

สภาพการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนาตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยคจังหวัดกาญจนบุรี
The Living Conditions of the Elderly Ban Thathoongna
Chaiyok District Kanjanaburi Province

พระราชบัณฑิต¹ พระครูสิริโสธรคณารักษ์² แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม³

Phrarajchabandit, Phrakhrusirisothonkhanarak, Maechee Boonchay Sriprem

แม่ชีจำเรียง กำเหนิดโทน⁴ แม่ชีสุนีย์ เนียมสวัสดิ์⁵, แหวนทอง บุญคำ⁶

Maechee Jamriang Kamnouedthon, Maechee Sunee Niamsawat, Waenthong Boonkham

ประพัฒน์พงษ์ วัชรโสภา⁷ พนมมาส บำรุงศิลป์⁸

Praphatphong Wajcharasopha, Phanommas Bamroongsil

บุญร่วม คำเมืองแสน⁹ วิรัตน์ กางทอง¹⁰

Boonruam Khammuangsaen, Viratana Kangthong

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2559

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุบ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อต้องการทราบหลักการดำเนินชีวิต เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยแห่งแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังเพื่อทราบการแสวงหาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาใช้ในการสร้างความสำคัญ และคุณสมบัติของสังคม

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นกลุ่มผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนาจำนวน 14 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามในการทำวิจัย มีดังนี้ แบบการเดินทางเข้าพื้นที่ แบบสำรวจสภาพพื้นที่เบื้องต้น แบบสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล แบบสนทนากลุ่ม แบบสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม แบบบันทึก แบบศึกษาประวัติชีวิต และอุปกรณ์อื่นๆ เช่น กล้องถ่ายรูป เป็นต้น

¹ น.บ., ศษ.บ., อ.ม. อาจารย์ประจำหลักสูตร, คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

² ศน.บ., ศน.ม., อาจารย์ประจำหลักสูตร, วิทยาลัยศาสนศาสตร์โสธร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

³ บ.ศ.9, ศน.ม., ศน.ด. อาจารย์ประจำหลักสูตร, คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

⁴ บ.ศ.9, ศน.ม., อาจารย์ประจำหลักสูตร, คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

⁵ บธ.บ., ศษ.ม. อาจารย์ประจำหลักสูตร, มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัยในพระสังฆราชูปถัมภ์

⁶ ศน.บ., ศน.ม., ศน.ด. ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

⁷ ศน.บ., ศน.ม., อาจารย์ประจำหลักสูตร, คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

⁸ วทบ., M.Ed. อาจารย์ประจำหลักสูตร, มหาปชาบดีเถรีวิทยาลัยในพระสังฆราชูปถัมภ์

⁹ ศน.บ., M.A., รป.ม., Ph.D. ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

¹⁰ ศน.บ., M.A., รองศาสตราจารย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ผลการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อสังคมอย่างมาก เพราะเป็นแบบอย่างที่ดีของลูกหลาน ในการคิดดี พูดดี ทำดี เป็นที่พึ่งของครอบครัว อบรมสั่งสอนลูกหลานให้ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ส่งเสริมแนะนำลูกหลานให้เข้าวัดทำบุญ บริจาคทาน รักษาศีลกันทั้งครอบครัว นอกจากนี้ยังได้น้อมนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาใช้ให้เกิดขึ้นจริง เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว พืชสมุนไพร แบบปลอดสารพิษ รู้จักพึ่งพาตนเอง การร่วมมือกันขุดสระน้ำเพื่อใช้ประโยชน์ร่วมกัน ในหมู่บ้านท่าทุ่งนา การรักษาสืบทอดวัฒนธรรมประเพณีที่ดีงาม จากรุ่นสู่รุ่น เช่น ประเพณีบวชนาคเป็นพระภิกษุ ในพระพุทธศาสนาเพื่อศึกษาพระธรรมวินัย ประเพณีทำบุญวันเข้าพรรษา ถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่พระภิกษุสงฆ์ที่อยู่จำพรรษา และประเพณีสงกรานต์ เป็นต้น

ปัจจัยแห่งแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดีมี 4 อย่างคือ 1) ปัจจัยด้านอาหาร เนื่องจากมีบุตรหลานคอยดูแลการบริโภคอาหารครบทั้งห้าหมู่ เน้นการรับประทานผักผลไม้สด เช่น รับประทานผักน้ำพริก ปลาหนึ่ง ผักสวนครัวปลอดสารพิษ เป็นต้น และบางคนรับประทานอาหารเช้า เพื่อรักษาสุขภาพแข็งแรง รับประทานยาต้มสมุนไพร เพื่อบำรุงร่างกายและรักษาโรค 2) ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ 3) ปัจจัยด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุตั้งใจดูแลสุขภาพของตนเองอย่างดี ควบคุมการรับประทานตามคำแนะนำของแพทย์ 4) ปัจจัยด้านสภาพจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุได้รับกำลังใจจากลูกหลาน และเพื่อนๆ จึงมีความสุขทางใจ อารมณ์ดี ทำให้ส่งเสริมร่างกาย เกิดความแข็งแรงขึ้น

การแสวงหาหลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำรงชีวิต หลักอริยสัจ 4 รักษาศีล 5 บุญกิริยาวัตถุ 10 พรหมวิหารธรรม 4 กุศลกรรมบถ 10 แนะนำลูกหลานให้เข้าวัดทำบุญให้ทานรักษาศีล ตอนเช้าใส่บาตพระที่มารับบิณฑบาตทุกวัน ก่อนนอนสวดมนต์ นั่งสมาธิ กรวดน้ำ แผ่เมตตา กราบ 5 ครั้ง มีศัทธาความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ มีปัญญารู้เหตุรู้ผล เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าที่บุคคลได้รับความสุข หรือความทุกข์ก็เพราะกรรมดีหรือกรรมชั่วที่ตนทำไว้ เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน

คำสำคัญ : 1. สภาพการเป็นอยู่ 2. ผู้สูงอายุ

Abstract

This qualitative research The purpose is to study the living conditions of the elderly home port of the field. Sai Yok district. Kanchanaburi. Need to know the lifestyle the analysis of the motivation behind. Please seek the Buddhist principles used to establish priorities. And benefits to society

The population of the research a group of village elders, field position number 14 used to collect field data for research are as follows: a journey into space. A preliminary survey of the area Depth individual interviews a discussion group Participatory observation and recording of history. And other equipment such as cameras and so on.

The results showed that the majority of life of the elderly. Is important and useful to society at large. It is a good example of the children to think about doing a good family resort. Teach children to live a self-sufficient. Introducing children to promote a charity donation precepts for the whole family. It also brings the King's sufficiency economy. Used as the actual planting vegetable plants, herbs, non-toxic form. Known self-reliance Collaboration dig ponds for mutual benefit in the fields of the village harbor. Maintaining cultural traditions nice. From generation to generation, such as ordinations traditionally Buddhist monks to study the Book of Discipline. Traditional philanthropy Lent offering bath robes to monks at the temple rainand Songkran culture etc.

Factors of the motivation behind the life of the elderly showed that the factors that make a healthy 4: 1) dietary factors. As a child, taking care of all five food groups. Focus on eating more fruits and vegetables, such as fresh vegetables, fish sauce, steamed vegetables, etc., and some people eat organic food. To maintain good health Eating herbal decoction to nourish and treat 2) the exercise. The elderly, regular exercise 3) health factors. Elderly care of their good intentions. Control drug on the advice of doctors, 4) psychological and emotional factors. Seniors receive a lot of encouragement from my friends and we are happy to make good mental health. A stronger

Seeking principle applied to life the four Noble Truths five precepts merit bearing the moral virtues fourth commandment 10 to 10 introduce children to eat a philanthropy precepts. Baton morning on the receiving alms daily. Bedtime prayer, meditation, worship five times a gravel compassionate faith in what you believe. The wise know the result Believe intellectual enlightenment of the Buddha believed that karma and the effects of karma. Believes that a person has been a pleasure, or suffering because of their good karma or bad karma made. Believes that animals have their own karma.

Keywords : 1. Living Conditions 2. Elderly

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งกำลังเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากทั้งในระดับชาติและระดับโลก เพราะมีผลกระทบทั้งในระดับมหภาคและจุลภาค ในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่เพิ่มเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรไทยเคลื่อนสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (Population Aging) อันมีผลต่อสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการจัดสรรทรัพยากร การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ก็เช่นกันได้ทำการวิจัยที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ตามแผนยุทธศาสตร์ที่ 2 การลดความเหลื่อมล้ำ (Inclusive Growth) โดยกำหนดยุทธศาสตร์การวิจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนบริหารจัดการการวิจัยผู้สูงอายุ แบบมุ่งเป้าบูรณาการด้านการสื่อสารพัฒนาเครือข่ายนานาชาติและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาประเทศอีกทั้งยังสอดคล้องกับการเตรียมความพร้อมนำสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) เพื่อที่จะผลักดันให้เกิดสังคมสวัสดิการขับเคลื่อนประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ทำให้เห็นว่า ภาครัฐต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี โดยที่สิ่งเหล่านี้จะต้องมีการได้รับรู้ถึงข้อมูลที่เป็นต่อการวางแผนดำเนินการบนฐานของการลงทุนและใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย

ในปี 2557 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมดประมาณ 68 ล้านคนเป็นประชากรสัญชาติไทยและไม่ใช่นักสัญชาติไทยแต่มีชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร 65 ล้านคน ในช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมาประชากรไทยเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่ต่ำมากและมีแนวโน้มว่าจะลดต่ำไปอีกจนถึงขั้นติดลบในอีกราว 10 ปีข้างหน้า โครงสร้างอายุของประชากรเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในปี 2557 ประชากรสูงวัยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากถึง 10 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด การสูงวัยของประชากรเป็นประเด็นท้าทายต่อการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมของไทยในปี 2557 ในอีก 20 ปีข้างหน้าไทยจะมีคนในวัยแรงงานเพียง 2 คนต่อผู้สูงอายุหนึ่งคน ทุกวันนี้คนทั่วไปได้รับรู้และตระหนักแล้วว่าไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี 2548 แล้ว ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมดเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีมากถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 หรือในอีกเพียง 7 ปีข้างหน้า และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดในอีกไม่ถึง 20 ปีข้างหน้าเมื่อผู้สูงอายุมีสัดส่วนร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด

จึงมีปัญหาว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุควรเป็นภาระของใครบ้าง จิระวัฒน์ ปิ่นเปี่ยมรัษฎ์ นักวิชาการที่ตีอาร์ไอ กล่าวว่า สังคมผู้สูงอายุได้มีผลกระทบเฉพาะกับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่จะส่งผลกระทบในวงกว้างต่อทุกคนผ่านการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ สังคมผู้สูงอายุจะสร้างภาระที่ทุกคนในประเทศต้องแบกรับร่วมกัน นอกจากนี้รูปแบบของครอบครัวในสังคมไทยรวมทั้งในพื้นที่วิจัยได้เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถแสดงบทบาทต่างๆ ได้ เกิดความรู้สึกลำบากตนเองขาดคุณค่า การถูกละเลยทอดทิ้ง การถูกรังแกทางจิตใจจากบุตรหลานหรือคนในครอบครัว (จิราพร เกศพิชญวัฒนา. มปป.) ทำให้เกิดเป็นปัญหาต่อเนื่องกับกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมไทย (ศากุล ช่างไม้, มติชน) บทบาทของผู้สูงอายุในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมอันเป็นทางแก้ไขยังอยู่ในระดับน้อย สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุควรมีแนวทางที่ส่งเสริมการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยที่ควรป้องกันเพื่อความสำเร็จในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในขณะที่แนวโน้มในปัจจุบันจะให้การแก้ไขพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนหรือแหล่งที่ผู้สูงอายุอาศัยเป็นฐานในการพัฒนา แต่การที่ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการกระทำพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง มีความพอใจในการกระทำพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และมีความมุ่งกระทำพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องที่ควรทำมากกว่า

จากสภาพปัญหาข้างต้น ถ้าได้มีการเตรียมรับมือกับปัญหาเหล่านี้เสียแต่ล่วงหน้า หรือสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานแก่พสกนิกร ย่อมเป็น

การเตรียมการอย่างชาญฉลาด ช่วยให้ไม่ต้องทุ่มงบประมาณจำนวนมหาศาลกับการฟื้นฟูดูแล รักษาผู้สูงอายุ ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วนที่รัฐควรเร่งรีบในการดำเนินการ หากไม่มีการดำเนินการใดๆ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุของไทย ก็จะมีแนวโน้มที่จะต้องเผชิญกับปัญหาความยากจนของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการวิจัยปัญหาต่างๆ เหล่านี้ ว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน เพียงไรที่จะนำเอาองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหา รวมทั้งส่งเสริมปัจจัยการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุของไทย

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่ออธิบายหลักการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

2.2 เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยแห่งแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

2.3 เพื่อแสวงหาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้ในการสร้างความสำคัญและคุณประโยชน์ต่อสังคมของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

3. ขอบเขตของโครงการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย (Scope of Research) ไว้ดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านตัวแปรหรือเนื้อหา เป็นการวิจัยเฉพาะระดับสภาพการเป็นอยู่การดำเนินชีวิตและปัจจัยที่เอื้อต่อแรงจูงใจ รวมทั้งการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการสร้างความสำคัญและคุณประโยชน์ต่อสังคมของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้ ผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านท่าทุ่งนา ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ยินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ และสภาพความเป็นอยู่และกิจวัตรประจำวันและวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี เท่านั้น

3.2 ขอบเขตด้านประชากร เป็นการวิจัยเฉพาะผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 14 คน

3.3 ขอบเขตด้านสถานที่ เป็นการวิจัยเฉพาะพื้นที่หมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี วิเคราะห์และเขียนรายงานที่หมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

3.4 ขอบเขตด้านเวลา ใช้เวลาในการทำวิจัย 4 วัน คือระหว่างวันที่ 29-30 มิถุนายน และ 1-2 กรกฎาคม 2559

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

4.1 ได้ทราบถึงบทบาทของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

4.2 ได้ทราบถึงแนวทางส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรีในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

4.3 ทำให้ได้องค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเสริมสร้างบทบาทของผู้สูงอายุทั้งในเขตพื้นที่ หมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรีและพื้นที่อื่นในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

5. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นนามธรรมอย่างละเอียดลึกซึ้งที่อยู่เบื้องหลังในทฤษฎีที่ประสบผลสำเร็จในพื้นที่นั้น โดยใช้เครื่องมือวิจัยที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน สมบูรณ์ และน่าเชื่อถือในการตอบโจทย์วิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

5.1 การเลือกพื้นที่

คณะผู้วิจัยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกพื้นที่วิจัยดังนี้ คือ

