

ศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ เขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า
ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

A STUDY OF BUDDHADHAMMA FOR THE LIVING OF THE ELDERLY AT THE DISTRICT HEALTH
PROMOTION HOSPITAL IN BAAN PHANGKA, CHAISATAN SUB-DISTRICT, MUANG NAN
DISTRICT, NAN PROVINCE

ญาดา เงินงาม

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

yada.yn1966@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน และเพื่อเสนอหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลภาคสนาม โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ชาย 10 คน หญิง 10 คน รวม 20 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ ได้แก่ ไตรลักษณ์ บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4 ศีล 5

2. สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุด้านการประกอบกิจวัตรประจำวัน ส่วนใหญ่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้และผ่านเกณฑ์ตามแบบประเมินคัดกรองปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน (ดัชนี ADL) ทุกข้อ มีภาวะโภชนาการในเกณฑ์ปกติตามดัชนีมวลกาย (BMI) ด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนใหญ่ทราบวิธีรักษาสุขภาพ ไม่ดื่มสุรา น้ำชา กาแฟ ไม่สูบบุหรี่ ดื่มนม รับประทานปลา ผัก ผลไม้ ด้านการทำกิจกรรม ส่วนใหญ่จัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม คือกลุ่มที่ช่วยเหลือตนเองได้ดี มีสุขภาพทั่วไปดี ช่วยเหลือตนเองได้ ด้านสังคมเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมช่วยเหลือผู้อื่นได้

3. เสนอหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ ด้านการประกอบกิจวัตรประจำวันใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน ทำบุญตักบาตรฟังพระธรรมเทศนาแล้วนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน นั่งสมาธิปฏิบัติธรรม ศีล 5 ได้แก่ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนในครอบครัวเป็นที่ปรึกษาในชุมชน ด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ใช้หลักไตรลักษณ์ ได้แก่ รับรู้ เข้าใจและเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ ทั้งด้านร่างกายจิตใจและหน้าที่การงาน ผลของการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ครอบครัวอบอุ่น อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

คิดดี พูดดี ทำดี มีคุณธรรม สามารถสํารวมกาย วาจา ใจ เตือนตนถึงความไม่เที่ยงของสังขาร ตระหนักถึงการปล่อยวาง ไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม. ผู้สูงอายุ

Abstract

The objects of this thesis were: 1) to study Buddha Dhamma for the living of the elderly. 2) to study living will of the elderly at the District Health Promotion Hospital in Baan Phangka. Chaisatan sub-district. Muang Nan District. Nan Province. 3) propose the principles of Buddha Dhamma for the living of the elderly at the District Health Promotion Hospital in Baan Phangka. Chaisatan sub-district. Muang Nan District. Nan Province. This is qualitative research method. study from documentary research. field study by interview research and structured interview from. and collects data from peoples age 60 years old and over. in male 10 female 10 total 20 persons. The study revealed that:

1. Buddhist principles for living in the elderly: Trinity merit and Compassion 3 Brahavihara 4 and 5 Precepts.

2. The living of the elderly: Daily activities. most of them can do daily activities. And passed the criteria according to the assessment screening for long term elderly health problems in the community (ADL). Nutrition status is within the normal range according to body mass index (BMI). Health awareness and health behavior. people example group are aware that they do not have any illnesses. And know how to maintain health. Do not drink alcohol. tea coffee and not smoke. Drink water and milk. eat fish. fruits and vegetables. As for doing activities. most of them are in the elderly. addicted to society. which is helping themselves well. Have good general health. there may be chronic non communicable diseases but can be controlled able to participate in social activities and can help others.

3. Propose the principles of Buddha Dhamma for the living of the elderly: daily activities. using the principles of Buddhism. merit and compassion 3 include prayer to pray before bed. make merit. listen to sermons and apply the principles of Dhamma in daily life. and meditate. The 5 precepts include not drinking alcohol. not smoking. Brahavihara 4 is a good example for family members. Be a consultant in the community. Health awareness and health behavior. using the Trinity principle. namely. knowing. understanding. and preparing for the elderly. both physically. mentally. and professionally.

The elect of applying the principles of Buddhism in daily life. The elderly have good physical health. strong mental health. and happiness living in a family and society. with good thinking. speaking. doing. having morality. Able to compose his body. words. and heart to remind himself of the impermanence of the body. Aware of letting go not attached to things.

