



การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต  
อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ  
AN APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLE  
FOR OLD AGED PEOPLE'S HAPPY LIVING



นางทิพวรรณ สุธานนท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๖



การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต  
อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ



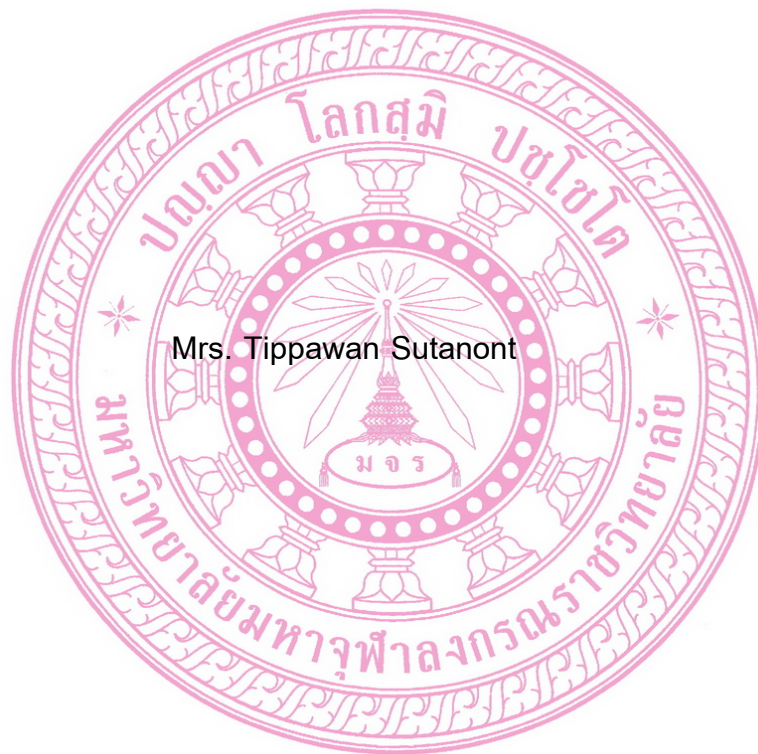
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๖

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



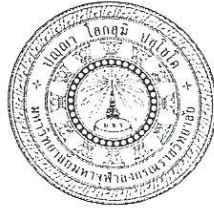
An application of Buddhist principle  
for old aged people's happy living



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2013

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง "การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ" เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

(พระเมธีรัตนดิถก, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ดร. ศศิวรรณ กำลังสินเสริม)

กรรมการ

(ดร. สุวรรณ แนวจำปา)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ดร. ศศิวรรณ กำลังสินเสริม

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นางทิพวรรณ สุธานี)



**ชื่อวิทยานิพนธ์** : การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต  
อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

**ผู้วิจัย** : นางทิพวรรณ สุธานนท์

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ., ดร., ป.ธ.๙, M.A. (Pali & Sanskrit),  
Ph.D. (Pali).

: ดร. ศศิวรรณ กำลังสินเสริม, ศศ.บ. (โภชนาการชุมชน),  
พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๑ เมษายน ๒๕๕๗

### บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัย เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน ๒) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ๓) เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน

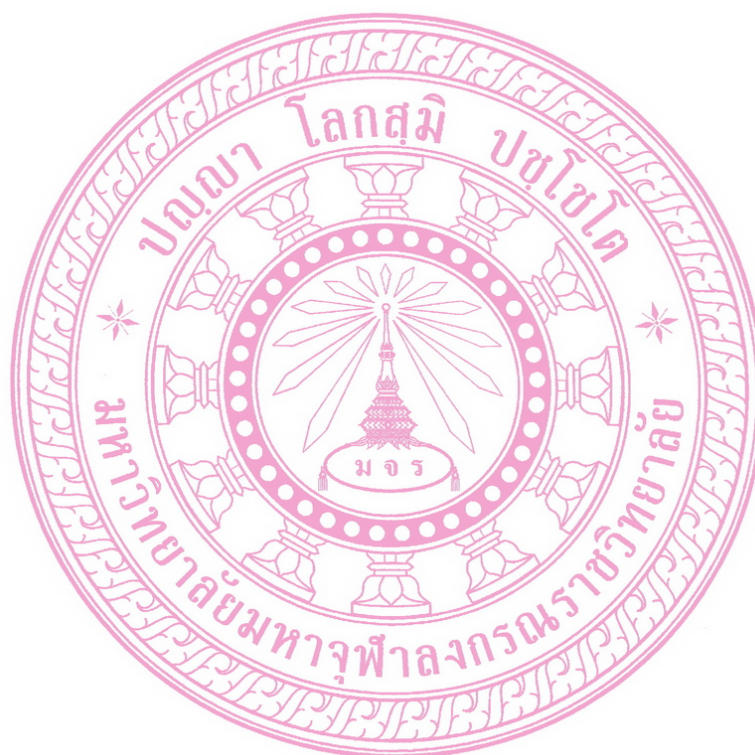
การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน ๒ วิธี คือ ศึกษาจากเอกสาร และศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านร่างกาย (๒) ด้านจิตใจ (๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยสูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว้าเหว่ และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ชันธะ และหลักอายุวัฒนธรรม (๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน ๔ และมรณสติ (๓) ด้านสังคม

ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตตตา ชันติและโสรัจจะ (๔) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละ  
เว้นอบายมุข ศึกษาศาสตร์ที่มีกตประโยชน์ และสันโดษ

ผลที่ได้รับจากงานวิจัยนี้ คือ การเข้าใจความจริงของชีวิต มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ทาน  
อาหารแต่พอดี อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำบุญให้ทานอยู่เสมอ การ  
ทำบุญเป็นเหตุให้ความทุกข์ลดลงได้ การทำบุญเป็นเหตุให้จิตใจสงบ และมีสมาธิ



**Thesis Title** : An application of Buddhist principle for old age people's happy living

**Researcher** : Mrs. Tippawan Sutanont

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committee**

: Asst. Prof. Dr. Phra Suthithammanuwat, Pali IX, M.A. (Pali & Sansakrit), Ph.D. (Pali)

: Dr. Sasiwan Kamlangsinserm, B.A. (Domestic Science), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Graduation** : April 11, 2014

**Abstract**

This research is of 3 objectives namely: - 1. To study the state of problems in carrying out the life by the old aged people in present Thai societies. 2. To study the Buddhist Doctrinal principles for carrying out the life by the old aged people. 3. To propose the way of the application of the Doctrinal principles for carrying out the life happily by the old aged people in the present societies.

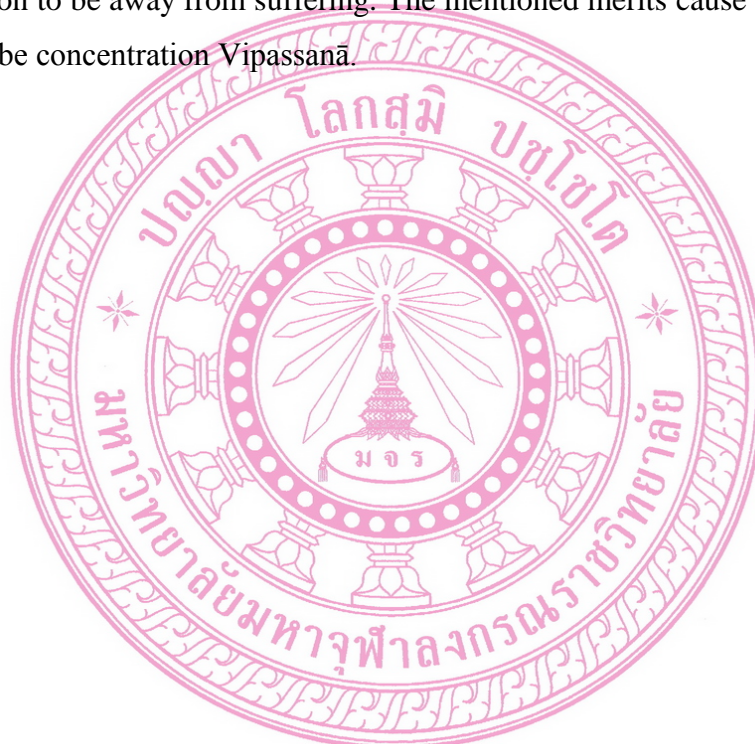
In the methodology of the research, the two methods of study will be carried out, namely: the Documentary study and the field study of the in depth interview with the key informants.

The result arising from the study of state of problems in carrying out the life by the old aged people in present Thai societies which are of 4 problems, namely: 1. On the side of the body 2. On the side of mentality 3. On the side of society and of living together 4. On the side the economics. From the field study, it is found that the exemplary group of old aged people have various types of diseases found in the old aged people, but most of them are of good personalities, good temperaments and happiness.

From the Buddhist Doctrinal principles for carrying out the life by the old aged people, it is found that the Doctrinal principles 1. On the side of the body, 4 Noble Truths, 3 Characteristics, 5 Aggregates, Yonisomanasikāra and Āyussadhamma. 2. On the side of mentality, Puññakiriyaṅvatthu, 4 Iddhipādas,

4 satipaṭṭhanas and Maraṇasati. 3. On the side of society and of living together, 8 Lokadhammas, 4 Brahmavihāras, Kalyāṇamittata, Khanti and Soracca. 4. On the side the economics, 6 Apāyamukhas, Diṭṭhadhammikatha and Santosa.

The results received from this research are the understanding of the true life with Sīla and as Dhamma on the bases; the taking of the proper food, the proper residence, the daily exercise, always making the merits, all of the mentioned merits can cause a person to be away from suffering. The mentioned merits cause a person to be peaceful and be concentration Vipassanā.





## กิตติกรรมประกาศ

ขอน้อมถวายวันทาการแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้ง พระธรรมและพระสงฆ์ วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือ จากเหล่ากัลยาณมิตรหลาย ๆ ท่าน ที่ได้สงเคราะห์ ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัย ซึ่งหากไม่มีบุคคลเหล่านี้ งานวิจัยนี้ก็ไม้อาจจะสำเร็จลงได้ ผู้วิจัยจึงขอกล่าวนามท่านเหล่านั้น เพื่อเป็นการแสดงความขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

กราบขอบพระคุณ พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ., ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ที่เป็นประธานที่ปรึกษา และให้ความรู้ความเข้าใจในวิชาบาลี ทำให้ผู้วิจัยมีความสุขในการศึกษาวิชาอื่น ๆ ต่อไป ขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม เป็นผู้ชี้แนะให้ผู้วิจัยต่อยอดการศึกษา ได้เข้ามาศึกษาในหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา และท่านยังเป็นอาจารย์สอนวิชาศึกษางานสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นผู้แนะนำ ดูแลการปฏิบัติ วิปัสสนา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขออนุโมทนาบุญไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ศศิวรรณ กำลังสินเสริม ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือ และช่วยชี้แนะตรวจแก้วิทยานิพนธ์ให้เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. บุญเลิศ ไอลูสูง ผู้ชี้แนวการปฏิบัติธรรมและให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอ

ขอขอบพระคุณ พระมหากฤษณะ ศรุโณ, ผศ., ดร. ผู้เมตตาอนุเคราะห์อนุมติโครงการทำวิจัยเรื่องนี้ ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ประพนธ์ ศุภษร ผู้ที่ช่วยปรับเปลี่ยนชื่อ งานวิจัยนี้ให้เหมาะสม

ผู้วิจัยขอกล่าวนามของท่านเหล่านี้ที่สละเวลาให้ข้อมูลสัมภาษณ์ ดร.พระมหาไพเราะ ลีตลีโล, แม่ชีสุนัน ฉันทา, อาจารย์กอบกาญจน์ เทียนไชยมงคล, คุณชนิดา โพธิจิต, คุณเทียบ ใจปทุม, คุณทิพรรัตน์ ศิวะสกุลราช, คุณวัชรชัย วงษ์สวัสดิ์, พลโทละม้าย จันทระเสริฐ, คุณสุนทรี วนวิทย์, คุณสุทธิชัย ทีปประสาน

ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ คุณสรณีย์ เพื่อนนิสิต คุณวีรยุทธ แม่ชีธัญญาลักษณ์ แม่ชีจันทิกา คุณเสาวภาคย์ คุณชนนหฤทธิ คุณวัชรชัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ซึ่งผู้วิจัยขอระลึกถึงความกรุณา และความมีน้ำใจของท่านตลอดไป

ขอขอบพระคุณผู้เป็นเจ้าของตำรา และผู้จัดทำเว็บไซต์ทุกท่าน ที่ผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลของท่านในการทำวิจัยครั้งนี้



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๑๑
<b>บทที่ ๒ สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน</b>	<b>๑๒</b>
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑๒
๒.๒ สาเหตุและสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๒๐
๒.๓ ความต้องการของผู้สูงอายุ	๔๐
๒.๔ หลักการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	๔๓
๒.๕ สรุป	๔๗
<b>บทที่ ๓ หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ</b>	<b>๕๒</b>
๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา	๕๒
๓.๒ หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๖๐
๓.๓ สรุป	๑๐๔

<b>บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต</b>	
<b>อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ</b>	<b>๑๐๘</b>
๔.๑ ความสุขของผู้สูงอายุ	๑๐๘
๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิต	
<b>อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ</b>	<b>๑๑๒</b>
๔.๓ การดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาท	๑๓๒
๔.๔ สรุป	๑๓๕
<b>บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๓๗</b>
๕.๑ บทสรุป	๑๓๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๔๖
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๔๘</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๑๕๕</b>
ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ	๑๕๖
ภาคผนวก ข. ข้อมูลผู้สูงอายุที่ให้สัมภาษณ์	๑๖๐
ภาคผนวก ค. ตัวอย่างบทถอดสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ	๑๗๐
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๘๖</b>





**คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ ฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย**

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการสืบค้นและศึกษาข้อมูลในงานวิจัยนี้ใช้ฉบับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยระบุชื่อย่อคัมภีร์แบบเล่ม/ชื่อ/หน้า เช่น วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑. ซึ่งหมายถึง วินัยปิฎก มหาวรรค เล่มที่ ๔ ข้อที่ ๑๔ หน้า ๒๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นต้น

คัมภีร์อรรถกถา ใช้อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๙๑ เล่ม) ในการอ้างอิงระบุชื่อคัมภีร์ เล่มที่/ชื่อ/หน้า เช่น วิ.จ.อ. (ไทย) ๙/๒๕๗/๑๓๐. หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล จุฬวรรคอรรถกถา เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๒๕๗ หน้า ๑๓๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๗

**พระวินัยปิฎก**

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก ปรีวาร	(ภาษาไทย)

**พระสุตตันตปิฎก**

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
อจ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ทฎก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ทุกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ตีก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ตีกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุฎก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	จตุฎกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ปญจกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉฎก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ฉฎกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุฎก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ฉฎกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	อฎฐกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	สัตตกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุดตตรนิกาย	ทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตก	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุดตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.พทุธ. (ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พทุธวงค์	(ภาษาไทย)

**อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก**

วิ.จู.อ. (ไทย)	=	สมันตปาสาทิกา	จูฬวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มู.อ. (ไทย)	=	ปปัญจสูทนี	มุลป็นณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.อ. (ไทย)	=	ปรมัตถโชติกา	คาถาธรรมบท	(ภาษาไทย)
ที.สี.อ. (ไทย)	=	สุมังคลวลลาลี	สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มู.อ. (ไทย)	=	ปปัญจสูทนี	มุลป็นณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่มีอัตราการเกิดและอัตราการตาย ไม่สมดุลกันเหมือนในอดีต คือ มีอัตราการเกิดมากกว่าการตาย ทำให้ภาวะประชากรสูงวัยในประเทศไทยสูงขึ้นถึงประมาณ ๘.๕ ล้านคนในปัจจุบัน ซึ่งเท่ากับ ๑๓.๒ เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศ<sup>๑</sup> อีกทั้งสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนแปลง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว จึงเกิดช่องว่างระหว่างผู้สูงวัยกับคนในครอบครัว ผู้สูงวัยจึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบกับภาวะเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว ความเครียด บางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชน ซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งต้องการความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง<sup>๒</sup>

นอกจากนั้น ปัญหาของผู้สูงวัยที่ถูกภัยคุกคามในทางด้านจิตใจ ประสบทุกข์ที่ลูกหลานทอดทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียวตามลำพังโดยขาดคนเหลียวแล เป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบัน เพราะกับผู้สูงวัย มีเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ ทำให้ผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งอย่างที่ไม่ลืกลืมไม่ได้ เป็นปัญหาใหญ่ในวงกว้าง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่กลุ่มของผู้สูงวัยต้องเตรียมรับมือกับปัญหาที่จะต้องเกิดขึ้น

<sup>๑</sup>วิพรรณ ประจวบเหมาะ, รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๕), หน้า ๘.

<sup>๒</sup>พระบุญทรง หนีดำ (บุญญโร), “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙), หน้า ๓๔.



จากประเด็นปัญหา ทำให้มีผู้หาหนทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว วิธีการแก้ไขปัญหามาประการหนึ่งคือ การนำหลักพุทธธรรมอันได้แก่ หลักคำสอนหรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล<sup>๓</sup> เช่น ปฐมวัย ก็จะต้องมีอิทธิบาทธรรมในการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต คือ มีความพอใจเรียน ตั้งใจเรียน เข้าใจเรียน และฉลาดในการเรียนรู้ศาสตร์ใหม่ๆ ในโลกปัจจุบัน วัยผู้ใหญ่หรือมัชฌิมวัย ก็คือ ดำรงตนอยู่ในความหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริต ทำงานเพื่อสร้างฐานะทางการเงินหรือเศรษฐกิจในครอบครัวให้มั่นคง ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัย ซึ่งก็คือวัยของผู้สูงวัยนั่นเอง พึงดำรงตนอยู่ในหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

มีหลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ จะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้น คือการรู้เท่าทันสังขารว่ามีความไม่เที่ยง ผ่านหลักไตรลักษณ์<sup>๔</sup> การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท รวมทั้งเข้าใจ การประชุมรวมเข้าด้วยกันของ ขันธ ๕<sup>๕</sup> ที่ว่า ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น จะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความทุกข์ลงได้ นอกจากนี้ ในแง่ของการปฏิบัติตนในหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓<sup>๖</sup> คือ การบำเพ็ญทานมัย สีลัมัย ภาวนามัย ผู้วิจัยมองว่า การทำบุญนั้นจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภ จะนำความสุขมาให้ และเป็นการเตรียมเสบียงไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ และในงานวิจัยของทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง พบว่ามีหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุถึง ๒๓ ประการ<sup>๗</sup> อย่างไรก็ตาม การให้ผู้สูงวัยมีความสามารถพึ่งตนเองได้ ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเราไม่

<sup>๓</sup> พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจุสวโร (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงวัย ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒.

<sup>๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

<sup>๕</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๖.

<sup>๖</sup> อญ.อภฺฐก.(ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔-๒๙๕, ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๘.

<sup>๗</sup> ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนาแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.



สามารถรู้ได้เลยว่า บุคคลภายในครอบครัวของเราจะช่วยเหลือเราได้มากน้อยแค่ไหน เพราะแต่ละบุคคลก็ล้วนประสบปัญหาสังคมรวมไว้เช่นเดียวกัน

จากปัญหาและเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันนี้ ซึ่งหากเรามีการเตรียมตัวที่เหมาะสม ก็จะทำให้เราสามารถพึ่งตนเองได้ หรือเป็นภาระต่อบุคคลภายในครอบครัวน้อยที่สุด ซึ่งต้องมีแนวทางปฏิบัติที่สร้างความสมดุลให้กับการดำเนินชีวิต โดยการศึกษาจากผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต และสามารถพึ่งตนเองได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษา เรื่อง “แนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” เพื่อเป็นการเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมแก่ผู้สูงอายุในอนาคต โดยจะศึกษาถึงสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย และศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จากนั้นนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อตอบปัญหาสำคัญที่ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างไรในสังคมปัจจุบัน

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ มีหลักพุทธธรรมใดบ้างที่สนับสนุนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๑.๓.๒ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน เป็นอย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

งานวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” มีขอบเขตการศึกษาวิจัย โดยจะศึกษาสภาพการณ์ของผู้สูงอายุในสังคมไทย และปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยในส่วนของกรณีศึกษาในประเด็นนี้จะเน้นการวิจัยเชิงเอกสารเป็นหลัก ส่วนหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น จะเน้นศึกษาจากศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ โดยรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา จากนั้น นำเอาแนวคิดทั้งหมดมาประยุกต์เข้ากับหลักการดำเนินชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการทำวิจัยนี้เพื่อมุ่งตอบวัตถุประสงค์ข้างต้นเป็นสำคัญ

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านกลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้เป็นกรณีตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในสังคมปัจจุบัน โดยยึดหลักพุทธธรรมเป็นแกนหลักในการดำเนินชีวิต ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ จำนวน ๑๐ ท่าน ดังนี้

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| ๑) พระมหาไพเราะ จิตสีโล, ดร  | อายุ ๗๒ ปี |
| ๒) แม่ชีสุนัน ฉันทา          | อายุ ๖๑ ปี |
| ๓) พลโทละม้าย จันทระประเสริฐ | อายุ ๙๐ ปี |
| ๔) คุณเทียบ ใจปทุม           | อายุ ๘๔ ปี |
| ๕) คุณชนิดา โพธิจิต          | อายุ ๗๕ ปี |
| ๖) คุณสุนทรี วนวิทย์         | อายุ ๗๒ ปี |
| ๗) คุณวัชรชัย วงษ์สวัสดิ์    | อายุ ๗๐ ปี |
| ๘) คุณสุทธิชัย ทีปประสาน     | อายุ ๗๐ ปี |
| ๙) คุณกอบกาญจน์ เทียนไชยมงคล | อายุ ๖๗ ปี |
| ๑๐) คุณทิพย์รัตน์ ศิวสกุลราช | อายุ ๖๘ ปี |

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม หมายถึง การนำหลักพุทธธรรมและกิจกรรมต่างๆ ทางพุทธศาสนาไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๑.๕.๒ หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่สนับสนุนหลักการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ไตรลักษณ์ ชั้นที่ ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ บุญกิริยาวัตถุ เป็นต้น

๑.๕.๓ การดำเนินชีวิต หมายถึง การปฏิบัติตน การวางแผนได้อย่างเหมาะสมกับวัย เป็นการปรับตัวของผู้สูงอายุเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการเตรียมความพร้อมในการจัดการปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของผู้สูงอายุอย่างรู้เท่าทัน

๑.๕.๔ ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

๑.๕.๕ พึ่งตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะอยู่ได้ด้วยตนเอง โดยการพึ่งพาบุคคลอื่นให้น้อยที่สุด แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่พึ่งพาใครเลย

๑.๕.๖ ความสุข หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์ ความพอใจในชีวิตของตนเอง และมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๑ เอกสาร

๑.๖.๑.๑ พระพิจิตรธรรมพาที (ชยวัฒน์ ธมฺมวณฺโณ)<sup>๑</sup> ได้กล่าวในหนังสือ แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสังขารของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจน แต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวัน จัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเจาะทำลายของโมหะ อวิชชา ก็แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้ แก่ฟัก แก่แพ่ง แก่แดง แก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่า เพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคนๆ นั้น ไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดคุณมากที่สุด

<sup>๑</sup>พระพิจิตรธรรมพาที (ชยวัฒน์ ธมฺมวณฺโณ), แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.



**๑.๖.๑.๒ พุทธทาสภิกขุ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก่ออย่างฉลาดและเป็นสุข”<sup>๙</sup> สรุปได้ว่า ในพระพุทธศาสนานี้ ยกย่องหรือให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เรียกว่าเป็นผู้รัตตัญญูแปลว่า เป็นผู้รู้ราตรีมากหรือนาน เพราะอายุมันมากมันผ่านวันคืนมานาน มันก็รู้วันคืนนั้นมาก อย่างนี้เรียกว่า รัตตัญญู พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญถึงกับว่าเป็นเอตทัคคะตำแหน่งหนึ่ง

**๑.๖.๑.๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)**<sup>๑๐</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลงานในชีวิต และความสมดุลงานระหว่าง ความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี่จึง จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เจียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วนวาย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี่ ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

**๑.๖.๑.๔ เจก ธนะสิริ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมี ความสุข”<sup>๑๑</sup> สรุปความได้ว่า ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ (๑) รูปหรือ ร่างกายจับต้องและมองเห็นได้ (๒) นามหรือจิตจับต้องไม่ได้ ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น สองส่วน คือกายและจิตนี้ แยกกันทำงาน มีการทำงานเป็นระบบ ต่างฝ่ายต่างทำ แต่มีความสัมพันธ์ ประสานกันอย่างใกล้ชิด มนุษย์หรือคนนั้นประกอบขึ้นจากรูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ หรือที่เรียกว่า ชันธ์ ๕ ตามหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญของจิต หรือนาม มากกว่าร่างกายหรือรูป ฉะนั้นจึงมีคำกล่าวเอาไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

**๑.๖.๑.๕ บริบูรณ์ พรพิบูลย์**<sup>๑๒</sup> ได้กล่าวไว้ในหนังสือ โลกยามชรา และแนวการเตรียม ตัวเพื่อความสุข สรุปความไว้ว่า การสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย แบ่งออกได้เป็น ๕ ประเภท คือ ๑) ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร ๒) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วย เงินบำนาญที่เก็บได้ ๓) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ ๔) ผู้ชราที่อาศัยกับ

<sup>๙</sup>พุทธทาสภิกขุ, แก่ออย่างฉลาดและเป็นสุข, (กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย, ๒๕๒๗), หน้า ๓๑.

<sup>๑๐</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

<sup>๑๑</sup>เจก ธนะสิริ, ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีมีความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เซ็ท เอน ชู๊ท สตูดิโอ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙-๔๐.

<sup>๑๒</sup>บริบูรณ์ พรพิบูลย์, โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข, (เชียงใหม่ : พระสิงห์ การพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๗.



ครอบครัวของบุตรหรือญาติต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง ๕) ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบาก งานสังคมสงเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้ว ได้แก่ การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการผู้สูงอายุ (คลินิกผู้สูงอายุ)

**๑.๖.๑.๖ นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ”<sup>๑๓</sup> สรุปความได้ว่า ฐานข้อมูลผู้สูงวัยในประเทศไทยว่ามีจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มสูงขึ้นมาอย่างต่อเนื่องจากอดีตและในอนาคตคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเนื่องจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากรประเทศไทยยืนยาวขึ้น

### ๑.๖.๒ งานวิจัย

**๑.๖.๒.๑ จิราภรณ์ เกศพิชญวัฒนาและคณะ**<sup>๑๔</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ ๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ๒) ความก้าวหน้าของของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวาง หรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำ และมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

<sup>๑๓</sup>นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ, (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๐๕.

<sup>๑๔</sup>จิราภรณ์ เกศพิชญวัฒนา และคณะ, “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ”, วารสารพฤตมาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, (ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๔๓), หน้า ๒๗.

**๑.๖.๒.๒ ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง<sup>๑๕</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ธรรม ๒๙ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๑๒ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอก ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายและสังคม และคุณค่าภายใน ๔ ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ

**๑.๖.๒.๓ วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์<sup>๑๖</sup>** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย พบว่าองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนามีดังนี้ สาเหตุที่ทำให้อายุยืนมาจากอดีตกรรมหรือปัจจุบันกรรม ซึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่าโรค แบ่งออกเป็นทางกายและทางใจ ซึ่งสาเหตุมีหลายประการ การแก้ปัญหาโรคและความเจ็บป่วยแก้ไขที่เหตุของโรค โรคทางกายรักษาด้วยสมุนไพร อาหาร เป็นต้น การรักษาโรคทางใจใช้ศีลสมาธิและปัญญา มีความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนเป็นส่วนใหญ่ในเรื่อง ๑) การจำแนกโรค ๒) สาเหตุของโรค ๓) การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ๔) การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม การเสริมสุขภาพกายการเสริมสุขภาพจิต มีความแตกต่างกัน

**๑.๖.๒.๔ สุรางค์ ไคว้ตระกูล<sup>๑๗</sup>** ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ให้คนไข้โรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการเข้าและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้

<sup>๑๕</sup>ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

<sup>๑๖</sup>วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

<sup>๑๗</sup>สุรางค์ ไคว้ตระกูล, *ปัญหาผู้สูงอายุ*, สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น

**๑.๖.๒.๕ สิริพร ทาชาติ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี” สรุปผลการศึกษาได้ว่า<sup>๑๔</sup> ผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจ สามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกายสุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน พุทธธรรมที่นำมาปรับใช้ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

**๑.๖.๒.๖ ภิรมย์ เจริญผล** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม” สรุปผลการศึกษาได้ว่า<sup>๑๕</sup> ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนาพบว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้นท์ ๕ และอริยสัจ ๔ (๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ คารวะธรรม อคติ ๔ และขันติ ไสรัจจะ (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว้นอบายมุข และทิวฐัมมิกัตถะ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย สรุปความได้ว่า หลักพุทธธรรมสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต และโลกในความเป็นจริงได้ ทั้งนี้ ในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้นั้นต้องมีการเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าถึงวัยสูงอายุ แต่ในงานวิจัยที่ได้ทบทวนส่วนใหญ่เน้นไปในทางเชิงสำรวจกลุ่มผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ และการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุใน

<sup>๑๔</sup> สิริพร ทาชาติ, “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐).

<sup>๑๕</sup> ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).



ภาพรวม ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงตั้งใจที่จะศึกษา แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ อย่างเป็นรูปธรรม พร้อมทั้งศึกษาแนวคิดของผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน เพื่อนำผลการศึกษามาสังเคราะห์และเสนอเป็นแนวทางการใช้หลักพุทธธรรมเพื่อเตรียมตัวผู้สูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบันต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

**๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย** การทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ทำการศึกษาใน ๒ วิธี คือ อาศัยเอกสารต่างๆ และการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

๑) ศึกษาเอกสาร (Documentary - Research) จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกอันเป็นแหล่งข้อมูลที่เป็นหลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาท ทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย

๒) ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ เอกสารงานวิจัย หนังสือที่นักปราชญ์ทั้งหลายเขียนไว้ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๓) ศึกษาข้อมูลภาคสนาม จะใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุ ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ๑๐ ท่าน

## ๑.๗.๒ วิธีการเก็บข้อมูล

๑) ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ เก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับภาษาไทย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และคัมภีร์อรรถกถา ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ เก็บข้อมูลจากหนังสือ เช่น พุทธธรรม ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ พุทธธรรมนำสุขภาพ ฯลฯ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ โดย พุทธทาสภิกขุ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดย กชกร สังขชาติ ฯลฯ รวมทั้งบทความจากวารสารต่างๆ ได้แก่ วารสารพุทธศาสนศึกษา เศรษฐธรรม ฯลฯ ตลอดจนสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ สารานิตเทศจากซีดีรอม จาก World Wide Web

๓) ข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีสร้างชุดคำถาม เพื่อใช้ในกาสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งจะสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นแบบอย่างของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ โดย



สร้างชุดคำถามเพื่อหาข้อมูล ในเรื่องแนวคิด ทศนคติ หลักการดำเนินชีวิตและแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม จำนวน ๑๐ ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกบุคคลที่จะมาทำการสัมภาษณ์เพื่อเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ดังนี้

- ๑) เป็นผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป
- ๒) เป็นผู้มีความรู้และมีความเชื่อถือศรัทธาในพระพุทธศาสนา
- ๒) มีประวัติปฏิบัติธรรมเป็นประจำ
- ๓) มีสุขภาพดี จิตใจแจ่มใส
- ๔) มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้

๑.๗.๓ **วิธีวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้ประเด็นปัญหาเป็นตัวตั้ง แล้วหาคำตอบจากข้อมูลที่เก็บและรวบรวมไว้ เพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยที่ได้ตั้งไว้แล้ว

๑.๗.๔ **วิธีการนำเสนอ** เป็นการนำเสนอแบบพรรณนา (Descriptive)

๑.๘ **ประโยชน์ที่จะได้รับ**

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน

## บทที่ ๒

### สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน

เมื่อมีอายุยืนยาวขึ้น ประเด็นปัญหาที่ทำลายต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก็เพิ่มมากขึ้นไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นภาวะสุขภาพที่ถดถอยลงตามวัย การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และการอยู่ในภาวะทุพพลภาพ หรือมีข้อจำกัดในการดำเนินกิจกรรมประจำวัน การเข้าใจถึงสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตจะเป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือกับปัญหาของผู้สูงอายุได้ทันที่

#### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ๒.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging เป็นคำที่บัญญัติขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๖ เนื่องจากที่ประชุมสมัชชาผู้สูงอายุเห็นว่า แก่ หน่อม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเป็นเครื่องขีดคั่น ไม่สมควรให้ใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่า ผู้สูงอายุแต่นั้นมา<sup>๒๐</sup>

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้มีอายุมาก<sup>๒๑</sup>

องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging: Waa) เมื่อปี ๒๕๒๕ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป<sup>๒๒</sup>

<sup>๒๐</sup>สุพัทธรา สุภาพ, สังคมและวัฒนธรรมไทย คำนิยม ครอบครัวยุคใหม่ ศาสนา ประเพณี, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘.

<sup>๒๑</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔), หน้า ๘๔๘.

<sup>๒๒</sup>กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย, ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน, **สรุปปริทัศน์ ฉบับพิเศษ สุขภาพผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๑.

ความหมายของ “ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือ บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป<sup>๒๓</sup>

“ผู้สูงอายุ” หรือคนชรา หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อไร จึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น เดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ซึ่งบทบาทเหล่านั้นมักแสดงออกโดยการเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ส่วนในปัจจุบันมักจะ ใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ มักแตกต่างกันไปในสังคมแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนด ๕๕ ปี บางประเทศกำหนด ๖๕ ปี หรือ ๗๐ ปี และตัวเลขเหล่านี้ คือ เกณฑ์ที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเอง จากการปฏิบัติตามหน้าที่ ที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง<sup>๒๔</sup>

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังถดถอย เริ่มชื่องช้า และเป็นผู้ที่ลูกหลานและสังคมควรจะให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ<sup>๒๕</sup>

สรุปได้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ลูกหลานและสังคมควรจะให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่

<sup>๒๓</sup> กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖, (กรุงเทพฯ : เจ.เอส. การพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

<sup>๒๔</sup> สุรกุล เจนอบรม, การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน, ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวันสถาปนา คณะครุศาสตร์, (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๖.

<sup>๒๕</sup> บริบูรณ์ พรพิบูลย์, โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุขภาพ, (เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๔-๑๕.



### ๒.๑.๒ การกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุได้ชื่อว่าจะอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ในช่วงวัยนี้ นักชราวิทยาได้พิจารณาช่วงอายุแล้วกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์จิตสังคมชราวิทยาไว้เป็น ๔ ช่วง คือ<sup>๒๖</sup>

#### ๒.๑.๒.๑ ช่วงไม่ค่อยแก่ (The Young-Old)

ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท คู่ครอง รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม โดยทั่วไป ช่วงนี้ยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตาม สำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีสมรรถภาพด้านต่างๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้ขอแนะนำว่าควรใช้แบบ “engagement” คือ ยังเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

#### ๒.๑.๒.๒ ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old)

อายุประมาณตั้งแต่ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้ๆ กัน อาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “disengagement” คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนักอีกต่อไป

#### ๒.๑.๒.๓ ช่วงแก่จริง (the old-old)

อายุประมาณ ๘๐-๘๙ ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงช่วงนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่รบกวนวุ่นวาย แต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ต่างๆ ตามวัย (both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

#### ๒.๑.๒.๔ ช่วงแก่จริงๆ (the very old-old)

อายุประมาณ ๙๐-๙๙ ปี ผู้มีอายุยืนถึงช่วงนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่างๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มักมีปัญหาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบบังคับ

<sup>๒๖</sup> ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔๑.



เรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไรที่พอกพอใจและอยากทำในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มนี้ได้พบผ่านวิกฤตต่างๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นคาบระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

นอกจากนี้ ทางด้านการแพทย์ยังได้บ่งชี้และแบ่งประเภทความคาดหวังถึงความ ยืนยาวของอายุและภาวะทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุออกเป็น ๕ ช่วง โดยอาศัยข้อมูล ทางด้านสถิติเกี่ยวกับอายุและสุขภาพอนามัยที่ทางการแพทย์ได้รวบรวมไว้ในคนอายุ ๖๐ ปี ถึง ๘๐ ปีขึ้นไปแล้วนำมาประกอบการพิจารณาโดยคำนวณอัตราการเสียชีวิตและอัตราอายุคาดหวัง และความคาดหวังทางสุขภาพอนามัยจากการพิจารณาข้อมูลทั้งในเพศชายและเพศหญิงดังกล่าว พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันเล็กน้อย ซึ่งสามารถแบ่งเป็นช่วงอายุได้ดังนี้<sup>๒๗</sup>

๑) ช่วงอายุคาดหวัง (Life expectancy : LE) หมายถึง ช่วงยืนยาวของอายุที่คาดว่าจะมีต่อไปในอนาคตนับแต่ช่วงอายุขณะปัจจุบัน

๒) ช่วงอายุคาดหวังที่ปราศจากภาวะทุพพลภาพระยะยาว (Longterm disability free expectancy : LDFLE) หมายถึง ช่วงอายุที่คาดหวังว่าจะปราศจากความเจ็บป่วยในระยะยาวต่อไปโดยใช้ข้อมูลทางสุขภาพมาประกอบการพิจารณา

๓) ช่วงอายุคาดหวังที่ปราศจากภาวะทุพพลภาพทั้งหมด (Total disability free expectancy : TDFLE) หมายถึง ผู้มีอายุเฉลี่ยในช่วงนี้จะสามารถมีชีวิตต่อไปได้โดยปราศจากทุพพลภาพ

๔) ช่วงอายุคาดหวังที่ยังดูแลตนเองได้ (Active life expectancy : ALE) หมายถึง ผู้มีอายุเฉลี่ยในช่วงนี้ ยังสามารถช่วยเหลือดูแลตัวเองได้อยู่

ด้วยเหตุผลอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสุขภาพอนามัยของ ประชากรสูงอายุดังกล่าว จึงทำให้การดำเนินชีวิตของคนในวัยสูงอายุนี้มีความจำเป็นที่จะต้อง เตรียมตัวในการใช้ชีวิตและดูแลตนเองได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ รวมทั้งมีคุณค่าต่อสังคม

<sup>๒๗</sup> ยาจินต์ ลินสุภา, “ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมของวัดเพื่อสวัสดิการสังคม สำหรับผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๑-๒๒.

### ๒.๑.๓ ความสำคัญของผู้สูงอายุกับสังคมไทย

สังคมไทยตั้งแต่ดั้งเดิมนั้น เป็นสังคมที่ยึดถือผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญของครอบครัว และบรรดาลูกหลาน ก็ให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว เปรียบเสมือนปูชนียบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลด สถานภาพและบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความ อบอุ่น ร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือ ผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ ต้นไทร ที่มีกิ่งก้านแผ่ปกคลุม เป็นร่มเงาที่พึ่งได้ทั้งกายและทางใจให้แก่ลูกหลาน ซึ่งบุคคลในสังคมให้การยอมรับว่า ผู้สูงอายุมี คุณค่า มีความเป็นผู้ นำ มีประสบการณ์ มีคุณธรรมสูงให้ประโยชน์แก่สังคมทุกระดับ สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน คือ การกำหนดให้มีวันผู้สูงอายุ โดยที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของ ทุกปี โดยลูกหลานเมื่ออยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาเยี่ยมเยียนแสดงความเคารพ ผู้สูงอายุจึงเป็น เสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลาน

ในขณะที่จำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุในครอบครัวประสบกับปัญหาต่างๆ เนื่องจากค่านิยมของสังคม ได้จำกัดบทบาทของผู้สูงอายุไว้เพียงการไปวัด ฟังเทศน์ ใ้บ้าน และ เลี้ยงหลานเท่านั้น โดยมองข้ามคุณค่าของความรู้ ประสบการณ์ที่สะสมมาตลอดชีวิต โดยเฉพาะ ความรู้ด้านวัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี คุณธรรม และจริยธรรม หากสังคมได้รับการ ถ่ายทอด และรับไว้ได้อย่างเหมาะสม ก็ทำให้ได้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ และเป็นการเพิ่มบทบาทของ ผู้สูงอายุให้กับครอบครัวและสังคมอีกด้วย นอกจากนี้ รัฐบาลยังได้ตระหนักถึงความสำคัญ ของผู้สูงอายุและแนวโน้มของปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ จึงได้วางแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุ แห่งชาติ (พ.ศ. ๒๕๒๕-พ.ศ. ๒๕๔๔) ซึ่งได้บรรจุในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ ๗ และ คาดว่าจะมีการต่อเนื่องของแผนในแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๘ (พ.ศ. ๒๕๔๐-พ.ศ. ๒๕๔๔) และ ยัง บรรจุอยู่ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๔๐ ในหมวด ๓ มาตรา ๕๔ ส่วนแผน ระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาตินั้น ได้มีนโยบายและมาตรการในด้านสังคมและวัฒนธรรม โดย ส่งเสริมโครงสร้างครอบครัวแบบขยาย การปลูกฝังค่านิยมในการให้คุณค่าของความรู้และ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ตลอดจนสนับสนุนบทบาทการมีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคมตาม ความถนัด โดยส่งเสริมและสนับสนุนสถาบันศาสนา ปรับปรุงวิธีการเผยแพร่ และปฏิบัติธรรมให้

ทันสมัย และสามารถเข้าถึงชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วๆ โดยเฉพาะค่านิยมการให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุและความกตัญญูต่เวที รวมทั้ง แนะนำวิธีการปฏิบัติตนให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี<sup>๒๘</sup>

จะเห็นว่า จากการศึกษาที่แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้เน้นการส่งเสริมสนับสนุนให้สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันหลักในการเสริมสร้าง ปกป้องค่านิยมและคุณธรรมที่ดีงามต่อผู้สูงอายุ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า รัฐให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น ดังนั้น จึงควรพยายามหาแนวทางที่จะทำให้สถาบันครอบครัวได้แสดงบทบาทในการสืบทอดโดยมีผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่เหมาะสมที่สุด เพราะเป็นผู้ที่มีศักยภาพและสถานภาพทางสังคมที่ยังคงมีประโยชน์และยังมีความสำคัญ เนื่องจากว่าผู้สูงอายุที่มีศักยภาพจะมีความพึงพอใจในชีวิต จึงมีความต้องการบริการและควบคุมดูแลสมาชิกอื่นๆ และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุเพื่อประโยชน์ในการขัดเกลาด้านคุณธรรมแก่เยาวชน ทั้งในครอบครัว สังคม และประเทศชาติสืบไป

#### ๒.๑.๔ การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร<sup>๒๙</sup> ได้กล่าวถึง ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยครอบคลุมคุณลักษณะ ดังนี้

๑) ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ หมายถึง ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful aging) เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตน มีอายุที่ยืนยาว มีภาวะด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ มีความสามารถในการควบคุมตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต

๒) การมีคุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถ (Productive aging) เป็นความสามารถในการพึ่งตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่นและสังคม

<sup>๒๘</sup> พระครูใบฎีกาไผ่สา กิจจุสาโร (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๖- ๒๗.

<sup>๒๙</sup> ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, **แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๓.



นอกจากนี้ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร<sup>๓๐</sup> ยังได้กล่าวถึง เป้าหมายของการเป็นผู้สูงอายุในอนาคต ไว้ว่า เป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่งของการพัฒนาประเทศ คือ การมุ่งให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งหมายถึง การมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ผู้สูงอายุนับได้ว่าเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในข่ายของการพัฒนาเพื่อให้เกิดคุณลักษณะดังกล่าว

ประเวศ วะสี<sup>๓๑</sup> ได้กล่าวถึง ผู้สูงอายุในอนาคต ไว้ว่า จะต้องมีความสามารถในตนเอง มีความสุขมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและต้องมีปัญญา ซึ่งเกิดจากการพัฒนาทางจิตวิญญาณของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำประกาศวิสัยทัศน์ร่วมในการประชุมเวทีปฏิรูปว่าด้วยภาพลักษณ์ของผู้สูงอายุว่า ในอีก ๑๐ ปี ข้างหน้าผู้สูงอายุจะมีภาพลักษณ์ ดังนี้

- ๑) ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีศักดิ์ มีคุณค่า มีเกียรติภูมิ เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของบุตรหลาน
- ๒) ผู้สูงอายุได้อยู่กับบุตรหลานในครอบครัวอย่างอบอุ่น
- ๓) ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ยามเจ็บป่วยมีโอกาสได้รับบริการที่ดี สามารถเข้าถึง และสามารถเลือกใช้บริการต่างๆ ได้
- ๔) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีหลักประกันรายได้ ได้รับการเกื้อกูลจากบุตรหลาน มีออมทรัพย์ไว้ตั้งแต่ในช่วงวัยทำงาน มีกองทุนผู้สูงอายุในชุมชน และมีระบบประกันสุขภาพ
- ๕) ผู้สูงอายุมีโอกาสได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีระบบข้อมูลข่าวสารที่เข้าถึง มีความรู้ และทักษะที่สำคัญเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและเสริมคุณค่าของชีวิต
- ๖) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมในสังคม เป็นแหล่งภูมิปัญญาของคนรุ่นหลัง มีการเข้าสังคม มีนันทนาการที่ดี และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

<sup>๓๐</sup> ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, **สวัสดิการผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๘.

<sup>๓๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐.



ลอร์ดตัน (Lawton) ได้ศึกษา ถึงคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้อง ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๔ ด้าน<sup>๓๒</sup> คือ

๑) การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาคุณภาพ โดยประเมินได้จาก ผลกระทบ ระดับความสุขที่ได้รับ และความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒) ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ร่างกาย การมีสุขภาพที่ดี การรับรู้ที่ถูกต้อง และการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

๓) สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๕ ส่วน ได้แก่

- (๑) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย
- (๒) บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน
- (๓) บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ
- (๔) สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ
- (๕) สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

๔) การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of life) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจน สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ คือ ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตนเอง มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงสามารถช่วยครอบครัวและสังคมได้

บุคคลในช่วงที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุวัยต้นในอนาคต ควรมีการวางแผนสำหรับการดำรงชีวิตในช่วงวัยสูงอายุ ในด้านต่างๆ ได้แก่ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อ

<sup>๓๒</sup>ระพีพรรณ คำหอม และคณะ, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ”, รายงานวิจัย, (วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๑ ปี ๒๕๓๖), หน้า ๑๙-๒๐.

การดำเนินชีวิตในช่วงวัยดังกล่าว เนื่องจากการวางแผนหรือการเตรียมการถือว่า เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนเองในอนาคตได้เป็นอย่างดี

## ๒.๒ สาเหตุและสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

แม้ว่าความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุก็น่าจะประสบปัญหาสุขภาพทั้งจากทางกายและสุขภาพทางใจที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ดังที่จะนำเสนอในประเด็นต่อไป

### ๒.๒.๑ สาเหตุแห่งปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

#### ๒.๒.๑.๑ ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ มีดังต่อไปนี้<sup>๓๓</sup>

**สาเหตุที่ ๑** การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยก็จะใช้ระยะเวลาในการหายจากโรคร่างกายต้องการเวลาดูแลฟื้นฟูกว่าวัยหนุ่มสาว การดูแลตนเองที่ถูกต้องเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพน้อยลง

**สาเหตุที่ ๒** การยอมรับความเจ็บป่วย ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลัวการรักษา ไม่เห็นความจำเป็นของการรักษา หรือปฏิเสธการรักษา ซึ่งปัญหานี้มีผลต่อการรักษาเยี่ยงยาความเจ็บป่วยมาก ทำให้ไม่สามารถรักษาได้ทันเวลาที่ ประกอบกับความมีอายุการรักษานานกว่าปกติ สาเหตุที่ผู้สูงอายุไม่ยอมรับความเจ็บป่วย และการรักษา คือ

๑) ผู้สูงอายุมักเห็นความเจ็บป่วยเป็นเรื่องคู่กับความมีอายุ เป็นธรรมดาของชีวิต เมื่อเกิดได้ก็หายได้ จะไปพบแพทย์ต่อเมื่อมีปัญหาเท่านั้น ซึ่งบางครั้งก็สายเกินแก้แล้ว

๒) ผู้สูงอายุกลัวความจริง ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธทันทีที่ลูกหลานจะพาไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย การกลัวโรงพยาบาลนี้ ในส่วนลึกมาจากการกลัวความตาย ซึ่งหมายถึง การพลัดพรากและการจบชีวิตลงหลังรับรู้การวินิจฉัยของแพทย์ว่าเป็นโรคใด

<sup>๓๓</sup> กุลยา ตันติผลาชีวะ, สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตัวเอง, (กรุงเทพมหานคร : เบรน-เบรน บุ๊คส์, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖-๔๗.

๓) ผู้สูงอายุไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ว่าตนอ่อนแอ เกรงว่าจะขาดการยอมรับสมรรถนะ ในฐานะทางสังคม สังคมจะทอดทิ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้มีอายุกลัวมาก

๔) การเพิกเฉยของผู้ดูแล ซึ่งได้แก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ที่อาจขาดความสนใจในความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ และเห็นว่าเมื่ออายุแล้วความเจ็บป่วยย่อมเกิดได้ง่าย อีกประการหนึ่งคือ การตามใจผู้สูงอายุ ด้วยเห็นคล้ายกับความไม่จำเป็นต้องรักษา ก็ละเลยจนกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง

ดังนั้น ปัญหาความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุจะน้อยลงถ้ารู้จักการดูแลรักษาสุขภาพให้ดี และต้องยอมรับว่าเมื่อเจ็บป่วยต้องพบแพทย์ หรือหาวิธีการรักษานำบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง

**สาเหตุที่ ๓** ความรับผิดชอบตนเอง ปกติครั้งที่พบว่า คนมีความรู้ดี ฐานะดี ป่วยด้วยโรคที่ขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น โรคอ้วน ไขมันในโลหิตสูง หรือเบาหวาน ทั้งนี้เพราะเขาเหล่านั้นเพิกเฉยต่อสุขภาพตนเอง ขาดความระมัดระวัง ใช้ชีวิตตนเองไม่ถูกต้อง กินไม่เป็น อยู่ไม่เป็น ขาดความพอดี ขาดความระมัดระวังอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การได้สารพิษ การมีอุบัติเหตุ และที่สำคัญเมื่อยังไม่เจ็บป่วย มีชีวิตอยู่ดีตามปกติก็ไม่ใส่ใจที่จะบำรุงรักษาและส่งเสริมสุขภาพ ปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ คิดว่าถ้ายังไม่เจ็บป่วยก็คงยังไม่เป็นไร ผลจากการขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเป็นโรคได้ง่ายตามมา

### ๒.๒.๑.๒ อารมณ์เหงาที่เกิดกับผู้สูงอายุ

มีการศึกษาที่อธิบายว่า คนวัยสูงอายุเหงามากกว่าคนวัยอื่นๆ ถ้าหากไม่รู้จักจัดการกับชีวิตตน ทั้งนี้เพราะ มีเวลารว่างจากอาชีพและภารกิจต่างๆ มากกว่าคนวัยอื่น ๆ ได้ประสบการณ์พลัดพรากจากกันไปของผู้ใกล้ชิดและผู้ที่ตนรัก รวมทั้งสิ่งของ สัตว์เลี้ยง และอื่น ๆ หลายครั้งหลายคราตลอดเวลายาวนาน บุคคลและสิ่งเหล่านี้อาจมีความผูกพันทางใจกับผู้สูงอายุมากเป็นพิเศษ ยากจะหาผู้ใดหรือสิ่งอื่นใดมาทดแทนได้ดีเหมือนเดิม<sup>๓๔</sup>

นักจิตวิทยาสาขาวิชาวิทยาการงานการศึกษาค้นคว้า อารมณ์เหงาในวัยสูงอายุมักจะมีอารมณ์อื่นๆ ร่วมด้วย และมักติดตามด้วยผลกระทบทางกายใจหลายประการที่เป็นไปทางลบ อาทิเช่น ซึม เศร้า เบื่ออาหาร เกิดโรคภัยไข้เจ็บ หลงๆ ลืมๆ นอนไม่หลับ เจ็บปวดตามข้อ

<sup>๓๔</sup> ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๗๘.



ต่างๆ ผู้สูงอายุที่เหงาจะมีสุขภาพทรุดโทรม และอาจทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาท หรือฆ่าตัวตายได้ ผู้สูงอายุมักเหงามากกว่าผู้ใหญ่คนอื่นๆ เพราะสาเหตุหลายประการ<sup>๓๕</sup> อาทิเช่น

๑) **สุขภาพทั่วไปเริ่มไม่ดี** ไม่มีใครให้คำตอบที่ชัดเจนได้ว่าสุขภาพไม่ดีทำให้เกิดอารมณ์เหงา หรืออารมณ์เหงาทำให้สุขภาพไม่ดี หลายคนไปหาหมอเพราะรู้สึกว้าวุ่น มีปัญหาทางสุขภาพ ขอให้หมอดตรวจร่างกายอย่างละเอียดและขอยาเกินจำเป็น บางทีพบว่าคนเหล่านี้วิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองเกินเหตุ บางคนเมื่อตรวจสุขภาพร่างกายแล้วไม่พบความผิดปกติทางกายอย่างใดเลย

๒) **ขาดกิจกรรมที่ตนชอบ** ผู้สูงอายุหลายคนมีปัญหสุขภาพตลอดเวลา แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบ เข้าร่วมกลุ่มกับคนที่ตนพอใจ อากาปรวยและอาการเหงากลับหายไปราวพลิดทิ้ง

๓) **สายตาไม่ดี** สายตาเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก กิจกรรมหลายๆ อย่างต้องใช้สายตา แม้พลังกำลังวังชาจะลดถอยไป การเคลื่อนไหวทำได้น้อยและช้า ถ้าสายตายังดีอยู่ก็สามารถหากิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้คลายความเหงาได้มาก เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี วีดีโอ วาดรูป

๔) **หูไม่ดี** หูไม่ดีเกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุ หูไม่ดีกระทบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ผู้สูงอายุต้องปลีกตัวตามลำพังมากขึ้น หรือมีความระแวงว่า คนอื่นนินทาว่าร้ายตน จึงทำให้รู้สึกเหงาได้ง่าย

๕) **ต้องขังตัวเองอยู่แต่ในบ้าน** การต้องแกว่อยู่แต่ในบ้านตลอดเวลา โดยสาเหตุใดๆ ก็ตาม จะทำให้เกิดอารมณ์นี้ได้มาก แก้ไขได้โดยมีโอกาสเดินทาง เคลื่อนไหว ทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้รู้สึกว่า ตนมีส่วนร่วมับสังคม และสังคมเป็นส่วนหนึ่งของตน

๖) **คำอธิบายของทฤษฎี Desolutiuon** ผู้สูงอายุเหงาเพราะสูญเสียเพื่อนและญาติสนิท คู่ครองบุตร สัตว์เลี้ยง งานที่ตนรัก ฯลฯ การสูญเสียสิ่งเหล่านี้ตามมาพร้อมๆ กับการขาดกิจกรรมทางสังคม เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่สำคัญๆ ซึ่งตนปรับตัวยังไม่เข้ารูปเข้ารอย

<sup>๓๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗๙.