- 1) เป็นแหล่งที่ยังคงสภาพเดิมของธรรมชาติและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) ประชาชนมีความพร้อมที่จะเข้าไปทำวิจัย
- 3) ระยะทางไม่ไกลมากจากกรุงเทพ นั่นคือบ้านท่าทุ่งนา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

5.2 การสำรวจพื้นที่ก่อนลงภาคสนาม

คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของคณะศาสนาและปรัชญา ได้เดินทางมาติดต่อประสานงานกับจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน และคณะสงฆ์ที่เกี่ยวข้อง โดยมีหนังสือขอความอนุเคราะห์ร่วมมือในการในการปฏิบัติงานวิจัยภาคสนาม พร้อมทั้งได้กำหนดรายละเอียดไว้เป็นอย่างดี เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2559 โดยทางทีมงานวิจัยได้ติดต่อประสานงานก่อนลงพื้นที่กับนายอำเภอไทรโยค เพื่อที่จะไปศึกษาข้อมูลกับผู้สูงอายุกับชาวบ้านท่าทุ่งนา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี โดยทางอำเภอก็ได้ประสานงานไปที่ รพสต. หมู่บ้าน เพื่อคัดเลือกตัวแทนของประชากรผู้สูงอายุ จำนวน 14 คน ซึ่งในการสำรวจพื้นที่ก่อนลงภาคสนาม มจร. ได้เดินทางออกจากมหาวิทยาลัย ร่วมกับคณะวิจัยของสถาบัน โดยใช้รถบัสสองชั้นในการเดินทางซึ่งเป็นระยะทางประมาณ 140 กิโลเมตร ถึง อำเภอไทรโยค และเมื่อมาถึงได้ใช้รถตู้ในการเดินทางไปสำรวจพื้นที่จริงก่อนลงภาคสนาม โดยมีที่ตั้งห่างจากอำเภอไทรโยคประมาณ 50 กิโลเมตร โดยในการสำรวจพื้นที่ ทีมงานวิจัยได้แบ่งหน้าที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ภาคสนาม เช่น การถ่ายภาพลักษณะพื้นที่โดยรวม และอาคารสถานที่ที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น รพสต. และอาคารประชุมประจำเดือนของผู้สูงอายุ ลักษณะพื้นที่เป็นพื้นที่ที่เป็นที่ราบลุ่มและมีภูเขาอยู่ด้านข้าง ซึ่งการคมนาคมและการเดินทางเพื่อเข้าไปเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นเป็นไปโดยสะดวกและได้รับความร่วมมือกับจากพระผู้ใหญ่ ซึ่งท่านเป็นเจ้าคณะตำบล และเป็นคนในพื้นที่ ตำบลไทรโยค และยังมี ผู้อำนวยการ รพสต. เป็นอย่างดี ตลอดจนได้มีการกำหนดวันเวลาสถานที่และกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมการเก็บข้อมูลเป็นลำดับต่อไป

5.3 การวางแผนก่อนปฏิบัติงานภาคสนาม

คณะผู้วิจัยได้ประชุมปรึกษาเพื่อการวางแผนไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นระบบและเป็นไปในลักษณะเดียวกัน พร้อมทั้งมีชาวบ้านเป็นผู้นำทางด้วย ดังนี้

1) นักวิจัย 2 รูป/คน สัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล 1 คน โดยท่านหนึ่งเป็นผู้ถาม และอีกท่านหนึ่งเป็นผู้จดบันทึกอย่างละเอียด

2) สัมภาษณ์เป็นรายบุคคล คือ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 5 คน

3) สันทนากลุ่มย่อย (2-5 คน) 1 กลุ่ม

4) สันทนากลุ่มเจาะจง (6-12 คน) 1 กลุ่ม

5) นักวิจัย 2 รูป/คน เก็บข้อมูลด้วยแบบศึกษาประวัติชีวิต

6) มอบหมายให้เก็บข้อมูล การเดินทางเข้าพื้นที่และแบบสำรวจสภาพพื้นที่เบื้องต้น

5.4 ประชากรและการเลือกตัวอย่าง

ในหมู่บ้านท่าทุ่งนา มีประชาชนที่อาศัยอยู่จำนวน 1,068 ครอบครัว ที่มีอาชีพรับจ้าง รองลงมา เกษตรกรรม ้วยฟุ้งฟุ้ง อาชีพอื่นๆ ค่าขาย และไม่มีอาชีพ รับจ้างคิดเป็นร้อยละ 48.61, 28.12, 8.83, 8.72, 4.39 และ 1.33 ตามลำดับ

ในการเลือกตัวอย่างนี้ คณะผู้วิจัยได้เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling, นายสังเวียน หนองบัวดี) ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในหมู่บ้านนี้มาตั้งแต่เกิด
2. เป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ที่ดีที่สุดชุมชนท่าทุ่งนา
3. มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และยินดีให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจ
4. ผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคลจำนวน 5 คน และผู้ร่วมสนทนากลุ่มจำนวน 9-15 คน (2 กลุ่ม)

