



การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ ๔
The 4th National and International Conference, 2024

เนื่องในวาระครบรอบวันสถาปนา ๔๐ ปี วิทยาเขตเชียงใหม่
On the occasion of 40 Years Anniversary, Chiang Mai Campus

ภูมิพลังสร้างสรรค์ และพุทธนวัตกรรมในสังคมร่วมสมัย

Soft Power and Buddhist Innovations
for Contemporary Society

SBCS

วันที่ ๒๓-๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๗
Date: 23rd – 24th August 2024



ณ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ตำบลป่าเมี่ยง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

At Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

PaMiang Sub-district, Doisaket District, Chiang Mai, Thailand



ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ของศูนย์กิจกรรม
และบริการผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่
A Study of Buddhist Principles That Promote the Well-being
of the Elderly at the Elderly Activity and Service Center of
Nong Pa Khrang Municipality, Muang District,
Chiang Mai Province

เพ็ญพิศ ศรีมูล

Phiengpit Srimoon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากิจกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 2) วิเคราะห์การใช้หลักพุทธธรรมในการ ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ดังกล่าว 3) นำเสนอหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิต ของผู้สูงอายุ การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ใช้การศึกษาเอกสาร งานวิจัย และการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ 25 คน ที่ศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง

ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเน้นส่งเสริมสุขภาพ กาย สุขภาพจิต และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รวมถึงการส่งเสริมการเรียนรู้และถ่ายทอด ภูมิปัญญา 2) การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุส่งเสริมการใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ กิจกรรม ต่าง ๆ ช่วยลดความเครียด ดูแลสุขภาพจิต และส่งเสริมการทำกิจกรรมจิตอาสา ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามความพร้อม เช่น การไหว้พระ การทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา 3) หลักธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย พรหมวิหาร 4 สำหรับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม บุญกิริยาวัตถุ 3 สำหรับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อายุสสธรรมที่สอดคล้องกับการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม และสังคหวัตถุ 4 สำหรับการ พุดสร้างสรรค์ การพิจารณาสิ่งที่ถูกต้อง และการสร้างสมาธิในจิตใจ

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม, ส่งเสริมการดำเนินชีวิต, ผู้สูงอายุ



Abstract

This research article aims to: 1) study the lifestyle activities of the elderly in Nong Pa Khrang Subdistrict Municipality, Mueang District, Chiang Mai Province, 2) analyze the application of Buddhist principles in the lives of the elderly in this area, and 3) present Buddhist principles that promote the well-being of the elderly. This qualitative research employed document analysis, review of related studies, and interviews with 25 elderly participants at the Elderly Activity and Service Center of Nong Pa Khrang Subdistrict Municipality.

The research findings revealed that: 1) The lifestyle activities of the elderly focus on promoting physical and mental health, social interaction, and the transmission of knowledge and wisdom. 2) The elderly's daily practices emphasize the beneficial use of leisure time, with activities that help reduce stress, maintain mental health, and encourage volunteerism. The elderly participate in various activities according to their readiness, such as worshipping, making merit on important religious days, and engaging in community service. 3) The Buddhist principles that support the elderly's well-being include the Four Brahmaviharas for harmonious social living, the Three Bases of Meritorious Action for fostering good relationships and mutual assistance, the Principles for Longevity that align with holistic health practices, and the Four Sangahavatthus for constructive communication, discerning right actions, and cultivating mental concentration.

Keywords: Buddhist principles, That Promote the Well-being, Mental health



บทนำ

ปัจจุบันผู้สูงอายุในไทยที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเนื่องจากการพัฒนาทางด้าน การแพทย์สาธารณสุขที่ได้รับการพัฒนามากขึ้น โดยมีประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร มีจำนวนประชากรดังกระทรวงมหาดไทยเปิดเผยว่าจำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2566 ประชากรทั่วประเทศที่มีสัญชาติไทย เป็นชาย 31,701,501 คน หญิง 33,357,649 คน รวมทั้งสิ้น 65,061,190 คน ประชากรที่มีอายุเกิน 60 ปี มีจำนวน 12,698,362 คน หรือคิดเป็น 19.21% ผู้สูงอายุกว่า 12 ล้านคนนี้เป็นชาย 5.6 ล้านคน และหญิง 7.07 ล้านคน โดยกลุ่มที่มากที่สุดประมาณครึ่งหนึ่ง คือ กลุ่มอายุ 60-69 ปี