นอกจากนี้ ในงานวิจัยของ ศรีเรือน แก้วกังวาล<sup>๓๖</sup> ยังได้พบการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุไทยหลายประการที่น่าเชื่อได้ว่า สภาพสังคมไทยในปัจจุบันและอนาคต ทำให้ผู้สูงอายุไทยมีอารมณ์เหงาเพิ่มขึ้นทุกๆ วัน เพราะสาเหตุต่างๆ ดังนี้

๑) **สภาพครอบครัวเดี่ยว** พ่อแม่มีลูกหนึ่งหรือสองคน เมื่อลูกเป็นหนุ่มเป็นสาว ไปศึกษาต่อ หรือแต่งงานแยกครัวเรือนไป หรือประกอบอาชีพต่างถิ่น พ่อแม่ผู้สูงอายุมักต้องอยู่ตามลำพัง หากพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเจ็บไข้หรือต้องเสียชีวิต ผู้สูงอายุที่ยังมีชีวิตอยู่ต้องประสบกับความเหงาค่อนข้างรุนแรง ผู้สูงอายุส่วนมากมักติดที่อยู่อาศัยและสังคมชุมชนที่เคยชิน ไม่ปรารถนาไปอยู่ร่วมครอบครัวกับบุตรหลานที่จากไปทำมาหากิน หรือมีครอบครัวอยู่ถิ่นอื่นๆ

๒) **สภาพสังคมชนบท** หมู่บ้านในชนบทไทยกำลังสลายจากสภาพเดิม หมู่บ้านชนบททะเลาะเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ ทิ้งให้ผู้แก่เฒ่าอาศัยกันอยู่ตามลำพัง ในสมัยที่ความเป็นชนบทยังคงสภาพเดิม ผู้เฒ่าผู้แก่ที่อยู่กันตามลำพังก็ยังมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนบ้านที่คุ้นเคย สนทนสนมเหมือนญาติ แต่สภาพเช่นนี้กำลังหมดไป ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องถูกทิ้งอยู่ตามลำพังเหมือนคนไร้ญาติขาดมิตร

๓) **สภาพสังคมเมืองใหญ่** ยิ่งประสบปัญหาวิกฤติขึ้นไปอีก เพราะลูกหลานมักมีบ้านเรือนอยู่ห่างไกลกัน อีกทั้งยุ่งกับการประกอบอาชีพ สภาพความเป็นเมืองใหญ่โดยเฉพาะกรุงเทพฯ มีปัญหาการเดินทางไปมาหาสู่ที่ย่างยาก ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพเหมือนถูกทอดทิ้งแม้ว่าลูกหลานไม่สนใจเห็นห่าง ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจำต้องงดทำกิจกรรมต่างๆ หรืองดเยี่ยมเยือนพบปะญาติมิตรโดยปริยาย

สรุปความได้ว่า สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ก็คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผลให้การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันท่วงที และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง อีกทั้ง สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย และทางใจได้

<sup>๓๖</sup> ศรีเรือน แก้วกังวาล, *ตัวแปรทางสังคม-จิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย : ในเมือง ชนบท*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๗๖.

## ๒.๒.๒ สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมสมรรถภาพลง การรับรู้ของตนเองมีภาวะสุขภาพอย่างไร มักเกิดขึ้นอยู่กับความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันและการดำเนินชีวิต โดยปกติแล้ว ผู้สูงอายุมักมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ไม่แตกต่างจากวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่าปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุมีอยู่ ๔ ด้าน คือ ปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านสังคม และปัญหาด้านเศรษฐกิจ สำหรับในประเด็นหัวข้อต่อไปนี้จะผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลจากทั้งเอกสารและการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง ซึ่งสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

### ๒.๒.๒.๑ ด้านร่างกาย

#### ก) ผลการวิจัยจากเอกสารวิชาการต่างๆ

ผู้สูงอายุมักมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ไม่แตกต่างจากวัยรุ่น แต่มีโอกาสที่จะมีปัญหาสุขภาพกาย อันเป็นผลมาจากความเสื่อมของร่างกายมากกว่าวัยอื่นๆ เมื่อพิจารณาภาพรวมของโรค อาการของโรคที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกันมาก ๕ อันดับแรก คือ ปวดตามข้อ เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ โรคเกี่ยวกับตา และเป็นลมบ่อยๆ<sup>๓๗</sup>

อัมพาตไขสันหลัง สมองวงศไทย<sup>๓๘</sup> ได้กล่าวถึง ปัญหาของผู้สูงอายุไว้ว่า การเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ วัยนี้ถือเป็นระยะสุดท้ายของการพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ มักเป็นไปในทางเสื่อมลง โดยในส่วนของร่างกายมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังนี้

ผิวหนังเหี่ยวย่น สีผิวเปลี่ยนมักเกิดจุดต่าง - ขาว หรือตกรกระ คันตามผิวหนัง เนื่องจากผิวแห้ง เส้นเลือดฝอยแตกง่าย ทำให้มีรอยฟกช้ำตามตัวได้ง่าย ผมและขนจะเปลี่ยนเป็นสีขาว ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า เมื่อเกิดอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ กระดูกมักหักได้ง่าย บาง

<sup>๓๗</sup> สำนักงานสถิติแห่งชาติ, รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๓๗, (กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๓๗), หน้า ๒๙.

<sup>๓๘</sup> ลีลาวดี อัครเศรณี, "การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่จริง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม", วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐-๒๑.

รายที่กระดูกหลังเสื่อมมากจะเห็นมีลักษณะหลังโก่ง การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ลดลง ส่วนหนึ่งเกิดจากเลือดไหลเวียนไปยังอวัยวะดังกล่าวได้น้อยลงด้วย อวัยวะดังกล่าว ได้แก่

- การรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัสต่างๆ ทางผิวหนังน้อยลง
- ระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายลดลง การรับรู้รสของลิ้นน้อยลง มีผลให้เบื่อ

อาหาร ท้องอืดและท้องผูก

- เลือดข้นมากขึ้น ทำให้การไหลเวียนลดลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้ หัวใจต้องสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ในขณะที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการ หัวใจล้มเหลว หรือโรคของเส้นเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง ได้ง่าย

- ตับและไต ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ช้าต่อมผลิตของฮอร์โมนต่างๆ เสื่อมไป มีผลให้ปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญต่อร่างกายลดลง ก่อให้เกิดโรคหลายอย่างตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคขาดธาตุรอยดัยฮอร์โมน โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น

พระครูใบฎีกาโสภา กิจจุสสาร (จันทร์เพ็ญ)<sup>๓๓</sup> สรุปปัญหาของผู้สูงอายุด้านร่างกายไว้ ดังนี้

๑) ปัญหาข้อเข่าเสื่อม สาเหตุ คือ ถูกใช้ให้รับน้ำหนักมากเกินไปหรือถูกกดทับนานเกินไป เช่น นั่งสมาธินานๆ นั่งคุกเข่า แก้ปัญหาโดยเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ

๒) ปัญหาการปวดหลังปวดเอว สาเหตุ คือ ท่าทางในการปฏิบัติงานประจำวัน ซึ่งเป็นท่าทางที่เป็นอยู่นานๆ แก้ปัญหาโดยปรับท่าเดิน ทำนั่งและอิริยาบถต่างๆ ให้ถูกต้อง

๓) ปัญหาท้องผูก สาเหตุ คือ การบริโภคอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน นม เนย ไข่ แก้ปัญหาโดยรับประทานจำพวกผักและผลไม้ งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ ยาแก้ไอ ออกกำลังกายอยู่เสมอ

๔) ปัญหาหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม สาเหตุ คือ สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ หรือเลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอนั่นเอง วิธีป้องกัน ระวังระวังการเดินไปมา

๕) ปัญหาแรงดันเลือดสูง สาเหตุ คือ เกิดจากโรคไต-โรคหลอดเลือด และโรคต่อมไร้ท่อ ที่ส่งผลมาถึงระบบการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย วิธีป้องกัน คือ ลดอาหารจำพวกรสเค็มจัด

<sup>๓๓</sup> พระครูใบฎีกาโสภา กิจจุสสาร (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, หน้า ๓๒๕-๓๓๓.



ลดน้ำหนักตัว งดสูบบุหรี่หรือเครื่องดื่มมีเมทาทุกชนิด และจะต้องฝึกสมาธิทำจิตให้สงบ เป็นปกติ ไม่วุ่นวาย ไม่เครียด หากทำได้ร่างกายจะปรับไปสู่ภาวะปกติ

๖) ปัญหาหูตึง สาเหตุเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่เสียงดังเกินไปตลอดเวลา หรือมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งอุดตันในช่องหู หรือประสาทหูพิการ การป้องกัน ทำได้โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ดังกล่าว และหากมีโรคควรพบแพทย์ทันทีเพื่อหาทางรักษา

๗) ปัญหาอัมพาต สาเหตุเกิดจากระบบของสมองและประสาทถูกทำลาย จึงสั่งการไม่ได้

๘) ปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะในผู้สูงอายุ สาเหตุเกิดจากสภาพของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะเสื่อมในฝ่ายชาย หรือฝ่ายหญิง เพราะมดลูกกดทับทางเดินปัสสาวะ จึงทำให้เมื่อปัสสาวะแล้วยังคงมีน้ำปัสสาวะค้างอยู่ในกระเพาะ เมื่อน้ำปัสสาวะลงมาเพิ่มอีก ก็เต็มกระเพาะจึงทำให้เกิดอาการปัสสาวะบ่อยๆ การแก้ปัญหา คือ รับประทานโดยผู้เชี่ยวชาญ

๙) ปัญหาหลงลืม ภาวะสมองเสื่อม สาเหตุเกิดจากโรคบางอย่างในสมอง หรือไม่ก็เกิดจากสมองได้รับความกระทบกระเทือน จึงทำให้เกิดอาการเสื่อมของสมองได้ การป้องกัน

ส่วนการศึกษาเรื่องปัญหาและการกำหนดนโยบายประชากรวัยสูงอายุในประเทศไทย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากประมาณร้อยละ ๗๘ มีปัญหาเกี่ยวกับฟัน ร้อยละ ๖๙ มีปัญหาเรื่องตา ไม่ปกติ และร้อยละ ๖๔ มีระบบไขข้อไม่ปกติ อาจกล่าวได้ว่าผู้สูงอายุส่วนมากมีความต้องการบริการทางด้านทันตกรรมและจักษุเป็นอันดับแรก<sup>๙๐</sup> นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในเมืองและชนบทโดยทั่วไป ประสบปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องกับความเสื่อมในร่างกายใกล้เคียงกัน ทาง การแพทย์พบว่า ความแก่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ ซึ่งเป็นต้นเหตุให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ เสื่อมสภาพลง ทำให้เกิดโรคต่างๆ ทั้งโรคทางจิตและโรคทางกาย และพบว่าสาเหตุที่ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพนั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่ การปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง คือ ไม่ดูแลเอาใจใส่บำรุงสุขภาพ มีโรคประจำตัวและลักษณะทางกรรมพันธุ์<sup>๙๑</sup>

<sup>๙๐</sup>แว่นทิพย์ น. สุวพร, “ปัญหาและการกำหนดนโยบายประชากรวัยชราในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๑๘), หน้า ๒๒.

<sup>๙๑</sup>สุมาลย์ โทมัส, “พัฒนาการของการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (สถาบันไทยคดีศึกษา : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔), หน้า ๙๙.

## ข) ผลการวิจัยจากข้อมูลภาคสนาม

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี จำนวน ๑๐ ท่าน พบว่า สุขภาพทางกายโดยภาพรวมมีความแข็งแรงเป็นปกติ คือ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาความเสื่อมของร่างกาย เช่น ข้อเสื่อม ผิวหนังเหี่ยวยุ่น การรับรู้ทางประสาทสัมผัสลดลง และความเจ็บป่วยย่อมมีปรากฏเป็นไปตามธรรมชาติของวัย มีผู้สูงอายุที่เป็นโรคประจำตัว ๑ ท่าน คือ เป็นไวรัสตับอักเสบ ทำให้ร่างกายมีความอ่อนเพลียได้ง่าย มีปัญหาเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ ๒ ท่าน มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา ๑ ท่าน หัวใจโตผิดปกติ ๑ ท่าน

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตทางกายภาพ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีบุคลิกภาพที่ กระฉับกระเฉง อารมณ์ดี มีความสุข แสดงออกถึงลักษณะของการมีความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

“แม้ว่าเราจะเจ็บป่วย แต่เรามีจิตที่ปกติ เรารู้ว่ามันเป็นไปตามสังขาร เมื่อเราแก่แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง มันก็ต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยได้ ปล่อยวาง ไม่ทุกข์กับมัน แต่เราก็รักษาตามปกติด้วย แต่ก็ไม่ทุกข์ใจ เป็นอะไรก็เป็นตามความเป็นจริง”<sup>๔๒</sup>

มีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทัศนะเสริมในประเด็นนี้ ว่า

“เราต้องยอมรับได้ เพราะนี่เป็นธรรมชาติที่ทุกคนเลี่ยงไม่ได้ และแบ่งปันให้ใครไม่ได้ ความเจ็บปวดหรือความป่วยไข้ไม่สามารถจะแบ่งให้ผู้อื่นได้ ทำอย่างไรเราจะไม่กระทบกระเทือน ขึ้นอยู่กับการยอมรับ ไม่ว่าจะโรคอะไรจะเกิดขึ้น หรือเราจะเป็นอะไรเราต้องยอมรับได้ เราต้องไม่ ท้อแท้กับชีวิต ชีวิตคือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ยอมรับมันให้ได้”<sup>๔๓</sup>

สำหรับแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ประมวลได้ ดังนี้

“รักษาร่างกายตามอาการโดยการไปพบแพทย์ในโรงพยาบาล ตรวจเช็คสุขภาพ ร่างกายอยู่เป็นประจำ จนรู้ว่าเรามีข้อบกพร่องอันใดบ้าง และเพราะจากการรับประทานสิ่งใด จึงทำให้เกิดปัญหานั้น ทำให้เรารู้ว่าควรทานอาหารประเภทใด ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด และ ตรวจร่างกายใหญ่ปีละครั้ง”<sup>๔๔</sup>

<sup>๔๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

<sup>๔๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก แม่ชีสุนัน ฉันทา, ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๒๘ น.

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒ น.

“เมื่อก่อนเราประมาทปล่อยให้น้ำหนักขึ้น หมอก็บอกให้ลดน้ำหนัก ความดันก็กลับมาปกติ การลดน้ำหนักคือการลดอาหารมื้อเย็น เมื่อน้ำหนักลดร่างกายก็ดีขึ้น”<sup>๕๕</sup>

“พยายามหาอย่างอื่นกลบเกลื่อนความเจ็บป่วยทางกาย เช่น อ่านหนังสือ ตัดเย็บเสื้อผ้า ดูทีวี ทำสิ่งที่สนใจ ให้เวลาผ่านไปโดยที่เราไม่ต้องไปยึดติดกับความเจ็บป่วย ฉะนั้นเราจึงไม่รู้สึกร่างกาย ทุกข์ใจ อย่าไปยึดติดอยู่กับอาการที่เป็นว่า ฉันเจ็บนะ ฉันป่วยนะ ไม่ไปหงุดหงิด”<sup>๕๖</sup>

“ต้องรู้จักสำรวจในการกินอาหาร ถ้าเราแข็งแรงไวรัลก็จะไม่ปรากฏอาการ ต้องกินเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่กินเพราะอยาก เราก็จะอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุขด้วยการพิจารณาตามกฎของไตรลักษณ์ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น”<sup>๕๗</sup>

แม้ว่าผู้สูงอายุบางท่านจะไม่มีปัญหาทางกาย แต่ท่านก็ได้แสดงทัศนะที่สะท้อนถึงความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ดังนี้

“เหตุผลที่สุขภาพเราแข็งแรง ให้พิจารณาว่าในอดีตเรา ไม่เคยฆ่าสัตว์ ไม่เคยเบียดเบียนสัตว์ใด เราจึงแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้ปัจจุบันนี้เราก็ไม่ทำ ไม่ฆ่าสัตว์ คือพิจารณาว่าเรามีศีลวิสุทธิ มาแต่อดีตชาติ และปฏิบัติด้วยในชาติปัจจุบัน ร่างกายเราจึงแข็งแรง”<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุทธิชัย ที่ปประสาน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิดา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณกอบกาญจน์ เทียนไชยมงคล, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณเทียบ ไจบทุม, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.



## ๒.๒.๒ ด้านจิตใจ

### ก) ผลการวิจัยจากเอกสารวิชาการต่างๆ

โดยส่วนใหญ่ สุขภาพของมนุษย์ แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขภาพกายกับสุขภาพจิต แต่มนุษย์เรามักจะให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายมากกว่าสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจว่าสุขภาพทั้งสองนี้ มีความสัมพันธ์กัน ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี ย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายแน่นอน หากจิตใจไม่ปกติ เกิดทุกข์ มีความโศก วิตก กังวล เครียด ก็จะทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ สุขภาพก็จะเสื่อมโทรมไปได้ โดยในสังคมปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบมากขึ้น<sup>๕๙</sup>

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความว่าเหว ช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า หรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และอาจมีผลไปถึงความไม่ยุติและเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม<sup>๕๐</sup>

การเปลี่ยนแปลงส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมลง บางรายก็อาจพบกับความสูญเสียบุคคลใกล้ชิดในช่วงนี้ อีกส่วนเป็นผลจากสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ ชนิดของอารมณ์ที่ผู้สูงอายุมักแสดงออกที่ผิดปกติและพบได้บ่อย คือ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจบ่อยๆ ซึม แยกตัว ฯลฯ อารมณ์วิตกกังวลก็พบได้บ้าง มักแสดงออกโดยหวั่นไหวลูกหลานมากขึ้น บางครั้งจะมีอาการเครียด หงุดหงิดง่าย บ่นมากขึ้น อากาจรจิตที่รุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หรือหลงผิด หวาดระแวงต่างๆ พบได้บ้าง บางครั้งอาจสับสน เรื่องวัน เวลา สถานที่และบุคคล กลางคืนไม่นอน เดินวนวาย หรือมีอาการขับถ่ายเลอะเทอะ พฤติกรรมเป็นเด็กทารก หรือมีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม ในกรณีที่มีอาการเสื่อมมากๆ<sup>๕๑</sup>

<sup>๕๙</sup> ประยงค์ ลิ้มตระกูลและภรรยานิพนธ์, “การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ชุมชนศรีวิชัยอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่”, รายงานวิจัย (คณะสังคมศาสตร์: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒.

<sup>๕๐</sup> เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, (กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐.

<sup>๕๑</sup> ลีลาวดี อัครเศรณี, “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่ชิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม”, หน้า ๒๑.

ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่<sup>๕๒</sup>

๑) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้น กระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

๒) ความหว่าเหว่ เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่างๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้งและความกระทบกระเทือนใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอาการซึมเศร้า โกรธง่าย

๓) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องรวมทั้งแรงกระตุ้นต่างๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดภาวะการรับรู้ หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นหาด้วยเทคนิคใหม่

๔) สถิติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์ และการวิเคราะห์จะค่อยๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

นอกจากปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวแล้ว การที่ผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางด้านการศึกษาย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นในครอบครัว บุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัย หรือไม่แสดงความเคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่างๆ ให้บุตรหลาน ซึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้เช่นกัน

<sup>๕๒</sup> ปาหนัน บุญหลง, ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการสูงอายุ, เอกสารการสัมมนาเรื่อง การพยาบาลจิตสังคมสำหรับผู้สูงอายุ วันที่ ๑๔-๑๕ สิงหาคม ๒๕๒๓, (กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๓), หน้า ๒๐-๒๑.

## ข) ผลการวิจัยจากข้อมูลภาคสนาม

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจคนกลุ่มนี้มีเพียงเล็กน้อย สิ่งที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความกังวล มักจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำงานหรือการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม คือ กังวลว่าจะทำงานหรือหน้าที่นั้นได้ไม่เพียงพอ ปัญหาทางด้านอารมณ์เหงา เศร้าหมอง เบื่อหน่าย หว่าเหว่ ไม่ปรากฏพบสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ประเด็นนี้จึงเป็นที่น่าสนใจว่าเหตุใดผู้สูงอายุเหล่านี้จึงไม่เกิดสภาพปัญหาทางจิตใจ อย่างที่ผู้วิจัยแสดงไว้ในชั้นศึกษาข้อมูลจากเอกสาร

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้มีทัศนคติบวกในการดำเนินชีวิต ให้ความสำคัญเรื่องของสุขภาพจิตที่ดีเป็นอย่างมาก โดยมีความเข้าใจว่า หากใจเรามีความสุขร่างกายก็แข็งแรงไปด้วย ดังทัศนะต่างๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ ดังนี้

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ใจเรามีความสุขร่างกายก็พลอยดีไปด้วย แทนที่เราจะป่วยแทนที่เราจะเจ็บมากๆ เราก็เจ็บน้อยลง อย่างเวลาเราเย็นสมาธิบางทีเราปวด ร่างกายปวดแต่ใจไม่ปวดไปด้วย”<sup>๕๓</sup>

“จิตใจที่มีความสุขส่งผลต่อร่างกายมากเลยคะ เพราะใจทุกข์กายก็ทุกข์ คือ หากรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย รู้สึกชีวิตไม่ค่อยมีค่า เราต้องพยายามทำตัวให้มีค่า หออะไรมาทำเพื่อให้เรามีความสุข”<sup>๕๔</sup>

ส่วนวิธีการจัดการกับเรื่องของความเหงา เศร้าหรือหว่าเหว่ ผู้สูงอายุแต่ละท่านมีวิธีจัดการ ซึ่งประมวลได้ดังนี้

“ผมไม่เคยคิดที่เหงาเลย เพราะเหตุว่าเราอยู่กับธรรมชาติ เมื่อมีธรรมชาติแล้วเกิดความรู้สึก”<sup>๕๕</sup>

“เราก็พิจารณาที่ตัวเราทำไมเราเหงา เราเศร้า ทำไมเราไม่เหงา ไม่เศร้า เราต้องพิจารณาที่ตัวเราและโน้มไปคิดถึงคนอื่น ที่เราไม่เศร้าหมองเพราะเราปฏิบัติธรรมมาแต่อดีตชาติ

<sup>๕๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพรรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

<sup>๕๔</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนินดา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒ น.



เมื่อเรารู้ความจริง เราก็ทำเหตุไม่ให้เศร้าหมอง โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างก็เป็นเหตุมาจากอดีตชาติด้วย”<sup>๕๖</sup>

“ไม่มีความเหงาณะที่ห่างบ้านออกมานาน เพราะว่าเราไม่ได้ผูกพัน ความผูกพันมันน้อย เราผูกพันกับวัดมากกว่า อยู่วัดแล้วรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง จิตเราสบายเราจะอยู่ตรงไหนก็ได้ คือจิตมันยินดี”<sup>๕๗</sup>

“เหงา เศร้าสร้อย ไม่เกิดกับป่าเลยตอนนี้ เพราะว่าจิตของป่ามันเป็นปกติสุข สุขภาพจิตของเราที่ปฏิบัติธรรม จะไม่มีความทุกข์อะไรในใจ เพียงแต่ที่เราเจริญสติให้ต่อเนื่องเท่านั้น เป็นการรักษาสุขภาพจิตที่ดีด้วย ทำให้เราสบายอก สบายใจ ไม่ทุกข์ร้อน ใครจะมีเรื่องอะไรมาเราก็ไม่ทุกข์ ถือว่ามันเป็นสังขารธรรมดา ไม่มายึด ไม่มาคิด ใครมีปัญหาอะไรมา มันก็เป็นเรื่องของกรรม เวลาเราเจอปัญหาอะไรขึ้นมา ก็คิดว่าเราทำเอาไว้แต่อดีต ไม่ไปโทษใคร”<sup>๕๘</sup>

จากการประมวลทัศนะในเรื่องวิถีจัดการเรื่องความเหงา ความหวู่หวู่ พบว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้มีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมะ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า มีความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติหรือความธรรมดาของชีวิต เป็นเหตุให้มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ แม้ว่าจะต้องดำเนินชีวิตโดยลำพัง

นอกจากนี้ เรื่องของความตายเป็นเรื่องหนึ่งที่ผู้สูงอายุควรทำความเข้าใจ ให้สามารถให้เตรียมใจเพื่อเผชิญกับสภาวะอันเป็นธรรมดานี้ได้ จากการสัมภาษณ์ พบประเด็นเกี่ยวกับทัศนะเรื่องของความตายของผู้สูงอายุที่น่าสนใจ ดังนี้

“รู้สึกธรรมดาเกี่ยวกับเรื่องความตาย เพราะในชีวิตเจอกับความตายมาเยอะ ผ่านการสูญเสียมาเยอะ และเรียนรู้ทางธรรมด้วย ใช้ธรรมปฏิบัติมาพิสูจน์ความตาย ได้พิจารณาร่างของศพน้องชาย และปัจจัยหลักคือลูกเรียนหมอ เขาเอาชิ้นส่วนร่างกาย เช่น หัวกะโหลก มาศึกษาต่อที่บ้าน เราก็เหมือนได้เรียนรู้ไปด้วย และสุดท้าย สามเณรได้อุทิศร่างเป็นอาจารย์ใหญ่ให้โรงพยาบาล ก่อนที่จะนำร่างไปเรียน เขาต้องเอาศพขึ้นมาให้ดูก่อน แจ้งให้ญาติได้เข้าเยี่ยม รู้สึกว่าสักวันหนึ่งเราก็เป็นอย่างนี้ ได้ลองไปนอนในอ่างอาบน้ำที่โรงแรม นอนพนมมือ ทดลองตาย

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณเทียบ ใจปทุม, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.

<sup>๕๗</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก แมชีสุ่นัน ฉันทา, ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๒๘ น.

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

เหมือนท่ามรณสติ ก็รู้สึกสบายๆ ความตายไม่ได้น่ากลัว ความเจ็บปวดน่ากลัวกว่า ชีวิตที่ดำรงอยู่ ทุกวันนี้ที่น่ากลัวกว่า”<sup>๕๙</sup>

“ไม่ต้องไปกลัวความตาย บางทีอารมณ์ด้านลบมันผุดขึ้นมาเอง เพราะมันอาจอยู่ใน ส่วนลึก แต่เราไม่ต้องไปกลัว ผมกลัวการเกิดมากกว่า กลัวว่าจะไปเกิดที่ไหน คือ เมื่อก่อนเราไม่รู้ พอเรามาทิ้งธรรมมากเข้าเรารู้ว่า ถ้าเรามีศีล เราก็มีสิทธิ์ที่จะไปภพภูมิที่ดีได้”<sup>๖๐</sup>

“เราไม่ต้องตายแน่นอน เราตายกันมาเป็นอนันตชาติอยู่แล้ว แล้วเราได้เตรียมตัวที่จะ ไปเกิดหรือยัง ผู้ที่พิจารณาแบบนี้ต้องชวนชวายเป็นการบุญเท่านั้น เพื่อจะไปเกิดในสุคติภูมิ เป็นผู้ดีเตียบนบด้วย และไม่ทำบาป”<sup>๖๑</sup>

อีกปัจจัยหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ มีความสุข เพลิดเพลินในการใช้ชีวิต เนื่องจาก ทุกท่านล้วนมีงานอดิเรก หรืองานที่ชอบทำด้วยกันทั้งสิ้น อาทิเช่น

“ช่วยงานอยู่ที่มหาจุฬาฯ ประมาณ ๒๐ ปีแล้ว วันนี้ก็นำสวดมนตร์ ทุกวันพระกับวัน อาทิตย์ หรือมีงานเกี่ยวกับการกุศลของมหาจุฬาฯ ก็จะรับทำ ทำฝ่ายสวัสดิการหาเงินเข้ามามหาจุฬาฯ ที่ทำเพราะใจรัก ใจศรัทธา มีความสุขที่ได้ทำตรงนี้”<sup>๖๒</sup>

“ที่บ้านจะมีสระน้ำมีปลาเล็กๆ น้อยๆ เราก็ไปนั่งเล่นกับปลา หรือมีบัวในสระน้ำ เราก็ เลี้ยงบัว ใส่ปุ๋ย ซ่อนใบไม้ที่มันร่วงลงไป แค่นี้มันก็ผ่านไป แล้ว ก็มีความสุขที่ได้ทำ พอต้นไม้งาม บัว ออกดอกเต็มสระ เพื่อนบ้านมาดูมาถามว่าคุณป่าทำยังไงคะ บัวออกดอกเต็มสระเลย เราก็มี ความสุขแล้ว”<sup>๖๓</sup>

“หลังเกษียณอายุราชการ ตัวเองมีเวลาว่างมากขึ้น จึงอยากหากิจกรรมสำหรับผู้สูงวัย ทำ เช่น ที่เกี่ยวกับธรรมะ จึงได้ไปศึกษาพระอภิธรรม เรียนจนจบหลักสูตรพระอภิธรรมบัณฑิต”<sup>๖๔</sup>

“ศึกษาหาความรู้ อยู่เรื่อยๆ เรียนโหราศาสตร์ เพื่อประโยชน์สุขแก่ชาวโลก”<sup>๖๕</sup>

<sup>๕๙</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิดา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๖๐</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุทธิชัย ทีปประสาน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๖๑</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณเทียบ ใจปทุม, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.

<sup>๖๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิดา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๖๓</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๖๔</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพัรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

<sup>๖๕</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณวัชรชัย วงษ์สวัสดิ์, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๑๓ น.

## ๒.๒.๓ ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

### ก) ผลการวิจัยจากเอกสารวิชาการต่างๆ

บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักจะถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุมักต้องอยู่ในบ้าน และมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเอง หรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับความช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายตนเองได้<sup>๖๖</sup>

การที่สังคมมักจะกำหนดบทบาทของผู้สูงอายุให้อยู่แค่การไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์ หรือมีทัศนคติว่า ผู้สูงอายุควรอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำงาน จะทำให้ผู้สูงอายุยิ่งรู้สึกที่ตนเองไม่มีคุณค่า รวมถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือการที่ค่านิยมและการแสดงออกที่วัยอื่นๆ จะพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวให้ยอมรับในภาวะนั้นๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้

ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีอาจประสบปัญหาบุตรหลานทอดทิ้ง และละเลยหรืออาจแยกตัวอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับบุตรหลาน เพราะขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวที่รุ่นเยาว์กว่า เนื่องจากทัศนคติต่างกัน ธรรมเนียมต่างกัน ผู้เยาว์อาจคิดว่าผู้สูงอายุมีความคิดแบบอนุรักษนิยมเก่าล้าสมัย จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ทำให้รัฐต้องเตรียมระบบประกันสังคม การจ่ายบำนาญบำนาญผู้สูงอายุ การตั้งสถานสงเคราะห์ การจัดบริการต่างๆ รวมทั้งด้านอาคารสงเคราะห์ เป็นต้น<sup>๖๗</sup>

ดังนั้น ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน จึงเป็นไปในด้านของความสัมพันธภาพของผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกัน และรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปตามการ

<sup>๖๖</sup> สีดาวดี อัครเศรณี, “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่จริง อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม”, หน้า ๒๑.

<sup>๖๗</sup> กรมประชาสัมพันธ์, ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนดินแดง, (กรุงเทพฯ : กองสวัสดิการสงเคราะห์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๐.



เปลี่ยนแปลงของสังคม ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ดังนี้<sup>๖๔</sup>

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิต เสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุหมดภาระด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรืองานที่เคยทำอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่ เกียรติยศ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) รู้สึกหมดหวัง ขาดเสถียรภาพ และความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

๓) การสูญเสียสัมพันธ์ภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าเดิม บทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

#### ข) ผลการวิจัยจากข้อมูลภาคสนาม

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ทุกท่านล้วนประสบภาวะการสูญเสียในลักษณะต่าง ไม่ว่าจะเป็น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสถานภาพในครอบครัว คือ การที่ลูกต้องแยกออกไปใช้ชีวิตมีครอบครัวเป็นของตนเอง แต่ถึงกระนั้น ผู้สูงอายุก่อนหน้านี้ ก็ยังสามารถทำความเข้าใจกับสภาวะที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ ดังทัศนคติที่แสดงไว้ว่า

“ผู้สูงอายุบางคนค่อนข้างจะเห็นแก่ตัวเกินไป ไม่เข้าใจในความเป็นจริงว่า ลูกที่มีครอบครัวแล้วอยู่ร่วมกัน ขอให้ความเป็นปู่ตา ยายย่า ไปยุ่งตรงนั้น ขอให้คิดว่าเราเป็นส่วนเกินแล้ว เพราะฉะนั้นให้ครอบครัวเขามีความสุข ผัว เมีย พ่อ แม่ ลูก ให้เขามีความสุข เราอย่าไปยุ่งกับเขา เขาจะไปเที่ยวก็ประเทศ ก็จังหวัดก็เรื่องของเขา ควรให้พรลูก ขอให้ลูกไปดีมาดี ให้พรลูก แม่ก็

<sup>๖๔</sup>พรเทพ สารหงส์, “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชรา วาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒.

มีความสุข ลูกก็มีความสุข เพราะถ้าเรามัวไปคิดว่าไปทำไม เปลืองเงิน ทิ้งเราไว้อีกแล้ว เราก็จะหงุดหงิด เหนงา”<sup>๖๙</sup>

สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว หรือเป็นโสด ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข โดยการปรับทัศนคติ ให้มองเห็นด้านดีของการเป็นโสด ที่จะเป็นโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตอยู่กับญาติพี่น้อง และมีเวลาได้ทำในกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ดังเช่น ที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งให้ทัศนะ ไว้ว่า

“เราเป็นคนโชคดี เป็นโสด พี่น้องก็เป็นคนดี ไม่มาวุ่นวายอะไรกับเรา เราก็ไม่ไปวุ่นวายกับเขา ต่างคนต่างอยู่อย่างมีความสุข ไม่มีปัญหาทางครอบครัว ที่ไม่มีปัญหา ทำให้เรามีเวลาได้ไปศึกษาพระอภิธรรม พอศึกษาแล้ว เราก็วางใจได้ทุกอย่าง เวลาเกิดอะไรขึ้น เราปล่อยวางได้ ไม่เอามาขบคิด ไม่ไปปะทะกับเขา มันเป็นเรื่องที่ช่วยให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างดี”<sup>๗๐</sup>

นอกจากนี้ จากการศึกษาเอกสาร ยังพบว่า ปัญหาการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับลูกหลาน ถือเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจหรือความสุข ความทุกข์ ของผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง พบว่าหลายท่าน ได้แสดงมุมมองในการใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานได้อย่างราบรื่น ดังนี้

“ผู้สูงอายุจะมองเด็กเป็นเด็กเสมอ ส่วนเด็กก็จะมองผู้สูงอายุเป็นไฉนในเสาร์ จริงๆแล้วเราต้องเข้าใจความเป็นเด็กด้วย เราก็สามารถแนะนำเตือนสติเขาได้แต่พอควร อย่าใช้อารมณ์ของเราเพราะผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ชอบใช้เสียงดังตวาดเด็กก่อน เขาเลยไม่กล้าเข้าหน้า แต่ถ้ามีเหตุผลที่ดี โนม่น้าวให้เขาเข้าใจ ปัญหาในครอบครัวก็จะไม่มี”<sup>๗๑</sup>

“ครอบครัวอบอุ่น เพราะเราให้ซึ่งกันและกัน เคารพซึ่งกันและกัน ตรงนี้ทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความสุข สมมติว่าแม่จะไปต่างจังหวัด ลูกจะเป็นห่วงว่าแม่ไปรถอะไร เดินทางกลางวันหรือกลางคืน เขาจะถามเป็นห่วงใส่ใจ ส่วนเราก็ใส่ใจดูแลเขา จะดูแลเขาทุกอย่าง ห้องนอน คัดแยกเสื้อผ้า ผ้าขาวก็ซักมือให้เขา เขาก็มาชมว่าเสื้อของเขาขาวสดใส เขาก็มีความสุข และเห็นคุณค่าของแม่แล้ว ว่าแม่ทำให้เขามีความสุข นี่คือความสุขที่เราให้ซึ่งกันและกัน แล้วกลายมาเป็นความผูกพันระหว่างครอบครัวที่เราขาดกันไม่ได้”<sup>๗๒</sup>

<sup>๖๙</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิตา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๗๐</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

<sup>๗๑</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุทธิชัย ทีปประสาน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๗๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิตา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

“ตอนนี้อยู่กับลูกหลาน มีปัญหาน้อยมาก ถ้ามีปัญหาเราก็บอกความจริงว่าทำอย่างไร  
นะ ทำให้เราถกเถียงกัน ต้องทำเหตุที่ทำให้เราไม่ถกเถียงกัน คือเอาความจริงไปตัดสินและแก้ไข  
ปัญหา”<sup>๗๓</sup>

## ๒.๒.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

### ก) ผลการวิจัยจากเอกสารวิชาการต่างๆ

จากการศึกษาของกองวิชาการ กรมประชาสัมพันธ์พบว่า ประมาณร้อยละ ๔๐  
ของผู้สูงอายุยังคงทำงานเพื่อหารายได้ประจำอยู่ เพราะเหตุผลทางเศรษฐกิจและการขาด  
หลักประกันทางสังคม งานที่ทำส่วนใหญ่ ได้แก่ เกษตรกรรม หรืองานส่วนตัว ซึ่งมีรายได้ต่ำ  
ส่วนผู้ที่ไม่ได้ทำงานก็ต้องพึ่งพาทางการเงินจากบุตรหลานหรือญาติพี่น้อง ผู้ที่มีทรัพย์สิน  
เงินสะสมหรือบำนาญนั้น มีเป็นส่วนน้อย และมีแนวโน้มว่า ผู้สูงอายุจะต้องประสบปัญหาการ  
แข่งขันในการทำงานขึ้น นอกจากนี้ เงินออมหรือ เงินบำนาญของผู้สูงอายุก็น่าลดลงเพราะ  
ปัญหาเงินเฟ้อ<sup>๗๔</sup>

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุมี  
รายได้ลดลง ในขณะที่เด็ยวกัน สภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่า  
รักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจ  
ให้รอบคอบ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ่มใจ นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่ผ่านมา  
ยังชี้ให้เห็นว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพอยู่ใน  
ระดับปานกลางถึงไม่ดีมาก โรคที่มีการรายงานว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปวดหลัง  
ปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังพบว่า ภาวะการ  
เจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้ เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถทำงานหาเลี้ยง  
ชีพได้<sup>๗๕</sup>

<sup>๗๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณเทียบ ใจปทุม, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.

<sup>๗๔</sup> งานส่งเสริมการวิจัยและตำรา มหาวิทยาลัยมหิดล, การวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย,  
(ฉะเชิงเทรา : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘), หน้า ๑๖.

<sup>๗๕</sup> กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แหล่งที่มา <http://hp.anamai.moph.go.th.>, (๑๗/๐๑/  
๒๕๕๗).



นอกจากนั้น ปัญหาการเงินของผู้สูงอายุ มักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี และไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้ และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้น ผู้สูงอายุ จะต้องมีการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะต้องมึพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้เพิ่ม<sup>๗๖</sup>

จากการศึกษา จะเห็นว่า เมื่อผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง จิตใจไม่มีความสุข เพราะรู้สึกในใจว่า ตนเป็นภาระของบุตรหลานและจะต้องพึ่งพาอาศัยเขาอยู่ตลอดเวลา สำหรับผู้สูงวัยที่มีรายได้น้อยลง ยิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลและจุนเจือจากผู้อื่น ซึ่งผลจากการได้รับการช่วยเหลือ ก็จะทำให้ผู้สูงวัยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น

#### ข) ผลการวิจัยจากข้อมูลภาคสนาม

จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญเนื่องเป็นข้าราชการประจำ กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญ แต่มีรายได้จากแหล่งอื่นๆ เช่น การทำธุรกิจ รับจ้างทั่วไป การสอนหนังสือ หรือรายได้จากบุตรหลาน

แม้ว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้ จะมีรายได้ลดลง จากการเกษียณอายุการทำงาน แต่ไม่พบว่า มีความกุ่มใจหรือเป็นกังวล ในเรื่องของปัญหาทางการเงิน กล่าวคือ ทุกท่านมีรายได้เพียงพอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน แม้จะมีที่มาของรายได้ที่แตกต่างกัน สิ่งที่เป็นประเด็นที่น่าสนใจในด้านเศรษฐกิจและรายได้ ที่ผู้วิจัยศึกษาพบ ก็คือ ผู้สูงอายุเหล่านี้ มีการวางแผนทางการเงินมาเป็นอย่างดี ตั้งแต่ก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ดังเช่น ที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งให้ทัศนะ ไว้ว่า

“คนที่เขากังวลเรื่องรายได้เพราะเขาไม่มั่นคง ไม่ได้เตรียมพร้อมไว้ก่อน สำคัญมากที่ว่าคนเราต้องเตรียมพร้อม ในวัยทำงานควรต้องแบ่งเก็บไว้ในอนาคต อย่างน้อยต้องมี ๒-๓ ล้าน ต้องเหลือเอาไว้เก็บใช้ได้ป่วย แต่บางคนเขาก็ไม่มีนะ เขาทำงานหนักมากแต่เขาก็ไม่พอ”<sup>๗๗</sup>

<sup>๗๖</sup>ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑.

<sup>๗๗</sup>สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุทธิชัย ที่ประสาน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างทุกท่านล้วนใช้จ่ายอย่างประหยัด รู้จักประมาณในการใช้จ่าย มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย แม้ว่าบางท่านจะมีฐานะทางการเงินที่ดี แต่ก็ยังใช้จ่ายเฉพาะในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น ดังตัวอย่างที่เสนอต่อไปนี้

“ในชีวิตไม่เคยเป็นหนี้เลย เพราะว่าพ่อแม่สั่งสอนไว้ไม่ให้มีหนี้ มีน้อยใช้น้อย ต้องเก็บเงิน มีแล้วถึงจะซื้อ ถ้าไม่มีก็ไม่ซื้อ ไม่เคยซื้อสินค้าเงินผ่อน ก็จะอยู่กันอย่างสบายๆ ไม่มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เพราะเราจะรู้จักระวังตัว ใช้จ่ายแต่พอควร มีบางส่วนเก็บ บางส่วนใช้ บริหารเงินเป็น”<sup>๗๘</sup>

“อาจารย์เป็นข้าราชการบำนาญ ก็จะมีวิธีวางแผนการใช้จ่าย อะไรที่เป็นรายจ่ายแน่นอน เช่น ค่าน้ำค่าไฟ ค่าขยะ ต้องแบ่งจ่ายให้เรียบร้อยก่อน จากนั้นเราค่อยใช้จ่ายเรื่องการกิน เรื่องของเครื่องครัว เพราะตัวเองชอบทำกับข้าวกินเอง ค่าแรงจากการสอนก็จะเอาไปทำบุญ แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจด้วยการประมาณตน”<sup>๗๙</sup>

มีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทัศนะเสริมในประเด็นนี้ ไว้ว่า

“เมื่อมีรายได้น้อย ก็ใช้น้อยตามสภาพ อย่าเห็นขี้แล้วขี้ตามข้าง ใช้จ่ายพอดี แล้วทุกเดือนควรมีเงินเก็บ อย่างผมเก็บเงินผ่านระบบสหกรณ์ ถ้าคนไม่มีก็ต้องเก็บด้วยตนเอง”<sup>๘๐</sup>

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้สูงอายุบางท่านอาจจะเคยประสบปัญหาทางการเงิน แต่ด้วยอุปนิสัยและวิถีชีวิตที่เคยช่วยเหลือ หรือเกื้อกูลผู้อื่น ทำให้ในยามที่มีปัญหา ก็ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นเดียวกัน ดังทัศนะที่แสดงไว้ ดังนี้

“เพราะเรามีกัลยามิตร ขาดเหลืออะไรจึงมีคนช่วยเหลือ”<sup>๘๑</sup>

“รายได้ส่วนใหญ่มาจากโยมที่ศรัทธา ใช้จ่ายที่จำเป็น คือ เมื่อเราได้เงินมา เราก็เอามาใช้จ่ายเพื่อแม่คนอื่นด้วย ไม่ได้ใช้คนเดียว มีภาสิตที่ยึดถือ ที่ว่า ให้ก่อนกิน อย่ากินก่อนให้ การกระทำแบบนี้ส่งผลให้เราไม่มีความอดอยากแน่นอน”<sup>๘๒</sup>

<sup>๗๘</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

<sup>๗๙</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณกอบกาญจน์ เทียนไชยมงคล, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๘๐</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณวัชร วงษ์สวัสดิ์, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๑๓ น.

<sup>๘๑</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พระมหาไพเราะ วิฑิตสโร, ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๘๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก แม่ชีสุนัน ฉันทา, ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๒๘ น.

## ๒.๓ ความต้องการของผู้สูงอายุ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวถึงความต้องการของผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้<sup>๔๓</sup>

บุคคลเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยท้ายของชีวิต เป็นช่วงที่ควรได้รับการช่วยเหลือระดับประคองจากสังคม ในสังคมไทยมีวัฒนธรรมในการดูแลพ่อแม่ ญาติ ผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันต้องยอมรับว่า สภาพเศรษฐกิจและสังคมเปลี่ยนแปลง ย่อมส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

อย่างไรก็ตาม สังคมควรตระหนักถึงภาระความรับผิดชอบ ต่อกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะเป็นวัยที่สภาพร่างกาย จิตใจ และสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงเสื่อมถอยตามธรรมชาติ ความต้องการของผู้สูงอายุ แบ่งได้ดังนี้<sup>๔๔</sup>

### ๒.๓.๑ ความต้องการทางด้านร่างกาย

- ๑) ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์
  - ๒) ต้องการมีผู้ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด
  - ๓) ต้องการที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี
  - ๔) ต้องการอาหารการกินที่ถูกต้องลักษณะตามวัย
  - ๕) ต้องการมีผู้ดูแลช่วยเหลือให้การพยาบาลอย่างใกล้ชิดเมื่อยามเจ็บป่วย
  - ๖) ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว
- ทันทั้งที่
- ๗) ต้องการได้รับบริการรักษาพยาบาลแบบให้เปล่าจากรัฐ
  - ๘) ต้องการได้พักผ่อน นอนหลับอย่างเพียงพอ
  - ๙) ต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  - ๑๐) ต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

<sup>๔๓</sup> กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แหล่งที่มา <http://hp.anamai.moph.go.th>. (๑๗/๐๑/๒๕๕๗).

<sup>๔๔</sup> อ่างแล้ว.



### ๒.๓.๒ ความต้องการทางด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และสังคมจะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปด้วย ผู้สูงอายุจะปรับจิตใจ และอารมณ์ไปตามการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ จะมีการปรับปรุงและพัฒนาจิตใจของตนเอง ให้เป็นไปในทางที่ดียิ่งขึ้น มากขึ้น สามารถควบคุมจิตใจได้ดีกว่าหนุ่มสาว

ดังนั้น เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ความสุขุมเยือกเย็นควรมีมากขึ้นด้วย แต่การแสดงออกจะขึ้นอยู่กับลักษณะของแต่ละบุคคล การศึกษาประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมในชีวิตของคนๆ นั้น

ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง มีผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุมาก ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของจิตใจที่พบคือ

๑) การรับรู้ ผู้สูงอายุจะยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตนเอง การรับรู้สิ่งใหม่ๆ จึงเป็นไปได้ยาก ความจำก็เสื่อมลง

๒) การแสดงออกทางอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ เกี่ยวเนื่องกับการสนองความต้องการของจิตใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อตนเองในแง่ต่างๆ ส่วนใหญ่เป็นความท้อแท้ น้อยใจ โดยรู้สึกว่าสังคมไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง เหมือนที่เคยเป็นมาก่อน ทำให้ผู้สูงอายุ มีอารมณ์ไม่มั่นคง การกระทบกระเทือนใจ แม้เพียงเล็กน้อย จะทำให้ผู้สูงอายุเสียใจ หงุดหงิดหรือโกรธง่าย ต้องการการยอมรับ และเคารพยกย่องนับถือ และการแสดงออกถึงความมีคุณค่าของผู้สูงอายุ โดยสมาชิกในครอบครัว และสังคมของผู้สูงอายุ

๓) ความสนใจสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุจะสนใจสิ่งแวดล้อม เฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความสนใจ ของตนเองเท่านั้น

๔) การสร้างวิถีดำเนินชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้นคือ การเข้าใกล้กาลเวลาแห่งการสิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางคน มุ่งสร้างความดีงามให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้น

๕) ความผิดปกติทางจิตใจและในวัยสูงอายุ แยกเป็นกลุ่มอาการทางจิต ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ

๕.๑) กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อม

๕.๒) กลุ่มอาการผิดปกติด้านจิตใจและอารมณ์

### ๒.๓.๓ ความต้องการทางด้านสังคม - เศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

- ๑) ต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น
  - ๒) ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สังคมและหมู่คณะ
  - ๓) ต้องการช่วยเหลือสังคมและมีบทบาทในสังคมตามความถนัด
  - ๔) ต้องการการสนับสนุน ช่วยเหลือจากครอบครัว และสังคมทั้งทางด้านความเป็นอยู่รายได้และบริการจากรัฐ
  - ๕) ต้องการมีชีวิตร่วมกับในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชนและสังคม
  - ๖) ต้องการลดการพึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง ไม่ต้องการความเมตตาสงสาร
  - ๗) ต้องการการประกันรายได้ และประกันความชราภาพ
- นอกจากนี้ จีไลวรรณ ทองเจริญ<sup>๕</sup> ยังได้ศึกษาความต้องการของบุคคลก่อนวัยเกษียณ โดยมีความต้องการด้านต่างๆ ดังนี้
- ๑) ความต้องการด้านสุขภาพ
    - ลำดับที่ ๑ ต้องการความรู้ด้านสุขภาพจากแพทย์ พยาบาล
    - ลำดับที่ ๒ ต้องการตรวจสุขภาพประจำปีฟรี ปีละ ๑ ครั้ง โดยต้องการคลินิกตรวจรักษาเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุมากที่สุด
    - ลำดับที่ ๓ ต้องการให้รัฐจัดบริการส่งเสริมสุขภาพฟรี

#### ๒) ความต้องการด้านสังคม

- ลำดับที่ ๑ ต้องการสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกาย
- ลำดับที่ ๒ ต้องการให้ชุมชนมีหน่วยงานดูแลผู้สูงอายุโดยเฉพาะ
- ลำดับที่ ๓ ต้องการลดหย่อนภาษีเงินได้ส่วนบุคคล

#### ๓) ความต้องการด้านจิตใจ

- ลำดับที่ ๑ ต้องการความเคารพนับถือยกย่องจากครอบครัวและสังคม

<sup>๕</sup>ระพีพรรณ คำหอม และคณะ, “ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท”. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์, (สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ๒๕๔๗), หน้า ๖๘.

ลำดับที่ ๒ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา

ลำดับที่ ๓ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมขนบธรรมเนียมประเพณี

#### ๔) ความต้องการด้านการเงินและการงาน

ลำดับที่ ๑ ต้องการให้รัฐจัดหางานให้

ลำดับที่ ๒ ต้องการเงินช่วยเหลือสำหรับผู้สูงอายุที่ ยากจน

ลำดับที่ ๓ ต้องการการเกื้อหนุนทางการเงินจากลูกหลาน

จากข้อความข้างต้น สรุปได้ว่า ความต้องการของบุคคลที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นความต้องการที่เกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และความต้องการด้านเศรษฐกิจสังคม โดยในแต่ละด้านนั้น ล้วนเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุแทบทั้งสิ้น เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตในบ้านปลายของชีวิตได้อย่างมีความสุข และถ้าบุคคลที่จะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถเตรียมการในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้ตั้งแต่ต้นวัย ก็จะเป็นวิธีการที่ดีที่จะป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ อีกทั้งยังทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต

### ๒.๔ หลักการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

จากสภาพปัญหาของผู้สูงอายุดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แสดงให้เห็นว่า คนในวัยสูงอายุจำเป็นที่จะต้องมีการดำเนินชีวิตที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพใจ เพื่อให้ผู้สูงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข รวมทั้งไม่เป็นภาระต่อสังคม ซึ่งหลักการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีดังต่อไปนี้

#### ๒.๔.๑ หลักทั่วไปของการรักษาสุขภาพ

หลักการสำคัญ ๔ ประการของการรักษาสุขภาพประกอบด้วย<sup>๖๖</sup>

๑) กินเป็น หมายถึง การกินอาหารถูกต้อง ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ อาหารที่ไม่ควรกินมากเกินไป เช่น อาหารไขมัน ชากาแฟ และสุรา การประเมินสภาพการกินเป็นสิ่งที่ง่ายที่สุดสามารถทำได้ด้วยตนเอง คือ การประเมินความสมดุลของการกินกับน้ำหนักมาตรฐานตามอายุ และส่วนสูง การรักษาน้ำหนักให้อยู่ในอัตราโดยเฉลี่ยตามมาตรฐาน

<sup>๖๖</sup>กุลยา ตันติผลาชีวะ, สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตัวเอง, (กรุงเทพฯ : เบรน-เบรน บุ๊คส์, ๒๕๕๖), หน้า ๔๘-๕๐.



