

# An Application of The Tilakkhna Principle for Self-Reliance of The Elderly in The New Normal Way in Phrae Province

การประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุแบบวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่

Received: Aug 26, 2025

Revised: Sep 8, 2025

Accepted: Sep 10, 2025

**Saranya Kitphinyo (ศรัญญา กิจกัญญา)\***

*Phrae Buddhist College, Mahachulalongkomrajavidyalaya University*

*วิทยาลัยสงฆ์แพร่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*

**Phromares Kaewmola (พรหมเรศ แก้วโมลา)\***

*Phrae Buddhist College, Mahachulalongkomrajavidyalaya University*

*วิทยาลัยสงฆ์แพร่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*

\*Corresponding Author Email: [yanasophano@gmail.com](mailto:yanasophano@gmail.com)

## Abstract

The objectives of this study aimed: 1) to examine the principle of Tilakkhaṇa (the Three Characteristics of Existence) in Theravāda Buddhism; 2) to explore the ways of life of the elderly in the new normal context in Phrae Province; and 3) to apply the principle of Tilakkhaṇa to the self-conduct of the elderly in the new normal in Phrae Province. This study employed a qualitative research methodology, using in-depth interviews with 15 key informants.

### The findings were as follows:

1. Tilakkhaṇa, or the Three Universal Characteristics, refers to the general attributes of all phenomena: (1) aniccata (impermanence), meaning instability and non-sustainability; (2) dukkhatā (suffering), referring to the state of being oppressed by arising and dissolution, as well as by internal pressure and distress; and (3) anattatā (non-self), meaning the absence of an inherent, permanent self.

2. The elderly demonstrated ten patterns of adaptation in their way of life under the new normal: (1) dietary adjustment, (2) housing adjustment, (3) adjustment in interpersonal communication, (4) adjustment in travel, (5) adjustment in consumer product selection, (6) adaptation in maintaining personal hygiene, (7) psychological adjustment, (8) emotional adjustment, (9) adjustment in social participation, and (10) adjustment in the use of media and technology.

3. The application of Tilakkhaṇa for elderly self-conduct in the new normal was found in

three aspects: (1) aniccatā was applied in daily life and interactions with others; (2) dukkhatā was applied in managing suffering and coping with difficulties in life; and (3) anattatā was applied in accepting life's inevitable changes.

**Keywords:** Tilakkhna; self-reliance; elderly; new normal way

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่ และ 3) เพื่อประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 15 รูป/คน

## ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะสาม แปลว่า ลักษณะสามัญทั่วไป ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน, ความเป็นทุกข์ คือ ภาวะที่ถูกบีบคั้น ด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน, และความมิใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง

2. ผู้สูงอายุมีวิธีการดำเนินชีวิตในวิถีปกติใหม่ 10 แนวทาง ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านการบริโภคอาหาร 2) การปรับตัวด้านที่อยู่อาศัย 3) การปรับตัวด้านติดต่อระหว่างบุคคล 4) การปรับตัวด้านการเดินทาง 5) การปรับตัวด้านการเลือกสินค้าอุปโภคบริโภค 6) การปรับตัวด้านการดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกาย 7) การปรับตัวด้านจิตใจ ผู้ 8) การปรับตัวด้านอารมณ์ 9) การปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และ 10) การปรับตัวด้านการใช้สื่อเทคโนโลยี

3. ประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่ ผู้สูงอายุได้ประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ในการครองตน โดย 1) หลักประยุกต์หลักอนิจจตาในการครองตน ได้แก่ การดำเนินชีวิตประจำวัน และการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนแวดล้อม 2) หลักทุกขตา ได้แก่ การนำไปประยุกต์ใช้ในด้านจัดการความทุกข์ที่เกิดขึ้น และ 3) หลักอนัตตา ผู้สูงอายุได้ประยุกต์ใช้หลักอนัตตาในการครองตนในด้านความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

**คำสำคัญ:** หลักไตรลักษณ์; การครองตน; สูงอายุ; วิถีปกติใหม่

## บทนำ

จากสถานการณ์การระบาดของโรค Covid 19 ในช่วงที่ผ่านมา ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นระยะๆตั้งแต่เปลี่ยนจากแบบดั้งเดิมเป็นการดำเนินชีวิตในแบบปกติใหม่ (New Normal) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค Covid 19 จนรัฐบาลได้ประกาศให้โรค Covid 19 เป็นโรคประจำถิ่น (Endemic) (ปาริชาติ คุณปัส้ม, 2565: 188) ซึ่งต้องเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิตให้สามารถดำเนินต่อไปภายใต้สถานการณ์การระบาดของโรคจึงปรับจากแบบปกติใหม่ (New Normal) เป็นแบบปกติ

