

ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน
Dhamma doctrine, applied for developing the elders life quality living in Nan municipality of
Nan province

วรปรัชญ์ คำพงษ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน 2) เพื่อศึกษารูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน และ 3) เพื่อศึกษาองค์ความรู้การใช้หลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน ด้วยรูปแบบการวิจัย แบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) ซึ่งประกอบด้วยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจากประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองน่านมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 60 คน และการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัย พบว่า

1. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองน่านจังหวัดน่านมีด้วยกันทั้งหมด 5 ด้านประกอบด้วยด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจอาชีพและสภาพของงานที่ทำได้ ด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ด้านสถานะและหลักประกันทางสังคม และด้านสถานที่พักผ่อนและเวลาพักผ่อน พบว่าสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดน่าน ด้านสถานะและหลักประกันทางสังคมมีปัญหามากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย (4.02) ในระดับมาก รองลงมาพบว่า สภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจและสภาพของงานมีค่าเฉลี่ยที่ (3.79) ในระดับมาก ด้านสถานที่พักผ่อนและเวลาในการพักผ่อนมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ (3.61) อยู่ในปัญหาระดับที่มาก ด้านสุขภาพร่างกายมีค่าเฉลี่ย (3.40) ในระดับปานกลาง และด้านบ้านเรือนและที่อยู่อาศัยมีค่าเฉลี่ย (3.18) ในระดับปานกลาง

2. หลักพุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่าผู้สูงอายุ มีการนำหลักธรรมเข้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทั้งหมด 6 หลักธรรม คือ ไตรลักษณ์ 3 อริยสัจ 4 ไตรสิกขา เบญจศีลเบญจธรรม ภาวนา 4 และหลักสังคหวัตถุ 4

3. องค์ความรู้การใช้หลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดน่าน มีการนำหลักธรรมพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันทั้ง 6 หลักธรรม ซึ่งเป็นหลักที่นำมาเพื่อแก้ไขปัญหาที่ประสบ สามารถลดความเป็นทุกข์ ทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ต้องการความยอมรับจากสังคมจึงได้มีการปฏิบัติตนเพื่อเป็นแบบอย่างแก่สังคมโดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในอดีต ให้มีการดำเนินชีวิตที่เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลาน ในรุ่นต่อไป และการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครน่านจังหวัดน่าน พบว่าแม้ว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหามากเพียงใด แต่ด้วยลักษณะของผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์และเรียนรู้มาก่อน ผู้สูงอายุ จึงสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมดังกล่าวโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามา ประยุกต์ใช้ ได้อย่างมีคุณภาพ

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, ปัญหาผู้สูงอายุ, การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

ABSTRACT

This study aims 1) to study the problems of the elders, living in Nan municipality of Nan province; 2) to study the Buddhist dhamma doctrines, applied for using in the daily life of elders, living in Nan municipality of Nan province; and 3) to study the body of knowledge about the Buddhist dhamma usage of the elders in Nan municipality of Nan province. The research was designed as mixed method which collected the datas by questionairs and indepth-interview from 60 elders, aged 60 and older, in Nan municipality of Nan province.

The research found that

1) There are 5 aspects of the elders' problems. They are the health, the profession, the economy and the state of works, the habitat, the recreational area and the relaxation time, and the social status and warranty. The most problematic aspect is the social status and warranty which is averaged at high level (4.02). The secondary is the profession, the economy and the state of works which is averaged at high level (3.79). The third is the recreational area and the relaxation time which is ageraged at high level (3.61). The fourth is the health which is at average level (3.40). The fifth is the habitat which is at also average level (3.18).

2) The Buddhist dhamma doctrines which are applied in daily life of the elders are the Three Characteristics, the Four Noble Truths, the Five Precepts and the Five dhamma, the Four Development, and the Four Objects of Sympathy.

3) The elders could apply the six Buddhist dharma doctrines as mentioned above into their daily life. They helped the elders solve the problems, reduce the sufferings, change and improve their behaviors unitil to be the good model for their lineage. Although the elders faced many problems, with based on their experiences they could apply the doctrines in their daily life in qualified level.

