

การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
ในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
THE SELF-DEPENDENT OF ELDERLY ACCORDING TO THERAVADA BUDDHIST
PHILOSOPHY IN COMMUNITY OF PHUTTHAMONTHON DISTRICT,
NAKHONPATHOM PROVINCE

พระสุทธิสารเมธี¹, สุณี เวชประสิทธิ์², กฤตสุขิน พลเสน³
Phra Sutthisanmethi¹, Sunee Wetprasit², Kitsuchin Ponsen³
ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2563

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ และเพื่อนำเสนอแนวทางการพึ่งตัวเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ นโยบายแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ.2552 การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุใน 5 ชุมชนๆ 3 ท่าน ในตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม รวม 15 ท่าน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์แล้วนำเสนอในเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล มีการนำหลักพุทธปรัชญามาเป็นแนวทางในการพึ่งตนเองในด้านต่าง ๆ 3 ด้าน ได้แก่ การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในด้านร่างกายตามหลักอายุสธรรมหรือหลักอายุวัฒนธรรม การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุด้านจิตใจตามหลักไตรลักษณ์ และการพึ่งตนเองด้านสังคม ตามหลักสังคหวัตถุ นั้นทำให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่เกิดจากการนำหลักพุทธปรัชญามาเป็นแนวทางในการพึ่งตนเอง และช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่ประมาทในชีวิต มีการเตรียมใจไวหิพรอมที่จะยอมรับ

¹ ศน.ด. (พุทธศาสนาและปรัชญา), อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

¹ Ph.D. (Buddhism and Philosophy), Lecturer in Buddhism and Philosophy Department, Mahamakut Buddhist University.

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราชิราช

² Assistant Professor, M.S (Nursing), Kuakarun Faculty of Nursing, Navamindhadhiraj University.

³ ศน.ด. อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

³ Ph.D. (Buddhism and Philosophy), Lecturer in Buddhism and Philosophy Department, Mahamakut Buddhist University.

Corresponding author; Email: chaiyan1971@gmail.com

(Received: 29 September 2020; Revised: 5 October 2020; Accepted: 6 October 2020)

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในวัยสูงอายุด้วยการเดินทางตามทางสายกลางทำให้พบความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา

คำสำคัญ : 1. การพึ่งตนเอง 2. ผู้สูงอายุ 3. หลักอายุสธรรม 4. หลักไตรลักษณ์ 5. หลักสังคหัตถุ

ABSTRACT

The objectives of this research were: to study of the elderly's self-reliance based on the Theravada Buddhist philosophy and propose guidelines of using Buddhist philosophy for the elderly to follow in community Phutthamonthon district, Nakhon Pathom province. This research was the quality research. A researcher studied and analyzed of data from related document which were the National elderly plan policy edition 2 (2545-2564 BE.), A researcher used an in-depth interview key informants of the elderly in three communities at Salaya subdistrict Phutthamonthon district Nakhon Pathom province, ; totally were 15 people, used the descriptive analysis to analyze data.

Research results found, the elderly in Phutthamonthon district adapted the Buddhist philosophy for self-reliance in three different areas, including with: 1. Physically Self-reliance of the elderly, used the Ayussa-Dhamma Doctrine, or cultural age; 2. Psychological Self-reliance of the elderly, followed trinity and; 3. Social Self-reliance of the elderly, followed Sangahavatthu. Buddhist philosophy enhanced the elderly to live with happy life and have a good quality of life from adapting the Theravada Buddhist philosophy as a self-reliance guideline and encourage the elderly to appreciate on themselves, not careless in their lives, prepare their spirits for acceptance of changes followed the middle path ways which can be found for the real happiness for living by following the Buddhist philosophy.

Keywords: 1. Self-dependent 2. Elderly 3. Ayussa-Dhamma 4. Doctrine 5. Tilakkhana Sangahavatthu

1.ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยจากการคาดการณ์ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด) ในปี พ.ศ.2564 และในปี พ.ศ.2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด คือ ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์, 2562) ซึ่งในวัยผู้สูงอายุจะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปในทางถดถอย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะส่งผลกระทบต่อกระบวนการ

