

การประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ตำบลโพนงาม อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี*

AN APPLICATION OF BUDDHADHAMMA PRINCIPLE IN DEVELOPING THE
POTENTIALITY OF THE AGED PEOPLE IN PHON NGAM SUBDISTRICT,
NONGHAN DISTRICT, UDONTHANI PROVINCE

พระนฤชิต สนตจิตโต (สหัสสัท)¹, บุญส่ง สิ้นจันนอก², พระมหาประทีป อภิวิฑฒโน³

Phra Naruchit Santacitto (Sahastas)¹, Bunsong Sinnok², Phramaha Prateep Aphiwattano³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2,3}

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.^{1,2,3}

Email : 6502205008@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในตำบลโพนงาม อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี และ 3) เพื่อการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพนงาม อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. หลักพุทธธรรมในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่าหลักธรรมที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ และมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ หลักเบญจศีล เบญจธรรม ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 3 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน) ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรม ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี มีความสอดคล้องกับประเพณี ฮีต 12 ของพื้นที่ 2. สภาพปัญหาของการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในตำบลโพนงาม อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี 1) ปัญหาด้านร่างกาย ที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุด เพราะเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ส่วนมากจะเป็นโรคเบาหวาน ความดัน และโรคประจำตัวอื่นๆ จากการรับประทานอาหารตามใจตนเอง 2) ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ เพราะผู้สูงอายุบางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ 3) ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ส่วนมากจะเป็นปัญหาเรื่องรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย เพราะผู้สูงอายุนั้นจะรอเงินจากลูกหลานที่ส่งมาให้ ซึ่งมีผลต่อฐานะทางสังคมที่มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะทางสังคมที่ต่างกัน การสร้างความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องยาก 3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพนงาม อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี เป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมของ องค์การบริหารส่วนตำบล ชุมชน และวัด ในการใช้กิจกรรมของชุมชนและประเพณีของพื้นที่ในการบูรณาการหลักธรรมกับกิจกรรมของชุมชน

คำสำคัญ : 1. การประยุกต์หลักพุทธธรรม 2. การพัฒนาศักยภาพ 3. ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The purposes of this research are 1) to study the Buddhhadhamma principle in developing the potentiality of the aged people in Phon Ngam Subdistrict, Nonghan District, Udonthani Province 2) to study the problematic states in developing the aged people in Phon Gham Subdistrict, Nonhan District, Udothani Province and 3) to apply uddthe Buddhadhama principle for developing the potentiality of the aged people in Phon ngam Subdistrict, Nonghan district, Udothani Province. The research instrument was an interview form. Data analysis was performed using descriptive analysis.

The results of research are found that: 1. The Buddhhadhamma principles in developing the potentiality of the aged people in Buddhism are found that the Biddhadahmma principles practiced by the aged people and appropriate for them are the Five Precepts and Five Ennobling virtues, the three bases of the meritoriousness and the Insight development. All of these are the Dhamma principles for prolonging the aged peoples' life and making the physical and spiritual health well matching with the tradition of the local Heet Sib Song tradition. 2. The Buddhhadhamma principles for developing the potentiality of the aged people in Phon Ngarm subdistrict, Nonghan District, Udonthani Province are found that 1) The physical problems result in the aged peoples' health are mostly found because of the physical decay. Mostly, they are the diabetes, blood pressure and various diseases from eating with their wishes 2) the aspects of the spiritual and emotional problems Some aged people are afraid of abandonment, living alone etc. Some people are in the depressive disorder and can not endure with the things that happen 3) the aspect of family and social problems mostly will be the problems related the income not sufficient for payment because the aged people wait for money from their offsprings effecting on the social status that are divided in groups of the aged people who have different society. So, the creation of participation in various activities of the aged people seem to be difficult. 3. An application of the Buddhhadhamma principle in developing the potentiality of the aged people in Pho Ngam Subdistrict, Monghan District, Udonthani Province is found that all activities are the participated activities of Administrative Organization of the Subsets of Subdistricts, community, and temples by using the community activities and the local traditions with integration with Dhamma principle and community activities.