Keyword: Elders, Elders' Problems, Buddhist Doctrine Application

บทนำ

ปัจจุบันวิทยาการและการเจริญเติบโตของโลกสมัยใหม่ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างก้าวกระโดดและรวดเร็ว จนบางครั้งการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วเหล่านั้นพุทธศาสตร์ไปโดยในมุมมองของพุทธศาสนมองว่าความเจริญไม่ว่าของบุคคลและของประเทศมี 4 มิติ ได้แก่ความเจริญทางกายหรือทางวัตถุ ความเจริญในเรื่องของความสัมพันธ์หรือความประพฤติ ความเจริญในทางจิต และความเจริญในทางปัญญา เมื่อเอารอบนี้มาดูการพัฒนาในรอบหลายทศวรรษภายใต้ระบบทุนนิยม จะเห็นได้ว่ามีข้อบกพร่องมาก มองในแง่วัตถุหรือกายภาพทางกายภาพอย่างเดียว จะเห็นว่าช่องว่างระหว่างคนรวยกับคนจนมีมากขึ้น ความยากจนไม่ได้ลดลงเลยแม้จะอยู่ในยุคโลกาภิวัตน์ ตรงข้ามช่องว่างกลับกว้างขึ้น ไม่เฉพาะคนรวยกับคนจนในประเทศเดียวกันเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงช่องว่างระหว่างประเทศที่ร่ำรวยกับประเทศที่ยากจน ดังจะเห็นได้ว่า คนที่รวยที่สุดในโลก 3 คนมีทรัพย์สินรวมกันแล้วมากกว่าผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศหรือจีดีพีของประเทศที่ยากจนที่สุดในโลก 48 ประเทศเสียอีก และถ้าเอาสินทรัพย์ของคนรวยที่สุดในโลก 32 คนมารวมกันจะมีจำนวนมากกว่าจีดีพีของประเทศในเอเชียใต้ทั้งหมดรวมกัน

จะเห็นได้ว่ายิ่งพัฒนามากขึ้น คนรวยก็รวยขึ้น คนจนก็จนลง และช่องว่างก็ถ่างกว้างขึ้น การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ได้ตระหนักถึงสถานการณ์และความเสี่ยงซึ่งเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงในระดับโลกและภายในประเทศ โดยเฉพาะภาวะผันผวนด้านเศรษฐกิจพลังงาน และภูมิอากาศ ที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบอย่างชัดเจนต่อประเทศไทยทั้งเชิงบวกและลบ ดังนั้น ทิศทางการบริหารจัดการประเทศภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงเป็นการใช้จุดแข็งและศักยภาพที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศเพื่อสร้างความเข้มแข็งและรักษาเสถียรภาพทางเศรษฐกิจของประเทศ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาเศรษฐกิจภายในประเทศที่เน้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งของฐานการผลิตภาคเกษตร และการประกอบกิจการของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม ขณะเดียวกัน จำเป็นต้องปรับตัวในการเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจโลกและภูมิภาค ซึ่งประเทศไทยมีพันธกรณีภายใต้กรอบความร่วมมือต่างๆ เพื่อสามารถใช้โอกาสที่เกิดขึ้นและเพิ่มภูมิคุ้มกันของทุนที่มีอยู่ในสังคมไทยได้อย่างเหมาะสม พร้อมก้าวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนในปี 2558 ขณะเดียวกัน จำเป็นต้องสร้างความพร้อมสำหรับเชื่อมโยงด้านกายภาพทั้งโครงสร้างพื้นฐาน ควบคู่กับการยกระดับคุณภาพคน การเสริมสร้างองค์ความรู้ การพัฒนาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีนวัตกรรม และความคิดสร้างสรรค์ ให้เป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมไทย

การกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 จึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในมิติต่างๆ เพื่อให้การพัฒนาประเทศสู่ความสมดุลและยั่งยืน โดยนำทุนของประเทศที่มีศักยภาพมาใช้ประโยชน์อย่างบูรณาการและเกื้อกูลกัน พร้อมทั้งเสริมสร้างให้แข็งแกร่งเพื่อเป็นรากฐานการพัฒนาประเทศที่สำคัญได้แก่ การเสริมสร้างทุนสังคม คือทุนมนุษย์ ทุนสังคม และทุนทางวัฒนธรรม ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและสังคมไทยสู่สังคมคุณภาพ มุ่งสร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชน สามารถจัดการความเสี่ยงและปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง มีโอกาสเข้าถึงทรัพยากรและได้รับประโยชน์จากการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างเป็นธรรม