ดำรงชีวิต การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ จะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม ผู้สูงอายุมักจะมีชีวิตกังวลต่อตนเอง อารมณ์อ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ขาดความมั่นคงทางจิตใจ มีความรู้สึกวุ่นวายตนเองเป็นภาระของครอบครัวลูกหลานและสังคม การเกิดความกลัวในผู้สูงอายุ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ส่วนการเปลี่ยนแปลงในด้านสังคมและเศรษฐกิจเนื่องจากในวัยสูงอายุเป็นวัยที่หมดภาระทางด้านหน้าที่การงาน เกิดความรู้สึกสูญเสียอำนาจ และขาดรายได้ หรือมีรายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น (ชญาณันท์ ศิริกิจเสถียร และคณะ, 2560) การเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคมนี้มีผลกระทบต่อผู้สูงอายุทำให้มีคุณภาพชีวิตลดลงทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวด้วยการพึ่งตนเองเพื่อความอยู่รอดของตนเอง เพื่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนเอง จากบทบาทของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วแต่ผู้สูงอายุยังสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อครอบครัว สังคมและชุมชน โดยเฉพาะในระดับชุมชนที่ผู้สูงอายุมักจะเป็นผู้ถ่ายทอดศิลปวัฒนธรรมและประเพณีสู่บุตรหลาน รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีของชุมชนเห็นได้จากแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2564 ซึ่งมีปรัชญามุ่งให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจึงเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศ โดยเฉพาะการเสริมสร้างความสุขในชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553) ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละคนมีลักษณะการพึ่งตนเองที่แตกต่างกันไป ตามโครงสร้างของชุมชนนั้น ๆ โดยในปัจจุบันอำเภอพุทธมณฑลมีการพัฒนาเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน เสริมสร้างความมั่นคงโดยการน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักในการสร้างชุมชนหมู่บ้านเศรษฐกิจต้นแบบพอเพียง ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมเพื่อสร้างรายได้และอนุรักษ์ธรรมชาติซึ่งทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอพุทธมณฑลมีบทบาทสำคัญในการเป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตทำให้สามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

จากเหตุผลความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการนำหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่มีหลักคำสอนที่เกี่ยวกับการพึ่งตนเองด้านร่างกาย คือหลักอายุสละหรืออายุวัณณธรรม คือธรรมที่ช่วยให้อายุยืน หลักการอยู่ร่วมกันในสังคมในการพึ่งตนเองด้านสังคมตามหลักสังคหวัตถุ และหลักปฏิบัติให้เข้าใจชีวิต ในการพึ่งตนเองด้านจิตใจ คือหลักไตรลักษณ์ของผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล ในฐานะที่เป็นหลักการ วิธีการและเป้าหมายของการพึ่งตนเอง ที่สามารถปฏิบัติตามได้อย่างเป็นรูปธรรม มาเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ภายใต้การพึ่งตนเองอย่างอิสระ มั่นคง สมบูรณ์ และมีความสุขได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความรู้สึกมีคุณค่าส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล มีวัตถุประสงค์ทางการศึกษา ดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ

2.2 ศึกษาหลักพุทธปรัชญาในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ

2.3 เพื่อนำเสนอแนวทางการพึ่งตัวเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญา ในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

3.1 ทำให้ทราบการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุเพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม

3.2 ทำให้ทราบหลักพุทธปรัชญาในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ

3.3 ทำให้ทราบแนวทางการพึ่งตัวเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญา ในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยการจัดหมวดหมู่และวิเคราะห์ข้อมูล (content analysis) จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยในเรื่องการพึ่งตัวเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญา รวมทั้งศึกษาแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 - 2564 ในประเด็นเกี่ยวกับการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุและพัฒนาระบบการดูแลและสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับ สังคมสูงวัย และได้ทำหนังสือขออนุญาตผู้นำชุมชนและติดต่อโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลสำคัญและอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยให้ผู้สูงอายุรับทราบโดยผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study) ในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในสถานที่จริง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถตอบได้ตามความสนใจและสะดวกใจ โดยผู้วิจัยจะสัมภาษณ์อย่างเป็นธรรมชาติและเป็นกันเองโดยการพูดคุยหรือการสนทนากัน เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกของผู้ถูกสัมภาษณ์ว่าเหมือนถูกบังคับให้ตอบ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะขออนุญาตดำเนินการบันทึกข้อมูลจากผู้ถูกสัมภาษณ์ให้ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์แบบอุปนัย คือ การตีความสร้างข้อสรุปจากปรากฏการณ์เพื่อการประยุกต์ใช้เป็นแนวคิดในการกำหนดแนวทางหรือรูปแบบที่เหมาะสมในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุแล้วนำเสนอในภาพรวม และได้ยื่นเอกสารขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