ถัดไป (Next Normal) ที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ได้แก่ การศึกษา การดูแลสุขภาพ การจ้างงาน การเติบโตของธุรกิจออนไลน์และนวัตกรรมขับเคลื่อนสังคมสูงวัย นอกจากนี้ยังพบรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเปลี่ยนที่อยู่อาศัยเป็นสถานที่ทำงาน (Stay-at-home Economy) การดำเนินชีวิตแบบลดการสัมผัส (Touchless Society) รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เน้นความปลอดภัยและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม (Regenerative Organic) โดยเฉพาะในวัยผู้สูงอายุที่จะต้องมีการปรับตัวภายใต้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมแบบวิถีปกติใหม่ ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงทัศนคติมุมมองเกี่ยวกับชีวิต ที่จำเป็นจะต้องนำเอาหลักพุทธธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะหลักไตรลักษณ์ หรือหลักสามัญลักษณ์ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557: 68) ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะในวัยของผู้สูงอายุเอง ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกายและอารมณ์ หลักไตรลักษณ์จึงเป็นพุทธธรรมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวภายใต้วิถีปกติใหม่ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในสังคม โดยเฉพาะในสถานการณ์หลังการแพร่ระบาดของโควิด 19 ที่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ จนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตหลายอย่าง ฉะนั้นการนำเอาหลักไตรลักษณ์มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจ รวมถึงยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้

จังหวัดแพร่ ถือเป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมาก โดยมีมากถึง 28 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด จำนวน 119,560 คน จากข้อมูลตั้งแต่ปี 2560 - 2567 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นปีละ 3,598 คน คิดเป็น 3.32 เปอร์เซ็นต์ต่อปี และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งหากเป็นไปตามแนวโน้มดังกล่าวจะทำให้ในปี 2580 จังหวัดแพร่จะมีผู้สูงอายุมากถึง 175,000 คน (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์จังหวัดแพร่, 2567: 137) สะท้อนให้เห็นถึงจังหวัดแพร่ได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ในขณะที่เดียวกันท่ามกลางการแพร่ระบาดของโควิด 19 ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาในวิถีปกติใหม่ ผู้สูงอายุถือเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบอย่างกว้าง โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตประจำวันที่จะต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านการบริโภคอาหาร ที่อยู่อาศัย การติดต่อสัมพันธ์ การเดินทาง การดูแลสุขภาพกายและใจ การใช้เทคโนโลยี และการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ต่างก็มีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างปกติสุข ซึ่งการปรับตัวของผู้สูงอายุนั้น ในด้านร่างกายก็จำเป็นจะต้องมีการดูแลอย่างใกล้ชิด ในขณะที่ด้านจิตใจก็ต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้สามารถผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้เช่นกัน (สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์, 2565: 3)

จากประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ โดยกำหนดกรอบในการศึกษา คือ หลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่ และการประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่ ผลของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะก่อให้เกิดความตระหนักและแนวทางการครองตนสำหรับผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ โดยมีธรรมทางพระพุทธศาสนา

หรือหลักไตรลักษณ์ในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อในวิถีปกติใหม่อย่างสงบสุขต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่
3. เพื่อประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่

### การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุแบบวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา

คำว่า ไตรลักษณ์ มาจากคำ 2 คือ คำว่า ไตร+ลักษณะ ภาษาบาลีว่า ตี+ลกฺขณานิ คำว่า ไตร หรือ ตี แปลว่า 3 คำว่า ลักษณะ หรือ ลกฺขณานิ แปลว่า อาการ หรือ ลักษณะ ดังนั้น เมื่อนำคำทั้งสองมารวมเข้ากันแล้วก็จะได้ คำว่า ไตรลักษณ์ หรือ ตีลกฺขณานิ ซึ่ง แปลว่า ลักษณะ 3 อย่างคือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนันตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542: 488) ตรงกับภาษาอังกฤษว่า (Three Characteristics of Existence) แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง ซึ่งหมายถึง ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรมและอสังขตธรรม คำว่า ทุกขะ มาจากคำอุปสรรคว่า ทฺ + ก หรือ ข ซึ่งมาจากคำว่า ขม แปลว่า ทน (to last) ซึ่งแปลว่า สภาพที่ทนได้ยาก หมายถึง สิ่งทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นมาแล้ว ไม่สามารถจะดำรงคงที่อยู่ตามสภาพเดิมได้ตลอดกาล เพราะสิ่งทั้งหลายต้องเปลี่ยนแปลง สิ่งทั้งหลายจึงทนอยู่ตามสภาพเดิมได้ยาก ซึ่งเรียกว่าทุกข์ อันเป็นผลมา अनิจจัง ไตรลักษณ์ ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป 3 ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เรียกตามคำบาลีว่า เป็น อนิจจะ แต่ในภาษาไทยนิยมใช้คำว่า อนิจจัง หมายถึง สิ่งที่ไม่เที่ยง ภาวะที่เป็นอนิจจัง นั้น เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า อนิจจตา หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความไม่เที่ยง เรียกเป็นศัพท์ว่า อนิจจลักษณะ สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ใน ภาษาไทย บางทีใช้อย่างภาษาพูดว่า ทุกขัง เป็นทุกข์ เป็นของคงทนอยู่มิได้ มีสภาวะแห่งความบีบคั้นขัดแย้ง หรือภาวะที่เป็นทุกข์นั้น เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า ทุกขตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความ เป็นทุกข์เรียกเป็นศัพท์ว่า ทุกขลักษณะ "ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา" ความเป็นของมิใช่ตัวตนภาวะที่เป็นอนัตตานั้นเรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า อนัตตตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความ เป็นอนัตตา มิใช่ตัว มิใช่ตน เรียกเป็นคำศัพท์ว่า อนัตตลักษณะ

