีส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส

1.3 ปัญหาด้านครอบครัวและสังคมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านกุดจับ ได้แก่ ผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขายหรือประกอบอาชีพส่วนตัวเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว เป็นตัวแทนของลูกหลานที่ไปทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนหลาน บางคนเจ็บป่วยไปร่วมกิจกรรมของสังคมได้ไม่ได้ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตัวเองโดยไม่พึ่งลูกหลาน

1.4 ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหามีรายได้จากบำนาญ จากการประกอบอาชีพ มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ บางครอบครัวสามีเป็นข้าราชการ บำนาญภรรยาเป็นแม่บ้านภรรยาก็ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ หรือภรรยามีบำนาญสามีไม่มีบำนาญแต่ก็รับเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุบางครอบครัวได้รับเงินบำนาญได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานส่งเงินมาให้ป็นรายเดือน มีเงินออมเก็บไว้ใช้จ่ายได้

2. หลักอายุสธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี

2.1 สัปายการี เป็นหลักข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือเรียกว่าอย่างสำนวนบาลีว่า ปฏิปทาอันเป็นไปเพื่อการได้อายุยืนแยกได้เป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย หรือฝ่ายรูปธรรมกับด้านจิตใจหรือฝ่ายนามธรรมทางด้านรูปธรรม อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอการระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ในทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดี คือ ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุข ได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่ไม่มียมลพิษ มีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่น มีความสงบ

2.2 สัปายะ มัตตัตถุญ เป็นการปฏิบัติในสิ่งที่พอดีตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา นี้ เรียกได้ว่าเป็นการฝึกฝนเฉพาะตน เพราะผู้ที่ฝึกตนนั้นย่อมรู้ดีว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นแล้วทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยเหตุผลอีกประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการยกเอาสมาธิภูมิขึ้นเป็นองค์มรรคแรกเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในวิธีการฝึกตนนี้มากขึ้น เพราะสมาธิภูมิมีคุณลักษณะของความเป็นหัวหน้ามี



ความเห็นที่เป็นกุศลธรรม และเพื่อให้องค์ธรรมทั้งหมดเป็นกุศลธรรมตามไปด้วย สัมมาทิฐิ จึงเปรียบเหมือนหัวรถจักรที่มีกำลังแรง ลากจูงขบวนที่เหลื่อทั้งหมดตามมา

2.3 กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในระยะเวลา เช่น การประพฤติตนให้เหมาะสมในระยะเวลาของผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการปฏิบัติ เป็นอุบายฝึกหัดกาย วาจา ใจ เป็นเรื่องจำเป็นต้องสร้างวินัยให้เกิดมีขึ้น เพื่อความเรียบร้อยของหมู่คณะ หากไม่ปฏิบัติตาม อาจจะเกิดความเสียหาย หรือความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นเหตุให้ทำผิด และถูกลงโทษในที่สุด

2.4 พรหมจารีเป็นการรักษาศีล ผู้สูงอายุมีการสำรวมตนให้เป็นปกติ โดยไม่กระทำการสิ่งที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการมีจิตใจที่มีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับตนเอง โดยการรักษาศีล 5 เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเมตตาจิตอยู่เสมอ การไม่เอาเปรียบหรือเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น การไม่นอกใจสามีหรือภรรยา และการไม่เที่ยวในยามวิกาล พุดแต่เรื่องมีสาระประโยชน์ พุดความจริง และพุดด้วยความสุภาพ ไม่เสพของมีนเมาที่จะทำให้ขาดสติ เสี่ยงสุขภาพ และเป็นภาระต่อผู้อื่น การภาวนา หรือ การเจริญสติเพื่อกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง อันเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการเจริญสติด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดรู้เท่าทันสภาวะของร่างกาย ความรู้สึก สภาวะทางจิตใจ และสภาวะอันเป็นธรรมชาติทั้งหลาย และดำรงจิตอยู่ในขณะปัจจุบัน รู้เท่าทันและเป็นอิสระจากอารมณ์ที่เศร้าหมองทั้งปวง จึงสามารถดำรงจิตใจให้ผ่องใส สงบ เบิกบานอยู่ได้ในทุกขณะ ซึ่งการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยและใช้บรรเทาความทุกข์ทั้งทางกายและใจของผู้สูงอายุนั้น เป็นหลักการในการใช้กำลังของสติ สมาธิ และขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น ในการกำหนดและเพ่งพิจารณาเพื่อให้เห็นชัดในฐานทั้ง 4 คือ กายสังขาร เวทนาสังขาร จิตสังขาร ธรรมสังขาร ไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

3. แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอภูดง จ.หนองบัวลำภู

3.1 หลักสปปายการี หมายถึงการทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ หมายถึงการทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพให้เป็นที่ สุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่นั้นมนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพจิตเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน

3.2 หลักสปปายะ มตตถนุ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดีสำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก



โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรม จะอำนวยการประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สังสมของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์ สัปปาเย มัตตัญญูเป็นการปฏิบัติในสิ่งที่พอดีตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอภูซำ จังหวัดอุดรธานีนี้ เป็นการฝึกฝนเฉพาะตน เพราะผู้ที่ฝึกตนนั้นย่อมรู้ดีว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นแล้วทั้งกาย วาจา ใจ ด้วยเหตุผลอีกประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการยกเอาสัมมาทิฐิขึ้นเป็นองค์มรรคแรก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในวิธีการฝึกตนนี้มากขึ้น เพราะสัมมาทิฐิมีคุณลักษณะของความเป็นหัวหน้ามีความเห็นที่เป็นกุศลธรรม และเพื่อให้องค์ธรรมทั้งหมดเป็นกุศลธรรมตามไปด้วย สัมมาทิฐิจึงเปรียบเหมือนหัวรถจักรที่มีกำลังแรง ลากจูงขบวนที่เหลือทั้งหมดตามมา

3.3 หลักปณิโกชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียด การบริโภคอาหารตามหลักพุทธศาสนา จึงเป็นเป้าหมายของการบำบัดความหิวซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพของตัวผู้ปฏิบัติตนเองโดยตรง โดยประโยชน์หลัก ๆ ของการบริโภคอาหารที่เป็นกลาง ๆ ไม่มากไม่น้อย พอประมาณแก่ความพอดีของร่างกาย คือ สามารถบรรเทาความหิว ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ และเอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน ไม่่วงเหงาซึ่มเซา ทำงานมีประสิทธิภาพ สุขภาพดี การใช้หลักโภชนาการมาพัฒนาคุณภาพด้านสุขภาพกาย จึงต้องนำหลักอินทริยสังวรมาใช้ควบคู่ด้วย คือ การศึกษาพื้นฐานเรื่องการบริโภคปัจจัยสี่ โดยเฉพาะการพึง ปัจจุบันเราได้นักแสดง มากกว่านักศึกษา เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้นักศึกษา นักเรียน นักรู้ หมายความว่าใช้ตาหูฟัง เป็นต้น แนวทางในการพัฒนากายนี้เน้นเรื่องอินทริยสังวร ได้แก่การบริโภคด้วยความพอดีทำให้เกิดคุณภาพชีวิตด้านกายภาพ เรียกว่าเป็นการกินด้วยปัญญา รู้จักสำรวมระวังในอินทริยคือการใช้อินทริยเป็น นักเสพจะได้ โลภะ โทสะ โมหะ แต่ถ้าเป็นนักศึกษาจะได้ปัญญา คนที่รู้จักคุณภาพชีวิตคือผู้มีปัญญา ทำให้เกิดความพอดีหรือมัชฌิมา คือการไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นจึงเป็นหลักในการตัดสินใจพฤติกรรมของมนุษย์ของพระพุทธศาสนา เมื่อบริโภคอะไรก็ตามโดยใช้ปัญญาจะเกิดความพอดีมีการสำรวมระวังอินทริย แล้วจึงมีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจในอันดับต่อมา

3.4 หลักกาลจารี เป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุที่ดีตามหลักกาลจารีนั่นจะต้องเป็นเป็นผู้ที่รู้จักเวลาเหมาะสมในการทำกิจการทุกอย่างอย่างถูกต้อง รู้จักบริหารเวลาให้เหมาะสม รู้จักคุณค่าของเวลา รู้จักการวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตามการเปลี่ยนแปลงของโลกอย่างถูกต้อง ผู้นำนั้นก็ย่อมจะสามารถนำหมู่คณะ มวลชน และสังคม ไปสู่ความสงบสุขและก้าวหน้าตามความเหมาะสมแห่งเวลาอันควร

3.5 หลักพรหมจารี เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ของผู้สูงอายุ จึงต้องให้ความสำคัญกับการมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุในทาง



พระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐาน คือ ความสุขและไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม และผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาที่ให้ข้อมูลมีทัศนคติต่อศีลว่าศีล มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่ มนุษย์ทุกคนจะต้องมี ต้องรักษาไว้หลักของศีลธรรมเป็นเครื่องมือ เป็นหลักในการพัฒนานิสัยความมีสุขภาพที่ดี ศีลห้าในพระพุทธศาสนานี้เองเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเอง ครอบครัวยุ และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี

อภิปรายผล

การศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตอำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุในเขตอำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี มีปัญหาด้านร่างกาย ความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง ผู้สูงอายุควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ปัญหาด้านจิตใจ บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกุดจับ โดยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายหรือประกอบอาชีพส่วนตัวเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหามีรายได้จากบำนาญจากการประกอบอาชีพ สอดคล้องกับ สุรางค์ ไคว้ตระกูล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา 3 ด้าน คือ 1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม 3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ให้คนไข้โรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่น ๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้สมาธิและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น (สุรางค์ ไคว้ตระกูล, 2536)

การศึกษาหลักอายุสธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี พบว่า ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี ได้นำหลักอายุสธรรม 5 ประการ ซึ่งเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ 1) หลักสปปายการี หมายถึงการทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายแก่กุลแก่สุขภาพ 2) หลักสปปายะมตตถณฺญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) หลักปณฺธิโกไซ์ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียดการบริโภคอาหารตามหลักพุทธศาสนา จึงเป็นเป้าหมายของการบำบัดความหิวซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพของตัวผู้ปฏิบัติตนเองโดยตรง 4) หลักกาลจารี เป็นการดำเนิน



ชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุที่ดีตามหลักกาลจารีนั้นจะต้องเป็นผู้นำที่รู้จักเวลาเหมาะสมในการทำกิจอย่างถูกต้อง รู้จักบริหารเวลาให้เหมาะสม รู้จักคุณค่าของเวลา รู้จักการวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ 5) หลักพรหมจรรย์ เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ของผู้สูงอายุ จึงต้องให้ความสำคัญกับการมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับ พระมหาทวี มหาปณฺโญ (ละลง) สรุปว่า หลักอายุสธรรม 5 ประการเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธ เพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต เช่น การบริโภคปัจจัย 4 เป็นต้น เป็นแนวคิดและหลักประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่ประกอบด้วยการมีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลาในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน การประพฤติตามหลักดังกล่าว ส่งผลให้เกิดความสมบูรณ์และได้สมดุของชีวิต และธรรมชาติที่เกื้อกูลไปพร้อม ๆ กัน กล่าวได้ว่า หลักอายุสธรรมเป็นหลักความประพฤติ หรือการสร้างสุขนิสัยในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่จำเป็นของชีวิต กล่าวคือ เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งใดก็ให้พิจารณาอย่างมีเหตุมีผล มีจุดมุ่งหมาย เข้าใจคุณค่าและประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ๆ เป็นการบริหารจัดการความคิดอย่างสอดคล้องประสานกันเพื่อความถูกต้องและเหมาะสม สมในทุก ๆ ด้าน ไม่ตัดสินใจไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งหลงไหลไปตามกระแสโลก โดยขาดสติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ การซื้อหาหรือเสพบริโภคอะไรก็ตาม ควรมีหลักในการคิดพิจารณาก่อนตัดสินใจ ว่าจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่แท้จริงคืออะไร เพื่อให้ได้รับประโยชน์ตามจริง เพราะชีวิตดำรงอยู่ได้ในช่วงเวลาจำกัด จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพ สร้างคุณค่าและประโยชน์สุขให้มากที่สุด กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักอายุสธรรมเป็นการสร้างองค์ความรู้ในระดับปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจ สังเกตเป็นอุปนิสัยที่เป็นไปในทางกุศล หรือเรียกว่า สุขนิสัย เป็นหลักปฏิบัติที่นำมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันในทุก ๆ เรื่อง เพื่อการมีชีวิตยืนอย่างมีคุณค่า (พระมหาทวี มหาปณฺโญ (ละลง), 2556) และพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) สรุปว่า หลักอายุสธรรม 5 เป็นหลักข้อปฏิบัติที่จะทำให้มีอายุยืน หรือเรียกอย่างสรวนบาสีว่า ปฏิปทาอันเป็นไปเพื่อการได้อายุนั้นแยกได้เป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย หรือฝ่ายรูปธรรมกับด้านจิตใจหรือฝ่ายนามธรรมทางด้านรูปธรรม อายุย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกายอย่างมิใช่ปรนเปรอการระวังรักษาสุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยใช้ปัญญาอย่างที่เราเรียกว่ามี ‘โยนิโสมนสิการ’ ในทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายเพื่อดำรงอายุไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับที่ภูมิจิตมีกตละ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2550)

การประยุกต์ใช้หลักอายุสธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอภูเก็จ จังหวัดอุดรธานี ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตคือหลักอายุสธรรม 5 ประการ ประกอบด้วย 1) หลักสปปายการี หมายถึงการทำอะไร ๆ ให้เป็น



สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ 2) หลักสปปาเย มตตณฺณ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) หลักปณิตโกซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียดการบริโภคอาหารตามหลักพุทธศาสนา จึงเป็นเป้าหมายของการบำบัดความหิวซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพของตัวผู้ปฏิบัติตามเองโดยตรง 4) หลักกาลจารี เป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุที่ดีตามหลักกาลจารีนั้นจะต้องเป็นเป็นผู้ที่รู้จักเวลาเหมาะสมในการทำกิจการทุกอย่างอย่างถูกต้อง รู้จักบริหารเวลาให้เหมาะสม รู้จักคุณค่าของเวลา รู้จักการวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ 5) หลักพรหมจารี เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ของผู้สูงอายุ จึงต้องให้ความสำคัญกับการมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ธรรม 29 ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ 12 ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอก 2 ด้าน คือ ด้านร่างกายและสังคม และคุณค่าภายใน 4 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ (ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, 2550) และ วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย พบว่า องค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนามีดังนี้ สาเหตุที่ทำให้อายุยืนมาจากอดีตกรรมหรือปัจจุบันกรรม ซึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่าโรค แบ่งออกเป็นทางกายและทางใจซึ่งสาเหตุมีหลายประการ การแก้ปัญหาโรคและความเจ็บป่วยแก้ไขที่เหตุของโรค โรคทางกายรักษาด้วยสมุนไพร อาหาร เป็นต้น การรักษาโรคทางใจใช้ศีล สมาธิ และปัญญา มีความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนเป็นส่วนใหญ่ในเรื่อง 1) การจำแนกโรค 2) สาเหตุของโรค 3) การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย 4) การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม การเสริมสุขภาพกายการเสริมสุขภาพจิต มีความแตกต่างกัน (วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, 2554)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุในเขตอำเภอกุดจับ จังหวัดอุดรธานี มีปัญหาด้านร่างกาย ความเสื่อมของร่างกาย ปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไป รับประทานอาหารตามใจตนเอง ผู้สูงอายุควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ปัญหาด้านจิตใจ บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุชุมชนบ้านกุดจับ โดยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายหรือประกอบอาชีพส่วนตัวเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่

ไม่มีปัญหามีรายได้จากบำนาญ จากการประกอบอาชีพ ผู้สูงอายุในเขตอำเภอภูดง จังหวัดอุดรธานี ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตคือหลักอายุสสธรรม 5 ประการ ประกอบด้วย 1) หลักสปปายการี หมายถึง การทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบาย เกื้อกูลแก่สุขภาพ 2) หลักสปปายะ มตตณฺญ แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี 3) หลักปณฺติโกชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย เช่น เคี้ยวให้ละเอียดการบริโภคอาหารตามหลักพุทธศาสนา จึงเป็นเป้าหมายของการบำบัดความหิวซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพของตัวผู้ปฏิบัติตนเองโดยตรง 4) หลักกาลจารี เป็นการดำเนินชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุที่ดีตามหลักกาลจารีนั้นจะต้องเป็นผู้นำที่รู้จักเวลาเหมาะสมในการทำกิจการทุกอย่างอย่างถูกต้อง รู้จักบริหารเวลาให้เหมาะสม รู้จักคุณค่าของเวลา รู้จักการวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ 5) หลักพรหมจารี เป็นการประพฤติพรหมจรรย์ของผู้สูงอายุ จึงต้องให้ความสำคัญกับการมีศีลธรรมเป็นพื้นฐานเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา ข้อเสนอแนะเพื่อดำเนินการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางในการดำเนินการศึกษาต่อไป มีดังนี้ 1) ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับคติความเชื่อเรื่องบุญและบาปของผู้สูงวัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน 2) ควรทำการวิจัยวิธีการจัดการศึกษาวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน 3) ควรศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ 4) ควรศึกษาเชิงวิเคราะห์คติความเชื่อเรื่องชาตินี้และชาติหน้าของผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต 5) ควรศึกษาแนวทางการเตรียมตัวผู้สูงวัยสูงอายุอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม

เอกสารอ้างอิง

- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ สูงวัยด้วยใจสุข. กรุงเทพมหานคร: เรือนปัญญา.
- จุฑาทิพย์ อภิรมย์. (2537). ข้อเท็จจริงและทัศนคติการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชุมชนเทศบาลเมืองนครราชสีมา. จังหวัดนครราชสีมา: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. (2550). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ. ใน ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนการสอน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธาริน สุขอนันต์ และคณะ. (2554). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี, 41(3), 240-249.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2553). คู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สร้างใจให้แข็งแรง. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.



- พระบุญทรง หมีตา (บุญธโร). (2549). ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. จังหวัดเชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). พุทธธรรม ฉบับเดิม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). สร้างวาสนา - เพิ่มค่าให้อายุ. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว.
- พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง). (2556). วิเคราะห์อายุสธรรม 5 หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน 5 ประการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. เรียกใช้เมื่อ 8 มกราคม 2564 จาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/281>
- รุจิรงค์ แอกทอง. (2549). การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปทุม จังหวัดนครปฐม. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. (2554). การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรงค์ โค้วตระกูล. (2536). ปัญหาผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- อำไพชนิษฐา สมานวงศ์ไทย. (2558). ปัญหาผู้สูงอายุ 3 ด้าน. เรียกใช้เมื่อ 8 มกราคม 2564 จาก <http://suwanna12.blogspot.com/2012/07/blog-post.html>