การที่ประเทศไทยได้มีอัตราการจำนวนประชากรของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มาก ส่งผลให้ประเทศไทยเป็น “สังคมของผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” นั้นหมายถึงความต้องการ การดูแลในระยะยาวที่จะเพิ่มมากขึ้นไปด้วย การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่ง จำเป็น ภาครัฐจึงได้กำหนดการเตรียมการรองรับการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีขึ้น ในการเตรียมความพร้อมเพื่อให้สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ ถือเป็นหนึ่งในหลัก แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564) ได้กำหนด ทิศทางการพัฒนาประเทศโดยยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและ สุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคณ ทุกระดับวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยการพัฒนาอย่างรอบ ด้านทั้งด้านตัวคน สังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมโดยให้ความสำคัญกับกระบวนการมีส่วนร่วม ของประชาชนทุกส่วนทำให้ประชาชน ชุมชน องค์กรภาคประชาชนต่างๆ เข้ามามีส่วน ร่วมในการพัฒนาประเทศ

ด้วยเหตุนี้ ประเทศไทยจำเป็นต้อง มีการพัฒนาหรือเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุ ให้ เป็นผู้สูงอายุที่มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตปัญญา สังคม จิต วิญญาณ โดยเปลี่ยน “ภาระ” ให้เป็น “พลัง” ด้วยวิธีการ “เรียนรู้ตลอดชีวิต” ภายใต้อันพื้นฐานความเชื่อที่ว่า มนุษย์ต้องมีการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา การพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มี ประสิทธิภาพสามารถดำเนินการได้หลายวิธี และยังมีหลายกิจกรรมที่จะพัฒนาตัวของผู้สูง อายุ หนึ่งในกิจกรรมนั้น คือ “ศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ” ที่สถาบัน องค์กร หน่วยงาน กลุ่ม และชมรมผู้สูงอายุได้ร่วมกันจัดทำขึ้น เพื่อให้โอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ



โดยมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุได้สามารถเรียนรู้ร่วมกิจกรรมได้ตามอัธยาศัยที่ตนสนใจ มีความสุข สนุกสนานและพัฒนาทักษะต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุ ให้มีความเข้าใจและมีความรู้เท่าทันต่อยุคสมัย ที่เปลี่ยนแปลงไป ยังรวมไปถึงความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลาย มีความสุข มีความสามารถพึ่งพาตนเองได้นานที่สุด ในยุคสังคมสมัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว นี้ เมื่อผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาด้านศักยภาพตัวเอง รวมไปถึงการได้รับความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในบั้นปลาย ทำให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุได้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขยาวนานเท่านั้น

เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง ได้เล็งเห็นความสำคัญในการจัดการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ โดย กองสวัสดิการสังคม ได้จัดตั้งศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง ขึ้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2556 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นศูนย์กลาง การทำกิจกรรมที่มีกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุ ในชุมชน ในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพและ สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ แบ่งเบาภาระของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุในเวลากลางวัน ส่ง เสริมการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแหล่ง ถ่ายทอดภูมิปัญญา และเพื่อให้ภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการดูแลผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงต่อเนื่องกัน เพื่อเป้าหมายคุณภาพที่ดีหลักสำคัญของการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมี คุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง การดำเนินชีวิตที่มีความสุข คือ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การมี สุขภาพจิตใจดี สังคมดี ครอบครัวดี สิ่งแวดล้อมดี ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคที่จะมากระทบตน และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นสามารถนำปัญญามาช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและรู้ทันต่อเหตุการณ์นั้น