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติให้คำจำกัดความของคำว่า ผู้สูงอายุ ในการจัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2525 ว่าหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง โดยใช้เกณฑ์อายุเป็นหลักในการเรียก ส่วนคำว่า คนชรา หมายถึง การใช้ลักษณะทางกายภาพเป็นหลักในการเรียก และคำว่า อาวุโส หมายถึง การใช้สถานภาพความชราที่แก่กว่าเป็นหลักในการเรียก (บรรลุ ศิริพานิช, 2542: 107)

สำหรับประเทศไทย กำหนดว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับเจตจำนงของที่ประชุมสมัชชาโลก และใช้เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณของข้าราชการไทย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยังคงมีความแตกต่างกันทางด้านสรีระภาพและความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ จึงหมายถึง บุคคลที่สังคมได้กำหนดเกณฑ์อายุเมื่อมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539: 2)

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับตามอายุในปีปฏิทิน ซึ่งเน้นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุ ทั้งชายและหญิง (บรรลุ ศิริพานิช, 2538: 1)

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิงตามเกณฑ์ที่นับในปฏิทินที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล และสังคมได้กำหนดเกณฑ์ของผู้สูงอายุว่าเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางสังคม

## 3. แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่

จากความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและความเสื่อมถอยทั้งด้านกระบวนการคิด การเรียนรู้ และสมรรถนะทางร่างกายส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่มีความเชื่อมโยงกันทั้งในยุคปกติ ยุคปกติใหม่ แลยุคปกติถัดไป ซึ่งปัญหาที่พบบ่อยมี ดังนี้ (ปริชญ์ภรณ์ ณะบุญปวง, 2565: 74)

1. ปัญหาด้านการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ปัจจุบันการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังในกลุ่มผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทั้งที่สามารถป้องกันได้หากมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เหมาะสม จากสถิติ 5 อันดับกลุ่มโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ปี พ.ศ.2564 ประกอบด้วย 1) กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูงหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ เป็นต้น

2. ปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือทางสังคม โดยวัยสูงอายุมีข้อจำกัดด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว การทรงตัวลดลงส่งผลให้การเดินทางไปพบปะเพื่อนฝูงหรือการเข้าสังคม การไปรับยาและตรวจตามแพทย์นัดจึงไม่สะดวก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงต้องอาศัยครอบครัวช่วยในการเดินทาง ซึ่งปัจจุบันโดยเฉพาะในชุมชนเมืองสมาชิกในครอบครัวล้วนมีภาระในการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวจึงมีเวลาในการพาผู้สูงอายุไปรับยาหรือพบปะกับ

เพื่อนในวัยเดียวกันน้อยลง

สรุปได้ว่า ปัญหาสำคัญที่พบบ่อยสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาด้านการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์และความร่วมมือทางสังคม ปัญหาด้านการเข้าถึงข้อมูลและระบบสุขภาพ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

#### 4. แนวคิดเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่

จากสถานการณ์การระบาดของโรค Covid 19 ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นระยะๆ ตั้งแต่เปลี่ยนจากแบบดั้งเดิมเป็นการดำเนินชีวิตในแบบปกติใหม่ (New Normal) เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรค Covid 19 จากความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตหลายด้านให้สอดคล้องกับบริบทยุคปัจจุบัน ที่เน้นประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อลดการสัมผัสโรค ประกอบด้วย 10 ด้าน ได้แก่ (ปาริชาติ คุณปลื้ม, 2565: 187)

1) ด้านอาหาร ปรับเปลี่ยนจากการรับประทานอาหารตามความต้องการเป็นเน้นการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและไม่ก่อให้เกิดผลเสียระยะยาว เช่น การรับประทานอาหารคลีน ผักปลอดสารพิษ ออกไก่ เนื้อปลาขมปังโฮลวีตผสมธัญพืช เป็นต้น