กลุ่มผู้สูงอายุก็เป็นกลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งในสังคมที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพทางกายและจิตใจ โดยน้อมนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติสุข สังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้กัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิดช่องว่าง ผู้สูงอายุ จึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ผู้สูงอายุบางคนเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ความเครียดบางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชนซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงจำเป็นต้องมีกระบวนการในการเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลทั้งกายและจิตใจ เพื่อเป็นการพัฒนาสภาวะของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ผู้สูงอายุทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ส่วนใหญ่ไม่ว่าตัวผู้สูงอายุหรือลูกหลานมักจะสนใจเฉพาะความเป็นอยู่ทั่วไปหรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น ไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดี ต้องพิจารณาว่า “ทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน” บางคนคิดว่าเป็นเรื่องยาก เพราะคนเรามักคิดว่า ความสุขเป็นสิ่งที่หายาก และพยายามทุกวิถีทางที่จะหาความสุขให้ตนเอง บ้างก็ประสบความสำเร็จ บ้างก็ไม่ประสบความสำเร็จ เพราะยังหาความสุขที่ต้องการไม่พบ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะไม่รู้ว่าการมีความสุขที่แท้จริงในชีวิตของตนนั้นอยู่ที่ไหน และมุ่งแสวงหาความสุขจากภายนอกตัวเอง โดยไม่มองว่าความสุขนั้น

อยู่ภายในตนเองและรอบๆ ตนเอง และไม่ใช่ว่าเรื่องยากเท่าใดนักที่จะทำให้ตนเองและคนรอบข้างมีความสุข เพียงแต่ผู้สูงอายุและลูกหลานเริ่มต้นที่จะสร้างความสุขให้กันและกัน

จังหวัดน่านเป็นจังหวัดที่มีสาขาสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย จังหวัดน่าน ตั้งอยู่ที่ โรงพยาบาลน่านกลุ่มงานเวชกรรมสังคม โดยเป็นองค์กรที่ดำเนินการเกี่ยวกับสิทธิสวัสดิการสุขภาพ และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เป็นศูนย์กลางประสานงานและขับเคลื่อน ในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในจังหวัด -เป็นแม่ข่าย และขยายเครือข่ายไปยังทุกอำเภอทุกตำบล /ทุกหมู่บ้าน ซึ่งจะเห็นว่าเป็นจังหวัดที่มีความตื่นตัวในการตอบสนองการณการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และมีการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมากจังหวัดน่านจึงเป็นจังหวัดที่เหมาะสมในการศึกษาเพื่อการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยในฐานะบุคลากรทางพระพุทธศาสนา และมีบทบาทที่สอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดน่านจึงมีความสนใจศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงวัย ในเขตเทศบาลเมืองน่านโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ศึกษารูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาองค์ความรู้การใช้หลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการศึกษาและพัฒนาประชากรผู้สูงอายุในจังหวัดน่านต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน
2. เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน
3. เพื่อศึกษาองค์ความรู้การใช้หลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ประเภท กล่าวคือ การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) และการเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ดังนี้

1. การเก็บข้อมูลแบบข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีรูปแบบการวิจัยจากเอกสาร (Documentary research) จากหนังสือ วารสารทางวิชาการ บทความ รายงานการวิจัย ฐานข้อมูลออนไลน์ สิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ เพื่อเป็นการค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data) ประกอบด้วย

- 1) การเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaires) จากประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองน่าน ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลลักษณะนี้เพื่อให้ได้คำตอบว่าสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่านเป็นอย่างไรโดยใช้สถิติพื้นฐานอย่างง่ายหรือค่าร้อยละ (Percentage) ในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 2) สัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth interview research) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยใช้การเก็บข้อมูลในลักษณะนี้เพื่อรูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุว่าแต่ละกลุ่มมีวิธีการในการแก้ไขปัญหาอย่างไร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบผสม โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิดดังนี้

1) แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงปริมาณซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมการศึกษาจากหนังสือ เอกสารงานวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหาในการจัดทำแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และส่วนที่ 2 ปัญหาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองน่าน

2) การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นลักษณะคำถามแบบปลายเปิดที่ได้มีการกำหนดหัวข้อศึกษาไว้อย่างกว้าง ๆ ล่วงหน้า โดยผู้วิจัยต้องใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและสามารถยืดหยุ่นหรือปรับปรุงคำถามได้ตลอดตามสถานการณ์ของการสัมภาษณ์ โดยจะเลือกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละอาชีพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้การวิเคราะห์กัลลักรองและสังเคราะห์โดยใช้กรอบตัวแบบแนวคิดการศึกษามาประยุกต์เป็นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงพรรณนา (Descriptive method) โดยใช้วิธีอุปมาน (Inductive reasoning) กล่าวคือ เริ่มต้นค้นหาความรู้ความจริงย่อยๆก่อนแล้วจึงสรุปไปสู่ความรู้ความจริงที่เป็นหลัก

2) ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ผ่านโปรแกรมประเมิณผลสำเร็จรูปสำหรับการวิจัย (SPSS for windows) ประมวลผลซึ่งเป็นการใช้สถิติการวิเคราะห์ คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

ผลการวิจัย

กลุ่มผู้สูงอายุก็เป็นกลุ่มบุคคลกลุ่มหนึ่งในสังคมที่จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพทางกายและจิตใจ โดยน้อมนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติสุข สังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิดช่องว่าง ผู้สูงอายุ จึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ผู้สูงอายุบางคนเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ความเครียดบางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชนซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

งานวิจัยเรื่องการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน ในบทที่ 5 จะนำเสนอในบทนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ส่วนที่ 2 รูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 3 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะสำหรับรูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน

การศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเทศบาลเมืองน่านจังหวัดน่าน หลังจากมีการศึกษานั้นสามารถสรุปได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ และมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีด้วยกันทั้งหมด 5 ด้านซึ่งประกอบด้วยด้านสุขภาพร่างกายด้านเศรษฐกิจอาชีพและสภาพของงานที่ทำ ได้บ้านเรือนที่อยู่อาศัยด้านสถานะและหลักประกันทางสังคมด้านสถานที่พักผ่อนและเวลาพักผ่อนซึ่งโดยภาพรวมนั้นสามารถสรุปออกมาและแสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ	ผลการวิเคราะห์		
	ค่าเฉลี่ย	ค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความ
ด้านสุขภาพร่างกาย	4.02	1.31	มาก
1.โรคประจำตัวของท่าน	3.55	1.20	มาก
2. อาหารที่รับประทานไม่ครบ5 หมู่ไม่เพียงพอ	3.53	1.24	มาก
3. ท่านมีอาการทุกข์ และหมดหวัง	3.12	1.43	ปานกลาง
ด้านเศรษฐกิจอาชีพและสภาพของงานที่ทำ	3.79	1.25	มาก
4. รายได้ของท่านในตอนนี้ไม่เพียงพอ	3.65	1.35	มาก
5. รายได้ที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐไม่เพียงพอ	4.02	1.07	มากที่สุด
6. รายได้จากลูกหลานและญาติไม่เพียงพอ	3.71	1.31	มาก
ด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย	3.61	1.33	มาก
7. ที่อยู่อาศัยของท่านในตอนนี้ชำรุดเสียหาย	3.19	1.29	ปานกลาง
8. ไม่มีการซ่อมบำรุงที่อยู่อาศัย	3.34	1.27	ปานกลาง
9. ความสะดวกสบายและความปลอดภัยในกาอาศัย	3.02	1.12	ปานกลาง
ด้านสถานะและหลักประกันทางสังคม	3.40	1.30	ปานกลาง
10. ท่านไม่ได้รับการยอมรับและนับถือในชุมชน	4.53	0.97	มากที่สุด
11. ท่านไม่เคยมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	4.03	1.34	มาก
12. ท่านรู้สึกว่าตนเป็นภาระให้ลูกหลาน	3.51	1.39	มาก
ด้านสถานที่พักผ่อนและเวลาพักผ่อน	3.18	1.23	ปานกลาง
13. พื้นที่อยู่อาศัยมีแต่มลพิษ	3.85	1.26	มาก

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 3 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

14. ท่านไม่เวลาพักผ่อนกับครอบครัว	3.74	1.25	มาก
15. ท่านไม่เคยพบปะกับคนรุ่นเดียวกัน	3.25	1.41	ปานกลาง