Keywords : 1. Application of Buddhist principles 2. Potential development 3. Elderly

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ผู้สูงอายุ เป็นประชากรที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปีอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ เทคโนโลยีสมัยใหม่ การดูแลสุขภาพทั้งทางกาย จิตใจ รวมถึงการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และครบถ้วนตามวัยผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น ความต้องการในการได้รับการดูแลจากรัฐ ภาคเอกชน และบุคคลรอบข้างย่อมมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว สิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุจะได้รับคือ การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งที่จัดโดยภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนในชุมชน ซึ่งจะกล่าวต่อไปว่า สวัสดิการสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย มีที่มาและรูปแบบใดบ้าง ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างถาวร จากนโยบายประชากร และการวางแผนครอบครัวที่ประสบความสำเร็จในอดีต รวมถึงความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี มีอายุยืนยาวขึ้น มีการศึกษา ทักษะและความรู้ดีขึ้น ผลสำเร็จดังกล่าวมีผลทำให้ภาวะเจริญพันธุ์และอัตราประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง ขณะที่ประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จะเป็นประชากรผู้สูงอายุ จะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ที่สำคัญ คือ กำลังแรงงานใหม่ที่จะเข้าสู่ตลาดแรงงานมีแนวโน้มลดลงจนอาจจะนำมาซึ่งปัญหาการขาดแคลนแรงงานและกระทบต่อขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศในอนาคต ขณะเดียวกันภาระการพึ่งพิงของประชากรวัยแรงงานในการดูแลเด็กและผู้สูงอายุ จะเพิ่มสูงขึ้น ผู้สูงอายุมีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัยและสุขภาพมากขึ้น ทั้งในด้านที่อยู่อาศัย การบริการด้านสุขภาพและการดูแล การประกันสุขภาพ ประกันชีวิต ตลอดจน การออมเพื่อคุณภาพชีวิตในช่วงชราภาพ เป็นต้น ขณะเดียวกันแนวโน้มการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ภาวะทุพพลภาพ โรคที่มีสาเหตุมาจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะและโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนสูงขึ้น ซึ่งจะมีส่วนทำให้งบประมาณด้านการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นตามไปด้วย จากข้อมูลดังกล่าวจึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการ และมีความจำเป็นในการได้รับสวัสดิการสังคมจากรัฐหรือจากภาคส่วนอื่น ๆ เพื่อต้องการให้ตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีศักดิ์ศรี (สุตารัตน์ สุดสมบูรณ์, 2559)

ส่วนปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ โรคระบบกล้ามเนื้อเส้นเอ็น กระดูกและโรคข้อเสื่อม โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงก็ยังสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ และมีจำนวนน้อยมากที่ไม่มีรายได้และอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข แต่ในบางรายเจ็บป่วยมีโรคประจำตัวดังกล่าวข้างต้น ที่ไม่มีรายได้ช่วยเหลือตนเองไม่ได้และถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน จึงต้องสมัครใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ การก้าวสู่วัยผู้สูงอายุมีผลทำให้ต้องเปลี่ยนสถานภาพ และบทบาททางสังคม จากที่เคยเป็นผู้ดูแลคนอื่นมาเป็น “ผู้พึ่งพา” ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า พุทธธรรม “ พุทธธรรมเป็นการแนะนำต้นแบบ เพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัย และวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะนำ ” ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิด

ภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า มีศีล ประกอบแต่กุศลกรรม คือ ไม่มีโลภ โกรธ หลงปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานมาครอบงำ หรือชักจูงไปในที่ผิด และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ผลที่ตามมา คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี ไม่มีโรค ความไม่มีโรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดีเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง ส่วนด้านจิตใจจะเกิดภาวะ ที่เรียกว่า อัมเมิย ชื่นบาน ปลอดโปร่ง โล่งสบายคล่องเบา จะเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่สัมผัสได้ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534)

การแก้ไขปัญหาแบบพุทธมี 2 ลักษณะ คือ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุปัจจัยประหนึ่ง ผู้มีปัญหาก็ต้องแก้ด้วยตนเอง และอีกประการหนึ่ง คือ การแก้ไขด้วยการลงมือทำความเพียรตามเหตุผล และ“พุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล คือ มีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอก ชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน” การทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อน และได้ทำตามความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพักผ่อนอย่างมีความสุข การได้ปลดปล่อยภาระ และการปล่อยวาง ประคับประคองใจให้มีธรรม 5 อย่าง คือ 1) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ 4) สุข โล่งโปร่งใจ 5) สมาธิ สงบใจตั้งมั่นไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการปรุงแต่งจิตใจให้เกิดความเจริญงอกงามในธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2550)