5. ผลการวิจัย

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางด้านสังคม และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ดังนั้น การเตรียมใจให้ปล่อยวาง ยอมรับ ความจริง ปรับตนเองให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปโดยมีแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธที่มีการนำหลักพุทธปรัชญามาปฏิบัติให้ได้รับความสุข เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีที่พึ่งทางใจ มองชีวิตอย่างถูกต้องตามสถานะที่เป็นจริงด้วยหลักพุทธปรัชญา ตามหลักอายุสธรรม หลักไตรลักษณ์ และหลักสังคหวัตถุมาเป็นแนวทางในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

5.1 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ด้านร่างกายตามหลักอายุสธรรม

จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่าง ๆ ของร่างกายแบบมีภาวะถดถอยและเสื่อมลงไปตามธรรมชาตินั้นอาจก่อให้เกิด โรคหลายโรคได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไตวาย โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร (ท้องอืด ท้องเฟ้อ) เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วยการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอพุทธมณฑลมีหลักการพึ่งตนเองเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายตามหลักอายุสธรรมดังนี้

5.1.1 การทำความสบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ (สัปปายการี) ผู้สูงอายุในชุมชนให้ความสำคัญในการดูแลตนเองเป็นอย่างดีในการที่จะมีอายุยืนยาวตามหลักสัปปายการีในการรักษาและบำรุงกายคือการทำในสิ่งที่สบาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ด้วยเลือกปัจจัย 4 อย่างเหมาะสมด้วยการสร้างสุขนิสัยที่ดีในการเลือกรับประทานปลา และผักผลไม้สดตามฤดูกาลและพืชสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองให้มีภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ และดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดินหรือการทำงานบ้านด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมในบ้านให้สะดวกในการทำกิจวัตรประจำวัน และที่สำคัญการมีเพื่อนบ้านเป็นกัลยาณมิตรมีความเมตตาเอื้ออาทรกันดุจญาติมิตรช่วยกันชี้แนะแนะนำด้านสุขภาพก็จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรงไม่เป็นภาระของลูกหลานและทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

5.1.2 รู้จักประมาณในสิ่งที่ทำให้พอดีแก่ร่างกายที่เป็นอยู่ (สัปปายะ มัตตัญญู) ผู้สูงอายุในชุมชนให้ความสำคัญในการดูแลตนเองเป็นอย่างดีในการประมาณในสิ่งที่ทำให้พอดีแก่ร่างกาย ผู้สูงอายุมักมีการวางตนอย่างพอดี รู้จักประมาณตนเองในการดำเนินชีวิตให้มีความเหมาะสมให้พอดีต่อร่างกายจะทำให้ชีวิตมีความสุข ด้วยการมี สติ มีความรอบคอบในการใช้ชีวิต งดเว้นสุรา ยาเสพติด และรู้จักพึ่งตนเองก่อนพึ่งพาผู้อื่นเสมอ รู้จักประมาณในการรับประทานอาหารอย่างพอเพียงไม่ฟุ้งเฟ้อ และการรู้จักพอประมาณการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ รู้จักเก็บออมทรัพย์สิน และยินดีพอใจตามสมควรแก่อัตภาพของตนเอง คือการเดินตาม “ทางสายกลาง”

5.1.3 การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (ปริณตโภช) ผู้สูงอายุในชุมชน รู้จักการคัดสรรการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนาการเน้นคุณค่าทางสารอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและปริมาณพลังงานที่เหมาะสม โดยเลือกอาหารอ่อนย่อยง่ายเช่น ปลา เต้าหู้ เน้นการรับประทานอาหารที่ปรุงแบบสุกใหม่ด้วยการทำอาหารด้วยตนเองและงดเว้นอาหารที่เป็นโทษต่อสุขภาพเพื่อช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ

5.1.4 ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา (กาลจารี) การแบ่งเวลาให้เหมาะสมในการปฏิบัติภารกิจในแต่ละวัน ให้เหมาะสม โดยบริหารจัดการในการใช้เวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา พอเหมาะแก่เวลาในการใช้ชีวิต ด้วยการสร้างวินัยในการใช้ชีวิตของตัวเองอย่างมีระบบระเบียบที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตในชุมชนของตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังคำกล่าวที่กล่าวว่า “ต้องรู้จักการวางแผนล่วงหน้าในการใช้ชีวิต ในการทำภารกิจทุกอย่างในแต่ละวันให้เหมาะสม ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง” และเป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้มีอายุยืนยาวและอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุโดยไม่ต้องเป็นภาระของลูกหลานในการดูแลทำให้ชีวิตมีคุณค่ามากขึ้น

5.1.5 การควบคุมความต้องการหรือควบคุมการมรณ (พรหมจารี) การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในด้านการควบคุมความต้องการหรือควบคุมการมรณ นั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขและมีคุณค่าในสังคมการสำรวมตนให้เป็นปกติโดยไม่กระทำการสิ่งที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ด้วยการรักษาศีล ไม่ให้ตนเองตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธและความหลงด้วยการระมัดระวังอารมณ์ความรู้สึกในวัยสูงอายุ ที่มักจะมีอารมณ์หงุดหงิดได้จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายที่ลดลง ดังพุทธสุภาษิตว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จได้ใจ ถ้าคนมีใจดี ก็พูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้นสุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาตามตัวเขาไป” (ขุ.ธ. 25/11/11) การนำศีลมาปฏิบัติเพื่อควบคุมการประพฤติกายวาจา และการเลี้ยงชีพสุจริต สามารถควบคุมความต้องการหรือควบคุมการมรณให้ตั้งอยู่ในกุศลธรรมในการใช้ชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

5.2 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุด้านจิตใจตามหลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หรือกฎสำคัญแห่งธรรมชาติ ซึ่งเป็นสัจธรรมที่เป็นจริงตลอดมาและตลอดไป โดยสรรพสิ่งในโลกนี้ (ขุ.ธ.25/30/51) การเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจของผู้สูงอายุก็อยู่ภายใต้กฎนี้ การเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยและภาวะทางสังคมทำให้ต้องเกษียณอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องหยุดหรือออกจากงานทำให้หน้าที่และความรับผิดชอบด้านงานลดลงทำให้ผู้สูงอายุจึงเกิดความรู้สึก สูญเสียความสำคัญในการแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมซึ่งมีผลกระทบต่อจิตใจและอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ดังนั้น ถ้าหากผู้สูงอายุมีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักไตรลักษณ์ ด้วยศักยภาพของตนเองอย่างยั่งยืน ทั้งในระดับโลกียะ คือการเป็นอยู่ในโลกปัจจุบันร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีโอกาสในการเข้าถึงทางแห่งการบรรลุถึงที่พึ่งอันประเสริฐที่สุดในพระพุทธศาสนา ได้แก่การบรรลุพระนิพพานได้เช่นกัน (พระมหาจุฑาธนา นรเชฏฺโฐ, 2556) ซึ่งการพึ่งตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล มีผลวิจัย ดังนี้

5.2.1 การทำจิตใจเมื่อประสบภาวะความเปลี่ยนแปลงหรือภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป (อนิจจัง) ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนมากได้นำหลักของความเป็นอนิจจัง หรือความเป็นของไม่เที่ยง มาใช้ในการพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่มีการดำเนินไปตามกฎไตรลักษณ์ ทำให้เกิดความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงที่เป็นไปตามธรรมชาติ ทำให้ไม่รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย และหน้าที่การงานในสังคมซึ่งในระยะแรกก็รู้สึกสูญเสีย และมีความเศร้าเกิดขึ้น แต่ต้องพยายามพึ่งตนเองด้วยการรักษาใจให้มีความหนักแน่นมั่นคงไม่ยึดติดด้วยการพิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องของธรรมดาในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เมื่อมีปัญหา ก็พยายามแก้ไขด้วยการใช้สติพิจารณาไตร่ตรองไปในทางที่ดี และใช้เป็นหลักในฝึกอบรมและขัด เกลาจิตใจของตนเอง