Keywords: Dharma. Elderly

บทนำ

องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้ให้คำนิยามว่าประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีระยะเวลาที่จะเข้าสู่ภาวะประชากรผู้สูงอายุค่อนข้างสั้นเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้ว สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุไทยจะเพิ่มจากประมาณร้อยละ 8 ในปี 2543 เป็นประมาณร้อยละ 16 ในปี 2563 คือในประมาณ 20 ปี ประชากรผู้สูงอายุไทยเพิ่มขึ้นร้อยละ 100 ของประชากรทั้งประเทศ ในขณะที่ประเทศที่พัฒนาแล้วส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาประมาณ 70 ปีถึงมากกว่า 100 ปี การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรมีผลกระทบต่อภาวะทางเศรษฐกิจและสังคมมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะการเตรียมการรองรับดูแลผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นอกจากนี้การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุยังมีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัวด้วย ซึ่งมีแนวโน้มจะสมาชิกของครอบครัวจะทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุน้อยลง ปัญหาที่ผู้สูงอายุไทยประสบอยู่ คือปัญหาทางเศรษฐกิจและสุขภาพ โดยพบว่าเกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพและสองในสามมีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่ดีมาก โรคที่เป็นกันมาก คือปวดหลัง ปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ (ศิริวรรณ ศิริบุญ และเนตติ มลินทางกูร. 2560) ภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุเป็นสาเหตุสำคัญหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ สำหรับผลการพิจารณาถึงสภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่าแม้ว่าประชากรไทยมีชีวิตยืนยาวขึ้นด้วยเหตุต่างๆ เช่น ความเจริญทางการแพทย์แต่ไม่ได้หมายความว่าประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้นตรงกันข้ามช่วงชีวิตที่ยืนยาวขึ้นนั้นจะเป็นช่วงชีวิตที่มีการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ (วิพรพรรณ ประจวบเหมาะ. 2542)

นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาครอบครัว การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เช่น ผู้สูงอายุที่เคยมีตำแหน่งหน้าที่ระดับสูงอาจไม่ได้รับการยกย่องจากสังคม เสียความอำนาจและตำแหน่งที่เสียไป คนหนุ่มสาวหลายคนมีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ ปัญหาด้านความรู้ที่ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสได้เรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับวัยและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ปัญหาระหว่างวัย ปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างครอบครัวจากเป็นครอบครัวใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยวลูกหลานเข้าไปทำงานในเมืองทิ้งให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่ได้รับการดูแลและความอบอุ่นดังเช่นในอดีต ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความว้าเหว่ อ้างว้าง และอาจมีความวิตกกังวลว่าจะถูกลูกหลานพินิจทอดทิ้ง ห่วงกังวลในเรื่องความตาย ผู้สูงอายุมักมีอาการ

เปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เหนื่อย เอาแต่ใจตนเอง บางคนยังต้องการความสุขทางโลกีย์ ความวิตกกังวลทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นส่งผลต่อการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เก็บตัว ไม่ยอมเข้าสังคม เกิดความท้อแท้เป็นโรคซึมเศร้า ขาดสมาธิยิ่งกลายเป็นคนหลงๆ ลืมๆ ในขณะที่ญาติบางคนยังไม่พร้อมให้การอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุหรือขาดความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นอุปสรรคในการแก้ปัญหาสุขภาพกายของผู้สูงอายุ (ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์].

ปัญหาต่างๆ ที่ผู้สูงอายุกำลังประสบอยู่เป็นข้อมูลสำคัญที่สามารถสะท้อนให้เห็นแนวโน้มของปัญหาอันสืบเนื่องมาจากการที่ประเทศไทยจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในอนาคตอันใกล้ การวางแผนรองรับปัญหาของผู้สูงอายุในระยะสั้นและระยะยาวเป็นหน้าที่สำคัญของหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการจัดการด้านเศรษฐกิจ สังคม สาธารณสุข การศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนผู้สูงอายุควรตระหนักรู้ว่าเมื่อตนเข้าสู่วัยเกษียณอายุแล้วควรดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อไม่ให้เป็นการต่อครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม เมื่อชีวิตดำเนินมาถึงปัจจุณัยผู้สูงอายุคงอยากเป็นคนสูงอายุที่มีสุขภาพดี สง่างาม น่านับเคารพถือและเป็นผู้มีจิตใจดี ซึ่ง จริยวัตรจะปรากฏเช่นนี้ได้จึงเป็นผลมาจากการมีปัญญาสามารถแก้ไขปัญหาก็ที่กระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุได้ จึงทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นมีความชื่นใจและเจริญใจ ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอมืองน่าน จังหวัดน่านผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่ามีความน่าสนใจอย่างมากในการวิจัยเรื่องนี้ ซึ่งคาดว่าจะผลการวิจัยอาจนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอมืองน่าน จังหวัดน่านได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอมืองน่าน จังหวัดน่าน
3. เพื่อเสนอหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอมืองน่าน จังหวัดน่าน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ เขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอมืองน่าน จังหวัดน่าน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอมืองน่าน จังหวัดน่าน จำนวน 20 คน โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Interview Research) ได้แก่ ผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริม

สุขภาพตำบล บ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน เพศชาย 10 คน เพศหญิง 10 คน รวม 20 คน พื้นที่ศึกษาวิจัย คือหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน จำนวน 5 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านนาท้อ หมู่ 1 บ้านปางค่า หมู่ 4 บ้านก้อต หมู่ 7 บ้านนาท้อใหม่ หมู่ 10 บ้านค่าใหม่ไชยเจริญ หมู่ 11

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุจะใช้ลักษณะของการสัมภาษณ์ในประเด็นที่สำคัญ ได้แก่ หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ โดยนำข้อมูลมาจำแนกหมวดหมู่ตามประเด็นที่ศึกษา ตีความและสร้างข้อสรุป นำเสนอด้วยวิธีการเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

1. หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุที่ศึกษา คือไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4 ชั้นธัมม 5 และศีล 5

2. ผลการศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน พบว่า

2.1 สภาพทั่วไปของหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบ 5 หมู่บ้าน ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบ มีพื้นที่เกษตรกรรม มีแม่น้ำสมุนไหลผ่าน เป็นสังคมชนบทกึ่งเมือง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม รับจ้างและรับราชการ ส่วนใหญ่มีฐานะปานกลาง นับถือศาสนาพุทธและมีพิธีกรรมตามความเชื่อทางศาสนาพราหมณ์ มีชมรมผู้สูงอายุ 5 ชมรม

2.2 ข้อมูลด้านสุขภาพ จากการประเมินคัดกรองปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน โดยดัชนีบาร์เธล เอ ดี แอล (Barthel Activities of Daily Living: ADL) พบว่า ด้านการประกอบกิจวัตรประจำวัน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันผ่านตามเกณฑ์ประเมินทุกข้อ คิดเป็นร้อยละ 100

ด้านระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับรู้ภาวะสุขภาพตนเองว่าไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 65 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 25 ในกลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัว รับประทานยาตามแพทย์สั่งไปตรงตามแพทย์นัดตรงเวลาสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 35 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับรู้ว่าตนเองมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 25

ด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี เข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 90 ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟและเครื่องดื่มบำรุงกำลัง คิดเป็นร้อยละ 55 ดื่มนม น้ำผลไม้เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 50 รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม หวาน มันเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55 รับประทานอาหารประเภทผัด ทอด มัน เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมันเป็นบางครั้งคิดเป็นร้อยละ 60 รับประทานอาหาร

ประเภทปลา ผัก ผลไม้เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 95 ผู้สูงอายุทั้งหมดไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา คิดเป็นร้อยละ 80 ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 45 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว/ชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาได้อย่างมีความสุขและทำเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 90 ทำงานอดิเรกเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 85 ผู้สูงอายุทั้งหมดสามารถเลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและงานต่างๆ ได้ถูกต้องเป็นประจำ เข้าร่วมกิจกรรมพุทธศาสนาเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 80 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยความคล่องแคล่ว คิดเป็นร้อยละ 80 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยดำรงตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิ/ที่ปรึกษาในชุมชนเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 70 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกภูมิใจในความภูมิใจในตนเองที่ได้ทำหน้าที่ในชุมชนทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 90

3. ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านปางคำ ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 80 นั่งสมาธิหรือปฏิบัติกรรมฐานเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 80 ชักชวนบุตร หลาน ให้สวดมนต์ไหว้พระหรือปฏิบัติธรรมก่อนนอนเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50 ทำบุญตักบาตรที่วัดและในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 65 ฟังพระเทศน์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 60 ผู้สูงอายุนำคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนา/หลักพุทธธรรมที่พระเทศน์มาใช้ในการชีวิตประจำวันเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 70 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวเป็นประจำ ได้แก่ ศีล 5 คิดเป็นร้อยละ 90 รongลงมา ได้แก่ พรหมวิหาร 4 คิดเป็นร้อยละ 75 หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ในการทำงานร่วมกับคนในหมู่บ้าน/ชุมชน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 คิดเป็นร้อยละ 75 รongลงมา คือศีล 5 คิดเป็นร้อยละ 70 การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการจัดการปัญหาการดำเนินชีวิตเป็นประจำของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่ใช้หลักพรหมวิหาร 4 คิดเป็นร้อยละ 75 รongลงมาศีล 5 คิดเป็นร้อยละ 60 ในการดำเนินชีวิตประจำวันเมื่อมีปัญหาต่างๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถสงบสติอารมณ์ได้ คิดเป็นร้อยละ 70 ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวด้านร่างกายร้อยละ 90 รongลงมาด้านจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ร้อยละ 85 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตในระดับมาก ร้อยละ 90

ผลของการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน พบว่าผู้สูงอายุที่ได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวัน มีความสบายใจ สุขใจ มีจิตใจที่มั่นคง ร่างแข็งแรงใส อยู่ในครอบครัวด้วยความอบอุ่นและในสังคมอย่างมีความสุข มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความเป็นอยู่ที่ราบรื่นดี คิดดี พูดดี ทำดี มีสติ มีสมาธิ เป็นที่ปรึกษาให้กับคนในครอบครัวและชุมชน เป็นคนมีคุณธรรมดีขึ้น สามารถสำรวมกาย วาจา ใจ เตือนตนถึงความไม่เที่ยงของสังขาร รู้ถึงการปล่อยวาง ไม่ยึดติด ทุกสิ่งไม่มีอะไรแน่นอน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านปางคำ ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน นำมาอภิปรายผลดังนี้

1. หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางคำ ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตเป็นไปตามหลักพุทธธรรม คือไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 บุญกิริยาวัตถุ 3 พรหมวิหาร 4 ชั้น 5 ศีล 5 สอดคล้องกับภริมย์ เจริญผล (2553: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่าหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น 5 อริยสัจ 4 ศีล 5 ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ พรหมวิหาร 4 ประโยชน์เกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ พบว่าผู้สูงอายุยอมรับสภาพความจริงของสังขาร เชื่อในกฎแห่งกรรม ผู้สูงอายุต้องปฏิบัติโดยให้รักษาศีลและเจริญภาวนา มีเมตตา กรุณา ปฏิบัติตนโดยตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุขและรู้จักประมาณตน

2. สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านปางคำ ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ผลการศึกษาพบว่าหมู่บ้านในเขตรับผิดชอบ 5 หมู่บ้าน ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบ มีพื้นที่เกษตรกรรม มีแม่น้ำสมุนไหลผ่าน เป็นสังคมชนบทกึ่งเมืองแบบพึ่งพาอาศัยกัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก รับจ้างทำเครื่องหยาและรับราชการ ส่วนใหญ่มีฐานะปานกลาง นับถือศาสนาพุทธ มีขนบธรรมเนียมประเพณีตามกิจกรรมทางพุทธศาสนา และมีพิธีกรรมตามความเชื่อทางศาสนาพราหมณ์ มีการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 ชมรม สอดคล้องกับสมศรี สัจจะสกุลรัตน์ (2560: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านด้อม จังหวัดพะเยา ผลการศึกษาพบว่า เป็นชุมชนชุมชนเก่าแก่ ลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มและที่ดอน มีถนนตัดผ่าน การเดินทางสะดวก เป็นที่ตั้งของศูนย์ราชการ เป็นชุมชนเมืองกึ่งชนบท ส่วนใหญ่ประชาชนมีอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก มีวัดเป็นซึ่งศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและเป็นสังคมสุขวัย การจัดการสุขภาพในชุมชนได้รับการดูแลแบบเครือข่าย ให้ความเคารพศรัทธาต่อผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับพระครูสิริสุตานุยุต (2557: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4 ผลการศึกษาพบว่า การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสมเป็นฐานของการพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม นำไปสู่การพัฒนาทัศนคติ แรงจูงใจและอุปนิสัย รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป

ด้านการประกอบกิจวัตรประจำวัน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุทั้งหมดมีความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันผ่านตามเกณฑ์ประเมินดัชนีบาร์เธล เอ ดี แอล (Barthel Activities of Daily Living: ADL) ทุกข้อ คิดเป็นร้อยละ 100 และระดับการรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่รับรู้ตัวตนไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 65 การรับประทานยาตามแพทย์สั่ง ตรงเวลาสม่ำเสมอ ไปรับการตรวจตามแพทย์นัดตรงเวลาสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 35 ทราบว่าตนมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 25 สอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2548: 9. 43. 107) ที่ได้กล่าวว่าปัญหาสุขภาพของคนไทย คือสุขภาพในระบบชีวิตแห่งธรรมชาติ สุขภาวะในระบบชีวิตสังคมยุคไอที มีบทสรุปเชิงสาระ คือระบบการพัฒนาคนเพื่อมีองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ดี ระบบตรวจสอบและวัดผลชีวิตแห่งความสุขเป็นอย่างไร ถ้าองค์รวมชีวิตมีสุขภาพจริงแล้วองค์รวมโลกจะมีสันติสุข