การส่งเสริมการใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มุ่งหมาย ให้ผู้สูงอายุมีการฝึกฝนพัฒนา เพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้น โดยการลงมือปฏิบัติตน ต่อสภาพแวดล้อมภายนอก การสำรวมอินทรีย์ คือ มีสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ งดเว้น จากความชั่วทางกาย วาจา ใจ การพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันจะเป็นหนทางให้จิตใจมีความ คิดที่ดีและช่วยให้เกิดปัญหาที่องงาม พัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน การพัฒนาทั้งกาย วาจา และจิตใจ ให้มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัวให้สามารถดำเนิน ชีวิตและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการทำกิจกรรมและหลักธรรมที่ส่งเสริมในการ ดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งโดยธรรมชาติผู้สูงอายุมักจะมีภาวะเหงาว่าเหว ต้องการมีส่วนร่วม ทางสังคม ฉะนั้นการดูแลสุขภาพกายต้องควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพจิตใจด้วย หากผู้สูงอายุ ดูแลตนเองได้ดี ช่วยเหลือตนเองได้ก็จะทำให้ปัญหาต่างๆ ลดลงและไม่เป็นภาระต่อผู้อื่นได้



และถ้านำหลักธรรมมาใช้ในการส่งเสริมในการดำเนินชีวิตและฝึกพัฒนาจิตใจและการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุ ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากิจกรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่
2. เพื่อวิเคราะห์การใช้หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่
3. เพื่อเสนอหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่

วิธีการดำเนินการวิจัย

กระบวนการวิจัยเรื่อง ศึกษาการใช้หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุของศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สามารถสรุปได้ดังนี้คือ

1. ศึกษากิจกรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Study) คือ การศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ ตำรา เอกสาร หรืออื่นๆ โดยเฉพาะบริบทของผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลหนองป่าครั่ง 7 หมู่บ้าน

2. เก็บรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริงเพื่อให้เห็นถึงรูปแบบและกระบวนการพัฒนางานวิจัย โดยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) จากการมีส่วนร่วม ของผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ (ครอบครัว อสม. ผู้นำชุมชน เทศบาล. องค์กรภาคเอกชน) ตัวแทนของกลุ่มที่เกี่ยวข้อง

3. เสนอหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงใหม่ ใช้หลักพุทธธรรม ทั้ง 4 หลัก 1) หลักพรหมวิหาร 4 2) บุญกิริยา 3 3) อายุสสธรรม 4) หลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ให้ได้รับความสุข

- 3.1 ลงพื้นที่สำรวจข้อมูล

- 3.2 วิเคราะห์ข้อมูลทั้งจากเอกสาร



3.3 สรุปผลการวิจัย

3.4 นำเสนอผลการวิจัย

4. เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาข้อมูลสรุปจากการสำรวจ (Survey Research) เพื่อนำไปสู่การประมวลผลข้อมูล และศึกษาหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุของศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ ของเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เก็บรวบรวมจากแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ และผู้นำชุมชน ผู้เกี่ยวข้องกับ การดูแลผู้สูงอายุ

5) สรุปผลการวิจัยที่ได้คือ

5.1 ได้ทราบถึงกิจกรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่

5.2 ได้ทราบถึงการใช้หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่

5.3 ได้นำเสนอหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่

5.4 ได้นำเสนอผลงานวิจัยทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ

ผลการวิจัย

กิจกรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ได้ส่งเสริม ด้านการดูแลสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิต รวมถึงด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ และการถ่ายทอดทางภูมิปัญญา

การส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านการดูแลสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิต รวมถึงด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ และการถ่ายทอดทางภูมิปัญญาพบว่า

1) การส่งเสริมสุขภาวะด้านกาย กิจกรรมการฝึกฝนการใช้ร่างกายในการทำกิจกรรมระหว่างวัน หรือกิจกรรมเสริมอาชีพต่าง ๆ เช่น ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผ่อนคลาย เป็นต้น

2) การส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านการดูแลสุขภาพทางจิตใจ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุใน ระหว่างเรียน ด้วยการเรียนรู้เรื่องความเสียสละ การเป็นผู้มีจิตอาสาหรือการสร้างกุศลในทุก ๆ ด้าน การเข้าร่วมกิจกรรมตามความพร้อมและความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การไหว้พระ การทำบุญในวันสำคัญทางศาสนาและวาระต่างๆ เป็นต้น



