



โครงร่างสารนิพนธ์

เรื่อง

การปรับใช้หลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหมู่บ้านรักษาศีล ๕
อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์

APPLYING TRISIKKHA PRINCIPLES TO THE DAILY LIVES OF
THE ELDERLY IN SURIN PROVINCE

โดย

พระบุญเสริม จันทสาโร (มีแก้ว)

คณะกรรมการควบคุมดุชนิพนธ์

รศ. ดร.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์	ประธานกรรมการ
อ. ดร.ภักขวัชร สุขเสน	กรรมการ
พระครูใบฎีกาเวียง กิตติวณฺโณ, ผศ. ดร.	กรรมการ

ดุชนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๘

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ระบุว่าประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีจำนวนมากกว่า ๑๓ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง^๑ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อโครงสร้างสังคม เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างบูรณาการ

ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก สภาพความเป็นสังคมไทยหรือสังคมต่างชาติทั่วโลกไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และมีการทอดทิ้งผู้สูงอายุกันมาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบันเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่เป็นอยู่ ร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าเจริญเติบโต อวัยวะต่างๆ สูญเสียหน้าที่และตายไปในที่สุด ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสับสนในตัวเอง ไม่เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจด้านสุขภาพ ด้านความเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยไม่รู้ว่าจะทำตัวเองอย่างไรเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่มีอัตราการเกิดและอัตราการตายไม่สมดุลกันเหมือนในอดีต คือ มีอัตราการเกิดมากกว่าการตาย ทำให้ภาวะประชากรสูงวัยในประเทศไทยสูงขึ้น อีกทั้งสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้กัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงวัยกับคนในครอบครัว ผู้สูงวัยจึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูงอันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบกับภาวะเสื่อมถอยของระบบต่างๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า

^๑ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, รายงานผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๖๕, (กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๖๕), หน้า ๔๕.

บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าวุ่นความเครียด บางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชน ซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการความรักความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง^๒

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่าสังคมผู้สูงอายุ การเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างชัดเจนนี้ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม รายได้ การทำงาน ที่อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยได้แก่การจัดระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดบริการขั้นพื้นฐานทางสังคม การดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาต่อเนื่องและความมั่นคงของรายได้ให้เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ^๓

ปัญหาของผู้สูงอายุมี ๓ ด้าน การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผิวหนังเหี่ยวย่น สีผิวเปลี่ยน ตกระตามผิวหนัง เส้นเลือดฝอยแตกง่ายทำให้มีรอยฟกช้ำตามตัว ผมและขนเปลี่ยนเป็นสีขาวมกหลุดร่วงง่าย กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรงเคลื่อนไหวช้า การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลง มองสิ่งการซ้ำจำเรื่องใหม่ได้น้อยลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูงง่าย ต่อมาผลิตฮอร์โมนต่างๆ เสื่อมไป มีผลทำให้ปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญต่อร่างกายลดลงก่อให้เกิดโรคหลาย ๆ อย่างตามมาโรคเบาหวาน โรคขาดฮอร์โมน โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยนทางจิตใจและอารมณ์ ส่วนหนึ่งเป็นผลจากสภาพร่างกายเสื่อมลง อีกส่วนเป็นผลจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ ชนิดของอารมณ์ที่ผู้สูงอายุมักแสดงออกและพบบ่อยคือ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจบ่อยๆ ซึมแยกตัว อารมณ์วิตกกังวลก็พบได้บ้าง ห่วงใยลูกหลานมากขึ้น บางครั้งจะมีการเครียด หงุดหงิดบ่นมากขึ้น อาการทางจิตที่รุนแรง หูแว่ว ประสาทหลอน หวาดระแวงต่างๆ บางครั้งมีอาการสับสนเรื่องวันเวลา สถานที่และบุคคล บางคืนไม่

^๒ พระบุญทรง หนีดา (บุญญธโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.

^๓ ธาริน สุขอนันต์และคณะ, “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, วารสารสาธารณสุขศาสตร์วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔) : ๔๐ - ๔๙.

