



การประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุข
ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

AN APPLICATION OF BUDDHIST PRINCIPLE FOR ENHANCING
THE MENTAL WELL-BEING OF THE ELDERLY

พระปลัดวินัย วินยธโร (อวยพร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุข
ทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

พระปลัดวินัย วินยธโร (อวยพร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Application of Buddhist Principle for Enhancing
the Mental Well-Being of the Elderly

Phapalad Vinai Vinayadharo (Ouyporn)

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ” เป็น ส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาบุญศรี ญาณวุดไธม, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร, ดร.)

กรรมการ

(ดร.ศุภกฤต เดชะนามเมือง)

กรรมการ

(ดร.บุณชญา วิวิธขจร)

กรรมการ

(พระมหาชิต ฐานชิต, ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.บุณชญา วิวิธขจร

ประธานกรรมการ

พระมหาชิต ฐานชิต, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระปลัดวินัย วินยธโร)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขทางจิต
วิญญาณ ของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัย : พระปลัดวินัย วินยธโร (อวยพร)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.บุญชญา วิวิธขจร, บธ.บ. (การตลาด), ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา),
พร.ม. (วิปัสสนาภาวนา), Ph.D. (Buddhist Studies)

: พระมหาชิต ฐานชิต, ดร., ป.ธ.๗, ศน.บ. (การศึกษา), M.A. (Sanskrit),
Ph.D. (Vedic Studies)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ เพื่อศึกษาจิตวิญญาณและความสุขในพุทธศาสนา เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารที่เกี่ยวข้อง รวบรวม เรียบเรียง และบรรยายเชิงพรรณนาจากการศึกษาพบว่า

ความสุขทางจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ ความดี ความงาม ความมีเมตตา กรุณา และคุณธรรมภายในจิตใจส่งผลเป็นความสุข ความสุขทางจิตวิญญาณจะสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยการให้ทาน การรักษาศีลและการเจริญจิตภาวนา หรือทำสมาธิให้เกิดขึ้นในจิต เมื่อจิตเป็นสุข มีความมั่นคงทางอารมณ์ ผลของการแสดงออกต่อบุคคลรอบข้างย่อมเป็นไปในทางที่ดี

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมีทั้งหลักธรรมที่ควรยึดเป็นหลักให้ปฏิบัติตามและหลักธรรมที่ควรละเพราะเมื่อละได้แล้วก็นำมาซึ่งความสุขได้แก่กุศลมูล ๓ คือความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และความหลง (โมหะ) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคทางใจเป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุควรละ หลักพรหมวิหาร ๔ อธิษฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ สังคหัตถ์ ๔ เป็นหลักธรรมที่ควรยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพราะเป็นหลักธรรมที่นำมาซึ่งความสุขกายและใจ ผู้สูงอายุควรเลือกหลักธรรมปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

การใช้หลักธรรมเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุแบ่งออกได้ ๔ ด้าน ๑) คือด้านร่างกาย ควรมีศีลเป็นพื้นฐานเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดี ๒) ด้านจิตใจ ควรจะหมั่นทำบุญใส่บาตร แบ่งปันความสุขทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้ความเมตตาเอื้อเฟื้อและมีน้ำใจ ๓) ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกันควรมีเมตตากรุณาอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดี ๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ควรเว้นจากอบายมุข ๖ รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้มีเมตตาช่วยเหลือแบ่งปัน

- Thesis Title** : An Application of Buddhist Principle for Enhancing the Mental Well-Being of the Elderly
- Researcher** : Phapalad Vinai Vinayadharo (Ouyporn)
- Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Dr. Boonchaya Wivitkhajom, B.A. (Business Administration), M.A. (Buddhist Studies), M.A. (Vipassana Meditation), Ph.D. (Buddhist Studies)
 - : Phramaha Chit Tanachito, Dr., Pali VII, B.A. (Education), M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Vedic Studies)
- Date of Graduation** : March 13, 2018

Abstract

There were 3 purposes of this thesis to study spirituality and happiness in Buddhism. To study the Buddhist principles related to the elders, and the application of Buddhist principles related to the elderly. This research was Documentary Research which studied from the Theravada Buddhist Scriptures and related documents, compiled and descriptive. The results were found that

Spiritual happiness in Buddhism is based on peace, goodness, beauty, loving-kindness compassion, and virtue in the mind which result as happiness. Spiritual happiness can be developed by giving alms, precepts observation and meditation to occur in the mental. When the mind is happy and emotional is stable, the effect of the feeling expression on the around people is good for them.

Buddhist Principles related to the elders namely the primary principles which should be followed and principles that should be omitted to make happiness come in that Akusala-mula or three unwholesome roots namely Lobha or greed, Dosa or anger and Moha or delusion. The Akusala-mula caused of mental illness which the elders should be abandoned. The Brahmavihara, or sublime states of mind, Adhitthana or foundations, Iddhipada or path of accomplishment, and Sangahavatthu or principles of service are guidelines to practice, because they are

the Buddhist principles which bring both joy of body and mind. The elderly people should select the right practice for their own age.

The use of principles to enhance the happiness of the elderly can be divided into 4 aspects. 1) The aspect of body, elders should have a basic precept to control the physical and verbal behavior in the good way. 2) The aspect of mind, elders should always make merit, share happiness and preserve Buddhism. 3) The aspect of social and coexistence, elders should be compassionate, based on understand the others and optimism. 4) The aspect of economy and income should be omitted from the Apayamukha or six causes of ruin and provide some property for sharing by kindness.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประธานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อุปสมมหาเถร) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างยิ่ง ที่พระเดชพระคุณฯ ได้เมตตาเปิดการเรียนการสอนหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาเป็นรุ่นที่ ๒