3) การส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทางด้านสังคม การทำกิจกรรมร่วมกับภาครัฐและเอกชนสร้างความสำคัญกับผู้สูงอายุการส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้านสังคม มีความสัมพันธ์เกื้อกูลและสร้างความสำคัญกับผู้สูงอายุ โดยจะมีการจัดงานเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุขึ้น เช่น กิจกรรมรดน้ำดำหัวขอพรผู้สูงอายุ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ รวมถึงการปรับเปลี่ยนการดำเนินกิจกรรมในชีวิตทุก ๆ อย่าง เพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบันให้ความร่วมมือกับภาครัฐและโรงพยาบาลในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองป่าครั่งมีหลากหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐ องค์กร เอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชุมชนได้ดำเนินการทั้งกิจกรรมเชิงรุกและกิจกรรมเชิงรับ แต่อย่างไรก็ตามความสามารถของผู้สูงอายุเองด้วย สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการปรับปรุง ดูแลสุขภาพของตนเองสู่การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีความสุขพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่ การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 ในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ผู้สูงอายุประพฤติตามหลักพรหมวิหาร 4 ด้วยการให้ความเมตตาต่อคนในครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อน ให้คำปรึกษาในยามมีความทุกข์ เพราะความเดือดร้อนในการใช้ชีวิตนั้นต้องมีปัญหาทุกคน การจะอยู่ด้วยกันได้ต้อง ให้ความเมตตาหรือความกรุณาต่อกัน จะต้องมี และเกิดขึ้นกับทุกรูปทุกนาม ไม่มีใครที่จะหลบหรือหนีไปได้จากสังขารเหล่านี้ การอยู่ ร่วมกันเป็นหมู่คณะในสังคม สิ่งจำเป็นพื้นฐานที่ทุกคนต้องมีและยอมรับร่วมกัน คือ กฎระเบียบของ บ้านเมืองของชุมชนที่กำหนดร่วมกัน การไม่เบียดเบียนกันทางกายใจและทางวาจาหรือก่อความ เดือดร้อนให้ตนเอง 3) นำเสนอหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลหนองป่าครั่ง อ.เมือง ได้ส่งเสริมด้วยการทำจิตใจและร่างกายให้เป็นมงคล สร้างบุญกุศลในยามที่มีโอกาสช่วงเวลาที่เหมาะสม ทำบุญให้บรรพบุรุษ หรืองานบุญที่เป็นมงคล การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุควรจะเป็นชีวิตที่มีความสงบ ความดี ความงาม ความมีเมตตา กรุณา และคุณธรรมภายในจิตใจ ส่งผลให้เป็นการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เมื่อจิตเป็นสุข มีความมั่นคงทางอารมณ์ ผลของการแสดงออกต่อบุคคลรอบข้างย่อมเป็นไปในทางที่ดี หลักพุทธธรรมจากการค้นพบในการส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ การนำหลักธรรมที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตแก่ผู้สูงอายุตำบลหนองป่าครั่ง มีหลักธรรมต่อไปนี้ 1) หลักพรหมวิหาร 4เป็นการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม 2) บุญกิริยาวัตถุ3 หลักแห่งการทำบุญ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันก็จะทำให้สังคมน่าอยู่ยิ่งขึ้น 3) อายุสสธรรมข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิต 4) หลักสังคหวัตถุ 4 คำพูดที่สร้างสรรค์ การพิจารณาและ



ทำสิ่งที่ถูกต้อง และการสร้างความสงบและสมาธิในจิตใจ

สรุปได้ว่า หลักธรรมในการส่งเสริมด้านกายมาเป็นพื้นฐานความเจริญงอกงามให้กับตนเองและผู้อื่นนั้น จะต้องอาศัยหลักความดีมีเมตตา มาเกื้อกูลเพื่อ ชัดเกลากการกระทำที่ไม่เหมาะสม ทั้งภายในและภายนอก โดยการงดเว้นสิ่งที่ไม่ดีไม่งามนำความเสื่อม มาให้กับตนเอง ย่อมทำให้เกิด ความสุขโดยไม่ประมาท ส่งผลให้สุขภาพกายดี ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ และเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่มนุษย์ทุก ๆ คนควรจะนำเข้ามาใส่ตัวเองให้มีความพร้อมที่จะนำมา ส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยยึดหลักพรหมวิหาร 4 มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง

อภิปรายผล

การอภิปรายผลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้รวบรวมมาแล้วมาดำเนินการอภิปรายผล มีงานวิจัยที่ สัมพันธ์และสอดคล้องดังนี้คือ

นายแพทย์บรรลพ ศิริพานิช (บรรลพ ศิริพานิช, 2552) ได้บรรยายเรื่อง “กระบวนการทัศนคติทางการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุไทย” ใน รายงานการประชุมโครงการประชุมวิชาการ บริการปฐมภูมิ เรื่องการพัฒนากระบวนการดูแลผู้สูงอายุ สรุปความว่า หลักในการทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุมี 2 ประการ คือ ผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองได้ ต้องเสริมการพัฒนาให้ช่วยตนเองได้ ตลอดไปและให้ดียิ่งขึ้น จนสามารถช่วยเหลือผู้อื่น เน้นให้ความสำคัญกับงานส่งเสริมและงานป้องกันเป็นเรื่องสำคัญ และต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการป้องกัน ไม่ให้ผู้สูงอายุป่วยเพื่อหลีกเลี่ยงการรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูงจากค่ารักษาพยาบาล งานฟื้นฟูสุขภาพ โดยแบ่งแยกงานพัฒนาออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) งานพัฒนาสุขภาพกาย เน้นการทำงานเพื่อสนับสนุน การออกกำลังกาย อาหาร เช่น เรื่องอาหารการกินต้องให้เหมาะกับท้องถิ่นผู้สูงอายุอาศัยอยู่ การออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมกับวัย 2) งานพัฒนาสุขภาพจิต เน้นการรวมกลุ่มครอบครัว กิจกรรมทางศาสนา เป็นเรื่องสำคัญ 3) งานพัฒนาสุขภาพทางสังคม เน้นการรวมกลุ่ม การสร้างเครือข่ายทางสังคม และยกย่องให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในสังคม และมีจิตอาสา และ 4) งานพัฒนาสุขภาพทางปัญญา เน้นการศึกษาต่อเนื่อง การศึกษาตามอัธยาศัย ศาสนธรรม ขมรม และเศรษฐกิจพอเพียง บทบาทของฝ่ายต่าง ๆ ในการดูแลผู้สูงวัยที่ดีที่สุด คือ ต้องรวมกันทำ ทั้งบุคคล ครอบครัวชุมชนและรัฐ ทุกฝ่ายล้วนมีบทบาทสำคัญ ผู้สูงอายุต้องดูแลตนเอง โดยผู้ดูแลต้องกระตุ้นให้ผู้สูงอายุดูแลตนเอง ควรส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในเรื่องของการดูแลผู้สูงอายุและการจัดการที่ดี ให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในครอบครัวและชุมชน ในอนาคต องค์กรการ



บริหารส่วนท้องถิ่น จะเป็นกำลังหลักสำคัญในการทำงานเรื่องผู้สูงอายุ และรัฐสนับสนุนในเรื่องของการออกกฎหมายที่ส่งเสริม หรือเอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุที่ติดทางการดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบโดยใช้ชุมชนเป็นฐานเนื่องจากชุมชนเป็นผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุด และสามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ศ.นพ.ดร.วิจิตร บุญยะโทตระ (วิจิตร บุญยะโทตระ, กุญแจปริศนา, 2543) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ กุญแจปริศนา ไว้ว่า ไม่ว่าจะเป็นครายกตีมิจนอยางใด มีวาสนาสูงสงหรือต่ำต้อยเพียงใด ต่างก็อยากมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ด้วยกันทั้งนั้น การมีชีวิตยืนยาวแต่เต็มไปด้วยความทุกข์นั้น คงไม่มีใครปรารถนา เพราะไม่ทราบว่าจะมีชีวิตยืนยาวไปกับความทุกข์ทำไม การปฏิบัติตนเพื่อให้อายุยืนยาวนั้น จะต้องปฏิบัติตนตั้งแต่เกิดจนตาย จะมาปฏิบัติกันเมื่อสูงอายุแล้วเท่านั้นจะไม่ได้ผลเท่าที่ควร