จังหวัดอุดรธานี ปัจจุบันรับอุปการะผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงจำนวน 180 คนที่ประสบปัญหาจากสาเหตุดังกล่าว โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย และนับถือศาสนาพุทธ จะได้รับการดูแลและบริการด้านปัจจัย 4 มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นต่อการดำรงชีพตามสมควร โดยมีนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำในการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ มีพี่เลี้ยงคอยดูแลให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยบรรเทาสภาพปัญหาทางด้านร่างกายซึ่งอยู่ใกล้ชิด และเป็นที่พึ่งของผู้สูงอายุในชุมชนผัดบ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี การใช้ชีวิตในชุมชน ผู้สูงอายุจะต้องนำหลักพุทธธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติ ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง จึงจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามสมควรในช่วงปัจฉิมวัยนี้

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษา สาเหตุ และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในความอุปการะของชุมชน ตำบลโพนงาม อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี เพราะการเข้าไปอยู่ร่วมกิจกรรมนั้น จะต้องเกิดผลที่สำคัญจึงตัดสินใจเลือกเป็นทางสุดท้ายของผู้สูงอายุ ที่จะมาฝากฝังไว้ในสถานที่แห่งนี้ ทั้ง ๆ ที่เคยมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างอิสระ จะทำอะไรได้ตามความต้องการของตัวเอง เคยมีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีบุตรหลาน ญาติมิตรอยู่รอบข้าง การจะตัดสินใจต่าง ๆ ในการคิด การพูด การกระทำ เคยทำได้อย่างอิสระเมื่อเข้าไป อยู่ในสถานสงเคราะห์ จะต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ เช่น เพื่อนใหม่ การกินอยู่หลับนอนและการปฏิบัติตามระเบียบในการอยู่ร่วมกันอย่างเคร่งครัด เป็นต้น ผู้วิจัย จะทำการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพร้อมกับทำการวิเคราะห์ ผลการนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สงบเย็น ทั้งด้านภาวะสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาและการดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้านขณะที่อยู่ในชุมชน จนสามารถพึ่งตนเองได้บ้างตามสมควร และเกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ให้ถึงความดับทุกข์ทางกายและทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้การมีชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ผู้สูงอายุใน ตำบลโพรงงาม อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานีเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในตำบลโพรงงาม อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี
- 2.3 เพื่อการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพรงงาม อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 3.1 ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
- 3.2 ได้ทราบสภาพปัญหาของการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในตำบลโพรงงาม อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี
- 3.3 ได้ผลการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพรงงาม อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน 2 วิธีคือ อาศัยเอกสารต่าง ๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ 1) ศึกษาเอกสาร จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย 2) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสาร งานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 3) ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน 25 ท่าน กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดยสร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูล ในเรื่องแนวคิด ทศนคติ หลักการดูแลสุขภาพและแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม จำนวน 25 ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้ เป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีประวัติปฏิบัติธรรมเป็นประจำ มีสุขภาพดี จิตใจแจ่มใส มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ รวมทั้งหมดจำนวน 25 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง และผู้ช่วยเก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม 1 คน เพราะการศึกษารุ่นนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลใช้ประเด็นปัญหาเป็นตัวตั้ง แล้วหาคำตอบจากข้อมูลที่เก็บและรวบรวมไว้ เพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยที่ได้ตั้งไว้แล้ว ส่วนข้อมูลสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ด้วยวิธีการเชิงพรรณนา วิธีการ

นำเสนอ เป็นการนำเสนอผลการวิจัยแบบเชิงพรรณนา โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับคืนมาทั้งหมดแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ 2) นำแบบสัมภาษณ์ ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อที่ได้สัมภาษณ์มาตามลำดับ 3) สรุปประเด็นของแต่ละหัวข้อ 4) วิเคราะห์ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุใน ตำบลโพรงงาม อำเภอนongหาน จังหวัดอุดรธานี 5) นำผลการวิเคราะห์ไปสังเคราะห์โดยวิธีการพรรณนา 6) สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

5. ผลการวิจัย

5.1 หลักพุทธธรรมในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่า หลักธรรมที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ และมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ หลักเบญจศีล เบญจธรรม ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 3 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน) ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรม ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี มีความสอดคล้องกับประเพณี ฮีต 12 ของพื้นที่