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาโกมล กมโล รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ พระมหานรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ขอกราบขอบพระคุณ พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. (สุชาติ กิตติบุญโณ) รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ผู้ศึกษาขอเจริญพรขอบคุณ ดร.บุญชญา วิวิธขจร ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเขียนวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนสำเร็จลงได้ด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณพระมหาชิต ฐานชิต, ดร. ที่กรุณาให้คำแนะนำเพิ่มเติมทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ พระครูสมุห์นพดล ปิยธมฺโม ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดค้ำคางราว ตำบลบางไผ่ อำเภอมะนัง จังหวัดนันทบุรี ผู้ให้ความช่วยเหลือด้านการค้นคว้าข้อมูลและให้คำปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณเพื่อนนิสิตร่วมรุ่นทุกท่าน ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ดีตลอดมา ตลอดจนถึงสหธรรมิกที่คอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจในด้านต่าง ๆ มาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาทุกท่าน ตลอดจนเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และเพื่อนนิสิตที่ให้ความเมตตาอนุเคราะห์ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี คุณประโยชน์ทั้งหลาย อันเกิดจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอให้ผลอันไพบูรณ์บังเกิดแต่ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

พระปลัดวินัย วินยธโร (อวยพร)

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ จิตวิญญาณและความสุขในพุทธศาสนา	๑๐
๒.๑ ความหมายของจิตวิญญาณในพุทธศาสนา	๑๐
๒.๑.๑ ความหมายของจิต	๑๐
๒.๑.๒ ความหมายของจิตวิญญาณ	๑๑
๒.๑.๓ ความหมายของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับจิต	๑๓
๒.๒ ความสุขทางจิตวิญญาณ	๑๔
๒.๒.๑ ประเภทของความสุข	๑๖
๒.๒.๒ ระดับของความสุข	๑๗
๒.๓ ลักษณะของจิตที่ดี	๒๓
๒.๓.๑ สภาพจิตของผู้สูงอายุ	๒๓
๒.๓.๒ ปัญหาและความผิดปกติทางจิตในผู้สูงอายุ	๒๕
๒.๔ องค์ประกอบของจิตที่ดี	๒๘
๒.๕ การพัฒนาความสุขของจิต	๒๙

๒.๕.๑ การให้ทาน	๒๙
๒.๕.๒ การรักษาศีล	๓๐
๒.๕.๓ การเจริญสติภาวนา	๓๑
๒.๖ สรุปท้ายบท	๓๒
บทที่ ๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	๓๓
๓.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ	๓๓
๓.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา	๓๓
๓.๑.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ	๓๔
๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ	๓๖
๓.๒.๑ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ	๓๖
๓.๒.๒ แนวทางการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสุข	๔๒
๓.๒.๓ ด้านการพัฒนาและการแก้ไขปัญหาทางสังคมและการอยู่ร่วมกัน	๕๗
๓.๓ หลักธรรมเสริมสร้างความสุขทางสังคม	๖๓
๓.๔ หลักธรรมที่ผู้สูงอายุควรละเว้น	๖๘
๓.๕ สรุปท้ายบท	๖๙
บทที่ ๔ วิธีใช้หลักธรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ	๗๒
๔.๑ วิธีใช้หลักเมตตา	๗๒
๔.๑.๑ การประยุกต์ใช้หลักเมตตาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ	๗๒
๔.๑.๒ โทษของการขาดเมตตา	๗๓
๔.๑.๓ ประโยชน์ของเมตตา	๗๔
๔.๒ วิธีใช้หลักกรุณา	๗๔
๔.๒.๑ การประยุกต์ใช้หลักกรุณาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ	๗๕
๔.๒.๒ โทษของการขาดกรุณา	๗๕
๔.๒.๓ ประโยชน์ของกรุณา	๗๖
๔.๓ วิธีใช้หลักมูทิตา	๗๗
๔.๓.๑ การประยุกต์ใช้หลักมูทิตาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ	๗๗
๔.๓.๒ โทษของการขาดมูทิตา	๗๗
๔.๓.๓ ประโยชน์ของมูทิตา	๗๘
๔.๔ วิธีใช้หลักอุเบกขา	๗๘
๔.๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอุเบกขาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ	๗๘

๔.๔.๒ โทษของการขาดอุเบกขา	๗๙
๔.๔.๓ ประโยชน์ของอุเบกขา	๘๐
๔.๕ หลักธรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ	๘๐
๔.๖ การดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาทของผู้สูงอายุ	๙๕
๔.๗ ความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ	๙๗
๔.๘ การนำหลักพรหมวิหารมาใช้ของผู้วิจัย	๑๐๐
๔.๙ สรุปท้ายบท	๑๐๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๐๒
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๖
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๑๐๖
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๑๐๗
บรรณานุกรม	๑๐๘
ประวัติผู้วิจัย	๑๑๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยอ้างอิงจากพระไตรปิฎก พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และภาษาไทยฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑-๒	วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปณจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปณจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ฉกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	อง.เอกาทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)

๒๕	ช.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
๒๖	ช.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
๓๐	ช.จ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิเทศ	(ภาษาไทย)
๓๒	ช.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
๓๗	อภิ.ธ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
	วิ.ม.อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
	ที.สี.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
	ม.อุ.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี อุपरิปัณณาสกัอรรถกถา	(ภาษาไทย)
	อง.ติก.อ. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย มโนรลปุรณี ดิกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
	ช.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
	ช.เปต.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา เปตวัตถุอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุขทางจิตวิญญาณหรือความรู้สึกเป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นความรู้สึกของแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ตามการรับรู้และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง สามารถช่วยเหลือตนเองและชุมชนของตนได้ ความสุขถือเป็นสิ่งที่สำคัญมากสิ่งหนึ่งในการดูแล สุขภาพแบบองค์รวมเป็นความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจของบุคคลที่แสดงถึงภาวะ เป็นสุขมีความเข้มแข็ง ในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ รู้สึกมั่นใจใน ผู้สูงอายุที่มีความสุขจะเป็นผู้ที่ใช้ชีวิต และจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถ ยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ผู้ที่มีความสุขจะเป็นผู้ที่เห็นความหมาย และเป้าหมายในชีวิต มีความเมตตา กรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ ความสุขจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเอง คือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าตนเองขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไร และต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มีการยอมรับได้ต่อการเจ็บป่วยและการเสื่อมลงของสภาพร่างกายก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขการมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติเชิงบวกกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ที่อัตราการเกิดการตายไม่สมดุลกันเหมือนในอดีต คือมีอัตราการเกิดมากกว่าการตาย ทำให้ภาวะประชากรสูงวัยในประเทศที่สูงขึ้นถึงประมาณ ๘.๕ ล้านคนในปัจจุบัน ซึ่งเท่ากับ ๑๓.๒ เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งประเทศ^๑ อีกทั้งสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้น วิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุต้องพบกับสภาวะเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ผู้สูงอายุมีสาเหตุความทุกข์มาจากความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสภาพแวดล้อมทางสังคม ความเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยย่อมเป็นสิ่งที่มนุษย์ไม่ว่าจะอยู่

^๑ วิพรรณ ประจวบเหมาะ, รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ๒๕๕๕), หน้า ๘.