(การประเมินน้ำหนักดูในภาคผนวก) หรือใกล้เคียงเกณฑ์เฉลี่ยเป็นหลักการเบื้องต้นของการกิน เป็น

**๒) นอนเป็น** การนอนมีความสำคัญต่อสุขภาพ การนอนหลับเต็มที่และเพียงพอจะทำให้ตื่นขึ้นมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระปรี้กระเปร่า คุณภาพการนอนจะขึ้นอยู่กับจิตใจ สิ่งแวดล้อมและท่านอน คนที่มีจิตใจดีอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สดชื่น ไม่เคร่งเครียด ท่านอนสบายก็จะทำให้หลับได้ดี การนอนผิดท่า นอกจากทำให้เมื่อยขบแล้ว บางครั้งอาจทำให้ฝันร้ายหรือรู้สึกมีอาการไหลเวียนของโลหิตไม่ดี มีการเกร็งของกล้ามเนื้อ จำนวนชั่วโมงการนอนหลับขึ้นอยู่กับความพอเพียงของร่างกายแต่ละคน ไม่มีการกำหนดมาตรฐานแน่นอนว่าเป็น ๘ หรือ ๑๐ ชั่วโมง แต่ผู้สูงอายุอาจจำเป็นต้องงีบหลับตอนกลางวันบ้าง จะช่วยให้กระปรี้กระเปร่า และร่างกายมีความพร้อม

**๓) อยู่เป็น** การอยู่เป็นนอกจากจะหมายถึงการรู้จักรักษาสุขภาพที่ดีแล้วยังหมายถึง การรู้จักออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความตื่นตัวและคงความสดชื่น รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หลีกเลี่ยงการเป็นโรค รู้จักวิธีลดความเครียดทางจิตใจ หัดมองโลกในแง่ดี มีการพักผ่อนที่เหมาะสม การอยู่ไม่เป็น คือ การอยู่อย่างตามใจตนเอง กินเหล้า ไม่ออกกำลังกาย กินตามใจ ซึ่งล้วนเป็นการทำลายสุขภาพ เพราะมุ่งเอาแต่สิ่งที่ตนต้องการ จนลืมนึกถึงความทนทานของร่างกายที่กำลังถดถอย นับเป็นอันตรายยิ่ง

**๔) สังคมเป็น** หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมตามวัยและโลก รอบตัว ในระยะแรกๆ ของการปรับตัวในวัยสูงอายุ อาจสร้างความคับข้องใจอยู่บ้าง แต่การใช้เหตุผล ความเข้าใจและการยอมรับตนเองจะทำให้การปรับตัวดีขึ้น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ข้อสำคัญ อย่าไปคาดหวังจากสังคมมากเกินไป เช่น ขึ้นรถแล้วต้องมีคนลุกให้นั่ง ข้อนี้ยากสำหรับคนปัจจุบัน อย่าหวังว่า ลูกหลานจะเข้าใจ เพราะถ้าไม่เป็นไปอย่างที่คาดหวังแล้ว จะทำให้เกิดความท้อแท้หงุดหงิดไม่สบายใจ ในที่สุด ก็ต้องแยกตัวออกจากสังคม หรืออยู่ในสังคมอย่างไม่มีความสุขเลย

## ๒.๔.๒ การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแพทย์และการสาธารณสุข ทำให้คนมีสุขภาพพลานามัยดีขึ้น อายุขัยเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าในอดีต จำนวนผู้สูงอายุมีมากขึ้น สภาพร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น ช่วงที่เข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งเป็นวัยสุดท้ายของชีวิต จึงควรต้องมีการเตรียมตัวเพื่อยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข มีหลักปฏิบัติ ดังนี้<sup>๘๗</sup>

- ๑) ต้องยอมรับว่า เมื่อเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุแล้ว กำลังร่างกาย จิตใจย่อมเปลี่ยนแปลงในทางลดน้อยลง จึงต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและหน้าที่การงานที่เหมาะสม
- ๒) พยายามรักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายและตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๓) ทำจิตใจให้แจ่มใส สนใจบุคคลและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งให้ความสำคัญในคำสอนทางศาสนามากขึ้น
- ๔) ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด โดยคิดว่า ตนเองมีความสามารถ อย่าท้อแท้และพึ่งผู้อื่นให้น้อยที่สุด การเตรียมตัวที่ดีและพร้อม จะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

## ๒.๔.๓ หลักปฏิบัติ ๕ ข้อ สำหรับผู้สูงอายุ<sup>๘๘</sup>

๑. **ที่หนึ่ง** ซึ่งสำคัญ คือ อาหารที่ย่อยง่ายรับประทานอย่างสะอาด เนื้อ นม ไข่ ผัก ปลา สารพัด แต่ไขสัตว์รังดึกว่า อย่าเสียดาย

๒. **ที่สอง** คือ อาคาร บ้านที่พัก ควรถือหลักบันไดและพื้นอย่าลื่นง่าย เก้าอี้เตี้ย มีไว้หนุนนอนสบาย ของทั้งหลายเข้าระเบียบ อย่ายรกตา

<sup>๘๗</sup> ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนตำบลสาวชะโงก, คู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, (ฉะเชิงเทรา : สังกการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑.

<sup>๘๘</sup> สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, แหล่งที่มา <http://resource.thaihealth.or.th>. (๑๗/๐๑/๒๕๕๗).

อ. **ที่สาม** คือ ออกกำลังกาย เป็นการยืดเส้นสายอย่างถูกท่า วิ่งลิวโลด กระโดดเต้น ตามกติกา เล่นกีฬา พักสมอง คล่องกายใจ

อ. **ที่สี่** คือ อารมณ์ดีอยู่เสมอ ไม่ป้าเปือ ใฝ่ธรรมน่านิสัย ถึงคราวงาน ทำการงานว่องไว ถ้าคราวเล่น ปล่อยใจได้พักพิง

อ. **ที่ห้า** คือ ทำงานอดิเรกดูเป็นงานชิ้นเอก ควรทำอย่างยิ่ง ทำเมื่อไร ใจสงบเมื่อนั้น จึงเป็นสิ่งคุ้มค่า น่าทำเอย

#### ๒.๔.๔ หน้าที่ของครอบครัวและสังคมที่มีต่อผู้สูงอายุ

แม้ว่าวัยสูงอายุเป็นช่วงเวลาที่คนทำงานไม่ได้มากเหมือนในวัยหนุ่มสาว แต่ครอบครัวและสังคมไม่ควรลืมนึกถึงข้อดีของผู้สูงอายุในแง่ที่ว่า ท่านเป็นบุคคลที่ได้ผ่านโลกผ่านชีวิตมามาก ประสบการณ์ของท่านจึงมีค่ามากสำหรับเด็กหนุ่ม เด็กสาว การหาประโยชน์จากผู้สูงอายุในแง่นี้จึงเป็นสิ่งพึงประสงค์ ในเวลาเดียวกันผู้สูงอายุโดยทั่วไป ก็มีความยินดีและเต็มใจให้คำปรึกษาต่างๆ แก่ผู้ที่อ่อนวัยกว่า เพราะเป็นการสนองความต้องการทางสังคมของท่านข้อหนึ่ง นอกจากนั้นแล้ว ผู้สูงอายุยังเป็นบุคคลที่ได้มีอุปการคุณต่อสมาชิกในครอบครัวและต่อสังคมมาก่อน ฉะนั้นครอบครัวและสังคมจึงควรช่วยเหลือเกื้อกูลผู้สูงอายุให้มีชีวิตที่มีความสุขตามสมควร เป็นต้นว่า<sup>๔๔</sup>

๑) สังคมเห็นค่าของผู้สูงอายุ พยายามให้ท่านมีความรู้สึกว่ามีประโยชน์และยังเป็นที่ต้องการ

๒) บุตรหลานให้ความนับถือ ไม่เหยียบย่ำดูหมิ่นดูแคลน ฝ่ายผู้สูงอายุเองก็ต้องพยายามทำตนให้ลูกหลานยกย่องด้วย เช่น พยายามเข้าใจวิถีชีวิตและครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวเกินไปและไม่เรียกร้องความช่วยเหลือด้านต่างๆ มากเกินไป

๓) สังคมและครอบครัวให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้สูงอายุที่เป็นรูปธรรม เช่น เงินบำนาญของชวัญ การช่วยเหลือยามเจ็บไข้

๔) ให้ความเพลิดเพลินแก่ผู้สูงอายุ เช่น งานอดิเรก การท่องเที่ยว ส่วนสาธารณะการกีฬา ดนตรี ฯลฯ

<sup>๔๔</sup> ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒, หน้า ๖๐๕-๖๐๕.



ค่านิยมไทยโบราณถือว่า ผู้สูงอายุได้ผ่านชีวิตมามาก จึงอยู่ในฐานะที่เป็นผู้ให้ บทเรียนชีวิตโดยตรงแก่คนรุ่นถัดลงมาไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง ผู้ที่เป็นคนรุ่นถัดลงมาทั้งผู้ใหญ่และ เด็ก ควรให้ความนับถือในฐานะเป็นครู อาจารย์ ในแง่ดังกล่าว เด็กและหนุ่มสาวที่ให้ความนับ ถือผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์ในแง่ที่ทำให้เขาเป็นคนรู้จักชีวิต ไม่หลงชีวิตอีกด้วย

## ๒.๕ สรุป

จากการศึกษาความหมายและความสำคัญของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ลูกหลานและสังคมควรจะให้การยกย่อง ดูแลเอาใจใส่

ผู้สูงอายุมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อสังคมไทย เนื่องจากเป็นเสมือนปฐมนิยบุคคลที่ เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและสังคม เป็นผู้มีความรู้ ประสบการณ์ และมีคุณธรรมที่ สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ในทุกระดับ รวมทั้งยังเป็นที่พัก และที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้แก่ ลูกหลานอีกด้วย หากสังคมได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดังกล่าวจากผู้สูงอายุและรับไว้อย่าง เหมาะสม ก็ทำให้ได้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ และเป็นการเพิ่มบทบาทของผู้สูงอายุให้กับครอบครัว และสังคมอีกด้วย

สำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ หมายถึง ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่าง เหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตนเอง มีสุขภาพกายและ สุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงสามารถช่วยครอบครัวและสังคมได้ ด้วยเหตุนี้ บุคคลในช่วงที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุวัยต้นในอนาคต ควรมีการวางแผนสำหรับการดำรงชีวิตในช่วง วัยสูงอายุ ในด้านต่างๆ ได้แก่ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ในช่วงวัยดังกล่าว เนื่องจากการวางแผนหรือการเตรียมการถือว่า เป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ให้แก่ตนเองในอนาคตได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษา สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุนั้น พบว่าสาเหตุที่สำคัญ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผล ให้การรักษาเยี่ยงยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันเวลาที่ และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหา

สุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง อีกทั้ง สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้ ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย และทางใจได้

สำหรับการศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ สรุปได้ดังนี้

### ๒.๕.๑ ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการต่างๆ พบว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งความแก่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ อันเป็นต้นเหตุให้การ ทำงานของอวัยวะต่างๆ เสื่อมสภาพลง ทำให้เกิดโรคต่างๆ ทั้งโรคทางจิตและโรคทางกาย โดยสาเหตุที่ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพนั้นมีหลายสาเหตุ ได้แก่ การปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง คือ การไม่ดูแล เอาใจใส่บำรุงสุขภาพ มีโรคประจำตัว และลักษณะทางกรรมพันธุ์ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ปัญหาของผู้สูงอายุทางด้านร่างกายนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น ปัญหาข้อเข่าเสื่อม ปัญหาการปวดกล้ามเนื้อ เช่น ปวดหลัง ปวดเอว ปัญหาทางระบบขับถ่าย เช่น ท้องผูก ปัญหาหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม ปัญหาแรงดันเลือดสูง ซึ่งอาจเกิดจากโรคไต โรคหลอดเลือด และโรคต่อมไร้ท่อ หรือสภาวะเลือดข้นมากขึ้น ปัญหาหูตึง ปัญหาอัมพาต และปัญหาหารหลังล้ม อันเกิดจากภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น

สำหรับปัญหาทางด้านร่างกาย จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า สุขภาพทางกายโดยภาพรวมมีความแข็งแรงเป็นปกติ คือ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง แต่ก็ประสบกับปัญหาความเสื่อมของร่างกาย เช่น ข้อเสื่อม ผิวหนังเหี่ยวย่น การรับรู้ทางประสาทสัมผัสลดลง และมีความเจ็บป่วย คือ ผู้ให้สัมภาษณ์บางท่านเป็นไวรัสตับอักเสบ บางท่านมีปัญหาเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ บางท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสายตา และบางท่านหัวใจโตผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งแม้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจะประสบปัญหาทางด้านร่างกายดังกล่าว แต่ส่วนใหญ่ก็มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง อารมณ์ดี มีความสุข อันเนื่องมาจากความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต

แนวทางการแก้ไขปัญหาทางด้านร่างกายนั้น สามารถประมวลได้ว่า ควรดูแลรักษา ร่างกายตามอาการโดยการไปพบแพทย์และตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล หมั่นตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอยู่เป็นประจำ เมื่อพบข้อบกพร่องควรไตร่ตรองและปรับปรุงวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายใหม่ให้เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น การสำรวจในการรับประทานอาหารเช้า การหลีกเลี่ยงอาหารที่ส่งผล

เสียต่อสุขภาพ หรือการลดน้ำหนัก นอกจากนี้ ควรรักษาใจ ไม่ยึดติดกับความเจ็บป่วยทางร่างกาย สามารถยอมรับ ทำความเข้าใจ และอยู่กับความเจ็บป่วยรวมทั้งการดูแลรักษาได้อย่างมีความสุข โดยการพิจารณาหลักสี่ธรรม เช่น ไตรลักษณ์ และกฎแห่งกรรม เป็นต้น

### ๒.๕.๒ ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการต่างๆ พบว่า ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตที่พบมาก ได้แก่ ความว่าเหว การช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าหรือถูกรังเกียจ ถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงความไม่ยุติและเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด หรือสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้ สถิติปัญญา และความสามารถทางสมองที่ลดลง ซึ่งปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุแสดงอารมณ์ที่ผิดปกติ และพบได้บ่อย เช่น อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจ ซึม แยกตัว วิตกกังวล เครียด หงุดหงิดง่าย บ่น สับสน หลงลืม หรือกระทั่งเกิดอาการทางจิตที่รุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หวาดระแวง เป็นต้น

สำหรับปัญหาทางด้านจิตใจ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ปัญหาที่ส่งผลต่อจิตใจของคนกลุ่มนี้มีเพียงเล็กน้อย คือ การกังวลเรื่องงานหรือการทํากิจกรรมเพื่อส่วนรวม ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว่าเหว ทั้งนี้เนื่องมาจากเป็นผู้มีทัศนะบวกในการดำเนินชีวิต และให้ความสำคัญในเรื่องการมีสุขภาพจิตที่ดี

สำหรับวิธีการจัดการปัญหาทางจิตใจ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า หรือว่าเหว นั้นสามารถประมวลได้ว่า กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างหลายท่านจะอาศัยการศึกษารวม และ การปฏิบัติธรรม เจริญสติ รวมทั้งทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติหรือธรรมชาติของชีวิต จะช่วยพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเบิกบาน ผ่องใส ไม่ยึดติดกับความทุกข์ นอกจากนี้ยังมีทัศนคติเกี่ยวกับความตายในเชิงบวกว่าเป็นธรรมชาติของทุกชีวิตและไม่รู้สึกเกรงกลัวหรือกังวลกับความตายที่จะต้องเผชิญ อีกทั้งกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างยังใช้เวลาทำงานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบและสนใจ ทำให้มีความสุขและเพลิดเพลินในการใช้ชีวิตอีกด้วย



### ๒.๕.๓ ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการต่างๆ พบว่า ปัญหาทางด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่นั้น ได้แก่ การสูญเสียในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียสถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว รวมไปถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งการแสดงออกของลูกหลานที่มีค่านิยมแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน และก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมา

สำหรับปัญหาทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ทุกท่านล้วนประสบภาวะการสูญเสียในลักษณะต่างๆ ทั้งการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสถานภาพในครอบครัว แต่ถึงกระนั้นผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างนี้ก็สามารถทำความเข้าใจกับสภาวะที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวหรือเป็นโสด ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข โดยปรับทัศนคติให้มองเห็นด้านดีของการเป็นโสด ที่จะเป็นโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตอยู่กับญาติพี่น้อง และมีเวลาได้ทำในกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

สำหรับทัศนคติและแนวทางในการแก้ปัญหาทางด้านการอยู่ร่วมกัน ในกรณีที่ผู้สูงอายุต้องอยู่ร่วมกับลูกหลานหรือญาติพี่น้องที่มีวัยและค่านิยมที่แตกต่างกันนั้น พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติว่า ควรให้การเคารพและเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ให้ความห่วงใย ใส่ใจ ดูแลกันด้วยความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างกัน ทำสิ่งดีๆ ให้กัน สร้างความสุขให้แก่กันระหว่างคนในครอบครัว เวลามีปัญหาจะใช้เหตุผลปรับความเข้าใจกัน ไม่ใช่อารมณ์ที่ไม่ดี รวมทั้งใช้ความจริงในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา เป็นต้น

### ๒.๕.๔ ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านเศรษฐกิจและรายได้

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการต่างๆ พบว่า วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีรายได้ลดน้อยลง ในขณะที่ร่างกายเสื่อมถอย ประสบกับความเจ็บป่วย ซึ่งต้องใช้ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา และเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ ซึ่งปัญหาการเงินของผู้สูงอายุเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี และไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง อาจเกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง ไม่มีความสุข เพราะรู้สึกที่ตนเป็นภาระของบุตรหลาน ดังนั้น วิธีแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ ก็คือ ผู้สูงอายุควรต้องมีการวางแผนในการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ มี

สัมพันธ์ภาพทางสังคมเพื่อก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งควรวางแผนค่าใช้จ่ายและหารายได้เพิ่มเติมตามความเหมาะสม

สำหรับปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง สามารถแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญเนื่องเป็นข้าราชการประจำ กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญ แต่มีรายได้จากแหล่งอื่นๆ เช่น การทำธุรกิจ รับจ้างทั่วไป การสอนหนังสือ หรือรายได้จากบุตรหลาน ซึ่งแม้ว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้ จะมีรายได้ลดลง จากการเกษียณอายุการทำงาน แต่ไม่พบว่า มีความกังวลหรือเป็นกังวล ในเรื่องของปัญหาทางการเงิน กล่าวคือ ทุกท่านมีรายได้เพียงพอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ มีการวางแผนทางการเงินมาเป็นอย่างดี ตั้งแต่ก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอายุ รวมทั้ง ผู้สูงอายุทุกท่านต่างใช้จ่ายอย่างประหยัด รู้จักประมาณในการใช้จ่าย มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย และใช้จ่ายเฉพาะในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้น นอกจากนี้ แม้ว่าผู้สูงอายุบางท่านอาจจะเคยประสบปัญหาทางการเงิน แต่ด้วยอุปนิสัยและวิถีชีวิตที่เคยช่วยเหลือ หรือเกื้อกูลผู้อื่น ทำให้ในยามที่มีปัญหา ก็ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นเดียวกัน

จากการศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ที่เสนอมาแล้วนั้น ทำให้ทราบถึงความต้องการของผู้สูงอายุ ที่มีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติ สุข กล่าวคือ ความต้องการของบุคคลที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นความต้องการที่เกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และความต้องการด้านเศรษฐกิจ สังคม โดยในแต่ละด้านนั้น ล้วนเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้การดำเนินชีวิตในปัจจุบันปลายของชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข และถ้าบุคคลที่จะก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถเตรียมการในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้ ตั้งแต่ต้นวัย ก็จะเป็นวิธีการที่ดีที่จะป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ แต่ทั้งนี้การส่งเสริมหลักการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ จำเป็นต้องเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและความธรรมดาของโลก โดยผ่านการศึกษาหลักพุทธธรรมจนสามารถนำหลักพุทธธรรมนั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสมก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอประเด็นเหล่านี้ในบทถัดไป

## บทที่ ๓

### หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรม เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้รู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต และให้รู้เท่าทันกฎธรรมชาติ จนสามารถอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข พุทธศาสนิกชนทั่วไปควรเลือกนำไปปฏิบัติตามสมควรแก่ฐานะและวัยของตนเอง ในงานวิจัยบทนี้ จะศึกษาเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา และวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตามกรอบแนวคิดการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุนำไปเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติและแก้ไขปัญหาชีวิต เพื่อกำหนดชีวิตในปัจจุบันปลายอย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### ๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

##### ๓.๑.๑ ความหมาย

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ใน สัมมาทิฎฐิสูตตร กล่าวถึงความแก่ชร่าว่า “ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมี หนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชรา”<sup>๙๐</sup>

ใน เทวทูตสูตร ซึ่งเป็นพระสูตร ที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิตมิให้ประมาท ได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา ดังนี้ “สตรีหรือบุรุษมีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี เป็นคนชรา มีซี่โครงคด หลังโก่ง หลังค่อม ถือไม้เท้าเดินงกๆ เงินๆ เก้ๆ กังๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังเหี่ยว ตัวตกกระ”<sup>๙๑</sup>

<sup>๙๐</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗.

<sup>๙๑</sup> อ.ง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๓๖/๑๙๒.



ความชรา ยังเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดา คือเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์<sup>๙๒</sup> และปัจจุสมุปบาท<sup>๙๓</sup> คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร โดยที่คำว่า ชรา มักจะปรากฏควบคู่กับ คำว่า พยาธิ (ความเจ็บ) และ มรณะ (ความตาย) เสมอ จึงมักเรียกติดกันว่า “ชราพยาธิมรณะ”<sup>๙๔</sup> เป็นการอธิบายความหมาย ผู้สูงอายุ โดยใช้อายุ และลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายเป็นหลัก ชรา ในปัจจุสมุปบาท จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือวณเวียนอยู่ในทุกข์หรือกองทุกข์<sup>๙๕</sup>

ในทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา พุทธทาสภิกขุ<sup>๙๖</sup> ให้ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกข์มากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นสูญญตามากขึ้น เห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือ ผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรมะ มีความถูกต้อง ที่กายวาจาและใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

อนึ่ง เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้สูงอายุ เริ่มขึ้นเมื่อใด สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น ๓ วัย คือ<sup>๙๗</sup>

- ๑) ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๑ ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว
- ๒) มัชฌิมวัย เป็นช่วงหลังจากอายุ ๒๑ ปี จนกระทั่งอายุ ๖๐ ปี ร่างกายคงที่ไม่เจริญเติบโต มีแต่จะทรุดโทรมลง
- ๓) ปัจฉิมวัย เป็นช่วงพ้นอายุ ๖๐ ปีไปแล้ว ร่างกายยิ่งทรุดโทรมลงไปตามลำดับกาล ซึ่งนับว่าเป็นวัยของผู้สูงอายุ

<sup>๙๒</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

<sup>๙๓</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖.

<sup>๙๔</sup>อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๔.

<sup>๙๕</sup>พระพรหมคุณาภรณ์, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพฯ :มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๒.

<sup>๙๖</sup>พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

<sup>๙๗</sup>สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๓๓๗-๓๓๘.

เมื่อพิจารณาความหมาย ผู้สูงอายุ ตามความหมายทางพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของร่างกายที่สามารถเห็นได้ชัด เช่น ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังเหี่ยว ตกกระ หลังโก่ง และเป็นผู้ที่มีอายุมาก ที่ควรมีความเข้าใจเห็นถึงความจริงของชีวิต มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

### ๓.๑.๒ ความสำคัญ

ทัศนะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความชราหรือความเป็นผู้สูงอายุนั้น มีเป้าหมาย หลัก คือ การกระตุ้นเตือนให้มนุษย์มองเห็นสภาวะที่แท้จริงของการเวียนว่ายตายเกิด พยายามชี้ให้เห็นว่า ความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท ไม่หลงระเห็จกับชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหันมาทำความดีสร้างบุญกุศล รู้จักการสำรวมกาย วาจา ใจ เพื่อความสุขสูงสุดเมื่อจะละจากโลกนี้ไป ดังที่ปรากฏใน ปฐมเทวพราหมณสูตร ความว่า

ชีวิตถูกชรานำเข้าไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทานบุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภยันต์ในความตาย ควรทำบุญทั้งหลาย อันนำความสุขมาให้ ความสำรวมทางกาย วาจาและใจในโลกนี้ ย่อมมีเพื่อความสุขแก่บุคคลผู้ตายไปแล้ว ซึ่งได้ทำบุญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่<sup>๑๔</sup>

ในแง่ของตัวบุคคล ผู้สูงอายุ ที่มีความรู้ ประสบการณ์ และมีทรัพย์ มีบทบาทสำคัญยิ่ง ในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา ในด้านต่าง ๆ เช่น อนาถบิณฑิกเศรษฐี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาก ที่บ้านของท่านจะจัดเตรียมสถานที่และตกแต่งอาสนะเพื่อถวายภัตตาหารเลี้ยงพระภิกษุสงฆ์ครั้งละ ๒,๐๐๐ รูปเป็นประจำ ท่านมีกิจวัตรประจำ คือ การเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อสดับฟังธรรมทุกวัน เวลาไปก่อนเวลาอาหารก็จะนำอาหารขบฉันไปถวาย เวลาไปในตอนหลังเวลาอาหารก็จะเอาเภสัช ๕ อย่าง และปานะ ๘ ประการ ไปถวายเป็นประจำ เวลาไปฟังธรรมท่านไปด้วยความเป็นคนใจบุญ<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๔</sup> อ.จ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๔-๒๑๕.

<sup>๑๕</sup> วิ.จ.อ. (ไทย) ๙/๒๕๗/๑๓๐.

พระเจ้าพิมพิสาร ภายหลังได้ฟังธรรมแล้ว เกิดความเลื่อมใส ได้ถวายพระเวฬุวันซึ่งเป็นพระราชอุทยานของพระองค์แด่พระพุทธเจ้า เพื่อเป็นที่พักอาศัยของพระสงฆ์ และเป็นวัดแรกในพระพุทธศาสนา<sup>๑๑๑</sup>

โสมกเศรษฐี ได้สร้างวัดโสมกิตารามถวายแด่พระพุทธเจ้าเพื่อให้พระพุทธองค์ทรงจำพรรษา และได้ตั้งโรงงานให้แก่คนเดินทางไกลและคนกำพร้า<sup>๑๑๒</sup>

จากตัวอย่างบุคคลข้างต้น แสดงให้เห็นถึงคุณค่าความเป็นผู้นำ ความมีประสบการณ์ และความเป็นผู้มีคุณธรรมสูงของผู้สูงอายุ ย่อมสามารถสร้างประโยชน์ในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา สร้างประโยชน์ต่อสังคมทุกระดับ และการทำงานเป็นผู้ที่สั่งสมความดีงาม มีความประพฤติที่ดี เป็นพลเมืองดี ทำหน้าที่ทางสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงได้รับการยกย่องจากผู้คน และเป็นอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีในชุมชน และสังคม

ความชราภาพ หรือ ความเป็นผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาและไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ หลักการทางพระพุทธศาสนาจึงส่งเสริมให้มีการดูแลช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งหรือรังเกียจเด็ดขาดขั้นทัศนชราหรือผู้ตกทุกข์ได้ยาก โดยเฉพาะการดูแลพ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการแสดงความกตัญญู ต่อผู้บังเกิดเกล้า เป็นการตอบแทนคุณบิดามารดาตามที่ท่านคาดหวังเอาไว้ ดังที่ปรากฏในมาตุโปสกสูตร ความว่า “บุคคลใดเลี้ยงมารดาและบิดาโดยธรรม เพราะการบำรุงมารดา และบิดาเช่นนี้ บัณฑิตย่อมสรรเสริญบุคคลนั้นขณะที่ยังอยู่ในโลก ครั้นจากโลกนี้ไปแล้วย่อมบันเทิงในโลกรสวรรค์”<sup>๑๑๓</sup>

กล่าวโดยสรุป ในทัศนะของพระพุทธศาสนา พยายามชี้ให้เห็นว่า ความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท ไม่หลงระเริงกับชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหมั่นทำความดีสร้างบุญกุศล ผู้สูงอายุยังมีบทบาทสำคัญในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา และสร้างประโยชน์แก่สังคม การแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ เป็นการระลึกถึงคุณ เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาส่งเสริม แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ เหมือนดังที่ท่านพุทธทาส ได้กล่าวว่า

<sup>๑๑๑</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๗๐-๗๒.

<sup>๑๑๒</sup>ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๕๕๐/๔๑๘.

<sup>๑๑๓</sup>ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๕/๒๙๗.



คนเฒ่าคนแก่นี้เกิดมาก่อน รู้อะไรมาก เห็นอะไรมาก ก็อยู่ในฐานะเป็นครูอาจารย์ไปหมด ก็เลยขยายขอบเขตออกไปจนถึงว่า จะต้องให้ผู้คนเฒ่าคนแก่ เคารพคนเฒ่าคนแก่ เคารพพ่อแม่ เคารพครูอาจารย์ การเคารพคนเฒ่าคนแก่นี้ ถือเคร่งกันมากในวัฒนธรรมไทยโบราณ เพราะฉะนั้นจะต้องถือว่า คนที่มีอายุมากกว่านี้เป็นครูอาจารย์อย่างใดอย่างหนึ่ง แน่ใดแน่หนึ่ง แม้เขาจะเป็นคนบ้า ถ้าเขาพูดตามประสบการณ์ของเขาแล้ว มันจะมีประโยชน์แก่คนฟังเสมอ เพราะฉะนั้น อย่าได้ดูถูกคนเกิดก่อน หรือคนเฒ่าคนแก่ เขาเป็นผู้ที่ควรทำความเคารพอย่างหนึ่งในสามอย่าง คือ วิทยุติ ซาติวุติ คุณวุติ<sup>๑๑๓</sup>

### ๓.๑.๓ เหตุแห่งการมีอายุสั้น-อายุยืน

การที่บุคคลทั้งหลายจะอายุยืนนั้น จะอาศัยแต่อดีตกรรม คือ กรรมเก่าอย่างเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องมีการบำรุงรักษาร่างกายด้วยอาหารและยา พร้อมกับการบริหารอิริยาบถใหญ่ ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมออีกด้วย ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงเหตุแห่งการมีอายุสั้น และเหตุแห่งการมีอายุยืนไว้ ดังนี้

#### ก) เหตุแห่งการมีอายุสั้น

สาเหตุที่ทำให้บางคนมีอายุสั้น มีพุทธพจน์ที่แสดงไว้ ความว่า “การเป็นผู้มักทำให้ชีวิตสัตว์ตกลงไป เป็นคนเหี้ยมโหด มีมือเปื้อนเลือด หมกมุ่นอยู่ในการประหาร ประหาร ไม่เอ็นดูในเหล่าสัตว์มีชีวิต หากเขาตายไปจะเข้าถึงนรก (ความเร่าร้อนใจ) ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนมีอายุสั้น”<sup>๑๑๔</sup>

นอกจากนั้นยังกล่าวถึงต้นเหตุที่ทำให้อายุสั้น ใน ปฐมอนายุสสาสูตร<sup>๑๑๕</sup> สูตรที่ ๑ มี ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ไม่ทำความสบายแก่ตนเอง
๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
๔. เทียวไปในกาละอันไม่สมควร
๕. ไม่ประพฤติเพียงดังพรหม

<sup>๑๑๓</sup>พุทธทาสภิกขุ, การไหว้ที่ศออย่างอารยชน, (กรุงเทพฯ : ธรรมบุษบา, ๒๕๑๔), หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

<sup>๑๑๔</sup>ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๓๕๐.

<sup>๑๑๕</sup>อ.ญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

และในทุติยอนายุสสาสูตร<sup>๑๐๖</sup> สูตรที่ ๒ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ไม่ทำความสบายแก่ตนเอง
๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก
๔. เป็นคนทุศีล
๕. คบมิตรที่เลวทราม

สรุปได้ว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเหตุแห่งการมีอายุสั้นเอาไว้ คือ บุคคลผู้ที่เป็นผู้เบียดเบียนชีวิตของสัตว์อื่นไว้เมื่ออดีตชาติ พอในชาติปัจจุบันจะต้องได้รับผลกรรม คือ การเป็นผู้มีอายุสั้น สำหรับเหตุปัจจัยในชีวิตปัจจุบัน นั่นคือ การไม่ทำความสบายแก่ตน หรือไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ซึ่งหมายถึง การไม่ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนอย่างเหมาะสม บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก รวมไปถึงการเที่ยวไปในกาลไม่สมควร ซึ่งจะทำให้ร่างกายและจิตใจไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอก็ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน นอกจากนี้ การเป็นผู้ที่ไม่มีศีล คือ ไม่สำรวมระวังความประพฤติของตน รับหรือเสพสิ่งที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น สิ่งมีเนเมาหรือยาเสพติด และการคบเพื่อนที่ไม่ดี ที่สามารถชักจูงกันไปสู่อบายมุข ล้วนเป็นเหตุทำให้บุคคลมีอายุสั้นได้ทั้งสิ้น

### ข) เหตุแห่งการมีอายุยืน

สาเหตุที่ทำให้บางคนมีอายุยืน พุทธพจน์ที่แสดงไว้ ความว่า

การเป็นผู้เว้นขาดจากปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต) วางอาชญา (โทษภัย) วางศาสตรา (ของมีคม) ได้ มีความละอาย (ที่จะทำบาป) เข้าถึงความเอ็นดู ช่วยเหลือด้วยความเกื้อกูลในสรรพสัตว์และญาติ (วิญญูณที่แสวงหาที่เกิด) อยู่ หากเขาตายไปจะเข้าถึงสุคติ โลกสวรรค์ (ความเย็นใจ) ถ้ามาเกิดเป็นมนุษย์จะเป็นคนมีอายุยืน<sup>๑๐๗</sup>

นอกจากนั้น ยังกล่าวถึงต้นเหตุที่ทำให้อายุยืน ในปฐมอนายุสสาสูตร<sup>๑๐๘</sup> สูตรที่ ๑ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. เที่ยวไปในกาลอันสมควร
๕. ประพฤติเพียงดังพรหม (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

<sup>๑๐๖</sup> อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

<sup>๑๐๗</sup> ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๓๕๐.

<sup>๑๐๘</sup> อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

และใน ทุติยอนายุสสาสูตร<sup>๑๑๙</sup> สูตรที่ ๒ มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. เป็นผู้มั่งคิล
๕. คบมิตรที่ดีงาม

ข้อปฏิบัติที่จะทำให้อายุยืน แยกได้เป็น ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกาย หรือฝ่ายรูปธรรม กับด้านจิตใจ หรือฝ่ายนามธรรม ด้านรูปธรรม การมีอายุยืนย่อมอาศัยความมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่มีโรคเบียดเบียน หรือมีโรคเบาบาง การรู้จักบำรุงร่างกาย การระวังรักษา สุขภาพ การป้องกันและบำบัดโรค การรู้จักบริโภคปัจจัยสี่ และปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมด้วยการใช้ ปัญญา อย่างที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ (รู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล)

สรุปได้ว่า เหตุแห่งการมีอายุยืนตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น สรุปได้ว่า บุคคลใด ในอดีตชาติ เป็นผู้มั่งคิลเมตตา ไม่เบียดเบียน ทำร้ายสัตว์หรือชีวิตอื่น อีกทั้งมีการช่วยเหลือ เกื้อกูล สัตว์อื่น ก็จะส่งผลเป็นกุศลกรรม ให้ชาติปัจจุบัน เป็นผู้มีอายุยืน และสำหรับเหตุปัจจัยในชีวิต ปัจจุบันที่จะส่งผลให้มีอายุที่ยืนยาวนั้น ได้แก่ การรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายของตนอย่าง ถูกต้อง เหมาะสม หรือทำความสบายให้แก่ตนเอง เป็นผู้มั่งคิล หรือสำรวมระวังความประพฤติของตนให้เป็นที่ไปไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น รวมทั้งรู้จักเลือกคบมิตรที่ดี ที่จะแนะนำ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทางส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตหรือสุขภาพดีขึ้น และควรมีพรหมวิหาร คือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในจิตใจ เพื่อขัดเกลาจิตใจให้ดีงาม อ่อนโยน เบิกบาน และ ปล่อยวางต่อความขัดข้องทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต

### ค) หลักธรรมแห่งความมีอายุยืน

ธรรมหมวดอติธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา องค์ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า นำมาใช้เป็นเครื่องในการทำให้มีอายุยืนได้ หากผู้นั้นมีความ ต้องการที่จะใช้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อติธิบาท ๔ อันบุคคลใดบุคคลหนึ่งเจริญ ทำให้มาก ทำให้ เป็นดูจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น สิ่งสม ปราภวดีแล้ว บุคคลนั้นเมื่อปราภวนาก็จะมีชีวิตอยู่ ไปได้ตลอดกับหรือมากกว่ากับ”<sup>๑๑๐</sup>

<sup>๑๑๙</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/๒๐๖.

<sup>๑๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๙/๑๒๗.



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)<sup>๑๑๑</sup> ได้อธิบาย เป็นข้อสรุปได้ว่า ผู้ต้องการมีอายุยืนต้องถือหลักอิทธิบาท ๔ ดังนี้

๑) ฉันทะ คือ ความพอใจที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีงามสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่ผู้สูงอายุควรมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ อาจจะเป็นงานอดิเรกที่ชอบ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่างก็ได้ เพราะเมื่อมีสักอย่างที่เราอยากจะทำ ที่เห็นว่ามีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้จะเป็นหลักประกันให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหงา ไม่มีเวลาให้คิดฟุ้งซ่าน

๒) วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม ความแก่งัดกล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ร่างกายอ่อนแอแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนท่าง่ายนี้ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

๓) จิตตะ คือ การมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำ ที่เห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนสูงอายุมักจะรับอารมณ์จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหูกกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น เก็บถ้อยคำของคนอื่นมาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง แต่หากมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็จะไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้าบ้าง ก็ตัดออกไปได้ พอใจอยู่กับหลักแล้วก็จะไม่วุ่นไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่วแน่ จิตใจเป็นสุข ทำให้อายุยืน

๔) วิมังสา คือ เรื่องของการใช้ปัญญา คนสูงอายุถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิด ก็จะไม่แก่เร็ว และสมองฝ่อ การมีวิมังสา คือ การใช้ปัญญาตรวจตราพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ว่าสิ่งที่เราทำนั้นประโยชน์อยู่ตรงไหน คุณค่าของมันคืออะไร ได้ผลดี ได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริงซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย

<sup>๑๑๑</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, (ขอนแก่น : คลังน่านาวิทยา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๖-๔๕.

อิทธิบาท ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่ทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของเรามีกำลัง แล้วก็มีทางเดินไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้น ยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะทำมารบกวนจิตใจและชีวิต ทำให้ชีวิตปลอดภัยไร้สิ่งสลาย เมื่อข้างในตนเองมีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุต่อไป

### ๓.๒ หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ในหัวข้อต่อไปนี้จะเป็นการวิเคราะห์หลักธรรมที่ใช้สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมุ่งศึกษาจากเอกสารทางพระพุทธศาสนา เป็นหลัก โดยจะใช้กรอบแนวคิดในการศึกษาตามประเด็นการวิจัยของบทที่ ๒ ซึ่งได้ศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ๔ ด้าน คือ ๑) ด้านร่างกาย ๒) ด้านจิตใจ ๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน และ ๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ในแต่ละด้านนั้นจะทำการวิเคราะห์หลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิต ที่จำเป็นต่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุเป็น ๓ ประเด็น คือ ๑) องค์ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ๒) แนวทางปฏิบัติ และ ๓) ผลที่ได้ลัพธ์ ดังแสดงรายละเอียดต่อไป

#### ๓.๒.๑ ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางร่างกาย

พระพุทธศาสนาถือว่า ความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตาย เป็นสิ่งที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้น เพราะเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ แม้แต่พระพุทธเจ้าทรงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ยังต้องผ่านกระบวนการนี้เช่นเดียวกัน ดังที่พระองค์ตรัสว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้”<sup>๑๑๒</sup>

ยังมีพระพุทธรูจนะในพระธรรมบทที่แสดงถึงความเจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นธรรมชาติของชีวิต ไว้ด้วยเช่นกัน ดังนี้

<sup>๑๑๒</sup> อ.บุญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙.

เธอจึงดูอึดอัดภาพที่ไม่มีความยั่งยืน (และ)  
ความมั่นคง (อันกรรม) ทำให้วิจิตรแล้ว  
มีกายเป็นแผล อันกระดูก ๓๐๐ ท่อน  
ยกขึ้นแล้ว อันอาตุร ที่มหาชนครุ่นคิดแล้วโดยมาก<sup>๑๑๓</sup>

ร่างกายนี้แก่หง่อมแล้ว  
เป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไป  
ร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป  
เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด<sup>๑๑๔</sup>

ปัญหาเรื่องสุขภาพจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้สูงอายุทุกคนต้องประสบพบเจอ อาจจะมี  
มากบ้าง น้อยบ้าง ก็ขึ้นอยู่กับ การดูแลสุขภาพของแต่ละคน ในเรื่องความเจ็บป่วยและสุขภาพ  
นับเป็นประเด็นหนึ่งที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากนับตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังแสดงให้เห็น  
ในพุทธพจน์ว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” ที่แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ<sup>๑๑๕</sup> การเข้าใจ  
ในหลักพุทธธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของ  
ชีวิต และพัฒนาชีวิตไปพร้อมกัน

### ๓.๒.๑.๑ องค์ธรรม

เนื่องด้วยหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ครอบคลุมการดำเนินชีวิตในทุก  
ด้าน และทุกช่วงวัย การศึกษาหลักพุทธธรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ  
การศึกษาในประเด็นต่อไปนี้ จะเป็นการศึกษาวิเคราะห์เฉพาะองค์ธรรมหลักที่จำเป็นต่อการ  
ดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย เพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางร่างกาย ดังนี้

<sup>๑๑๓</sup>ฐ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๑/๑๔๑.

<sup>๑๑๔</sup>ฐ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

<sup>๑๑๕</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๖/๒๕๔.



### ๑) อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงของพระอริยบุคคล<sup>๑๑๖</sup> หมายความว่า ถ้าผู้ใดสามารถรู้ อริยสัจ ๔ ด้วยปัญญา ผู้นั้นก็จะเป็นพระอริยบุคคลและที่ทำให้เป็นผู้ประเสริฐนั้นก็เพราะในขณะที่รู้ อริยสัจ ๔ กิเลสทั้งหลายก็ถูกทำลายหายไปจากจิตของผู้ นั้นด้วย คือ จิตจะมีสภาพใสสะอาด บริสุทธิ์ พ้นจากสภาพสามัญชนกลายเป็นพระอริยบุคคล หรือเป็นบุคคลที่ประเสริฐ พระพุทธองค์ทรงแสดงอริยสัจ ๔ เพื่อให้พระสาวกมีความเข้าใจชีวิตว่าต้อง ตกอยู่ในสภาพแห่งความทุกข์ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในธรรมจักรกับปวัตตนสูตร<sup>๑๑๗</sup> ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์อริยสัจคือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งปรารถนาเป็นทุกข์โดยย่อ ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์สมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วย ความเพติดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณนั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์นิโรธอริยสัจ คือความดับตัณหา ไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ

ความหมายของอริยสัจ ๔ ขยายความออกได้ มีดังนี้<sup>๑๑๘</sup>

(๑) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆ ของ มนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาพวะของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎกรรมตาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเองขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมที่จะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหา ขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

<sup>๑๑๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๕.

<sup>๑๑๗</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๑๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๙๖ - ๘๙๗.

(๒) **ทุกข์สมุทัย** เรียกสั้นๆ ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งเสพเสวย ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรอน กระทบกระเทือน ความหวงแหนเกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่า ไร้ใฝ่ฝ้า และไม่ยึดเพื่อ

(๓) **ทุกข์นิโรธ** เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาข่มใจหรือจูดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึก กระทบกระเทือน ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่า นิพพาน

(๔) **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** เรียกสั้นๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรค มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดี ที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในเรื่องกาม) และอัตตakilมถานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน หรือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

## ๒) ไตรลักษณ์

หลักธรรมใหญ่ ๒ หมวด ที่ถือว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท ความจริงธรรมทั้ง ๒ หมวดนี้ ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงในคนละแง่หรือคนละแนว เพื่อมองเห็นความจริงอย่างเดียวกัน ได้แก่ (๑) ไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันตามหลักปัจจุสมุปบาท (๒) หลักปัจจุสมุปบาท ก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันเป็นกระแส จนปรากฏลักษณะให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์

กฎธรรมชาตินี้ เป็น ธรรมชาติ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมฐิติ คือ ภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติ หรือ

กำหนดแห่งธรรม ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสดาหรือศาสนาใดๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะของศาสดาในความหมายของพุทธธรรมด้วย เป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก ดังพระพุทธรูปทรงแสดงหลักไตรลักษณ์ว่า

ตถาคต (พระพุทธรูปเจ้า) ทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่อุบัติก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง... สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์... ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา... ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลักเปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายกว่าว่า “สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง... สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์... ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”<sup>๑๑๙</sup>

ไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณ์ะ ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีเสมอแก่สังขารทั้งปวง (แต่ไม่เสมอแก่ธรรมทั้งปวง) เพื่อความเข้าใจง่ายๆ ให้ความหมายของไตรลักษณ์ โดยย่อดังนี้

(๑) อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

(๒) ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่ แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากไปยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

(๓) อนัตตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตนความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นอย่างไรๆ ได้<sup>๑๒๐</sup>

คำสอนคำสอนต่างๆ ในทางพระพุทธศาสนา มักอ้างอิงถึง อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง มากกว่าลักษณะอื่นอีกสองอย่าง ทั้งนี้เพราะความไม่เที่ยง เป็นภาวะที่ปรากฏชัดมองเห็นง่าย ส่วนทุกขตาเป็นภาวะที่มองเห็นยากปานกลางจัดเป็นอันดับสอง และอนัตตตาเป็นภาวะที่ประณีตมองเห็นได้ยากที่สุด จัดเป็นลำดับสุดท้าย อนิจจตามองเห็นได้ง่าย จึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะนำเข้าสู่ความเข้าใจทุกขตาและอนัตตตาต่อไป พุทธรูปทรงแสดงให้เห็นคุณค่าทางจริยธรรม ๒ ประการของไตรลักษณ์ คือ

<sup>๑๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๕.

<sup>๑๒๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๖๘.



๑) “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบวางแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข”<sup>๑๒๑</sup>

๒) “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”<sup>๑๒๒</sup>

พุทธพจน์ข้อที่ ๑ ซึ่งถึงคุณค่าในด้านการวางใจต่อสังขาร คือ โลกและชีวิต ให้ความรู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้ว่าเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้องจะแปรปรวน เสื่อมสลาย พลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกครอบงำยับยั้งค้ำ ยังกงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน อยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็นระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิต

พุทธพจน์ข้อที่ ๒ ซึ่งถึงคุณค่าในด้านการปฏิบัติกิจหน้าที่ เพื่อความมีชีวิตที่ดำเนินไปอย่างถูกต้องดีงามในโลก อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และเพื่อให้เข้าถึงบรมธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยให้ความจริงว่า ล้วนเกิดจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งชีวิตและโลกล้วนเกิดจากองค์ประกอบทั้งหลายทั้งมวลกันขึ้น ดำรงอยู่ได้ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความบีบคั้น กดอัด ขัดแย้งแฝงอยู่ทั้งภายนอกและภายใน จะต้องหลุดโรยแตกสลายเปลี่ยนแปลงกลายรูปไป ไม่อยู่ในอำนาจของความปรารถนา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยและเป็นไปตามเหตุปัจจัย กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยนี้จะดำเนินไปตลอดทุกขณะ ไม่รอเวลา ไม่คอยความปรารถนา ไม่ฟังเสียงเรียกร้องวิงวอนของใคร เฉพาะอย่างยิ่งชีวิตนี้สั้นนักและไม่แน่นอน จะวางใจมิได้เลย เมื่อรู้เช่นนี้แล้วก็จะได้กระตือรือร้น เร้าเตือน กระตุ้นตนเอง ให้เร่งรัด ขวนขวายทำสิ่งที่ควรทำ และเว้นสิ่งที่ควรเว้น ไม่ละเลย ไม่รอช้า ไม่ปล่อยเวลาและโอกาสให้สูญเสียไปเปล่า เอาใจใส่แก้ไขสิ่งเสียหายที่ได้เกิดขึ้น ระมัดระวังป้องกันหนทางที่จะเกิดความเสื่อมทรุดเสียหายต่อไป และสร้างสรรค์สิ่งดีงามความเจริญก้าวหน้า โดยไตร่ตรองพิจารณาและดำเนินการด้วยปัญญาอันรู้ที่จะจัดการตามเหตุปัจจัย ทำให้ผลสำเร็จด้วยดีทั้งในแง่กิจที่ทำ และ

<sup>๑๒๑</sup>ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

<sup>๑๒๒</sup>ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑ .

จิตใจ คุณค่าข้อนี้เน้นความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจเป็นระดับโลกิยะ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำกิจ

### ๓) ชั้นที่ ๕

หลักพุทธธรรมมองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมเข้าด้วยกัน ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่างๆ ที่มาประกอบกันเข้านั้นออกไปให้หมด ก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ ชั้นที่ ๕<sup>๑๒๓</sup> คือ ส่วนประกอบ ๕ อย่างของชีวิต ที่มาประชุมกันเข้า เป็นองค์ธรรมที่แสดงถึงความจริงเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ ว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง ซึ่งได้แก่ รูป ชั้นที่ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) และ นามชั้นที่ (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) หรือเรียกว่าเบญจชั้นที่ ดังนี้<sup>๑๒๔</sup>

(๑) รูปชั้นที่ ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

(๒) เวทนาชั้นที่ ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

(๓) สัญญาชั้นที่ ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการ เครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ นั้นๆ ได้

(๔) สังขารชั้นที่ ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตใจให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ ปรับแปรการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาลเวลา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โมหะ โลกะ โทสะ มานะ ทิฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกรวมอย่างง่ายๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

(๕) วิญญาณชั้นที่ ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจ

<sup>๑๒๓</sup> อภ.วิ (ไทย) ๓๕/๑/๑.

<sup>๑๒๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๑๕-๑๖.

การมองสิ่งทั้งหลายโดยวิธีแยกส่วนประกอบออกไป อย่างวิธีขั้นที่ ๕ นี้ เป็นการฝึกความคิดหรือสร้างนิสัยที่จะใช้ความคิดแบบวิเคราะห์ความจริง คือ เมื่อประสบหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ความคิดก็ไม่หยุดนิ่ง ยึดถือเฉพาะรูปลักษณะภายนอกเท่านั้น เป็นการสร้างนิสัยชอบสอบสวน สืบค้นหาความจริง และที่สำคัญยิ่ง คือ ทำให้รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ ของมัน หรือตามแบบสกวิสัย (Objective) คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ไม่นำเอาค้นหาอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่อยาก หรือไม่อยากให้มันเป็นอย่างที่เรียกว่า สกวิสัย (Objective) คุณค่าอย่างหลังนี้นับว่าเป็นการเข้าถึงจุดหมาย ที่ต้องการของพุทธธรรมและของหลักขั้นที่ ๕ คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ด้วยการใช้ค้นหาอุปาทาน แต่เข้าไปเกี่ยวข้องกับจัดการด้วยปัญญา<sup>๑๒๕</sup> การหลงผิดยึดมั่นถือในขั้นที่ ๕ ถือได้ว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ของมนุษยชาติ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์ขอยธิสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่รัก โดยย่ออุปาทานขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์<sup>๑๒๖</sup>

#### ๔) โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ<sup>๑๒๗</sup> คือ การใช้ความคิดถุญวิธี การกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สืบหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกพิเคราะห์หัดด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ถือได้ว่าโยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในกระบวนการคิดตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะบุคคลสามารถที่จะนำหลักการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่างๆ กัน สามารถอนุโลมให้เหมาะสมในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะใช้กับผู้สูงอายุ

<sup>๑๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

<sup>๑๒๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๔/๑๐๘๑/๕๔๓.

<sup>๑๒๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๗-๕๘.



### ๕) อายุวัฒนธรรม ๕

อายุ คือ พลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นสิ่งที่คนทั่วไปปรารถนา หลักพุทธธรรมที่แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ เรียกว่า อายุวัฒนธรรม<sup>๑๒๘</sup> หรืออายุสธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน มี ๕ ประการ ได้แก่

- (๑) สปัปายการี สร้างสปัปายะ คือ ทำอะไรๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่สุขภาพ
- (๒) สปัปายเย มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่พอดี
- (๓) ปณิตโภซี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)
- (๔) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา
- (๕) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร<sup>๑๒๙</sup>

### ๒) แนวทางปฏิบัติ

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ลดทอนความทุกข์ และเกี่ยวข้องกับโลกได้อย่างเกื้อกูลนั้น มีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

หน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ ๔ แต่ละอย่างหรือแต่ละข้อนั้นๆ โดยจะต้องให้อริยสัจแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการแสดงอริยสัจ และเป็นการปฏิบัติธรรมโดยชอบ มีดังนี้<sup>๑๓๐</sup>

(๑) ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้ หมายถึง การศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็นของมันจริงๆ โดยทำการเข้าใจปัญหา และกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน จัดเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะช่วยให้การดำเนินการขั้นต่อไป เป็นไปได้และตรงปัญหา

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ควรละ หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ทำสิ่งที่ป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป เป็นการแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

<sup>๑๒๘</sup> อัง.ปญจก. ๒๒/๑๒๕-๖/๒๐๖.