2) ด้านที่อยู่อาศัย บ้านหรือที่อยู่อาศัยในปัจจุบันเน้นประยุกต์ใช้เทคโนโลยีผ่านฟังก์ชันต่าง ๆ ใน Smart home เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกและสร้างความปลอดภัยภายในบ้าน เช่น อุปกรณ์ทำความสะอาด การสั่งงานอุปกรณ์ต่างๆ ในบ้านด้วยระบบเสียง การใช้หุ่นยนต์ทำสวน (Rachio) การติดตั้งกล้อง วงจรปิดในการรักษาความปลอดภัย และหลอดไฟเปิด-ปิดอัตโนมัติ เป็นต้น

3) ด้านยานพาหนะ (Smart Vehicle) ยานพาหนะมีความเปลี่ยนแปลงจากยานพาหนะที่ใช้ น้ำมันเช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เรือ และรถสาธารณะเป็นยานยนต์ไร้คนขับ และยานยนต์ไฟฟ้า เช่น รถยนต์ไฟฟ้า เรือไฟฟ้า หรือรถเมลล์ไฟฟ้า

4) ด้านการสื่อสารด้วยการใช้โซเชียลมีเดีย ระบบโซเชียลมีเดียมีการปรับเปลี่ยนที่เจอร์ใหม่ ๆ ที่มีความดึงดูดผู้ใช้งานเกิดขึ้นอย่างหลากหลาย ซึ่งการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนและผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดียมากขึ้น

5) ด้านสินค้าอุปโภคบริโภค แนวโน้มการเลือกใช้สินค้าเปลี่ยนแปลงจากความนิยมสินค้าที่ปรุงแต่งเป็นสินค้าที่ผลิตจากธรรมชาติ ปราศจากสารปรุงแต่งเป็นสูตร Natural หรือ Organic แทน เนื่องจากกระแสความนิยมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

6) ด้านการเงิน การใช้จ่ายเงินมีความเปลี่ยนแปลงจากการจ่ายเงินสดเป็นการใช้จ่ายผ่านระบบ e-Payment เพื่อความสะดวกและสอดคล้องกับบริบทของการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ซึ่งประกอบด้วยรูปแบบ emoney, Card Payment และ Internet & Mobile Banking เป็นต้น

7) ด้านเครื่องนุ่งห่ม จากการดำเนินชีวิตที่มีมุมมองและความพยายามใช้ชีวิตควบคู่กับ

การรักษาสิ่งแวดล้อมเพื่อลดภาวะโลกร้อน จึงมีความเปลี่ยนแปลงด้านเครื่องนุ่งห่มจากวัสดุอุปกรณ์ที่ผลิตจากใยสังเคราะห์มาเป็นวัสดุและกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

8) ด้านยา แนวโน้มการรักษาสุขภาพปรับเปลี่ยนเป็นการรับประทานยาหรืออาหารเสริมเพื่อชะลอความเสื่อม ส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค แทนการรับประทานยาเพื่อการรักษาโรคเพียงอย่างเดียว

9) ด้านพลังงาน การใช้พลังงานปรับเปลี่ยนจากการใช้พลังงานที่หมดไป ได้แก่ น้ำมัน ก๊าซธรรมชาติเป็นพลังงานทดแทน พลังงานหมุนเวียนมากขึ้น โดยเฉพาะพลังงานจากแสงอาทิตย์ และเชื้อเพลิงขยะ

10) ด้านโทรศัพท์มือถือ (Smartphone) โทรศัพท์มือถือกลายเป็นอุปกรณ์สำคัญและจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวันทั้งการสื่อสาร การศึกษา การซื้อสินค้า การเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ การเดินทาง เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา Covid-19 ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบจากการติดเชื้อมากที่สุด การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวจากเดิม โดยสิ่งเหล่านี้นำไปสู่สิ่งที่เรียกว่า New Normal หรือความปกติในรูปแบบใหม่

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่” เป็นการศึกษาข้อมูลภาคเอกสาร (Documentary Research) จากหนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่ และการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีกระบวนการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth-Interview) จากกลุ่มประชากรที่กำหนด จำนวน 15 รูป/คน โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

#### ก. รูปแบบการวิจัย

การศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่

#### ข. การศึกษาจากภาคสนาม (Field Study)

การศึกษาจากภาคสนาม (Field Study) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 15 รูป/คน ได้แก่ พระสงฆ์ จำนวน 2 รูป ประธานผู้สูงอายุจังหวัดแพร่ จำนวน 1 คน และผู้สูงอายุในจังหวัดแพร่ จำนวน 12 คน รวมทั้งหมด 15 รูป/คน โดยมีขั้นตอนการศึกษาภาคสนาม ดังนี้