ในวัยใดย่อมมีความอยาก ความต้องการที่เรียกว่า ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา (อยากได้ อยากครอบครอง อยากเป็นเจ้าของ ภวตัณหา (อยากให้อยู่ อยากให้มีสภาพเช่นนั้นไปนาน ๆ หรืออยากให้อยู่ตลอดกาล) วิภวตัณหา (อยากทำลาย อยากให้สลายไป) มนุษย์เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชราย่อมประสบกับความไม่สมอยากหรือไม่สมหวังได้ตั้งใจปรารถนา เพราะเป็นวัยที่ต้องประสบความเปลี่ยนแปลงในทุกด้านมูลเหตุของความทุกข์มาจากความเปลี่ยนแปลง

๑. ด้านสุขภาพอนามัย เมื่อเข้าวัยสูงอายุมักมีสุขภาพทางกายและทางจิตไม่สมบูรณ์ ความเสื่อมโทรมทางสรีระวิทยา หรือมีโรคประจำตัวหรือปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. ด้านสภาพการณ์ทางเศรษฐกิจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุย่อมมีรายได้ลดลงหรือไม่อาจประกอบกิจการงานเพื่อหารายได้ให้สูงขึ้นและมีแต่จะลดน้อยถอยลงตามลำดับและหากผู้เข้าสู่วัยสูงอายุไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้พร้อมก็จะประสบปัญหาอย่างมากมาย

๓. ทางด้านสังคมและจิตวิทยา เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุย่อมมีภาพลักษณ์ของตัวเองเปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะในสถานภาพทางสังคมจึงเกิดความรู้สึกว่าเป็นผู้ไร้ประโยชน์ไม่มีคุณค่า ไม่มีตำแหน่งหน้าที่และผู้คนทั่วไปก็จะเลิกเกรงกลัวบารมี เลิกเกรงอกเกรงใจ หากไม่เตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม ก็จะเกิดวิกฤตการณ์ทางด้านภาพลักษณ์ขึ้นได้^๒ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาจากอุบัติเหตุ ซึ่งนำไปสู่ภาวะความถดถอยของร่างกาย ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลงทำให้ต้องอาศัยบุคคลอื่นในการดูแล ช่วยเหลือตลอดเวลา ในการจัดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุจะเป็นการแบ่งเบาภาระ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในด้านจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในปัจจุบัน ประกอบการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการส่งเสริมสุขภาพทางจิตจึงมีความสำคัญที่มีผลต่อการรักษาแบบองค์รวม คือ การรักษาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งจิตวิญญาณ รู้จักที่จะปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข การแสดงบทบาทของครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญที่สุดในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กิจกรรมในการดำเนินการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้ความจำหรือความรวดเร็วในการทำกิจกรรม ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างให้เกิดความเข้าใจ และควรให้ครอบครัวเข้ามาร่วมพูดคุย เพราะครอบครัว คือ บุคคลที่ใกล้ชิดและมีความเข้าใจผู้สูงอายุมากที่สุด พระพุทธศาสนา กล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยมีได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ไม่มี “ความสุข” ตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีความหมายในสามมิติ คือ

^๒ ภิกษุณี สุกานุสร, “กลไกทางวัฒนธรรมในการช่วยเหลือผู้สูงอายุของชุมชนคนบท”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๕๖), หน้า ๑๘-๑๙.

๑) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ยินดี มีสุข สบายกายสบายใจ เป็นต้น

๒) ความสุข คือสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่ายหมายถึง เป็นสภาพที่ทนได้ง่าย ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “ความทุกข์” คือ สภาพที่ทนได้ยาก เป็นสภาพที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในความหมายนี้ มิได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถ อยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้ เช่น นักเรียนแม้จะเรียนหนังสือด้วยความทุกข์ยากลำบาก ซึ่งอาจต้องเดินทางไกลไปเรียนหนังสือ อดข้าวบ้างบางมื้อ อิ่มบ้างบางมื้อก็ตาม แต่ก็สามารถอดทนศึกษาเล่าเรียนจนประสบความสำเร็จได้หรือผู้ป่วยที่เจ็บหนัก แม้จะทนทุกข์ทรมานด้วยโรคอย่างแสนสาหัสก็ตาม แต่เมื่อมีบุคคลอื่นเป็นที่รักมาอยู่ใกล้ ๆ หรือคอยดูแลเอาใจใส่ ย่อมรู้สึกเป็นสุขได้ เป็นต้น ความสุขในที่นี้จึงหมายถึงความสามารถทนต่อความทุกข์ยากลำบากได้ส่วนความสุขนั้นโดยธรรมชาติถือว่าเป็นสภาวะที่มนุษย์สามารถทนได้ง่ายอยู่แล้ว เช่น การทานอาหารอร่อยความอร่อยนั้นเราทนได้ เราจึงชอบทานอาหารที่อร่อยถูกปาก การได้ทานอาหารอร่อยที่ ถูกปากถูกใจจึงมีความสุข ส่วนการทานอาหารไม่อร่อย ไม่ถูกปาก ไม่ถูกใจ เราทนความไม่อร่อยไม่ได้ จึงรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นต้น ๓) ความสุข คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มี ความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน มีกำลังใจที่จะประกอบกิจการที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตรงข้ามกับคนที่มีความทุกข์ ย่อมไม่มีชีวิตที่สดใสร่าเริง

ดังนั้นความสุขจึงมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพียงแต่ว่าความสุขที่มีนั้นจะเป็นความสุขในระดับใด จะเป็นระดับความสุขของมนุษย์โลกทั่วไปหรือในระดับอริยบุคคล โดยพระพุทธศาสนาระบุว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่าย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^๓ สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิ เพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้นั้นย่อมมีจิต มั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลुरुธรรมแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌาน หรือธรรมที่ได้รับความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง สภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและ

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๖/๒๒๖.