อัมพร เบลูจพลพิทักษ์ (อัมพร เบลูจพลพิทักษ์ และคณะ (บรรณาธิการ), 2555) และคณะ (บรรณาธิการ) ในหนังสือคู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ความสุขในทางพระพุทธศาสนา คือ การมีความสุขน้อย ทั้งนี้ ความทุกข์ในพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นเรื่องความทุกข์ทางใจ เพราะความทุกข์ทางกายเป็นเรื่องธรรมชาติ ความทุกข์ทางใจ ในหลักปฏิบัติ จดสมุปะบาท กล่าวว่ ความทุกข์ทางใจมีกระบวนการทางจิตเป็นสาเหตุ ทั้งนี้ ต้นหาหรือความทะยานอยากที่ผลักดันให้คนเราเกิดทุกข์ ความคิดปรุงแต่ง ความโลภ โกรธ หลง จนกลายเป็นความทะยานอยากที่ทำให้เกิดทุกข์ การลดกิเลสด้วยการปฏิบัติกรเจริญสติและสมาธิ ให้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง และปล่อยวาง ขณะที่ความสุขในเชิงจิตวิทยาเป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึกเป็นการมองโลกในแง่ดีอย่างมีเหตุผล อย่างเข้าใจสภาวะธรรมชาติของมนุษย์และสังคมอย่างที่เป็นจริงด้วยการรู้จักจัดการความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยการจัดการกับอารมณ์ลบที่เกิดขึ้น การจัดการกับความคิดการเรียนรู้ที่จะมองโลกในแง่บวกและการเรียนรู้ในการแก้สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้น ๆ มีการนำแนวคิดในการสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุ 2 ระดับ คือ ระดับแรกเป็นการรู้หลักธรรม 4 ประการ คือ สุขกายสุขใจ พละนามัยสมบุดณ์และเพิ่มพูนงานอดิเรก และระดับสองเป็นการนำหลักธรรมมาใช้ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขแก่ตนเอง 5 มิติ ได้แก่ สุขสบาย (Health) สุขสนุก (Recreation) สุขสง่า (Integrity) สุขสว่าง (Congnition) และความสุขสงบ (Peacefulness) การตอบสนองทางด้านจิตสังคม ได้แก่ ความตั้งใจต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ความมั่นคงปลอดภัยในสังคม การเอาใจใส่ดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การยอมรับนับถือจากลูกหลานและสังคม รวมทั้งการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและทำประโยชน์ต่อสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้และมีความสุขต่อการใช้ชีวิตในบั้นปลายที่เหลืออยู่ จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงอายุในการปรับตัวต่อ



การเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้น ตลอดจนการเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับผู้สูงอายุว่าเป็น“ภาระ” ให้กลายเป็น “พลังของชุมชน” ด้วยการเป็นผู้ให้อย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี

พระมหาสากล สุภรเมธี (พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน), 2558: 352) (เดินชาบัน), ดร. ได้กล่าวถึงสุขภาวะ 4 มิติ ปัจจุบันหากพูดถึงเรื่องสุขภาวะ หรือสุขภาพนั้นจะมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติด้วยกัน คือ สุขภาวะ ทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่อง ไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกองๆ แต่ว่าเชื่อมโยงอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาวะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไป เชื่อมโยงกับสุขภาวะในอีกสามมิติซึ่งการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มี ความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีเนื่องจากสุขภาวะหรือสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความ ถูกต้อง เหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์และของสังคม

พระมหาหรรษา (พระมหาหรรษา, 2557: 493-494) ได้กล่าวถึง หลักสังคหะวัตรธรรม ว่า มีเป้าหมายเพื่อ ป้องกันความขัดแย้ง ของหมู่ชนในสังคม การป้องกันลักษณะนี้ จัดได้ว่าเป็นการนำเสนอมาตรการ เชิงรุก และ เชิงรับ อย่างสอดประสานกัน หลักการหรือนโยบายนี้จัดได้ว่า เป็นกลยุทธ์ในการสร้างความสมานฉันท์ให้แก่หน่วยย่อยต่างๆ ของสังคม หลักการนี้จัดว่า เป็นแนวคิดที่ว่าด้วยการจัดการระเบียบสังคม เพื่อสร้างฐานแห่งสังคมให้กลายเป็นสังคมแห่งสันติภาพ เป้าหมายของหลักการนี้คือ ความเป็นสันติสุขของสังคม ความเป็นระเบียบของสังคม ความเป็นเอกภาพของสังคม