5.5 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) ได้แก่ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ แบบ Individual In-depth Interview จำนวน 5 คน และข้อมูลจากการทำ Group Discussion จำนวน 14 คน, Focus Group 10 คนและ Life History Interview จำนวน 2 คน

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ได้แก่ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลเกี่ยวกับ ลักษณะภาพรวมของผู้สูงอายุในหมู่บ้านท่าทุ่งนา เช่น จำนวนประชากร ข้อมูลด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในหมู่บ้าน

5.6 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกในทุกมิติของเรื่องที่ท้าววิจัย คณะผู้วิจัยจึงได้กำหนดเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไว้ดังนี้

1. แบบการเดินทางเข้าพื้นที่
2. แบบสำรวจสภาพพื้นที่เบื้องต้น
3. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล

4. แบบสนทนากลุ่ม (ย่อยและกลุ่มใหญ่)
5. แบบสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม
6. แบบบันทึก (จากการสังเกตและสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ)
7. แบบศึกษาประวัติชีวิต
8. อุปกรณ์อื่นๆ ที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5.7 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

คณะผู้วิจัย ได้ดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามไว้ดังนี้

1. เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับโจทย์การวิจัย
2. เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
3. เนื้อหาอื่นๆ ที่เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นอย่างเต็ม

ศักยภาพ และ อิสระเสรี

5.8 เทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

เมื่อได้สร้างและตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าวเสร็จแล้ว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องทุกชนิด
2. เก็บข้อมูลจากเครื่องมือวิจัยโดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดการวิจัยด้วยวิธีการต่อไปนี้

2.1 การสังเกตอย่างไม่มีส่วนร่วมได้มอบหมายให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพฤติกรรมของผู้เกี่ยวข้อง

2.2 การสัมภาษณ์เชิงลึกได้มอบหมายให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัย 1 คน ต่อผู้ให้ข้อมูล 3 คน

2.3 ได้จัดเวทีเพื่อสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 14 คน ณ สถานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าทุ่งนา เวลา 13.00 – 17.00น . พร้อมทั้งมอบผู้ดำเนินการดังนี้

- 1) ผู้ดำเนินการ 1 คน
- 2) ผู้ยี่นคำถาม 3 คน
- 3) ผู้บันทึกภาพ 1 คน
- 4) ผู้จัดบันทึกข้อมูล 3 คน
- 5) ผู้อำนวยการความสะดวก (บริการทั่วไป) 1 คนคือ

ในการสนทนากลุ่มนั้นได้จัดเป็นรูปแบบตัว ยู ได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญนั่งเรียงลำดับกันไป ส่วนอีกด้านหนึ่งเป็นคณะผู้วิจัย และคณะผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยโดยการแนะนำตัวให้ผู้เข้าสนทนากลุ่มทราบเป็นรายบุคคล และขอให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแนะนำตัวเป็นรายบุคคลเพื่อสร้างความคุ้นเคยก่อนสนทนากลุ่มตามลำดับหัวข้อที่กำหนดไว้

5.9 การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

เมื่อเก็บข้อมูลมาได้ครบแล้ว คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบความถูกต้อง ดังนี้

1. Data Triangulation Method เป็นการตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า คือ ความแตกต่างของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ความแตกต่างของสถานที่ที่ให้ข้อมูล และความแตกต่างของเวลาที่ให้ข้อมูล ถ้าตรวจสอบแล้วปรากฏว่าข้อมูลมีความสอดคล้องกันหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ก็เป็นข้อมูลที่มีความถูกต้อง

2. Investigations Method เป็นการตรวจสอบว่า ผู้เก็บข้อมูลมี Bias หรือไม่ และมีเทคนิควิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามที่ได้ตกลงไว้หรือไม่เพียงไร

3. Theory Method เป็นการตรวจสอบว่า ข้อมูลที่ได้รับเป็นไปตามทฤษฎีของการวิจัยหรือไม่ หรืออย่างไร

4. Methodological Method เป็นการตรวจสอบว่า ข้อมูลที่ได้นั้น เป็นไปตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร

5.10 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ตรวจสอบข้อมูลจากภาคสนามและจากเอกสารทั้งหมดว่ามีความถูกต้องแล้ว คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้ง 2 ประเภทมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงเนื้อหา ดังนี้

1. การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) เป็นการวิเคราะห์แล้วสร้างข้อสรุปที่เชื่อมโยงระหว่าง 2 ตัวแปรขึ้นไป จากส่วนย่อยหลายส่วนไปหาส่วนย่อยที่มีลักษณะร่วมกัน

2. การวิเคราะห์โดยการจำแนกข้อมูล (Typological Analysis)

2.1 การกระทำ (Acts) เป็นพฤติกรรมหรือบทบาทที่สังเกตเห็นได้ ที่มีต่อกันและกันในสังคม

2.2 กิจกรรมต่างๆ (Activities) เป็นกิจกรรมที่มีกระบวนการและมีขั้นตอนตามที่สังคมกำหนดไว้

