

การสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม
Creating happiness for the elderly with Buddhist principles

อาจ เมธาภิรักษ์ Ard Maytharuk

พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์ Phrakrusiriyattayanusath

พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ Phisit Kotsupho

วิโรจน์ วิชัย Virot Vichai

มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Ardmath6714@gmail.com

Haripunchai Review 10/11/2022

Haripunchai Review 21/01/2023

บทคัดย่อ

วิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาการสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรมแก่ผู้สูงอายุในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ 3) เพื่อเสนอแนวทางการบูรณาการการสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาผู้สูงอายุในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 55 คน โดยใช้ แบบสัมภาษณ์เพื่อการสนทนากลุ่ม และแบบสังเกตกลุ่ม

ผลการศึกษาพบว่า

1) หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ 4 หลักบุญและบาป หลักกรรม หลักสติปัญญา 4 หลักเบญจศีลเบญจธรรม และหลักพรหมวิหารธรรม 4 2) การสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรมแก่ผู้สูงอายุในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ คือ การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยการสร้างความสุขตาม หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ 4 หลักบุญและบาป หลักกรรม หลักสติปัญญา 4 หลักเบญจศีลเบญจธรรม และหลักพรหมวิหารธรรม 4 3) แนวทางการบูรณาการการสร้างสุขของผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสร้างสุขของผู้สูงอายุตำบลน้ำบ่อหลวงที่เกี่ยวกับความเชื่อ หลักบุญ

บาป/หลักธรรม มีค่าเฉลี่ยรวม 4.102 % อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือการปฏิบัติของผู้สูงอายุตามหลักเบญจธรรม ค่าเฉลี่ย 3.953 % การบูรณาการการสร้างสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมของตำบลน้ำบ่อหลวง ทั้ง 7 ข้อ มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม 3.817 % อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : การบูรณาการ, การสร้างสุข, น้ำบ่อหลวง, ผู้สูงอายุ, พุทธธรรม

Abstract

This research article has 3 objectives: 1) To study Buddhist principles in creating happiness for the elderly, 2) to study creating happiness with Buddhist principles in Nam Bo Luang sub-district. San Pa Tong District Chiang Mai Province, 3) To propose a guideline for integrating happiness creation for the elderly with Buddhist principles in a case study of the elderly in Nam Bo Luang sub-district. San Pa Tong District Chiang Mai Province. It was qualitative research of 55 people by using interview form for group discussion and group observation.

The study found that

1) Buddhist principles for creating happiness for the elderly, including the Three Characteristics, the Four Noble Truths, the Principles of Merit and Sin, the Principles of Karma, the Principles of Satipatthana, the Four Principles of Benjasila and Benjadhamma. and the 4 Brahma Vihara Dharma principles, 2) Creation of happiness through Buddhist principles for the elderly in Nam Bo Luang sub-district San Pa Tong District Chiang Mai Province is to apply Buddhist principles to the lives of the elderly by creating happiness according to The Three Characteristics, the Four Noble Truths, the Principles of Merit and Sin, the Principles of Karma, the Principles of Mindfulness, the Four Principles of Benjasila, Benjadhamma and 4 Brahma Viharn Dhamma principles, 3) Guidelines for integrating happiness creation for the elderly The application of Buddhadhamma principles to create happiness of Nam Bo Luang sub-district elders related to beliefs, merit-making principles/dharma principles with a total mean of 4.102 % at a high level. Followed by the practice of the elders according to

the five principles, an average of 3.953 %. The integration of creating happiness for the elderly with the Buddhist principles of Nam Bo Luang sub-district, all 7 items had an overall average of 3.817%, in a high level.

Keywords: integration, cultivating happiness, Nam Bo Luang, the elderly, Buddhist principles

บทนำ

สถานการณ์และแนวโน้มสังคมโลก การเข้าสู่สังคมสูงวัยของโลกส่งผลต่อเศรษฐกิจและรูปแบบการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศที่พัฒนาแล้วเป็นกลุ่มสำคัญ องค์การสหประชาชาติได้คาดการณ์ว่า การเปลี่ยนแปลงประชากรผู้สูงวัยของทุกประเทศทั่วโลก ในช่วงศตวรรษที่ 21 ระหว่างปี ค.ศ. 2000- 2100 กำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า”ภาวะประชากรสูงวัย (population aging) (อัจฉรา ปุร, 14 (6) : 208) ผู้สูงวัยของโลกจะเพิ่มขึ้นจำนวน 386 ล้านคนในปี ค.ศ. 1980 เป็นจำนวน 962 ล้านคนในปี ค.ศ.2017 และเมื่อถึงปี 205 จะเพิ่มจำนวนขึ้นเป็นสองเท่าหรือประมาณ 2.1 พันล้านคน ซึ่งอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงวัย ในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาจะมากกว่ากลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว ยุโรปมีระดับผู้สูงวัยสูงสุด คือ มีสัดส่วนประชากร 60 สูงถึงร้อยละ 24 ของประชากรทั้งทวีป ปี พ.ศ. 2573 ทุกประเทศในอาเซียน จะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ เอเชียจะมีสัดส่วนของประชากรสูงวัย สูงเป็นอันดับ 4 ของทวีป และเป็นทวีปที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุด คือ 5-8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12 ของประชากรโลก ซึ่งวัยสูงอายุเป็นวัยที่คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า กำหนดขึ้นโดยการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและจิตใจ แม้ว่าการมองวัยนี้จะสัมพันธ์กับอายุและกระบวนการชราแต่การกำหนดเส้นแบ่งว่าเข้าสู่วัยสูงอายุรับอิทธิพลจากกรอบความคิดทางสังคมเป็นหลัก ในสังคมเดิมซึ่งเป็นสังคมเกษตรกรรมอายุประชากรไม่ยืนยาวนัก ผู้ที่มีอายุสูงเมื่อเปรียบเทียบกับประชากรทั่วไปในสังคมนั้น จะได้รับการกล่าวขานว่าเป็นผู้อาวุโสหรือผู้เฒ่า นอกจากนั้นภายในสังคมเดิมจะมีระบบของการเกื้อกูลกันในภายในครอบครัวและชุมชนที่เข้มแข็ง ทำให้สังคมแบบเดิม ซึ่งเป็นสังคมเกษตรกรรมจึงไม่มีความจำเป็นในการจำแนกบุคคลว่าเป็นผู้สูงอายุโดยใช้เกณฑ์อายุสมบูรณ์ (สุทธิชัย จิตพิณธ์กุล และคณะ, 2542 : 2)

ปัจจุบันสังคมไทยเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากรอย่างมากและรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางประชากรจากภาวะการเกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุอย่างที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

ผู้สูงอายุมีขีดจำกัดเรื่องปัญหาการปรับตัวในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว (อังศุมาลย์ บุญยวนิชย์กุล, 2557 : 12-13) การก้าวเข้าเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปแบบของประเทศไทย จึงมีผลทางด้านเศรษฐกิจ การลดลงของจำนวนประชากร และสัดส่วนของประชากรวัยแรงงาน ปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอื่น ๆ ตามมา (อุดมพร ชั้นไพบูลย์, 2549 : 145) ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนผ่านของสิ่งต่าง ๆ ได้ เกิดความวิตกกังวล ความไม่พึงพอใจ ฯลฯ (อุดมพร ชั้นไพบูลย์, 2549 : 145) การก้าวเข้าเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบของประเทศไทย มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สัดส่วนของประชากรในวัยแรงงาน ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาทางสังคมอื่น ๆ (อาภรณ์ ชิวะเกรียงไกร, (01 มิถุนายน 2560) ความสุขของสูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงเป็นสิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนสังคม (สำนักงาน ก.พ., 60 (4) : 7) ปัญหาสังคมสูงวัย เป็นประเด็นท้าทายต่อการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศ มีการเพิ่มของจำนวนประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วในปัจจุบันและยังทวีความรวดเร็วต่อไปอีกใน 20-30 ปี ข้างหน้า ผู้หญิงสูงอายุมีจำนวนและสัดส่วนมากกว่าผู้ชายสูงอายุ นอกจากนี้ การลดลงของภาวะเจริญพันธุ์ การเพิ่มขึ้นของสัดส่วนผู้สูงอายุที่เป็นโสด และการย้ายถิ่นของบุตรส่งผลให้แบบแผนการอยู่อาศัยกับบุตรมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่การอยู่ตามลำพังหรืออยู่กับคู่สมรสเท่านั้นเพิ่มขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561 : 1)

ความสุข เป็นเรื่องใหญ่ที่มีความสำคัญมากในหลักพุทธธรรม สุขเป็นผลสำเร็จจากการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนา ด้วยเหตุที่ปุถุชนย่อมเผชิญทั้งความทุกข์และความสุขต่าง ๆ กันไป หลักคำสอนเรื่องความดับทุกข์จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่มองเห็นได้ชัดเจนกว่าความสุขซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ ตั้งแต่พระองค์ตรัสรู้ สืบเนื่องมาเป็นหลักพุทธธรรม จนทำให้พระพุทธศาสนาถูกมองว่าหลักพระพุทธศาสนาดูเหมือนจะมองโลกในแง่ร้าย มีแต่สอนเรื่องความทุกข์ที่จริงแล้วความคลายจากทุกข์ก็คือการเข้าสู่สุข หากเราได้ศึกษาหลักพุทธธรรมให้ถ่องแท้แล้วเราจะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความสุข ด้วยจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือนิพพาน ดังพุทธพจน์ตรัสว่า “นิพพานํ ปรมิ สุข” แปลว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” บรมสุขที่เป็นจุดหมายนั้นมากับปัญญาที่รู้แจ้ง ทำจิตใจให้เป็นอิสระที่แม้แต่ความสุขอย่างสูงก็ครอบงำไม่ได้ และความสุขนั้นก็ เป็นอิสระ สุขแท้สุขจริงไม่มีพิษไม่มีภัย ต้องหา ต้องพึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไร มีประจำอยู่กับตัว จะอยู่ที่ไหนไปที่ไหนเมื่อใด ก็สดใสเบิกบานเป็นสุขทุกเวลา พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้โลกอย่างแจ่มแจ้งด้วยพระองค์เอง ทรงบรรลุถึงบรมสุขแล้ว เราผู้เป็นปุถุชนจะสามารถบรรลุถึงบรมสุขได้หรือไม่อย่างไร การ

เจริญรอยตามวิธีการของพระพุทธศาสนา จึงต้องศึกษาเรื่องความสุขตามหลักพุทธธรรมเพื่อให้เกิดปัญหาที่รู้แจ้ง นำไปสู่การปฏิบัติต่อไป (อง.ทสภ. (ไทย) 24/66/125)

ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้ง 11 หมู่บ้านมีผู้สูงอายุทั้งเพศชาย เพศหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 1,392 คน จำแนกออกตามหมู่บ้านได้ ดังนี้ 1) หมู่ 1 บ้านโรงวัว จำนวน 250 คน 2) หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง จำนวน 225 คน 3) หมู่ที่ 3 บ้านแพะสันใหม่ จำนวน 126 คน 4) หมู่ที่ 4 บ้านจอมแจ้ง จำนวน 155 คน 5) หมู่ที่ 5 บ้านหนองห้า จำนวน 133 คน 6) หมู่ที่ 6 บ้านหนองไหว จำนวน 115 คน 7) หมู่ที่ 7 บ้านหัวฝาย จำนวน 78 คน 8) หมู่ที่ 8 บ้านห้วยไทรง จำนวน 98 คน 9) หมู่ที่ 9 บ้านต้นแก้ว จำนวน 60 คน 10) หมู่ที่ 10 บ้านสันเหนือ จำนวน 85 คน และ 11) หมู่ที่ 11 บ้านหนองหวาย จำนวน 67 คน แยกเป็น เพศชาย จำนวน 614 คน และเพศหญิงจำนวน 778 คน (องค์การบริหารตำบลน้ำบ่อหลวง, 2563 : คัดสำเนา) และยังมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในตำบลน้ำบ่อหลวง ต้องหามาตรการช่วยเหลือขั้นพื้นฐาน ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในพื้นที่ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินการชีวิตอย่างมีความสุข และมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง ตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย และจิตใจ เพื่อที่จะได้ร่วมกิจกรรม พบปะพูดคุยกัน ทำให้ไม่เกิดความเครียด เพิ่มปริมาณความสุข

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จึงมีความสนใจที่จะศึกษา การบูรณาการการสร้างสุขผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้หลักพุทธธรรมนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุข ในสังคมปัจจุบัน เพื่อที่ต้องการทราบปัญหาการมีความสุขของผู้สูงอายุ เป็นอย่างไร และมีวิธีการจัดการแก้ไขควรจะเป็นอย่างไร เพื่อทราบปัญหาและแนวทางแก้ไข เสนอแนวทางในการสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรมแก่ผู้สูงอายุ และเป็นแนวปฏิบัติให้ผู้สูงอายุตำบลน้ำบ่อหลวงนี้เต็มไปด้วยความสุข ซึ่งผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะสามารถนำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุในชีวิตประจำวันให้มีความสุขแท้จริงอย่างยั่งยืนตลอดไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในตำบล น้ำบ่อหลวง อำเภอ สันป่าตอง จังหวัด เชียงใหม่

3. เพื่อการบูรณาการการสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ใน ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอ สันป่าตอง จังหวัด เชียงใหม่

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมุ่งศึกษาถึงแนวทางการสร้างความสุขด้วยการบูรณาการกับหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอ สันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ศึกษาการสร้างสุขของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ด้วยการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Study) คือ การศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากหนังสือ ตำรา เอกสาร หรืออื่นๆ โดยเฉพาะบริบทของผู้สูงอายุ ในพื้นที่ตำบลน้ำบ่อหลวง 11 หมู่บ้าน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในตำบลน้ำบ่อหลวง มีจำนวนครัวเรือนทั้งหมด 2,286 ครัวเรือน มีในปี 2,564 ประชากรทั้งหมด มีจำนวน 4,999 คน แยกเป็นเพศชาย จำนวน 2,417 คน และเพศหญิง จำนวน 2,582 คน ผู้สูงอายุ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 1,392 คน แยกเป็น เพศชาย จำนวน 614 คน และเพศหญิง จำนวน 778 คนจำแนกออกตามรายหมู่บ้านได้ ดังนี้ หมู่ 1 บ้านโรงวัว จำนวน 250 คน 2) หมู่ที่ 2 บ้านน้ำบ่อหลวง จำนวน 225 คน 3) หมู่ที่ 3 บ้านแพะสันใหม่จำนวน 126คน 4) หมู่ที่ 4 บ้านจอมแจ้ง จำนวน 155 คน 5) หมู่ที่ 5บ้านหนองห้า จำนวน 133 คน 6) หมู่ที่ 6 บ้านหนองไหว จำนวน 115 คน 7) หมู่ที่ 7 บ้านหัวฝาย จำนวน 78 คน 8) หมู่ที่ 8 บ้านห้วยโถ้ง จำนวน 98 คน 9) หมู่ที่ 9บ้านต้นแก้ว จำนวน 60 คน 10) หมู่ที่ 10 บ้านสันเหนือ จำนวน 85 คนและ 11) หมู่ที่ 11 บ้านหนองหวาย จำนวน 67 คน

เครื่องมือการวิจัย

1) แบบสอบถามเชิงประเมินค่า 5 ระดับ (5 Level Rating Scale Questionnaires)
(3) แบบสัมภาษณ์เพื่อการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion interview) และ (4) แบบสังเกต (Observation) (5) เครื่องบันทึกเสียง และเครื่องบันทึกภาพ (6) แบบบันทึกภาคสนาม

2) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) สร้างข้อคำถามเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง หรือเสริมประเด็นที่ขาดพร่องด้วยการจัดประชุมกลุ่ม โดยคัดเลือกผู้แทนผู้สูงอายุหมู่บ้านละ 1คน (11คน และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 คน รวมทั้งสิ้น 13 คน