ค้นหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็น อย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าถึงธรรม และนิพพาน^๔

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจที่ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สูงอายุในรุ่นต่อ ๆ ไปเพื่อที่จะได้มีความเตรียมพร้อม เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขได้ในอนาคตที่จะมาถึง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาจิตวิญญาณและความสุขในพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิธีใช้หลักธรรมเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ จิตวิญญาณและความสุขในพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ วิธีใช้หลักธรรมเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ” โดยศึกษาจากเอกสารกับคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา รวมทั้งหลักพระพุทธศาสนาในการประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

^๔ พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคณะ, *สุขที่ได้ธรรม*, (นนทบุรี: บริษัท ดีไซน์ ดีไลน์ จำกัด ๒๕๕๖), หน้า ๑๙-๒๑.

๑.๔.๒ ขอบเขตการวิจัยด้านเอกสาร

การวิจัยในครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตเอกสารของการวิจัยไว้ ๒ ด้าน ดังนี้

(๑) ข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) ข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาจากวิจัย และวิทยานิพนธ์ ตำราและหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการครองเรือน และเอกสารวิชาการอื่น ๆ ตลอดจนแนวคิดของนักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย

เพื่อให้ความหมายของคำหรือข้อความที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นที่เข้าใจตรงกันในที่นี้จึงกำหนดความหมายของคำหรือข้อความที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ **หลักธรรม** หมายถึง หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่เสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ เช่น พรหมวิหาร ๔ อธิฐาน ๔ สังคหัตถ์ ๔ อริยสัจ ๔ อิทธิบาท ๔

๑.๕.๒ **ความสุขทางจิตวิญญาณ** หมายถึง ความสุขทางใจ

๑.๕.๓ **การประยุกต์ใช้** หมายถึง การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

๑.๕.๔ **ผู้สูงอายุ** หมายถึง ประชากรเพศ ชาย-หญิง ซึ่งมีอายุ มากกว่า ๖๐ ปี

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ อันประกอบด้วย คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕.

๒) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕.

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) **พุทธทาสภิกขุ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “แก่ออย่างฉลาดและเป็นสุข” สรุปได้ว่าในพระพุทธศาสนานี้ ยกย่องหรือให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษ เรียกว่าเป็นผู้รู้รัตัญญุ แปลว่า เป็นผู้รู้ราตรีมากหรือนาน เพราะอายุมันมากมันผ่านวันคืนมานาน มันก็รู้วันคืนนั้นมาก อย่างนี้เรียกว่ารัตัญญุ พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญถึงกลับว่าเป็นเอตทัคคะตำแหน่งหนึ่ง^๕

๒) **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)** ได้กล่าวไว้ใน หนังสือธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่าถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลในชีวิตและความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรมท่านผู้สูงอายุ ส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี้อยู่จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เจียบสงบพร้อมจะช่วยเหลือเขาแต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วุ่นวาย เจ้าก็เจ้าการ ตอนนี้อยู่เวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์^๖

๓) **เอก ธนะสิริ** กล่าวในหนังสือ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” สรุปความได้ว่าร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ (๑) รูปหรือร่างกายจับต้องและมองเห็นได้ (๒) นามหรือจิตจับต้องไม่ได้ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น ๒ ส่วนคือกายและจิตนี้ แยกกันทำงาน มีการทำงานเป็นระบบ ต่างฝ่ายต่างทำ แต่มีความสัมพันธ์ประสานกันอย่างใกล้ชิด มนุษย์หรือคนนั้นประกอบขึ้นจาก รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือที่เรียกว่าขันธ ๕ ตามหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญของจิตหรือนาม มากกว่าร่างกายหรือรูป ฉะนั้นจึงมีคำกล่าวไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว^๗

๔) **บริบูรณ์ พรพิบูลย์** ได้กล่าวในหนังสือ โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุขสรุปความได้ว่า การสงเคราะห์คนชราในประเทศไทยแบ่งออกได้เป็น ๕ ประเภท คือ (๑) ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร (๒) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองได้ด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้ (๓) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ (๔) ผู้ชราที่อาศัยอยู่กับครอบครัวของบุตรหรือญาติต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง (๕) ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการ

^๕ พระพุทธทาสภิกขุ, แก่ออย่างฉลาดและเป็นสุข, (กรุงเทพมหานคร: อตมมโย ๒๕๒๗), หน้า ๓๑.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

^๗ เอก ธนะสิริ, ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๙๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เซ็ท เอน ชูท สตูดิโอ ๒๕๔๘), หน้า ๓๙-๔๐.

ของรัฐหรือเอกชนถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบาก งานสังคมสงเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้ว ได้แก่การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการผู้สูงอายุ^{๘๘}

๕) นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ **ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ** สรุปความได้ว่า ฐานข้อมูลผู้สูงวัยในประเทศไทยว่ามีจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากอดีตและในอนาคตคาดว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องมาจากอายุขัยเฉลี่ยของประชากรประเทศไทยยืนยาวขึ้น^{๘๙}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) จิราภรณ์ เกศพิชญวัฒนา และคณะ ได้ศึกษาวิจัย “เรื่องความ ผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย” พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุมี (๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน (๒) ความก้าวหน้าของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน (๓) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย (๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้ง ต้องปลงกับสิ่งที่ตนไม่สามารถขัดขวาง หรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนชอบในยามว่างรวมทั้งมีอารมณ์ขันทำให้ผู้สูงอายุ ไม่เหงารู้สึกเบื่อหน่ายหรือโดดเดี่ยว^{๙๐}

๒) ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ” พบว่า ในภาพรวม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ธรรม ๒๙ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๑๒ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่าภายนอก ๒ ด้านคือด้านร่างกายและสังคมและคุณค่าภายใน ๔ ด้านคือด้านจิตใจด้านอารมณ์ด้านปัญญาและด้านสติสัมปชัญญะ^{๙๑}

^{๘๘} บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, **โลกยามชรา แนวทางการเตรียมตัวเพื่อความ สุข**, (เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์ ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๗.