2.3 ความหมาย (Meanings) เป็นการให้ความสำคัญ คำอธิบาย หรือการรับรู้เหตุการณ์ของผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์นั้นๆ

2.4 ความสัมพันธ์ (Relationship) เป็นความสัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องกับบุคคล 2 ฝ่าย เช่น แม่กับลูก พี่กับน้อง เป็นต้น

2.5 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม (Participation) เป็นการมีส่วนร่วมในเหตุการณ์ ว่ามีใครบ้างที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และขยายวงกว้างไปมากน้อยเพียงไร มีลักษณะเป็น Interaction

2.6 สภาพสังคม (Setting) เป็นสภาพที่สามารถเห็นได้ทันที เช่น สถานที่ บุคคล และลักษณะทางกายภาพอื่นๆ เช่น โภชนาการของเด็ก เป็นต้น

3. การวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบข้อมูล (Constant Comparison) เป็นการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูล 2 แห่ง หรือ 2 หมู่บ้านว่ามีความเหมือนหรือต่างกันอย่างไรบ้าง

4. การวิเคราะห์เชิงวัฒนธรรม (Cultural Analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม วิถีชีวิตและภูมิปัญญาอย่างไรบ้าง

5. การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เป็นวิธีการที่จำแนกข้อมูลออกเป็นส่วนๆ ว่ามีจำนวนเท่าไร แล้วอ่านจับใจความในส่วนที่เหมือนกัน มีอะไรบ้าง อย่างละเอียดลึกซึ้ง แล้วตีความ (Interpretive) พร้อมทั้งนำมาสร้างข้อสรุป (Working Hypothesis) เพื่อตอบโจทย์วิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ ด้วยการสังเคราะห์ข้อมูล (Synthesis) ที่ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการวิจัย

6. ผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องสภาพการเป็นอยู่ของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค เกอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรีโดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ 1) เพื่ออธิบายหลักการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา 2) เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัจจัยแห่งแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา 3) เพื่อแสวงหาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาใช้ในการสร้างความสำคัญ และคุณประโยชน์ต่อสังคมของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา และเพื่อทราบ 1) ผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา มีวิธีการดำรงชีวิตอย่างไรบ้าง 2) ประชาชนที่มีความเป็นผู้สูงอายุของหมู่บ้านท่าทุ่งนา มีปัจจัยอะไรบ้างเป็นแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังและมีการสืบทอดกันมาอย่างไร 3) ประชาชนที่มีความเป็นผู้สูงอายุของผู้สูงอายุหมู่บ้านท่าทุ่งนา มีการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอะไรบ้าง และใช้กันอย่างไรในการสร้างความสำคัญและสร้างคุณประโยชน์ต่อสังคม ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อสังคมอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุเป็นตัวอย่างและเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่พึ่งของครอบครัว เพระอบรมสั่งสอนให้ดำรงชีวิตตามแบบพอเพียงต้องเป็นต้นแบบที่ดีของ ลูกหลาน ในการคิดดี พูดดี ทำดี คบคนไปในทางที่ดี เช่น การทำบุญบริจาคทาน และรักษาศีลตลอดจนได้ส่งเสริมและชักนำลูกหลานให้เข้าวัดทำบุญรักษาศีล ด้วยกันทั้งครอบครัว นอกจากนี้ยังได้โน้มน้าหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาใช้ให้เกิดขึ้นจริง เช่น การปลูกพืชผักสวนครัว สมุนไพรแบบปลอดสารพิษ การรู้จักพึ่งพาตนเอง มีการร่วมกันขุดสระน้ำใช้ประโยชน์ร่วมกันในหมู่บ้านท่าทุ่งนา

2. การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อสังคมอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุเป็นตัวอย่างและเป็นแบบอย่างที่ดี ในการให้ทานมีศรัทธาตั้งมั่นในพระพุทธศาสนามีการชวนขวยจัดทำอาหารเตรียมใส่บาตรพระสงฆ์ อบรมสั่งสอนลูกหลานให้รู้จักทำบุญใส่บาตรด้วย มีการแบ่งปันวัตถุสิ่งของของตนที่มีอยู่ให้แก่เพื่อนบ้านที่ขัดสนยากจนและลำบากพบว่า ผู้สูงอายุมีการสมทานรักษาศีล 5 หรือ ศีล 8 เช่น ถึงวันพระ 8 ค่ำ หรือ วันพระ 15 ค่ำ ไปวัดที่ตั้งอยู่ในหมู่บ้านเพื่อสมทานรักษาศีล การเจริญภาวนามีการสวดมนต์ไหว้พระเพื่อให้จิตใจสงบระงับจากบาปอกุศล พ่อแม่ในอดีตสอนให้รักษาศีลไม่ให้ทำผิดศีล การกรวดน้ำแผ่เมตตาอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้ผู้กลับไปแล้วและสัพสัตว์ทั้งหลาย

3. การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อสังคมอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุเป็นตัวอย่างและเป็นแบบอย่างที่ดีแล้ว ยังเป็นผู้รักษาสืบทอดวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น เช่น ประเพณีบวชนาค การทำขวัญนาคก่อนอุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเพื่อศึกษาพระธรรมวินัยสืบทอดไป ประเพณีทำบุญตักบาตรวันเข้าพรรษา ประเพณีถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่พระภิกษุสงฆ์ที่อยู่จำพรรษา ประเพณีตักบาตรวันออกพรรษาเทโวโรหณะ และประเพณีวันสงกรานต์ เป็นต้น

4. ปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังการดำเนินชีวิตของสูงอายุ พบว่า ปัจจัยที่ทำให้สุขภาพดีมี 4 อย่างคือ 1) ปัจจัยด้านอาหาร เนื่องจากมีบุตรหลานคอยให้การดูแลเอาใจใส่เรื่องอาหารการกินให้ครบทั้งห้าหมู่สม่ำเสมอ และเน้นการรับประทานผักผลไม้สด เช่น การทาน ผักน้ำพริก ผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษเป็นต้น ลดการทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวาน เค็ม ผัด จัด เป็นต้น และยังมีคนที่รับประทานอาหารเจตลอดชีวิต เพื่อรักษาสุขภาพกายและใจให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีการทานพืชผักสมุนไพร ยาต้ม เพื่อบำรุงร่างกายและรักษาโรค 2) ปัจจัยด้านการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุด้วยกันจะมีการเดินออกกำลังกายด้วยกัน 3) ปัจจัยด้านการดูแลตนเอง

เป็นอย่างดีของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง การรับประทานยา และการควบคุมอาหารต่างๆ ที่ไม่สามารถรับประทานได้ตามคำแนะนำของแพทย์(4)ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้สูงอายุจะได้รับกำลังใจจากลูกหลาน และเพื่อนๆ จึงเกิดความสุขทางใจ อารมณ์ดี ทำให้ส่งต่อร่างกาย เกิดความแข็งแรงขึ้น

5. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ประชาชนผู้สูงอายุนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต พบว่ามีความสำคัญมาก เพราะว่าหลักธรรมอริยสัจ 4 อริยสัจ 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงของอริยบุคคล หมายความว่าถ้าผู้ใดสามารถรู้หรืออริยสัจ 4 ด้วยปัญญาผู้นั้นก็จะเป็นอริยบุคคลและที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐก็เพราะในขณะที่อริยสัจ 4 ก็เลสทั้งหลายก็ถูกทำลายหายไปจากจิตของผู้นั้น ด้วยจิตจะมีสภาพ ใส สะอาด บริสุทธิ์ พ้นสภาพสามัญชนกลายเป็นสามัญชน หรือเป็นบุคคลที่ประเสริฐ ความหมายของอริยสัจ 4 ขยายความได้ ดังนี้

5.1 ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกไปหมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสาระและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอ้อมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ

5.2 สมุทัย แปลว่าเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ความอยากที่ยึดเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยมีอาการที่เราเสพสวาทที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้น จะไม่เป็นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรน รน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความขัดข้องติดขัด ในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น

5.3 นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน กระวนกระวาย เบื่อหน่าย ติดขัด หลุดพ้นเป็นอิสระ

5.4 มรรค แปลว่า หนทางไปถึงความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ 8 คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา หรือเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีศีล 5 พรหมวิหารธรรม 4 กุศลกรรมบถ 10 บุญกิริยาวัตถุ 10 มีสัทธา ความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาด้วยเหตุและผล เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม คือ เชื่อว่าที่บุคคลได้รับความสุขหรือความทุกข์ก็เพราะกรรมดีหรือกรรมชั่วที่ตนทำไว้ เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน

6. ประวัติชีวิตของประธานชมรมกลุ่มผู้สูงอายุพบว่านายทองทรัพย์ กล้าหาญ ประธานชมรมกลุ่มผู้สูงอายุเป็นคนในท้องถิ่นคนพื้นที่ ท่านเกิดที่หมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี เรียนหนังสือจบชั้นประถมที่โรงเรียนวัดท่าทุ่งนา ปัจจุบันอายุ 77 ปี มีพี่น้อง 3 คน คือ 1) นางสาวบุญมา สุขยิ่ง อายุ 88 ปี เป็นพี่สาวคนโต 2) นายทองทรัพย์ กล้าหาญ อายุ 77 ปี ตัวท่านเอง และ 3) นางแคล้ว กวางษ์อายุ 73 ปี น้องสาวคนเล็ก การดำเนินวิถีชีวิตเป็นกลางๆ เหมือนชาวบ้านทั่วๆ ไป ตามแบบเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบอาชีพทำไร่มันสำปะหลัง ไร่ส้มโอ มะพร้าว ข้าวโพด ปลูกพืชผักสวนครัว พืชสมุนไพร เช่น ขมิ้นชัน ต้นหอม เป็นต้นเป็นคนมีน้ำใจมีเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันต่อบ้านด้วยกัน ตั้งอยู่ในศีลธรรม มีโรคประจำตัวโรคหอบหืด เหนื่อยง่าย รักษาที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล หมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค มียาให้กิน ทั้งกินทั้งพ่นร่วมกัน พกยาตลอด พ่นสองครั้งเวลาเหนื่อยมากๆ ผู้สูงอายุจะได้รับบริการจากบัตรส่งเสริม