3) การสังเกต (Observation) จดบันทึก ถ่ายภาพและบันทึกเสียง

4) การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลจากเอกสาร และข้อมูลจากการประชุมกลุ่ม ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

2. ข้อมูลจากแบบสอบถามภาคสนาม ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติอย่างง่าย ด้วยการ วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) และตอนที่ 2 และตอนที่ 3 วิเคราะห์ด้วยสถิติ ค่าเฉลี่ยเป็นแบบประเมินค่า 5 ระดับทำการวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยทางคณิตศาสตร์ (Arithmetic Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ในตำบลน้ำบ่อหลวง ที่ได้จากการสัมภาษณ์ วิเคราะห์โดยการเขียนความเรียงเป็นด้านเกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ย เกี่ยวกับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัด เชียงใหม่

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1) หลักพุทธธรรมในการสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ คือ

(1) ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณ์ะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง (แต่ไม่เสมอกันแก่ธรรมทั้งปวง) ความหมายของไตรลักษณ์ คือ 1) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง 2) ทุกข์ตา (Contict) ความเป็นทุกข์และ 3) อนัตตา (soulessness หรือ Non-Self ความเป็นอนัตตา

(2) หลักอริยสัจ นอกจากเป็นหลักธรรมพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ยังมีคุณค่าที่น่าสนใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ 1) เป็นวิธีการแห่งปัญญาซึ่งดำเนินการแก้ไขปัญหามาตรบบแห่งเหตุผลเป็นระบบวิธีแบบอย่างซึ่งวิธีการแก้ปัญหาใด ๆ 2) เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตของตนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง โดยหลักความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ไม่ต้องอ้างอำนาจบันดาลของตัวการพิเศษเหนือธรรมชาติ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ 3) เป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนทุกคน ถ้าเขายังจะต้องมีชีวิตของตนเองที่มีคุณค่า และใช้ประโยชน์จากหลักความจริงนี้ตลอดไป 4) เป็นหลักความจริงกลาง ๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิตหรือเป็นเรื่องของชีวิตเองแท้ ๆ ไม่ว่าจะมนุษย์จะ

สร้างสรรค์ศิลปะวิทยาการ หรือดำเนินกิจการใด ๆ ขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอยู่ของตน อย่างไรก็ตาม หลักความจริงนี้ก็ยืนยัน และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดกาลเวลา

(3) หลักบุญบาป/หลักกรรม คำว่า บุญ นัยหนึ่งแปลว่า เครื่องชำระส้นดาน เป็นเครื่องชำระล้างทำให้จิตใจสะอาดบุญ มี 3 อย่างคือ ทาน ศีล ภาวนา เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ส่วน “บาป” โดยพยัญชนะ แปลว่า สภาวะที่ทำให้ถึงทุกข์ หรือทำให้ไปในที่ชั่ว หมายถึงสิ่งที่ทำให้จิตตกต่ำ สาเหตุของบาป เรียกว่า อกุศลมูลมี 3 อย่าง คือ ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และ ความหลง (โมหะ) สรุปได้ว่า “บุญ” ย่อมมีนัยสำคัญหลายอย่าง ซึ่งผลของบุญเดียวกันเช่นนี้ คือ ผลของความดี เช่น ในข้อความว่า เพราะสมาทานกุศลธรรมทั้งหลายเป็นเหตุ บุญย่อมเจริญ เพิ่มพูน

(4) หลักสติปัฏฐาน 4 เมื่อผู้สูงอายุ ก้าวเข้าสู่วัยชราหรือวัยที่จะต้องฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติในทุกสรรพสิ่ง ว่าหลักไตรลักษณ์ คือ อะไร หากพิจารณาแล้วมีผลต่อสุขภาพจิตของตนอย่างไรมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้รู้จักปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือวัตถุที่คอยหลอกให้ปุ่ชุนทั้งหลาย ซึ่งขาดการพิจารณาด้วยปัญญาจะต้องจมปรักอยู่ เหมือนช้างที่ติดหล่ม ฉะนั้นจึงควรเข้าใจวิปัสสนาว่า หมายถึงความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็นตนลักษณะอันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

(5) หลักเบญจศีลและเบญจธรรม ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์หรือความเป็นคนมีมนุษยธรรมในตนเอง อันเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ไม่ใช่สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินเงินทองอันเป็นสมบัติภายนอก

(6) หลักพรหมวิหาร 4 พรหมวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือผู้ประเสริฐ หมายถึง ผู้มีจิตใจว่างประดุจพระพรหม ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติต่อกัน แบ่งออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ 1) เมตตา ได้แก่ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ด้วยจิตอันแผ่ไมตรีและคิดว่าประโยชน์แก่ผู้อื่นและเรื่องอื่น ซึ่งเป็นความรักใคร่ที่ปราศจากราคะความกำหนัด ความรักความหวังดีความปรารถนาดีนั้น ๆ 2) กรุณา ได้แก่ ความสงสาร คือ เมื่อเห็นเขตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน ก็คิดใส่ใจในอันที่จะช่วยปลดเปลื้องให้เขาพ้นจากความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนนั้น อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความเดือดร้อน ปัญหาหรืออุปสรรคทั้งหลาย 3) มุทิตา ได้แก่ ความรู้สึกยินดีด้วย เมื่อเห็นผู้อื่นหรือสิ่งอื่นอยู่ดีมีความสุข ตัวเองก็มีใจแช่มชื่นเบิกบาน และ 4) อุเบกขา ได้แก่ ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคง เทียงตรงดุจตราขึง เมื่อมองเห็น