5.2 สภาพปัญหาของการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในตำบลโพรงงาม อำเภอนongหาน จังหวัดอุดรธานี พบว่า 1) ปัญหาด้านร่างกาย ที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุด เพราะเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ส่วนมากจะเป็นโรคเบาหวานความดัน และโรคประจำตัวอื่นๆ จากการรับประทานอาหารตามใจตนเอง 2) ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ เพราะผู้สูงอายุบางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ 3) ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ส่วนมากจะเป็นปัญหาเรื่องรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย เพราะผู้สูงอายุนั้นจะรอเงินจากลูกหลานที่ส่งมาให้ ซึ่งมีผลต่อฐานะทางสังคมที่มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะทางสังคมที่ต่างกัน การสร้างความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องยาก

5.3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพรงงาม อำเภอนongหาน จังหวัดอุดรธานี พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมของ องค์การบริหารส่วนตำบล ชุมชน และวัด ในการใช้กิจกรรมของชุมชนและประเพณีของพื้นที่ในการบูรณาการหลักธรรมกับกิจกรรมของชุมชน 1) การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ทางด้านโรงเรียนผู้สูงอายุเน้นเรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น ออกกำลังกายทุก ๆ เย็น ทางด้านวัดและชุมชน เน้นกิจกรรมการปฏิบัติธรรม เช่น เดินจงกรม การทำสมาธิ เป็นต้น 2) การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การรักษาศีล ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ โดยอาศัยประเพณี ฮีต 12 ที่มีกิจกรรมงานบุญเป็นประจำของทุกเดือนและวันพระ 15 ค่ำ ของทุกเดือน 3) การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว เน้นกิจกรรมเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามหลักธรรม ด้วยการเรียนรู้ เพื่อสร้างความเข้าใจ เป็นการความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชน และอบต. โดยอาศัยโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ และ 4) การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ เน้นในเรื่องการสร้างองค์ความรู้เพื่อที่จะรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการผลิตสินค้าในพื้นที่ เรียนรู้วิธีการจำหน่ายในรูปแบบออนไลน์ การบูรณาการสิ่งที่มีอยู่ให้ได้สิ่งใหม่ การทำการเกษตรสมัยใหม่ ตามหลักความต้องการขั้นพื้นฐาน คือ ปัจจัย 4

6. อภิปรายผลการวิจัย

6.1 หลักพุทธธรรมในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่า หลักธรรมที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ และมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ หลักเบญจศีล เบญจธรรม ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 3 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน) ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรม ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี มีความสอดคล้องกับประเพณี ฮีต 12 ของพื้นที่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์ (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์โยนิโสมนสิการของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตในพระไตรปิฎก ผลการวิจัยพบว่า วิธีคิดของผู้สูงอายุตามรูปแบบโยนิโสมนสิการ พบว่า โยนิโสมนสิการหมายถึง การคิดพิจารณาอย่างแยบคาย การคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างถูกทาง คิดอย่างเป็นระบบ คิดอย่างเป็นระเบียบ และคิดอย่างถูกต้องตรงไปตรงมา มี 4 ประเภท ได้แก่ อุบายมนสิการ (เป็นการคิดพิจารณาโดยอุบาย) ปณณสิการ (เป็นการคิดเป็นหรือคิดถูกทาง) การณมนสิการ (เป็นคิดตามเหตุผล) และอุปปาทกมนสิการ (เป็นคิดให้เกิดผล)

6.2 สภาพปัญหาของการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในตำบลโพนงาม อำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี พบว่า 1) ปัญหาด้านร่างกาย ที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุด เพราะเป็นไปตามความเสื่อมของร่างกาย ส่วนมากจะเป็นโรคเบาหวานความดัน และโรคประจำตัวอื่นๆ จากการรับประทานอาหารตามใจตนเอง 2) ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ เพราะผู้สูงอายุบางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ 3) ปัญหาด้านครอบครัวและสังคม ส่วนมากจะเป็นปัญหาเรื่องรายได้ที่ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย เพราะผู้สูงอายุนั้นจะรอเงินจากลูกหลานที่ส่งมาให้ ซึ่งมีผลต่อฐานะทางสังคมที่มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่มีฐานะทางสังคมที่ต่างกัน การสร้างความร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจึงเป็นเรื่องยาก พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดชัยภูมิ” ผลการวิจัยพบว่า หลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภavana 4 นี้เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย พบว่า ผู้สูงอายุชาวบ้านห้วยหอยส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 ศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษาและชอบการปฏิบัติธรรม การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณมีให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม สร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม การรู้จักประมาณตน การใช้ชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาวะที่ดี ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีการปรับการดำเนินชีวิตของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้มีความสมดุลและความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มากและมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น พบว่า ด้านกายภavana ผู้สูงอายุได้ฝึกพัฒนาสติในการดำเนินชีวิตของตนเอง ฝึกการอยู่