^{๘๙} นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, **ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ**, (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๔๑), หน้า ๓๐๕.

^{๙๐} จิราภรณ์ เกศพิชญวัฒนาและคณะ, “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ”, **วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**, (ฉบับประจำเดือน มีนาคม - พฤษภาคม ๒๕๕๗), หน้า ๒๗.

^{๙๑} ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๒.

๓) **วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาความสอดคล้องระหว่าง การเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนในสังคมไทย” พบว่าองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพในทางพระพุทธศาสนามีดังนี้สาเหตุที่ทำให้อายุยืนมาจากอดีตกาลหรือปัจจุบันกรรมซึ่งในพระพุทธศาสนา เรียกว่า โลกแบ่งออกเป็นทางกาย และทางใจซึ่งสาเหตุมีหลายประการการแก้ปัญหาโรคและความเจ็บป่วยแก้ไขที่เหตุของโรค โรคทางกายรักษาด้วยสมุนไพร อาหาร เป็นต้น การรักษาโรคทางใจใช้ศีล สมาธิและปัญญา มีความสอดคล้องระหว่าง การเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนเป็นส่วนใหญ่ในเรื่อง (๑) การจำแนกโรค (๒) สาเหตุของโรค (๓) การแก้ไขปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย (๔) การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวมการเสริมสุขภาพกายการเสริมสุขภาพจิตมีความแตกต่างกัน^{๑๒}

๔) **สิริพร ทาชาติ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธกรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขงจังหวัดอุดรธานี” พบว่าผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ความเข้าใจวิถีพุทธอย่างลึกซึ้ง มีองค์ความรู้ในการดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ มีองค์ความรู้ในการดูแลด้านเศรษฐกิจสามารถใช้องค์ความรู้แบบวิถีพุทธแก้ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่สังคมภายนอกได้ ผู้สูงอายุมีความสุขกาย สุขใจ บังเกิดผลดีต่อชีวิตอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน พุทธธรรมที่นำมาปรับใช้ คือ มรรคมีองค์ ๘ ประการ^{๑๓}

๕) **ภิรมย์ เจริญผล** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม” พบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาพบว่า

(๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกายได้แก่ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ และอริยสัจ ๔

(๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจได้แก่การรักษาศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกันได้แก่โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ คารวะธรรม อคติ ๔

^{๑๒} วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “การศึกษาความสอดคล้องระหว่าง การเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนในสังคมไทย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๕).

^{๑๓} สิริพร ทาชาติ, “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธกรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขงจังหวัดอุดรธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๗).

และชั้นดีโสรัจจะ ๔ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว้นอบายมุข และทิวฏฐัมมิกัตถะ^{๑๔}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในหลายกรณี แต่ยังไม่มียงานวิจัยที่เป็นการประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องการเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ อันจะเป็นประโยชน์แก่กุลสำหรับผู้สูงอายุสืบต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

- ๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิคือ พระไตรปิฎก
- ๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ วรรณคดี ตำราและหนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนทั้งศึกษาผลงานวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้
- ๑.๗.๓ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก และหนังสือตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๗.๔ สรุปผลข้อมูลที่เรียบเรียงให้ตอบโจทย์กับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้
- ๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้อง แก้ไขปรับปรุง และนำเสนอผลงานการวิจัยโดยวิธีพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบจิตวิญญาณและความสุขในพุทธศาสนา
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบวิธีใช้หลักธรรมเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

^{๑๔} ภิมมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ๒๕๕๗).

บทที่ ๒

จิตวิญญาณและความสุขในพุทธศาสนา

จิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา การอธิษฐานจิต สวดมนต์ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ เป็นสุข สามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถ่องแท้ เป็นผลทำให้สามารถพัฒนาตนเอง ให้มีความเข้มแข็ง มีพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีความสุข สงบ มีสติตั้งที่ จะอธิบายดังนี้

๒.๑ ความหมายของจิตวิญญาณในพุทธศาสนา

๒.๒ ความสุขทางจิตวิญญาณ

๒.๓ ลักษณะของจิตที่ดี

๒.๔ องค์ประกอบของจิตที่ดี

๒.๕ การพัฒนาความสุขของจิต

๒.๖ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของจิตวิญญาณในพุทธศาสนา

จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ วิญญาณ เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง เป็นนามธรรม แปรตามศัพท์ได้ว่า เป็นสภาพธรรมที่รู้แจ้ง (ซึ่งอารมณ์) จิตวิญญาณจึงแปลว่า สภาพที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์

๒.๑.๑ ความหมายของจิต

จิต หมายถึงสิ่งที่เรียกว่าอยู่นอกเหนือความคิด เหตุผล ตรรกะ จิตสามารถเป็นสะพานเชื่อมระหว่างความคิดกับปัญญาญาณ พระพุทธศาสนาจำกัดความคำว่า “จิต” ไปในทางธาตุรู้ หรือธาตุคิด ที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบหรือคุณภาพต่าง ๆ ที่เรียกว่า เจตสิก กระบวนการนี้เกิดดับไปตามแต่ที่จิตจะเหนี่ยวสิ่งใดขึ้นมาจับไว้ จิตจึงเป็นความคิดที่เกิด ๆ ดับ ๆ ส่วนใหญ่ใช้คู่กับคำว่า “ใจ” แต่คำว่าใจเมื่อประสมกับคำอื่นมักจะบ่งถึงสภาพความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งมากกว่าจะเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิด เหมือนอย่างคำว่า “จิต” ในทางพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าจิตเป็นตัวตนที่แท้จริงแต่ถือว่าเป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างทำให้เกิดขึ้นตามกฎแห่งอนัตตา เหมือนต้นไม้ย่อมอาศัยดิน ราก ใบ แสงแดด อากาศ กิ่ง ทำให้มีตัวต้นขึ้นอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (กฎปัจจัยการ) จิตดำรงอยู่ได้ด้วยอิงอาศัยกันของสิ่งที่เรียกว่า ธรรมธาตุ ๗ โดยจะหมดเหตุแห่ง