สุขภาพของรัฐบาล โดยทาง รพสต. ช่วยตรวจรักษาสุขภาพ ให้คำแนะนำ การดูแลสุขภาพ การรับประทานยาตามโรคของผู้สูงอายุ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และมีการนัดประชุม เพื่อตรวจสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำทุกเดือน หลักธรรมที่นำมาใช้ในการดำรงชีวิต รักษาศีล 5 บุญกิริยาวัตถุ 10 สัทธาความเชื่อ ทำบุญบริจาคทาน รักษาศีล ชักนำลูกหลานให้เข้าวัดทำบุญให้ทานรักษาศีล ตอนเช้าใส่บาตพระที่มารับบิณฑบาต ก่อนนอนสวดมนต์ นั่งสมาธิ กรวดน้ำอภัย เม ญาติพี่น้อง โศก สุขิตา โศก ญาติโยม แม่เมตตา กราบ 5 ครั้ง กราบพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ตามที่ป่วยตายายสอนมาปัจจุบัน นายทองทรัพย์ กล้าหาญ ดำรงตำแหน่งประธานชมรมกลุ่มผู้สูงอายุ หมู่บ้านท่าทุ่งนา ตำบลไพรโยค อำเภอไพรโยค จังหวัดกาญจนบุรี

7. บรรณานุกรม

- คุณ โทจันทร์. (2545). **พุทธศาสนากับสังคมและวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- จำนง อติพัฒนสิทธิ์. (2547). **ศาสนา ชีวิต และสังคม**. กรุงเทพมหานคร : ตาตา พับลิเคชั่น.
- เฉลิมพล แจ่มจันทร์. (2555). **วารสารสถาบันวิจัยประชากรและสังคม**, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ตรีนุช พลากร. (2545). **การใช้พุทธธรรมในการพัฒนาชีวิต : ศึกษากรณีผู้พ้นโทษที่เข้ารับการอุปสมบท ณ วัดหนองปลิง ตำบลดอนแสลบ อำเภอยะหา จังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- บุญร่วม คำเมืองแสน. (2558). **รูปแบบการดำเนินชีวิตตามแนวปัจเจกนิยม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวของสตรีที่มีคู่สมรสชาวต่างชาติในจังหวัดนครราชสีมา**. รายงานการวิจัย, สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- บุญร่วม คำเมืองแสน. (2558). **แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเบญจศีลของนักโทษเรือนจำกลางบางขวาง**. รายงานการวิจัย, สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระครูศรีปริยัติวิธาน, และคณะ. (2558). **วิถีการดำเนินชีวิตและวัฒนธรรมชุมชนของประชาชนตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอกะช้าง จังหวัดตราด**. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2533). **ภูเขาแห่งวิถีพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : คณะธรรมทาน-ไชยา จัดพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). **พุทธธรรม(ฉบับเดิม)**. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- พระมหาภาสิต สุขวรรณดี (สุภาสิต). (2547). **“การรักษาศีล 5 ของนักศึกษาภาคสมทบ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีนครราชสีมา”**, รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยญาณสังวร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระอุดมศักดิ์ ปิยวัฒน์. (2548). **การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขตามแนวพุทธจริยศาสตร์ : ศึกษากรณีทศ 6**. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

มันเกียรติ โกศลนิรติวงศ์. (2541). **พุทธธรรม : ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). **วารสารสถาบันวิจัยประชากรและสังคม**, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2549). **การบริหารจัดการของชมรมผู้สูงอายุในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ**. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุชีโว ภิกขุ. (2537). **หลักพระพุทธศาสนา**. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพมหานคร : สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: นิชินแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.

สุณีย์ กัลป์ยะจิตร์. (2548). “การนำศีล 5 มาใช้ในชีวิตประจำวันของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา” **วารสารสมาคมนักวิจัย**. ส่วนผลิตวารสารสมาคมนักวิจัย.

แสงระวี เทพรอด. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างการปลูกฝังคุณธรรมทางพุทธศาสนา พฤติกรรมทางพุทธศาสนากับพฤติกรรมป้องกันสารเสพติด : กรณีศึกษาในนักเรียนวัยรุ่นจังหวัดปทุมธานี**. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

1. ออนไลน์ที่มา <https://www.google.co.th/>. (1/7/59).

2. ออนไลน์ที่มา <http://chanwit36.blogspot.com/2010/11/4.html> (1/7/59).

3. ออนไลน์ที่มา <http://chanwit36.blogspot.com/2010/11/4.html> (1/7/59).

4. ออนไลน์ที่มา <http://www.simrecorder.corm/h27htm>. (1/7/59).

5. ออนไลน์ที่มา http://juggrapong.blogspot.com/2011/12/blog-post_01.html (1/7/59).