<sup>๑๒๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **สร้างवासนา เพิ่มค่าให้อายุ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑.

<sup>๑๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ - ๒๓.

(๓) ทุกชนิดโรธอริยสัง ควรทำให้แจ้ง หมายถึง การประจักษ์แจ้ง หรือบรรลุถึงภาวะดับทุกข์ เป็นการเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาคือได้เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา หรือภาวะปราศจากปัญหาบรรลุจุดหมายที่ต้องการ

(๔) ทุกชนิดโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ควรเจริญ หมายถึง การทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น ด้วยการฝึกอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค และการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ เป็นการกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไขปัญหาคือ

ความเจ็บป่วยทางร่างกายก็คือ ความทุกข์ประการหนึ่งที่ทุกคนต้องประสบ แต่อาจมีความแตกต่างกันบ้าง ตามอาการของแต่ละบุคคล แต่สิ่งหนึ่งที่บุคคลควรต้องปฏิบัติต่อความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้น คือ การตระหนักรู้ถึงปัญหาทางร่างกายของตนตามความเป็นจริง รวมทั้งความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งพิจารณาว่าความเจ็บป่วยนั้นเกิดมาจากสาเหตุอะไร เกิดจากอาหารที่เราบริโภคใช่หรือไม่ เราพักผ่อนไม่เพียงพอใช่หรือไม่ เราไม่ได้ออกกำลังกายใช่หรือไม่ การที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมโทรมลงไป กำลังทางกายถดถอยลง หรือต้องเผชิญกับภาวะเจ็บป่วย หรือ โรคเรื้อรังต่างๆ ภาวะต่างเหล่านี้ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถปล่อยวางทางจิตใจ หรือทำใจยอมรับกับความจริงอันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่เกิดขึ้นได้ ก็มีแต่จะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ ความกลัว ความวิตกกังวลกับอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จนเกิดเป็นความทุกข์ใจทับซ้อนไปอีกอาจสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติได้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้<sup>๑๓๑</sup>

ขั้นที่ ๑ : ตัวโรค หรือภาวะความเจ็บป่วย คือ “ทุกข์”

ขั้นที่ ๒ : การหาสาเหตุ ต้นตอของโรคนั้น คือ “สมุทัย”

ขั้นที่ ๓ : ภาวะที่หายจากโรค หรือความมีสุขภาพดี คือ “นิโรธ”

ขั้นที่ ๔ : การวางวิธีแก้ไขบำบัดรักษาโรค หรือภาวะความเจ็บป่วยนั้น โดยเน้นการแก้ที่สาเหตุ คือ “มรรค”

<sup>๑๓๑</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๔.

นอกจากนี้ หลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยอธิบายหลักสัจธรรม ให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่ง รวมไปถึงความเจ็บป่วยของตน เพื่อนำไปสู่การยอมรับและปล่อยวางความทุกข์ได้นั้น ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ กล่าวคือ “ไตรลักษณ์” เป็นกฎธรรมชาติที่แสดงว่า สรรพสิ่งทั้งหลาย รวมทั้งชีวิต มีอยู่ในรูปของ “กระแส” ที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์ เนื่องอาศัยกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เมื่อต้องเกิด - ดับ ไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมมีความบีบคั้นกดดัน ชัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว (ทุกขัง) และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิด - ดับ อยู่ตลอดเวลา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ก็ย่อมไม่มีตัวของตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้ (อนัตตา)

ในกรณีของมนุษย์ (หรือสัตว์บุคคล) ก็เช่นเดียวกัน มนุษย์ประกอบด้วยชั้น ๕ มาประชุมกันและมีความสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน เมื่อแยกชั้นทั้ง ๕ ออกจากกันแล้ว ก็ไม่มีตัวตนใดที่เป็นอิสระหลงเหลืออยู่ ชั้นที่ทุกชั้นอันเป็นส่วนประกอบของชีวิตนั้นไม่เที่ยง คือ ไม่ยั่งยืน มีความเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้น และเสื่อมสลายอยู่เสมอ (อนิจจัง) เมื่อไม่เที่ยง ก็ต้องตกอยู่ในสภาพที่เป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบบังคับกดดันแก่ผู้ที่เข้าไปยึด (ทุกขัง) และเมื่อชั้นเหล่านั้นเป็นทุกข์ ซึ่งทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ชั้นทั้ง ๕ หรือชีวิตนั้นจึงไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ซึ่งความเป็นอนัตตาของชีวิตนั้น อธิบายได้ว่า เพราะชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันเองอย่างหนึ่ง และเพราะชั้นทั้ง ๕ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิตมิได้อยู่ได้อำนาจการบังคับบัญชา หรือเป็นไปตามความต้องการของสัตว์บุคคลนั้น แท้จริงอย่างหนึ่ง<sup>๑๓๒</sup>

นอกจากนี้ หลักโยนิโสมนสิการ ก็มีความสำคัญในการบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุ เพราะเป็นหลักคิดที่ประกอบไปด้วยปัญญาเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และเป็นประโยชน์ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงลักษณะของการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ได้ อาทิเช่น

(๑) การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อนบริโภคอาหาร เช่นพระพุทธรองค์ได้เทศนาแก่พระอริยสาวก ให้พิจารณาโดยแยบคายในการฉันอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ของร่างกาย เท่านั้น<sup>๑๓๓</sup>

<sup>๑๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๖๙.

<sup>๑๓๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗.



(๒) การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิด ให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา เช่น ที่พระพุทธองค์ทรงย้ำให้มนสิการก่อนที่จะตอบ<sup>๑๓๔</sup> หรือ ให้ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนกล่าวติเตียน หรือกล่าวสรรเสริญผู้อื่น<sup>๑๓๕</sup>

(๓) การคำนึงถึงอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข เช่น ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งทีล่วงไปแล้วให้ละ สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งที่มาไม่ถึงไม่ต้องนำมาคิดคำนึง<sup>๑๓๖</sup> หรือในขณะที่ใกล้จะตายให้คิดคำนึงแต่ในแง่มุมที่ดี ในกุศลที่ได้ทำสำเร็จแล้ว ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โภครทรัพย์ทั้งหลาย เราได้บริโภคแล้ว คนที่ควรเลี้ยงเราได้เลี้ยงแล้ว อันตรายทั้งหลายเราได้ข้ามพ้นแล้ว ทักษิณาที่มีผลสูงขึ้นไปได้ให้แล้ว และพลีกรรม ๕ อย่างเราได้ทำแล้ว”<sup>๑๓๗</sup> ดังนี้ จึงถือว่ามีโยนิโสมนสิการ

(๔) การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกขในสิ่งที่เป็นทุกข<sup>๑๓๘</sup>

(๕) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออก ด้วยความเพียร สัมปชัญญะและสติ<sup>๑๓๙</sup> เป็นต้น

ทั้งนี้ การตระหนักรู้ว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าแท้ สิ่งใดเป็นคุณค่าเทียม ยังสามารถใช้เป็นแนวคิดในการประยุกต์หลักอายุวัฒนธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนี้

(๑) สร้างสปีปายะในสถานที่อยู่อาศัย คือ ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุข ได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่ไม่มีมลพิษ มีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่น มีความสงบ

(๒) ผู้สูงอายุ ควรรู้จักประมาณในความสุขสบายแต่เพียงพอดี มิเช่นนั้น ความเป็นอยู่ที่สุขสบายเกินพอดี อาจนำไปสู่ความเกียจคร้าน ทำให้ละเลยต่อการดูแลสุขภาพที่ดีพอ และอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางร่างกายได้

<sup>๑๓๔</sup> ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๕๗/๓๙๔.

<sup>๑๓๕</sup> อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๑๓๕/๑๑๗.

<sup>๑๓๖</sup> ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

<sup>๑๓๗</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๑/๑๐๔.

<sup>๑๓๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๙/๑๐๙.

<sup>๑๓๙</sup> ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๙๐.

(๓) ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดี และเป็นเวลา การบริโภคที่เป็นประโยชน์ คือ รับประทานของย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ และดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอ ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษ คือ ไม่รับประทานของหวานของ มัน ไม่ดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษ หรือของแสลงต่อร่างกายตน

(๔) ผู้สูงอายุควรประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกายแต่พอดี เหมาะสมกับวัย ทำงานแต่พอควร รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

(๕) ผู้สูงอายุควรสำรวจมโนอินทรีย์ในการดำเนินชีวิต เป็นการมีสัมปชัญญะในการ รู้จักเลือกใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษและการมัวเมา สนุกสนานเพลิดเพลิน ได้แก่ การเลือกดู เลือกฟังในสิ่งที่มีสาระประโยชน์ให้ความรู้ ควรบริโภคใช้ สอยเพียงเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิตตนและสังคม

### ๓) ผลที่ได้

ในเรื่องธรรมชาติของชีวิตนั้น การที่ผู้สูงอายุสามารถทำความเข้าใจ หรือเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างถ่องแท้แล้ว จะทำให้เกิดสติปัญญา หรือมีความรู้มากพอที่จะวางท่าทีในการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ได้อย่างถูกต้องและเกิดผลดีในเรื่องของ “ชีวิต” ก็เช่นเดียวกัน ถ้ารู้จักอาการเจ็บป่วยของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ก็จะสามารถหาวิธีการรักษาและแก้ไขปัญหาลักษณะทางกายได้ อย่างทันท่วงที แม้ว่าความเจ็บป่วยจะไม่อาจให้หายเป็นปกติได้อย่างเด็ดขาด แต่อย่างน้อย ก็จะมี ความทุกข์น้อยกว่าการมีชีวิตอยู่อย่างคนที่ไม่ใส่ใจในสุขภาพของตนเลย

นอกจากนี้ การทำความเข้าใจความจริงของชีวิตซึ่งเป็นไปตามหลัก “ไตรลักษณ์” นี้ ก่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในแง่ของการบรรเทาความทุกข์ ดังนี้

(๑) เป็นการเตือนสติ มิให้ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งล้วนตกอยู่ในภาวะอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตลอดเวลา ดังพุทธพจน์ใน ที่มนขสูตร ที่ว่า

อัคคิเวสสนะ รูปกายนี้เกิดจากมหาภูตรูป ๔ มีมารดาบิดา เป็นแดนเกิด เติบโตด้วยข้าวสุก และขนมกุมมาส มีความไม่เที่ยง มีการไถ่ทำบิบบนวด แตกสลาย และกระจัดกระจายไปเป็น ธรรมดา ท่านควรพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดุจโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นดุจลูกศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเบียดเบียน เป็นดุจผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เมื่อท่าน พิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์

เป็นดุจโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นดุจลูกศร เป็นสิ่งคับแคบ เป็นสิ่งเบียดเบียน เป็นดุจผู้อื่น เป็นสิ่ง  
ที่ต้องแตกสลายเป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ท่านย่อมละความพอใจในกาย ความเชื่อใจ  
ในกาย และความยอมตามกายได้<sup>๑๔๐</sup>

จากพระพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตว่า ชีวิตไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นแต่  
เพียงธาตุต่างๆ ที่รวมกันขึ้นมา และได้สมมติเรียกชื่อกันว่าเป็นบุคคลแล้ว ชีวิตยังมีความไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาด้วย ดังนั้น พระพุทธองค์จึงได้ตรัสสอนต่อไปว่า “ไม่ควรที่จะไปยึดมั่นถือมั่นใน  
สิ่งที่ไม่มีความเที่ยง เพราะจะทำให้เกิดทุกข์ ดังพระพุทธวจนะ ที่ว่า “อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์”<sup>๑๔๑</sup>  
ดังนั้นจึงควรทำสติระลึกรั้งถึงสังขารมข้อ “ไตรลักษณ์” อยู่เสมอ ชีวิตก็คงจะมีความทุกข์น้อยลงและมี  
ความสุขมากขึ้น

(๒) เป็นการเตือนมิให้ประมาท เพราะถ้าผู้สูงอายุเป็นผู้สำนึกได้อยู่ตลอดเวลาว่า  
สรรพสิ่งรวมทั้งชีวิตของตนเอง ล้วนตกอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ ก็จะทำให้ไม่ประมาทในการกระทำ  
ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ประมาทในการละเว้นความชั่ว และทำความดี<sup>๑๔๒</sup>

นอกจากนี้ หลักอายุวัฒนธรรมทั้ง เป็นข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่อายุ ที่มีความ  
สอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง ๔  
ด้าน คือ ทางกาย ทางสังคม ทางจิต และทางปัญญา เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการ  
ดำเนินชีวิตที่ดำรงและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้  
อย่างสอดคล้องกัน<sup>๑๔๓</sup> เป็นเหตุทำให้ชีวิตมีอายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณค่าและมีความสุขได้อย่าง  
แท้จริง

กล่าวโดยสรุป ในด้านการพัฒนาและแก้ปัญหาทางร่างกาย ต้องอาศัยองค์ธรรมที่  
เกี่ยวข้อง ดังนี้ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ เป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยอธิบายหลักสังขาร  
ให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่ง โดยเฉพาะชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งต้องพบกับ  
ความเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงของสุขภาพทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบอย่างที่ไม่

<sup>๑๔๐</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๕๒.

<sup>๑๔๑</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๕.

<sup>๑๔๒</sup>สุเชาว์ นพอมชุม, เอกสารประกอบการบรรยาย วิชาพุทธศาสนาเถรวาท, (กรุงเทพฯ :  
ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๔), หน้า ๘๘.

<sup>๑๔๓</sup>พระมหาทวี มหาปัญญา, วิเคราะห์อายุสังขาร ๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕  
ประการ ที่มา [http://www.mcu.ac.th.\(๒๐/๐๒/๒๕๕๗\)](http://www.mcu.ac.th.(๒๐/๐๒/๒๕๕๗)).



สามารถหลีกเลี่ยงได้ ส่วน หลักอริยสัจ ๔ เป็นองค์ธรรมที่แสดงหลักการในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมลงอย่างถูกต้อง ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถปล่อยวางทางจิตใจ หรือทำใจยอมรับกับความเป็นจริงอันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่เกิดขึ้นได้ ก็มีแต่จะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ ความกลัว ความวิตกกังวลกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จนเกิดเป็นความทุกข์ใจทับซ้อนไปอีก นอกจากนี้ หลักโยนิโสมนสิการ ก็มีความสำคัญในการบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุ เพราะเป็นหลักคิดที่ประกอบไปด้วยปัญญาเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และประโยชน์ ทั้งนี้ การตระหนักรู้ว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าแท้ สิ่งใดเป็นคุณค่าเทียม ยังสามารถใช้เป็นแนวคิดในการประยุกต์หลักอายุวัฒนธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นข้อปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลอายุที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพองค์รวม เป็นเหตุทำให้ชีวิตมีอายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณค่าและมีความสุขได้อย่างแท้จริง

### ๓.๒.๒ ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ

พระพุทธศาสนาถือว่าทุกคนที่เป็นปฏุชนเป็นโรคจิตทั้งนั้น ไม่มากก็น้อย ใน อังคุตตรนิกาย แสดงประเด็นความสำคัญของโรคทางจิตใจ ไว้ว่า

สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปีบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ ปี บ้าง ๔ ปีบ้าง ๕ ปีบ้าง ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ๔๐ ปีบ้าง ๕๐ ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้จะกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจ ตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว(พระอรหันต์)<sup>๑๔๔</sup>

“กิเลส” ที่ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสาเหตุของโรคทางใจนั้น มีหลายประการ แต่ที่ถือเป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการ เรียกว่า “อกุศลมูล ๓” คือ ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และความหลง (โมหะ)<sup>๑๔๕</sup> ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้<sup>๑๔๖</sup>

๑) ความโลภ (โลภะ) หมายถึง ความอยากได้ เป็นกิเลสที่ทำให้มนุษย์เกิดการแย่งชิงเพื่อให้ได้มาเป็นของตัวเองมากที่สุด พยายามที่จะเป็นเจ้าของสิ่งที่ตนเองปรารถนา เมื่อใดที่

<sup>๑๔๔</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

<sup>๑๔๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๔๐.

<sup>๑๔๖</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗ ; ศศิธร เขากิรินทร์, “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘๓.

พลาดหวังในสิ่งนั้นๆ ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ความกังวลและความเครียดขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์”

๒) ความโกรธ (โทสะ) หมายถึง ความคิดประทุษร้าย เป็นกิเลส ที่ทำให้เกิดความรู้สึกคับแค้น ชุ่นเคือง จะทำให้รู้สึกเครียดตลอดเวลา มีความพยายามครุ่นคิดที่จะทำร้ายคนอื่น

๓) ความหลง (โมหะ) หมายถึง กิเลสที่ทำให้มนุษย์ไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ทำให้เห็นผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง เมื่อเกิดความหลงมากขึ้นก็มักจะทำให้กลายเป็นคนฟุ้งซ่านได้ บางคนหลงในสิ่งที่ตนเองรักมากไป พอสูญเสียของที่ตนรักก็ผิดหวังมาก ไม่สามารถทำใจให้ยอมรับความสูญเสียนั้นได้ บางคนถึงกับจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย

อาจกล่าวได้ว่า “อกุศลมูล” หรือกิเลส ทั้ง ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในฐานที่เป็นรากเหง้าของอกุศล หรือต้นเค้าของความชั่ว เมื่อความโลภ ความโกรธ และความหลง เกิดขึ้น อกุศลหรือกิเลสอื่นๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เจริญมากขึ้น<sup>๑๔๗</sup> นอกจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นกิเลสประการหลักๆ ที่เป็นสาเหตุของโรคทางใจนี้แล้ว ยังมีสาเหตุจากกิเลสย่อยๆ อีกมากมายที่นับเนื่องได้ว่าเป็นเหตุของโรคทางใจเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ความรัก ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา ความผิดหวัง น้อยใจ เสียใจ ความหึงหวง ความดั่งเลงสงสัย ความหุดหู่เข็ญซึ้ง เป็นต้น อาการทั้งหลายเหล่านี้ นับเป็นกิเลสที่เกิดขึ้น ครอบงำ เสียดแทง และทำลายจิตใจ บีบคั้นให้จิตใจเกิดความทุกข์ทรมาน เจ็บปวดร้าวร้อนอยู่เป็นนิจ ปราศจากความสงบสุข

จากการศึกษาในบทที่ ๒ พบว่าความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุมีมาก ที่เกิดจากหลายเหตุปัจจัย ทั้งจากสภาพร่างกายที่เสื่อมลง การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด สถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนไป อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ฯลฯ จึงเกิดขึ้นอยู่บ่อย การพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางจิตใจ ด้วยการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น ดังนี้

<sup>๑๔๗</sup> วคิน อินทสระ, **พุทธจริยศาสตร์**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทองกวาว, ๒๕๔๑), หน้า ๕๙.

## ๑) องค์ธรรม

### บุญกิริยาวัตถุ ๓

บุญกิริยาวัตถุ ๓<sup>๑๔๔</sup> เป็นหลักการทำดี ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล และการภาวนา มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) การให้ทาน (ทานมัย) คือ ทำบุญด้วยการให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นการให้เพื่อการอนุเคราะห์ เช่น การช่วยเหลือผู้ยากไร้ตกทุกข์ได้ยาก แคลนบ้าง ให้เพื่อสงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ สمانไม่ตรี แสดงน้ำใจสร้างสามัคคีบ้าง ให้เพื่อบูชาคุณงามความดี เพื่อยกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดีบ้าง เป็นการให้ในด้านทรัพย์สิน สิ่งของ ปัจจัยเครื่องใช้ยังชีพ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ก็มี ให้ความรู้ศิลปวิทยาการ ให้คำแนะนำสั่งสอน บอกแนวทางดำเนินชีวิต หรือให้ธรรมก็มี ให้ควมมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญกิจที่ดั่งาม ก็มี ตลอดจนให้อภัย ที่เรียกว่า อภัยทาน

(๒) การรักษาศีล (ศีลมัย) คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติดีงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นที่ศีล ๕ เป็นการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจลบหลู่เกียรติ ทำลายวงศ์ตระกูลซึ่งกันและกัน การไม่หักถวานลิดรอนผลประโยชน์กัน ด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติด ซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียดสีสัมพัญณะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหาย และคุ้มครองตัวไว้ในคุณความดี

(๓) การภาวนา (ภาวนามัย) ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการฝึกปรีชิตและปัญญา การอบรมจิตใจให้เจริญขึ้น ด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็ง มั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร หรือที่เรียกว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิต ภาวนานี้ ก็คือ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาภาวนา หรือที่เรียกว่า เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดจนชำระจิตใจด้วยการสดับธรรม รวมถึงการอ่าน ที่เรียกว่า สวนะ การแสดงธรรม สนทนาธรรม ตลอดจนการแก้ไขปลูกฝังความเชื่อ ความเห็นความเข้าใจถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลากิเลสโดยทั่วไป

<sup>๑๔๔</sup> อัง.อุฎฐก.(ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔-๒๙๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.



**อิทธิบาท ๔**<sup>๑๔๙</sup> หลักธรรมที่ทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุมีกำลัง แล้วก็มีทางเดินไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่ชอยู่อย่างเลื่อนลอย นอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรจะทำมารบกวนจิตใจและชีวิต ทำให้ชีวิตปลอดภัยโปร่งโล่งสบาย เมื่อข้างในตนเองมีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุต่อไป

### สติปัฏฐาน ๔

เมื่อผู้สูงวัย ก้าวเข้าสู่วัยชราหรือวัยที่จะต้องฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติในทุกสรรพสิ่งว่าหลักไตรลักษณ์ คือ อะไร พิจารณาแล้วมีผลต่อสุขภาพจิตของตนอย่างไรมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้รู้จักปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือวัตถุที่คอยหลอกให้ปุณฺชนทั้งหลาย ซึ่งขาดการพิจารณาด้วยปัญญาจะต้องจมปรักอยู่ เหมือนช้างที่ติดหล่ม<sup>๑๕๐</sup> ฉะนั้น จึงควรเข้าใจวิปัสสนาว่า หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

หลักสติปัฏฐาน ๔<sup>๑๕๑</sup> หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งก็คือ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายคือพระนิพพาน ผู้สูงวัย พึงรู้จักพิจารณาและปฏิบัติตามวิปัสสนาที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตใจรู้จักปล่อยวางภาวะต่างๆ อันเป็นหน้าที่ทางสังคมของมนุษย์ทั่วไป และหันมาสนใจต่อภาวะที่ตนพึงปฏิบัติในแต่ละวัน เพื่อให้จิตมีสภาพที่บริสุทธิ์ปลอดภัย ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง แบ่งเป็นการปฏิบัติ ๔ ได้แก่<sup>๑๕๒</sup>

<sup>๑๔๙</sup> ดูคำอธิบายหลักธรรมอิทธิบาท ๔ โดยละเอียดในหัวข้อ **หลักธรรมแห่งความมีอายุยืน**, หน้า ๕๘ ในวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้.

<sup>๑๕๐</sup> ชู.ภ. (ไทย) ๒๕/๓๒๗/๑๓๕.

<sup>๑๕๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๑๕๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในให้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ

- (๑.๑) อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ
- (๑.๒) อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ
- (๑.๓) สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง
- (๑.๔) ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้
- (๑.๕) ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ
- (๑.๖) นวสีวธิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามีส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวรณ์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญ บริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

## มรณสติ

คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต โดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอน เช่น ชีวิตไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นของแน่ เมื่อระลึกถึงความตายอยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า รีบเร่งทำกิจหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบัน ไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ภัยมาถึงตน จึงดิ้นรนชวนขวยและปฏิบัติกิจหน้าที่ด้วยความเอาใจใส่ ชะมักเขม้น ไม่ทอดถอย เสมือนถูกไฟไหม้ศีรษะแล้วจะนั่งเฉยชาอยู่ไม่ได้ ดังพุทธพจน์ ที่สรุปเรื่องมรณสติได้ชัดเจน ความว่า “บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่นั้นนี้ทีเดียวใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย”<sup>๑๕๓</sup>

มรณสติ (ข้อ ๗ ในอนุสติ ๑๐) คือ การระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา<sup>๑๕๔</sup> เป็นวิธีการสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต การที่มนุษย์ปุถุชนอย่างเรา จะมีความรู้สึกถึงงามมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง กล้าเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะนั้น จำเป็นต้องฝึกจิตใจให้คุ้นเคยกับความตายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ด้วยการเจริญมรณสติ แม้พระพุทธองค์ก็ทรงสอนธรรมโดยการแสดงความตายให้เห็นประจักษ์เป็นเรื่องสุดท้ายด้วยชีวิตของพระองค์เอง โดยทรงปรีณิพพานท่ามกลางพุทธสาวก เพื่อเป็นการย้ำเตือนให้เหล่าสาวกได้ตระหนักและสำนึกถึงความไม่แน่นอนของสรรพสิ่ง ดังนั้น จึงควรพิจารณาให้ใสสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งชวนขวยบำเพ็ญกิจและทำความดี

## ๒) แนวทางปฏิบัติ

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ลดทอนความทุกข์ และเกี่ยวข้องกับโลกได้อย่างเกื้อกูลนั้น มีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

บุญกิริยาวัตถุ ๓ หรือ ทาน ศีล ภาวนา ถือเป็นหลักธรรมปฏิบัติที่สามารถช่วยขัดเกลาจิตใจของผู้สูงอายุให้มีความสุข สงบ และเป็นกุศลจิต และยังเชื่อมโยงไปถึงการปฏิบัติอื่นๆ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ และ อธิปไตย ๔

<sup>๑๕๓</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๒/๓๒๐.

<sup>๑๕๔</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖-๒๔๗.



(๑) การให้ทาน (ทานมัย) เช่น การที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคม เช่น การบริจาคทรัพย์แก่ผู้ยากไร้ หรือเพื่อทำนุบำรุงศาสนา ให้ความเมตตา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น รวมไปถึงการให้อภัยทาน ละคลายความโกรธเคือง หรือพยายามเป็นต้น ซึ่งการที่ผู้สูงอายุให้ทานในลักษณะต่างๆ เป็นประจำ ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบาน สดใส เกิดปิติ สุขใจจากการที่ได้เสียสละหรือช่วยเหลือผู้อื่น และการมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าว ย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไปด้วย

(๒) การรักษาศีล (ศีลมัย) ผู้สูงอายุมีการสำรวมตนให้เป็นปกติ โดยไม่กระทำสิ่งที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงการมีจิตใจที่มีความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับตนเอง โดยการรักษาศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ได้แก่

- การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเมตตาจิตอยู่เสมอ
- การไม่เอาเปรียบหรือเบียดเบียนทรัพย์ของผู้อื่น
- การไม่นอกใจสามีหรือภรรยา และการไม่เที่ยวในยามวิกาล
- พูดแต่เรื่องมีสาระประโยชน์ พูดความจริง และพูดด้วยความสุภาพ
- ไม่เสพของมึนเมาที่จะทำให้ขาดสติ เสียสุขภาพ และเป็นภาระต่อผู้อื่น

(๓) การภาวนา หรือ การเจริญสติเพื่อกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง อันเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการเจริญสติด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดรู้เท่าทันสภาวะของร่างกาย ความรู้สึก สภาวะทางจิตใจ และสภาวะอันเป็นธรรมชาติทั้งหลาย และดำรงจิตอยู่ในขณะปัจจุบัน รู้เท่าทันและเป็นอิสระจากอารมณ์ที่เคล้าหมองทั้งปวง จึงสามารถดำรงจิตใจให้ผ่องใส สงบ เบิกบานอยู่ได้ในทุกขณะ ซึ่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยและใช้บรรเทาความทุกข์ทั้งทางกายและใจของผู้สูงอายุนั้น เป็นหลักการในการใช้กำลังของสติ สมาธิ และขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น ในการกำหนดและเพ่งพิจารณาเพื่อให้เห็นชัดในฐานทั้ง ๔ คือ กายสังขาร เวทนาสังขาร จิตสังขาร ธรรมสังขาร ไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ มีแนวทางปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสนา ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระอนุรุทธะอาพาธหนัก อยู่ ณ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นภิกษุจำนวนหนึ่งพากันไปเยี่ยมถึงที่พัก เมื่อได้เห็นพระอนุรุทธะได้รับทุกข์เวทนาอย่างรุนแรง แต่ไม่ได้แสดงอาการทรมานทรมาย จึงได้ถามถึงหลักธรรมที่พระอนุรุทธะใช้อยู่ในขณะนั้น ซึ่งพระอนุรุทธะได้ตอบไปว่า ท่านมีจิตตั้งมั่นอยู่ใน สติปัฏฐาน ๔ ทุกเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่อาจครอบงำจิตใจของท่านได้ ดังข้อความใน พัพพหคิลานสูตรที่ว่า

ท่านอนรุทระอยู่ด้วยวิหรรธรรมอะไร ทุกขเวทนา ทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ ท่านพระอนรุทระตอบว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมมีจิตตั้งมั่นดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ประการ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ในพระธรรมวินัยนี้ ผม

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯลฯ
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

ผู้มีอายุทั้งหลาย ผมมีจิตตั้งมั่นดีอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ ทุกขเวทนา ทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้<sup>๑๕๕</sup>

เนื้อความจากพระสูตร ในกรณีของพระพุทธเจ้า และพระอนรุทระที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ นอกจากจะใช้เป็นข้อปฏิบัติสำหรับบรรลุนิพพานแล้ว ยังสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วย และใช้บรรเทาทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคต่าง ๆ ได้เช่นกัน ซึ่งในบางกรณีอาจไม่ต้องใช้ยารักษาเลย

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยและใช้บรรเทาทุกขเวทนาได้นั้น สามารถอธิบายตามหลักการของพระพุทธศาสนา ดังนี้<sup>๑๕๖</sup>

(๑) เมื่อเกิดความเจ็บปวดทุกขเวทนาในร่างกายแล้ว ในขณะที่กำลังกำหนดเพ่งพิจารณาทุกขเวทนาอยู่นั้นจึงสามารถกำหนดรู้และพิจารณาเห็นความเป็นไปในกายต่างๆ ได้อย่างชัดเจนจนกระทั่งเห็นด้วยปัญญาอันรู้แจ้งได้ว่า “เวทนาสักว่าเวทนา” กล่าวคือ ในขณะที่กำหนดเวทนาอยู่นั้น จะไม่มีความรู้สึกเป็นตัวตนเราเขา เป็นผู้ไปยึดถือว่าเป็นผู้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นผู้แสวงเวทนา ดังนั้นแม้เวทนาจะมีอยู่ก็ตาม ก็จะไม่เห็นได้ว่าเป็นสักว่าเวทนา เวทนามีอยู่ก็สักว่ารู้

<sup>๑๕๕</sup> ส.ม (ไทย) ๑๙/๙๐๘/๔๔๐-๔๔๑.

<sup>๑๕๖</sup> อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕-๔๖.

สักว่าระลึกถึงเท่านั้น และการเสวยเวหนามีอยู่ ก็สักว่าเป็นการเสวยเวทนาเท่านั้น ไม่มีตัวตนใครเป็นผู้เสวย จะมองเห็นเวทนาทางกาย ก็ส่วนเวทนาทางกายโดยแยกจิตออกจากกายเป็นคนละส่วนกันได้ เมื่อสามารถพิจารณาได้เช่นนี้ความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บปวดทั้งหลาย ก็จะไม่สามารถครอบงำจิตใจบุคคลนั้นได้ เมื่อความเจ็บปวด หรือทุกข์เวทนาไม่สามารถครอบงำจิตใจได้แล้ว จิตใจของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่รู้สึกกระวนกระวาย แต่สามารถวางเฉยต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นได้ เพราะเป็นการใช้ธรรมชาติของจิตที่สงบไว้ได้ด้วยอำนาจของสติปัญญา นั้นเอง โดยสามารถกำหนดรู้เฉพาะภายในระบบประสาทเท่านั้นที่ยังรู้สึกปวด แต่ใจไม่ได้เจ็บปวดตามไปด้วย นี่ประการหนึ่ง

(๒) การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการกำหนดจิตไว้แต่ในเรื่องของทุกข์เวทนาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งเป็นการถือเอาความเจ็บปวดนั้นมาเป็นอารมณ์ของสมาธิ โดยอาศัยกำลังของสติกำลังของสมาธิ และกำลังของขันติที่เคยผ่านการฝึกฝนไว้อย่างมากและเพียงพอมาแล้ว และนำมากำหนดเพ่งพิจารณาดูในทุกข์เวทนา จนกระทั่งจิตสงบ และสามารถรวมเป็นหนึ่งได้แล้ว จิตจะมีพลังในการเห็นภาวะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของทุกข์เวทนาไปได้ ดังนั้นภาวะของจิตที่เป็นหนึ่งที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวนี้นี้ จึงมีพลังที่จะขจัดทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นให้หายไปได้

(๓) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ยังเป็นวิธีที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพใจให้มีความบริสุทธิ์และมีความเป็นอิสระ กล่าวคือ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียวและสัมปชัญญะรู้ เข้าใจสิ่งนั้นๆ ตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลส หรือความขุ่นมัวต่างๆ จะเกิดขึ้นแก่จิตใจได้ ในเมื่อวิเคราะห์มองเห็นสิ่งต่างๆ เพียงแค่ตามที่มันเป็น ไม่ใส่ความรู้สึก หรือไม่สร้างความคิดคำนึงใดๆ ลงไป จิตใจก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ เหล่านั้นจิตใจจึงสงบ เบาสบาย ผ่องใส ไม่ขุ่นมัวจากกิเลส

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะเป็นข้อปฏิบัติสำหรับบรรลुพระนิพพาน หรือ ความดับทุกข์ แล้วยังสามารถนำมาใช้บำบัด หรือ แก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วย และใช้บรรเทาทุกข์เวทนา อันเกิดจากโรคต่างๆ อย่างได้ผล ทั้งในสมัยพุทธกาลและ ในสมัยปัจจุบัน ดังนั้น จึงถือได้ว่า พระธรรมโอสถ คือ “สติปัฏฐาน ๔” เป็น วิธีการบำบัด ซึ่งสามารถทำให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ บรรเทา หรือ สลายไปได้ นั่นเอง



นอกจากนั้น ยังมีการภาวนาที่สำคัญอีกประการ คือ หลักมรณสติ ซึ่งเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะให้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีแนวทางปฏิบัติดังนี้

(๑) การมองให้เห็นความจริงว่า ชีวิตไม่มีความแน่นอน ความตายเป็นสิ่งแน่นอน แต่ไม่รู้เวลาตายที่แน่นอน จึงควรเห็นคุณค่าของเวลาที่มีอยู่ และชวนชวายกระทำสิ่งที่ดี ที่ควรกระทำ ดังพุทธพจน์ใน อรกสูตฺร ว่า

พรหมณ์ หยาดน้ำค้างที่ยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น ก็เหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้าง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของเล็กน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลพึงรู้ด้วยปัญญา พึงทำกุศล พึงประพฤติพรหมจรรย์ ไม่มีหรรอก สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย<sup>๑๕๗</sup>

(๒) ให้รู้เท่าทันความจริงว่า ทรัพย์และบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ได้เป็นของตน ไม่ควรโลภและสะสมทรัพย์สิน เงินทองจนเกินสมควร หรือหวงแหน ตระหนี่ แต่ควรรู้จักจัดสรร ใช้สอยให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งควรตระหนักว่าตนเองไม่สามารถอยู่กับบุคคลที่ตนรักได้ตลอดไป ที่เรียกว่า อภินิหะปัจเจกเวทนี คือธรรมที่ควรพิจารณาเนื่องๆ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในฐานสูตร คือฐานะที่ควรพิจารณาอยู่เสมอๆ ๕ ประการที่สตรี บุรุษ คุฤหัสถ์ หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนื่องๆ ดังนี้ว่า

(๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

(๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้

(๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

(๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

(๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม เราเอยมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น<sup>๑๕๘</sup>

<sup>๑๕๗</sup> อภ. สุตตค. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๖๘

<sup>๑๕๘</sup> อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๑.

เมื่อพิจารณา ข้อ (๑) อยู่เสมอๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมทำให้เกิดสติละ ความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นเหตุให้ศึกะนองประพติชั่ว หรือทำให้เบาบางลงได้

เมื่อพิจารณา ข้อ (๒) อยู่เสมอๆ ย่อมละความมัวเมาในความไม่มีโรคนี้ แม้ว่าจะขณะนี้ ร่างกายของเราแข็งแรงดี แต่อาจมีโรคระบาดเฉียบพลัน

เมื่อพิจารณา ข้อ (๓) อยู่เสมอๆ ย่อมละความมัวเมาในชีวิตนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้ เบาบางลงได้ และเริ่มใส่ใจศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ระมัดระวังในการดำเนินชีวิต

เมื่อพิจารณา ข้อ (๔) อยู่เสมอๆ ย่อมละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในความรัก ของชอบใจนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

เมื่อพิจารณา ข้อ (๕) อยู่เสมอๆ ย่อมละทุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจได้โดย สิ้นเชิง เพราะตระหนักแล้วว่า กรรมใดที่เราทำเราต้องรับผลของกรรมนั้น กรรมเป็นผู้ให้กำเนิด แท้จริงของเรา พ่อแม่มีส่วนให้กำเนิดอยู่บ้างแต่น้อยกว่ากรรมที่เราต้องเป็นทายาทอย่างแท้จริง

(๓) ควรฝึกจิตให้คุ้นเคยกับความตาย เมื่อผู้ใดพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้า ออกนั้นระลึกละลึกอยู่ว่า หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าก็ตาย เป็นอยู่ อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท แท้ที่จริงความตายนั่นไม่ใช่สิ่งน่ากลัว แต่ก่อนที่จะตายนั่นเป็น ตอนสำคัญ จะตั้งสติรักษาจิตด้วยอาการอย่างไรให้มั่นคงที่จะไม่ให้หวั่นไหว ตรงนั้นจึงสำคัญ ที่สุด<sup>๕๙</sup> ดังพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ใน ปฐมมรณัสสติสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติที่ บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด เธอทั้งหลายเจริญมรณัสสติอยู่หรือไม่...เราทั้งหลายจักเป็นผู้ไม่ประมาทอยู่ จักเจริญมรณัสสติอย่าง แรกก้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย”<sup>๖๐</sup>

นอกจากนี้ จากปัญหาของผู้สูงอายุ จะเห็นว่าการที่ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ห่อเหี่ยว ท้อแท้ รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า นั้น สาเหตุหนึ่งมาจากการขาดจุดหมายในการใช้ชีวิต ทำให้รู้สึกชีวิต ตนเองไม่มีค่า ไม่มีจุดหมาย ซึ่งหลักอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่สร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุได้มี จุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

<sup>๕๙</sup>ปฐม และภัทรา นิคมานนท์, โครงการหนังสือบูรพาจารย์หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, (กรุงเทพฯ : บ.พี.เอ.ลิฟวิง จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๔๑ - ๕๕๑.

<sup>๖๐</sup>อ.จ.จก.ก.(ไทย) ๒๒/๑๙/ ๔๔๔-๔๔๗.

(๑) ผู้สูงอายุควรมีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำสิ่งที่ตั้งมสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่ผู้สูงอายุควรมองหาและพิจารณาว่า เราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งหนึ่งที่ต้องการจะทำ อาจจะเป็นงานอดิเรกที่ชอบ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่างก็ได้ เพราะเมื่อมีสักอย่างที่เราอยากจะทำ ที่เห็นว่ามีประโยชน์ สิ่งเหล่านี้จะเป็นหลักประกันให้ใจมีจุดที่มุ่งไปข้างหน้า พอคิดว่าเราต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหงา ไม่มีเวลาให้คิดฟุ้งซ่าน

(๒) ผู้สูงอายุควรมีความเพียรพยายาม ความแก่ล้าแล้วเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้า กำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่า ตัวเรานี้ร่างกายอ่อนแอลงแล้ว ทำอะไรก็ไม่ค่อยไหว แต่ความอ่อนแอทางร่างกายนี้ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอ ร่างกายก็แข็งแรงได้ถึงแม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แต่ใจที่มีกำลังนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

(๓) ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าและเป็นประโยชน์ จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนสูงอายุมักจะรับอารมณ์จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น เก็บถ้อยคำของคนอื่นมาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง แต่หากมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็จะไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้าบ้าง ก็ตัดออกไปได้ พอใจอยู่กับหลักแล้วก็จะไม่วุ่นไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่วแน่ จิตใจเป็นสุข

(๔) ผู้สูงอายุควรใช้ปัญญา กล่าวคือ คนสูงอายุถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิด ก็จะไม่เร็ว และสมองฝ่อ การมีวิมังสา คือ การใช้ปัญญาตรองพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ให้เห็นความจริงในสิ่งที่เราทำ ว่าสิ่งที่เราทำนั้นประโยชน์อยู่ตรงไหน คุณค่าของมันคืออะไร ได้ผลดีได้ผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเรื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความคิดตามกระแสความจริงซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย



### ๓) ผลที่ได้

การให้ทาน และการรักษาศีลเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างเป็นปกติสุข แต่ทั้งนี้ปัญหาหรือความทุกข์ทางจิตใจของผู้สูงอายุ ก็มีสาเหตุหลักมาจากการขาดความเข้าใจในความเป็นจริงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่มาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง ดังนั้น การพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและตั้งมั่น โดยการเจริญสติ หรือการภาวนา จึงมีความสำคัญในการควบคุมหรือปรับอารมณ์ได้เป็นอย่างดี สำหรับอนิสงส์ของการเจริญสติปฏิฐาน ๔ มีรายละเอียดดังนี้<sup>๑๑๑</sup>

(๑) ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะ รู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ไม่มีช่องที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้น และในเมื่อวิเคราะห์หามองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแต่ตามที่มันเป็น ไม่ใส่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ความโน้มเอียงและความใฝ่ใจต่างๆ ที่เป็นสกวิสัย (subjective) ลงไปก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

(๒) ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ ๑ แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสมาวิสัย (objective) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสกวิสัย (subjective) สิ่งเหล่านั้น ก็ไม่มีอิทธิพลตามสกวิสัยแก่บุคคลนั้นและพฤติกรรมต่างๆ ก็จะหลุดพ้นจากการถูกบีบบังคับ ด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ และจะเป็นอยู่อย่าง ที่เรียกว่า ไม่อิงอาศัย (คือ ไม่ต้องขึ้นต่อตณหาและทิฏฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

(๓) ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ต้องถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้รู้เห็นได้ตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

(๔) ในแง่ของความพ้นทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างตามที่มันเป็น และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้นๆ ที่มีใช้เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกระหายอยาก (อภิชฌา) และ

<sup>๑๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๘๑๗.

ความขัดเคืองกระทบใจ(โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย ต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่า พัน  
ทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง

ทั้งนี้ การทำจิตใจให้อยู่กับปัจจุบันขณะ ยังเป็นเหตุให้ผิวพรรณผ่องใส ซึ่งช่วยชะลอ  
ความแก่ หรือ ความทรุดโทรมของรูปลักษณ์ภายนอกได้ดังพระพุทธพจน์ ที่ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลายไม่เศร้าโศกถึงอดีต  
ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดอยู่กับปัจจุบัน  
เพราะเหตุนี้ ผิวพรรณจึงผ่องใส  
เพราะคิดถึงอนาคต เศร้าโศกถึงอดีต  
ด้วยเหตุนี้ ภิกษุทั้งหลายผู้เขลาจึงชูปชิต  
เหมือนต้นอ้อสดที่ถูกถอนขึ้นแล้ว ฉะนั้น<sup>๑๖๒</sup>

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง อานิสงค์ ของผู้มีศีล ๕ ไว้ ดังนี้

บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาท  
เป็นเหตุ นี้เป็นอานิสงค์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป นี้เป็น อานิสงค์ประการที่ ๒  
แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชาติตยบริษัทก็ตาม พราหมณ  
บริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัท ก็ตาม ย่อมแก้ตัวกล้า ไม่เก้อเขินเข้าไป นี้เป็น  
อานิสงค์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี้เป็นอานิสงค์ประการที่ ๔ แห่งศีล  
สมบัติของบุคคลผู้มีศีล

บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี้เป็น  
อานิสงค์ประการที่ ๕ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล<sup>๑๖๓</sup>

มาจนพ การที่บุคคลเป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วย  
ท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง นี้เป็นปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อความมีใจน้อย<sup>๑๖๔</sup>

<sup>๑๖๒</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

<sup>๑๖๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๕.

<sup>๑๖๔</sup> ม.จ. (ไทย) ๑๔/๒๙๑/๓๕๑.

การฟังธรรมในเวลาใกล้ตาย ก็มีอานิสงส์มาก ปรากฏในฝัศคคุณสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้แก่พระฝัศคคุณะที่อาพาธหนัก ได้ฟังอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง จนกระทั่งท่านมีความยินดี ร่าเริง ในธรรม และมีกำลังใจในการปฏิบัติ ขณะได้ฟังธรรมอยู่นั้น จิตของท่านก็น้อมพิจารณาตามไปด้วย หลังจากที่พระพุทธเจ้าเสด็จกลับไปแล้วไม่นาน จากนั้นพระฝัศคคุณะก็ถึงแก่มรณภาพ ในขณะที่มรณภาพนั้นท่านมีอินทรีย์ที่ผ่องใสมาก

พระองค์ได้ตรัสบอกไปว่า เหตุที่เป็นเช่นนั้นเกิดจากอานิสงส์ของการได้ฟังธรรมในเวลาใกล้ตาย และได้น้อมจิตพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมนั้น จนกระทั่งทำให้มีจิตหลุดพ้นจากสังโยชน์ ๕ ได้ (สังโยชน์ ๕ คือ เครื่องผูกมัดใจให้ยึดถือในเบื่องต่ำมี ๕ อย่าง คือ ๑) ความเห็นว่าเป็นตัวตน ๒) ความลังเลสงสัย ๓) ความถือมั่นคือพรต ๔) ความพอใจในกามคุณ ๕) ความกระทบกระทั่งในใจ) ในครั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดง “อานิสงส์” แห่งการฟังธรรม ๖ ประการ “แก่พระอานนท์” ดังนี้<sup>๑๖๕</sup>

- ๑) ผู้ที่ยังไม่หลุดพ้นจากสังโยชน์เบื่องต่ำ ๕ ประการ ถ้าได้เห็นพระตถาคตในเวลาใกล้ตาย และพระองค์ทรงแสดงธรรมให้ฟัง จิตก็จะหลุดพ้นจากสังโยชน์ นั้นได้
- ๒) ถ้าได้เห็นสาวกของพระตถาคต และท่านแสดงธรรมให้ฟัง จิตก็จะหลุดพ้นจากสังโยชน์ นั้นได้
- ๓) ถ้าตริกรตรองพิจารณาธรรมที่ได้สดับ ที่ได้เรียนมาจิตก็จะหลุดพ้นจากสังโยชน์นั้น
- ๔) ถ้าได้เห็นตถาคตในเวลาใกล้ตาย และพระองค์ทรงแสดงธรรมให้ฟัง จิตก็จะน้อมไปในพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นแห่งอุปภิกิเลส
- ๕) ถ้าได้เห็นสาวกของพระตถาคต และท่านแสดงธรรมให้ฟัง จิตก็จะน้อมไปในพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นแห่งอุปภิกิเลส
- ๖) ถ้าได้ตริกรตรองเพ่งธรรมตามที่ได้สดับเรียนมาจิตก็จะน้อมไปในพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นแห่งอุปภิกิเลส

กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาถือว่าจิตใจมีพลังอำนาจเหนือร่างกาย<sup>๑๖๖</sup> แต่ทั้งนี้จิตใจก็มีความสัมพันธ์กับร่างกายอย่างแยกจากกันไม่ได้ ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนให้ถือเอาประโยชน์จากสุขภาพทางกาย เพื่อใช้เป็น “วิถีทาง” (means) หรือ “อุปกกรรม” เพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมาย คือ การมีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป นั่นก็คือ การใช้ความสุขสมบุญของร่างกาย มาพัฒนา

<sup>๑๖๕</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๖/๕๔๑-๕๔๓.

<sup>๑๖๖</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.



จิตใจให้มีคุณภาพจิตที่สมบูรณ์ ปราศจากกิเลส อันจะนำไปสู่ ชีวิตที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ<sup>๑๖๗</sup> สัมกับพระพุทธวจนะที่ว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” หรือ “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” อย่างแท้จริง นั่นเอง

กล่าวโดยสรุป สำหรับในด้านการพัฒนาและแก้ปัญหาทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าสาเหตุของโรคทางใจนั้นมีรากเหง้ามาจากกิเลสที่เรียกว่า อกุศลมูล ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งหลักพุทธธรรมที่สามารถใช้ในการพัฒนาและแก้ปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่เป็นหลักการทำดี คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนา ซึ่งในส่วนของภาวนานั้น ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควบคู่ไปกับการเจริญมรณสติเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติ สามารถเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม และกล้าเผชิญหน้ากับความตาย อันนำไปสู่การปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือวัตถุ เพื่อให้จิตใจมีสภาพที่บริสุทธิ์ ปลอดภัย ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง ส่วนหลักอิทธิบาท ๔ จะเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมุ่งมั่นตั้งใจและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

### ๓.๒.๓ ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางสังคม และการอยู่ร่วมกัน

จากการศึกษาปัญหาทางสังคม และการอยู่ร่วมกัน ที่ผู้สูงอายุโดยทั่วไปต้องประสบนั้น แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาททางสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่างๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

<sup>๑๖๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์, หน้า ๑๒๘.

## ๑) องค์ธรรมหลัก

### โลกธรรม ๘

เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ เกษียณตนเองจากการทำงานประจำแล้ว ลาภ ยศ ที่เคยได้ย่อมเสื่อมลงเป็นธรรมดา และจะต้องประสบกับอารมณ์ต่างๆ ที่เรียกว่า น่าปรารถนาบ้างไม่น่าปรารถนาบ้าง ที่น่าปรารถนา เรียกว่าอิฏฐารมณ์ ที่ไม่น่าปรารถนา เรียกว่า อนิฏฐารมณ์ หรือเรียกว่า โลกธรรม ๘ ประการ<sup>๑๖๘</sup> คือ

#### ตาราง แสดงโลกธรรม ๘

อิฏฐารมณ์	อนิฏฐารมณ์
๑. ลาภ	๒. เสื่อมลาภ
๓. ยศ	๔. เสื่อมยศ
๕. สรรเสริญ	๖. นินทา
๗. สุข	๘. ทุกข์

ผู้สูงอายุทุกคนจึงต้องตระหนัก และสำนึกในความจริงอันนี้ว่า เมื่อเราอยู่ในโลกนี้ จะต้องพบเจอกับสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นโลกธรรม เราจะต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง และใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้น

### พรหมวิหาร ๔

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำใจหมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจ หรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้านตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย คือ หลักพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร<sup>๑๖๙</sup> แปลว่า ธรรมประจำใจพรหม ศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสวรรค์และอภิมหาโลก พระพุทธเจ้าสอนว่า

<sup>๑๖๘</sup> อัง.อุฎฐก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒ - ๒๐๓.

<sup>๑๖๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖; ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

เราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหาร ไว้ให้  
เราทุกคนปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์<sup>๑๑๐</sup> ดังนี้

(๑) เมตตา คือ ความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไม่ตรีและ  
ทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

(๒) กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้อง  
บำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

(๓) มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตอันผ่องใสบันเทิง กอปรด้วย  
อาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข  
เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

(๔) อุเบกขา ความใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วย  
ปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์  
ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและ  
ปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อ เขาควรได้รับผลอันสมกับความ  
รับผิดชอบของตน<sup>๑๑๑</sup>

### กัลยาณมิตรตา

กัลยาณมิตรนั้น สำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้สั่งสอน ผู้  
แนะนำ ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลแวดล้อมที่ดี เป็นเหตุให้ ผู้สูงอายุพัฒนาความคิดไป  
ในทางที่ดี นอกจากจะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นแล้ว ยังเป็นไปในทางประโยชน์เกื้อกูล  
ทั้งแก่ตน แก่ผู้อื่น แก่ทั้งสองฝ่ายอีกด้วย

<sup>๑๑๐</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, (ขอนแก่น : คลังน่านาวิทยา, ๒๕๔๒),  
หน้า ๕๒.

<sup>๑๑๑</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า  
๑๒๔.