บุคคลที่ได้รับผลของกรรมดีหรือกรรมชั่ว ซึ่งสมควรแก่เหตุที่ได้กระทำไว้ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยวางตน และปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรมไม่เอนเอียงด้วยอคติ

2) การสร้างความสุขของผู้สูงอายุในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ วิธีการสร้างความสุขทางพระพุทธศาสนา

1) เข้าใจโลกตามความเป็นจริง การสร้างสุขทางพระพุทธศาสนาได้นำเอาหลักไตรลักษณ์ (อนิจจตา) เข้าใจในโลกความเป็นจริงของความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปทั้งหลาย ส่วนมากมนุษย์พอสังเกตได้ จากการเปลี่ยนแปลงซึ่งทำให้ความเข้าใจหรือรู้สึกว่สิ่งต่างๆ เหล่านั้นมีตัวตนของมัน ซึ่งเดิมมีสภาพอย่างหนึ่ง และบัดนี้ตัวตนได้เปลี่ยนแปลงแปรสภาพเป็นอีกอย่างหนึ่ง ในหลักทางจริยธรรม หลักอนิจจตา นำมาประยุกต์ในการสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุให้เข้าใจว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ไม่ยึดติดหรือปล่อยวางทำให้ไม่ทุกข์ ก็จะเกิดความสุขได้

2) การมีความรู้ที่จะดูแลตนเอง มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ในด้านความไม่ประมาท การมีสติที่ปรับปรุงแก้ไขตามความรู้สึกที่ตรงเหตุปัจจัย และในบรรดาเหตุปัจจัยทั้งหลายนั้นย่อมเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ ที่สามารถส่งผลต่อเหตุปัจจัยอื่น ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง

3) วิธีการสร้างความสุข (ไตรสิกขา) การให้ปันสิ่งของด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละช่วยเหลือสงเคราะห์ด้วยทุน หรือทรัพย์สิน และวัตถุสิ่งของตลอดจนให้ความรู้ เป็นการให้ ทาน มีวัตถุประสงค์เพื่อสงเคราะห์ผู้รับ เน้นผู้รับเป็นสำคัญ เช่น ช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยปัจจัย 4 กล่าวคือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ฉะนั้น การให้ทาน จึงควรให้ด้วยความมีเมตตา เพื่อแสดงน้ำใจไมตรี สร้างเสริมมิตรภาพ ให้ด้วยกรุณา ต้องการช่วยลดเปลื้องความทุกข์ความเดือดร้อน ให้ด้วยมุทิตาส่งเสริมสนับสนุนให้ทำความดีมีความเจริญก้าวหน้า เพราะฉะนั้น การให้ด้วยวัตถุสิ่งของ จึงมุ่งประโยชน์แก่ผู้รับ

การใช้หลักพุทธธรรมในการสร้างสุขของผู้สูงอายุ

การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักไตรลักษณ์ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงอายุได้พิจารณาอนิจจัง ความไม่เที่ยงแห่งสังขารร่างกายและพิจารณาถึงความเป็นทุกข์หรือสภาพที่ทนอยู่ได้ยากในสภาวะเดิม จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักไตรลักษณ์นี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) “พุทธธรรม” ที่ว่า อนิจจตาแสดง

ความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสิ่งทั้งหลายจนถึงส่วนย่อยที่ละเอียดที่สุด ทั้งฝ่ายรูปธรรม และนามธรรม ความไม่เที่ยงของส่วนย่อยต่าง ๆ

การสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุตำบลน้ำบ่อหลวง เมื่อได้พิจารณาเป็นลำดับความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพปัญหา พบว่า ปัญหาความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านครอบครัว/สังคมของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 3.087 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 1.01 ระดับมาก ปัญหาความคิดเห็นด้านที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับลูกหลานและครอบครัวของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 3.396 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 1.15 ระดับปานกลาง ปัญหาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 3.015 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 1.31 ระดับปานกลาง ปัญหาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 1.576 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 1.93 ระดับมาก

แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามในการลงพื้นที่ ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการสร้างความสุข โดยนำหลักพุทธธรรมมาใช้ของผู้สูงอายุตำบลน้ำบ่อหลวง เมื่อได้พิจารณาเป็นลำดับของปัญหาพบว่า อยากให้ลูกหลานดูแลในเมื่อเจ็บป่วย ไข้ หรือได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด คิดเป็นร้อยละ 4.53 ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71 อยู่ในระดับมากที่สุด อยากให้ลูกหลานรักเอาใจใส่ใกล้ชิดมองเห็นคุณค่าของตนเองคิดเป็นร้อยละ 4.38 ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.71 อยู่ในระดับมาก มีรายได้ที่สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเหมาะสมกับอัตภาพ คิดเป็นร้อยละ 3.76 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.19 อยู่ระดับมาก อยากช่วยเหลือแบ่งเบาภาระให้บุตรหลานในด้านต่างๆ เท่าที่จะช่วยได้ คิดเป็นร้อยละ 3.764 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.22 อยู่ในระดับมาก การขาดเพื่อนเนื่องจากถูกเลิกจ้างหรือออกงานประจำ หรือการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด ของคนในครอบครัว หรือเพื่อนสนิทที่เคยร่วมงานกันมา คิดเป็นร้อยละ 3.33 ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.19 อยู่ในระดับปานกลาง รวมทุกรายการ 3.95 ค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.02 อยู่ในระดับมาก

3) การบูรณาการการสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้สูงอายุได้นำหลักพุทธธรรมหลายหมวดมาบูรณาการใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1) การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักอริยสัจ 4 พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักอริยสัจ 4 คือ กำหนดรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักอริยสัจ 4 นี้อยู่ในระดับมาก ปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักพรหม

วิหาร 4 พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนตามหลักพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา กรุณา จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักพรหมวิหาร 4 นี้อยู่ในระดับมาก ที่ว่าเมตตา ได้แก่ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข ด้วยจิตอันแผ่เมตตาและคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสิ่งอื่น ด้วยต้องการมุ่งหวังแต่ความสุขแก่เขา ไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทนสิ่งอื่นใด นอกจากให้เขาเป็นสุข พร้อมกับหาวิธีเพื่อปลดเปลื้องความทุกข์นั้น ด้วยความเอ็นดูที่บริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

2) การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักเบญจศีล พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยปฏิบัติตนตามหลักเบญจศีล คือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย เว้นจากอกทินนาทาน เว้นจากปาณาติบาต จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจศีลนี้อยู่ในระดับมากซึ่งสอดคล้องกับงานของ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) “พุทธธรรม” ที่ว่า ผู้สูงวัยหรือผู้สูงอายุ ควรมีหลักปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันหรืออย่างน้อยที่สุดก็สัปดาห์หนึ่ง คือ เมื่อครบวันธรรมสวนะ 8 วัน ซึ่งตรงกับวันแรมหรือขึ้น 4 ค่ำและ 15 ค่ำ และวันอุโบสถ ผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน ฟังฟังธรรม และรักษาศีลหรืออุโบสถศีลตามกำลังความสามารถของตนเอง โดยเว้นจากปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย เว้นจากอกทินนาทาน คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์ เป็นต้น

3) การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักเบญจธรรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักเบญจธรรม คือ มีสติสัมปชัญญะ มีสัจจะ มีความเมตตา กรุณา จึงทำให้การปฏิบัติตนของผู้สูงวัยตามหลักเบญจธรรมนี้อยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) “พุทธธรรม” ที่ว่าหลักเบญจธรรมเป็นหลักธรรมที่หากบุคคลได้ประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเมตตารักใคร่ต่อกัน เหมือนหนึ่งว่า เป็นญาติที่น้องกันทำให้คนเรารู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้วรู้จักเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ชอบ เว้นจากการละเมิดในหญิงหรือชายอันเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทำงานโดยมีสติสัมปชัญญะกำกับ คือ มีความระมัดระวัง รู้จักยังคิด พิจารณาเห็นคุณโทษในสิ่งต่าง ๆ บำเพ็ญตนเกื้อกูลต่อกันผู้สูงอายุในการปฏิบัติตน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งทำให้เห็นว่า

4) ผู้สูงอายุกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งทำให้เห็นว่า ผู้สูงวัยมีความเชื่อเรื่องบาปบุญ / หลักกรรม คือ เชื่อว่าทำบาปไปเสวยผลกรรม

ในอบายภูมิจึงและเชื่อว่าทำบุญไปเสวยผลบุญในสุคติ จึงทำให้ผู้สูงวัยกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรมนี้อยู่ในระดับมากที่สุด

อภิปรายผล

อภิปรายผลวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาหลักพุทธธรรมในการสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุ คือ (1) ไตรลักษณ์ (1) อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป (2) ทุกข์ตา (ความเป็นทุกข์) เกิดขึ้นและสลายไป เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่ง (3) อนัตตา (ความเป็นอนัตตา) ความไม่ใช่ไม่มีตัวตน คุณธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติต่อกัน แบ่งออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ (1) เมตตา ได้แก่ ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุข (2) กรุณา ได้แก่ ความสงสาร คือ เมื่อเห็นเขตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน (3) มุทิตา ได้แก่ ความรู้สึกยินดีด้วย (4) อุเบกขา ได้แก่ ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคง เที่ยงตรงดุจตราขึง เมื่อมองเห็นบุคคลที่ได้รับผลของกรรมดีหรือกรรมชั่ว ซึ่งสมควรแก่เหตุที่ได้กระทำไว้ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยวางตน และปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรมไม่เอนเอียงด้วยอคติ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) (2561) พบว่า ในการดำเนินชีวิตประจำวันอันจะเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุให้มีความสุขกับตนเอง ทั้งเป็นการปรับตัว ปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสังคมให้รู้เท่าทันโลก และการดำเนินชีวิตที่อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขสันติ มีจิตใจดีงาม เข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต และเป็นการพัฒนาไปสู่ความสุขเกี่ยวกับวัตถุ การทำงาน และสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ มีน้ำใจ ไม่ตรี มีจิตใจที่ดีงามและสามารถใช้ปัญญาในแก้ปัญหาต่าง ๆ เพราะหลักภาวนา 4 คือ การฝึกฝนอบรมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากการแสวงหากัลยาณมิตรที่ดี ฝึกอบรมเพื่อขัดเกลากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเกื้อกูลประโยชน์ต่อกัน ทั้งเป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิด้วยการสำรวมระวังด้วยใจเป็นกลาง และความมีสติ อันเป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญาให้รู้แจ้งสัจธรรมจากสิ่งเป็นความทุกข์ทางใจ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ยังเป็นเพิ่มคุณค่าให้ผู้สูงอายุมีความสำคัญในสังคมและการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