จะเห็นได้ว่าสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ปัญหาในเรื่องของการเป็นที่ยอมรับและนับถือของบุคคลในชุมชน ต่อมา ปัญหาที่พบมากเป็นอันดับสอง เป็นปัญหาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ส่วนปัญหาที่พบว่าเป็นอันดับ 3 นั้น คือปัญหาในเรื่องของ รายได้ที่ได้รับ การสนับสนุนจากภาครัฐที่ยังไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ และปัญหาที่มากเป็นระดับ 4 และ 5 เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับการพักผ่อนและสถานที่พักผ่อน ของผู้สูงอายุ ที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการและผู้สูงอายุของท่านไม่มีเวลาพักผ่อนกับครอบครัว ปัญหาลำดับที่ 6 และ 7 เกี่ยวข้องกับรายได้ ชื่อผู้สูงอายุเกิดปัญหา ในเรื่องของรายได้ที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและรายได้ของตนเองยังไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และลองจากปัญหาดังกล่าวปัญหาแล้วนะที่ 8 และ 9 เป็นเรื่องของ ปัญหาที่เกิดจากร่างกาย โรคประจำตัวของผู้สูงอายุและอาหารที่ท่านได้รับประทานนั้น ยังไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ส่วนปัญหาที่เป็นปัญหารองลงมาคือ ผู้สูงอายุมักคิดว่าตนเป็นภาระของลูกหลาน เป็นปัญหาลำดับที่ 10 ส่วนในลำดับที่ 11 12 13 เป็นปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ที่ไม่ได้รับการบำรุงซ่อมแซม และมีสภาพชำรุดเสียหาย จนไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบายและปลอดภัย ปัญหาลำดับที่ 14 คือปัญหาที่ผู้สูงอายุมักจะถูก ให้อยู่แคในบริเวณบ้านจะไม่ ได้พบปะกับเพื่อนรุ่นเดียวกันและปัญหาในลำดับสุดท้ายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุคือ อารมณ์ของผู้สูงอายุ ที่มีความทุกข์และหมดหวัง

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นั้น จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับสถานะและหลักประกันทางสังคม ที่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการหลักประกันทางสังคมอยู่โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.02 ต่อมา ปัญหาที่เกิดขึ้น มากที่สุดคือเรื่องเศรษฐกิจและอาชีพ ตลอดจนถึงสภาพของการทำงานที่ท่านในปัจจุบันที่ยังเกิดปัญหา ในเรื่องของ รายได้ อันดับ 3 ปัญหาเลือกสถานที่พักผ่อนและเวลาที่พักผ่อน ซึ่ง มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.6 1 โดยปัญหาดังกล่าวจะเกิดขึ้นเนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีเวลาและสถานที่ที่รองรับการจัดธนาคาร ซึ่งจำเป็น มากในกลุ่มผู้สูงอายุปัญหาที่เกิดขึ้นต่อมาคือปัญหาด้านสุขภาพร่างกายมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.4 โดยทั่วไปจะเกี่ยวกับโรคประจำตัวและการดูแลรักษาตนเองส่วนปัญหาที่เกิดขึ้นน้อยที่สุดก็คือปัญหาด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย

2. การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ในส่วนเรื่องของการประยุกต์ใช้หลักธรรมของผู้สูงอายุ นั้นจะพบว่าการใช้หลักธรรม ให้เข้ากับสถานการณ์และการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มักจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายหรือประสบการณ์ที่ได้พบมาทำให้ต้องเปลี่ยนพฤติกรรม และหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะพบว่ามีการใช้หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ทั้งหมด 6 หลักธรรมได้แก่

1) ไตรลักษณ์ 3

ไตรลักษณ์ 3 ซึ่งการนำไปรักษามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนั้นจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการนำมาประยุกต์ใช้ การรับรู้ถึงกฎธรรมชาติ และการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของ สสารบนโลกไม่ว่าจะเป็นคนสัตว์หรือสิ่งของ ตลอดจนการยอมรับคือธรรมชาติของตนเอง และการทำใจ ตระหนักถึงสังขารของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนแปลงไป

2) อริยสัจ 4

การนำอริยสัจ 4 เข้ามาประยุกต์ใช้ของผู้สูงอายุนั้นจะเกิดจากบทเรียนที่ผู้สูงอายุ เคยได้รับ กล่าวคือ อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่ใช้ในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นและสอนให้ผู้สูงอายุไม่ประมาทแก้ปัญหาด้วยเหตุและผล และพิจารณาความจริงที่เป็นอยู่ว่าปัญหาเกิดขึ้นจากอะไรและควรระดับปัญหานั้นโดยวิธีการอย่างไร ทั้งนี้ยังมีการนำ

หลักธรรมอริยสัจ 4 เข้าไปมองปัญหาให้ถึงแก่นของปัญหาว่า ในความเป็นจริงแล้ว เราควรสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองจาก จากการมอง โลกตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตตามสภาวะสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปได้