คำว่า กัลยาณมิตรตา อธิบายความได้ ดังนี้<sup>๑๗๒</sup>

ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี, ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหมุ่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญา มีความสามารถ ซึ่งจะช่วยเหลือ สนับสนุนชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมเนียมปฏิบัติ, สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี

**ขันติ ไสร้จจะ**<sup>๑๗๓</sup>

เป็นธรรมอันทำให้งาม ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุต้องเผชิญกับอารมณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่มากระทบในแต่ละวัน มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเจอสิ่งที่ชอบใจจะรู้สึกยินดี เมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบ จะรู้สึกไม่พอใจ ซึ่งเป็นปกติธรรมดา โดยปกติเมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็มักจะแสดงอาการไม่พอใจ บางครั้งถึงกับโมโห หากรุนแรงอาจจะทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายกัน เพราะระงับอารมณ์ไม่ได้ การระงับอารมณ์ไม่ได้ ทำให้เสียความนิยมนับถือ และกลายเป็นศัตรูกัน สิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมตนเอง ระงับอารมณ์ไว้ได้ ฉะนั้น ฟังมีความอดทนและความสงบเสถียร ก็จะทำให้ฟังดงามในธรรมวินัย ๒ อย่าง ได้แก่

(๑) ขันติ ความอดทน หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ ในเมื่อถูกกระทบด้วยอารมณ์หรือสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา (ไม่แสดงอาการ ไม่พอใจออกมาให้เห็น) เช่น ทนต่อความยากลำบาก (ไม่ท้อแท้,ไม่หมดหวัง) ทนต่อการเจ็บไข้ (ไม่ร้องไห้,ไม่ทุรนทุราย) ทนต่อความเจ็บใจ (ไม่โกรธ, ด่าหรือ ทำร้ายผู้ที่ทำให้เจ็บใจ) ทนต่อสิ่งยั่วยวนใจ (ไม่ทำตามอารมณ์นั้นๆ เช่น เห็นสิ่งของที่สวยงามถูกใจมากแต่ก็หักห้ามใจไม่ซื้อ) เป็นต้น

(๒) ไสร้จจะ ความเสถียร หมายถึง การพยายามสงบใจ ทำใจให้เยือกเย็น เป็นอาการที่เสริมขันติ ความอดทน คือ เมื่ออดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจต่างๆ ก็ใช้ความเสถียรแต่งใจให้ดูเป็นปกติยิ่งขึ้น ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น<sup>๑๗๔</sup>

<sup>๑๗๒</sup> อ.สุตต.ก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓. ; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๕๗.

<sup>๑๗๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.

<sup>๑๗๔</sup> ภริมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๘๒.

## ๒) แนวทางปฏิบัติ

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ลดทอนความทุกข์ และเกี่ยวข้องกับโลกได้อย่างเกื้อกูลนั้น มีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

ผู้สูงอายุต้องสำนึกและตระหนักในความจริงว่า เมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งที่เรียกว่า โลกธรรม เพราะว่าโลกนี้ เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน ประวนแปร เมื่อชีวิตของเรา เจอสิ่งเหล่านี้ เราต้องรู้เท่าทัน เวลานี้เรากำลังประสบอยู่กับความจริงนั้น เหมือนอย่างบางคนทำ ราชการมา เมื่อมีตำแหน่งฐานะสูง เวลาเกษียณ ก็รู้สึกเหมือนกับว่าเสื่อมไปจากยศ สิ่งนี้เป็นโลก ธรรม เมื่อมาประสบแล้ว ต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง คือ

(๑) รู้ทันความจริงว่าความจริงของโลกและชีวิตเป็นอย่างไร และได้เกิดกับตนเองแล้ว เราได้เจอความจริงนั้นแล้ว เมื่อเจอแล้วก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง คือ ยอมรับความจริงนั้น ด้วย ความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทัน ใจก็สบายไปครึ่งหนึ่ง

(๒) ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้ มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายคนที่มีปัญญารู้จักคิด จะมอง หาประโยชน์ได้หมด<sup>๑๙๕</sup>

สำหรับหลักพรหมวิหาร ๔ การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็น มิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือ ต้องรู้ว่าอะไร ถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริงแล้ว จึงเอาความรู้สึกนั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึง ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคมนี้ไว้ได้มิฉะนั้นสังคมจะปั่นป่วน หลักพรหมวิหาร ๔ จึงเป็น หลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กัน มีน้ำใจไมตรีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วสังคมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่สังคมเล็กที่สุด คือ ครอบครัว

การที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้ครบได้นั้น โดย เริ่มตั้งแต่การดูแลบุตรของตนเองในครอบครัว ขอบยกตัวอย่าง เช่น

<sup>๑๙๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), คติธรรมแห่งชีวิต, หน้า ๔๖.

- (๑) เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เขาก็เมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข
- (๒) ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เขาก็กรุณาสงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา
- (๓) เมื่อเขาประสบความสำเร็จทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เขาก็มีทิทาพลอยยินดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ยิ่งขึ้นไป

(๔) เมื่อบุตรรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว สำเร็จการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวแล้ว พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต และครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปจัดการในบ้านในครอบครัวเขา จนเกิดความวุ่นวายทำให้เขาไม่สบายใจ และไม่มีความสุข เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำพ่อแม่ได้แต่เฝ้าดูถ้าหากเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร จึงเข้าไปช่วยเหลือนั้นก็เรียกว่า อุเบกขา<sup>๑๗๖</sup>

กัลยาณมิตตา ถือเป็นธรรมสำคัญ ที่เป็นที่เป็นปัจจัยภายนอกทำหน้าที่คู่กับธรรมฝ่ายปัญญา คือ โยนิโสมนสิการ โดยมีศรัทธาเป็นตัวเชื่อมในการทำงาน ธรรมคู่นี้จะทำงานได้ผลต่อเมื่อกัลยาณมิตรชักนำให้บุคคลสามารถคิดเป็นได้ด้วยตนเอง บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ได้แก่ บุคคลผู้เปรียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทางหรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ สาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูต ทรงปัญญาสามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่า<sup>๑๗๗</sup> เมื่อผู้สูงอายุสามารถคิดให้จิตเกิดกุศลได้ด้วยตนเอง จะทำให้จิตเกิดความสุขและเป็นสมาธิได้ง่าย พร้อมทั้งเกิดพฤติกรรมที่ดีงามสร้างกุศลต่อตนเองและผู้อื่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ผู้สูงอายุจำเป็นอย่างยิ่งที่จะอดทนต่อความลำบาก มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำความดี และสามารถควบคุมตนเองได้ ดังนี้

- (๑) อดทนต่อความยากลำบาก คือ มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ
- (๒) อดทนต่อความเจ็บป่วย คือ อดทนต่อความเจ็บป่วยของร่างกายไม่ท้อแท้
- (๓) อดทนต่อความเจ็บใจ คือ อดทนต่อการกระทำที่ผู้อื่นล่วงเกินเราโต้ตอบด้วยวิธีสันติ

<sup>๑๗๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖-๕๗.

<sup>๑๗๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๖๒๓.



(๔) อตทนต่อกิเลส คือ อตทนต่อสิ่งต่างๆที่มายั่วยุให้หลงใหล อตทนต่อความโลภ อตทนต่อความโกรธและอตทนต่อความหลง<sup>๑๗๘</sup>

### ๓) ผลที่ได้

ผู้สูงอายุ เมื่อมองโลกด้วยหลักโลกธรรม พึงทำใจเอาไว้กลางๆ ว่า มีคนนินทา ก็ต้องมีคนสรรเสริญ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีลาภย่อมเสื่อมลาภ มียศก็ย่อมเสื่อมยศ ก็จะทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ในทางตรงกันข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา หรือทุกข์ก็ตาม ถ้าหากวางใจไม่เป็น ไม่รู้เท่าทันความจริง ใจก็เป็นทุกข์ไปชั้นหนึ่งแล้ว หากทำได้แบบนี้ ชีวิตก็จะตั้งงามประเสริฐ เป็นคนที่ทันสมัยพัฒนาก้าวหน้าขึ้นเรื่อยไป

พรหมวิหารธรรม คือ ธรรมเป็นหลักประจำใจ กำกับพฤติกรรมคนในสังคม และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ให้เป็นไปโดยชอบธรรมถูกต้องทำนองครองธรรม ก่อให้เกิดอานิสงส์นานัปการ โดยเฉพาะเมตตาธรรม ข้อความใน พระไตรปิฎกแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดูจ ยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรารภดีแล้ว พึงหวังได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

- ๑) กลับเป็นสุข
- ๒) ตื่นเป็นสุข
- ๓) ไม่ฝันร้าย
- ๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
- ๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
- ๖) เทวดาทั้งหลายรักษา
- ๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ากรายไม่ได้
- ๘) จิตตั้งมั่นได้เร็ว
- ๙) สิ้นน้ำสลดใส
- ๑๐) ไม่หลงลืมสติเวลาตาย
- ๑๑) เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม ๑ ย่อมเข้าถึงพรหมโลก<sup>๑๗๙</sup>

บุคคลที่มีเมตตากรุณาเป็นนิสัย อยู่ร่วมกันในสังคม ก็เป็นเหมือนสายฝนอันแผ้วเบา จากท้องฟ้าลอยลงมาสู่ดวงใจของคนที่อยู่ร่วมกัน หน้าตาผิวพรรณ ของผู้ที่มีใจเต็มเปี่ยมด้วยเมตตากรุณานั้น ย่อมยิ้มแย้มแจ่มใส มีสง่าชวนให้น่านับถือและน่าคบหา เมื่อผู้สูงอายุและบุตร

<sup>๑๗๘</sup> พันเอกปิ่น มุกกันต์, แนวสอนธรรมะ ตามหลักสุตตันตปิฎกธรรมดรี, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๑๔), หน้า ๑๗๘.

<sup>๑๗๙</sup> อ.จ.เอกาทศก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕-๔๒๖.

หลานหากแต่ละคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนกันแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมยังความสุข ให้เกิดขึ้นแก่กันและได้

การมีกัลยาณมิตรที่ดีเปรียบเหมือนบุญนิमितแห่งการเกิดขึ้นของคุณธรรมภายในจะเป็น หนทางนำไปสู่การประสบความสำเร็จอันสูงสุดในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม คือ ทางโลกก็ ประสบความสำเร็จในการครองเรือน ทางธรรมก็จะนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฐมสุริยุปมสูตร ความตอนหนึ่งว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุญนิमित ฉันทใด กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุญนิमितเพื่อความสุขเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ ฉันทนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร พึงหวังข้อนี้ได้ว่าจักเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำ โพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก<sup>๑๙๐</sup>

นอกจากนี้พระองค์ยังตรัสไว้ในกัลยาณมิตตตาทิวรรค ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนความมีกัลยาณมิตร (มิตรดี) นี้ เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เสื่อม ไป<sup>๑๙๑</sup>

การมีกัลยาณมิตรที่ดี ย่อมทำให้อายุยืนได้เช่นกัน กล่าวคือ การมีมิตรที่ดี มิตรที่ดีนั้น ย่อมจะเป็นผู้แนะนำแต่สิ่งที่ดีและมีประโยชน์ รวมทั้ง ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือนให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาอย่างถูกต้อง ในเรื่องสุขภาพก็เช่นกันกัลยาณมิตรย่อม ช่วยเหลือชี้แนะแนวทางในการดูแลสุขภาพสุขภาพแก่เราได้ เช่น แนะนำวิธีเลือกรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพ รวมทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติสมาธิหรือคลายความเครียด เป็นต้น<sup>๑๙๒</sup>

<sup>๑๙๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๓/๑๒๖.

<sup>๑๙๑</sup> อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๓.

<sup>๑๙๒</sup> สรณีย์ สายศร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วย ในเชิงบูรณาการแนวพุทธ: ศึกษากรณีโรคมะเร็ง”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๓.

เหตุที่ ชันติ โสรจ์จะ ได้ชื่อว่า ธรรมอันทำให้งามนั้น เพราะทำให้เป็นคนไม่โกรธง่าย ทำให้เป็นคนอารมณ์ดี จิตใจขึ้นบาน มีจิตใจงาม เมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็งาม เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจ (งามทั้งภายนอกและภายใน) เมื่อเรารู้จักระงับอารมณ์ได้ ในเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจในชีวิต ประจำวัน ทำให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่ดีให้กลับดีได้ ทำให้ได้รับความเจริญในหน้าที่การงาน และเป็นคนที่มีบุคลิกภาพดี “ ก็จะมีงามงามในธรรมวินัยนี้ ”<sup>๑๔๓</sup> ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่ใช่ชันติ โสรจ์จะ มักมีบุคลิกภาพไม่งดงาม เป็นคนเจ้าอารมณ์ ขี้โกรธ ฉุนเฉียว หงุดหงิดง่าย การโกรธง่ายจะทำให้เป็นคนแก่เร็วก่อนวัย เพราะมีหน้าตาเศร้าหมอง จิตใจขุ่นมัว ไม่เป็นที่รักของคนทั่วไป ที่ขาดความอดทน และสงบเสงี่ยมนั้น จึงเป็นทั้งคนน่าสงสารและน่ารังเกียจ

กล่าวโดยสรุป เนื่องด้วยผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่างๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน โดยยึดหลักโลกธรรม ๘ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องพบเจอและต้องปฏิบัติต่อโลกธรรมให้ถูกต้อง ส่วนการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม ผู้สูงอายุควรมีพรหมวิหาร ๔ เป็นเป็นท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย นอกจากนี้ หลักกัลยาณมิตรตตต ยังสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้สั่งสอน ผู้แนะนำ ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลแวดล้อมที่ดี เป็นเหตุให้ ผู้สูงอายุพัฒนาความคิดไปในทางที่ดี นอกจากจะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นแล้ว ยังเป็นไปในทางประโยชน์เกื้อกูลทั้งแก่ตน แก่ผู้อื่น แก่ทั้งสองฝ่ายอีกด้วย

### ๓.๒.๔ ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และรายได้

จากการศึกษาปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และรายได้ ที่ผู้สูงอายุต้องประสบนั้น แสดงให้เห็นว่า สภาพการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเกษียณอายุราชการ การออกจากงาน หรือปัญหาสุขภาพ ล้วนมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ นั่นคือ มีรายได้ที่ลดลง ในขณะที่มีรายจ่ายที่จำเป็นมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับความทุกข์ ความวิตกกังวลและไม่สบายใจ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการรายได้และรายจ่ายให้สมดุล เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ปกติสุข โดยยึดหลักพุทธธรรม ดังต่อไปนี้

<sup>๑๔๓</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.



## ๑) องค์ธรรมหลัก

### อบายमुख ๖

อบายमुख แปลว่า ปากทางแห่งความเสื่อมโศกทรัพย์ ซึ่งอบายमुखหมวด ๖ ต่อไปนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงแก่สังคาลกมาณพ ก่อนตรัสเรื่องทศ ๖ ว่าเป็นทางแห่งความเสื่อมในแต่ละประเภท ดังต่อไปนี้<sup>๑๔๔</sup>

(๑) ติดสุราและของมีนเมา โดยมีโทษ ๖ อย่าง คือ ทรัพย์หมดไปๆ เห็นชัดๆ ก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ เช่น โรคพิษสุราเรื้อรัง เสียเกียรติเสียชื่อเสียงทำให้ไม่รู้อาย ทอนกำลังปัญญา

(๒) ชอบเที่ยวกลางคืน มีโทษ ๖ อย่าง คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว ชื่อว่าไม่รักษาลูกเมีย ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ เป็นที่ระแวงสงสัย เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือเป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

(๓) ชอบเที่ยวดูการละเล่น มีโทษ โดยการงานเสื่อมเสียเพราะใจกังวลคอยคิดจ้องกับเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้นๆ ทั้ง ๖ กรณี คือ ๑. จำที่ไหนไปที่นั้น ๒.- ๖. ขับร้อง ดนตรี เสภาเถิดเทิงที่ ไหนไปที่นั้น

(๔) ติดการพนัน มีโทษ ๖ อย่าง คือ เมื่อชนะย่อมก่อเวร เมื่อแพ้ก็เสียตายทรัพย์ที่เสียไป ทรัพย์หมดไปๆ เห็นชัดๆ เข้าที่ประชุมเขาไม่เชื่อถือคำพูด เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูง ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครองให้ลูกของเขา เพราะเห็นว่าจะเลี้ยงลูกเมียไม่ไหว

(๕) คบคนชั่ว มีโทษ โดยนำไปให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง ๖ ประเภท คือได้เพื่อนที่จะนำไปให้กลายเป็น นักการพนัน นักเลงหญิง นักเลงเหล้า นักลวงของปลอม นักหลอกลวง นักเลงหัวไม้

(๖) เกียจคร้านการทำงาน มีโทษ โดยทำให้ยกเหตุต่างๆ เป็นข้ออ้างผิดเพี้ยนไม่ทำงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือ ให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณี ว่า หนานัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้านัก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำงาน

<sup>๑๔๔</sup>ที่.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๗-๒๕๓/๒๐๒ - ๒๐๕.

## ทฤษฎีธัมมิกัตถะ

ทฤษฎีธัมมิกัตถะ เป็นคำสอนที่เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน<sup>๑๔๕</sup> ซึ่งเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น อาทิเช่น<sup>๑๔๖</sup>

- มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว
- มีเงินมีงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
- มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไม้ตรี เป็นที่ยอมรับในสังคม
- มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าถือ

การบรรลุจุดหมายทั้งหมดนี้ได้ พึ่งให้เกิดโดยมีธรรม และใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุข โดยชอบ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ทั้งนี้ บุคคลที่เรียกได้ว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ดี และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้องนั้น เพื่อเกื้อกูลในภพนี้ เพื่อสุขในภพนี้ และเพื่อเกื้อกูลในภพหน้า เพื่อสุขในภพหน้า อันจะสำเร็จด้วยธรรม ๔ ประการ<sup>๑๔๗</sup> คือ

(๑) อุฏฐานสัมปทา ถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่นขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่น ประกอบการงาน เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่อง อันเป็นอุปายในการงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

(๒) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วย ความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลัก หรือทำลายไปโดยภัยต่างๆ

(๓. กัลยาณมิตตตา คบคนดี ไม่คบคนชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตน เจริญ สันทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธี ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

<sup>๑๔๕</sup> อัง.อุทฺทก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐-๓๔๔.

<sup>๑๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมนุญชีวิต**, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

<sup>๑๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๑๖.

(๔) สมชีวิตา อยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือยนัก ไม่ให้ผิดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้

เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้บรรลุจุดหมาย ที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะการรู้จักวิถีรักษาและใช้จ่ายทรัพย์

### สันโดษ

สันโดษ<sup>๑๔๔</sup> คือ ความยินดี, ความพอใจ, ความยินดีด้วยปัจจัย ๔ คือ ฝ้านุ่งผ้าห่ม อาหาร ที่นั่งที่นอน และภัสสข ตามมีตามได้ ยินดีของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร<sup>๑๔๕</sup> ในทางพระพุทธศาสนามีหลักเกณฑ์สำหรับตัดสินสิ่งดังกล่าว ดังนี้<sup>๑๔๖</sup>

- (๑) ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้
- (๒) ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง
- (๓) ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร

### ๒) แนวทางปฏิบัติ

อบายมุข ๖ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์ เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่ว ผิดศีลธรรม มีแต่ผลเสียหาย โดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเอง ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น จะนำความเจ็บป่วย ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อีกทั้งให้เกิดความเสื่อมโภคทรัพย์ ไม่มีคนเคารพนับถือ เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง จึงประสบแต่ความเสื่อมต่างๆ โดยปริยาย

<sup>๑๔๔</sup>ที่.ส. (ไทย) ๙/๒๑๕/๗๓,

<sup>๑๔๕</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๔.

<sup>๑๔๖</sup>ที่.ส.อ. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๔๔๔.



สำหรับ ทัศนคติที่มีกตตะ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้บรรลุจุดหมาย ที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักจะมีปัญหาสุขภาพ การรู้จักใช้ทรัพย์สินที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดจึงเป็นสิ่งจำเป็น เราจึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์สินนั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์สินเป็น ๔ ส่วน หรือที่เรียกว่า โภควิภาค <sup>๑๑๑</sup> ดังนี้

- (๑) ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์ ๑ ส่วน
- (๒) ใช้เป็นทุนประกอบการงาน ๒ ส่วน
- (๓) เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น ๑ ส่วน

ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุ นำแนวทางดังกล่าวมาปฏิบัติ เรียกได้ว่าเป็นผู้ที่ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมด้วยความไม่ประมาท สร้างความมั่นคงให้เกิดขึ้นในชีวิตได้

การปฏิบัติตามหลักสันโดษ คือ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม หรือความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามที่ได้ ดังนี้ <sup>๑๑๒</sup>

(๑) ยถาลภสันโดษ ยินดีตามที่ได้, ยินดีตามที่พึงได้ คือ ตนได้สิ่งใดมา หรือ เพียรหาสิ่งใดมาได้ เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้อง ชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้ ไม่ริษยาเขา

(๒) ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ เช่น ภิกษุได้อาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตน หรือเกินกำลังการบริโภคใช้สอย ก็ไม่หวงแหนเสียขายเก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝันใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ย่อมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้ และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน

(๓) ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุไม่ปรารถนาสิ่งของอันไม่สมควรแก่สมณภาวะ หรือภิกษุบางรูปได้ปัจจัยสี่ที่มีค่ามาก เห็นว่าเป็นสิ่งสมควรแก่ท่านผู้

<sup>๑๑๑</sup>ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๕/๒๑๑.

<sup>๑๑๒</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

ทรงคุณสมบัติน่านับถือ ก็นำไปมอบให้แก่ท่านผู้นั้น ตนเองใช้แต่สิ่งอันพอประมาณ หรือภิกษุบางรูปกำลังประพฤติวัตรขัดเกลากัน ได้ของประณีตมา ก็สละให้แก่เพื่อนภิกษุรูปอื่นๆ ตนเองเลือกหาของปอนๆ มาใช้หรือตนเองมีโอกาสจะได้ลาภอย่างหนึ่ง แต่รู้ว่าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อื่นที่เชี่ยวชาญถนัดสามารถด้านนั้น ก็สละให้ลาภถึงแก่ท่านผู้นั้น ตนรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตน

มีตัวอย่างของพุทธพจน์ ใน คณกโมคคัลลานสูตร ที่พระพุทธเจ้าแสดงความเป็นผู้รู้จักบริโภคสิ่งต่างๆ ด้วยความพอประมาณตามหลักการของความสันโดษ ดังนี้

เธอจึงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือเธอพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษและการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา<sup>๑๙๓</sup>

### ๓) ผลที่ได้

อบายมุขทั้ง ๖ เป็นหนทางใหญ่ที่จะนำคนไปสู่ความเสื่อม หากใครละเว้นเสียได้ ก็ย่อมจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมาก ทำให้ไม่เสียทรัพย์ไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุประกอบหน้าที่ที่ควรทำได้เต็มที่ เป็นสิ่งป้องกันให้ชีวิตไม่ตกต่ำ เป็นที่รักของบุตรหลาน ส่งให้ให้มีพละทานามัยสมบุรณ์ พละกำลังและสติปัญญาไม่เสื่อมถอย

นอกจากนี้การยึดหลักทิวฐธัมมิกัตถะ ยังมีส่วนสำคัญให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้ ลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว และยังมีประโยชน์มากมายหลายประการแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติตาม รวมทั้งส่งผลดีไปถึงสังคม ดังนี้

- (๑) ทำให้บุคคลสามารถสร้างหลักฐานได้อย่างมั่นคง
- (๒) ทำให้เป็นคนที่มีเกียรติ มีชื่อเสียง มีคนเชื่อฟังนับถือ
- (๓) เป็นทางเสริมสร้างสัมพันธไมตรี
- (๔) ทำให้มีโอกาสได้บำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม

<sup>๑๙๓</sup>ม.จ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

(๕) เป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคคลอื่นได้ปฏิบัติตามทั้งในด้านการงานและการดำรงชีวิต

(๖) สร้างความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจให้แก่ชาติทางอ้อม และช่วยลดปัญหาสังคมได้<sup>๑๙๔</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับเรื่องการจัดสรรทรัพย์ โดยถือหลักการโภควิภาค ๔ ไว้ว่า “เมื่อได้ใช้โภคทรัพย์ทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงโภคจะหมดสิ้นไปก็สบายใจได้ว่า ได้ใช้โภคะนั้นให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว ถึงโภคเพิ่มขึ้น ก็สบายใจเช่นเดียวกัน เป็นอันไม่ต้องเดือดร้อนใจในทั้งสองกรณี”<sup>๑๙๕</sup>

นอกจากนี้ การยึดหลักของสันโดษจะช่วยในเรื่องเศรษฐกิจและรายได้แล้ว ในการบริโภคอาหารอย่างพอดี ย่อมเป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้ร่างกายของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีคุณภาพที่เหมาะสม เมื่อร่างกายแข็งแรงก็สามารถชะลอความแก่ หรือความทรุดโทรมของร่างกายได้ไม่มากนักน้อย ดังพุทธพจน์ที่แสดงถึง แนวทางการฉันอาหารของพระพุทธเจ้า ดังนี้ “เราฉันอาหารมือเดียว”<sup>๑๙๖</sup> เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบาก ภายน้อย มีความเบาบาง มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก”<sup>๑๙๗</sup>

และอีกหนึ่งพุทธพจน์ที่ตรัสเสริมในประเด็นนี้

มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ  
รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว  
ย่อมมีเวทนาเบาบาง  
เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน<sup>๑๙๘</sup>

<sup>๑๙๔</sup> พระครูโพธิธรรมาภรณ์ (บรรเทา ชุตินฺ) “ศึกษาแนวทางการนำหลักทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาชีวิต”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔.

<sup>๑๙๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมมุนยชีวิต*, หน้า ๔๐.

<sup>๑๙๖</sup> ฉันอาหารมือเดียว หมายถึง การฉันอาหารในเวลาเช้า คือ ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาที่เย็นวัน แม้ภิกษุฉันอาหาร ๑๐ ครั้ง ในช่วงเวลานี้ก็ประสงค์ว่า ฉันอาหารมือเดียว; ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๒๗๓/๒๖๙.

<sup>๑๙๗</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๕-๑๔๖

<sup>๑๙๘</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.



กล่าวโดยสรุป ในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ เพื่อให้สามารถจัดการรายได้และรายจ่ายให้สมดุล เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ปกติสุข ได้แก่ การเว้นจากอบายมุข ๖ ทำให้ไม่เสียทรัพย์ไปโดยเปล่าประโยชน์ และไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุประกอบหน้าที่ที่ควรทำได้ อย่างเต็มที่ อีกทั้งยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยยึดหลักปฏิบัติตามแนวทางทิวฐธัมมิกัตถะ โดยมีหลักสันโดษ หรือความพอใจในปัจจุบัน ๔ ที่ตนมี ตนได้ เป็นข้อปฏิบัติควบคู่ไปด้วยเพื่อความเป็นปกติสุขในชีวิตและป้องกันให้ชีวิตไม่ตกต่ำ เป็นที่รักของบุตรหลาน รวมทั้งมีพละทานมัยที่สมบูรณ์

### ๓.๓ สรุป

สำหรับการศึกษานแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุ ตามความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของร่างกายที่สามารถเห็นได้ชัด เช่น ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังเหี่ยว ตกกระ หลังโก่ง และเป็นผู้ที่มีอายุมาก ที่ควรมีความเข้าใจเห็นถึงความจริงของชีวิต มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา พยายามชี้ให้เห็นว่า ความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท ไม่หลงระเหิงกับชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหมั่นทำความดีสร้างบุญกุศล ผู้สูงอายุยังมีบทบาทสำคัญในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา และสร้างประโยชน์แก่สังคม การแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ เป็นการระลึกบุญคุณ เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาส่งเสริม แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเหตุแห่งการมีอายุสั้นเอาไว้ กล่าวคือ บุคคลผู้ที่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์อื่นไว้เมื่ออดีตชาติ พอในชาติปัจจุบันจะต้องได้รับผลกรรม คือ การเป็นผู้มีอายุสั้น สำหรับเหตุปัจจัยในชีวิตปัจจุบัน นั่นคือ การไม่ทำความสบายแก่ตน หรือไม่รู้จักรักษาตนในสิ่งที่สบาย ซึ่งหมายถึง การไม่ดูแล รักษาสุขภาพร่างกายของตนอย่างเหมาะสม บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก รวมไปถึงการเที่ยวไปในกาลไม่สมควร ซึ่งจะทำให้ร่างกายและจิตใจไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอก็ล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน นอกจากนี้ การเป็นผู้ที่ไม่มีศีล คือ ไม่สำรวมระวังความประพฤติของตน รับหรือเสพสิ่งที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น สิ่งมีเมาหรือยาเสพติด และการคบเพื่อนที่ไม่ดี ที่สามารถชักจูงกันไปสู่อบายมุข ก็ล้วนเป็นเหตุทำให้บุคคลมีอายุสั้นได้ทั้งสิ้น

สำหรับเหตุแห่งการมีอายุยืนตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น สรุปได้ว่า บุคคลใดในอดีตชาติ เป็นผู้มั่งคั่งเมตตา ไม่เบียดเบียน ทำร้ายสัตว์หรือชีวิตอื่น อีกทั้งมีการช่วยเหลือ เกื้อกูลสัตว์อื่น ก็จะส่งผลเป็นกุศลกรรม ให้ชาติปัจจุบัน เป็นผู้มั่งคั่ง และสำหรับเหตุปัจจัยในชีวิตปัจจุบันที่จะส่งผลให้มีอายุที่ยืนยาวนั้น ได้แก่ การรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม หรือทำความสบายให้แก่ตนเอง เป็นผู้มั่งคั่ง หรือสำรวจระวังความประพฤติของตนให้เป็นไปในทางไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น รวมทั้งรู้จักเลือกคบมิตรที่ดี ที่จะแนะนำช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทางส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตหรือสุขภาพดีขึ้น และควรมีพรหมวิหาร คือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในจิตใจ เพื่อขัดเกลาจิตใจให้ตั้งงาม อ่อนโยน เบิกบาน และ ปล่อยวางต่อความขัดข้องทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต

นอกจากนี้ ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ยังกล่าวถึงหลัก อิทธิบาท ๔ ว่า เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีอายุยืน นั่นคือ เมื่อผู้ปฏิบัติมีฉันทะ คือความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อที่จะทำสิ่งที่ดีงามสำหรับตนเองและผู้อื่น ก็จะมีวิริยะ คือ ความเพียรพยายาม หรือกำลังใจที่จะสู้หรือเดินหน้าทำสิ่งที่ต้องการนั้น รวมทั้งการมีจิตตะ หรือการมีใจจดจ่อ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่มีคุณประโยชน์นั้น โดยไม่วอกแวกกับอารมณ์อื่นที่จะทำให้เสียสุขภาพจิต และการมีวิมังสา หรือการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองสิ่งต่างๆ รวมไปถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล ก็จะส่งผลให้บุคคลผู้นั้นเรียนรู้ที่จะปฏิบัติแต่สิ่งที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งหลีกเลี่ยงที่จะทำสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสีย อันรวมไปถึงเรื่องของสุขภาพด้วย ซึ่งข้อปฏิบัติทั้ง ๔ ข้อของหลักธรรม อิทธิบาท ๔ นี้ จึงเป็นไปเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีอายุที่ยืนยาวได้นั่นเอง

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ในด้านการพัฒนาและแก้ปัญหาทางร่างกาย ต้องอาศัยองค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ ไตรลักษณ์ ชั้นที่ ๕ เป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยอธิบายหลักธรรมให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่ง โดยเฉพาะชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงของสุขภาพทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบอย่างที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ส่วนหลักอริยสัจ ๔ เป็นองค์ธรรมที่แสดงหลักการในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมลงอย่างถูกต้อง ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถปล่อยวางทางจิตใจ หรือทำใจยอมรับกับความเป็นจริงอันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่เกิดขึ้นได้ ก็มีแต่จะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ ความกลัว ความวิตกกังวลกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จนเกิดเป็นความทุกข์ใจทับซ้อนไปอีก นอกจากนี้หลักโยนิโสมนสิการ ก็มีความสำคัญในการบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุ เพราะเป็นหลักคิดที่ประกอบ

ไปด้วยปัญญาเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง และประโยชน์ ทั้งนี้ การตระหนักรู้ว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าแท้ สิ่งใดเป็นคุณค่าเทียม ยังสามารถใช้เป็นแนวคิดในการ ประยุกต์หลักอายุวัฒนธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นข้อปฏิบัติเพื่อเกื้อกูลอายุที่มีความ สอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพองค์รวม เป็นเหตุทำให้ชีวิตมีอายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณค่า และมีความสุขได้อย่างแท้จริง

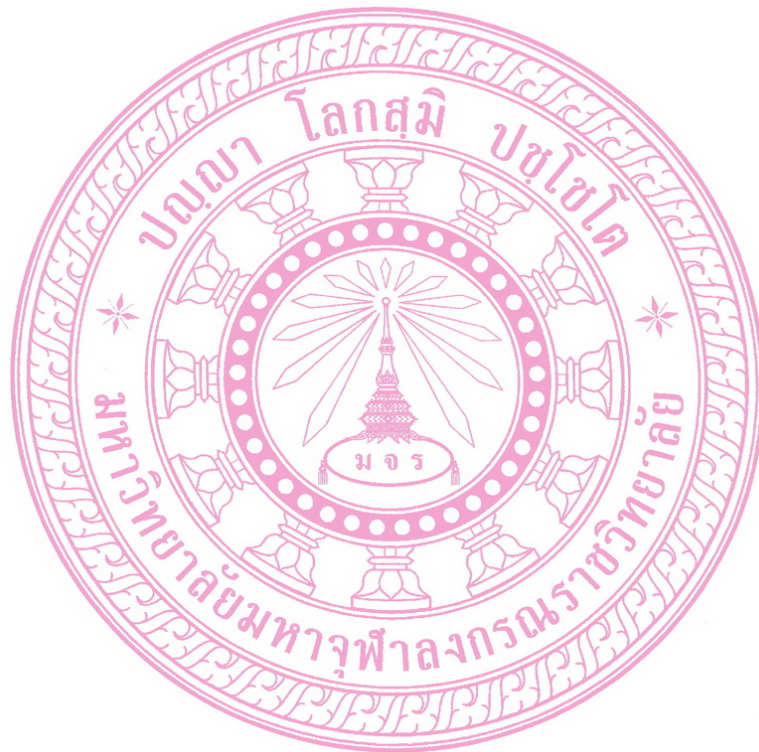
สำหรับในด้านการพัฒนาและแก้ปัญหาทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าสาเหตุ ของโรคทางใจนั้นมีรากเหง้ามาจากกิเลสที่เรียกว่า อกุศลมูล ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ ความ โกรธ และความหลง ซึ่งหลักพุทธธรรมที่สามารถใช้ในการพัฒนาและแก้ปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่เป็นหลักการทำดี คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนา ซึ่งในส่วนของ การภาวนานั้น ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควบคู่ไปกับการเจริญมรณสติ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติ สามารถเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม และกล้าเผชิญหน้ากับความ ตาย อันนำไปสู่การปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือวัตถุ เพื่อให้จิตใจมีสภาพที่ บริสุทธิ์ ปลอดโปร่ง ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง ส่วนหลักอิทธิบาท ๔ จะเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

เนื่องด้วยผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัย ต่างๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักพุทธธรรมเพื่อ นำมาใช้ในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางสังคมและการอยู่ร่วมกัน โดยยึดหลักโลกธรรม ๘ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องพบเจอและต้องปฏิบัติต่อโลกธรรมให้ถูกต้อง ส่วนการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ในสังคม ผู้สูงอายุควรมีพรหมวิหาร ๔ เป็นเป็นท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อน มนุษย์ทั้งหลาย นอกจากนี้ หลักกัลยาณมิตรตตยา ยังสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการมี กัลยาณมิตร คือ มีผู้สั่งสอน ผู้แนะนำ ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลแวดล้อมที่ดี เป็นเหตุให้ ผู้สูงอายุพัฒนาความคิดไปในทางที่ดี นอกจากจะไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นแล้ว ยัง เป็นไปในทางประโยชน์เกื้อกูลทั้งแก่ตน แก่ผู้อื่น แก่ทั้งสองฝ่ายอีกด้วย

ในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากการศึกษาพบว่า หลัก พุทธธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ เพื่อให้สามารถจัดการรายได้และรายจ่ายให้สมดุล เพื่อนำไปสู่การ ดำเนินชีวิตที่ปกติสุข ได้แก่ การเว้นจากอบายมุข ๖ ทำให้ไม่เสียทรัพย์ไปโดยเปล่าประโยชน์ และ ไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุประกอบหน้าที่ที่ควรทำได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งยัง



ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยยึดหลักปฏิบัติตามแนวทาง  
ทิวรรุทธิมิกัตตะ โดยมีหลักสันโดษ หรือความพอใจในปัจจุบัน ๔ ที่ตนมี ตนได้ เป็นข้อปฏิบัติควบคู่  
ไปด้วยเพื่อความเป็นปกติสุขในชีวิตและป้องกันให้ชีวิตไม่ตกต่ำ เป็นที่รักของบุตรหลาน รวมทั้งมี  
พละนาถัยที่สมบูรณ์



## บทที่ ๔

### การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

จากการศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุมีอยู่ด้วยกัน ๔ ด้าน คือ (๑) ด้านร่างกาย (๒) ด้านจิตใจ (๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ และการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในบทที่ผ่านมา ทำให้ทราบถึงองค์ธรรมที่จำเป็นและแนวทางปฏิบัติ ในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สำหรับเนื้อหาในบทนี้ จะเริ่มจากการศึกษาเรื่องความสุขของผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี จากนั้น ผู้วิจัยจะทำการสังเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักธรรม และนำเสนอเป็นแนวปฏิบัติเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ดังจะได้นำเสนอต่อไป

#### ๔.๑ ความสุขของผู้สูงอายุ

ความสุข หมายถึง ความสบาย, ความสำราญ, ความฉ่ำชื่นรื่นเริงกายใจ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขคือจุดหมายในหลักพุทธธรรม หลักการของพุทธธรรม คือ มนุษย์จะประเสริฐและมีความสุขได้ด้วยการฝึกและพัฒนาไม่ใช้การอ่อนน้อมหรือร้องการดลบันดาลจากสิ่งใด<sup>๑๙๙</sup> ความสุขตามหลักพุทธธรรมนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายระดับ และมีข้อดี ข้อเสีย และวิธีการพัฒนาแตกต่างกัน ในที่นี้จะแสดงโดยสรุป โดยตั้ง สามิสสุข-นิรามิสสุข<sup>๒๐๐</sup> เป็นหลัก ดังนี้<sup>๒๐๑</sup>

๑) สามิสสุข (บางที่เรียกง่าย ๆ ว่า อามิสสุข หรือ กามสุข) คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่า สุขจากเสพ หรือ สุขขั้นต้นหนา สามิสสุข เป็นความสุขที่พึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา และถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล (หรือจะเรียกตามนิยามบัดนี้ก็ว่า จริยธรรม) ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่งช่วง

<sup>๑๙๙</sup>ดูรายละเอียดใน, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

<sup>๒๐๐</sup>อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.; อง.ทุก.อ. (ไทย) ๓๓/๓๒๑/๔๓๗.

<sup>๒๐๑</sup>พระครูธรรมธร ธรรมจิต คุนกวโร, “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”, วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๖): ๙๒-๙๓.

ซึ่งกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน ตั้งแต่อย่างเบา จนถึงอย่างรุนแรงที่สุด เรียกว่าเป็นความสุขที่เจ็บด้วยภัยเวร

เพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนจากการเบียดเบียนกันในโลก และทำให้ตัวมนุษย์เองมีความสุขสมหวังมากขึ้น มนุษย์จะต้องพัฒนาตัวขึ้นสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป เป็นความสุขที่มีความประณีตมากขึ้น

๒) นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ขอแบ่งย่อยเป็น ๒ ระดับย่อย คือ

๒.๑) สุขขั้นต้นนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางดีงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่า สุขขั้นต้นนะ (ซึ่งอาจแสดงออกผ่านคุณธรรมอื่นๆ ได้หลายอย่าง) ขอรวบรัดโดยกล่าวแต่หัวข้อ

- สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ
- สุขจากอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์
- สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์
- สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปีติในการได้ทำบุญ-บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญาของสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจไปร่องโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

๒.๒) สุขขั้นต้นนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสแท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง กล่าวแต่หัวข้อใหญ่ ดังนี้

- สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)
- สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มีวิชา วิมุตติ วิสุทธิติ สันติพร้อม)

จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ความสุขที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้โดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่นิรามิสสุข สุขที่เป็นอิสระจากวัตถุ โดยเริ่มต้นจากความสุขที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว แต่ก็สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระแก่คนในครอบครัว ดังที่ ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะไว้ว่า

“ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การที่มีครอบครัวที่อบอุ่น มีการให้ซึ่งกันและกัน และเคารพซึ่งกันและกัน ตรงนี้จำทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความสุข แล้วกลายมาเป็นความผูกพันระหว่าง



ครอบครัวที่เราขาดกันไม่ได้ แต่ในการดำเนินชีวิตเราต้องช่วยเหลือตนเองก่อนที่จะให้คนอื่นมาช่วย ถ้าเราหมดหนทางแล้ว ก็คอยพึ่งพาอาศัยกับคนในครอบครัว”<sup>๒๐๒</sup>

นอกจากนี้ ความสุข ที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มุ่งเน้น คือ ความสุขที่เกิดจากค้นคว้าหาความรู้ แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม ดังทัศนคติต่อไปนี้

“ความสุข คือ การศึกษาความจริง มันสำคัญมากเพราะเมื่อเรารู้ความจริงเราก็มีความสุข และความสุขไม่มีแค่ชาตินี้ชาติเดียวมันจะต่อไปในชาติอื่นๆในอนาคตด้วย บัณฑิตคือผู้ที่เห็นโทษในความเป็นโทษ เป็นผู้มีศีลวิสุทธิ พอเขาเห็นโทษของการทำชั่ว เขาก็จะละอายและเกรงกลัวต่อไป”<sup>๒๐๓</sup>

“ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ตั้งใจจริงๆ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ เราจะรู้จักปล่อยวางได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดๆทั้งนั้น มีอะไรเกิดขึ้นก็ปล่อยวาง เมื่อเราปล่อยวางได้ เราก็จะมีความสุขในทุกเรื่อง เช่น เด็กๆเป็นอย่างไร เราก็ปล่อยวาง มันเป็นเรื่องของเขา สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนเอง ถ้าเราปล่อยวางได้ ทุกอย่างมันก็จบ สบายทุกเรื่อง”<sup>๒๐๔</sup>

“ความสุข คือ เข้าใจธรรมะ เมื่อมีธรรมะแล้วเกิดความปิติ วิธีการดำเนินชีวิตก็คือศึกษาหลักธรรมะให้เข้าใจ ชีวิตก็ไม่มีปัญหา แบบมีความสุข ใช้หลักธรรมะในการดำเนินชีวิต”<sup>๒๐๕</sup>

อย่างไรก็ตาม ความสุขที่เกิดจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ ก็ถือเป็นความสุขอีกรูปแบบหนึ่งที่ผู้สูงอายุหลายท่านให้ความสนใจ ดังทัศนคติต่อไปนี้

“ผู้หนึ่งใกล้พระรัตนตรัย พอรู้ความจริง และมีศีลบริสุทธิ จิตใจก็เบิกบาน ได้ทำบุญ จิตใจก็มีความสุข”<sup>๒๐๖</sup>

“ปัจจุบันนี้ไม่ได้ทำอาชีพอะไรแล้ว จะมาวัดปฏิบัติธรรม ช่วยงานอยู่ที่มหาจุฬาลงกรณ ประมาณ ๒๐ ปีแล้ว วันนี้ก็นำสวดมนต์ ทุกวันพระกับวันอาทิตย์ หรือมีงานเกี่ยวกับการกุศล

<sup>๒๐๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิตา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๒๐๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณเทียบ ใจปทุม, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.

<sup>๒๐๔</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพัรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

<sup>๒๐๕</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒ น.

<sup>๒๐๖</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณเทียบ ใจปทุม, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.

ของมหาจุฬาริชาตก็จะรับทำ ทำฝ่ายสวัสดิการหาเงินเข้ามาหาจุฬาริชาต ที่ทำเพราะใจรัก ใจศรัทธา มีความสุขที่ได้ทำตรงนี้”

ยังมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งที่แสดงทัศนะไ้ว้อย่างชัดเจนว่า ความสุข ที่แท้จริงอยู่ที่จิตใจ ที่มีธรรมะ ดังนี้

“ความสุขของผู้สูงวัยนี้อยู่ที่จิตใจ จิตใจสำคัญที่สุด กายวาจาเป็นศีล แต่ถ้ากรรมบถ ๑๐ มีใจเข้ามาเกี่ยว ในทางศาสนาพุทธ ศีลสำคัญที่สุด ศีลอย่างเดียวทำให้เราไปถึงโสดาบันได้ เราจะไม่เบียดเบียนใครเลย ศีล ๕ มันจะมีความเมตตาอยู่ มีขันติ โสรัจจะ มาหมดเลย แค่นี้ศีล”<sup>๒๐๗</sup>

กล่าวโดยสรุป ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่มุ่งมนุษย์มีความสุขเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลาย โดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต รวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่เฝื่องงามด้วยกุศลธรรม จะอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ชีวิตจะสั้นก็ยิ่งประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาว แต่เป็นที่สังสมของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

ดังตัวอย่างพุทธพจน์ในธรรมบทคาถา ที่กล่าวไว้ว่า

ผู้มีศีล เฟ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว  
ประเสริฐกว่าคนทุศีล ไม่มีจิตตั้งมั่น ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี  
ผู้มีปัญญา เฟ่งพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว  
ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทราวม ไม่มีจิตตั้งมั่น ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี  
ผู้มีคามเพียรมั่นคง๒ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว  
ประเสริฐกว่าผู้เกียจคร้าน ไม่มีความเพียร ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี<sup>๒๐๘</sup>

<sup>๒๐๗</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุทธิชัย ทีปประสาน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๒๐๘</sup> พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๑๑๐-๑๑๑/๖๔-๖๕.

## ๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

### ๔.๒.๑ ด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายแม้จะเป็นไปตามธรรมชาติของสังขารและอายุก็ตามก็ควรมิควรละเลยที่จะดูแลตนเอง โรคหลายโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้ สิ่งที่ต้องจำไว้คือ เมื่อผู้สูงอายุเป็นโรคแล้วมักต้องใช้เวลารักษานานกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้น การป้องกันและใส่ใจดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อทำการศึกษาถึงแนวทางการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาด้านร่างกาย ผู้วิจัยขอเสนอไว้เป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

๑) เข้าใจความจริงของชีวิต : ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์ แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษา มีสภาพที่เสื่อม สุกุญ เสียหาย ร่างกายนี้มีปฏิกัตถธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข การทำความเข้าใจเรื่องชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพราะความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นหลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเรา เมื่อเข้าใจชีวิตผิด การแก้ไขปัญหาก็ผิดไปด้วย เป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความจริงของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์ และขันธ์ ๕ คือ พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดา ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัวเรา ดังตัวอย่างทัศนะของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา ดังนี้

“ต้องนึกถึงว่า สังขารนี้เป็นที่รวมของโรคต่างๆ โรคมีอยู่ทุกคน อยู่ที่ว่าใครจะใช้สติพิจารณา พระพุทธเจ้าบอกว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา... เราทุกคนต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ ....และเรามีกรรมเป็นของตน ฉะนั้น ทุกข์มันก็ทุกข์แหละ แต่เราต้องรู้จักวางความทุกข์บ้าง ทุกข์ที่เกิดมันทุกข์มากตรงที่เราไปยึดมั่น แก่แล้วโรคมันก็ต้องมีอยู่แล้ว แต่เราก็ต้องยอมรับมัน มันเป็นเช่นนั้นเอง แก่แล้วไม่เจ็บไม่ป่วยไม่ใช่ไม่มี แต่ใครจะทำใจได้มากได้น้อยสำคัญอยู่ตรงนี้ต่างหาก ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับใจเรา ถ้าเปลี่ยนตัวยึด ความเจ็บปวดมันก็คลายได้ ใจมันเปลี่ยนได้”<sup>๒๐๙</sup>

<sup>๒๐๙</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก ดร. พระมหาไพเราะ วิฑูตสีโล, ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.



“ปัญหาเรื่องทางเดินปัสสาวะมันเป็นกันทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ รักษาอย่างไรมันก็ไม่หาย แต่อย่าให้มันหนักเพิ่มขึ้นก็แล้วกัน คือเรามีพยาธิ (ความเจ็บป่วย) มันเป็นธรรมชาติเราไม่จำเป็นต้องไปเด็ดย้อนอะไร”<sup>๒๐๐</sup>

นอกจากนี้ การจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น ควรยึดแนวทางตามหลักอริยสัจ ๔ เพราะหลักอริยสัจ ๔ ถือได้ว่าเป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์หรือบำบัดโรคของชีวิต อาจกล่าวได้ว่า หลักอริยสัจ ๔ นั้น เป็นระบบการแก้ปัญหาในแนวของการรักษาโรค คล้ายกับว่า พระพุทธศาสนา มองโลกด้วยสายตาสายตาอย่างแพทย์ กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ประสบปัญหา คือ โรค ก็ต้องตรวจอาการดูเพื่อวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไร แล้วก็จับตัวสาเหตุให้ได้ว่าเป็นเชื้ออะไร หรือเกิดจากอะไร เสร็จแล้วก็กำหนดเป้าหมาย คือ ความหายโรค หรือความมีสุขภาพดี คาดหมายว่าผลดีที่ต้องการคืออะไร แค่นั้น และจะสำเร็จเป็นไปได้อย่างไรในขั้นตอนนี้ๆ แล้วก็วางวิธีปฏิบัติในการแก้ไขบำบัดโรคนั้น ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

“ดูว่าเราปวดตรงไหน ถ้าปวดหัว ปวดท้องนิดๆหน่อยๆ เรายุ่ว่าเราทานอาหารผิดไป ท้องเสีย ทานยาในบ้านที่มี แต่ถ้าเราไม่แน่ใจอย่าเพิ่งรีบทาน ปรีกษาลูกก่อน เราไม่ควรตัดสินใจ เพราะยามีหลากหลาย เพราะยามีหมดอายุ โทรมามากก็ยังมีดี แม้ลูกไม่ได้เป็นหมอ อย่างน้อยลูกก็ยังให้คำแนะนำได้ เพื่อความปลอดภัยของเราและครอบครัว ควรทำอย่างนี้ ข้อควรระวังก็คือ ถ้าเรารู้ว่าเราไม่ไหวอย่าทำ ไม่ทำซะเลยดีกว่า ถ้าเรารู้ว่าไม่ไหวอย่าฝืน ต้องรู้ว่าเรามีโรคประจำตัวอะไร ต้องใส่ใจตัวเองก่อน ถามตัวเองว่าไหวหรือไม่”<sup>๒๐๑</sup>

๒) มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน : ศีล คือข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนา เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐาน คือ สุขและไม่มี การเบียดเบียนกันในสังคม และผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาที่ให้ข้อมูลมีทัศนะต่อศีลว่า ศีล มีความสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่ง ที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมี ต้องรักษาไว้หลักของศีลธรรมเป็นเครื่องมือ เป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดี ศีลห้าในพระพุทธศาสนา นี้เองเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเอง ครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี ซึ่งในส่วนนี้ ดังทัศนะต่อไปนี้

<sup>๒๐๐</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒ น.

<sup>๒๐๑</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิตา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

“ศีลธรรมเป็นเครื่องมือ เป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพดี ศิลปินในพระพุทธศาสนานี้เองเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเอง ครอบครัวยุ และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี เช่น ศิลปินนั้นห้ามไม่ให้เราดื่มสุรา ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายต่างๆ รวมไปถึงอุบัติเหตุต่างๆ ด้วย”<sup>๒๑๒</sup>

“สำหรับผู้สูงอายุที่ร่างกายไม่แข็งแรง แนะนำให้เขามีศีลวิสุทธิ และทำบุญใส่บาตรทุกวัน เพราะผลบุญทำให้สุขภาพดีขึ้นและอายุยืน ผลบุญทำให้หน้าตาสดใส”<sup>๒๑๓</sup>

ศีลเป็นพื้นฐานที่ผู้ประพฤติ ปฏิบัติแล้วย่อมทำให้สมาธิ และปัญญาเจริญงอกงาม<sup>๒๑๔</sup> ผู้ที่มีศีลจึงเป็นบุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนทั้ง กายและใจ เป็นผู้ที่มีจิตใจเยือกเย็น ส่งผลให้ความรู้ ความเห็นต่อสรรพสิ่งทั้งหลายมีความเที่ยงตรงตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ ทั้ง พระพุทธองค์ ยังได้ตรัสแสดงอานิสงส์แก่ผู้มีศีลว่า ๑) ย่อมเป็นผู้มีโภคทรัพย์มากเพราะมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ ๒) กิตติศัพท์ที่ดีที่ดงามของบุคคลนั้นย่อมเป็นที่รู้จักกันโดยทั่ว กันว่าบุคคลผู้นี้เป็นผู้มีศีลธรรมที่ดงาม ๓) ผู้มีศีลไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใดก็มีความกล้าหาญ ภาคภูมิใจในตนเองไม่ละอายในความผิดอันใด ๔) เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตาย ย่อมเป็นผู้มีสติ มีภพเบื้องหน้าต่อไปที่ดี และ ๕) ย่อมเกิดใหม่ในภพที่เป็นสุคติโลก และสวรรค์<sup>๒๑๕</sup>

๓) ทานอาหารแต่พอดี : ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดี และเป็นเวลา การบริโภคที่เป็นประโยชน์ คือ รับประทานของย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ และดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอ ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษ คือ ไม่รับประทานของหวานของมัน ไม่ดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษ หรือของแสลงต่อร่างกายตน อันมีหลักการ และวิธีการปฏิบัติ สรุป ได้ดังนี้

- รับประทานอาหารมื้อเดียว งดเว้นการรับประทานอาหารในเวลาวิกาล<sup>๒๑๖</sup>
- มีสติ และรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร รับประทานอาหารแต่พอดีกับความจำเป็นของร่างกาย<sup>๒๑๗</sup>

<sup>๒๑๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณวัชรชัย วงษ์สวัสดิ์, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๑๓ น.

<sup>๒๑๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณเทียบ ใจปทุม, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.

<sup>๒๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

<sup>๒๑๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

<sup>๒๑๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๔๘.

<sup>๒๑๗</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๓๙.

- บริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมแก่ร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย<sup>๒๑๘</sup>
- ไม่บริโภคอาหารเพื่อการเล่น สนุกสนาน เพลิดเพลิน หรือมัวเมา หรือเพื่อความสวยงาม<sup>๒๑๙</sup>
- บริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์แก่ญาติ การประพฤติพรหมจรรย์ หรือการกระทำความดี<sup>๒๒๐</sup>

๔) อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม : ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุข ได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่ไม่มีมลพิษ มีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่น มีความสงบ ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

“ผมมาอยู่ที่นี่ก็มีโอกาสได้ทำบุญ คือ ภรรยาจะตื่นตีห้า เตรียมอาหารให้ผมไปใส่บาตรทุกวัน ทำให้เราเกิดปีติ คือทำให้เรามีโอกาสได้สร้างบุญ เราเห็นว่าสิ่งนี้เป็นการสะสมทรัพย์สมบัติในอนาคตกาลข้างหน้า ถ้าไปอยู่กับลูกๆ เข้ามีครอบครัวกันหมดแล้วเขาจะมาสนใจเราแบบนี้หรือแต่พอมาพักอยู่ที่นี่ก็อิสระ และมีความสุขดี”<sup>๒๒๑</sup>

๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ : การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง หลักสำคัญคือ ต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่ให้การออกกำลังกายทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยขึ้น ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

“เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพร่างกาย คือ เล่นให้เก็ก จะเดินตอนเช้าประมาณ ๕๐๐ ถึง ๑,๐๐๐ ก้าว จะไม่ทานข้าวไม่ให้อึดเกินไปจะทำให้ร่างกายทำงานลำบาก พักหลังได้ไปร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนที่ชมรมประสานเสียง การร้องเพลงเป็นการฝึกปอด ทำให้ปอดขยายใหญ่ และทำให้เราไม่ต้องมีเวลาไปกลุ้มใจ ไม่คิดที่จะไปตั้งหน้า ทำศัลยกรรม เพราะมีความคิดว่าถ้าเรามีความสุขร่างกายเราก็แก่ช้าหน่อย”<sup>๒๒๒</sup>

<sup>๒๑๘</sup>ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๘.

<sup>๒๑๙</sup>ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๘.

<sup>๒๒๐</sup>ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๒.

<sup>๒๒๑</sup>สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒. น.

<sup>๒๒๒</sup>สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุนทรี วนวิทย์, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๐.๑๕ น.



๖) เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา : ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลัวการรักษา หรือไม่เห็นความจำเป็นของการรักษา ซึ่งปัญหานี้มีผลต่อการรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยมาก ทำให้ไม่สามารถรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ การเตือนตัวเองมิให้ประมาท รู้เท่าทันความเจ็บป่วย ด้วยการไปตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อหาวิธีการรักษาบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนคติไว้ว่า

“ผมไปคลินิกผู้สูงอายุ สามเดือนครึ่ง ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอยู่เรื่อยๆ จนรู้ว่าเรามีข้อบกพร่องเรื่องอันไคบ้าง และเพราะจากการรับประทานสิ่งใดจึงทำให้เราเกิดปัญหานั้น และให้ตรวจร่างกายใหญ่ปีละครั้ง ทำให้เรารู้ว่าควรทานอาหารประเภทใด”<sup>๒๒๓</sup>

#### ๔.๒.๒ ด้านจิตใจ

ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กายจะดีอย่างเดียวไม่ได้ จิตต้องดีด้วย การมีจิตใจที่ดี เป็นความสามารถในการปรับตัว และยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองโดยตรงหรือเกี่ยวข้องได้ ไม่มีความตึงเครียดของจิตใจ มีอารมณ์แจ่มใส ควบคุมอารมณ์ได้ และมีสติอยู่เสมอ ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ธรรมทั้ง หลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป”<sup>๒๒๔</sup> เมื่อทำการศึกษาถึงแนวทางการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาแก้ปัญหาด้านจิตใจ ผู้วิจัยขอเสนอไว้เป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

๑) หมั่นทำบุญให้ทาน : การที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคม เช่น การบริจาคทรัพย์แก่ผู้ยากไร้ หรือเพื่อทำนุบำรุงศาสนา ให้ความเมตตา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น รวมไปถึงการให้อภัยทาน ละคลายความโกรธเคือง หรือพยาบาท เป็นต้น ซึ่งการที่ผู้สูงอายุให้ทานในลักษณะต่างๆ เป็นประจำ ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบาน สดใส เกิดปีติ สุขใจจากการที่ได้เสียสละหรือช่วยเหลือผู้อื่น และการมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าวย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นไปด้วย ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนคติเรื่องการทำบุญไว้ดังนี้

<sup>๒๒๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒. น.

<sup>๒๒๔</sup> พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒/๒๓.

“วันหนึ่งพยายามใส่บาตรทำบุญให้ได้ โดยมีวิธีการดังนี้

(๑) ก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระทุกวัน ไม่ต้องสวดมาก เสริจแล้ว กรวดน้ำแผ่เมตตาanon

(๒) ตื่นเข้ามาใส่บาตรพระ ใส่วันละองค์ ไม่จำเป็นต้องใส่ข้าวใส่แกง มีอะไรก็ใส่อย่างนั้น สัมวันละผล น้ำผลไม้วันละกล่อง ทำวันละองค์ ปีหนึ่งทำบุญได้ ๓๖๕ องค์

(๓) ปล่อยนกล่อยปลา อย่าไปซื้อที่เขาขายปล่อย ไปซื้อที่เขากำลังจะฆ่า ห้ามต่อราคาด้วย อย่าไปปล่อยในวัด ไปปล่อยตามแม่น้ำหนองน้ำใหญ่ มีวิธีอธิษฐานดังนี้

“พวกฝูงสัตว์ทั้งหลาย คุณถูกกักขังถูกทรมาน และต้องถูกฆ่าตาย ฉันได้ไถ่แทนชีวิตคุณ ปล่อยให้คุณไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ไปพบเพื่อนญาติพี่น้องของคุณฉัน ฉันขอฝาก ทุกข์โศกโรคภัย อันตรายที่จะเกิดขึ้นกับฉัน ไปกับคุณด้วย”

ทำให้ปล่อยน้อย อย่างน้อยเดือนละครั้ง

(๔) วันพระวันอาทิตย์เข้าวัด หิวปิ่นโต หิวถุงอาหาร ถวายพระ ฟังธรรม ซื้อสบู่ไม้กวาด ทำบุญบ่อยๆ

แค่นี้ชีวิตก็เป็นมงคลมากพอแล้ว ตื่นเป็นสุข หลับเป็นสุข นอนไม่ฝันร้าย เทวดาก็ชมพรหมก็สรรเสริญ มีดวงหน้าสดใส มีดวงใจเบิกบาน ไกลจะตายไม่ทรมานทรมาย ตายแล้วไปเข้าสู่พรหมโลก”<sup>๒๒๕</sup>

๒) ทำงานอยู่เสมอ : ความสุขที่เกิดจากการทำงานนั้นเป็นความสุขที่ไม่มีโทษ เป็นมงคลข้อหนึ่ง ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรฝึกฝนตนให้มีความสุขอยู่กับงาน การไม่อยู่ว่าง หาอะไรทำอยู่เสมอ เป็นประโยชน์หลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่ได้ทำงานทางกาย ก็สามารถทำงานทางจิตได้ เช่น การแผ่เมตตาถึงสรรพสัตว์ หรือนั่งสมาธิทำให้สงบปลอดจากนิเวศน์หรือความฟุ้งซ่านต่างๆ ซึ่งงานทางจิตนี้เองถือเป็นงานอันประเสริฐ ยังผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนประเสริฐ นอกจากการทำงานทางโลกอันเป็นอาชีพหน้าที่ต่างๆ แล้ว ก็ยังต้องควรทำงานทางธรรม คือ “การประพฤติธรรม” ซึ่งหมายถึงการกระทำทางกาย วาจา และใจที่ไม่มีโทษ ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนหรือสร้างทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น แต่เป็นคุณประโยชน์แก่ตนและคนทั้งหลาย ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “ธรรมนั้นเองย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ธรรมที่เขาประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้” ธรรมจึงมีความหมายมากที่สุดในชีวิตคน ดังพรรณณะต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ ดังนี้

<sup>๒๒๕</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก ดร.พระมหาไพเราะ ลีตลีโล, ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

“ทำงานให้สนุก สุขกับการทำงาน คุยกับเด็กก็ทำให้เป็นเด็ก คุยกับนักวิชาการก็ทำให้เป็นนักวิชาการ คุยกับคนแก่ก็ทำให้แบบคนแก่ แบบนี้เราจะมีสุข บางครั้งมีอะไรมากระทบใจ เราก็ปล่อยให้มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อย่าเอามาเก็บไว้ ถ้าเราเก็บไว้จะทำให้เราเครียด ทำให้เราอายุสั้น” <sup>๒๒๖</sup>

“ช่วยงานอยู่ที่มหาจุฬาฯ ประมาณ ๒๐ ปีแล้ว วันนี้ก็มานำสวดมนต์ ทุกวันพระกับวันอาทิตย์ หรือมีงานเกี่ยวกับการกุศลของมหาจุฬาฯ ก็จะทำ ทำฝ่ายสวัสดิการหาเงินเข้ามามหาจุฬาฯ ที่ทำเพราะใจรัก ใจศรัทธา มีความสุขที่ได้ทำตรงนี้” <sup>๒๒๗</sup>

“ชอบปลูกต้นไม้ การปลูกต้นไม้มีประโยชน์ เพราะจะช่วยกรองอากาศที่บริสุทธิ์ให้เราหายใจได้ และเรามองไปก็มีความสุข จิตใจสบาย สดชื่น ร่มรื่น ถนนมสลายตา เลือกลงต้นไม้ที่ปลูกง่าย ๆ ที่ไม่ต้องดูแลมาก เช่น ใบเตย” <sup>๒๒๘</sup>

“ผมไม่เคยคิดที่เหงาเลย เพราะเหตุที่เราอยู่กับธรรมชาติ เมื่อมีธรรมชาติแล้วเกิดความรู้สึกปีติ” <sup>๒๒๙</sup>

๓) อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า : การหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่วงหน้า ถือว่า เป็น ความทุกข์กินเปล่า ที่เสียเวลา เสียการงาน เสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าและเป็นประโยชน์ จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ คนสูงอายุมักจะรับอารมณ์จุกจิก พออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหูกกระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่อง ได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น เก็บถ้อยคำของคนอื่นมาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง แต่หากมีเรื่องที่ยากจะทำ ใจรักใจชอบ จนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้ว ใจก็จะไม่รับเรื่องจุกจิก ถึงกระทบผ่านเข้ามาบ้าง ก็ตัดออกไปได้ พอใจอยู่กับหลักแล้วก็จะไม่วุ่นไม่ขุ่น แต่จะสงบแน่วแน่ จิตใจเป็นสุข ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

“ผู้สูงอายุก็เปรียบเหมือนไม้ไผ่ผุ่ หน้าที่ของเราเราทำเรียบร้อยแล้ว หน้าที่ของคนอื่นที่มาทำกับเราเขายังไม่มาหา เราต้องทำใจถ้าเรามัวกังวลรอคอย จะทำให้เสียสุขภาพจิต หลักธรรมก็คือเราก็ต้องอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด อยู่บ้านเราอยู่กับอะไรก็มีความสุขกับมัน อยู่กับสวนก็มี

<sup>๒๒๖</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก ดร.พระมหาไพเราะ ลีตสีโล, ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๒๒๗</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิตา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๒๒๘</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

<sup>๒๒๙</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒ น.



ความสุขกับสวณ ความสุขจริงๆ แล้วมันไม่ได้อยู่ไกลเรา แต่ที่ทำให้มันอยู่ไกล เพราะเราไปยึดเอาคนอื่นมาทำให้เรามีความสุข ถ้าเราอยู่กับสิ่งแวดล้อมแล้วมีความสุขได้ เราก็จะมีความสุขง่ายขึ้น”<sup>๒๓๐</sup>

๔) อาย่าอมเป็นทาสของอดีต : ต้องทำความเข้าใจว่าอดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เรียกคืนมาไม่ได้ ความรู้สึกสุข ทุกข์ อันใดที่ล่วงเข้ามาในจิตใจก็ล่วงไปหมดแล้ว อาย่าชัง หรือจงจำตัวเองไว้กับอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เริ่มต้นชีวิตใหม่ สร้างชีวิตใหม่ แล้วอนาคตจะดีเอง การทำวิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนาที่ว่าเป็นเรื่องแก้ทุกข์ได้จริง ก็เพราะวิปัสสนาปิดกั้นอดีต อนาคตทั้งหมด อยู่แต่เฉพาะในปัจจุบัน ให้ปัจจุบันไม่มีทุกข์ทางใจ

๕) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา : การทำสมาธิ คือ การผูกจิตให้สงบตั้งมั่นไว้กับอารมณ์สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เมื่อลมหายใจเข้าก็มีสติระลึกถึงลมหายใจเข้า เมื่อลมหายใจออก ก็มีสติระลึกถึงลมหายใจออก ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า การเจริญอานาปานสติ นอกจากนี้ การสวดมนต์ก็เป็นกรฝึกจิตให้สงบ มีสมาธิ เช่นเดียวกัน เพราะเมื่อจิตจับอารมณ์ดีแล้ว ไม่ฟุ้งซ่านวอกแวกไปในเรื่องอื่น ความสงบสุขก็เกิดขึ้น จิตมีความสุข สำราญ อยู่ด้วยตนเอง จิตที่มีความสงบ ผ่องใส จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย

ตั้งที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

“ปฏิบัติธรรมในช่วงตอนกลางคือ คือสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ ก่อนนอน การสวดมนต์ จะทำให้เรานอนหลับสบาย ถ้ามีฝันก็จะฝันดี ชีวิตนี้ถ้าจะตกต่ำก็เพราะด้านกามคุณ ควรละวางด้านกามคุณได้แล้ว รูป รส กลิ่น เสียง ต้องละได้แล้ว ต้องดึงอารมณ์กลับให้ได้”<sup>๒๓๑</sup>

มีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทัศนะเสริมในเรื่องของการเจริญสติไว้ว่า

“การเจริญสติที่ต่อเนื่องจะทำให้เรารู้จักการละบาป บำเพ็ญบุญตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออกเราต้องเจริญสติ ท่าจะสอนให้เราหาที่ตั้งของใจ ท่านให้สูดลมหายใจเข้าๆ เข้าไปจนสุดปลายทางลม และให้คอยดูใจของเราเรื่อยๆ ว่าขณะนี้ใจของเรารู้สึกอย่างไร มีสติคอยดูไปเรื่อยๆ ว่าขณะนี้เรามีอารมณ์อะไร โลกหรือเปล่า โกรธหรือเปล่า หลงอะไรหรือเปล่า ให้สติตามดูอยู่ตลอดเวลา”<sup>๒๓๒</sup>

<sup>๒๓๐</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก แม่ชีสุนัน ฉันทา, ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๒๘ น.

<sup>๒๓๑</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณวัชรชัย วงษ์สวัสดิ์, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๑๓ น.

<sup>๒๓๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพรรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

เมื่อสมาธิตั้งมั่นแล้วเราสามารถยกจิตสู่การเจริญวิปัสสนา ซึ่งหลักสำคัญของวิปัสสนาคือ การควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับอิริยาบถนั้น การกระทำใดๆ เช่น การกิน การดื่ม ก็ต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะ หรือสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความยินดี ยินร้ายครอบงำได้ เช่น เมื่อได้เห็นรูป ก็สักแต่ว่าเห็น ไม่นำสิ่งที่เห็นมาคิดเป็นอารมณ์ชอบ ชัง หรือปรุงแต่งต่อด้วยกิเลส

๖) ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ : คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต โดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอน เช่น ชีวิตไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นของแน่ เมื่อระลึกถึงความตายอยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า รีบเร่งทำกิจการหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบัน ไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ภัยมาถึงตน จึงตื่นรณชวณขวยและปฏิบัติกิจการหน้าที่ด้วยความเอาใจใส่ ชะมักเขม้น ไม่ทอดย เสมือนถูกไฟไหม้ศีรษะแล้วจะนั่งเฉยช่าอยู่ไม่ได้ ดังพุทธพจน์ ที่สรุปเรื่องมรณสติได้ชัดแจ้ง ความว่า “บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียวใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้เพราะว่าความ ผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย”<sup>๒๓๓</sup>

กล่าวได้ว่า การบริหารจัดการใจให้มีความแข็งแรง สดชื่น เบิกบาน นั้น ก็คือ การพัฒนาจิตใจ ให้มีคุณสมบัติอย่างพระพุทธเจ้า นั่นก็คือ เพื่อให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน กล่าวคือ

- ๑) มีความรู้ มองอะไรด้วยความรู้เข้าใจ ไม่ใช่ใช้อารมณ์ ใช้ปัญญา รู้จักพิจารณาเหตุผล
- ๒) ตื่น คือ ไม่หลับใหลและไม่หลงใหล มีจิตใจที่ตื่นตลอดเวลา และ
- ๓) เบิกบาน คือ มีความสดชื่นผ่องใส

ผู้ที่พยายามรักษาสภาพจิตใจเช่นนี้ไว้ได้เรื่อยๆ แล้วบุคคลนั้นก็จะมีความสุข มีสุขภาพที่แข็งแรง รวมทั้งการรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ได้ผลดีอีกด้วย<sup>๒๓๔</sup>

<sup>๒๓๓</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๒/๓๒๐.

<sup>๒๓๔</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), กายหายไข้ ใจหายทุกข์, (กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๖๖-๖๗.

### ๔.๒.๓ ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

เนื่องด้วยผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่างๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข จึงเป็นสิ่งจำเป็น ดังนั้น ผู้วิจัยขอเสนอทางแนวประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาสังคมและการอยู่ร่วมกัน ดังนี้

๑) ไม่ตกเป็นทาสของมายาธรรม : มายาธรรม คือ เรื่องที่เป็นมายา ไม่ใช่สิ่งจริงแท้ที่แท้จริง เช่น ลาก ยศ สรรเสริญ สุขอันเจือด้วยอาภิมิส หรือเครื่องล่อ สิ่งเหล่านี้เป็นสมบัติของโลก ไม่เที่ยงแท้จริงจัง เช่นเดียวกับการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา และทุกข์ ดังนั้นจึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นหรือเอาเป็นอารมณ์ ผู้สูงอายุต้องสำนึกตระหนักในความจริงว่า เมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งที่เรียกว่าโลกธรรม เพราะว่าโลกนี้ เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน ปรวนแปร เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราต้องยอมรับความจริงด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทัน ใจก็สบายไปครึ่งหนึ่ง พร้อมกับมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้ มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายคนที่มีปัญญารู้จักคิด จะมองหาประโยชน์ได้หมด

ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

“ข้าราชการที่เคยเป็นใหญ่พอปลดเกษียณมาจะเหงาเลย คือ เราต้องรู้โลกธรรม ๘ มียศมั่งก็ต้องเสื่อมยศ ต้องเข้าใจตามนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าคนมาด่าเรา ถ้าเราไม่ได้เลวก็อย่าไปสนใจ แต่ถ้าเราเลวจริงก็แก้ไขซะ ขอขอบคุณเขาที่มาเตือนเรา”<sup>๒๓๕</sup>

๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย : คือ การรู้จักให้อภัยไม่ถือสาเอาเรื่องกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ มีใจเมตตา กรุณา โดยอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดี เป็นมูลฐานของการให้อภัย มองกันและกันอย่างเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรูต่อกัน บุคคลที่มีเมตตา กรุณาเป็นนิสัย อยู่ร่วมกันในสังคม ก็เป็นเหมือนสายฝนอันแผ่เบา จากท้องฟ้าลอยลงมาสู่ดวงใจของคนที่อยู่ร่วมกัน หน้าตาผิวพรรณ ของผู้ที่มีใจเต็มเปี่ยมด้วยเมตตากรุณานั้น ย่อมยิ้มแย้มแจ่มใส มีสง่าชวนให้น่าคบหา และนำคบหา เมื่อผู้สูงอายุและบุตรหลานหากแต่ละคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนกันแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมยังความสุขให้เกิดขึ้นแก่กันและกันได้

<sup>๒๓๕</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุทธิชัย ทีปประสาน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.



ดั่งที่คนๆ ต่างๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ ดังนี้

“เรารักใครๆ ใครๆ ก็ รักเรา คือ มีเมตตา กรุณา คือ ไม่ว่าใครเราก็จะช่วยให้เขาไปในทางที่ดีขึ้น เขาก็จะรักเรา”<sup>๒๓๖</sup>

“ที่ผมไม่มีปัญหาทางสังคม เพราะเหตุที่ที่เราทำงานมาด้วยความเรียบร้อย ปลอดภัยขึ้นมาโดยที่ไม่มีความผิดอะไรเลย เราช่วยเหลืออุปการะลูกน้องมาไม่รู้ว่าจำนวนเท่าไร นับไม่ถ้วน ทำให้เรามีจิตใจสบายไปที่ไหนคนก็รักเรา”<sup>๒๓๗</sup>

๓) มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล : การมีกัลยาณมิตรที่ดี ย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข กล่าวคือ การมีมิตรที่ดี มิตรที่ดีนั้น ย่อมจะเป็นผู้แนะนำแต่สิ่งที่ดี และมีประโยชน์ รวมทั้ง ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือน ให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาอย่างถูกต้อง ในเรื่องสุขภาพก็เช่นกันกัลยาณมิตรย่อมช่วยเหลือชี้แนะแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพแก่เราได้ เช่น แนะนำวิธีเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติสมาธิหรือคลายความเครียด กัลยาณมิตรที่ดี ย่อมเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุได้ทำสิ่งที่ดีงามสร้างกุศลต่อตนเองและผู้คนอื่นๆ ขึ้นไป

ดั่งที่คนๆ ต่างๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ ดังนี้

“เราต้องมีเพื่อนที่ดี เราอายุมากแล้ว ลูกหลานก็ไม่ได้มาอยู่กับเราทุกวัน เขาก็มีธุระของเขา เขาจะมาอยู่ดูแลเราตลอดเป็นไปไม่ได้ เราต้องมีเพื่อนซี้ เพื่อนที่รู้ใจ ไทรคัพท์หากัน ฉันมีเพื่อนหลายคนในกลุ่ม เขาจะชอบที่เห็นฉันคุยอะไรสนุก ก็จะทำให้เป็นคนจัดพบปะกัน อาทิพย์ละสองวัน”<sup>๒๓๘</sup>

“เพราะเรามีกัลยาณมิตร ขาดเหลืออะไรจึงมีคนช่วยเหลือ”<sup>๒๓๙</sup>

“วันหนึ่งเมื่อผมปลดเกษียณ ได้เจอเพื่อนรุ่นเดียวกันเป็นอาจารย์สอนธรรมะ ผมจึงไปศึกษากับเขาเป็นเวลาสองปีครึ่ง ซึ่งอาจารย์ท่านนี้เขียนหนังสือประจำนิตยสารกองทัพอากาศ คนที่

<sup>๒๓๖</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุนทรี วนวิทย์, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๐.๑๕ น.

<sup>๒๓๗</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒ น.

<sup>๒๓๘</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุนทรี วนวิทย์, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๐.๑๕ น.

<sup>๒๓๙</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก ดร.พระมหาไพเราะ วิฑิตสิโล, ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

ชอบงานเขียนของเขาจึงขอให้เขาบรรยายทุกวันอาทิตย์ ผมจึงได้ไปร่วมกับเขาเมื่อปี ๒๕๓๒ จึงได้  
รู้แนวทางของหลักพุทธธรรม”<sup>๒๔๐</sup>

๔) เพียรเพิ่มพูนขันติ : ขันติ คือ ความอดทน หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนได้  
เมื่อถูกกระทบด้วยอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ไม่แสดงอาการ ไม่พอใจออกมาให้เห็น โดยเฉพาะต้อง  
อดทนต่อความยากลำบาก (ไม่ท้อแท้, ไม่หมดหวัง) อดทนต่อความเจ็บไข้ (ไม่ร้องไห้, ไม่ทรมนทุ  
ราย) อดทนต่อต่อความเจ็บใจ (ไม่โกรธ, ไม่ด่า, หรือทำร้ายผู้อื่นให้เจ็บใจ) และอดทนต่อสิ่งยั่วยวน  
ใจ ผู้สูงอายุที่มีความอดทน ไม่โกรธง่าย จะทำให้เป็นคนอารมณ์ดี จิตใจชื่นบาน มีจิตใจงาม เมื่อ  
จิตใจงาม ร่างกายก็งาม เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจ

ดังที่คนๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ ดังนี้

“เคล็ดลับในการดำเนินชีวิต คือ เป็นคนร่างเรีง อารมณ์แจ่มใส ไม่ผูกโกรธ ในการ  
ดำรงชีวิต ไม่คิดอคติ ไม่ระแวงว่าใครนินทาเรา หรือพูดให้ร้ายเราหรือเปล่า มองฝ่ายตรงข้ามในแง่  
ดีเสมอ ตรงนี้คือความสุขที่ได้ทั้งเราและฝ่ายตรงข้าม รวมทั้งคนรอบข้าง เรายังมีโมโห แต่ให้มีสติ  
ระลึกว่าโกรธแล้วนะ คุณต้องถอย สติต้องเตือนจิต”<sup>๒๔๑</sup>

“ผู้สูงอายุนี้ออย่าไปโกรธบ่อยๆ อย่าไปใจน้อย ใครว่าอะไรมาก็นิ่งเอาไว้ อย่าไปต่อล้อต่อ  
ขาน เราต้องพยายามนิ่งเอาไว้ ไม่ได้ตอบกับใครทั้งสิ้น ใครด่ามาเราก็ต้องช่างมัน มีปัญหาอะไร  
ต้องนิ่ง อดทนอดกลั้น และต้องมีเพื่อนที่ดี”<sup>๒๔๒</sup>

และมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทัศนะเสริมในประเด็นนี้ ไว้ว่า

“แม้จะมีอุปสรรค สิ่งที่ไม่ดีมากระทบ ทางจิตเรา เราต้องใช้ความอดทนเยอะ ทั้งทาง  
กายและใจ เราต้องรู้ถึงเหตุถึงผล เราจึงจะอดได้ ถ้าไม่อดทนจิตก็จะเคลื่อนไหว ไม่นั่นคง  
โดยเฉพาะคนที่บวช”<sup>๒๔๓</sup>

<sup>๒๔๐</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก พลโท ละม้าย จันทระประเสริฐ, ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒ น.

<sup>๒๔๑</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิตา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๒๔๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก ดร.พระมหาไพเราะ วิฑูรย์, ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๒๔๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก แม่ชีสุนัน ชันทา, ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๒๘ น.

#### ๔.๒.๔ ด้านเศรษฐกิจ

สภาวะการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเกษียณอายุราชการ การออกจากงาน หรือปัญหาสุขภาพ ล้วนมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางเศรษฐกิจ นั่นคือ มีรายได้ที่ลดลง ในขณะที่มีรายจ่ายที่จำเป็นมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับความทุกข์ ความวิตกกังวลและไม่สบายใจ ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจ และรายได้ จึงเป็นสิ่งจำเป็น ดังนั้น ผู้วิจัยขอเสนอทางแนวประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหา ด้านเศรษฐกิจ และรายได้ ดังนี้

๑) เว้นจากอบายมุข : ทุกชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสูงส่ง ไม่ควรที่จะให้เสื่อมเสียไปกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ การได้เกิดมาเป็นคนทั้งที ถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐสุด ควรที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามเข้ามาพอกพูนให้ชีวิตมีความสุขมีสาระ และแก่นสารถึงที่สุด อบายมุข ๖ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อม โศกเศร้า เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่ว ผิดศีลธรรม มีแต่ผลเสียหาย โดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเอง ทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น จะนำความเจ็บป่วย ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อีกทั้งให้เกิดความเสื่อมโศกเศร้า ไม่มีคนเคารพนับถือ เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง จึงประสบแต่ความเสื่อมต่างๆ โดยปริยาย

ดังที่คณะต่างๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ ดังนี้

“ถ้าอยากสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นหนี้ ต้องละเว้นอบายมุข เพราะอบายมุข คือ เหตุแห่งความฉิบหาย หกอย่าง”<sup>๒๔๔</sup>

๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย : คนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน จนไม่หวาดหวั่นพรันพรียงแม้ต่อความตาย ก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุดและได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดคุณประโยชน์ คุ่มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นผู้อยู่อย่างผู้มีชัย ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต คนเช่นนั้นคือผู้ที่ได้เข้าถึงจุดหมายแห่งการมีชีวิต และดำเนินชีวิตของตน สำหรับผู้สูงอายุแล้ว การมีสุขภาพแข็งแรง ความสามารถในการพึ่งตนเอง ลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็น แม้จะเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์ปัจจุบัน แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรเตรียมเอาไว้ ด้วยการทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดี

<sup>๒๔๔</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณวัชรชัย วงษ์สวัสดิ์, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๑๓ น.



ตั้งที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

“ปัจจุบันยังต้องสอนอภิธรรมอยู่สามที่ เป็นหน้าที่ของเรา ต้องสอนให้ดี จึงต้องแก้ปัญหาด้วยการเตรียมการสอนล่วงหน้า เตรียมไว้ให้เป็นปัจจุบัน สอนไปออกข้อสอบไป ความกังวลมันก็จะลดลง เราก็รู้สึกว่าการเตรียมตัวแบบนี้ช่วยให้เราทำงานได้เป็นปัจจุบันมากยิ่งขึ้น”<sup>๒๔๕</sup>

ทั้งนี้ จุดหมายชีวิตที่ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญเลยออกไปจากประโยชน์ปัจจุบัน คือ ประโยชน์เบื้องหน้า ที่เป็นคุณค่าในชีวิต ซึ่งก็ให้เกิดความสุขล้าลึกภายในโดยเฉพาะ ดังนี้

- มีความภูมิใจ ในชีวิตที่สะอาด ที่ได้ประพฤติแต่สิ่งดีงามสุจริต
- มีความอึ้งใจ ในชีวิตที่มีคุณค่า ที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์
- มีความโปร่งโล่งมั่นใจ ว่าได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสุภาพใหม่

ดังทัศนะของผู้สูงอายุต่อไปนี้

“เป็นวิทยากรให้งานของมหาจุฬาฯ การนำสวดมนตร์ อาราธนาศีล อาราธนาธรรม นำถวายสังฆทาน เวลามีสวดพระปริตร เราต้องเป็นตัวนำ หรือเวลาใครมาทำบุญวันเกิดเราจะเป็นคนนำ นำสวดมนต์เข้า บาย ต้องตรงต่อเวลา แเบดโม่งครึ่งต้องมาถึงแล้ว ต้องเตรียมความพร้อมทั้งสุขภาพกาย ใจและความเสียสละ เป็นกิจกรรมที่เป็นกรให้โดยไม่คิดค่าตอบแทน คือมาให้ มาด้วยใจ ทำด้วยใจ มีต้องการสิ่งตอบแทน สิ่งที่ได้คือความสุข คุยกันแต่เรื่องบุญ”<sup>๒๔๖</sup>

“ถ้าคนเราเข้าถึงธรรมะ เข้าถึงหลักธรรม เราก็จะคิดเผื่อแผ่คนอื่น และก็จะปรับปรุงตัวเองให้มีความสุข สิ่งที่คนอื่นทำแล้วตัวเองไม่ชอบ เราก็จะไม่ทำสิ่งนั้น”<sup>๒๔๗</sup>

ทั้งนี้การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ ในทางพระพุทธศาสนา คือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุด ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ไม่ผิดหวังโศกเศร้าบีบคั้นจิต เพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใด และมีความปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส เบิกบานใจตลอดเวลา

๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ : เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักจะมีปัญหาสุขภาพ อีกทั้งมีเวลาว่างเพิ่มขึ้น จึงเป็นโอกาสในการทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น การไป

<sup>๒๔๕</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณกอบกาญจน์ เทียนไชยมงคล, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๒๔๖</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนิตา โพธิจิต, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๒๔๗</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุนทรี วนวิทย์, ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๐.๑๕ น.

วัดทำบุญปฏิบัติธรรม หรือการทำงานอดิเรกอื่นๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีค่าใช้จ่ายเล็กน้อยแตกต่างกันไป ดังนั้น การรู้จักใช้ทรัพย์ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดจึงเป็นสิ่งจำเป็น เราจึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์ ดังนี้

(๑) เก็บเป็นเงินสำรองคงคลัง คือ เก็บเงินไว้ก้อนหนึ่ง ไว้ใช้ในยามจำเป็น ยามเจ็บป่วยขึ้นมา ก็ไปเบิกไว้ใช้รักษาสุขภาพได้ พอเรามีเงินคงคลังเราก็เกิดความมั่นคงทางใจ เมื่อมีความมั่นคงทางใจแล้วก็มีความมั่นคงทางกาย คือ ครอบครัวยังมีความอบอุ่นมั่นคง ผู้สูงอายุที่ไม่มีเงินสำรองคงคลัง ย่อมเป็นทุกข์

(๒) แบ่งเงินมาใช้มากินด้วย เงินเป็นสิ่งสมมติ ชีวิตมนุษย์เป็นของจริง ดังนั้นเงินจะมีค่าก็ต่อเมื่อนำมาใช้ ดังนั้น เงิน ส่วนที่ ๒ นี้ เอมมาซื้อข้าวปลาอาหาร เสื้อผ้าอาภรณ์ บัจฉยส์ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เอาเงินมาใช้ให้กินอิ่มนอนอุ่น แบ่งปันให้บุตรหลานหรือญาติพี่น้อง เพราะถ้าเราไม่แบ่งปันให้ใครเลย มีเงินไปก็ไม่มีความหมาย แต่อย่ากินอย่าใช้จนหมดเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

(๓) แบ่งเงินไว้เป็นทุนในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองสนใจ ในยามสูงอายุ การได้ทำกิจกรรมที่รักหรือที่สนใจเป็นสิ่งสำคัญต่อความสุขในจิตใจ และบางทีการได้ทำในสิ่งที่รัก ผลของการทำงานมักจะออกมาดี อาจเป็นเหตุให้มีรายได้ ใช้จ่ายในช่วงบั้นปลายอายุได้

(๔) รู้จักเสียภาษี ภาษาบาลีใช้คำว่า ราชพลี เพราะเราอยู่ในแผ่นดินนี้ แล้ววันหนึ่งเราก็จะตายในแผ่นดินนี้ เราเป็นหนี้บุญคุณแผ่นดิน ฉะนั้น อย่าหลีกเลี่ยงการเสียภาษี ดังคำกล่าวที่ว่า “รวยแล้วต้องให้ ได้แล้วรู้จักแบ่งปัน”

(๕) บำรุงสมณชีพราหมณ์ เพราะสมณชีพราหมณ์ เป็นผู้รักษาธรรมไว้ให้สังคม ท่านเป็นผู้ทรงศีล ทรงธรรม สังคมอยู่เย็นเป็นสุขเพราะว่าทุกคนเชื่อในบาปบุญคุณโทษ ดังนั้น ต้องบำรุงสมณชีพราหมณ์ ให้กินอิ่ม นอนอุ่น ให้มีกำลังใจออกไปเทศน์ออกสอน ไปวัด ไปทำบุญ

(๖) อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไป เพราะคนที่ยังอยู่เราอุปการะแล้ว ส่วนคนที่ล่วงไปแล้วเราจะต้องทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ด้วย นี่คือวิธีใช้เงินของพระพุทธเจ้า คนตายไปแล้วพระองค์ก็บอกลูกหลานให้ทำบุญไปให้บรรพบุรุษ<sup>๒๔๔</sup>

<sup>๒๔๔</sup> ว.วิชิตเมธี, **เคล็ดลับเศรษฐี**, (กรุงเทพฯ : ปรวานพับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓), หน้า๗๗-๗๘.

ดังที่คนต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ ดังนี้

“เราเป็นข้าราชการบำนาญ ก็จะมีวิธีวางแผนการใช้จ่าย อะไรที่เป็นรายจ่ายแน่นอน เช่น ค่าน้ำค่าไป ค่าขยะ ต้องแบ่งจ่ายให้เรียบร้อยก่อน จากนั้นเราค่อยใช้จ่ายเรื่องการกิน เรื่องของเครื่องครัว เพราะตัวเองชอบทำกับข้าวกินเอง ค่าแรงจากการสอนก็จะเอาไปทำบุญ และต้องรู้จักประมาณตนด้วย”<sup>๒๔๙</sup>

“คือ มีสติ ในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่จะทุ่มเทไปกับทุกสิ่งทุกอย่าง บริหารจัดการเงินพอดี ทุกเดือน และต้องแบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้ในการทำบุญ เพราะทำบุญแล้วจิตใจสบาย เราไม่มีเวลาทำบุญติดบาตรทุกเช้า เราก็ทำบุญใส่กระปุกทุกวัน แล้วพอสิ้นเดือนก็ไปทำบุญ”<sup>๒๕๐</sup>

“มีน้อยใช้น้อย ใช้อย่างประหยัด ต้องวางแผนการใช้จ่าย เพื่อให้มีส่วนเหลืออยู่ บางคนมีเงินแต่ใช้ไปทำบุญซะหมด แต่ตัวเองกับไม่มีกิน เราควรแบ่งทรัพย์เป็น ๕ ส่วน ตามหลักพุทธศาสนา”<sup>๒๕๑</sup>

๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย : คนหลายคนมีอายุอยู่ในโลกนี้นานๆ แล้วหมดอิสรภาพเพราะไม่สามารถมีความสุขด้วยตนเอง ต้องเอาความสุขไปขึ้นกับสิ่งภายนอก กับวัตถุต่าง และนับวันยิ่งต้องการเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อชีวิตและความสุขไปขึ้นอยู่กับวัตถุมากเข้า ชีวิตก็ลำบาก นอกจากพะรุงพะรังไปหมด ยังทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเองในการที่จะมีความสุข ผู้สูงอายุคือ วัยที่ต้องมีความสุขจากสิ่งที่มีอยู่รอบตัวให้มากยิ่งขึ้น คือ ให้ความสำคัญกับความสุขภายใน วิธีการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่จะเข้าถึงความสุขภายในได้นั้น ต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่าย เกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุมาบำเรอให้น้อยที่สุด ขวนขวายในการทำสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศล ยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น ดังที่คนต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ ดังนี้

“คนแก่ต้องมักน้อยสันโดษ พอกินพอใช้ คือ คนแก่อย่าไปกินอะไรมาก ถ้ากินมากไฟธาตุไม่ย่อย กินของอ่อนๆ และพยายามพึงธรรมให้มากๆ ใช้เวลาว่างกับลมหายใจ พุทธโธ หรือหายใจเข้าหายใจออกก็มีสติตามรู้ ตรงนี้จะมีคุณค่ากับคนแก่ อย่าไปต้องการอะไรมาก ขอให้

<sup>๒๔๙</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณกอบกานัญณ์ เทียนไชยมงคล, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๒๕๐</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณวัชรชัย วงษ์สวัสดิ์, ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๑๓ น.

<sup>๒๕๑</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก แม่ชีสุนัน ฉันทา, ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๒๘ น.



ปฏิบัติธรรมกำหนดลมหายใจให้มาก อยู่กับสติให้มาก ฟังธรรมะให้มาก ให้ลูกหลานมาเล่นกับเราบ่อยๆ<sup>๒๕๒</sup>

“ป่าจะไม่เบียดเบียนลูก เงินที่ลูกให้เราจะต้องคำนวณว่าพอใช้ ถ้าไม่พอใช้เราก็ต้องทำให้พอโดยตัวของเราเอง แต่ลูกเขาก็คำนวณมาแล้วว่าเงินแค่นี้ที่ให้แม่ใช้ แม่ก็พอใช้ แต่เขาก็จะเปิดโอกาสว่าถ้าแม่ไม่พอ แม่บอกได้นะ แต่โดยความเป็นแม่ มันหยิ่งว่าเราเป็นแม่นะเราจะขอเงินลูกไม่ได้ เราต้องรู้จักคำว่าพอ”<sup>๒๕๓</sup>

“ผมเป็นคนประหยัด ใช้ในสิ่งที่จำเป็น กินมากก็อ้วน อ้วนแล้วสุขภาพก็ไม่ดี”<sup>๒๕๔</sup>

“เมื่อเราอยู่ในวัยสูงอายุ เราต้องมีความตั้งมั่นว่าเราจะไม่อิงกับวัตถุต่างๆ วัตถุที่มันเกิ๊งกำลังของเรา เราควรหาความสุขที่ประณีตมากขึ้น”<sup>๒๕๕</sup>

และมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทัศนคติเสริมในประเด็นนี้ไว้ว่า

“เราต้องเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย เป็นคนที่สันโดษในการหาทรัพย์ ไม่ต้องไปแสวงหาแล้วทรัพย์สมบัติ เอาเวลามาปฏิบัติธรรมดีกว่า เดี่ยวตายไปแล้วใครจะมาช่วยเราได้ ถ้าเราเจริญสติมาก เราจะมีสติที่จะละบาป บำเพ็ญกุศล เป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธองค์”<sup>๒๕๖</sup>

กล่าวโดยสรุป สำหรับแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ มีแนวทางปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ดังนี้

### ด้านร่างกาย

๑) เข้าใจความจริงของชีวิต : เข้าใจให้ได้ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรง มีสภาพที่เสื่อมสลาย เสียหาย ร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิต พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดา ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัว ส่วนการจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น ควรยึดแนวทางตามหลักอริยสัจ ๔ เพราะหลักอริยสัจ ๔ ถือได้ว่าเป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์หรือบำบัดโรคของ

<sup>๒๕๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก ดร. พระมหาไพเราะ ลีตีสโล, ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๒๕๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนินดา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

<sup>๒๕๔</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณสุทธิชัย ที่ปประสาน, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

<sup>๒๕๕</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก แม่ชีสุนัน ฉันทา, ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๒๘ น.

<sup>๒๕๖</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณทิพรัตน์ ศิวะสกุลราช, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.

๒) มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน : เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข ไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม เป็นคุณธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมี เป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดี

๓) ทานอาหารแต่พอดี : ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดี และเป็นเวลา การบริโภคที่เป็นประโยชน์ คือ รับประทานอาหารของย่อยง่าย ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษ

๔) อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม : ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุข ได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่ไม่มีมลพิษ มีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่น มีความสงบ

๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ : การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง หลักสำคัญคือ ต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

๖) เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา : ไปตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อหาวิธีการรักษาบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง

### ด้านจิตใจ

๑) หมั่นทำบุญให้ทาน : การที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคม เช่น การบริจาคทรัพย์แก่ผู้ยากไร้ หรือเพื่อทำนุบำรุงศาสนา ให้ความเมตตา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น รวมไปถึงการให้อภัยทาน ละคลายความโกรธเคือง หรือพยาบาท การมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าวย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไป

๒) ทำงานอยู่เสมอ : ความสุขที่เกิดจากการทำงานนั้นเป็นความสุขที่ไม่มีโทษ เป็นมงคลข้อหนึ่ง ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรฝึกฝนตนให้มีความสุขอยู่กับงาน การไม่อยู่ว่าง ห无所ทำอะไรทำอยู่เสมอ เป็นประโยชน์หลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่ได้ทำงานทางกาย ก็สามารถทำงานทางจิตได้ เช่น การแผ่เมตตาถึงสรรพสัตว์ หรือนั่งสมาธิทำใจให้สงบปลอดจากนิวรณ์หรือความฟุ้งซ่านดังคำสอนสอนว่า “ธรรมนั้นเองย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ธรรมที่เขาประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้”

๓) อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า : การหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่วงหน้า ถือว่า เป็น ความทุกข์กินเปล่า ที่เสียเวลา เสียการงาน เสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าและเป็นประโยชน์ จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้

๔) อย่ายอมเป็นทาสของอดีต : ต้องทำความเข้าใจว่าอดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เรียกคืนมาไม่ได้ ความรู้สึกสุข ทุกข์ อันใดที่ล่วงเข้ามาในจิตใจก็ล่วงไปหมดแล้ว อย่าชัง หรือจงจำตัวเองไว้กับอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เริ่มต้นชีวิตใหม่ สร้างชีวิตใหม่ แล้วอนาคตจะดีเอง

๕) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา : การทำสมาธิ คือ การผูกจิตให้สงบตั้งมั่น ไว้กับอารมณ์สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เมื่อลมหายใจเข้าก็มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า เมื่อลมหายใจออก ก็มีสติระลึกรู้ว่ามีลมหายใจออก หรือจะเป็นการสวดมนต์ก็เป็นการศึกษาจิตให้สงบ มีสมาธิ เช่นเดียวกัน เพราะเมื่อจิตจับอารมณ์ดีแล้ว ไม่ฟุ้งซ่านวอกแวกไปในเรื่องอื่น ความสงบสุขก็เกิดขึ้น จิตมีความสุข สวรราย อยู่ด้วยตนเอง จิตที่มีความสงบ ผ่องใส จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย การควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับอริยาบถนั้น การกระทำใดๆ เช่น การกิน การดื่ม ก็ต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะ หรือสำรวจอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความยินดี ยินร้ายครอบงำได้

๖) ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ : คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต โดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอน ก็จะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า รีบเร่งทำกิจการหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบัน ไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลย หรือรอให้ภัยมาถึงตน

### ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน

๑) ไม่ตกเป็นทาสของมายาธรรม : ผู้สูงอายุต้องสำนึกตระหนักในความจริงว่า เมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งๆ ที่เรียกว่าโลกธรรม เพราะว่าโลกนี้ เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวนปรวนแปร เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราต้องยอมรับความจริงด้วยความรู้เท่าทัน พอรู้เท่าทันใจก็สบายไปครั้งหนึ่ง พร้อมกับมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้ มองให้เป็นประโยชน์หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายคนที่มีปัญญา รู้จักคิด จะมองหาประโยชน์ได้หมด

๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย : คือ การรู้จักให้อภัยไม่ถือสาเอาเรื่องกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่ทำเรื่องเล็กๆ ให้เป็นเรื่องใหญ่ มีใจเมตตา กรุณา โดยอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดี



เป็นมูลฐานของการให้อภัย มองกันและกันอย่างเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรูต่อกัน การอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมยังความสุขให้เกิดขึ้นแก่กันและได้

๓) มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล : การมีกัลยาณมิตรที่ดี ย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข กล่าวคือ การมีมิตรที่ดี มิตรที่ดีนั้น ย่อมจะเป็นผู้แนะนำแต่สิ่งที่ดี และมีประโยชน์ รวมทั้ง ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือน ให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาอย่างถูกต้อง

๔) เพียรเพิ่มพูนขันติ : ผู้สูงอายุที่มีความอดทน ไม่โกรธง่าย จะทำให้เป็นคนอารมณ์ดี จิตใจชื่นบาน มีจิตใจงาม เมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็งาม เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจ

### ด้านเศรษฐกิจ และรายได้

๑) เว้นจากอบายมุข : อบายมุข ๖ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโศกทรัพย์ เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่ง ทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่ว ผิดศีลธรรม มีแต่ผลเสียหาย

๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย : สำหรับผู้สูงอายุแล้ว การมีสุขภาพแข็งแรง ความสามารถในการพึ่งตนเอง ลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็น แม้จะเป็นจุดหมายชั้นตาเห็นหรือ ประโยชน์ปัจจุบัน แต่ก็เป็นที่ผู้สูงอายุควรตระเตรียมเอาไว้ ด้วยการทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดี ทั้งนี้การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆ

๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ : เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักจะมีปัญหาสุขภาพ จึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์ ดังนี้

(๑) เก็บเป็นเงินสำรองคงคลัง ไว้ใช้ในยามจำเป็น ยามเจ็บป่วย

(๒) แบ่งเงินมาใช้มากินด้วย ในเรื่องของปัจจัยสี่ แบ่งปันให้บุตรหลานหรือญาติพี่น้อง เพราะถ้าเราไม่แบ่งปันให้ใครเลย มีเงินไปก็ไม่มีความหมาย

(๓) แบ่งเงินไว้เป็นทุนในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองสนใจ ในยามสูงอายุ

(๔) รู้จักเสียภาษี อย่างหลีกเลี่ยงการเสียภาษี “รวยแล้วต้องให้ ได้แล้วรู้จักแบ่งปัน”

(๕) บำรุงสมณชีพราหมณ์ เพราะสมณชีพราหมณ์

(๖) อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไป

๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย : ต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่าย เกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุ มาบำเรอให้น้อยที่สุด ขวนขวายในการทำสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศล ยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ควร ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่าย ๆ ไม่ทำเรื่องง่าย ให้ เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น

#### ๔.๓ การดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาท (อัปมาทธรรม)

จากการศึกษา ถึงแนวทางปฏิบัติสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้มีความสุข รวมทั้งข้อปฏิบัติสู่การมีอายุยืน กล่าวคือ ไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างไรดี หลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะ ตัดรอนหรือลดทอนชีวิตให้สั้น ปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อ ปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ หรือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วย การทรงธรรมและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็น หลัก หรือเป็นประธานจึงจะสำเร็จได้ กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัส ว่าเป็นธรรมเอก เป็นตัวนำหน้าและเป็นตัวเร่งเร้าให้กุศลธรรมข้ออื่นๆ ลุกขึ้นจากความเฉื่อยชาหนึ่ง เฉย ออกมาสู่สนามหรือเวทีแห่งปฏิบัติการ<sup>๒๕๗</sup>

ในทางพระพุทธศาสนา ลักษณะของผู้ไม่ประมาท คือ

“ไม่เพิกเฉย ละเลย หรือความเอาใจใส่ กระตือรือร้น ความเตรียมพร้อม ระวังระไว เร่งทำสิ่งที่ควรทำ เร่งแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุง เร่งประกอบกิจการที่ดีงาม โดยถือว่า อัปมาทธรรม นั้น เป็นคุณธรรมพื้นฐานหรือหลักใหญ่ที่จะให้บรรลุประโยชน์”<sup>๒๕๘</sup>

บุคคลที่ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ ได้แก่ “มีปกติ ทำด้วยความเอื้อเฟื้อ มีปกติทำความเพียรติดต่อไม่ขาดสาย มีปกติทำไม่หยุด มีความประพฤติไม่ ย่อหย่อน มีฉันทะไม่ทอดทิ้งการงาน และไม่ทอดธุระ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย”<sup>๒๕๙</sup>

<sup>๒๕๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **สร้างวาสนาเพิ่มคุณค่าให้อายุ**, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธ- ธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๒๖.

<sup>๒๕๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)**, หน้า ๕๙๖.

<sup>๒๕๙</sup> ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๗๒.

ความไม่ประมาทจึงเป็นแกนนำที่จะทำให้การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรมสำเร็จได้ ทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุประสบและอำนวยประโยชน์สุขทั้งระดับที่ตามองเห็นและระดับที่เลอหายตา คือ เข้าถึงจุดหมายสูงสุดในชีวิต<sup>๒๖๐</sup> ตลอดจนทำให้ชีวิตที่ดำรงอยู่ตลอดอายุของตน เป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างสูง แม้กระทั่งทำให้ประสบอมตธรรมและทำให้กลายเป็นอมตะ

ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ความไม่ประมาทเป็นทางอมตะ ผู้ไม่ประมาทย่อมไม่มีมรณะ”<sup>๒๖๑</sup>

ด้วยเหตุที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงศึกษาทัศนคติและแนวทางปฏิบัติของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อนำผลของการศึกษามาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน ซึ่งทัศนคติเกี่ยวกับกับไม่ประมาทและแนวทางปฏิบัติ ของกลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง สามารถประมวลได้ ดังต่อไปนี้

“ต้องรู้ความจริงจึงไม่ประมาท ต้องมีสติสัมปชัญญะ คือไม่ประมาท สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากเลยส่งผลให้เราถึงมรรคผลนิพพานได้เลย เป็นปัจจัยให้หัวใจดับปะเกิดขึ้น เป็นปัจจัยให้ขันติ โสรัจจะเกิดขึ้น เป็นปัจจัยให้สังคะวัตถุ ๔ เกิดขึ้น พอเรามีศีลก็เป็นที่รักของสัตว์ทั้งหลาย”<sup>๒๖๒</sup>

คนแก่ถ้าเป็นคนมีธรรมะเป็นพื้นฐาน ตั้งสติดี ๆ ก็จะมีสติ รู้จักกลัว รู้จักวาง รู้จักปลงได้ ถ้าลูกไม่เลี้ยงไม่เป็นไร เราก็ช่วยตัวเอง หัวใจธรรมะของพระพุทธเจ้าคือต้องช่วยตัวเอง ก็คือ อุตตนา อุตตโนนาโต ตนแลเป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ ฉะนั้นต้องทำตัวเองให้เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ จึงจะอยู่ได้เป็นดี ก็คือว่าต้องมีธรรมะอยู่ในใจ ต้องมีวินัยรักษาตัว ต้องมีเพื่อนบ้านเป็นรั้ว ต้องกลัวแต่ความสามัคคี เราจะไม่ทำตัวเป็นภาระของคนอื่น พยายามช่วยตัวเองให้มาก”<sup>๒๖๓</sup>

“ไม่ประมาทในทุกเรื่อง แม้แต่การเดินอยู่ในบ้านเราก็เกิดอุบัติเหตุได้ ถ้าประมาทขาดสติ ตัวอย่างเช่นเข้าห้องน้ำ ถ้าคุณรู้ว่าห้องน้ำลื่นคุณก็ต้องระมัดระวัง พื้นห้องน้ำสูงต่ำไม่เท่ากัน

<sup>๒๖๐</sup> ชู.ภ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๖๗-๓๖๘.

<sup>๒๖๑</sup> ชู.ภ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๘.

<sup>๒๖๒</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณเทียบ ใจปทุม, ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.

<sup>๒๖๓</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก ดร.พระมหาไพเราะ วุฒิสีโล, ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.