ว.วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี, 2562: ออนไลน์) ได้เขียนเรื่อง “ทำงานอย่างไรให้มีความสุข” ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้ 1) ทำงานที่ใจรัก เพราะถ้าเราทำงานที่ใจรักทุก ๆ วันจะเป็นวันแห่งความสุข เราไม่ต้องร่อว่าความสุขจะมาถึงเราวันเสาร์-อาทิตย์แต่ทุกวันที่เราทำงานจะเป็นวันแห่งความสุขของเราเพราะว่าเราทำด้วยความรัก 2) ทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ให้ดี เพราะเมื่อทำงานทุกชิ้นให้เต็มที่ให้ดี เพราะเมื่อเราสร้างงาน งานจะย้อนกลับมาสร้างคน งานคือเวทีแสดงออกซึ่งศักยภาพในการทำงานของเราทุกครั้งที่เราทำงานให้เต็มที่และทำอย่างดีที่สุด คนก็จะเห็นคุณค่าของเราว่ามีมากน้อยเพียงไร ดังนั้นเมื่อเราตั้งใจสร้างงาน งาน 1 ชิ้นก็จะย้อนกลับมาสร้างคน 3) ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใสเพราะเมื่อเราทำงานด้วยความสุจริตก็ไม่ต้องมานั่งระแวงภัยที่จะตามมาในอนาคตซึ่งเกิดจากการตามจับผิด โดยหน่วยงานของทางการต่าง ๆ ถ้าเราทำวันนี้ให้ถูกต้องก็ไม่ต้องนั่งกังวลว่าวันวานมันจะผิด 4) เป็นนักประสานสิบทิศอย่างมัวแต่ทำงานจนหลงลืมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ไม่มีใครเก่งอยู่ได้คนเดียวแท้ที่จริงเราจะต้องอาศัยผู้ร่วมงานจากทุกฝ่ายอยู่เสมอ ดังนั้นอย่ามัวแต่ทำงานแต่จงทำคนด้วย



เพื่อก่อให้เกิดสภาวะงานก็สำเร็จ ชีวิตก็รื่นรมย์ คนก็สำราญ งานก็สำเร็จ ใครทำงานได้อย่างนี้ คนๆนั้นจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในการทำงาน จนกล่าวได้ว่า งานก็สำเร็จ ชีวิตก็รื่นรมย์

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาวิธีการส่งเสริมการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ควรจะมีการศึกษาทฤษฎี ในการให้คำปรึกษาแนวพุทธ ตามหลักพรหมวิหาร 4 ขยายผลไปในกลุ่ม,โรงเรียนผู้สูงอายุอื่นๆ ด้วย

2. การศึกษาทักษะการประยุกต์ใช้ หลักพุทธธรรมธรรมของพระพุทธรูป ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งหากเมื่อเจอปัญหาใดๆก็ทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำหลักธรรม มาใช้ ได้ตรงจุดและเป็นที่ยิ่งในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี.ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไตรปิฎกภาษาไทย. (2539). ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บรรลุ ศิริพานิช. (2552). กระบวนทัศน์ทิศทางการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุไทย. รายงานการประชุมโครงการประชุมวิชาการบริการปฐมภูมิ เรื่องการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ. รวบรวมจัดพิมพ์โดยสายศิริ ด้านวัฒนธรรม (บรรณาธิการ). พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สำนักงานวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน.

วิจิตร บุญยะโหดระ. (2543). กุญแจปริศนา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพ.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์ และคณะ (บรรณาธิการ). (2555). คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ. นนทบุรี:สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

พระมหาสากล สุภรณ์เมธี (เดินชาบัน). (2558). “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา”, วารสาร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอัยเย็ด, 4(2), 352.

พระมหาหรรษา. (2557). พระพุทธศาสนา กับวิทยาการสมัยใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ว.วชิรเมธี [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.thairath.co.th/content/56218>. [8 สิงหาคม 2562].