(1) ออกแบบสัมภาษณ์ และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบด้านภาษา เนื้อหาและโครงสร้างตรวจสอบความถูกต้อง ความเที่ยงตรง ก่อนนำไปสัมภาษณ์ จากนั้นเก็บข้อมูลการสัมภาษณ์โดยใช้เครื่องบันทึกเสียง และจัดบันทึกข้อความ

(2) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling) จากประชากรกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 15 รูป/คน

### ค. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่” ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อการวิจัย โดยแบบสัมภาษณ์ที่ใช้เป็นแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Interview Form) โดยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกประกอบไปด้วยข้อมูล 4 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 การปรับตัวของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่

ตอนที่ 3 การประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

### ง. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และทำการบันทึกข้อมูลโดยการจดบันทึก กับประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำนวน จำนวน 15 รูป/คน ซึ่งในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และทำการบันทึกข้อมูลโดยการจดบันทึก

### จ. การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับกระบวนการในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) นั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) นั้น มาใช้ในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) โดยวิธีการวิเคราะห์อันจะได้ดำเนินการกระบวนการตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ อันได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการพิจารณาประเด็นหลัก (Major themes) หรือแบบแผนหลัก (Major pattern) ที่พบในข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ทั้งหมด จากนั้นจึงนำประเด็นหลัก (Major themes) มาพิจารณาแบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อย (Sub – themes) และหัวข้อย่อย (Categories) อันเป็นกระบวนการวิเคราะห์ โดยการเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อยของกระบวนการวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ จนไปถึงการเขียนข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งต่อไป

## ผลการวิจัย

**ผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** พบว่า ไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณ์สาม แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากัน คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป, ความเป็นทุกข์ คือ ภาวะที่ถูกบีบคั้น ด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กอดัน ผืน และขัดแย้งอยู่ในตัว, และความมิใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง ลักษณะดังกล่าวแยกเป็น (1) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง (2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และ (3) อนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน และมีสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ ได้แก่ 1) สันตติ (ปิดบังอนิจจลักษณะ) เรียกว่า ความต่อเนื่อง คือ การเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วของนามธรรมรูปธรรม และมีนามใหม่รูปใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันอย่างไม่ขาดสาย จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความไม่เที่ยงของสภาพธรรมได้ สันตติ จึงเป็นสิ่งที่ปิดบังความเป็นอนิจจัง 2) อิริยาบถ (ปิดบังทุกขลักษณะ) คำว่า อิริยาบถ แปลว่า การเคลื่อนไหวทางกาย ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่มน้ำ ทำ พูด เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ทำให้ร่างกายอ่อน คลายไม่เครียด หากอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ จะเกิดความเครียดและรู้สึกหงุดหงิดไม่สบาย ทำให้เกิดการบีบคั้นหรือกอดันชีวิต โดยอิริยาบถปิดบังทุกข์ไว้ หากไม่มีมโนการไตร่ตรองดูอาจมองไม่เห็นตัวทุกข์ได้ง่าย ทั้ง ๆ ที่ตัวทุกข์ดังกล่าวได้มีอยู่ในชีวิตนั้น อย่างมากมาย 3) ฆนะ (ปิดบังอนัตตา) คำว่า ฆนะ แปลว่า ก้อน คือการรวมกลุ่มกันของอวัยวะหรืออวัยวะส่วนกลายเป็นตัวตนขึ้นมา ทำให้ผู้ไม่มีมโนการมองไม่เห็นความเป็นอนัตตา และหลงไปตามสมมุติบัญญัติจึงไม่สามารถมองเห็นความว่าง ความเปล่า และความตรงกันข้ามกับสิ่งที่เรียกว่าอัตตา ให้เกิดความหลงมกมาย มองไม่เห็นความเป็นจริงตามสภาพของมัน

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** พบว่า ผู้สูงอายุมีวิถีการดำเนินชีวิตในวิถีปกติใหม่ 10 แนวทาง ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านการบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุมีการปรับตัวในด้านการเลือกบริโภคอาหาร ซึ่งจะต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย 2) การปรับตัวด้านที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุมีการปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้สะดวกต่อการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ทั้งในด้านการจัดสภาพแวดล้อมในบ้านและการคำนึงถึงความปลอดภัย 3) การปรับตัวด้านติดต่อระหว่างบุคคล ผู้สูงอายุมีการปรับตัวในการใส่หน้ากากอนามัยตลอด เมื่อออกนอกบ้าน และเว้นระยะห่างในการติดต่อกับผู้อื่น รวมถึงการใช้เทคโนโลยีในการติดต่อแทนการพูดคุยกันต่อหน้า 4) การปรับตัวด้านการเดินทาง การเดินทางของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่นั้น ส่วนมากจะเป็นการเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว มากกว่ารถยนต์สาธารณะ เพื่อลดความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อโรค 5) การปรับตัวด้านการเลือกสินค้าอุปโภคบริโภค ผู้สูงอายุมีการเลือกซื้อสินค้าอย่างปลอดภัย โดยการช้อปปิ้งออนไลน์ ผ่านการใช้แพลตฟอร์มที่เชื่อถือได้ เช่น Lazada, Shopee หรือแอปพลิเคชันซูเปอร์มาร์เก็ต และเลือกชำระเงินแบบออนไลน์เพื่อลดการสัมผัส 6) การปรับตัวด้านการดูแลสุขภาพของร่างกาย การเจ็บป่วย ผู้สูงอายุมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพสะอาด เช่น การล้างมืออย่างถูกวิธี ล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์เป็นประจำ การสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันโรค การดูแลสุขภาพในที่อยู่อาศัย การดูแล