ต้องมีสติในการก้าวลง จะมองดู จะเดินก็ต้องรู้ตัว มีสติ ทุกอย่างต้องไม่ประมาท เช่น ไปเดินห้าง ขึ้นบันไดเลื่อนมือต้องจับราว”<sup>๒๖๔</sup>

“ชีวิตมันจะมีความสุขขนาดไหน ก็ไม่ประมาท และเราก็ต้องมีการทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ก็คือ เจริญสติ และเราก็จะมีสติที่ต่อเนื่อง ทำอะไรผิดก็จะรู้ ก็ต้องหมั่นพิจารณา อยู่เสมอ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าพิจารณาถึงความตายอยู่เรื่อยๆ ไม่ช้าก็ตายแล้ว ทำไมไม่เร่งทำความดี ความชั่วจะไป ความดีเร่งทำ ถ้ามันแต่ชักช้าอยู่ ถ้าชีวิตเราหมดไป ก็หมดโอกาส อันนี้เราถือว่าเราไม่ได้ตั้งอยู่ในความประมาท คนที่ไม่ทำบาป และทำบุญอยู่เรื่อยๆมีเยอะ แต่เขาไม่เจริญสติภาวนา ซึ่งเป็นแก่นที่สำคัญที่สุด ถึงเวลาจะตาย ถ้าไปคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลขึ้นมา เขาก็มีสิทธิไปอบาย แต่ถ้าเราเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนกว่าชีวิตเราจะหมด คิดว่า พระสติ ต้องช่วยเราได้ ทำให้เราไม่ต้องไปอบายภูมิ”

สรุปได้ว่า ความไม่ประมาท ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต มุ่งกระทำ ความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใส ดังนั้น ผู้สูงอายุพึงประพฤติธรรมสม่ำเสมอ ไม่ประมาทในสิ่งต่อไปนี้

- ๑) ไม่ประมาทด้วยการเจริญไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาด้านปัญญาให้รู้เท่าทัน ต่อสภาวะ ความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง
- ๒) ไม่ประมาทในโลกธรรม ๘ ทั้งที่เป็นฝ่ายดี นำปรารถนา นำพอใจ คือ ความมีลาภยศ สรรเสริญ และความสุข ในขณะที่เดียวกันพึงระมัดระวัง มิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารถนา ตรงกันข้าม ในฝ่ายไม่สมหวังหรือฝ่ายเกิดทุกข์
- ๓) ไม่ประมาทในสังขารร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์
- ๔) ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวาง ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะมองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ

<sup>๒๖๔</sup> สัมภาษณ์เชิงลึก คุณชนินดา โพธิจิต, ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

## ๔.๔ สรุป

ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยใช้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาสัจธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต รวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ และบำเพ็ญประโยชน์

สำหรับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุมีแนวทางปฏิบัติ โดยสรุป ดังนี้

**ด้านร่างกาย :** ๑) เข้าใจความจริงของชีวิต ๒) มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ๓) ทานอาหารแต่พอดี ๔) อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม ๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ ๖) เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา

**ด้านจิตใจ :** ๑) หมั่นทำบุญให้ทาน ๒) ทำงานอยู่เสมอ ๓) อย่าเป็นทุกข์ลวงหน้า ๔) อาย้อมเป็นทาสของอดีต ๕) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา ๖) ต้อนรับสิ่งที่ไม่พึงด้วยความสงบ

**ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน :** ๑) ไม่ตกเป็นทาสมายาธรรม ๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย ๓) มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล ๔) เพียรเพิ่มพูนขันติ

**ด้านเศรษฐกิจ และรายได้ :** ๑) เว้นจากอบายมุข ๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย ๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ ๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย

ไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างไรดี หลีกเลียงเหตุซึ่งจะตัดรอนหรือลดทอนชีวิตให้สิ้นปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมในการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ หรือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการทรงธรรมและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกน เป็นหลัก หรือเป็นประธานจึงจะสำเร็จได้ กุศลธรรมข้อนั้น ก็คือ ความไม่ประมาท สรุปผลการศึกษา ได้ดังนี้

**ตารางที่ ๑**  
**ผลการศึกษา แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต**  
**อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ**

สภาพปัญหา	แนวทางประยุกต์หลักพุทธธรรม	องค์ธรรมที่ใช้
(๑) ด้านร่างกาย - พบความเสื่อมของร่างกายที่เป็นไปตามวัย เช่น ข้อเสื่อม ผิวน้ำแห้งเหี่ยว ฯลฯ - มีความเจ็บป่วย ที่พบมากคือ ปัญหาเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ โรคเกี่ยวกับสายตา	(๑) เข้าใจความจริงของชีวิต	อริยสัจ ๔, ไตรลักษณ์, ชั้นธ ๕
	(๒) มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน	ศีล ๕, ศีล ๘
	(๓) ทานอาหารแต่พอดี	โยนิโสมนสิการ, อายุวัฒนธรรม๕
	(๔) อาศัยอยู่ในที่เหมาะสม	
	(๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ	
(๒) ด้านจิตใจ - ความจำเสื่อม - ความหว่าเหว - ความเบื่อหน่าย - ความเหงา - ความเศร้าหมอง	(๑) หมั่นทำบุญให้ทาน	บุญกิริยาวัตถุ ๓
	(๒) ทำงานอยู่เสมอ	อิทธิบาท ๔
	(๓) อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า	สมถกรรมฐาน
	(๔) อย่าจมมเป็นทาสของอดีต	สติปัฏฐาน ๔
	(๕) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา	
	(๖) ต้อนรับสิ่งที่ไม่พึงด้วยความสงบ	มรณสติ
(๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน - ถูกจำกัดบทบาทให้น้อยลง - ปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อม - สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก - ค่านิยมที่แตกต่างกับลูกหลาน	(๑) ไม่ตกเป็นทาสมาฆาธรรม	โลกธรรม ๘
	(๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย	พรหมวิหาร ๔
	(๓) มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล	กัลยาณมิตรตตา
	(๔) เพียรเพิ่มพูนขันติ	ขันติ และโสรัจจะ
(๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ - มีรายได้ลดลง - ไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ - ขาดการวางแผนการเงินที่ดี - หมดเงินไปกับค่ารักษาพยาบาล	(๑) เว้นจากอบายมุข	อบายมุข ๖
	(๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย	ทิฐฐัมมิตกัตตะ
	(๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้	
	(๔) ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย	สันโดษ



## บทที่ ๕

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ บทสรุป

การศึกษาวิจัย เรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และเพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน สำหรับการดำเนินการวิจัยจะทำการศึกษาใน ๒ ระดับ คือ ศึกษาจากเอกสาร ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา งานเขียนทางพระพุทธศาสนา และงานเขียนอื่นๆ ประกอบกับการศึกษาในภาคสนามในผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างจำเพาะเจาะจง ผ่านกระบวนการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ทำให้ได้บทสรุปและข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### ๕.๑.๑ สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยปัจจุบัน

##### ๑. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

##### ๑) ความหมาย

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ถูกละเลยและสังคมควรจะทำให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่

##### ๒) ความสำคัญของผู้สูงอายุกับสังคมไทย

ผู้สูงอายุมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อสังคมไทย เนื่องจากเป็นเสมือนปฐมนิยบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและสังคม เป็นผู้มีความรู้ ประสบการณ์ และมีคุณธรรมที่สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ในทุกระดับ รวมทั้งยังเป็นที่พัก และที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้แก่ลูกหลานอีกด้วย หากสังคมได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดังกล่าวจากผู้สูงอายุและรับไว้อย่างเหมาะสม ก็ทำให้ได้ประโยชน์จากผู้สูงอายุ และเป็นการเพิ่มบทบาทของผู้สูงอายุให้กับครอบครัวและสังคมอีกด้วย

### ๓) การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

สำหรับผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ หมายถึง ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตนเอง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงสามารถช่วยครอบครัวและสังคมได้

### ๒. สาเหตุแห่งปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

สาเหตุที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผลให้การรักษาเยี่ยงยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันท่วงที และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง อีกทั้ง สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวัน ซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย และทางใจได้

### ๓. สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

#### ๑) ด้านร่างกาย

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการต่างๆ พบว่า ส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น ปัญหาข้อเข่าเสื่อม ปัญหาการปวดกล้ามเนื้อ เช่น ปวดหลัง ปวดเอว ปัญหาทางระบบขับถ่าย เช่น ท้องผูก ปัญหาหน้ามืด วิงเวียน เป็นลม ปัญหาแรงดันเลือดสูง ซึ่งอาจเกิดจากโรคไต โรคหลอดเลือด และโรคต่อมไร้ท่อ หรือสภาวะเลือดข้นมากขึ้น ปัญหาหูตึง ปัญหาอัมพาต และปัญหาหารหลงลืม อันเกิดจากภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น

สำหรับปัญหาทางด้านร่างกาย จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า สุขภาพทางกายโดยภาพรวมมีความแข็งแรงเป็นปกติ คือ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง แต่ก็ประสบกับปัญหาความเสื่อมของร่างกาย เช่น ข้อเสื่อม ผิวหนังเหี่ยวย่น การรับรู้ทางประสาทสัมผัสลดลง และมีความเจ็บป่วย คือ ผู้ให้สัมภาษณ์บางท่านเป็นไวรัสตับอักเสบ บางท่านมีปัญหากเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ บางท่านมีปัญหากเกี่ยวกับสายตา และบางท่านหัวใจโตผิดปกติ เป็นต้น ซึ่งแม้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างจะประสบปัญหาทางด้านร่างกายดังกล่าว แต่ส่วนใหญ่มักมีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง อารมณ์ดี มีความสุข อันเนื่องมาจากความเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต

## ๒) ด้านจิตใจ

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการต่างๆ พบว่า ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตที่พบมาก ได้แก่ ความว่าเหว การช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าหรือถูกรังเกียจ ทอดทิ้งจากครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงความไม่ไยดีและเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง การสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิด หรือสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้ สถิติปัญญา และความสามารถทางสมองที่ลดลง ซึ่งปัจจัยต่างๆดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุแสดงอารมณ์ที่ผิดปกติและพบได้บ่อย เช่น อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจ ซึม แยกตัว วิตกกังวล เครียด หงุดหงิดง่าย บ่น สับสน หลงลืม หรือกระทั่งเกิดอาการทางจิตที่รุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หวาดระแวง เป็นต้น

สำหรับปัญหาทางด้านจิตใจ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ปัญหาที่ส่งผลต่อจิตใจของคนกลุ่มนี้มีเพียงเล็กน้อย คือ การกังวลเรื่องงานหรือการทํากิจกรรมเพื่อส่วนรวม ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์เหงา เศร้า เบื่อหน่าย ว่าเหว ทั้งนี้ เนื่องมาจากเป็นผู้มีทัศนะบวกในการดำเนินชีวิต และให้ความสำคัญในเรื่องการมีสุขภาพจิตที่ดี

## ๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการต่างๆ พบว่า ปัญหาทางด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่นั้น ได้แก่ การสูญเสียในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียสถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว รวมไปถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งการแสดงออกของลูกหลานที่มีค่านิยมแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า เป็นภาระให้ลูกหลาน และก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมา

สำหรับปัญหาทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ทุกท่านล้วนประสบภาวะการสูญเสียในลักษณะต่างๆ ทั้งการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสถานภาพในครอบครัว แต่ถึงกระนั้นผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างนี้ก็ยังสามารถทำความเข้าใจกับสภาวะที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวหรือเป็นโสด ก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็น



ปกติสุข โดยปรับทัศนคติให้มองเห็นด้านดีของการเป็นโสด ที่จะเป็นโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตอยู่กับญาติพี่น้อง และมีเวลาได้ทำในกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

#### ๔) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

จากการศึกษาเอกสารทางวิชาการต่างๆ พบว่า วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีรายได้ลดน้อยลง ในขณะที่ร่างกายเสื่อมถอย สอดคล้องกับความเจ็บป่วย ซึ่งต้องใช้ค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา และเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ ซึ่งปัญหาการเงินของผู้สูงอายุเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี และไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง อาจเกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง ไม่มีความสุข เพราะรู้สึกว่าเป็นภาระของบุตรหลาน ดังนั้น วิธีแก้ไขปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ก็คือ ผู้สูงอายุควรต้องมีการวางแผนในการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ มีสัมพันธภาพทางสังคมเพื่อก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งควรวางแผนค่าใช้จ่ายและหารายได้เพิ่มตามความเหมาะสม

สำหรับปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง สามารถแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญเนื่องเป็นข้าราชการประจำ กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญ แต่มีรายได้จากแหล่งอื่นๆ เช่น การทำธุรกิจ รับจ้างทั่วไป การสอนหนังสือ หรือรายได้จากบุตรหลาน ซึ่งแม้ว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้ จะมีรายได้ลดลง จากการเกษียณอายุการทำงาน แต่ไม่พบว่ามี ความกังวลใจหรือเป็นกังวล ในเรื่องของปัญหาทางการเงิน กล่าวคือ ทุกท่านมีรายได้เพียงพอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

## ๕.๑.๒ หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

### ๑. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

#### ๑) ความหมาย

ผู้สูงอายุ ตามความหมายทางพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของร่างกายที่สามารถเห็นได้ชัด เช่น ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หนังกเหี่ยว ตกกระ หลังโก่ง และเป็นผู้ที่มียายุมาก ที่ควรมีความเข้าใจเห็นถึงความจริงของชีวิต มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

#### ๒) ความสำคัญ

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา พยายามชี้ให้เห็นว่า ความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท ไม่หลงระเหิงกับชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหมั่นทำความดีสร้างบุญกุศล ผู้สูงอายุยังมีบทบาทสำคัญในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา และสร้างประโยชน์แก่สังคม การแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ เป็นการระลึกถึงคุณ เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาส่งเสริม แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ

#### ๓) เหตุแห่งการมีอายุยืน

เหตุแห่งการมีอายุยืนตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น สรุปได้ว่า บุคคลใด ในอดีตชาติ เป็นผู้มั่งมีจิตเมตตา ไม่เบียดเบียน ทำร้ายสัตว์หรือชีวิตอื่น อีกทั้งมีการช่วยเหลือ เกื้อกูลสัตว์อื่น ก็จะมีผลเป็นกุศลกรรม ให้ชาติปัจจุบัน เป็นผู้มั่งมีอายุยืน และสำหรับเหตุปัจจัยในชีวิตปัจจุบันที่จะส่งผลให้มีอายุที่ยืนยาวนั้น ได้แก่ การรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม หรือทำความสบายให้แก่ตนเอง เป็นผู้มั่งมีศีล หรือสำรวมระวังความประพฤติของตนให้เป็นที่ไปในทางไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น รวมทั้งรู้จักเลือกคบมิตรที่ดี ที่จะแนะนำช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทางส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตหรือสุขภาพดีขึ้น และควรมีพรหมวิหาร คือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในจิตใจ เพื่อขัดเกลาจิตใจให้ตั้งงาม อ่อนโยน เบิกบาน และ ปล่อยวางต่อความขัดข้องทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต

สำหรับเหตุแห่งการมีอายุยืนตามหลักการทางพระพุทธศาสนานั้น สรุปได้ว่า บุคคลใด ในอดีตชาติ เป็นผู้มั่งมีจิตเมตตา ไม่เบียดเบียน ทำร้ายสัตว์หรือชีวิตอื่น อีกทั้งมีการช่วยเหลือ เกื้อกูลสัตว์อื่น ก็จะมีผลเป็นกุศลกรรม ให้ชาติปัจจุบัน เป็นผู้มั่งมีอายุยืน และสำหรับเหตุปัจจัยในชีวิตปัจจุบันที่จะส่งผลให้มีอายุที่ยืนยาวนั้น ได้แก่ การรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายของตนอย่างถูกต้อง เหมาะสม หรือทำความสบายให้แก่ตนเอง เป็นผู้มั่งมีศีล หรือสำรวมระวังความประพฤติของ

ตนให้เป็นไปในทางไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น รวมทั้งรู้จักเลือกคบมิตรที่ดี ที่จะแนะนำช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทางส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตหรือสุขภาพดีขึ้น และควรมีพรหมวิหาร คือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาในจิตใจ เพื่อขัดเกลาจิตใจให้ดีงาม อ่อนโยน เบิกบาน และ ปล่องวางต่อความขัดข้องทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต นอกจากนี้ ในทัศนะของพระพุทธศาสนา ยังกล่าวถึงหลักธรรม อิทธิบาท ๔ ว่า เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีอายุยืนอีกด้วย

## ๒. หลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

### ๑) ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาร่างกาย

มีหลักธรรมดังต่อไปนี้ ๑) อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่เป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาร่างกายของมนุษย์หรือบำบัดโรค ๒) ไตรลักษณ์ คือ การรู้เท่าความจริงของชีวิต เป็นกฎของธรรมชาติ มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา มิให้ยึดมั่นในตัวตน ๓) ชั้นที่ ๕ คือการรู้จักองค์ประกอบของชีวิตซึ่งล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันเอง จึงไม่ควรไปยึดมั่นถือ ๔) โยนิโสมนสิการ เป็นหลักคิดที่ประกอบด้วยปัญญา เพื่อให้มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และเป็นประโยชน์

### ๒) ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาร่างจิตใจ

มีหลักธรรมดังต่อไปนี้ ๑) บุญกิริยาวัตถุ ๓ เป็นหลักการทำความดี เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญเพื่อเข้าถึงความสุขอันประณีต ๒) อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย ด้วยการประกอบกุศลกรรม ๓) สติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ให้มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เท่าทันตามความจริงที่นำไปสู่การปล่องวางและมีความสุขกับปัจจุบันได้ ๔) มรณสติ คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต

### ๓) ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

มีหลักธรรมดังต่อไปนี้ ๑) โลกธรรม ๘ เมื่อรู้เท่าทันความเป็นไปของโลกที่เกิดขึ้น เราย่อมควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ และสามารถใช้อสถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ได้ ๒) พรหมวิหาร ๔ คือธรรมที่เป็นหลักประจำใจ กำกับพฤติกรรมคนในสังคม และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ยังความสุขให้เกิดขึ้นได้ ๓) กัลยาณมิตรตาคือ มีผู้สั่งสอน ผู้แนะนำ ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลแวดล้อมที่ดี ๔) ชั้นดี โสรัจจะ เป็นธรรมะอันทำให้งาม มีความอดทน ความสงบ เสงี่ยมแต่ใจ วางตนได้เหมาะสม จึงส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่งดงามทั้งกายและจิตใจ



## ๕) ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และรายได้

มีหลักธรรมดังต่อไปนี้ ๑) ละเว้นจากอบายมุข ๖ คือ ทางแห่งความเสื่อม ต้องละเว้น โดยเด็ดขาดเพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และเกิดความเสื่อมในโภคทรัพย์ ๒) ทิฏฐธัมมิกัตถะ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้บรรลุจุดหมาย ที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะการรู้จักวิธีการรักษาและใช้จ่ายทรัพย์ ๓) สันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ ในปัจจัย ๔ ที่ตนเองมี

### ๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

#### ๕.๑.๓.๑ ความสุขของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาพบว่า ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่มุ่งให้มนุษย์มีความสุขเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลัง และพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน สำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียว แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ (อามิสสุข) ก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาสัจธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต รวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการได้ทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่งอกงามด้วยกุศลธรรม

#### ๕.๑.๓.๒ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

##### ๑) ด้านร่างกาย

(๑) เข้าใจความจริงของชีวิต : พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดา ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัว ส่วนการจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น ควรยึดแนวทางตามหลักอริยสัจ ๔

(๒) มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน : เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข ไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม เป็นคุณธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

(๓) ทานอาหารแต่พอดี : ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดี และเป็นเวลา การบริโภคที่เป็นประโยชน์

(๔) อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม : ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุข

(๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ : การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

(๖) เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา : ไปตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อหาวิธีการรักษาบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง

## ๒) ด้านจิตใจ

(๑) หมั่นทำบุญให้ทาน : การที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคม เช่น การบริจาคทรัพย์แก่ผู้ยากไร้ หรือเพื่อทำนุบำรุงศาสนา ให้ความเมตตา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น รวมไปถึงการให้อภัยทาน ละคลายความโกรธเคือง หรือพยาบาท การมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าวย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไป

(๒) ทำงานอยู่เสมอ : ผู้สูงอายุจึงควรฝึกฝนตนให้มีความสุขอยู่กับงาน การไม่อยู่ว่างหาอะไรทำอยู่เสมอ เป็นประโยชน์หลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่ได้ทำงานทางกาย ก็สามารถทำงานทางจิตได้ เช่น การแผ่เมตตาถึงสรรพสัตว์ หรือนั่งสมาธิทำใจให้สงบ

(๓) อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า : การหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่วงหน้า ถือว่า เป็น ความทุกข์กินเปล่า ที่เสียเวลา เสียการงาน เสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ

(๔) อย่ายอมเป็นทาสของอดีต : ความรู้สึกสุข ทุกข์ อันใดที่ล่วงเข้ามาในจิตใจก็ล่วงไปหมดแล้ว อย่าขัง หรือจองจำตัวเองไว้กับอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เริ่มต้นชีวิตใหม่ สร้างชีวิตใหม่ แล้วอนาคตจะดีเอง

(๕) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา : การทำสมาธิ คือ การผูกจิตให้สงบตั้งมั่น ไว้กับอารมณ์สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น มีสติระลึกว่ามีลมหายใจออก หรือจะเป็นการสวดมนต์ เพราะเมื่อจิตจับอารมณ์ดีแล้ว ไม่ฟุ้งซ่านวอกแวกไปในเรื่องอื่น ความสงบสุขก็เกิดขึ้น จิตมีความสุข สวรราย อยู่ด้วยตนเอง จิตที่มีความสงบ ผ่องใส จะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย การควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับอิริยาบถ

นั้น การกระทำใดๆ เช่น การกิน การดื่ม ก็ต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะ หรือสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความยินดี ยินร้ายครอบงำได้

(๖) ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ : คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต โดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอน ก็จะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า รีบเร่งทำกิจการหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบัน ไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลย หรือรอให้ภัยมาถึงตน

### ๓) ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน

(๑) ไม่ตกเป็นทาสมายาธรรม : ผู้สูงอายุต้องสำนึกตระหนักในความจริงว่า เมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งที่เรียกว่าโลกธรรม เพราะว่าโลกนี้ เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน ปรวนแปร เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราต้องยอมรับความจริงด้วยความรู้เท่าทัน

(๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย : การรู้จักให้อภัยไม่ถือสาเอาเรื่องกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ มีใจเมตตา กรุณา โดยอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดีเป็น มูลฐานของการให้อภัย มองกันและกันอย่างเป็นมิตร ไม่เป็นศัตรูต่อกัน

(๓) มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล : การมีมิตรที่ดี มิตรที่ดีนั้น ย่อมจะเป็นผู้แนะนำแต่สิ่งที่ดี และมีประโยชน์ รวมทั้ง ช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือน ให้เกิดโยนิโสมนสิการ รู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาอย่างถูกต้อง

(๔) เพียรเพิ่มพูนขันติ : ผู้สูงอายุที่มีความอดทน ไม่โกรธง่าย จะทำให้เป็นคนอารมณ์ดี จิตใจชื่นบาน มีจิตใจงาม เมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็งาม เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจ

### ๔) ด้านเศรษฐกิจ และรายได้

(๑) เว้นจากอบายมุข : อบายมุข ๖ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อม โภคทรัพย์ เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่ง ทุกประการ

(๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย : การมีสุขภาพแข็งแรง ความสามารถในการพึ่งตนเอง ลดภาระ ค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็น แม้จะเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น หรือ ประโยชน์ปัจจุบัน แต่ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรเตรียมเอาไว้ ด้วยการทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดี



ทั้งนี้การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆ

(๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ : เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักจะมีปัญหาสุขภาพ จึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์ เก็บเป็นเงินสำรองคงคลัง แบ่งเงินมาใช้มากินด้วย แบ่งเงินไว้เป็นทุนในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองสนใจ รู้จักเสียภาษี บำรุงสมณชีพราหมณ์ เพราะสมณชีพราหมณ์ อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไป

(๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย : ต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่าย เกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุมาบำเรอให้น้อยที่สุด ขวนขวายในการทำสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศล ยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้

### ๕.๑.๓.๓ การดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาท

ความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นธรรมเอก เป็นตัวนำหน้าและเป็นตัวเร่งเร้าให้กุศลธรรมข้ออื่น ๆ ลุกขึ้นจากความเฉื่อยชาหนึ่งเฉย ออกมาสู่สนามหรือเวทีแห่งปฏิบัติการ ความไม่ประมาท ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต มุ่งกระทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใส

## ๕.๒ ข้อเสนอนณะ

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัย มีข้อเสนอนณะ ๒ ลักษณะ ต่อไปนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอนณะเชิงปฏิบัติการ

แนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธในการดำเนินชีวิตชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี อนึ่งหากต้องการนำแนวทางนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุโดยทั่วไป ต้องมีการเผยแพร่ผลงานในระดับสาธารณะ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาการดำเนินชีวิตนั้น ยังมีความเข้าใจในเรื่องหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตน้อยอยู่ เป็นเหตุไม่สามารถน้อมนำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตได้

หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ นำงานวิจัยนี้ไปเผยแพร่ในระดับสาธารณะ อาจจะช่วยสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุที่กำลังประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ เพราะเชื่อว่าผู้สูงอายุทุกคนล้วนปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพกายแข็งแรง และมีสุขภาพจิตที่ดี อนึ่ง ตัวอย่าง

ของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไปนั้น จะเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้ถือเป็นต้นแบบและแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

- ๑) ศึกษาเชิงวิเคราะห์หาคติความเชื่อเรื่องบุญและบาปของผู้สูงวัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน
- ๒) ศึกษาวิธีการจัดการศึกษาวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน
- ๓) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
- ๔) ศึกษาเชิงวิเคราะห์หาคติความเชื่อเรื่องชาตินี้และชาติหน้าของผู้สูงวัยที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต
- ๕) แนวทางการเตรียมตัวผู้สูงอายุกอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎก พร้อมอรรถกถาแปล. ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ :

##### (๑) หนังสือ

กระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖.**

กรุงเทพมหานคร : เจ.เอส. การพิมพ์, ๒๕๔๗.

กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย. **ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน.**

**ครุภัณฑ์ ฉบับพิเศษ ปีสุขภาพผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_, **ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ในชุมชนดินแดง.** กรุงเทพมหานคร :

กองสวัสดิการสงเคราะห์, ๒๕๒๘.

กชกร สังชาติ. **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.** ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๓๖.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. **สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตัวเอง.** กรุงเทพมหานคร : เบน-เบน บุ๊คส์,

๒๕๕๖.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ.**

กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘.

งานส่งเสริมการวิจัยและตำรา มหาวิทยาลัยมหิดล. **การวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย.**

ฉะเชิงเทรา : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘.

เอก ธนะสิริ. **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข.** พิมพ์ครั้งที่ ๘๖. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์เซ็ท เอน ซู้ท สตูดิโอ, ๒๕๔๘.

นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ. **ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ (Database on Ageing Population).**

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.



บรรลู่ ศิริพานิช. **๒๐ ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :โครงการ  
จัดพิมพ์คบไฟ, ๒๕๔๓.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. **โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความชรา**. เชียงใหม่ :  
พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘.

ปฐม และภัทรา นิคมานนท์. **โครงการหนังสือบูรพาจารย์หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี**.  
กรุงเทพมหานคร : บ.พี.เอ.ดีฟิ่ง จำกัด, ๒๕๔๘.

ปานัน บุญหลง. **ความรู้ความเข้าใจในกระบวนการสูงอายุ**. เอกสารการสัมมนาเรื่อง การ  
พยาบาลจิตสังคมสำหรับผู้สูงอายุ วันที่ ๑๔-๑๕ สิงหาคม ๒๕๒๓.  
กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

ประยงค์ ลิ่มตระกูลและภรรณิกา พงษ์สนธิ. **รายงานวิจัย การดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน ชุมชนศรี  
วิชัยอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖.

ประเวศ วะสี. **พุทธธรรมนำสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง,  
๒๕๒๘.

\_\_\_\_\_. **สาธารณสุขกับพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง,  
๒๕๕๒.

ปรีชา อุปโยคินและคณะ. **ไม้ใกล้ฝั่ง : สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร :  
เจริญดีการพิมพ์, ๒๕๔๑.

พุทธทาสภิกขุและคณะ. **แก่ออย่างฉลาดและเป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร : อตัมมโย, ๒๕๓๑.

พุทธทาสภิกขุ. **การไหว้ทิศอย่างอารยชน**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมบุชา, ๒๕๑๔.

\_\_\_\_\_. **ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ,  
๒๕๔๑.

พระครูธรรมธร ธรรมจิต คุณวโร. "การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม". **วารสารศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม ๒๕๕๖).

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศน์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_. **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. **คติธรรมแห่งชีวิต**. ขอนแก่น : คลังน่านาวิทยา, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_. **พุทธธรรมนำสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาพิมพ์ออกเผยแพร่, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม** (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **กายหายไข้ใจหายทุกข์**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_ . **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **สร้างวาสนา เพิ่มค่าให้อายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓.

พระพิจิตธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ฐมฺมวณฺโณ). **แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียงใหม่, ๒๕๓๖.

วศิน อินทสระ. **พุทธจริยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทองกวาว, ๒๕๔๑.

วิพรรณ ประจวบเหมาะะ. "สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๔". **รายงานประจำปี**.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๕.

ระพีพรรณ คำหอม และคณะ. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ**.

รายงานวิจัย สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_ . **ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท**. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สภาที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

๒๕๔๗.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุ เล่ม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_ . **ตัวแปรทางสังคม-จิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย : ในเมือง ชนบท**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๕.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. **แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ **สวัสดิการผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
๒๕๕๔.

ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชนตำบลสาวชะโงก. **คู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ.**  
ฉะเชิงเทรา : สง่าการพิมพ์, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. **วชิรญาณวโรส. สารานุกรมพระพุทธศาสนา.**  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๓๗.**  
กรุงเทพมหานคร : สำนักนายกรัฐมนตรี, ๒๕๓๗.

สุเชาวน์ พลอยชุม. **เอกสารประกอบการบรรยาย วิชาพุทธศาสนาเถรวาท.** กรุงเทพมหานคร :  
ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๔.

สุรกุล เจนอบรม. **การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการ  
เรียนการสอน. ใน เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเนื่องในโอกาสวัน  
สถาปนา คณะครุศาสตร์. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.**

สุพัตรา สุภาพ. **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี.**  
พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๖.

สุรางค์ ไคว้ตระกูล. **ปัญหาผู้สูงอายุ.** สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรม  
ราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖.

เสนอ อินทรสุขศรี. **หนังสือเพื่อบุคคลที่เคารพรักผู้สูงอายุ.** นนทบุรี: สำนักพิมพ์พิมพ์ทอง,  
๒๕๒๗.

โสภภาพรณ รัตน์ย. **เตรียมกายใจผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพื่อนสุขภาพ,  
๒๕๔๘.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิต. **จิตวิทยาผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง,  
๒๕๔๖.



## (๒) วิทยานิพนธ์

เกื้อ วงศ์บุญสิน. “การพัฒนาประชากรวัยเรียนและวัยแรงงานเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระครูใบฎีกาไสภา กิจจสาโร (จันทร์เพ็ง). “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูโพธิธรรมานุกูล (บวรเทา ชุตจัน). “ศึกษาแนวทางการนำหลักทฤษฎีธรรมมิกัตถประโยชน์เพื่อแก้ปัญหาชีวิต”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ, ๒๕๕๔.

พระบุญทรง หมี่ดำ (บุญญธโร). “ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙.

ยาจินต์ ลินสุภา, “ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมของวัดเพื่อสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**, (คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔

ภิรมย์ เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ลดารัตน์ สาภินันท์. “ภาวะธรรมทัศน์ในวัยสูงอายุและการเตรียมตัวตายเกี่ยวกับความตายของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

ลีลาวดี อัครเศรณี. “การเตรียมการเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนตำบลไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต**, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. “การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธรกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

แฉ่งทิพย์ น. สุวพร. “ปัญหาและการกำหนดนโยบายประชากรวัยชราในประเทศไทย”. **รายงานการวิจัย**. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๑๘.

ศศิธร เขารัตน์. “การศึกษาเปรียบเทียบพุทธรวิถีในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมกับการแพทย์แผนไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สมนึก แสงเขียว. “การจัดสวัสดิการสังคมของรัฐเกี่ยวกับผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๔.

สิริพร ทาชาติ. “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๐.

สุมาลย์ โทมัส. “พัฒนาการของการศึกษาเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๔.

สรณีย์ สายศร. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ: ศึกษากรณีโรคมะเร็ง”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘.

อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธรวิถีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

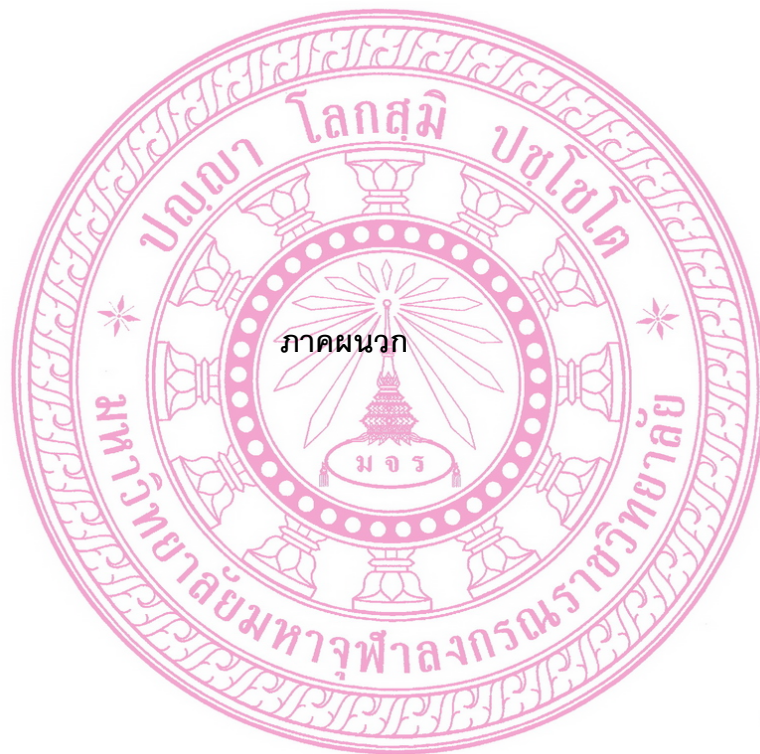
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://hp.anamai.moph.go.th>.  
(๑๗/๐๑/๒๕๕๗).

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://resource.thaihealth.or.th>. (๑๗/๐๑/๒๕๕๗).

พระมหาทวี มหาปญฺญ. วิเคราะห์อายุสธรรม ๕: หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการ.  
[ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.mcu.ac.th>. (๒๐/๐๒/๒๕๕๗).







## ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ

### คำชี้แจง

การสัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เพื่อหาข้อมูลในเรื่องสภาพปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ และแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

### ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑ ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี

การศึกษา.....อาชีพ.....

ตำแหน่งทางสังคม (ทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ).....

๑.๒ สถานภาพการสมรส

โสด  สมรส (คู่สมรสอยู่ด้วยกัน)  สมรส (คู่สมรสอยู่ที่อื่น)

หม้าย (คู่สมรสตาย)  หย่า

๑.๓ ใครเป็นผู้ดูแลหลักในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ของท่าน

ไม่มี

มี โดยผู้ดูแล ได้แก่

ลูกสาว

ลูกชาย

ภรรยา/สามี (คู่สมรส)

ญาติ/พี่น้อง

จ้างผู้ดูแล/พยาบาล

เพื่อนบ้าน/คนในชุมชน

๑.๔ อะไรเป็นสิ่งที่จุดประกายให้ท่านเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรม ?

.....

๑.๕ ทักษะของท่าน การปฏิบัติธรรมคืออะไร และปฏิบัติอย่างไร ?

.....

๑.๕ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมของท่านคืออะไร ?

.....

## ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๒.๑ ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพทางร่างกาย คือ อะไร ? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร?

.....

๒.๒ ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพจิต คืออะไร? เช่น เหงา เศร้าหรือว่าเหว และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

.....

๒.๓ ปัญหาของท่านในด้านครอบครัวและสังคม คือ อะไร? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

.....

๒.๔ ปัญหาของท่านในด้านเศรษฐกิจ หรือการมีรายได้ เป็นอย่างไร? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

.....

๒.๕ ท่านมองว่าทุกปัญหาเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรือจำเป็นต้องปรึกษาสมาชิกในครอบครัว ousangไร?

.....

## ตอนที่ ๓ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๓.๑ ทักษะของท่านความสุขของผู้สูงอายุ คืออะไร ? และท่านมีวิธีการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างไร ?

.....

๓.๒ ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ousangไร ?

.....



๓.๓ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย อย่างไร?

ให้ยกตัวอย่าง

.....

๓.๔ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ อย่างไร?

ให้ยกตัวอย่าง

.....

๓.๕ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านครอบครัวและสังคม อย่างไร?

ให้ยกตัวอย่าง

.....

๓.๖ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และรายได้ได้อย่างไร?

ให้ยกตัวอย่าง

.....

๓.๗ ทศนะของท่าน การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท คืออะไร ? และท่านมีแนวทางนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท อย่างไร ?

.....

๓.๘ จากการนำหลักพุทธธรรม มาใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าว ในการดำเนินชีวิต ผลเป็นอย่างไร? และท่านมีความรู้สึกอย่างไร?

.....

๓.๙ ทศนะของท่าน หลักธรรมใดสำคัญมากที่สุดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ? เพราะเหตุใด ?

.....

## ตอนที่ ๔ คำถามทั่วไป

๔.๑ เคล์ดีดับในการดูแลสุขภาพร่างกายของท่านคืออะไร ?

.....

๔.๒ งานอดิเรกของท่านคืออะไร ? ทำไมท่านถึงชอบงานนี้ ?

.....

๔.๓ ท่านมีคำแนะนำอะไรที่อยากจะบอกบุคคลวัยอื่นๆ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

.....



ภาคผนวก ข. ข้อมูลผู้สูงอายุที่ให้สัมภาษณ์  
จำนวน ๑๐ ท่าน

ท่านที่ ๑

ชื่อ: พระมหาไพเราะ ฐิตสีโล, ดร                      อายุ: ๗๒ ปี

การศึกษา: ปธ.ศ., ปริญญาเอก                      สถานภาพ: พระภิกษุ

ตำแหน่งทางสังคม: เจ้าอาวาสวัดสระแก้ว จ.อ่างทอง

งานอดิเรก: มีความสุขกับการดูแลเด็กกำพร้า

ปัญหาทางสุขภาพ: ปัญหาเกี่ยวกับต่อมลูกหมาก และการขยับถ่าย ใช้ยาช่วยในการรักษา



ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.



**ท่านที่ ๒****ชื่อ:** แม่ชีสุนัน ฉันทา**อายุ:** ๖๑ ปี**การศึกษา:** ปวส., ธรรมศึกษาเอก, อภิธรรมบัณฑิต**อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน:** แม่ชี, อาจารย์สอนพระอภิธรรม**ตำแหน่งทางสังคม:** อาจารย์สอนพระอภิธรรมของอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย วัดมหาธาตุฯ**งานอดิเรก:** ช่วยกิจกรรมพิเศษต่างๆ ภายในวัด, สอนพระอภิธรรม**ปัญหาทางสุขภาพ:** ไม่มี

ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๒๘ น.

ท่านที่ ๓

ชื่อ: พลโทละม้าย จันทระเสริฐุ อายุ: ๙๐ ปี

การศึกษา: ปริญญาตรี สถานภาพ: สมรส อาศัยอยู่กับคู่สมรส

อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน: ข้าราชการบำนาญ

ตำแหน่งทางสังคม: ไม่มี

งานอดิเรก: อ่านหนังสือธรรมะ

ปัญหาทางสุขภาพ: มีปัญหาเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ



ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๑๒ น.

## ท่านที่ ๔

ชื่อ: คุณเทียบ ใจปทุม

อายุ: ๘๔ ปี

การศึกษา: ม. ๓, อภิธรรมบัณฑิต

สถานภาพ: สมรส อาศัยอยู่กับบุตรธิดา

อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน: ข้าราชการบำนาญ

ตำแหน่งทางสังคม: อาจารย์ประจำชั้นมหาอภิธรรมมิกโท อภิธรรมโชติคะวิทยาลัย วัดมหาธาตุฯ

งานอดิเรก: อ่านหนังสือธรรมะ, สอนอภิธรรม

ปัญหาทางสุขภาพ: ไม่มี



ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๑.๒๑ น.



## ท่านที่ ๕

ชื่อ: คุณชนิดา โพธิจิต

อายุ: ๗๕ ปี

การศึกษา: ม. ๖

สถานภาพ: สมรส อาศัยอยู่กับบุตร

อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน: ที่ผ่านมามีเปิดร้านขายของชำ ปัจจุบันไม่ได้ประกอบอาชีพ

ตำแหน่งทางสังคม: ไม่มี

งานอดิเรก: เป็นวิทยากรให้งานของมหาจุฬาฯ, นำสวดมนต์ อาราธนาศีล อาราธนาธรรม

ปัญหาทางสุขภาพ: เส้นเอ็นที่ไหล่ขวาอักเสบ กำลังทำกายภาพบำบัดอยู่



ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๐๐ น.

## ท่านที่ ๖

ชื่อ: คุณสุนทรี วนวิทย์

อายุ: ๗๒ ปี

การศึกษา: มัธยม, ศึกษาภาษาจีน

สถานภาพ: สมรส คู่สมรสอยู่ด้วยกัน

อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน: ธุรกิจส่วนตัว บริษัท ฮาตารี อิเลคทริค จำกัด

ตำแหน่งทางสังคม: รองประธาน บริษัท ฮาตารี อิเลคทริค จำกัด

งานอดิเรก: ท่องเที่ยวต่างประเทศ, ร้องเพลง

ปัญหาทางสุขภาพ: ไม่มี



ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๐.๑๕ น.

**ท่านที่ ๗****ชื่อ:** คุณวัชรชัย วงษ์สวัสดิ์**อายุ:** ๗๐ ปี**การศึกษา:** ปริญญาโท (กำลังศึกษา)**สถานภาพ:** สมรส**อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน:** ดูแลชมรมโหราศาสตร์วัดไถ่เตี้ย**ตำแหน่งทางสังคม:** กรรมการประจำชมรมโหราศาสตร์วัดไถ่เตี้ย**งานอดิเรก:** เป็นอาจารย์โหราศาสตร์, อ่านหนังสือธรรมะ**ปัญหาทางสุขภาพ:** ปัญหาเข้าข้อเสื่อม

ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๔.๑๓ น.



**ท่านที่ ๘****ชื่อ:** คุณสุทธิชัย ทีปประสาน **อายุ:** ๗๐ ปี**การศึกษา:** วท.บ. (จุฬาฯ) **สถานภาพ:** สมรส คู่สมรสอยู่ด้วยกัน (ไม่มีบุตร)**อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน:** ข้าราชการบำนาญ**ตำแหน่งทางสังคม:** กรรมการ (เหรียญก) ชมชนทำพระจันทร์**งานอดิเรก:** ฟังธรรมะของพระอาจารย์สมบัติ นันทิโก**ปัญหาทางสุขภาพ:** มีปัญหาเกี่ยวกับดวงตา

ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

**ท่านที่ ๙**

**ชื่อ:** คุณกอบกาญจน์ เทียนไชยมงคล **อายุ:** ๖๗ ปี

**การศึกษา:** ปริญญาตรี **สถานภาพ:** โสด อาศัยอยู่กับพี่น้อง

**อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน:** ข้าราชการบำนาญ, อาจารย์สอนอภิธรรม

**ตำแหน่งทางสังคม:** อาจารย์สอนพระอภิธรรมของอภิธรรมโชติภาวนาวิทยาลัย วัดมหาธาตุฯ

**งานอดิเรก:** ออกแบบสื่อการสอน, สวดมนต์

**ปัญหาทางสุขภาพ:** มีโรคประจำตัว คือ ไวรัสตับอักเสบ เข้าใจที่จำอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุข ด้วยการพิจารณาตามกฎของไตรลักษณ์



ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๕๐ น.

## ท่านที่ ๑๐

ชื่อ: คุณทิพย์รัตน์ ศิวสกุลราช อายุ: ๖๘ ปี  
การศึกษา:ปริญญาตรี มศว. สถานภาพ: โสด  
อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน:ข้าราชการบำนาญ  
ตำแหน่งทางสังคม: ไม่มี  
งานอดิเรก:ปลูกต้นไม้  
ปัญหาทางสุขภาพ: มีความเสื่อมไปตามวัยเป็นปกติ



ภาพบรรยากาศการสัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, เวลา ๑๓.๓๖ น.



## ภาคผนวก ค. ตัวอย่างบทถอดสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

(นำเสนอเป็นตัวอย่าง ๒ ท่าน จาก ๑๐ ท่าน)

### คำชี้แจง

การสัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เพื่อหาข้อมูลในเรื่องสภาพปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ และแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

### ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ คุณชนิดา นามสกุล โพธิจิต

วันที่สัมภาษณ์: ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ เวลา ๑๔.๐๐ น.

อายุ: ๗๕ ปี

การศึกษา: มัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๖

อาชีพและผลงานที่ผ่านมา: ทำอาชีพหลากหลาย ค้าขายส่วนตัว  
เปิดร้านขายโชร่วยที่บ้านในกรุงเทพฯ

อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน : มาวัดปฏิบัติธรรม ช่วยงานอยู่ที่มหาจุฬาฯ ประมาณ ๒๐ ปีแล้ว  
นำสวดมนตร์ ทุกวันพระกับวันอาทิตย์ หรือมีงานเกี่ยวกับการกุศลของมหาจุฬาฯ ก็จะทำ ทำฝ่าย  
สวัสดิการหาเงินเข้ามหาจุฬาฯ ที่ทำเพราะใจรัก ใจศรัทธา มีความสุขที่ได้ทำตรงนี้ เพราะเราหมด  
ภาระทางบ้านแล้ว ลูกเขาเปิดโอกาสให้วาระกาลสุดท้ายของแม่ สิ่งไหนที่แม่มีความสุข ลูกจะบอก  
ให้แม่รีบทำ และตัวเองมีใจรักเพราะได้รับอิทธิพลมาจากคุณพ่อ คุณแม่ ให้เราหิ้วปืนโตไปวัดทุกวัน  
ซึ่มซึ่มมาตั้งแต่เล็ก

ตำแหน่งทางสังคม (ทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ) : ไม่มี

๑.๒ สถานภาพ: สมรส (คู่สมรสอยู่ด้วยกัน)

๑.๒ ใครเป็นผู้ดูแลหลักในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ของท่าน : ไม่มี แต่พักอาศัยอยู่กับ  
ลูกชาย ที่สำคัญ ตนต้องเป็นที่พึ่งแห่งตน ต้องรู้จักประมาณในการบริโภค การออกกำลังกาย การ  
วางตัว การวางใจ ลูกจะดูแลเรื่องสุขภาพ ความเจ็บป่วย

๑.๓ อะไรเป็นสิ่งจุดประกายให้ท่านเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรม ?

เราซึ่มซึ่มมาตั้งแต่เด็ก คุณพ่อ คุณแม่จะเป็นผู้ชี้ทางเรา ให้เราหิ้วปืนโตไปวัด เรากล้า  
คุยกับพระตั้งแต่เด็ก เจ้าอาวาสก็เป็นญาติกัน เราก็เหมือนเป็นลูกศิษย์กันกุฎิ มาอยู่กรุงเทพฯ ตั้งแต่  
พ.ศ. ๒๕๐๖ จนถึงวันนี้ ๕๐ กว่าปี ไม่เคยเข้าโรงหนัง ไม่เคยพาลูกเข้าไปดูหนัง ดูละคร มีแต่พาลูก

ไปทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ไปไหว้พระ เวลาไปทำบุญ ไหว้พระ จะมีความสุขมาก รู้สึกอิมใจลึกๆ พอ รู้สึกมีความสุขอย่างนี้แล้ว เราควรจะเดินหน้าต่อไป มาอุปถัมภ์ศาสนาต่อไป แต่ก่อนเปิดร้านค้าอยู่ ๑๒ ปี ลูกเรียนจบบอกแม่ว่านับแต่วันนี้หน้าหน้าที่ของลูกแล้ว แม่ทำภาระของแม่จบแล้ว รู้สึกปลื้มจึง มาทางธรรมเต็มตัวเลย

#### ๑.๔ ทิศนะของท่าน การปฏิบัติธรรมคืออะไร และปฏิบัติอย่างไร ?

สิ่งประสงค์ที่สุด ก็คือ ความสุข ความสุขที่ได้จากการปฏิบัติคือได้สงบ วางจิต วางกายให้อยู่ในศีล คิณดี พุคฺติ ทำดี ปฏิบัติที่ดี วิธีการแล้วแต่อารมณ์ปฏิบัติของแต่ละคน แต่ก่อนนี้ไปวัด ปากน้ำภาษีเจริญ ลูกชายคนโตจะมาปฏิบัติที่วัดมหาธาตุ คณะ ๕ ศรัทธาอาจารย์กิตติพิฑูโร จะเอาเทปมาฟังตลอด ตั้งแต่ยังเป็นนักเรียนมัธยม เขามาเรียนปฏิบัติก่อนแม่ อยู่มาวันหนึ่งจึงถามลูกว่าทำไมลูกกลับเย็น ลูกบอกว่าไปปฏิบัติธรรม จากนั้นจึงมาพร้อมกับลูก ลูกได้บวชเป็นนาคหลวง เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยมหิดล บวชที่วัดเบญจมบพิตร พ.ศ. ๒๕๒๗ สมัยนั้นไปอยู่ที่วัดพระธรรมกาย ซึ่งสมัยนั้นคนยังน้อยมาก มีคนอยู่แค่ร้อยละคน พระองค์ (สมเด็จพระเทพฯ) ทรงประทานผ้าไตร เป็นสิ่งปลื้มปีติมาก น้ำตาร่วงตลอด ลูกชายเอาใบมาให้เห็น มีพระปรมาภิไธยของพระองค์ด้วย

#### ๑.๕ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมของท่านคืออะไร ?

มีค่ะ มีพญามารมาคอยจุกจิก รบกวนร่างกายของเรา เหมือนตอนที่จิตจะนิ่งจะคอยมารบกวนเรา จะเข้าหูเราบ้าง จะเข้าตาเราบ้าง ให้เรามีวิริยะและขันติ ตัวนี้ต้องใช้ขันติ อดทนอย่างสูง อย่าไปยุ่งกับเขา แม่เมตตาให้เขา ซึ่งการเมตตาได้ผลที่เห็นกับตัวเอง อธิษฐานจิตว่า ถ้าท่านจะมารบกวนก็อย่ามาเลยนะ ฉันกำลังตั้งใจจะปฏิบัติธรรม ก็บอกหน้าห้องพระที่บ้าน ถ้าฉันปฏิบัติเสร็จแล้ว จะเมตตา กรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศลไปให้ อย่างมารบกวนกัน แต่ก็ได้ผลส่วนหนึ่ง เขาจะหยุดเลย เมื่อผ่านพ้นไปได้ก็เห็นว่ามันเป็นอนิจจังจริงๆ ได้เห็นว่าธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสัจธรรม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นสัจธรรมที่พิสูจน์ได้

#### ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

##### ๒.๑ ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพทางร่างกาย คือ อะไร ? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร?