5.2.2 การทำจิตใจเมื่อเกิดความเดือดร้อนใจ ความกดดันหรือถูกบีบคั้นทางความรู้สึก (ทุกขัง) ผู้สูงอายุในชุมชนมีการทำจิตใจเมื่อเกิดความเดือดร้อนใจ ความกดดันหรือถูกบีบคั้นทางความรู้สึก ได้นำหลักไตรลักษณ์ มาใช้ในการพึ่งตนเองเพื่อรักษาจิตใจไม่ให้มีความทุกข์ เมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มากระทบทั้งทางกายและทางใจจนก่อให้เกิดความทุกข์ได้ ผู้สูงอายุส่วนหนึ่ง กล่าวว่า “เข้าใจความทุกข์ เพราะชีวิตผ่านอะไรมามากมาย มีทั้งผิดหวัง สมหวัง มีทั้งใกล้ตายแต่รอดตายมาได้เพราะคงยัง

ไม่ถึงที่ตาย และทั้งสุขทั้งทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดอยู่ที่เราทำใจให้ยอมรับ เพราะถ้าปฏิเสธความทุกข์และ
ดิ้นรน ก็จะเพิ่มความทุกข์ จึงควรใช้สติในการพิจารณาแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์นั้น แล้วก็จะพบ
ความสุข”

5.2.3 การทำจิตใจเมื่อไม่สามารถบังคับร่างกาย / ความคิดของตนเองและคนรอบข้าง
(อนัตตา) ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีการทำจิตใจเมื่อไม่สามารถบังคับร่างกายหรือบังคับความคิด
ของตนเองและคนรอบข้างได้นั้น โดยใช้วิธีคิดตามหลักพุทธปรัชญาในการพึ่งตนเองไม่ให้หวั่นไหวใน
ชีวิตเพื่อป้องกันมิให้เกิดความทุกข์จากการยึดมั่นถือมั่นด้วยกิเลสตัณหา ด้วยการพึ่งตนเองใน
ด้านจิตใจตามหลักไตรลักษณ์ ในการใช้ชีวิตด้วยการมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ด้วยการพิจารณา
ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงร่างกายสังขาร ที่ไม่สามารถทนต่อการบีบคั้นทางร่างกายและจิตใจได้
เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เนื่องมาจากความไม่ใช่วัตถุ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของ
ทุกคนนั่นเอง ซึ่งเป็นการนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาทำให้จิตใจปล่อยวาง และทำให้มีความสุขที่
แท้จริงจากการไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

5.3 การพึ่งตนเองด้านสังคมตามหลักสังคหวัตถุ

การเกษียณอายุจากงานประจำของผู้สูงอายุส่งผลให้บทบาทในสังคมลดลง และทำให้มีวิถี
ชีวิตใหม่ที่แตกต่างจากที่เคยชินมาเป็นเวลานาน จึงใช้เวลามาทำกิจกรรมเพื่อสังคม ในการพึ่งตนเอง
เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยการใช้ชีวิตตามหลักสังคหวัตถุ สามารถนำมาใช้
การอยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี นั่นก็คือหลักธรรมเป็นเครื่องสงเคราะห์กันและกัน
(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) ในการใช้ชีวิตประจำวันได้ผลวิสัย ดังนี้

5.3.1 การเสียสละเอื้อเฟื้อแบ่งปัน (ทาน) ผู้สูงอายุมีวิธีการในการให้ทาน ใน 3 ลักษณะ
ดังนี้ 1) กลุ่มผู้สูงอายุจะมีการรวมกลุ่มกันก่อตั้งชมรม เช่น ชมรมกลุ่มแม่บ้าน หรือ ชมรมผู้สูงอายุเพื่อ
ช่วยกันระดมเงินทุนจากการบริจาค เงินส่วนตัวร่วมกันเพื่อให้ความช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยากที่เป็น
“วัดอุทยาน” ด้วยการให้ปัจจัย 4 คืออาหาร เสื้อผ้า ยารักษาโรค เป็นต้น ส่วนในการท่องเที่ยวเชิง
อนุรักษ์ เป็นการให้ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านการท่องเที่ยวของประชาชนที่มาเยี่ยมชมชุมชนในอำเภอ
พุทธมณฑล 2) การให้ที่เป็นการให้ธรรมเป็นทาน หรือ “ธรรมทาน” นั้นจะมีแกนนำของผู้สูงอายุที่มี
ความเชี่ยวชาญในพิธีการทางศาสนา จะช่วยกันจัดกิจกรรมวันสำคัญทางศาสนาและสั่งสอนให้ผู้อื่น
ตั้งอยู่ใน ธรรม ให้ความรู้ความถูกต้องตั้งมั่นมุ่งเน้นให้น่าไปปฏิบัติ 3) การให้อภัยเป็นทาน หรือ
“อภัยทาน” นั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในชุมชนมีความคิดและการกระทำที่แสดงถึงการมีหลักการของการ
ให้อภัยต่อผู้อื่นที่เป็นไปเพื่อการยกระดับจิตใจของตนเองให้ผ่องใสและมีความสุข จากการไม่โกรธ
เคือง ไม่พยายาบาท ต่อผู้อื่น