3) ไตรสิกขา

ไตรสิกขา หลักธรรมนี้เป็นหลักธรรมที่เมื่อผู้สูงอายุ เข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว มักจะใช้เป็นหลัก ธรรมประจำใจ เพื่อให้ตนสามารถดำรงชีวิตได้อย่าง มีความสุข เป็นแนวทางในการปฏิบัติในฐานะของผู้สูงอายุที่ต้องปฏิบัติตัวในช่วงวัยสุดท้าย ของวงจรชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ในลักษณะเสื่อมถอย 3 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้สูงอายุ ต้องเผชิญกับทุกข์ทางกายและทุกข์ ทางใจ การปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ วินัย มารยาท เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและนำมาปรับใช้ในชีวิตรประจำวันให้เห็นว่าลูกหลานหรือผู้ที่มีอายุน้อยกว่าได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและได้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจและพึ่งพาอาศัยของลูกหลาน

4) เบญจศีลเบญจธรรม

เบญจศีลเบญจธรรมเบญจศีลเบญจธรรมเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงบาปบุญคุณโทษและเป็นหลักธรรมพื้นฐานที่ผู้สูงอายุหรือแม้แต่บุคคลทั่วไปยึดเป็นแนวในการดำเนินชีวิตซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะรักษาศีลและจะหนักถึงประสบการณ์ที่ได้รับมาในอดีตจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของตนให้เป็นไปตามครรลองคลองธรรม และเป็นไปตามศีลธรรม ที่ดี

5) ภาวนา 4

ภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่พัฒนาทางด้านร่างกาย และสิ่งแวดล้อม (กายภาวนา) การพัฒนาด้านสังคมคือ ความมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (ศีลภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจให้มีความมั่นคง มีความสุขไม่วิตกกังวล(จิตภาวนา)และการพัฒนาให้เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต มั่นคงในศีลธรรมฝึกสมาธิเพื่อเกิด ปัญญาคลายความว้าวุ่น ลดความวิตกกังวล มีเมตตา มีจิตใจผ่องใส เบิกบาน จนทำให้ผู้สูงอายุถึงพร้อมด้วยธรรม ตามคำสอนเรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาชีวิตตามหลักการพัฒนามนุษย์ ได้อย่างสมบูรณ์ ย่อมเชื่อว่าได้ทำประโยชน์ อย่างมากให้แก่สังคม เพราะจะทำให้เกิดเป็นสังคมที่เอื้ออาทรต่อกันและกัน

6) หลักสังคหวัตถุ 4

หลักสังคหวัตถุ 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุใช้ในการประยุกต์ใช้เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและสงบ โดย การประยุกต์ใช้หลักธรรมนี้ผู้สูงอายุเห็นว่าหากนำหลักธรรมนี้มาใช้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับสภาพสังคมและครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี ทั้งหมดนั้นก็ต้องการอาศัยการเรียนรู้และการให้คำแนะนำจากบุคคลในสมัยปัจจุบัน รวมถึง การเปิดกว้างทางความคิดของผู้สูงอายุเองที่พร้อมจะต้องเรียนรู้ และปรับตัวให้เข้ากับ สถานการณ์ในปัจจุบัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่านสภาพปัญหาโดยรวมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเทศบาลนครน่าน ปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นั้น จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับสถานะและหลักประกันทางสังคม ที่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการหลักประกันทางสังคมอยู่โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ 4.02 ต่อมา ปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุดคือเรื่องเศรษฐกิจและอาชีพ ตลอดจนถึงสภาพของการทำงานที่ทำในปัจจุบันที่ยังเกิดปัญหา ในเรื่องของรายได้ อันดับ 3 ปัญหาเลือกสถานที่พักผ่อนและเวลาที่พักผ่อน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.6 1 โดยปัญหาดังกล่าวจะ

เกิดขึ้นเนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีเวลาและสถานที่ที่รองรับการจัดธนาคาร ซึ่งจำเป็น มากในกลุ่มผู้สูงอายุปัญหาที่เกิดขึ้น ต่อมาคือปัญหาด้านสุขภาพร่างกายมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.4 โดยทั่วไปจะเกี่ยวกับโรคประจำตัวและการดูแลรักษาตนเอง ส่วนปัญหาที่เกิดขึ้นน้อยที่สุด ก็คือปัญหาด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย

2. การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล เมืองน่าน จังหวัดน่าน การปรับใช้หลักธรรม ให้เข้ากับสถานการณ์และการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุก็จะเกิดขึ้นจาก การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายหรือประสบการณ์ที่ได้พบมาทำให้ต้องเปลี่ยนพฤติกรรม และหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ โดย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะพบว่ามีการใช้หลักธรรม ที่นำมาประยุกต์ใช้ทั้งหมด 6 หลักธรรมได้แก่ 1)ไตรลักษณ์ 3 2)อริยสัจ 4 3)ไตรสิกขา 4)เบญจศีลเบญจธรรม 5)ภาวนา 4 และ 6)หลักสังคหวัตถุ 4 หลักพุทธธรรมทาง พระพุทธศาสนาทั้ง 6 หลักธรรมเป็นสิ่งที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้เกิดความสงบ รู้จักเข้าใจความเป็นไปอย่างมี สติมากขึ้น ซึ่งหลักธรรม ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขที่แท้จริง

ข้อเสนอแนะสำหรับ

1. ผู้สูงอายุควรมีการนำประสบการณ์ความรู้และทักษะ รวมถึง แนวทางในการดำเนินชีวิตของตน แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงอายุด้วยกันเอง จะทำให้ ผู้สูงอายุ มี สังคมที่มีคุณภาพ ที่สามารถปรึกษาหารือกันได้ รวมถึงมีเพื่อนที่รับรู้ถึงปัญหาของกันและกัน และร่วมกันแก้ไขปัญหา ที่ประสบ อยู่ร่วมกันได้

2. ผู้สูงอายุ ควรมีการถ่ายทอดมุมมองของชีวิต รวมถึง หลักการทางพระพุทธศาสนาไว้เป็นแนวทางในการ ดำเนินชีวิต ให้กับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวญาติ และ บุคคลที่มีอายุน้อยกว่าซึ่งการถ่ายทอดลักษณะนี้ เมื่อมีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นก็จะทำให้ประสบการณ์ ดังกล่าว เป็นภูมิคุ้มกัน ให้กับ คนรุ่นหลังที่จะกลายเป็น ผู้สูงอายุในช่วงชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. นโยบายที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุ ควรเริ่มจากการร่วมมือของภาครัฐและภาคเอกชนที่จะเห็น ความสำคัญของผู้สูงอายุและการ ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยโดยหน่วยงานต่างๆ ควรมีการ เตรียมพร้อมที่จะรองรับปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพปัญหาด้านที่พักอาศัย และปัญหาผู้สูงอายุถูก ทอดทิ้ง

2. สถาบันวัด หรือ ศาสนสถานที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของผู้สูงอายุ ควรมีการตระหนักถึงความสำคัญ ของผู้สูงอายุและ ควรมีการ สร้างกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติร่วมกันเพื่อที่จะเป็นพื้นที่ ในการพบปะของผู้สูงอายุ อย่างเป็นทางการในอนาคต

3. สถาบันครอบครัวควรมีการทำความเข้าใจ เกี่ยวกับธรรมชาติของผู้สูงอายุ และมีการ พุดคุยกัน เพื่อที่จะดูแลผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีชีวิต ที่ดีและมีคุณภาพ

ข้อจำกัดทางการศึกษาและข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะพื้นที่เมื่อมีการศึกษาในครั้งต่อไปควรเป็นการศึกษาที่มีลักษณะ และขอบเขตในการศึกษาที่กว้างขึ้นจะเป็นประการสำคัญในการศึกษาในครั้งต่อไป

2. ควรมีการศึกษาแนวนโยบายและกิจกรรมที่ศาสนสถานควรปฏิบัติเพื่อเตรียมพร้อมรองรับกับการก้าว เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี.ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2535.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2539.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี.ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.

_____. ฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,2539.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ :

กขกร สังฆชาติ. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ. ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2536.

ฉกธนะสิริ. เล่นกับตัวเองอย่างไรให้สุขภาพดีปลอดโรคภัยเกิน 100 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่นส์, 2540.

_____. ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 86. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์เซ็ทเอนซ์ชูทสตูดิโอ, 2548.

นพวรรณจงวัฒนาและคณะ. ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ (Database on Ageing Population).จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

นารัตน์รักวิจิตรกุล. พุทธศาสน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หจก.อติชาติการพิมพ์, 2529.

บรรลุศิริพานิช. 20 ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ.จัดพิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :โครงการจัดพิมพ์คืบไฟ, 2543.

ประเวศวะสี. พุทธธรรมนำสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง,2528.