กระบวนการทางจิตตามกฎแห่งปฏิจจสมุปบาทกระบวนการกำเนิดขึ้นของจิตนั้นมีขึ้นตามกลไกมหาปัฏฐาน (ปัจจัย๒๔) เหมือนรถยนต์ การที่จะเป็นรถก็ได้ ๑ คัน กลไกต่าง ๆ ย่อมต้องอยู่ในที่ ๆ เหมาะสม หรือเหมือนคอมพิวเตอร์ย่อมอาศัยโปรแกรมหลาย ๆ โปรแกรมประกอบกันขึ้น มหาปัฏฐานเหมือนโปรแกรม (ยกขึ้นเป็นตัวอย่างเท่านั้น) เพียงแต่กระบวนการทางธรรมชาติย่อมใช้เวลาให้กฎแห่งเหตุผลทางธรรมชาติเกี่ยวเนื่องกัน สมบูรณ์ตามรูปแบบจิตเหมือนในคัมภีร์มหาปัฏฐานจนเหมาะสมที่จะเป็นกระบวนการทางจิตที่ซับซ้อนอันเป็นต้นกำเนิดของจิตอันเป็นบ่อเกิดให้มีการเวียนว่ายตายเกิด

๑) วิทยญาณ (ภาษาสันสกฤต: วิชญาณ) แปลว่า ความรู้แจ้ง

วิทยญาณ หมายถึง ชาติรู้ (วิทยญาณธาตุ) และระบบการรับรู้ของจิตหลังจากที่ได้สัมผัสกับอารมณ์ หรือสิ่งที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นระบบที่เกิดจากประสาทสัมผัส เช่น เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป เกิดการรับรู้ขึ้น การรับรู้ขึ้นนั้นแหละคือสิ่งที่เรียกว่าวิทยญาณ วิทยญาณ ทั่วไปมักหมายถึงภูติผีปีศาจ หรือสิ่งที่ล่องลอยออกจากร่างคนที่ตายไปแล้ว วิทยญาณ เป็นขั้นหนึ่ง ในขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิทยญาณ

๒.๑.๒ ความหมายของจิตวิทยญาณ

จิตวิทยญาณ หมายถึง วิวัฒนาการของจิต ผู้ที่ให้ความหมายของจิตกับจิตวิทยญาณต่างกัน ส่วนใหญ่เห็นว่าจิตวิทยญาณเป็นวิวัฒนาการของจิต ซึ่งสามารถวิวัฒนาการไปจนถึงนิพพาน เป็นจิตที่มีปัญญา บางกลุ่มเชื่อว่า การที่จิตจะลงลึกถึงจิตวิทยญาณได้ต้องอาศัยปัญญาที่ใช้ในทางดี หรือปัญญาญาณ ในขณะที่บางท่านเห็นว่า จิตวิทยญาณที่ดีอาจไม่ต้องอาศัยปัญญาก็ได้ ลักษณะของจิตที่มีปัญญาเป็นจิตใจซึ่งโน้มไปในทางที่เป็นความดีความเป็นสิริมงคล เชื่อว่าจิตวิทยญาณเป็นจิตใจซึ่งลดละความเห็นแก่ตัวลง จิตใจซึ่งคิดถึงส่วนรวมโดยเฉพาะพวกที่ด้อยโอกาส จิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ที่อยากให้คนอื่นเขามีความสุข เป็นธรรมจิต หมายความว่า จิตที่สูงส่ง ดั่งงาม เป็นธรรม เป็นธรรมชาติอันละเอียด เป็นจิตที่ออกไปในทางดีงาม เป็นจิตแห่งความงาม เห็นความดีและความจริง^๒

๑) คุณลักษณะของจิตวิทยญาณ

จิตวิทยญาณเป็นตัวเดียวกันกับจิต บางท่านให้ความหมายของคำว่าจิตกับจิตวิทยญาณเป็นเรื่องเดียวกันหรือเหมือนกัน คิดว่าเป็นเพียงสมมุติบัญญัติ จะเรียกว่า “จิต” หรือเรียกว่า “จิตวิทยญาณ” หรือเรียกว่า “ปัญญา” โดยชื่อ คือ จะเรียกอะไรก็เป็นสมมุติ แต่โดยการปฏิบัติเรื่องนี้ไม่ต่าง จิตวิทยญาณมีคุณสมบัติเป็นพลังงาน บางกลุ่มเชื่อว่า จิตวิทยญาณ คือ จิตที่มีพลังงาน และไม่

^๑ ผศ.ภก.พงศ์เทพ สุธีรัฐฉิ, สุขภาวะทางจิตวิทยญาณ: ขอบเขตของสุขภาวะทางจิตวิทยญาณในประเทศไทย, [ออนไลน์]. <https://www.gotoknow.org/posts/6002> [๒๓ มิ.ย. ๒๕๕๕]

^๒ ผศ.ภก.พงศ์เทพ สุธีรัฐฉิ, สุขภาวะทางจิตวิทยญาณ: ขอบเขตของสุขภาวะทางจิตวิทยญาณในประเทศไทย, หน้า ๒.

สามารถพิสูจน์ได้อย่างชัดเจนในขณะนี้ว่าเป็นพลังงานประเภทใดจากแหล่งใด ซึ่งอาจจะเป็นพลังงานใหม่ที่จิตมนุษย์เองเป็นผู้สร้างขึ้นและเป็นพลังงานที่มีอิสรภาพ หรืออาจจะมาจากสนามพลังงานภายนอก จิตวิญญาณมีอำนาจ เชื่อว่า จิตวิญญาณมีอำนาจเฉพาะตัวที่จะสามารถรู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้จดจำ รู้แสดงออกหรือกระทำใด ๆ ทั้งในมิติทางกายภาพและในมิติทางพลังงานได้ ตัวอย่างเช่นบางท่านเชื่อว่าเป็นจิตวิญญาณหลาย ๆ ย่านความถี่ที่มารวมตัวกันอยู่อย่างสมดุลภายในกล่องพลังงานกล่องหนึ่ง ซึ่งมีสติปัญญา ความรัก ความรู้ และแสงสว่างเป็นพลังอำนาจเฉพาะตัว เป็นต้น จิตวิญญาณเป็นการเดินทางไปสู่ศักยภาพ เชื่อว่าจิตวิญญาณเป็นการเดินทางสู่การพัฒนาระดับของจิตวิญญาณ จิตวิญญาณคาบเกี่ยวไปถึงความรู้สึกรู้สึกนึกคิด เจตคติ พฤติกรรม รวมทั้งปัจเจกชน ของหมู่คณะ ของสังคมและของมนุษยโลก

๒) ความคงอยู่ของจิต

จิตเกิดดับทีละขณะ และเกิดดับอยู่ตลอดเวลา การตีความคำว่าเกิดดับแตกต่างกัน กลุ่มที่ยึดแนวสวนโมกข์จะหมายถึงวงจรปฏิจลสมุปบาท และบางกลุ่มหมายถึงการเกิดใหม่ของจิตเมื่อกายดับ นอกจากนี้บางกลุ่มเชื่อว่าจิตไม่ได้ดับแต่เปลี่ยนแปลงรูปลักษณะไป จิตเป็นตัวรู้ที่มีอยู่อย่างต่อเนื่อง ที่มันสืบสานต่อได้เพราะว่ามันมีเหตุและมันทำให้เกิดปัจจัยอันนี้ ขณะที่มันเป็นปัจจัยมันก็เป็นเหตุอีกให้เกิดปัจจัยอย่างต่อเนื่อง บางกลุ่มยังรักษาความเชื่อของพุทธที่ว่าจิตเป็นขณิกะवास ขณิกะवास ก็คือ เชื่อว่ามันมีความจริงอยู่แต่เป็น ขณิกะ คือ ขณะ เป็นจริงขณะนี้ ขณะต่อไปก็เป็นจริง แต่ว่าเป็นจริงขณะนี้กับขณะนี้ มันเป็นคนละอันกัน

๓) หน้าที่ของจิต

จิตทำหน้าที่เป็น จุดศูนย์รวมแห่งการรับรู้โดยมีระบบประสาทเป็นที่อยู่อาศัยทางเดินของจิต จิตอาจจะคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ขึ้นอยู่กับฐานความรู้ ความคิด หรือสถานการณ์ที่แต่ละคนเผชิญ มันปรุงแต่งไป แล้วแต่มันปรุงแต่งโดยมีเจตสิก คือตัวปรุงแต่งจิตและเป็นตัวกำหนดคุณภาพของจิตซึ่งแบ่งเป็น กุศลจิต อกุศลจิต และอุเบกขาจิต จิตอยู่เบื้องหลัง เป็นตัวกำหนดหรือร่วมกำหนดกับปัญญา ในเรื่องพฤติกรรม บุคลิกภาพของมนุษย์ (จิตปัจเจก) และรูปแบบ ความเชื่อ หรือค่านิยมของสังคม

๔) วิวัฒนาการและระดับของจิต แบ่งระดับจิตได้ในหลากหลายรูปแบบ ตัวอย่าง เช่น

แบ่งจิตตามสภาวะที่เป็นอยู่ โดย จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝน คือการทำตามสัญชาตญาณ และจิตที่ได้รับการฝึกฝนคือจิตเหนือสำนึก

แบ่งจิตตามประเภทบุคคลโดยเชื่อว่าบุคคลแต่ละประเภทมีชั้นของจิตแตกต่างกัน ได้แก่ จากปุถุชน เป็นกัลยาณชน เป็นอารยชน เป็นโสดา เป็นสภิกขา เป็นอนาคา และสุดท้ายเป็นอรหันต์

แบ่งจิตเป็น ๒ ระดับ คือ ภาวังคจิต และวิถิจิต โดยภาวังคจิตเป็น จิตใต้สำนึก เป็นจิตที่เป็นองค์แห่งภพ คือเป็นต้นเหตุให้เกิดชีวิต เป็นจิตที่เป็นรากฐานของชีวิต แม้ในขณะที่เราหลับ ก็ยังรักษา

ชีวิตเอาไว้ได้ ส่วนวิถีจิต เป็น จิตขณะที่เราตื่น เช่น ทางตากก็ให้ได้เห็นรูป ทางหูให้ได้ยิน ทางจมูกก็ให้ได้กลิ่น ทางลิ้นให้ได้รู้รสอาหาร ทางร่างกายให้รู้สึกสัมผัส หรือกระทั่งเรื่องราวให้รู้สึกนึกคิดในเรื่องต่าง ๆ ตอนนั้นขึ้นสู่วิถี เรียกว่า “วิถีจิต”

๒.๑.๓ ความหมายของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับจิต

๑) วิวัฒนาการของจิต ผู้ที่ให้ความหมายของจิตกับจิตวิญญาณต่างกัน ส่วนใหญ่เห็นว่าจิตวิญญาณเป็นวิวัฒนาการของจิตซึ่งสามารถวิวัฒนาการไปจนถึงนิพพาน เช่น เป็นจิตที่ได้ฝึกฝนพัฒนาขึ้น เป็นจิตในระดับลึก จิตใจที่ละเอียด ประณีตขึ้น เป็นจิตที่มีคุณภาพจิตสูงขึ้น เป็นจิตหลุดพ้นจากความเห็นแก่ตัว จิตที่มีเมตตา กรุณา เป็นจิตที่ไม่ยึดติด การที่เข้าถึงความสุขในระดับลึกซึ้ง หรือการที่ได้เข้าถึงสภาวะที่มันไม่สามัญ มันไม่ใช่เป็นเรื่องปกตินิสัย เช่น เรื่องญาณ สมาธิ คือ เป็นระดับที่ลึกไปกว่าสภาวะอารมณ์ทั่วไป^๓