5.3.2 การสนทนากับคนรอบข้างที่จะให้เกิดความรักความสามัคคี (ปิยวาจา) ผู้สูงอายุ
ในชุมชนส่วนใหญ่ยังมีการติดต่อสื่อสารกันภายในชุมชน มีกิจกรรมทางสังคมที่ต้องทำร่วมกันอย่าง
สม่ำเสมอทั้งงานวัด งานบ้าน งานของส่วนราชการที่จัดให้กับผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำ
กิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี และยังมีกลุ่มนักวิชาการเข้ามาศึกษาหาข้อมูลของภูมิ
ปัญญาของกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนจึงทำให้ผู้สูงอายุยังมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นที่เข้ามาในชุมชน
ตามโอกาสต่าง ๆ ดังนั้น การมีกิจกรรมร่วมกันจึงต้องมีมิตรไมตรีต่อกัน การใช้คำพูดจึงต้องเป็นคำพูด

ที่เหมาะสมในการที่จะโน้มน้าวจิตใจของผู้สูงอายุให้เห็นคุณค่าของตนเองในการกระทำต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

5.3.3 วิธีการประพุดในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น (อัตถจริยา) ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งนั้นมีการทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม และชุมชนอย่างสม่ำเสมอโดยไม่หวังผลตอบแทน ด้วยมีความคิดว่ายังมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีความรู้ความสามารถในทางวิชาการ หรือความสามารถทางศิลปวัฒนธรรม และต้องการใช้เวลาว่างจากการเกษียณอายุราชการ มาสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นกับชุมชนที่ตนเองอยู่ โดยการให้เหตุผลว่า ต้องการตอบแทนชุมชนที่เกิด ที่อยู่ที่กิน อยากช่วยพัฒนาให้ชุมชนมีความเข้มแข็งเพื่อให้ลูกหลานได้อาศัยอยู่ต่อไปได้อย่างมั่นคง สร้างชุมชนให้มีเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เพื่อให้คนในชุมชนมีรายได้ที่ดี มีความอบอุ่น และมีความปลอดภัยในชีวิต

5.3.4 การวางตัวให้เป็นผู้ที่น่าเคารพนับถืออย่างสม่ำเสมอ (สมานัตตตา) ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่นั้นมีการปฏิบัติสม่ำเสมอในการกระทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน และพยายามแสดงให้เห็นถึงการมีความยุติธรรมในการให้ความช่วยเหลือคนในชุมชนที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ทั้งทางด้านสุขภาพ ปัญหาครอบครัวและปัญหาทาง เศรษฐกิจอย่างเท่าเทียมกัน มีการร่วมทุกข์ร่วมสุขในทุกคราว รวมทั้งการมีความสม่ำเสมอในการบำบัดทุกข์บำรุงสุขของกันและกัน โดยร่วมกันรับรู้ และแก้ไขปัญหาของชุมชนดังที่เห็นได้ชัดเจนในสถานการณ์ COVID 19 ที่ทุกคนในชุมชน ตื่นตัวในการร่วมมือกันป้องกันการระบาดของโรคอย่างเข้มแข็ง เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการป้องกันโรคจนประสบความสำเร็จอย่างงดงาม

6. สรุปผลการวิจัย

6.1 ผลการศึกษาการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอพุทธมณฑลสรุปได้ว่า

6.1.1 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย พบว่าผู้สูงอายุดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง ด้วยการใช้ปัญญาในการเลือกวิธีในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมในการสร้างสุขนิสัยที่ดีในการที่จะมีอายุยืนรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงไม่ให้เกิดเจ็บไข้ได้ป่วย เลือกรับประทานอาหารโดยหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นโทษต่อร่างกาย เน้นคุณค่าทางสารอาหารที่เหมาะสม ควบคู่กับการปฏิบัติตนในการรักษาจิตใจด้วยการควบคุมความต้องการหรือควบคุมกามารมณ์ โดยไม่กระทำการสิ่งที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นด้วยหลัก “การใช้ชีวิตให้ยึดตาม ศีล” เพื่อการรักษาใจให้มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่นไม่เบียดเบียนสัตว์น้อยใหญ่จะทำให้ชีวิตมีความสุขอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่า