สุขภาพอาหารและเครื่องดื่ม และการดูแลสุขภาพอนามัยเมื่อออกนอกบ้าน 7) การปรับตัวด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีแนวทางในการปรับตัวด้านจิตใจ โดยการสร้างมุมมองเชิงบวก ดูแลสุขภาพจิต โดยการทำสมาธิและฟังรายการธรรมะที่บ้าน สร้างและรักษาความสัมพันธ์ โดยการสื่อสารกับครอบครัวโดยใช้เทคโนโลยี 8) การปรับตัวด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านอารมณ์ โดยการแบ่งเวลาพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ติดตามข่าวสารที่มากเกินไป ดูหนัง ฟังเพลง และเล่นกับสัตว์เลี้ยง 9) การปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมผ่านการใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสารและการเชื่อมต่อ เรียนรู้การใช้แอปพลิเคชันสื่อสาร และ 10) การปรับตัวด้านการใช้สื่อเทคโนโลยี ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านการใช้สื่อเทคโนโลยีเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการใช้อุปกรณ์พื้นฐาน เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ เพื่อติดต่อครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และใช้เทคโนโลยีในการเลือกสินค้า ชำระเงิน และอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** พบว่า 1) การประยุกต์ใช้หลักอภินิหารใจ ได้แก่ ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุตระหนักและยอมรับความเสื่อมสภาพตามวัยเข้าใจการเปลี่ยนแปลง เช่น ผิวหนังเหี่ยวย่น กำลังลดลง หรือการเจ็บป่วย ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุยอมรับความไม่เที่ยงของอารมณ์และความรู้สึก เข้าใจว่าอารมณ์ต่าง ๆ เช่น สุข เศร้า เหงา กังวล ล้วนเปลี่ยนแปลงได้ และมองความสูญเสียว่าเป็นธรรมชาติของชีวิต และเรียนรู้ที่จะยอมรับ ด้านสังคมและความสัมพันธ์ ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงของบทบาทในครอบครัวและสังคมปรับตัวกับบทบาทใหม่หลังเกษียณ เคารพและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ด้านเทคโนโลยี ผู้สูงอายุเข้าใจว่าเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ แม้ของเก่าอาจใช้ไม่ได้แล้ว ด้านการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ใช้ความเข้าใจนี้เพื่อปรับตัวและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

2) การประยุกต์ใช้หลักทุกขตา ได้แก่ ด้านการจัดการความทุกข์ทางกาย ผู้สูงอายุยอมรับความจริงเรื่องความเสื่อมของร่างกายดูแลสุขภาพ เช่น การกินอาหารที่เหมาะสม ออกกำลังกาย พบแพทย์สม่ำเสมอ ด้านการจัดการความทุกข์ทางใจ ผู้สูงอายุกล้าเผชิญความเหงา ความสูญเสีย ปัญหาสุขภาพ ความไม่มั่นคง ด้านวิถีจัดการ เช่น การพูดคุยระบายกับเพื่อน/คนใกล้ชิด เข้าร่วมกิจกรรมวัดหรือชุมชน และให้เวลาตนเองในการปรับตัว ด้านการอยู่ร่วมกับความทุกข์ ผู้สูงอายุมีการฝึกสติ รู้ตัวในปัจจุบันรับรู้อารมณ์โดยไม่ตัดสินหรือปฏิเสธ ยอมรับว่าทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน มองว่าความทุกข์เป็นเรื่องปกติของมนุษย์ยอมรับอาการป่วย ความล้มเหลว หรือความผิดหวังเข้าใจและวิเคราะห์สาเหตุของทุกข์ และด้านการจัดการผลกระทบต่อชีวิต ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมปรับมุมมองเชิงบวก เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