นอน ขับถ่ายเลอะเทอะ มีพฤติกรรมเหมือนเด็กทารก หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมก็ได้ในกรณีสมองเสื่อมมากๆ

ด้านบทบาททางสังคมและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกกำหนดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคนทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้านมีความรู้สึกว่าเขาเองไม่มีประโยชน์หมดคุณค่าเป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัวต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือและถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้^๔

การเปลี่ยนแปลงของควมมีอายุเป็นต้นเหตุของความเครียดในชีวิตของคน คนมีพฤติกรรมหรือการแสดงออกเพื่อตอบโต้เหตุการณ์ที่เครียดในลักษณะต่างๆ กัน บางคนปฏิเสธแต่บางคนก็ยอมรับได้ ความเครียดในวัยผู้สูงอายุที่ทำให้พฤติกรรมการแสดงออกแต่ละคนแตกต่างกันการปลดเกษียณจึงเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการความไม่พร้อมทำให้เกิดการคับข้องใจ เศร้าสูญเสียเป้าหมายของชีวิต มีความทรุดโทรมของจิตการไม่ยอมรับความจริงที่ต้องปลดเกษียณอาจทำให้คนบางคนปรากฏอาการทางจิต ปัญหาความไม่พร้อมมักเกิดจากผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปี ยังแข็งแรงสามารถทำงานได้และคิดว่าการปลดเกษียณไม่ยุติธรรมสำหรับเขา ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดปัญหาทางจิตเนื่องจากไม่พร้อมเกษียณ มีผู้สูงอายุหลายคนสามารถปรับตัวได้แม้จะต้องค่อยเป็นค่อยไป ผู้สูงอายุหญิงที่เกษียณจะยอมรับภาวะการเกษียณได้ง่ายกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะผู้หญิงมีพันธกิจกับเพื่อนและครอบครัวมากกว่าชาย ทำให้สามารถพัฒนายอมรับสังคมเล็กๆ ใหม่ของตนเองได้ง่าย ปัญหาผู้สูงอายุหญิง ผู้สูงอายุชายเหมือนกันรายได้ลดลง ญาติทางสังคมลดลง มีเวลาว่างมากขึ้น ถูกตัดขาดจากงานและเพื่อน บทบาททางสังคมลดลง เสียอัตลักษณ์การเกษียณทำให้ชีวิตบางคนเครียด แต่ไม่ใช่ทุกคนสาเหตุมาจากการถูกแยกจากสังคมเป็นหลักแต่โดยทั่วไปแล้วไม่มีปัญหา สิ่งที่จะช่วยให้ผู้เกษียณมีความสุขคือการมีครอบครัว มีเพื่อนซึ่งสำคัญมากกว่ามีงานนอกเหนือให้ทำ^๕

พระพุทธศาสนาสอนให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการและเหตุผล หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าหลักพุทธธรรม ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธธรรมจะเกิดภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีลประกอบแต่กุศลกรรมปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานครอบงำเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ

^๔ อัมไพชนิษฐา สมานวงศ์ไทย, ปัญหาผู้สูงอายุ ๓ ด้าน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :<http://www.Love4home.Com> [๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๘].

^๕ กุลยา ดันติผลาชีวะ, คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ “สูงวัยด้วยใจสุข”, (กรุงเทพมหานคร : เรือนปัญญา, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗.

ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือวัยสูงอายุ (ปัจฉิมวัย) พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขและรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์ภายในตนหรือรียทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย

ในทางพระพุทธศาสนามีหลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้น คือการรู้เท่าทันสังขารว่ามีความไม่เที่ยง ผ่านหลักไตรลักษณ์^๖ การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท รวมทั้งเข้าใจ การประชุมรวมเข้าด้วยกันของ ขันธ์ ๕^๗ ที่ว่า ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น จะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความทุกข์ลงได้ นอกจากนี้ ในแง่ของการปฏิบัติตนในหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓^๘ คือ การบำเพ็ญทานมัย สีลมัย ภาวนามัย ผู้วิจัยมองว่า การทำบุญนั้นจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภ จะนำความสุขมาให้ และเป็นการเตรียมเสบียงไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ และมีหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุถึง ๒๓ ประการ^๙ อย่างไรก็ตาม การให้ผู้สูงวัยมีความสามารถพึ่งตนเองได้ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่า บุคคลภายในครอบครัวของเราจะช่วยเหลือเราได้มากน้อยแค่ไหน เพราะแต่ละบุคคลก็ล้วนประสบปัญหาสังคมรุมเร้าเช่นเดียวกัน