6.1.2 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจพบว่า การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจเพื่อไม่ให้เกิดการยึดติดในสิ่งต่าง ๆ ที่เคยมี เคยเป็น เคยทำได้ในอดีตพยายามพึ่งตนเองด้วยการรักษาใจให้มีความหนักแน่นมั่นคง ไม่ยึดติด ในลาภ ยศ สรรเสริญ ด้วยการพิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องของ “ธรรมดาในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน” เมื่อมีปัญหา ก็พยายามแก้ไขด้วยการใช้สติ ให้เข้มแข็งอดทนและปรับตัวยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

6.1.3 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ด้านสังคมพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีวิธีการพึ่งตนเองด้วยการใช้ความรู้ความสามารถในการทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคมมาใช้ในการทำประโยชน์ให้แก่

ส่วนรวมในกิจกรรมต่างๆ เช่น ในการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม อนุรักษ์อาหารพืชสมุนไพร และรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามในชุมชนที่เป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมอันดีงามที่ควรอนุรักษ์ไว้เพื่อถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้สืบสาน รักษาและต่อยอดไว้เพื่อประโยชน์ของชุมชนให้มีความมั่นคงในทางเศรษฐกิจตลอดไป

6.2 ผลการศึกษาหลักพุทธปรัชญาในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนพุทธมณฑล สรุปได้ว่า

6.2.1 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ด้านร่างกายตามหลักอายุสสธรรม เพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ของผู้สูงอายุในชุมชนพุทธมณฑลสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ มีการเตรียมพร้อมทั้งทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในการส่งเสริมรักษา ดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยการส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองในการเลือกรับประทานอาหารและออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสุขภาพของร่างกาย มีการพักผ่อน เพื่อช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง สดชื่น รักษาสุขภาพจิต ปล่อยวางเรื่องที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้อย่างเหมาะสม

6.2.2 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจตามหลักไตรลักษณ์ของผู้สูงอายุในอำเภอพุทธมณฑลนั้นพบว่าผู้สูงอายุสามารถควบคุมจิตใจได้ดีสุขุมเยือกเย็นเพิ่มขึ้น ทำให้มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง ที่จะเผชิญกับปัญหาอุปสรรค ต่าง ๆ ในการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติเมื่อมีอายุมากขึ้น ด้วยความเข้าใจการเปลี่ยนแปลง ของชีวิตที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่มีลักษณะประจำของสิ่งทั้งปวง 3 ประการ ได้แก่ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่มีตัวตน คือไม่อยู่ใน อำนาจที่จะบังคับบัญชาใครได้ การพิจารณาเห็นความจริงของชีวิต ด้วยการใช้ปัญญาศึกษาให้รู้เท่าทันเหตุปัจจัย สามารถปล่อยวางความทุกข์ ดำรงอยู่ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของเปลี่ยนแปลงทั้งด้านเสื่อมและด้านเจริญ

6.2.3 การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ด้านสังคมตามหลักสังคหวัตถุ พบว่าผู้สูงอายุนำมาใช้ในการพึ่งตนเองด้านสังคม ในการสร้างประโยชน์เกื้อกูล เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ สงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ดุจญาติมิตร ทำให้สามารถช่วยเหลือ ส่งเสริมให้คนในชุมชนอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข ในการทำความดีต่อกัน โดยเริ่มจากการเป็นผู้ให้อย่างไม่หวังผลตอบแทน การสื่อสารกันด้วยความเป็นกัลยาณมิตรในการสร้างความเข้าใจอันดีต่อกันรวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว และชุมชนอุทิศตนช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอและเท่าเทียมกันในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเองที่มีต่อสังคม

7. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท โดยการนำหลักอายุสสธรรม หลักไตรลักษณ์ และหลักสังคหวัตถุ มาใช้เป็นแนวทางเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองและพึ่งพาซึ่งกันและกันในชุมชนได้โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ ปัญญา ความเพียร และสติ ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งตนเองในด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม เพื่อส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างอิสระมีความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ เป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่นำไปสู่โอกาสในการเข้าถึงความดีสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ประโยชน์ปัจจุบันหรือประโยชน์ขั้นต้น (ทิฐฐธัมมิกัตถประโยชน์) ประโยชน์เบื้องหน้า ประโยชน์ขั้น