ด้วย และสอดคล้องกับพระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท) (2552: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษารวบรวม วิเคราะห์รูปแบบชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผล การศึกษาพบว่าองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้นิยามสุขภาพ หมายถึงสภาวะที่มีมิติทาง ร่างกายจิตใจหรืออารมณ์ สังคมหรือสิ่งแวดล้อมและจิตวิญญาณ มีความเป็นปกติสุขสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำ หน้าที่ได้อย่างเต็มสมรรถภาพและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้นถือว่า สุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึงความสุขสมบูรณ์ของชีวิตโดยภาพรวม 6 ทาง คือทางร่างกาย (กายสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยแยกองค์ประกอบของสุขภาวะเหล่านี้ออกเป็น 4 ด้าน คือด้านร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและ สิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยถือว่าการที่ชีวิตของมนุษย์จะเกิดสุขภาวะหรือมีความสุขได้นั้น มิติทั้ง 4 ด้านนี้จะต้อง ทำงานสอดคล้องกันเป็นหนึ่งเดียวกันและได้รับการพัฒนาให้สามารถทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นปกติ สุข

ด้านพฤติกรรมสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้านอนและตื่นนอนตรงเวลาทุกวัน คิดเป็น ร้อยละ 90 ไม่ดื่มชา กาแฟและเครื่องดื่มบำรุงกำลัง คิดเป็นร้อยละ 55 ดื่มนม น้ำผลไม้หรือน้ำสมุนไพรเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 50 รับประทานอาหารที่มีรสเค็ม หวาน มันเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 55 รับประทานอาหาร ประเภทผัด ทอด มัน เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ติดมันบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 60 รับประทานอาหารประเภทปลา ผัก ผลไม้ เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 95 ผู้สูงอายุทั้งหมดไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 100 ไม่ดื่มสุรา คิดเป็นร้อยละ 80 ออก กกำลังกายเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 45 สอดคล้องกับสมจิตร วงศ์บรรเจิดแสง (2553: 64-77) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง โดยผู้สูง อายุที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเองนำไปสู่ความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับบุญเดิม ปิงวงศ์ (2558: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์โภชนาการเพื่อบำบัดโรคตามหลักพระพุทธ ศาสนา ผล การศึกษาพบว่าในพระพุทธศาสนามีอาหาร 4 อย่าง ซึ่งเป็นทั้งอาหารทางร่างกายและอาหารทางใจ โภชนาการเป็น ทั้งอาหารและเภสัช การบริโภคโภชนาการที่เป็นอาหารตามพุทธบัญญัติให้บริโภคอาหารที่ไม่หยาบหรืออาหารอ่อน เช่น เภสัช 5 ข้าวยากุ ข้าวต้ม น้ำอัฐฐานและปัจจัยโครส เมื่อบริโภคแล้วทำให้ร่างกายเจริญสมบูรณ์ด้วยประโยชน์ 10 ประการ คืออายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ บรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ทำให้ลมเดินคล่อง ชำระ ลำไส้และเผาอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อย การบริโภคโภชนาการที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธ ศาสนาย่อมมีความสำคัญ ต่อร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาของมนุษย์ การบริโภคโภชนาการที่เป็นเภสัชพระพุทธองค์ทรงอนุญาตเภสัช 5 และเภสัชสมุนไพรอื่น ๆ ได้แก่ น้ำมันเหลว รากไม้ น้ำผาด สมุนไพร ใบไม้และผลไม้ โภชนาการทางพระพุทธศาสนา เป็นทั้งอาหารกายและอาหารใจ โภชนาการเพื่อบำบัดโรคตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่าโรคในพระพุทธศาสนา หมายถึงอาพาธอันเสียแด่ พระพุทธเจ้าทรงวางหลักอริยสัจ 4 ในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์บำบัดโรค โรคที่เกิด จากการบริโภค ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหารและโรคพยาธิ วิธีการใช้โภชนาการเพื่อบำบัดโรคมี การบำบัดโรคในระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย เช่น โรคท้องอืด โรคท้องผูก และโรคท้องร่วง การบำบัดโรค ที่เกิดจากลมในกาย การบำบัดโรคที่เกิดจากโรคร้อนใน โรคผอมเหลือง โรคเกิดเพราะผีเข้าโรคที่เกิดเพราะถูกยาแฝด

โรคที่เกิดจากการดื่มยาพิษ โรคเรื้อรังหรือโรคกายประกอบด้วยโทษมากและการบำบัดโรคที่ถูกพิษกัด การแสวงหาแนวทางการบริโภคโภชนาหาร ได้แก่ การบริโภคโภชนาหารที่เป็นอาหาร และการบริโภคโภชนาหารที่เป็นเภสัชตามหลักพระพุทธศาสนา และสอดคล้องกับเจริณ นุชนิยม (2560: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ผลการศึกษาพบว่าหลักธรรมที่สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา เพื่อดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุข รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพกายและจิต รู้จักการประมาณในการบริโภค ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล ด้วยการพัฒนา 4 ด้าน คือพัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิตและพัฒนาปัญญา สามารถดำรงชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม การป้องกันดูแลรักษาส่งเสริมสุขภาพของตนเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าต้องการมีสุขภาพ ที่แข็งแรงสมบูรณ์ ผู้สูงอายุต้องทำกิจกรรมหลายๆ อย่างประกอบกันอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นอยู่อย่างปลอดภัย มีความสุข จิตใจผ่องใส ปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริง สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยมีความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 90 ทำงานอดิเรกเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 85 ผู้สูงอายุทั้งหมดสามารถเลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและงานต่างๆ ได้ถูกต้องเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 100 การเข้าร่วมกิจกรรมพุทธศาสนาเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 80 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ด้วยความคล่องแคล่ว คิดเป็นร้อยละ 80 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยดำรงตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิเป็นที่ปรึกษาในชุมชนเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 70 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความภูมิใจในตนเองที่ได้ทำหน้าที่ในชุมชนทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 90 และสอดคล้องกับพระอธิการสมหมาย มหาบุญโญ (รินทรชัย) (2560: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ใช้หลักเบญจศีล เบญจธรรม หลักพรหมวิหาร 4 มาปฏิบัติ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกันส่วนใหญ่ครอบครัวอบอุ่นดี ดูแลเอาใจใส่คนในครอบครัว มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน เมื่อเกิดปัญหาการอยู่ร่วมกันจะยึดสังคหวัตถุ 4 หลักบุญบาป หลักกรรม มาประพฤติปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับสังคมและครอบครัว และด้านการดำเนินชีวิตประจำวันมีความไม่ประมาท รู้จักใช้จ่ายอย่างประหยัด อยู่อย่างพอเพียง ระมัดระวังร่างกายและจิตใจ เมื่อเกิดปัญหาการดำเนินชีวิตประจำวันก็จะยึดหลักไตรลักษณ์หลักอริยสัจ 4 มาใช้เป็นสิ่งชี้นำในการดำเนินชีวิต

3) หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 80 นั่งสมาธิหรือปฏิบัติกรรมฐานเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 80 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชักชวนบุตรหลานให้สวดมนต์ไหว้พระหรือปฏิบัติธรรมก่อนนอนได้เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 50 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไปทำบุญตักบาตรที่วัดและในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 65 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโอกาสฟังพระเทศน์เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 60 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นำคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนา/หลักพุทธธรรมหรือที่พระเทศน์มาใช้ในการชีวิตประจำวันเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 70 สอดคล้องกับพระมหาปรีชา ปากาโร (เลี่ยม

แหลม) (2560: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี ผลการศึกษาพบว่า ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขต่อสุขภาพเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม นำหลักพุทธธรรมที่ตนยึดถือปฏิบัติในวิถีชีวิตมาส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านร่างกาย เพื่อขัดเกลาจิตใจของตนเอง พยายามบำเพ็ญความดีเพื่อควบคุมรักษาความประพฤติทุกด้านที่มีอยู่ในตัว ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อความสุขในปัจจุบันและหลังจากละโลกนี้ไปแล้ว การรักษาศีลฟังธรรม เจริญสติฟังธรรม ช่วยเหลือ การให้ทาน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อจนเจือกัน ยินดีกับการทำความดีของผู้อื่นเคารพในความดีของเพื่อนและของครอบครัว

การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและการอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวเป็นประจำ ผลการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ คือศีล 5 คิดเป็นร้อยละ 90 พรหมวิหาร 4 คิดเป็นร้อยละ 75 และขันธ 5 คิดเป็นร้อยละ 50 ส่วนหลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ในการทำงานร่วมกับคนในหมู่บ้าน/ชุมชน คือพรหมวิหาร 4 คิดเป็นร้อยละ 75 ศีล 5 คิดเป็นร้อยละ 70 และไตรลักษณ์ คิดเป็นร้อยละ 40 สอดคล้องกับพระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาร (จันทร์เพ็ญ) (2553: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัยในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงวัยได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงวัยได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในการชีวิตประจำวัน ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน หลักอริยสัจ 4 คือ รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้วิธีแก้ปัญหาและรู้ผลดีของการแก้ปัญหา หลักบุญบาป/หลักกรรม มีความเชื่อว่าทำบุญได้สุจริตทำชั่วไปสุทุกข์ แล้วรีบบำเพ็ญตนด้วยทาน ศีลและภาวนา หลักพรหมวิหาร 4 คือรู้จักมีเมตตาต่อสมาชิกในครอบครัวและรู้จักวางตนอย่างเหมาะสม ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล เบญจธรรม คือไม่ทำร้ายคนและสัตว์อื่น ไม่ดื่มสิ่งมีเมา มีเมตตา ประกอบอาชีพสุจริต ผลการศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตเป็นประจำของผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่ คือพรหมวิหาร 4 คิดเป็นร้อยละ 75 ศีล 5 คิดเป็นร้อยละ 60 และบุญกิริยาวัตถุ 3 คิดเป็นร้อยละ 25 เมื่อมีปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถสงบสติอารมณ์ได้เป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 70 สอดคล้องกับพระครูจารุ ญาณวโร (คำมัน) (2558: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุได้ประพฤติปฏิบัติด้วยการรักษาศีล 5 ด้วยการเว้นจากการกระทำความชั่วและเว้นจากการ สร้างความเดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่นและช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตา เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น เข้าวัด ให้ทาน รักษาศีลและพัฒนาปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางทำให้มีความสุข ประพฤติปฏิบัติตามหลักปัญญาภาวนา ตามหลักปิยสนากัมมัฏฐาน นั่งสมาธิ ผูกจิตให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะที่เป็นอยู่จนสามารถทำให้ดำรงชีวิตอยู่สังคมนี้อย่างมีความสุข และสอดคล้องกับภริมย์ เจริญผล (2554: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัด

นครปฐม ผลการศึกษาพบว่าหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มีดังนี้ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้นที่ 5 และอริยสัจ 4 หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล 5 ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหา

ผลการศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 90 ด้านจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ คิดเป็นร้อยละ 85 และด้านอาชีพเสริมหรืองานอดิเรก คิดเป็นร้อยละ 65 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 90 สอดคล้องกับกับส่วนอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2562: ออน-ไลน์) ที่ได้นำเสนอเรื่องการเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุไว้ว่าช่วงที่เข้าสู่วัยสูงอายุต้องเตรียมตัวเพื่อยอม รับ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ยอมรับว่ากำลังร่างกาย จิตใจลดน้อยลง รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายและตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้แจ่มใส ให้ความสำคัญในคำสอนทางศาสนา ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดอย่าท้อแท้และพึ่งผู้อื่นให้น้อยที่สุดจะทำให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นอยู่ร่วมกับครอบครัว สังคมได้อย่างมีความสุข วางตนให้เหมาะสมและเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นที่ปรึกษาแนะนำและกำลังใจแก่ลูก หลานและสมาชิกในครอบครัว ช่วยเหลืองานบ้านตามความสามารถไม่อยู่เฉย ยอมรับบทบาทและสถานภาพที่เปลี่ยนไปเมื่ออายุมากขึ้นหรือเกษียณจากวัยทำงานแล้ว เคยเป็นผู้ให้ เป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้มีบทบาทในสังคมต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับ เป็นผู้ตาม ลดบทบาทในสังคม การยอมรับ และเข้าใจผู้อื่น การช่วยเหลือตนเองเท่าที่สามารถทำได้

ผลของการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุที่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบายใจ สุขใจ มีจิตใจที่มั่นคง ร่างกายแข็งแรง อยู่ใ้ในครอบครัวด้วยความสุขความอบอุ่นและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี มีความเป็นอยู่ที่ราบรื่นดี คิดดี พูดดี ทำดี ทำให้มีสติ มีสมาธิที่ดี เป็นที่ปรึกษาให้กับคนในครอบครัวและชุมชน เป็นคนที่มีคุณธรรมดีขึ้น ทำให้สรวมกาย วาจา ใจ เตือนตนถึงความไม่เที่ยงของสังขาร รู้ถึงการปล่อยวางไม่ยึดติดทุกสิ่งไม่มีอะไรแน่นอน สอดคล้องกับนิตา ตั้งวินิต (2559: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้สมบูรณ์นั้น สามารถนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ คือมิติทางกายต้องมีความเข้าใจหลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ผู้สูงอายุด้านจิตวิญญาณ และต้องรักษาศีลมิให้ต่างพร้อย ส่วนมิติทางสังคมต้องเอื้อหนุนสภาวะแวดล้อมด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ซึ่งหลัก ธรรมดังกล่าว นั้นหากมองโดยรวมแล้วสามารถย่อเป็นหลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิและปัญญา ซึ่งก็คือการดูแลสุขภาพ ทางกายและใจ และสอดคล้องกับจิตติวรณ์ แสงสิงห์ (2557: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษาพบว่าหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่

คงที่สภาวะเสื่อมของสังขาร ทำให้เป็นทุกข์ ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา ด้านจิตใจและอารมณ์ ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล 5 ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลานและช่วยเหลือลูกหลานตามอัตภาพและด้านสังคมและครอบครัว ได้แก่ พรหมวิหาร 4 มีเมตตากรุณาแก่บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทน อดกลั้น เผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน เคารพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคมช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ

ข้อสรุปจากผลการวิจัย

สภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่าด้านการประกอบกิจวัตรประจำวัน ส่วนใหญ่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ ผ่านเกณฑ์ตามแบบประเมินคัดกรองปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน (ADL) มีภาวะโภชนาการในเกณฑ์ปกติตามดัชนีมวลกาย (BMI) ด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนใหญ่ทราบวิธีการรักษาสุขภาพ เช่น ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ดื่มนม รับประทานปลา ผัก ผลไม้ ด้านการทำกิจกรรม ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม ด้านสังคม ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมช่วยเหลือผู้อื่นได้ ส่วนหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ สรุปได้ว่าด้านการประกอบกิจวัตรประจำวัน ส่วนใหญ่ใช้หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 เช่น สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน นั่งสมาธิปฏิบัติธรรม ทำบุญตักบาตร ใช้หลักศีล 5 เช่น ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ใช้หลักพรหมวิหาร 4 เช่น เป็นตัวอย่างที่ดี เป็นที่ปรึกษาในชุมชน ด้านการรับรู้สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนใหญ่ใช้หลักไตรลักษณ์ เช่น รับรู้ เข้าใจและเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 นำผลการศึกษาลักษณะพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอมืองน่าน จังหวัดน่าน ไปสู่ชุมชนโดยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พยาบาลวิชาชีพหรือองค์กรทางการแพทย์/สาธารณสุข

1.2 ควรสร้างเครือข่ายด้านพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ โดยผ่านเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล พยาบาลวิชาชีพในเขตรับผิดชอบ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาลักษณะพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุที่ปรากฏในพระไตรปิฎก 2 . 2 ศึกษาเปรียบเทียบการศึกษาลักษณะพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ เขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปางค่า ตำบลไชยสถาน อำเภอมืองน่าน จังหวัดน่าน กับการศึกษาลักษณะพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตในผู้สูงอายุ เขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอื่นๆ

References

- เจริญ นุชนิยม. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาสุภานุศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เชียงใหม่.
- จิตติวรรณ แสงสิงห์. (2557). การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำ หาดใหญ่ อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อุบลราชธานี.
- นิตา ตั้งวินิต. (2559). การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาสุภานุศาสตรบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เชียงใหม่.
- บุญเต็ม ปิงวงศ์. (2558). การศึกษาวิเคราะห์โภชนาการเพื่อบำบัดโรคตามหลักพระพุทธศาสนา. สารนิพนธ์ปริญญาสุภานุศาสตรบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เชียงใหม่.
- พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจาสาโร. (จันทร์เพ็ง). (2553). การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ขอนแก่น.
- พระครูสิริสุตานุยุต. (2557). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักจักร 4. สารนิพนธ์ปริญญาสุภานุศาสตรบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ลำพูน.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโส). (2552). การศึกษาเชิงวิเคราะห์รูปแบบชีวิตพฤติกรรมสุขภาพและการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. วิทยานิพนธ์ปริญญาสุภานุศาสตรบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมมิก จำกัด.
- พระมหาประชาปภากร (เสียมแหลม). (2560). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอไชยวาน จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. หนองคาย.
- พระศราวุธ ปณฺญาวุโธ (คำมั่น). (2558). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.แพร่.
- พระอธิการสมหมาย มหาปุณฺโณ (รินทรชัย). (2560). การใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เชียงใหม่.

ภิรมย์ เจริญผล. (2553). ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.

รวีพรรณ ประจวบเหมาะ. วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอกสารประกอบการอภิปรายเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพกับปีศาจด้วยผู้สูงอายุ ปี 2542”.

ศิริวรรณ ศิริบุญ. เนตตี มีสินทรงกูร. (2559). ฐานข้อมูลประชากรผู้สูงอายุ. ค้นจาก <http://www.eps.chula.ac.th/res>

สมจิตร วงศ์บรรเจิดแสง. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในชมรมผู้สูงอายุศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 53 (18). 4.

สมศรี สัจจะสกุลรัตน์. (2560). รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ: กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต้อม จังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เชียงใหม่.

ส่วนอนามัย สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2559). การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ. ค้นจาก <http://www.hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/php/prepared/topic003.php>

ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2559). ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ. ค้นจาก <http://anamai.moph.go.th/.../topic001.php>