ง่ายกึ่งง่าย ฝึกการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านสัปปายะ ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองด้วยการ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การไม่ลักขโมย การสำรวมอินทรีย การพูดสุภาพ การมีสัจจะ การไม่คิดโลภอยาก ได้ของการคนอื่น การไม่คิดพยาบาทในบุคคลอื่นและการมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้านจิตภาวนา ผู้สูงอายุฝึกพัฒนาจิตใจของ ตนเองด้วยการไหว้พระ การสวดมนต์ภาวนาและการนั่งสมาธิ ฝึกพัฒนาจิตใจและการทำจิตใจของตน ให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล มีความ รู้สึกตัวขณะคิด ขณะพูด ขณะทำ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และผู้สูงอายุนำหลักการ พัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีความสุข

6.3 การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพธิ์งาม อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีส่วนร่วมของ องค์การบริหารส่วนตำบล ชุมชน และวัด ในการใช้กิจกรรมของชุมชนและประเพณีของพื้นที่ในการบูรณาการหลักธรรมกับกิจกรรมของ ชุมชน 1. การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ทางด้านโรงเรียนผู้สูงอายุเน้นเรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น ออกกำลังกายทุก ๆ เย็น ทางด้านวัดและชุมชน เน้นกิจกรรมการปฏิบัติธรรม เช่น เติมน้ำจตุรพิธ การทำสมาธิ เป็นต้น 2. การแก้ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การรักษาศีล พังศรธรรม ปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เจริญสติ โดยอาศัยประเพณี ฮีต 12 ที่มีกิจกรรม งานบุญเป็นประจำของทุกเดือนและวันพระ 15 ค่ำ ของทุกเดือน 3. การแก้ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว เน้นกิจกรรมเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามหลักธรรม ด้วยการเรียนรู้ เพื่อสร้างความเข้าใจ เป็นการความร่วมมือระหว่างวัด ชุมชน และอบต. โดยอาศัยโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ และ 4. การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ เน้นในเรื่องการสร้างองค์ความรู้เพื่อที่จะรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการผลิตสินค้าในพื้นที่ เรียนรู้วิธีการจำหน่ายในรูแบบออนไลน์ การบูรณาการสิ่งที่มียู่ให้ได้สิ่งใหม่ การทำการเกษตรสมัยใหม่ ตามหลักความต้องการขั้นพื้นฐาน คือ ปัจจัย 4 สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาอุทัย กตคุโณ (ประดิษฐ์ศร) (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักวิถีพุทธ ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักวิถีพุทธในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า ด้านสัปปายะ และด้านจิตภาวนา มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักวิถีพุทธ อยู่ใน ระดับมากที่สุด ที่เหลืออยู่ในระดับมาก ส่วนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน 2.ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้ วิถีพุทธกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี ในรวมมี ความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับสูงมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันในระดับสูงมาก ได้แก่ ด้าน จิตภาวนา รองลงมาคือ ด้านสัปปายะ และด้านปัญญาภาวนา ส่วนด้านกายภาวนา มีความสัมพันธ์ ในระดับสูง 3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธในเขตเทศบาลเมือง สุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า 3.1 ด้านกายภาวนา คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต้องร่วมมือกันในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

เช่น โครงการสาธารณสุขเคลื่อนที่เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการเรียนรู้วิชาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีร่างกายที่แข็งแรง 3.2 ด้านสื่ภาวนา คือ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ตามประเพณี วัฒนธรรม และวันสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชุมชน สามารถประพตอยู่ในศีลธรรมอันดี และปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม 3.3 ด้านจิตภาวนา คือ เทศบาลควรกำหนดแผนงาน และนโยบายต่าง ๆ ในดูแลผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน รวมไปถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย ความเคารพรััก และความสามัคคี ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขภพจิตที่ดี และมีความสุข และ 3.4 ด้านปัญญภาวนา คือ จัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การบริการตรวจสุขภาพ การจ่ายเบี้ยยังชีพ การจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดกิจกรรมทางศาสนา และสวัสดิการสังคมในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

7. องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยพบว่าหลักพุทธธรรมในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาพบว่า หลักธรรมที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ และมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ หลักเบญจศีล เบญจธรรม ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 3 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน) ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรม ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภพกาย สุขภพจิตดี มีความสอดคล้องกับประเพณี ฮิต 12 ของพื้นที่ เป็นต้น

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

8.1.1 ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องช่วยเหลือตนเองได้ นอกจากช่วยเหลือตนเองไม่ได้จริง ๆ หมั่นออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ตามกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่กำหนด เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายด้านท่าที่เหมาะสมกับวัย การเรียนรู้การทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และการเรียนรู้การใช้สมุนไพรที่ถูกต้อง เช่นกินอาหารเป็นยา โดยการปลูกพืชผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับวัย

8.1.2 ปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ จะเป็นกิจกรรมพึงธรรมรักษาศีล ปล่อยวาง พยายามระงับสติอารมณ์ ให้สงบสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ควบคุมกาย วาจา และใจ อย่าไปคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงทุก ๆ อย่างกับปัจจุบันอย่างมีความสุข

8.1.3 ปัญหาด้านสังคมและครอบครัว เน้นการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมงานบุญประเพณีฮิต 12 เป็นต้น เพื่อพัฒนาจิตอาสา จิตสาธารณะ ในการพัฒนาสังคม และชุมชนแบบมีส่วนร่วม

8.1.4 ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ การเรียนรู้เพื่อดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้จ่ายทรัพย์สินเท่าที่จำเป็น ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย พยายามพึ่งพาตนเองให้มากโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด และการเรียนรู้เพื่อพัฒนาฝีมือ การบูรณาการภูมิปัญญา การจัดจำหน่วย เพื่อเพิ่มโอกาสและรายได้ของผู้สูงอายุ

8.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

8.2.1 กิจกรรมของภาครัฐ จะเป็นการส่งเสริมในเรื่องของการรักษาสุขภาพ ประกอบด้วย การตรวจสุขภาพประจำปี กิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ การพัฒนาฝีมือแรงงาน การเรียนรู้เพื่อเพิ่มโอกาสต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุ

8.2.2 กิจกรรมของชุมชน จะเป็นในด้านของประเพณีฮีต 12 ของชุมชนที่ต้องการสร้างความสามัคคีของคนในชุมชนเพื่อที่จะสร้างส่วนรวมที่ประกอบด้วยคามมีจิตอาสา จิตสาธารณะ เพื่อที่จะเป็นแบบอย่างให้กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มเยาวชนได้เกิดความเข้าใจที่จะเป็นแบบอย่างอันจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมที่มีความเข้มแข็ง

8.2.3 กิจกรรมของทางวัดคือ การรักษาศีลทุก ๆ วันพระ 8 ค่ำ 15 ค่ำ เพื่อที่จะเป็นการรักษาศีล ฟังธรรมเพื่อที่จะเข้าใจในหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เป็นต้น ที่จะเป็นการอาศัยความเชื่อทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนาจิตใจ

8.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

8.3.1 ควรศึกษาวิธีการจัดการ เรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน เพื่อพัฒนาในแต่ละด้านของผู้สูงอายุให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี

8.3.2 ควรศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะเป็นการเข้าใจความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุในการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ เพื่อลดความเครียด และโรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

8.3.3 ควรศึกษา การพัฒนากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพื่อที่จะสร้างรูปแบบหรือแบบแผนของกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ อันจะเป็นการตอบคำถามของผู้สูงอายุ และเป็นการสร้างกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิต

8.3.4 ควรศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทย และต่างประเทศ

9. เอกสารอ้างอิง

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2534). **พุทธศาสนากับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา.

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). **การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกูเขียว จังหวัดชัยภูมิ**. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาอุทัย กตคุโณ (ประดิษฐ์สร). (2564). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี**. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์. (2565). ศึกษาวิเคราะห์โยนิโสมนสิการของผู้สูงอายุเพื่อการดำเนินชีวิตในพระไตรปิฎก. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุดารัตน์ สุตสมบูรณ์. (2559). สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้. 7(1). 75-85.

10. คำขอบคุณ

การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยความเอาใจใส่ในงานการให้คำปรึกษาและมีเมตตาของ ผศ.ดร.บุญส่ง สิ้นธุ์นอก ประธานที่ปรึกษา และ พระมหาประทีป อภิวิฑูโน, ผศ.ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำตรวจแก้ข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ที่สุด ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความเมตตากรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง ขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย