

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

ผู้เขียน พระบุญทรง หมีคำ (บุญชูโร)

ปริญญา ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.วิโรจน์ อินทนนท์

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของวิทยานิพนธ์นี้คือ 1) ศึกษาปัญหาของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาทางออกของปัญหาของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา โดยศึกษากับกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ กลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมถึงกลุ่มบุตรหลานและญาติพี่น้องของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ รวมจำนวน 100 คน วิธีการศึกษาใช้การสังเกตและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุแยกได้ 3 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ 1) ปัญหาอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเกี่ยวกับกระดูกกล้ามเนื้อ ข้อต่าง ๆ และโรคเกี่ยวกับสายตา การมองเห็น 2) ปัญหาอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ได้แก่ ปัญหาการปรับตัว ปัญหาความสัมพันธ์ และปัญหาเรื่องการใช้เวลาว่าง 3) ปัญหาอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ได้แก่ การวิตกกังวล ซอบน้อยใจ และการซึมเศร้า ท้อแท้

สำหรับทางออกของปัญหาของผู้สูงอายุตามหลักพุทธศาสนาพบว่า สามารถแบ่งตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น คือ 1) ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ใช้หลักไตรลักษณ์และอริยสัจสี่ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุพิจารณาเห็นถึงสภาพความเป็นจริงของชีวิต มุ่งส่งเสริมด้านกำลังใจ ให้ออกกำลังกาย ปล่อยวาง ละทิ้งความถือมั่น และการปฏิบัติคุณงามความดี ซึ่งจะสามารถบรรเทาหรือละทิ้งปัญหาทางกายที่รุมเร้าอยู่ได้ 2) ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ใช้หลักสาราณียธรรม โลกธรรม และสังคหวัตถุ เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุได้คิดพิจารณาเห็นถึงสภาพความเป็นธรรมคาของโลก มุ่งเน้นให้เกิดการปรับตัว เปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ 3) ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ใช้หลักสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หรือ หลักสติปัญญา เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกจิตให้เกิดความรู้แจ้งรู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจสงบ ช่วยลดปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้น

Thesis Title	Problems and Solutions of Old People According to Buddhist Principles
Author	Phra Boonsong Meedam (Puññadharo)
Degree	Master of Arts (Buddhist Studies)
Thesis Advisor	Lect. Dr.Viroj Inthanon

ABSTRACT

The purposes of the Thesis are divided into two, they are, 1) to study the problems of old people 2) to find out the solutions of the problems according to Buddhist principles,. The target groups of studies are as following, old people, concerned officials, specialists on aging as well as old peoples relatives. Total amount is 100. Methodology is observation and dept interview

From the study, the problems of old people were found as following, 1) from physical change, they are troubled with blood pressure, bone, muscle, bone-marrow and with eyesight 2) from social change, they have problems with adaptation oneself to circumstances, relationship with other and with use of extra time 3) from mental change they are troubled with anxiety, being touchy, dull and being disheartened.

For the solution of the problems, the following Buddhist Principles are highly recommended 1) For physical change, the Three characteristics (Tilakkhana) and The Four Noble Truths are to be applied by which they are able to see the truth of life with understanding, in one hand, they give up clinging to life, on the other hand, by leading the life in proper way, they can overcome some of physical diseases 2) For social change, 6 Saraniyadhamma, 8 Lokadhamma and 4 Sangahavatthu are recommended. By application of these principles, the old people can see the truth of the world, by which they can adjust themselves with the people and lead the life in society happily 3) For the mental change, tranquility meditation and insight meditation or Satipatthana are recommended with application of that in daily life. They can see the truth of all things. They, who have wisdom, can get rid of mental problems.