กลาง(สัมปรายิ์กัตถประโยชน์) และประโยชน์สูงสุดคือ นิพพาน (ปรมาตถประโยชน์) สอดคล้องกับการศึกษาของ ประยงค์ ศรีไชย และคณะ ที่ทำการศึกษาแบบแนวทางเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ในจังหวัดอุบลราชธานี (ประยงค์ ศรีไชย และคณะ, 2559) พบว่าการที่ดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ของผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแล รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ โดยให้คนในชุมชน ได้มีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ โดยทุกคนในชุมชนต้องได้รับการปลูกฝัง ให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิดและการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุโดยต้องตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของผู้สูงอายุ ภายใต้คำขวัญที่ว่า “แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีศักดิ์ศรี” ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมที่ดำเนินการที่ทำให้ภาคภูมิใจของกลุ่มในการเสริมสร้างสุขภาวะทางพระพุทธศาสนา เกิดความรักใคร่และสร้างความอบอุ่นในครอบครัว หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ก็ส่งผลถึงจิตใจที่สงบ เยือกเย็นของผู้สูงอายุที่ไม่เกิดปัญหาในครอบครัว และชุมชน จึงเป็นชุมชนที่มีผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันมีความเอื้อเฟื้อ และช่วยเหลือกันของกลุ่มเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงที่ยั่งยืน ส่งผลให้ผู้สูงอายุทั้งสองชุมชนนี้มีสุขภาวะทางด้านจิตใจและร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงตามวัย เป็นการดูแลกันที่ยั่งยืนสืบไป

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

8.1.1 ในสถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ทำให้ประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นภาครัฐจึงควรมีมาตรการ หนุนรงค์ หรือเผยแพร่ข้อมูล รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยในการนำแนวทางการดูแลผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการนำไปใช้อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพองค์รวมที่ดี จะสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายทางสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม

8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

8.2.1 ชุมชนควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าการพึ่งตนเองทางด้านร่างกายด้วยการดูแลสุขภาพกายให้ถูกต้องตามหลักอายุสธรรม เพื่อให้มีความยืดหยุ่นในการปฏิบัติตามสถานการณ์และเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และผู้นำชุมชนควรแนะนำส่งเสริมวิธีปฏิบัติในการพึ่งตนเองด้านจิตใจให้แก่ผู้สูงอายุ ด้วยการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเข้าใจวิธีคิดแบบสร้างสุขภาวะทางใจ ทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

8.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

8.3.1 ควรวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนเมืองเพราะสังคมเมืองมีปัญหาที่ซับซ้อนมากจึงควรรวบรวมข้อมูลมาช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเขตเมืองมีคุณภาพชีวิตที่ดี

8.3.2 ควรวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบในการนำหลักพุทธปรัชญาไปใช้ในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุทุกกลุ่มวัย

8.3. ควรวิจัยเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมไปบูรณาการการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชนต่าง ๆ

9. บรรณานุกรม / เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564)*

ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ.2552. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์:

โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์. กรุงเทพฯ.

ชญานันท์ ศิริกิจเสถียร และคณะ. (2560). *แนวทางส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในหมู่บ้านโพธิ์พัฒนา ตำบลคณที อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นฐาน. รายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6. คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.*

ประยงค์ ศรีไชย และคณะ. (2559). *ศึกษารูปแบบแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ในจังหวัดอุบลราชธานี. (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*

พระมหาอุทตนา นรเชฏโฐ. (2556). *หลักการพึ่งตนเองเชิงพุทธบูรณาการในสังคมไทย (ปริญาญาดุษฎีบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 11) กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

สถาบันเสริมศึกษาและทรัพยากรมนุษย์. (2562). *โครงการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุตามนโยบายประชารัฐเพื่อสังคม (E6). (รายงานผลการวิจัย). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*

10. คำขอขอบคุณ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คณะผู้วิจัยขอขอบคุณหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัย รวมถึงผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้นำชุมชนตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ช่วยประสานงานในการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และให้ความร่วมมือคณะผู้วิจัยด้วยดีตลอดการวิจัย ขอขอบคุณกองบรรณาธิการวารสารสถาบันวิจัย ที่รับเผยแพร่ผลงานวิจัยฉบับนี้