จังหวัดสุรินทร์ได้รับการสันนิษฐานจากนักประวัติศาสตร์ว่า พื้นที่อันเป็นที่ตั้งเมืองสุรินทร์มีชุมชนอาศัยอยู่เมื่อประมาณ ๒,๐๐๐ ปีล่วงมาแล้ว พบหลักฐานการอยู่ของมนุษย์ตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ ยุคโลหะตอนปลาย ซึ่งมีการใช้เครื่องมือเหล็กแล้ว ซึ่งยังปรากฏให้เห็นชุมชนโบราณกว่า ๕๙ แห่ง จากสภาพภูมิศาสตร์ที่มีอาณาเขตต่อเนื่องกับพื้นที่ที่เคยเป็นอาณาจักรขอมโบราณ ทำให้ชุมชนในจังหวัดสุรินทร์ได้รับวัฒนธรรมขอมมาโดยตลอดตั้งแต่ในช่วงพุทธ ศตวรรษที่ ๑๒ เป็นต้นมา เมื่อขอมเสื่อมอำนาจลง ไม่ปรากฏหลักฐานเด่นชัดที่แสดงถึงการอยู่อาศัยของชุมชนในสมัยต่อมา จนกระทั่งในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย พ.ศ. ๒๒๖๐ จึงปรากฏร่องรอยขึ้นอีกครั้งหนึ่งในพงศาวดารอีสาน ชาวพื้นเมืองกลุ่มหนึ่งที่เรียกตัวเองว่า ส่วยหรือกูย ซึ่งอาศัยอยู่แถบเมืองอัตปือแสนแป แคว้นจำปาศักดิ์ ซึ่งขณะนั้นเป็นดินแดนของไทย และเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจับช้างปามาเลี้ยงไว้ใช้

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

^๗ ส .ข. (ไทย) ๑๓/๔๘/๖๖.

^๘ ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๘.

^๙ ทิพย์ดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

งาน พวกกันอพยพข้ามลำน้ำโขงมาสู่ฝั่งขวา โดยได้แยกย้ายกันไปตั้งชุมชนที่เมืองสิง (อ.จอมพระ) บ้านโคกลำดวน (อ.ขุขันธ์ จ.ศรีสะเกษ) บ้านอ้อจะปะนึ่ง (อ.สังขะ) และบ้านกุดปะไท (อ.ศีขรภูมิ) ในปี พ.ศ. ๒๓๐๓ หัวหน้าชาวภูไทที่อาศัยอยู่ในบริเวณนี้ได้ช่วยขุนนาง จากราชสำนักคล้องช้างเผือกแตกโรง มาจากกรุงศรีอยุธยากลับไปได้ ต่อมาได้ส่งส่วยของป่าและรับราชการกับราชสำนัก จนได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์และยกบ้านที่ปกครองขึ้นเป็นเมืองต่อมาในปี พ.ศ. ๒๓๐๖ หลวงสุรินทร์ภักดี หรือเชียงปุม หัวหน้าหมู่บ้านเมืองที ได้ขอให้เจ้าเมืองพิมายกราบบังคมทูลขอพระกรุณาโปรดเกล้าฯ จากพระเจ้าอยู่หัว พระที่นั่งสุริยamarinทร์ย้ายหมู่บ้านจากบ้านเมืองที มาตั้งอยู่ที่บริเวณบ้านคูประทาย ซึ่งเป็นที่ตั้งเมืองสุรินทร์ในปัจจุบัน เนื่องจากเห็นว่าเป็นบริเวณที่มีชัยภูมิเหมาะสม มีกำแพงค่ายคู ล้อมรอบ ๒ ชั้น มีน้ำอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การประกอบอาชีพและอยู่อาศัยต่อมาหลวงสุรินทร์ภักดี ได้กระทำความดีความชอบเป็นที่โปรดปรานของพระเจ้าอยู่หัวพระที่นั่งสุริยamarinทร์ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ยกบ้านคูประทายเป็นเมืองประทายสมันต์และเลื่อนบรรดาศักดิ์หลวงสุรินทร์ภักดีเป็นพระยาสุรินทร์ภักดีศรีณรงค์จางวางให้เป็นเจ้าเมืองปกครอง ในปี พ.ศ. ๒๓๒๙ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนชื่อเมืองประทายสมันต์เป็นเมืองสุรินทร์ ตามสร้อยบรรดาศักดิ์เจ้าเมือง เมืองสุรินทร์มีเจ้าเมืองปกครองสืบเชื้อสายกันมารวม ๑๑ คน จนถึงปี พ.ศ. ๒๔๕๑ ได้มีการปรับปรุงระบบบริหารราชการแผ่นดิน เป็นแบบเทศาภิบาลส่วนกลางจึงได้แต่งตั้งพระกรุศรีบุรีรักษ์ (สุ่ม สุมานนท์) มาดำรงตำแหน่งเป็นข้าหลวงประจำจังหวัดหรือผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นคนแรก^{๑๐}

จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งเป็นจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่ผู้คนส่วนใหญ่ยังคงยึดโยงกับพระพุทธศาสนาอย่างแนบแน่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตผูกพันกับวัดและพระสงฆ์ การนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสามารถช่วยเสริมสร้าง สติ สมาธิ และปัญญา เพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมในช่วงวัยชรา^{๑๑}

การปรับใช้หลักพุทธธรรม เช่น อริยสัจ ๔ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน ๔ และหลักพรหมวิหาร ๔ ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของชีวิตและยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีสติ แต่ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณค่าในครอบครัวและ

^{๑๐} จังหวัดสุรินทร์, ประวัติศาสตร์จังหวัดสุรินทร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www2.surin.go.th/content/history> [๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๘].

^{๑๑} พระมหาสมเกียรติ สุขแก้ว, พุทธธรรมกับการดูแลผู้สูงอายุ: มิติทางจิตวิญญาณ, (นครราชสีมา: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, ๒๕๖๓), หน้า ๗๒-๗๓.

ชุมชน^{๑๒} นอกจากนี้ จากการศึกษาของธนพร แสงจันทร์ ยังพบว่าผู้สูงอายุที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีระดับความสุขทางจิตใจสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ปฏิบัติ และยังมีความสามารถในการปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ดีกว่า^{๑๓} สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่าการวิจัยในเรื่องดังกล่าวไม่เพียงตอบโจทย์ทางวิชาการ แต่ยังเป็นประโยชน์เชิงปฏิบัติสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์

จากปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการปรับใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ เพื่อให้เกิดความสุขสงบร่มเย็น รู้วิธีการนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตที่ถูกต้องมาประพฤติปฏิบัติ ไม่ยึดติดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน มีสุขภาพร่างกายดี สามารถดูแลตนเอง พึ่งตนเองได้ตามสมควร ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตเป็นการดับทุกข์ทางกาย ทางจิตใจในช่วงเวลาที่เหลืออยู่น้อย ก่อให้เกิดความสุข อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่เกิดปัญหาใดๆ เพื่อเป็นการเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมแก่ผู้สูงอายุในอนาคต โดยจะศึกษาถึงสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยโดยทั่วไป และศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อตอบปัญหาสำคัญที่ว่า การประยุกต์ใช้หลักหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างไรในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๒ คำถามการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นตั้งคำถามตามวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ ดังนี้

๑.๒.๑ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีอะไรบ้าง

๑.๒.๓ แนวทางการปรับใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ควรเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ **หลักไตรสิกขา** ในสังคมไทยและ
ผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์

^{๑๒} กาญจนา ศรีวิชัย, พุทธวิธีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๑), หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๑๓} ธนพร แสงจันทร์, การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, (ขอนแก่น: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๖๔), หน้า ๘๘.

๑.๓.๒ การปรับใช้หลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุหมู่บ้านรักษาศีล๕ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์

๑.๓.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการปรับใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในไตรสิกขาจังหวัดสุรินทร์

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดังนี้

๑) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ รวมทั้งเนื้อหาในหนังสือหลักพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ และศึกษาจากหนังสือเอกสารต่างๆ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ได้ศึกษาหลักพุทธธรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติ

๒) ศึกษาแนวทางการปรับใช้หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ โดยผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ สังเกต และการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรม และนอกชมรมกับผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์

๓) ศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ โดยสัมภาษณ์ สังเกต ในวิถีชีวิตด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัย ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่จังหวัดสุรินทร์

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยแบ่งออกเป็นกลุ่ม ดังนี้

๑) กลุ่มเป้าหมาย แบ่งเป็น ๕ กลุ่ม ได้แก่ ๑) กลุ่มพระสงฆ์ ๒) กลุ่มผู้บริหารภาครัฐ/ผู้นำท้องถิ่น ๓) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ๔) ผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดสุรินทร์ ๕) ประชาชนทั่วไปในพื้นที่เป้าหมาย

๒) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งเป็น ๕ กลุ่ม ได้แก่

๑) กลุ่มพระสงฆ์	จำนวน ๕ รูป
๒) กลุ่มผู้บริหารภาครัฐ/ผู้นำท้องถิ่น	จำนวน ๕ คน
๓) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)	จำนวน ๕ คน

๔) ผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดสุรินทร์	จำนวน ๕ คน
๕) ประชาชนทั่วไปในพื้นที่เป้าหมาย	จำนวน ๕ คน
รวมเป็น ๒๕ รูป/คน	

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การปรับใช้หลักพุทธธรรม หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมและกิจกรรมต่างๆ ทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมที่เลือกนำมาปรับใช้สำหรับการดูแลการดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ไตรสิกขา ไตรลักษณ์

การดำเนินชีวิต หมายถึง การปฏิบัติตน การวางตนได้อย่างเหมาะสมกับวัยเป็นการปรับตัวของผู้สูงอายุเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการเตรียมความพร้อมในการจัดการปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของผู้สูงอายุอย่างรู้เท่าทัน

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุวัยเกษียณตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดสุรินทร์

๑.๖ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๖.๑ ได้ทราบสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยและผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์

๑.๖.๒ ได้ทราบการปรับใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๑.๖.๓ ได้ทราบแนวทางการปรับใช้หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์