ตอนนี้กำลังทำกายภาพอยู่ค่ะ ไหล่ข้างขวาปวด ข้อต่อระหว่างไหล่กับหัวไหล่เส้นเอ็นตรงนี้มันอักเสบ สาเหตุเกิดจาก ข้อหนึ่ง ป้าเป็นคนที่ถูกชนไม่อยู่เฉย ไม่ได้จ้างคนใช้ คนสวน เวลาลูกไม่อยู่ ต้นไม้ข้างรั้วกิ่งมันย้อยลงมาก็เอาบันไดมาป็น ขุดดิน ปลุกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ บัดกวาดใบไม้ ทำความสะอาดบ้าน ทำคนเดียวหมด คือทำงานมากเกินไปก็เลยอักเสบ หมอบอกให้พักผ่อนบ้าง แต่

ก็ยังไม่หยุด นึกว่ามันนิดหน่อย บอกลูก ลูกก็เอายามาให้ทาน พาไปทำกายภาพ หมอนัดวันจันทร์ กับวันพฤหัสบดี สองเดือนให้ไปทำ ห้ามหยุด ให้ทานยาควบคุมกันไป เราพยายามหาอย่างอื่นกลบเกลื่อน (อาการป่วยทางกาย) อ่านหนังสือบ้าง ตัดเย็บเสื้อผ้าบ้าง ดูทีวีบ้าง ดูข่าวบ้าง ให้เวลามันผ่านไปโดยที่เราไม่ต้องไปยึดติดกับเขา เพราะฉะนั้นเราจึงไม่รู้สึกรู้ว่าเราทุกข์กาย ทุกข์ใจ อย่าไปยึดติดอยู่กับว่าฉันเจ็บนะ ฉันป่วยนะ ไม่ไปหงุดหงิด กลางวันก็อยู่บ้านคนเดียว ลูกกว่าจะกลับก็มีค่า บางวันอยู่เวรก็ไม่ได้กลับ เราก็อยู่คนเดียว การอยู่คนเดียว ถ้าเราอยู่เฉยๆ ก็อยู่ไม่ได้หรอก แต่ถ้าเราทำงานต่างๆแล้ว เรามีความสุข บ้านช่องก็สะอาด เสื้อผ้าก็เรียบร้อย ลูกกลับมาเขาก็มีความสุข แต่ในขณะที่เดียวกันลูกก็จะบอกห้ามแม่ไปทำที่สูง หน้าต่าง บานประตู ลูกจะรู้ว่าแม่เป็นคนชนและค่อนข้างจะติดกับลูก เดียวนี้ลูกจะจ้างคนมาทำเป็นอาทิติย์

## ๒.๒ ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพจิต คืออะไร? เช่น เหนง เศร้าหรือว่าเหว และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

ถ้าเหงาเราก็หากิจกรรม ตัดเสื้อผ้า ทำงานที่เรารัก เราทำแล้วมีความสุขกับงานนั้น หรือหาหนังสือมาอ่าน หนังสือพุทธธรรมก็ดี พระไตรปิฎกก็ดี หรือหนังสืออะไรก็ได้ หรือไม่เราก็นั่งสวดธัมมจักร ไม่มีคำว่าว่าเหวเลย ที่บ้านจะมีสระน้ำมีปลาเล็กๆน้อยๆ เราก็ไปนั่งเล่นกับปลา หรือมีบัวในสระน้ำ เราก็เลี้ยงบัว ใส่ปุ๋ย ขอนใบไม้ที่มันร่วงลงไป แค่นี้มันก็ผ่านไป แล้ว ก็มีความสุขที่ได้ทำ พอต้นไม้งาม บัวออกดอกเต็มสระ เพื่อนบ้านมาดูมาถามว่าคุณทำยังไงคะ บัวออกดอกเต็มสระเลย เราก็มีความสุขแล้ว จิตใจที่มีความสุขส่งผลต่อร่างกายมากเลยคะ เพราะใจทุกข์กายก็ทุกข์ คืออย่างน้อยมันท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากหยิบอะไร ไม่อยากทำอะไร รู้สึกว่าชีวิตเราไม่ค่อยมีค่าเลย เพราะฉะนั้นเราพยายามทำตัวให้มีค่า อย่างน้อยลูกมองเห็นว่าแม่เรามีค่าเสมอสำหรับเขา แต่ลูกชายป่าดี ก่อนไปทำงานหรือเย็นกลับจากทำงานต้องเจอแม่ ถ้าไม่เจอแม่ต้องรู้ว่าแม่ไปไหน เข้าก่อนไปทำงานถ้าไม่ได้ไหวแม่เหมือนเขาขาดอะไรไป นี่ก็คือคำพูดของเขาเอง ครอบครัวค่อนข้างมีความสุข อบอุ่น มันใกล้ชิดกัน

## ๒.๓ ปัญหาของท่านในด้านครอบครัวและสังคม คือ อะไร? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

ครอบครัวอบอุ่น เพราะเราให้ซึ่งกันและกัน เคารพซึ่งกันและกัน ตรงนี้ทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความสุข สมมติว่าแม่จะไปต่างจังหวัด ลูกจะเป็นห่วงว่าแม่ไปรถอะไร เดินทางกลางวันหรือกลางคืน เขาจะถามเป็นห่วงใส่ใจ ส่วนเราก็ใส่ใจดูแลเขา จะดูแลเขาทุกอย่าง ห้องนอน คัดแยกเสื้อผ้า ผ้าขาวก็ซักมือให้เขา เขาก็มาชมว่าเสื้อของเขาขาวสดใส เขาก็มีความสุข และเห็นคุณค่าของแม่แล้ว ว่าแม่ทำให้เขามีความสุข ก็ปลื้มคะ อีกอย่างที่เขาชอบทำก็คือกับข้าวที่ลูกชอบ วันไหนเขาไม่ได้ทานอาหารจากโรงพยาบาลมาแม่ก็จะทำไว้ รู้ว่าลูกชอบทานอะไรก็จะทำไว้ให้ หรือเวลา



เขานึกอยากทานอะไรที่บ้านเขาก็โทรมาบอกและบอกว่าแม่ทำกับข้าวอร่อย เขาก็ให้กำลังใจเราด้วย นี่คือความสุขที่เราให้ซึ่งกันและกัน แล้วกลายมาเป็นความผูกพันระหว่างครอบครัวที่เราขาดกันไม่ได้

## ๒.๔ ปัญหาของท่านในด้านเศรษฐกิจ หรือการมีรายได้ เป็นอย่างไร? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

ตอนนี้คุณป้ากินบำนาญแล้ว ลูกบอกจะทำหน้าที่ของตัวเอง ไม่ได้ทำราชการแต่เป็นบำนาญจากลูก ลูกบอกว่าแม่หมดหน้าที่ของแม่แล้ว ต่อแต่นี้ไปลูกเรียนจบแล้ว ลูกเรียนจบแล้วต่อไปนี่แม่เลิกขายของ และกินเงินเดือนของลูกนะ เงินเดือนทุกบาททุกสตางค์ไม่ได้ออกที่ธนาคารใส่ซองมาทั้งซองก็ส่งให้แม่ วิธีการใช้จ่ายไม่ยาก ต้องมองรายรับก่อน เป็นพื้นฐานมาตั้งแต่แรกที่เราต้องเป็นผู้หาเงิน ส่งลูกเรียนเราต้องมียี่ห้อ เพื่ออนาคตของลูก เพื่อให้มีวันนี้ ถ้าไม่มียี่ห้อลูกเราก็ไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัย ถ้าได้เข้าเราก็ไม่ยอมให้ลูกมีปมด้อย กลัวลูกจะเรียนไม่เต็มที วางแผนไว้ตั้งแต่เล็กๆเลย ให้ลูกเข้าไปเรียนโรงเรียนฝรั่งซึ่งฐานะของเราไม่ได้ร่ำรวย นี่คือพื้นฐานให้ลูกได้แข็งแรง ไปได้อย่างดี ไม่ให้หน้าอายคนที่เขาเรียนกัน แม่กับพ่อความรู้ัน้อย เพราะฉะนั้นเป็นบทเรียนที่ดีถึงจะสอนลูกว่าแม่ความรู้ัน้อย แม่จึงต้องมาทำงานหนัก มาค้าขาย แม่ไม่ยอมเห็นลูกเป็นกรรมกรที่ต้องไปแบกหาม ชอบลูกแต่งตัวสวยๆ สะอาดๆ จะวางชั้นตอนไว้เลยว่าข้างหน้า ลูกจะต้องไปอย่างนี้ๆ อยากเห็นลูกขับรถเก๋ง แต่งตัว ผูกเนคไท

ในครอบครัวของคุณป้า แม่เป็นคนสะอาด เพราะฉะนั้นลูกทุกคนสะอาดหมด ลูกฝึกมาต้องเป็นคนล้างจาน ถูบ้าน รวมทั้งถูปลูกฝังในเรื่องการไปวัดทำบุญด้วย เพราะฉะนั้นพี่น้องทุกคนก็อยู่ในศีลในธรรม เรื่องนี้สำคัญมาก ยิ่งเด็กสมัยนี้ยิ่งต้องปลุกฝังแต่เล็กเลย

## ๒.๕ ท่านมองว่าทุกปัญหาเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรือจำเป็นต้องปรึกษาสมาชิกในครอบครัว อย่างไร?

แล้วแต่ปัญหานั้น ถ้าปัญหานั้นเกิดขึ้นในครอบครัว เราก็คุยกันกับคนในครอบครัว ถ้าที่มาปัญหานั้นเราสร้างขึ้น หรือคนนอกเขาสร้างให้ หรือว่าคนในครอบครัว เราต้องดูที่ปัญหา และดูว่าปัญหานั้นเราแก้ด้วยตัวเองแล้วหรือยัง ต้องแก้ที่ตัวเองก่อน แก้ได้ไหม ปัญหามันเกิดขึ้นที่ตรงไหน อะไรคือปัญหา ต้องแก้ให้ตรงจุด ไม่ใช่ว่าปัญหาเกิดในครอบครัวแต่เราไปเล่าให้เพื่อนบ้านฟัง เขาช่วยเราไม่ได้หรอกค่ะ ไม่ไปยุ่งกับปัญหาของคนอื่น ถ้าเราไม่เข้าไปยุ่ง ปัญหามันก็จบ

### ตอนที่ ๓ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๓.๑ ทักษะของท่านความสุขของผู้สูงอายุ คืออะไร ? และท่านมีวิธีการดำเนินชีวิตให้มีความสุข อย่างไร ?

หนึ่งภายในบ้านก่อน ครอบครัวอบอุ่น ลูกให้ความรัก ให้ความเอ็นดู พาแม่ไปทานข้าว นอกบ้านบ้าง แล้วก็พาแม่ไปพักผ่อนต่างจังหวัด แล้วแต่จังหวะหน้าที่การงานของเขา ถ้าเขามีวันหยุดก็จะพาไป หรือไม่เราก็ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำขนมบั้งไว้ทานเล่นกันในครอบครัว พออายุมากขึ้นความสุขของผู้สูงอายุไม่่ง่าย เรื่องมาก จู้จี้ เจ้าปัญหา แต่อยู่ที่ลูกด้วย ลูกหรือคนในครอบครัวควรรู้ว่านี่คือคนแก่คือผู้สูงอายุนะ คุณย่า คุณยายเราแต่เดิมเขาไม่ได้เป็นคนจู้จี้หรือก แต่เดี๋ยวนี้ขี้บ่นไปหน่อยให้เขาคิดว่าไปตามวัย เราไม่ถือเป็นเรื่อง บัญหาก็จบ

๓.๒ ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข อย่างไร ?

สำคัญค่ะ คือเรามีศีล ศีลอย่างเดียวช่วยได้หมดทุกอย่าง คุณป้าจะไม่เบียดเบียนลูก เงินที่ลูกให้เราจะต้องคำนวณว่าพอใช้ ถ้าไม่พอใช้เราก็ต้องทำให้พอโดยตัวของเราเอง แต่ลูกเขาก็คำนวณมาแล้วว่าเงินแค่นี้ให้แม่ใช้ แม่ก็พอใช้ แต่เขาก็จะเปิดโอกาสว่าถ้าแม่ไม่พอ แม่บอกได้นะ แต่โดยความเป็นแม่ มันหยิ่งว่าเราเป็นแม่นะเราจะขอเงินลูกไม่ได้ เราต้องรู้จักคำว่าพอ แต่ถ้าเขามีน้ำใจ วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ เขาก็จะให้เงินแม่เพิ่มเติมไปเที่ยวต่างจังหวัด ไปทำบุญ นอกเหนือจากโบนัสของแม่ เราก็อินดีรับ ลูกก็มีความสุข แม่ก็มีความสุข แค่นี้ศีล ๕ เป็นพื้นฐาน อบอุ่นมากเลย แม่พูดลูกฟัง ลูกพูดแม่ฟัง ถ้าแม่พูดแล้วลูกโมโห เขาจะชี้จักรยานออกไป พอกลับมาทีพูดดีต่อกัน เรื่องเก๋าก็จบไป ชีวิตครอบครัวมันเป็นอย่างนี้

๓.๓ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย อย่างไร? ให้ยกตัวอย่าง

ดูว่าเราปวดตรงไหน เรื่องเจ็บป่วย พระพุทธเจ้าตรัสว่าความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ทุกคนก็หนีความเจ็บป่วยไปไม่พ้น ไม่ว่าจะเด็กเล็ก ผู้ใหญ่ คนแก่ โดยธรรมชาติมันต้องมี มันหนีไม่พ้น วิธีการรักษาคือเราต้องพบแพทย์ แต่ถ้าปวดหัว ปวดท้องนิดๆหน่อยๆ เราชู้ว่าเราทานอาหารผิดไป ท้องเสีย ทานยาในบ้านที่มี แต่ถ้าเราไม่แน่ใจอย่าเพิ่งรีบทาน ปรีกษาลูกก่อน เราไม่ควรตัดสินใจเพราะยามีหลากหลาย เพราะยามีหมดอายุ โทรมากลูกก็ยังดี แม้ลูกไม่ได้เป็นหมอ อย่างน้อยลูกก็ยังให้คำแนะนำได้ เพื่อความปลอดภัยของเราและครอบครัว ควรทำอย่างนี้ ข้อควรระวังก็คือ ถ้าเรารู้ว่าเราไม่ไหวอย่าทำ ไม่ทำซะเลยดีกว่า ถ้าเราว่าไม่ไหวอย่าฝืน ต้องรู้ว่าเรามีโรคประจำตัวอะไร ต้องใส่ใจตัวเองก่อน ถามตัวเองว่าไหวไหม

### ๓.๔ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ อย่างไร? ให้ยกตัวอย่าง

บางคนค่อนข้างจะเห็นแก่ตัวเกินไป ไม่เข้าใจในความเป็นจริงว่า ลูกที่มีครอบครัวแล้วอยู่ร่วมกัน ขอให้ความเป็นปู่ย่าตายายอย่าไปยุ่งตรงนั้น ขอให้คิดว่าเราเป็นส่วนเกินแล้ว เพราะฉะนั้นให้ครอบครัวเขามีความสุข ผัว เมีย พ่อ แม่ ลูกให้เขามีความสุข ให้เรานึกย้อนหลังไปสมัยเมื่อเราเป็นหนุ่ม เป็นสาวมีครอบครัวเราก็อยากอยู่แบบนี้เหมือนกัน เราก็อย่าไปยุ่งกับเขา เขาจะไปเที่ยวก็ประเทศ ก็จังหวัดก็เรื่องของเขา ควรให้พรลูก ขอให้ลูกไปดีมาดี ให้พรลูก แม่ก็มีความสุข ลูกก็มีความสุข เพราะถ้าเรามัวไปคิดว่าไปทำไม เปลืองเงิน ทิ้งเราไว้อีกแล้ว เราก็จะหงุดหงิด เหนง คนแบบนี้มีเยอะ บางคนลูกมาซำก็ร้องไห้ เราต้องดูบ้านเมืองวันนี้ ว่ารตติด ไม่ใช่ห้าโมงเปะจะต้องถึงบ้าน ให้เวลาลูก แต่เรามีข้อสัญญาว่าลูกต้องโทรบอกแม่นะ แต่โชคดีที่ลูกชายเขาค่อนข้างห่วงแม่เหมือนกัน เขาก็จะบอกว่าจะถึงบ้านกี่โมง อาจจะโทรหาเขาก็ได้ หรือไม่ต้องโทรเพื่อเขาขับรถอยู่ เดี่ยวเขาจะตกใจว่าแม่เป็นอะไร เรารออีกหน่อย ในช่วงที่รอก็หาไม่กวาดมากกว่าดลานจอดรถ ครึ่งชั่วโมงลูกก็มาแล้ว เราต้องให้โอกาสลูก ต้องผ่อนสั้นผ่อนยาว ผัวเมียเขารักกันเป็นเรื่องที่ดี ทำให้ครอบครัวอบอุ่น เพราะฉะนั้นเราอย่าไปยุ่งกับเขา แต่คุณแม่บางคนไม่ได้ ลูกชายแต่งงานมาหาว่าไปหลงเมีย ไม่ได้ดูแม่ แม่เหมือนอะไรตัวหนึ่ง มันเป็นการดูถูกลูกตัวเอง ควรให้โอกาสครอบครัวเขา ให้เขาทำหน้าที่ของสามี ภรรยาเขา เราอย่าไปยุ่ง อย่างที่บอกว่าเราเป็นส่วนเกินแล้ว แค่เขากลับมาที่บ้านยกมือไหว้วันนี้เราโอเคแล้ว ถ้ามืดห่วยโยโอเคแล้ว แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว แล้วข้อที่ร้ายแรงที่สุดคือเรื่องการเงิน การเงินที่เขาไปทำงานมา แล้วเราไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย เรารับอย่างเดียว อย่าไปยุ่งเด็ดขาด โดยเฉพาะกับลูกที่มีครอบครัวแต่งงานแล้ว อย่าไปยุ่งเลย เขาจะใช้กันยังไง เขาจะเที่ยวกันยังไง อย่าไปบ่น อย่าไปว่า ให้พรอย่างเดียว มันเป็นเรื่องที่แสดงว่าเรามีคุณค่า ทั้งลูกเรา ลูกสะใภ้ หลานก็ยังเคารพรัก ว่าเราไม่ยุ่ง ไม่บ่น ไม่ว่า แล้วพูดจริง อย่าไปป้ายสีให้กัน

### ๓.๕ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านครอบครัวและสังคม อย่างไร? ให้ยกตัวอย่าง

เราต้องช่วยเหลือตัวเองก่อนที่จะให้คนอื่นมาช่วย ถ้าเราหมดหนทางแล้ว ก็ค่อยน้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า พึ่งพาอาศัยกันได้ กับคนในบ้านในครอบครัว ผู้ใหญ่บางคนหวังกับลูกมาก พอมีสะใภ้ มากก็หาว่าหลงลูก หลงเมีย ถ้าเราไม่ไปยุ่งกับเขา เราก็อยู่ของเราตามภาคคนแก่ของเรา เราอนนห้องเรา เขาก็นอนห้องเขา ความสุขของลูกก็คือความสุขของพ่อแม่ เราจะรู้สึกเลยว่าเราไม่เครียดเลย ตั้งแต่เราไม่ยุ่งกับเขา แล้วลูกเราก็รู้สึกว่ารักเรามากขึ้นนะ ขอบใจนะที่แม่ไม่ยุ่ง



### ๓.๖ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และรายได้ อย่างไร? ให้ยกตัวอย่าง

เราต้องรู้ตัวเองว่ารายรับเราเท่าไร เราต้องมองที่รายรับ การใช้จ่ายเกินรายรับก็ไม่สมควร ข้อสำคัญคืออย่าสร้างหนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าคนไม่มีหนี้ย่อมนอนหลับเป็นสุข แล้วคุณเอาไปปฏิบัติย่อมเห็นได้จริงเลย คนไม่มีหนี้ กินข้าวกับหัวปลาทู กินข้าวคลุกกะปิก็มีความสุข ไม่มีใครมา ยืนทวงหนี้อยู่น้ำบ้าน เราไม่ต้องไปตามคนที่มั่งมีกว่าเรา เขาสามารถทำบุญได้มากกว่าเรา แต่เรา ไม่ต้องน้อยเนื้อต่ำใจ เราตั้งใจให้มัน เรามี๒๐๐ บาท เราทำ๕๐บาท อีก๑๕๐บาทเราเก็บไว้เผื่อ วันหน้า เราไม่ต้องน้อยใจว่าคนนี้เขาทำ๑,๐๐๐ คนนั้นเขาทำ๒,๐๐๐ จิตเรามุ่งมั่นว่าเราได้ทำกุศล ตรงนี้แล้ว เรามีความสุข อย่าไปเปรียบเทียบให้จิตเป็นทุกข์ ขอให้รู้จักประมาณการใช้จ่ายของตัวเอง

### ๓.๗ ทักษะของท่าน การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท คืออะไร ? และท่านมีแนวทาง นำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท อย่างไร ?

คือ ไม่ประมาทในทุกเรื่อง แม้แต่การเดินอยู่ในบ้านเราก็เกิดอุบัติเหตุได้ ถ้าประมาทขาดสติ ตัวอย่างเช่นเข้าห้องน้ำ ถ้าคุณรู้ว่าห้องน้ำลื่นคุณก็ต้องระมัดระวัง พื้นห้องน้ำสูงต่ำไม่เท่ากัน ต้องมีสติในการก้าวลง จะมองดู จะเดินก็ต้องรู้ตัว มีสติ ทุกอย่างต้องไม่ประมาท เช่น ไปเดินห้าง ขึ้นบันไดเลื่อนมือต้องจับราว

(ความเห็นเกี่ยวกับความตาย) ความตายรู้สึกธรรมดามาก เพราะในชีวิตเจอกับความตาย มาเยอะ ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ ทั้งคุณปู่ คุณย่า น้องชาย พี่สาวสองสามคน ผ่านการสูญเสียมาเยอะ และเรียนรู้ทางธรรมด้วย ใช้ธรรมปฏิบัติมาพิสูจน์ความตาย ได้พิจารณาร่างของศพน้องชาย และ ปัจจัยหลักคือลูกเรียนหมอ เขาเอาชิ้นส่วนร่างกาย เช่น หัวกะโหลก มาศึกษาต่อที่บ้าน เราก็ เหมือนได้เรียนรู้ไปด้วย และสุดท้าย สามิได้อุทิศร่างเป็นอาจารย์ใหญ่ให้โรงพยาบาลรามา ก่อนที่จะนำร่างไปเรียน เขาต้องเอาศพขึ้นมาให้ดูก่อน แจ้งให้ญาติได้เข้าเยี่ยม เปิดให้ดู รู้สึกว่าสักวัน หนึ่งเราก็เป็นอย่างนี้ ได้ลองไปนอนในอ่างอาบน้ำที่โรงแรม นอนพนมมือ ทดลองตายเหมือนทำ มรณสติ ก็รู้สึกสบายๆ ความตายไม่ได้น่ากลัว ความเจ็บปวดน่ากลัวกว่า ชีวิตที่ดำรงอยู่ทุกวันนี้ น่ากลัวกว่า

๓.๘ ทักษะของท่าน หลักธรรมใดสำคัญมากที่สุดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ? เพราะเหตุใด ?

คือ การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คือเรามุ่งมั่นตั้งใจในตรงนั้นว่าสิ่งนี้แหละคือเป้าหมายของชีวิตขั้นสุดทำแล้ว ทำกุศลให้ถึงพร้อม และก็ไม่ต้องทำอะไรอื่น ยิ่งเราอายุเหลือน้อย เรายิ่งต้องเร่งทำความดี แล้วยังไม่ทำความชั่วเสียเลยจะดีที่สุด ก็จะได้แต่กุศล

ตอนที่ ๔ คำถามทั่วไป

๔.๑ เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพร่างกายของท่านคืออะไร ?

เคล็ดลับคือเป็นคนร่างเรียว อารมณ์แจ่มใส ไม่ผูกโกรธ ในการดำรงชีวิต ไม่คิดอคติ ไม่ระแวงว่าใครนินทาเรา หรือพูดให้ร้ายเราหรือเปล่า มองฝ่ายตรงข้ามในแง่ดีเสมอ ตรงนี้คือความสุขที่ได้ทั้งใจและฝ่ายตรงข้าม รวมทั้งคนรอบข้าง เรายังมีไมเหน แต่ให้มีสติระลึกว่าโกรธแล้วนะ คุณต้องถอย สติต้องเตือนจิต

๔.๒ งานอดิเรกของท่านคืออะไร ? ทำไมท่านถึงชอบงานนี้ ?

เป็นวิทยากรให้งานของมหาจุฬาฯ การนำสวดมนต์ อารามาศิล อารามธรรม นำถวายสังฆทาน เวลามีสวดพระปริตร เราต้องเป็นตัวนำ หรือเวลาใครมาทำบุญวันเกิดเราจะเป็นคนนำ นำสวดมนต์เข้า บ่าย ต้องตรงต่อเวลา แปดโมงครึ่งต้องมาถึงแล้ว ต้องเตรียมความพร้อมทั้งสุขภาพกาย ใจและความเสียสละ เป็นกิจกรรมที่เป็นการให้โดยไม่คิดค่าตอบแทน คือมาให้ มาด้วยใจ ทำด้วยใจ มีต้องการสิ่งตอบแทน สิ่งที่ได้คือความสุข คุยกันเรื่องบุญ

๔.๓ ท่านมีคำแนะนำอะไรที่อยากจะบอกบุคคลวัยอื่นๆ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

ทำตามผู้ใหญ่ที่เขาทำดี อย่าไปมองคนที่ทำไม่ดี เช่น พ่อแม่ตื่นแต่เช้าตีสามตีสี่เตรียมของใส่บาตรจิตเขาเป็นกุศล ถ้ามีโอกาสก็ควรให้เวลากับตัวเองมาวัดมาฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า โอบนโยน น้อมเข้ามาใส่ตน ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน บุญทำเสียแต่วันนี้ ทำได้ทุกวัย ทุกเวลา

.....

## คำชี้แจง

การสัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เพื่อหาข้อมูลในเรื่องสภาพปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ และแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

## ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ คุณทิพรัตน์ นามสกุล ศิวสกุลราช

วันที่สัมภาษณ์: ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ เวลา ๑๓.๓๖ น.

อายุ: ๖๘ ปี

การศึกษา: ปริญญาตรี ที่ มศว., อภิธรรมบัณฑิต

อาชีพและผลงานที่ผ่านมา: รับราชการครู

อาชีพหรือหน้าที่ในปัจจุบัน : ข้าราชการบำนาญ

ตำแหน่งทางสังคม (ทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ): ไม่มี

๑.๒ สถานภาพ: โสด ปัจจุบันอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง

๑.๒ ใครเป็นผู้ดูแลหลักในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ของท่าน : ไม่มี

๑.๓ อะไรเป็นจุดประกายให้ท่านเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรม ?

หลังเกษียณอายุราชการ ตัวเองมีเวลาว่างมากขึ้น จึงอยากหากิจกรรมสำหรับผู้สูงวัยทำ เช่น ที่เกี่ยวกับธรรมะ จึงได้ไปศึกษาพระอภิธรรม เรียนจนจบหลักสูตรพระอภิธรรมบัณฑิต ตอนเรียนใหม่ๆ รู้สึกว่าเราไม่รู้จักพระพุทธศาสนาเลย แต่ก่อนเป็นเหมือนชาวพุทธตามทะเบียนบ้าน ไม่รู้ว่าแก่นของพระพุทธศาสนาคืออะไร พอได้ไปศึกษาพระอภิธรรม รู้สึกเลยว่าถ้าไม่ได้เรียนจะเสียดาย เกิดมาเหมือนเสียชาติเกิด ไม่รู้จักพระพุทธศาสนาทั้งๆ ที่นับถือศาสนาพุทธ ในตอนแรกที่เพื่อนชวนไปเรียนพระอภิธรรมเบื้องต้นที่บ้านคุณหญิงระเบียบ และอยากศึกษาให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นจึงไปศึกษาที่วัดมหาธาตุ

๑.๔ ทศนะของท่าน การปฏิบัติธรรมคืออะไร และปฏิบัติอย่างไร ?

คือ การนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ เพื่อที่จะได้ละบาป บำเพ็ญบุญ โดยการเจริญสติ พอหลังจากที่เราศึกษาพระอภิธรรมทางปริยัติจบ เราก็ปฏิบัติเลย ไปปฏิบัติที่สำนักของท่านอาจารย์อรุณฯ ไปทุกเดือน ครั้งละ ๙ วัน ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และกลับมาปฏิบัติที่บ้านด้วย ซึ่งการเจริญสติที่ต่อเนื่องจะทำให้เรารู้จักการละบาป บำเพ็ญบุญตลอดเวลา ทุกลมหายใจเข้าออก เราต้องเจริญสติ ทำจะสอนให้เราหาที่ตั้งของใจ ท่านให้สูดลมหายใจช้าๆเข้าไปจนสุดปลายทางลม



และให้คอยดูใจของเราเรื่อยๆ ว่าขณะนี้ใจของเรารู้สึกอย่างไร มีสติคอยดูไปเรื่อยๆว่าขณะนี้เรามีอารมณ์อะไร โลกหรือเปล่า โกรธหรือเปล่า หลงอะไรหรือเปล่าให้สติตามดูอยู่ตลอดเวลา

### ๑.๕ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมของท่านคืออะไร ?

มีค่ะ ป้าเป็นคนที่มีสมาธิสั้น ปฏิบัติแล้ว สมาธิไม่ต่อเนื่อง จิตมันจะไม่นิ่ง ไม่สงบ สมาธิมันไม่ตั้ง เหมือนสมาธิไม่เกิด มันจะต้องปฏิบัติให้ถึงที่จิตนิ่ง สงบ สว่าง มันถึงจะเกิดปัญญา เป็นขั้นตอน ของป้าสมาธิสั้น แวบนูน แวบนี้อยู่เรื่อย ไม่นิ่ง จึงทำให้ล่าช้าในการปฏิบัติ วิธีแก้ไข ให้พยายามเพียรในการระลึก มันหลุดไป ก็เจริญต่อไปเรื่อยๆ เท่าที่เราสามารถจะทำได้ มีกำหนดว่าอย่าคาดหวัง ห้ามคาดหวัง อย่าปฏิบัติเลยขั้นตอนของตัวเอง และถ้าเราพบสิ่งดีๆ เกิดปิติ ห้ามหันกลับไปลูบคลำมัน ทิ้งเลย ปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ ให้รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นวิธีการที่ไม่ยาก แต่ก็ไม่ง่าย

### ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

#### ๒.๑ ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพทางร่างกาย คือ อะไร ? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร?

ก็มีเสื่อมไปตามวัย ก็มีปวดข้อศอก ปวดเข่า ตาเสื่อม ภูมิแพ้ ปอดแฟบ หายใจไม่ลึก หมอบอกว่าให้หายใจลึกๆ ให้บริหารลมหายใจ ให้หายใจลึกๆทุกวันๆ พอไปเช็คใหม่หมอบอกว่าดีขึ้น ทำต่อไปอีกหกเดือนไปเช็คใหม่ พอไปหาหมอใหม่ เช็คดูในฟิล์มพบหัวใจผิดปกติ ได้พบโรคหัวใจโตเพิ่มเข้ามาอีก ไปหาหมอก็รักษาไปตามที่เราจะรักษาได้ แต่เรามีจิตที่ปกติ เรารู้ว่ามันเป็นไปตามสังขาร เมื่อเราแก่แล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง มันก็ต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาของมัน ปล่อยได้ ปล่อยวาง ไม่ทุกข์กับมัน แต่เราก็รักษาตามปกติด้วย แต่ก็ไม่ทุกข์ใจ เป็นอะไรก็เป็นตามความเป็นจริง

#### ๒.๒ ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพจิต คืออะไร? เช่น เหนงา เศร้าหรือว่าเหว และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

เหงา เศร้าสร้อย ไม่เกิดกับป้าเลยตอนนี้ เพราะว่าจิตของป้ามันเป็นปกติสุข สุขภาพจิตของเราที่ปฏิบัติธรรม จะไม่มีความทุกข์อะไรในใจ เพียงแต่ว่าเราเจริญสติให้ต่อเนื่องเท่านั้น เป็นการรักษาสุขภาพจิตที่ดีด้วย ทำให้เราสบายอก สบายใจ ไม่ทุกข์ร้อน ใครจะมีเรื่องอะไรมาเราก็ไม่ทุกข์ ถือว่ามันเป็นสังขารหมด ไม่มายึด ไม่มาคิด ใครมีปัญหาอะไรมา มันก็เป็นเรื่องของกรรม เวลาเราเจอปัญหาอะไรขึ้นมา ก็คิดว่าเราทำเอาไว้แต่อดีต ไม่ไปโทษใคร เชื้อกรรม เชื้อคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น เราทำอะไร เราไม่ทุกข์กับมัน มันเกิดขึ้นมาก็คือกรรม ฉะนั้นเราจึงปล่อยวาง วางใจไม่ทุกข์ร้อน (จิตที่ปล่อยวางได้ ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายหรือไม่) ส่งมากเลยคะ จิตเป็น

นาย ภายเป็นบ่าว ใจเรามีความสุขร่างกายก็พลอยดีไปด้วย แทนที่เราจะเจ็บมาก ๆ เราก็เจ็บน้อยลง อย่างเวลาเราขึ้นสมาธิบางที่เราปวด ร่างกายปวดแต่ใจไม่ปวดไปด้วย ปฏิบัติไปนาน ๆ เข้า มันหาย เรียกว่าผ่านเวทนาได้ เราก็ดูจิตของเราไปเรื่อย และคิดว่าปวดก็ปวดไปนะแต่ขั้นไม่ปวดไปด้วย

### ๒.๓ ปัญหาของท่านในด้านครอบครัวและสังคม คือ อะไร? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

ไม่มีปัญหาเลย เราเป็นคนโชคดี เป็นโสด พี่น้องก็เป็นคนดี ไม่มาวุ่นวายอะไรกับเรา เราก็ไม่ไปวุ่นวายกับเขา ต่างคนต่างอยู่อย่างมีความสุข ไม่มีปัญหาทางครอบครัว ที่ไม่มีปัญหา เพราะว่า การที่เราศึกษาพระอภิธรรม เราวางใจได้ทุกอย่าง เวลาเกิดอะไรขึ้น เราปล่อยวางได้ ไม่เอามาขบคิด ไม่ไปปะทะกับเขา มันเป็นเรื่องที่ช่วยให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างดี การศึกษาพระอภิธรรมและการปฏิบัติจะเป็นตัวการที่จะช่วยให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างดี อยู่กับใครก็ดี เราไม่ไปเพ่งโทษคนอื่น มีอะไรเกิดขึ้นเราดูตัวเองก่อน แก้ไขที่ตัวเอง ไม่ไปแก้ไขที่คนอื่น นี่แหละวิธีการที่ดีที่สุดของพระพุทธเจ้า

### ๒.๔ ปัญหาของท่านในด้านเศรษฐกิจ หรือการมีรายได้ เป็นอย่างไร? และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ?

ไม่มีปัญหาอะไรเลย เรามีบ้านญาติและเป็นคนมักน้อยสันโดษ เราไม่ได้ไปไฝหาอะไรอย่าง ที่ชาวบ้านเขามีกัน เรามีแค่นี้ เราก็อยู่แค่นี้ มีน้อยก็ใช้น้อย มีมากก็ใช้มาก ไม่มีตบตาทะยานอยาก พระพุทธองค์สอนให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ แล้วเราปฏิบัติตามคำสอน ก็แปลว่าเราดำเนินชีวิตได้อย่างสบาย ต่อให้เรารายได้นิดเดียวก็อยู่ได้นะ เศรษฐกิจพอเพียง มีกินไปวัน ๆ ก็ไม่เดือดร้อนนะ ความสมถะเกิดขึ้นตอนศึกษาธรรมะแล้ว ก่อนหน้านั้นมันไม่สมถะขนาดนี้ แต่ก็คืออย่างหนึ่ง คือ พ่อแม่สั่งสอนมาให้สมถะมาก่อน พอได้ศึกษาธรรมะก็ไม่คิดที่จะอยากนู่นอยากนี่ ในชีวิตไม่เคยเป็นหนี้เลย เพราะว่าพ่อแม่สั่งสอนไว้ไม่ให้มีหนี้ มีน้อยใช้น้อย ต้องเก็บเงิน มีแล้วถึงจะซื้อ ถ้าไม่มีก็ไม่ซื้อ ไม่เคยซื้อสินค้าเงินผ่อน ก็จะมีอยู่กันอย่างสบาย ๆ ไม่มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เพราะเราจะรู้จักระวังตัว ใช้จ่ายแต่พอควร มีบางส่วนเก็บ บางส่วนใช้ บริหารเงินเป็น

### ๒.๕ ท่านมองว่าทุกปัญหาเป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง หรือจำเป็นต้องปรึกษาสมาชิกในครอบครัว อย่างไร?

ส่วนใหญ่ก็ต้องแก้ด้วยตนเอง อุตตาทิ อุตตโน นาโถ ก็ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนตามที่พระพุทธเจ้าสอน และเราก็มีความรู้สึกที่เราแก้ปัญหาของเราค่อนข้างได้ แต่ปัญหาที่มีบ้างเล็กน้อย อย่างเช่นเทคโนโลยีสมัยใหม่เราก็ต้องพึ่งเด็กบ้าง แต่จริงๆแล้วปัญหาไม่ควรให้ใครมาแก้ไข แก้ด้วยตนเองตลอด ตลอดชีวิตมาก็แก้ด้วยตนเอง ไม่ค่อยมีที่พึ่งคนอื่น มันส่งผลให้

เราเป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง ทำอะไรก็มักประสบความสำเร็จ ไม่ค่อยล้มเหลว บริหารชีวิตได้ ไม่ต้องพึ่งพาใคร ในเรื่องนี้พื้นฐานของครอบครัวก็สำคัญ พ่อแม่อบรมมาอย่างไร แล้วเราดำเนินมาอย่างไร เราก็ดำเนินชีวิตได้สบาย ไม่มีปัญหา ภัยเกษียณควรเป็นวัยที่ใช้เงิน ไม่ควรเป็นวัยที่จะส่งหนี้

### ตอนที่ ๓ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

#### ๓.๑ ทักษะของท่านความสุขของผู้สูงอายุ คืออะไร ? และท่านมีวิธีการดำเนินชีวิตให้มีความสุข อย่างไร ?

ก็คือ การนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ตั้งใจจริงๆ เมื่อปฏิบัติไปเรื่อยๆ เราจะรู้จักปล่อยวางได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดๆทั้งนั้น มีอะไรเกิดขึ้นก็ปล่อยวาง เมื่อเราปล่อยวางได้ เราก็จะมีความสุขในทุกเรื่อง เช่น เด็กๆเป็นอย่างนี้ เราก็ปล่อยวาง มันเป็นเรื่องของเขา สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนเอง ถ้าเราปล่อยวางได้ ทุกอย่างมันก็จบ สบายทุกเรื่อง

#### ๓.๒ ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข อย่างไร ?

สำคัญมากที่สุดเลย ถ้าหากเรานำหลักพุทธธรรมมาประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง แล้วก็ต่อเนื่อง ชีวิตของเราจะไม่มีทุกข์เลย ถึงมีก็มีน้อยมาก ไม่ยินดียินร้าย มีอะไรเกิดขึ้นเราก็ไม่ทุกข์ร้อน สบายค่ะ ปฏิบัติธรรมแล้วมีความสุขมาก ในขณะที่ไปปฏิบัติเราอยู่ในหมู่เพื่อนที่ปฏิบัติด้วยกันยิ่งมีความสุข เราจะเจอแต่หมู่คนที่มีความสงบ จิตใจสะอาด มีศีลที่บริสุทธิ์ เอาเงินกองทิ้งไว้ในห้องไม่มีหายหกรอก เรามองว่าถ้าคนในประเทศชาติรู้จักปฏิบัติธรรม รู้จักพระอภิธรรม รู้จักแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา บ้านเมืองไม่ลุกเป็นไฟแบบนี้หกรอก ปัญหาเกิดจากโลก โจรท หลงทั้งนั้น อวิชชาครอบงำ ทะเลาะกันไม่สิ้นสุด เรามองว่ามันเป็นกรรมของสัตว์โลก มันจำเป็นมากสำคัญที่สุด ถ้าใครเข้าถึงตรงนี้ได้ จะไม่เป็นทุกข์เลย

#### ๓.๓ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วยอย่างไร? ให้ยกตัวอย่าง

(แนะนำคนอื่นที่เจ็บป่วย) เราก็นำธรรมะของพระพุทธองค์มาใช้ พระพุทธองค์สอนไว้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง สังขารต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดา ชรา ภัย โสมมคติ ความชราเป็นของธรรมดา พยาธิ ภัย โสมมคติ ความเจ็บไข้ก็เป็นของธรรมดา มันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์เราเมื่อมีอายุมากขึ้นก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อเจ็บป่วยเราก็ไม่ทุกข์ร้อนกับมัน เราก็รักษามันไป แต่ใจเราไม่ทุกข์ ความเจ็บไข้มันเกิดจากทางกาย ไม่ได้เกิดจากที่ใจ ความเจ็บไข้ที่กายเรานำมาทำให้หายแต่มันไม่หาย แค่บำบัดให้ค่อยๆทุเลา แต่ถ้าใจเราทุกข์ เรานำมาบำบัดใจหายชั่วชีวิตเลยนะ ถ้าเราสามารถ



ปฏิบัติเข้าถึงแก่นของคำสอนพระพุทธองค์ เราเข้าถึงสภาวะอันหนึ่งที่พ้นทุกข์ได้ ใจจะเบาสบาย โดยไม่ทุกข์ อันนี้เป็นการรักษาตลอดชีพ ร่างกายพอมันแก่ มันก็เจ็บ เจ็บแล้วก็ต้องตาย มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แต่ใจเราทำได้ ถ้าเราบริหารใจเราโดยการเจริญสติ ถ้าทุกข์(ใจ)ไม่เกิด กายก็พลอยไม่เกิด ทุกข์ไปด้วย ดีแบบนี้

### ๓.๔ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ อย่างไร? ให้ยกตัวอย่าง

(มีผู้สรวัยบางคนเหงา คิดว่าต้องมีลูกหลานมาเลี้ยงดูเรา คุณป้าจะแนะนำเขาอย่างไรดี) ต้องศึกษาธรรมะและต้องปฏิบัติธรรม ศึกษาปริยัติพอสมควร และก็ต้องปฏิบัติ การปฏิบัติธรรม จะรู้สึกว่าเขาอยู่กับตัวเรา อยู่กับกาย กับใจเรา อยู่กับพระธรรมก็มีความสุขได้ ไม่ต้องไปหวังกับลูกหลาน เขาก็ไม่มาอยู่กับเราหรอก ธรรมชาติของเขา ธรรมชาติของคนมันต้องเป็นแบบนี้ เราแก่แล้วจะไปยึดอะไรมานะเป็นของเรา ถ้าศึกษาพระอภิธรรมแล้วจะรู้ว่ามันไม่ใช่ของเรานะ แม้แต่ตัวเราเองก็เป็นแค่ขันธ์๕ ไม่ใช่ของเราเราจะไปยึดทำไม ตัวเราเองยังยึดไม่ได้ แล้วจะไปยึดลูกหลานได้ยังไง เราก็ปล่อยวางเขาไป เขาจะเป็นยังไงก็เรื่องของเขา คนแก่ต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ เหงาตายเลย ทั้งเขา ทั้งเหงาเลย ถ้าลูกหลานไม่มากก็น้อยใจ (การออกไปหาเพื่อน) ก็ไม่ได้ เพราะเป็นความสุขที่ไม่แท้จริง ไม่จีรังยั่งยืน พอไปกระทบได้พอลบมากก็เจ็บเหงาต่อไปอีก แต่ถ้าเราอยู่กับธรรมะ เราก็มีความสุขทั้งวันทั้งคืน ทุกวันนี้ป้าไม่ออกไปไหนเลยนะ เวลาเขามีนงานสังสรรค์ เขาเชิญไปงานเกษียณ ป้าปฏิเสธหมดเลย ไม่ไป เอาเงินช่วยไป เพราะไปแล้วก็ไปนั่งพูดถึงคนนั้นคนนี้ เพื่อเจอ ไม่ได้อะไรขึ้นมา ได้แต่อกุศล เวลานี้เราก็มีหน้าที่ในการละอกุศล ทำแต่กุศล ละบาป บำเพ็ญบุญ ทำตามสัมปทาน ๔ พอได้ปฏิบัติแล้ว มีความรู้สึกเข้าถึง มีความรู้สึกที่ธรรมะของพระพุทธเจ้าลึกซึ้งขึ้นนะ ช่วยให้เราใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และไม่เคียดแค้นใครอะไรกับใคร อยู่อย่างนี้ก็สบายดี

### ๓.๕ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และรายได้ อย่างไร? ให้ยกตัวอย่าง

ให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ เป็นคนไม่โลภ ก็ต้องดูว่าฐานะของเราเป็นคนยังไง เศรษฐกิจของเราระดับนี้ เราจะใช้จ่ายได้แค่ไหน ต้องวางแผนให้เหมาะสมกับตัวเรา ตัวเรามีแค่นี้ เราก็ใช้แค่นี้ เราจะไปนั่งกินอาหารเป็นประจำได้ยังไง มันแพงจะตาย เราก็ทำกินเอง โดยปกติป้าไม่เคยไปซื้ออาหารทาน ทำเองตลอด เราสามารถที่จะบริหารได้ สามารถดูได้ว่าอันนี้มันมีประโยชน์ต่อร่างกาย เราทานให้เหมาะกับร่างกายของเรา อันไหนมันแพง เรามีกำลังซื้อเราก็ซื้อมาได้ อันไหนเราคิดว่าเศรษฐกิจเราไม่ดีพอ เราก็ซื้อของถูกที่มีคุณภาพ เช่น ผักถั่วงอกมีประโยชน์เท่ากับหูลามจานหนึ่ง

ถ้าเราเป็นคนมีเศรษฐกิจดี ก็ใช้ไป ถ้าเรามีเศรษฐกิจน้อยเราก็ใช้น้อย พระพุทธองค์สอนเราดีมาก มักน้อย สันโดษ ไม่อยากนุ่นอยากนึ่ง การทะยานอยากมีแต่ความทุกข์ เราจะไปทำตามกระแสสังคมไม่ได้ สังคมเขามีรถกันทุกคน เราก็ต้องมีบ้าง มันไม่ได้ ตัวเราไม่มีพอ เราจะไปเอาอย่างคนอื่นไม่ได้ เราจะเห็นข้างขึ้น แล้วขึ้นตามข้างไม่ได้ ต้องดูตามกำลังของตัวเองว่ามีหรือไม่มี เศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงเป็นหลักที่ดีมาก จะไม่มีทุกข์ หรือทุกข์จะน้อยมาก

### ๓.๖ ทักษะของท่าน การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท คืออะไร ? และท่านมีแนวทางนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท อย่างไร ?

คือ การไม่ประมาททั้งปวง และการทำกุศลให้ถึงพร้อม เราจะทำได้ก็ต่อเมื่อเราเจริญสติตลอดเวลา อันนี้เป็นอกุศลไม่ทำ อันนี้เป็นกุศลเร่งทำ ละแต่บาป และบำเพ็ญแต่บุญ ชีวิตมันจะมีความสุขขนาดไหน ก็ไม่ประมาท และเราก็ต้องมีการทำงาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ก็คือเจริญสติ และเราก็จะมีสติที่ต่อเนื่อง ทำอะไรผิดก็จะรู้ ก็ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เสมอ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าพิจารณาถึงความตายอยู่เสมอๆ ไม่ช้าก็ตายแล้ว ทำไม่ไม่เร่งทำความดี ความชั่วจะไป ความดีเร่งทำ ถ้ามีวแต่ซึกซ้ออยู่ ถ้าชีวิตเราหมดไป ก็หมดโอกาส อันนี้เราถือว่าเราไม่ได้ตั้งอยู่ในความประมาท แต่ถ้าคนบางคนหลงระเริงอยู่ในความสุขแล้วไม่ปฏิบัติธรรม ชีวิตนี้น้อยนัก พอความตายมาอะไรก็ช่วยเราไม่ได้แล้ว ถ้าเราตายอย่างไม่มีสติ ตายอย่างหลง เราก็ไปอบายภูมิ ถ้าเราเจริญสติอยู่อย่างต่อเนื่อง ในขณะที่เราตาย เราทำเสพคุณอยู่เรื่อย บำปปฏิบัติมาตั้งสามปีแล้ว ถ้าปฏิบัติต่อไปอีกห้าหกปีแล้วยังไม่ตาย เราจะคุ้นกับการมีสติ ขณะที่เราใกล้ตาย สติก็มาช่วยเรา เราก็ไม่ต้องไปอบายภูมิ คนที่ไม่ทำบาป และทำบุญอยู่เรื่อยมีเยอะ แต่เขาไม่เจริญสติภาวนา ซึ่งเป็นแก่นที่สำคัญที่สุด ถึงเวลาจะตาย ถ้าไปคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลขึ้นมา เขาก็มีสติไปอบาย แต่ถ้าเราเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนกว่าชีวิตเราจะหมด คิดว่าพระสติต้องช่วยเราได้ ทำให้เราไม่ต้องไปอบายภูมิ

### ๓.๗ จากการนำหลักพุทธธรรม มาใช้แก้ไขปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ผลเป็นอย่างไร? และท่านมีความรู้สึกอย่างไร?

ก็ดีค่ะ มีแต่ความสุข ผลก็คือ ชีวิตที่ยังเหลืออยู่ เรามีความสุขตลอด เราไม่มีความทุกข์ นอกจากความทุกข์ทางร่างกาย รูปร่างมันเป็นเรื่องของสังขารที่ต้องเสื่อมสิ้นสลายไป มันต้องแก่ลงๆ และมันก็ต้องมีการเจ็บไข้ได้ป่วยเพิ่มขึ้น อันนี้เป็นเรื่องของกาย แต่เราจะไม่ทุกข์กับมัน จิตใจของเราสบายชะอย่าง อะไรมันก็สลายไปด้วย

### ๓.๘ ทักษะของท่าน หลักธรรมใดสำคัญมากที่สุดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ? เพราะเหตุใด ?

ก็คือ การเจริญสติ การเจริญภาวนาให้รู้อยู่กับปัจจุบัน เจริญสติให้ต่อเนื่องทุกลมหายใจ เข้าออกนอกจากเวลานอนหลับเท่านั้น วิธีปฏิบัติของป่าที่ง่าย ๆ คือดูจิต หายใจเข้าลึก ๆ รู้ที่ตั้งของจิตแล้วก็ดูจิตไปเรื่อยๆ แล้วเราก็ดูว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ จิตรู้ไปเรื่อยๆ เราล้างขามเราก็ดูจิตของเราได้ เหมือนกับที่เราเจริญสติของเราอยู่ตลอดเวลา เป็นวิถีธรรมชาติ ทำได้ทุกลมหายใจ สบายใจ ทุกข์ไม่ค่อยเกิด

### ตอนที่ ๔ คำถามทั่วไป

#### ๔.๑ เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพร่างกายของท่านคืออะไร ?

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญที่สุดที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา คือ การรักษาศีล ๕ ให้สะอาดบริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน ศีลเป็นมหากุศลที่ยิ่งใหญ่ การรักษาศีลจะจัดการกิเลสให้หลุดออกไปจากใจของเราได้ ใจเรามีอาสวะ อนุสัยกิเลสฝังนอนเนื่องมาตั้งแต่ภพชาติ แต่ถ้าเรารักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ และเรามีสติที่ต่อเนื่อง เวลาเกิดความโลภเราขจัดออกไปได้ หรือโกรธเราก็ตัดมันออกไปได้เหมือนกับเราละกิเลสไปเรื่อยๆ ศีลเป็นเรื่องสำคัญมาก นอกจากเป็นอาวุชประหารกิเลสแล้ว ศีลยังเป็นเสบียงที่จะหล่อเลี้ยงให้เราข้ามพ้นจากสังสารวัฏที่เราจะต้องเจริญต่อไปเรื่อยๆ ถ้าเราไม่ได้พบพระพุทธศาสนา ไม่ได้ปฏิบัติธรรมก็เสียชาติเกิด เมื่อเรารักษาศีลให้สะอาด ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะอะไรที่ผ่านเข้ามาในชีวิตดีหมด มันไม่เลวร้าย สิ่งที่น่ากลัวบางทีก็กลายเป็นดีขึ้น คนมีศีลเหมือนกับเครื่องหอมทวนลม ระวังทุกอย่างทั้งทางกาย วาจา ใจ ครอบบริบูรณ์ของชีวิต มีความสุขแน่นอน

#### ๔.๒ งานอดิเรกของท่านคืออะไร ? ทำไมท่านถึงชอบงานนี้ ?

ไม่มีอะไรนอกจากปลูกต้นไม้ ปลูกต้นไม้มีประโยชน์เพราะจะช่วยกรองอากาศที่บริสุทธิ์ให้เราหายใจได้ และเรามองไปก็มีความสุข จิตใจสบาย สดชื่น ร่มรื่น ถนนสายตา ปลูกที่ง่าย ๆ ที่ไม่ต้องดูแลมาก เช่น ใบเตย

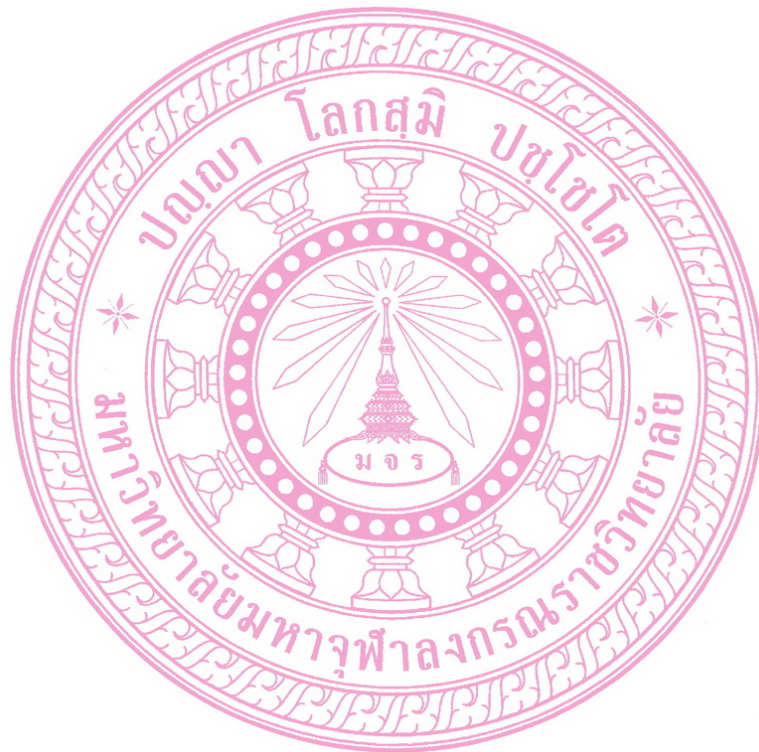
#### ๔.๓ ท่านมีคำแนะนำอะไรที่อยากจะบอกบุคคลวัยอื่นๆ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

แนะนำให้ปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติ เพราะเรามีเวลาเหลือน้อยแล้ว ผู้สูงวัยเมื่อไหร่จะไปก็ไม่รู้ วัยไหนก็ตามถ้าสามารถเจริญสติได้ ควรทำ ในขณะที่เรามีชีวิตอยู่ควรเร่งทำ คนสูงวัยยังต้องทำ เป็นสาระสำคัญของชีวิต เราต้องเป็นคนที่มีสันโดษในการหาทรัพย์ ไม่ต้องไปแสวงหาแล้ว



ทรัพย์สมบัติ เขาเวลามาปฏิบัติธรรมดีกว่า เดี่ยวตายไปแล้วใครจะมาช่วยเราได้ ถ้าเราเจริญสติ  
มาก เราจะมีสติที่จะละบาป บำเพ็ญกุศล เป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธองค์

.....



## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางทิพวรรณ สุฐานนท์
- วัน เดือน ปี เกิด : วันที่ ๒๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๔
- สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา : โรงเรียนเผยอิง กรุงเทพมหานคร (ภาคค่ำ)  
อธิการบดีบัณฑิต รุ่นที่ ๔๔
- ประวัติการทำงาน : Garment (ธุรกิจเสื้อผ้า)
- ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๑๒๖/๘ หมู่บ้านพรณิการ์ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๑๓  
แขวงบางแค เขตบางแค กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐  
โทร. ๐๘๑ ๘๕๖ ๒๕๖๙