3. การประยุกต์ใช้ หลักอนัตตา ได้แก่ ด้านความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้านกายวิภาค ชื่อเสียง ทรัพย์สินสมบัติ ตำแหน่ง ผู้สูงอายุได้นำเอาหลักอนัตตาไปประยุกต์ใช้ โดยการสร้างความเข้าใจในหลักอนัตตา โดยมีการเข้าใจในสังขารของชีวิตว่า กายวิภาค ชื่อเสียง หรือทรัพย์สินสมบัติ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่จีรังถาวร ด้านความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีการประยุกต์ใช้หลักอนัตตาในด้านความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย โดยการสร้างความเข้าใจธรรมชาติของร่างกายผ่านอนัตตาว่า ไม่ใช่ตัวตนของเราที่แท้จริง แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ด้านการเรียนรู้เมื่อมีการพลัดพราก ผู้สูงอายุนำเอาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักไตรลักษณ์ มาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับในความเป็นจริง และให้ความสำคัญกับคุณค่าของชีวิตที่เหลืออยู่ ด้านการสร้างเข้าใจเรื่อง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของมนุษย์ ผู้สูงอายุได้มีการนำหลักนี้มาปรับใช้ในการสร้างความเข้าใจเรื่อง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับธรรมชาติของชีวิตอย่างสงบ และลดความทุกข์จากการยึดติด การปล่อยวาง และยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต ผีภเวณีญาติให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เช่น การสังเกตลมหายใจ การพิจารณาร่างกาย

### อภิปรายผลการวิจัย

**จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1** หลักไตรลักษณ์ คือ ความจริงพื้นฐานของสรรพสิ่งตามพระพุทธศาสนา ที่อธิบายว่า ทุกสิ่งในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็น รูปธรรม (ร่างกาย วัตถุ) หรือ นามธรรม (ความคิด จิตใจ อารมณ์) ล้วนมีลักษณะร่วมกันอยู่ 3 อย่าง ได้แก่ อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ไม่มีอะไรคงอยู่ถาวรเช่น ความหนุ่มสาว ความมั่งมี ความสุข ความทุกข์ ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) เพราะสิ่งต่าง ๆ ไม่เที่ยง จึงไม่สามารถยึดไว้ได้ ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น เจ็บป่วย พลัดพราก เสื่อมสลาย ความผิดหวัง อนัตตา (ความไม่มีตัวตนถาวร) สิ่งทั้งหลายไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจที่เราจะบังคับได้ร่างกาย จิตใจ และสิ่งต่าง ๆ เป็นเพียงการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ พระครูสุตจินตากรณ์ (ยงยุทธ ญาณสมฺปนฺโน) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อบรรเทาทุกข์ของคนในสังคมปัจจุบัน (พระครูสุตจินตากรณ์ (ยงยุทธ ญาณสมฺปนฺโน), 2560: 129) พบว่า หลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา เถรวาท คือคำสอนในเรื่องความทุกข์ ความทุกข์เป็นธรรมที่แน่นอน ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นของสิ่งทั้งปวง เรียกว่าสามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ หรือธรรมนิยาม ธรรมฐิติก็ได้ เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องความทุกข์ หมายถึงลักษณะที่แสดงให้เห็นว่าสิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์ไม่ควรไปยึดติด

**จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2** วิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแบบปกติใหม่ (New Normal) เป็นการปรับตัวของผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมหลังสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น โรคระบาด ทั้ง 10 แนวทาง ทั้งในด้านการปรับตัวด้านการบริโภคอาหาร ที่อยู่อาศัย การติดต่อระหว่างบุคคล การเดินทาง การเลือกสินค้าอุปโภคบริโภค การดูแลสุขภาพอนามัยของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การใช้สื่อเทคโนโลยี เป็นการปรับตัวที่จะส่งผลให้

ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ ไม่มีความวิตกกังวล และมีรู้เท่าทันในการเปลี่ยนแปลงของสังคม สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ปริญาภรณ์ ธนะบุญปวง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การดูแลสุขภาพภาวะและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคปกติถัดไป ว่า ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากการระบาดของโรค Covid 19 ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุที่ปรับเปลี่ยนจากยุคปกติเป็นยุคปกติใหม่ และกำลังก้าวสู่ยุคปกติถัดไป การดูแลสุขภาพภาวะจึงต้อง เปลี่ยนแปลงตามไปเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพให้สอดคล้องกับบริบทชุมชน ปัจจุบันการดูแลสุขภาพภาวะผู้สูงอายุ อย่างต่อเนื่อง

**จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3** การประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่ นั้น เป็นการนำเอาแนวคิดเรื่องหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ ทั้งในเรื่องของความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ ที่ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับให้ได้ในความเปลี่ยนแปลงนั้น รวมถึงการมีทัศนคติเชิงบวกต่อการดำเนินชีวิตที่เหลื่ออยู่ และใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ซึ่งถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ภัณฑิลา สังคะ และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ว่าแนวทางส่งเสริมเกี่ยวกับการใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับและปรับตัวให้สอดคล้องกับปัจจุบัน เมื่อโลกพัฒนาสังคมย่อมเปลี่ยนแปลงตามด้วย ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ฉะนั้นผู้สูงอายุจะต้องปลงยอมรับและปรับตัวให้รู้เท่าทันสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปของสิ่งทั้งหลายรอบ ๆ ตัว โดยไม่คาดหวังกับสิ่งใดมากเพราะเมื่อไม่ได้ดังที่ใจหวังจะก่อให้เกิดทุกข์

### องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่ในจังหวัดแพร่ นั้น ชี้ให้เห็นว่า หลักไตรลักษณ์ (อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา) มิได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงปรัชญาหรืออภิปรัชญาเท่านั้น แต่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันได้ โดยเฉพาะในบริบทของวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) การปรับตัวของผู้สูงอายุในวิถีปกติใหม่นั้น ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร การอยู่อาศัย สุขภาพกายและใจ การเข้าสังคม รวมถึงการใช้เทคโนโลยี ซึ่งการปรับตัวเหล่านี้สะท้อนให้เห็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมถึงการบูรณาการหลักไตรลักษณ์กับการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุสามารถบูรณาการหลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนได้จริง เช่น ใช้ อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) เพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ใช้ ทุกขตา เพื่อเรียนรู้การจัดการกับปัญหา ความเจ็บป่วย และความทุกข์ต่าง ๆ ใช้ อนัตตา เพื่อทำความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต เช่น ความแก่ เจ็บ และตายองค์ความรู้เชิงประยุกต์สำหรับสังคมผู้สูงอายุไทย ผลการวิจัยนี้จึงสร้างองค์ความรู้ใหม่ว่า การประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตอย่างมี

คุณภาพ ปรับตัวต่อวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างสมดุล และมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง

### สรุปและข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักไตรลักษณ์เพื่อการครองตนของผู้สูงอายุแบบวิถีชีวิตใหม่ในจังหวัดแพร่ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ และข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางนากรจัดอบรมหรือกิจกรรมเวิร์คช็อปสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นการนำหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง), ทุกขัง (ความเป็นทุกข์), และ อนัตตา (การไม่มีตัวตนที่แท้จริง) ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างความเข้าใจในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สุขภาพ และสภาพแวดล้อม

2) ควรมีการเผยแพร่คู่มือหรือเอกสารที่อธิบายการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ให้เข้าถึงง่าย เช่น หนังสือคู่มือธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ

3) ควรมีการจัดกิจกรรมประจำปี เช่น วันธรรมะผู้สูงอายุ หรือโครงการ ธรรมะสัญจรของผู้สูงอายุ เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์และการครองตนอย่างสงบสำหรับผู้สูงอายุในวิถีชีวิตใหม่

#### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้สูงอายุในเขตเมืองและชนบทว่ามีความเข้าใจและการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์ที่แตกต่างกันอย่างไร

2) ควรมีการศึกษาวิเคราะห์ความแตกต่างในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการปฏิบัติธรรมอยู่แล้วและกลุ่มที่ไม่มีพื้นฐานด้านศาสนา

3) ควรมีการศึกษาการนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ในการจัดการความเครียด ความสูญเสีย หรือการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของผู้สูงอายุ

### เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). ผู้สูงอายุปรับตัวปรับใจกับวิถีชีวิตใหม่. [ออนไลน์]

<http://doc.anamai.moph.go.th/index.php?r=str-project/view&id=5074>. [1 มกราคม 2566]

บรรลุ ศิริพานิช. (2538). *คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน.

บรรลุ ศิริพานิช. (2542). *ผู้สูงอายุไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย.

ปริญญาภรณ์ ธนะบุญปวง. (2565). การดูแลสุขภาวะและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในยุคปกติถัดไป.

*วารสารวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิต*. 2(1), 74-84.

- ปาริชาติ คุณปลื้ม. (2565). การปรับตัวของผู้สูงอายุไทยในยุคโควิด -19. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*. 18(4), 187-196.
- พจนนุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542. (2546). กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.
- พระครูสุตจินตากรณ์ (ยงยุทธ ญาณสมฺปนฺโน). (2560). การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อบรรเทาทุกข์ของคนในสังคมปัจจุบัน. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุต.โต). (2546). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัณฑิลา สังคหะ และคณะ. การใช้หลักไตรลักษณ์ในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*. 10(2). 1-10.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข. (2539). *สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ: ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์จังหวัดแพร่. (2557). รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดแพร่ 2557.
- สิงหนาท ประศาสน์ศิลป์. (2565). ผู้สูงอายุ: แนวทางการปรับความสมดุลของชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการ. *วารสาร มจรบาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์*. 8(3). 2-12.