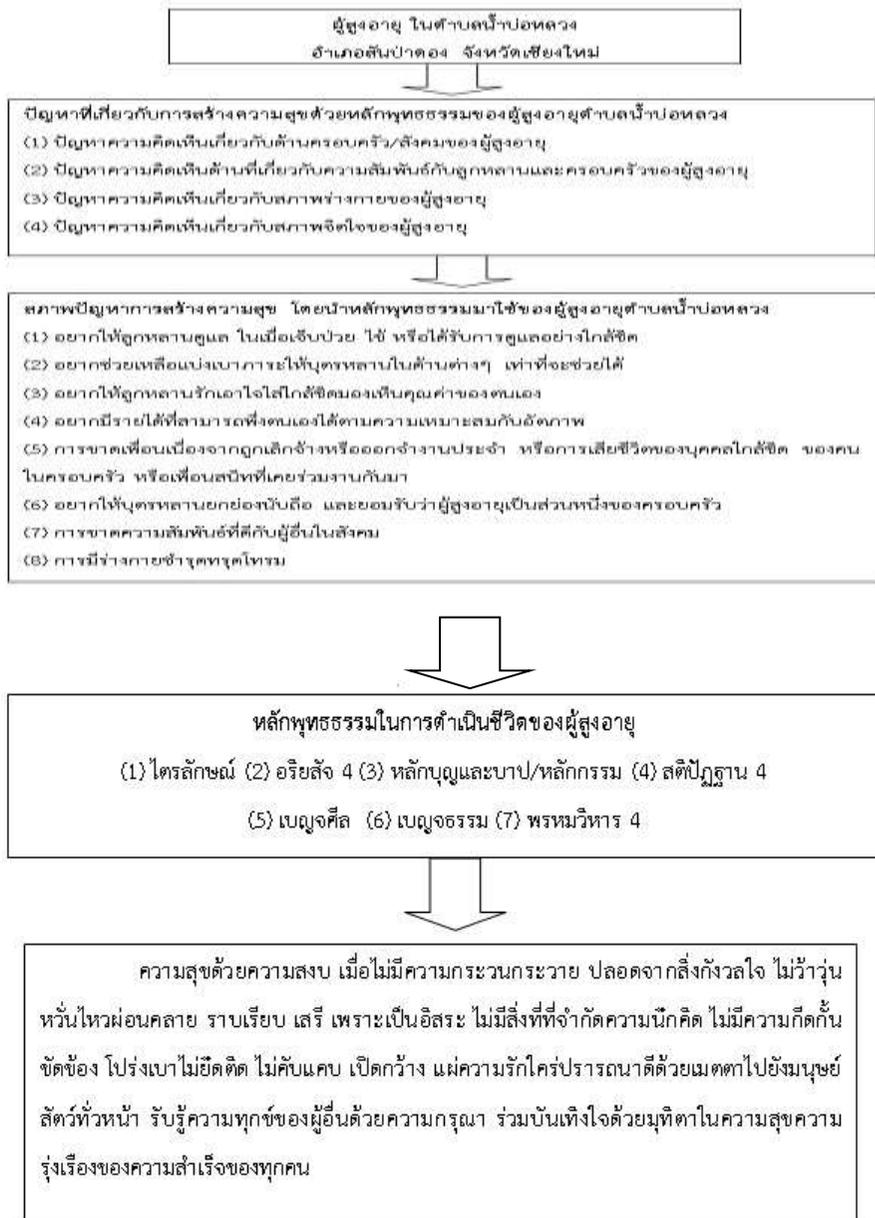
อภิปรายผลวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรม และแนวทางการบูรณาการการสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ คือ 1) เข้าใจโลกตามความเป็นจริง นำเอาหลักไตรลักษณ์ (อนิจจตา) เข้าใจในโลกความเป็นจริงของความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป 2) การมีความรู้ที่จะดูแลตนเอง

มีชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ในด้านความไม่ประมาท 3) วิธีการสร้างความสุข (ไตรสิกขา) การให้ปันสิ่งของด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ ช่วยเหลือสงเคราะห์ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูสิงห์แก้ว วิสุทฺโธ (จันทร์สิทธิ์) (2554) พบว่า บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา คือ การอุปถัมภ์ เช่น การถวายภัตตาหารเป็นประจำ สิ่งของอุปโภคอยู่บิรารหรือการชักชวนคนเข้าวัด โดยการจัดกิจกรรมทางเนื่องในวันสำคัญ ๆ ทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชาวันวิสาขบูชา และประเพณีท้องถิ่นต่าง ๆ การปกป้องพระพุทธศาสนา การทำนุบำรุงพุทธศาสนาอย่างมีเหตุผล การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง และการศึกษาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาให้เข้าใจอย่างถูกต้องแท้จริง

อภิปรายผลวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การบูรณาการการสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมกรณีศึกษาผู้สูงอายุ ในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ (1) การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักอริยสัจ 4 พบว่า ผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนตามหลักอริยสัจ 4 คือ กำหนดรู้ปัญหาและสาเหตุของปัญหา หาวิธีเพื่อปลดเปลื้องความทุกข์นั้น ด้วยความเอ็นดูที่บริสุทธิ์ใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน (2) การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักเบญจศีล พบว่า ผู้สูงอายุเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย เว้นจากอกินนาทานเว้นจากปาณาติบาต เข้าวัดฟังธรรมและรักษาศีลหรืออุโบสถศีล ตามหลักเบญจศีล (3) การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักเบญจธรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีสติสัมปชัญญะ มีสังขะ มีความเมตตากรุณา มีความระมัดระวัง รู้จักยั้งคิด พิจารณาเห็นคุณโทษในสิ่งต่าง ๆ บำเพ็ญตนแก้กูกุลต่อกัน (4) ผู้สูงอายุกับความเชื่อเรื่องหลักบุญบาป/หลักกรรม พบว่า ผู้สูงอายุมีความเชื่อเรื่องบาปบุญ / หลักกรรม คือ เชื่อว่าทำบาปไปเสวยผลกรรมในอบายภูมิ และเชื่อว่าทำบุญไปเสวยผลบุญในสุคติ สอดคล้องกับงานวิจัยของขวัญสุดา บุญทศ และ ขนิษฐา นันทบุตร (2559) พบว่าชุมชนให้ความหมายของสุขภาพจิตใน 2 ความหมาย คือ ใจม่วน (สุขใจ) และใจดี (ใจที่ปกติ) ลักษณะสุขภาพจิตที่ดีประกอบด้วย 1) ใจม่วน ใจดี 2) ไม่ป่วยไข้ 3) ปรับโตไว (ปรับตัว ได้เร็ว) และ 4) ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ความสุข หมายถึง สุขที่ไม่ป่วยไข้ สุขเพราะมีรายได้ สุขที่ได้ไปวัดทำบุญ สุขที่ลูกหลานดี สุขที่ได้ทำประโยชน์ ส่วนความทุกข์ ประกอบด้วย ทุกข์ เพราะลูก หลาน ครอบครัว ทุกข์ เพราะป่วยไข้ ทุกข์เพราะหาเงินไม่ได้ และทุกข์เพราะไปมาไม่ได้

องค์ความรู้การวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามแบบสอบถามในการลงพื้นที่เกี่ยวกับสภาพปัญหาและในการที่ผู้สูงอายุได้ใช้หลักพุทธธรรม ในการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ในตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ สรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้



สรุปและข้อเสนอแนะ

แนวทางการบูรณาการการสร้างสุขของผู้สูงอายุ ใช้หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ 4 หลักบุญบาป/หลักกรรม หลักสติปัญญา 4 หลักเบญจศีล/หลักเบญจธรรม หลักพรหมวิหาร 4 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสร้างสุขของผู้สูงอายุตำบลน้ำบ่อหลวงที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับความเชื่อ หลักบุญบาป/หลักธรรม มีค่าเฉลี่ยรวม 4.102 % อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือการปฏิบัติของผู้สูงอายุตามหลักเบญจธรรม ค่าเฉลี่ย 3.953 % ส่วนรายการที่เหลืออีก 6 รายการนั้น รวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากตามลำดับ เมื่อพิจารณาความคิดเห็นและการปฏิบัติเกี่ยวกับการบูรณาการการสร้างสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมของตำบลน้ำบ่อหลวง ทั้ง 7 ข้อ มีค่าเฉลี่ยโดยภาพรวม 3.817 % อยู่ในระดับมาก การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุตามหลักไตรลักษณ์ ใช้หลักพุทธธรรมสร้างสุข คิดดี ทำดี มองโลกในแง่บวก ปฏิบัติตนให้มีประโยชน์ แก่ตนเอง และผู้อื่น

References

- ขวัญสุตา บุญทศ และ ชนิษฐา นันทบุตร. (2559). "ความสุข ความทุกข์ และสุขภาพจิตในบริบทของผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนบน ประเทศไทย". *รายงานการวิจัย*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระครูสิงห์แก้ว วชิรธมโม. (2554). "บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา : ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน". *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). "การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เข็ญ จังหวัดชัยภูมิ". *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงาน ก.พ. "ภาครัฐกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย". *วารสารข้าราชการ*. 60 (4), 7.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *รายงานวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อการพัฒนาประเทศ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

- สุทธิชัย จิตุพันธ์กุล. ชัยยศ คุณานุสนธิ์. วิพุธ พูลเจริญ. ไพบูลย์ สุริยะวงศ์ไพศาล. (2542). *ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ และสำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- องค์การบริหารตำบลน้ำบ่อหลวง. (2563). *ประกาศ องค์การบริหารตำบลน้ำบ่อหลวง เรื่อง บัญชีรายชื่อผู้มีสิทธิรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุขององค์การบริหารตำบลน้ำบ่อหลวง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563* อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่. เชียงใหม่ : องค์การบริหารตำบลน้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่.
- อังศุมลย์ บุญยวานิชย์กุล. "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยบ้านธรรมปกรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่". *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อัจฉรา ปุร. (2563). "นโยบายกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ". *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*. 14 (6), 208.
- อาภรณ์ ชีวะเกรียงไกร. (01 มิถุนายน 2560). *ผลกระทบของสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย*. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/116354> [15 มีนาคม 2564].
- อุดมพร 'ชั้นไพบูลย์. (2549). *สังคมวิทยาเกี่ยวกับการสูงวัย*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.