๒) จิตที่มีปัญญา บางกลุ่มเชื่อว่า การที่จิตจะลงลึกถึงจิตวิญญาณได้ต้องอาศัยปัญญาที่ใช้ในทางดี หรือปัญญาญาณ ในขณะที่บางท่านเห็นว่า จิตวิญญาณที่ดีอาจไม่ต้องอาศัยปัญญาก็ได้ ลักษณะของจิตที่มีปัญญา ได้แก่ จิตที่ยังรู้อย่างกว้างขวางอย่างประณีต ผูกพันกันกับการมีสำนึกต่อสาธารณะ การที่จะมองเห็นสุขทุกข์ของคนอื่น แต่จิตวิญญาณไม่ได้หมายความว่าต้องทำให้คนอื่นหลุดพ้นเสมอไปแต่มันเป็นการหยั่งเห็นชัดในเรื่องนั้น ๆ เป็นจิตของนักปราชญ์ หรือในวิสัยของปราชญ์ แต่คำว่าปราชญ์ไม่ได้หมายความว่าปรารถนาปรารถนารอบคอบทุกอย่างน้อยต้องปรับเปลี่ยนในสิ่งที่ตนเองกำลังคิดอยู่ กำลังเผชิญอยู่ จิตวิญญาณ คือ สติปัญญา ผู้ทรงคุณวุฒิ บางท่านเชื่อว่าจิตวิญญาณคือสติปัญญาที่ได้จากการทำงานของสมองซีกขวานำซีกซ้าย ซึ่งขับเคลื่อนด้วยพลังงานทางอารมณ์รู้สึกนึกคิดด้านบวก

๓) จิตใจซึ่งโน้มไปในทางที่เป็นความดีความเป็นสิริมงคล เชื่อว่าจิตวิญญาณเป็นจิตใจซึ่งลดละความเห็นแก่ตัวลง จิตใจซึ่งคิดถึงส่วนรวมโดยเฉพาะพวกที่ด้อยโอกาส จิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ที่อยากให้คนอื่นเขามีความสุข

๔) ธรรมจิต หมายความว่า จิตที่สูงส่ง ดิงาม เป็นธรรม เป็นธรรมชาติอันละเอียด เป็นจิตที่ออกไปในทางดีงาม เป็นจิตแห่งความงาม เห็นความดีและความจริง ในอดีตเป็นจิตของความดี จิตรู้ เป็นจิตของความจริงที่บนโลก แต่อันนี้เป็นจิตของความงาม ซึ่งเหนือกว่าความดีและความจริง เพราะมันเป็นความจริงที่แท้หรือเป็นความดีที่สุดยอด ขณะที่บางท่านเห็นว่าจิตวิญญาณไม่จำเป็นที่ต้องเป็นความดีที่สุด

สรุปความว่า จิตวิญญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้ กลิ่น รุ้รส รู้สึกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกายพระพุทศศาสนาจำกัดความคำว่า จิต ไปในทางธาตุรู้หรือ

^๓ ผศ.ภก.พงศ์เทพ สุธีรัฐภูมิ, สุกขาภาวะทางจิตวิญญาณ: ขอบเขตของสุกขาภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทไทย, [ออนไลน์]. <https://www.gotoknow.org/posts/6002> [๒๓ มิ.ย. ๒๕๕๕], หน้า ๓.

ธาตุคิด ที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบหรือคุณภาพต่าง ๆ จิตทำหน้าที่เป็น จุดศูนย์รวมแห่งการรับรู้ โดยมีระบบประสาทเป็นที่ยู่อาศัยทางเดินของจิต จิตอาจจะคิดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ขึ้นอยู่กับฐานความรู้ ความคิด หรือสถานการณ์ วิญญาณ หมายถึงธาตุรู้ (วิญญาณธาตุ) และระบบการรับรู้ของจิตหลังจากที่ได้สัมผัสกับอารมณ์ หรือสิ่งที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นระบบที่เกิดจากประสาทสัมผัส จิตวิญญาณเป็นการเดินทางไปสู่ศักยภาพ เชื่อว่าจิตวิญญาณเป็นการเดินทางสู่การพัฒนาระดับของจิตวิญญาณ ที่คาบเกี่ยวไปถึงความรู้สึกนึกคิด เจตคติ พฤติกรรมได้

๒.๒ ความสุขทางจิตวิญญาณ

ความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการมีชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญ หรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อม สามารถจำแนกองค์ประกอบของความความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา มีดังนี้

๑) ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดีความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร ๔ เป็นภาวะที่ลื่นไหลของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ เป็นต้น

๒) ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งการรับอารมณ์อย่างมีสติปัญญาจะทำให้ชีวิตองงาม งดงาม เป็นการเสพ เพื่อรักษาสุขภาพทางกายและจิตวิญญาณให้มีความสุขสมดุล สงบเย็น ภาวะดังกล่าว คือ ความสุขทางจิตวิญญาณ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นตัวทำลายความรู้ตื่นและเบิกบาน ต้องฝึกฝนจิตใจให้รู้เท่าทัน การเสพโดยไม่มีสติทำให้เกิดการใช้ชีวิตที่เบียดเบียน ทำให้กายเบียดเบียน ใจขาดสติปัญญา นำมาสู่การกระทำที่ก่อให้เกิดความเศร้าหมองทางจิตวิญญาณ

(๑) สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ความระมัดระวัง ความตื่นตัว ต่อหน้าที่ มีความพร้อมอยู่เสมอในการรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร มีสติรู้เท่าทันความทุกข์ ถ้าเป็นความทุกข์ทางใจ ใช้สติพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุแห่งทุกข์ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ แล้วสลัดทิ้งหรือปล่อยวางเสีย ถ้าเป็นทุกข์ทางกาย อันเกิดจากความเจ็บป่วย ใช้สติความระลึกได้พิจารณา ไตร่ตรองว่าความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เป็นสิ่งที่จะขอไม่ให้เป็นอย่างนั้นไม่ได้ และมีสติอดทนต่อ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นได้สติ ช่วยเตือนใจไม่ให้ประมาท

และไม่กลัวความตายเกินเหตุ การฝึกใจให้เกิด สติปัญญา ฝึกเจริญมรณสติเพื่อต้อนรับความตายจะช่วยให้จิตใจสงบ

(๒) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปส่ายมา การฝึกจิตให้มีสมาธิจะทำให้จิตมีความแข็งแรง มีพลัง สงบ หลุดออกจากสิ่งบีบคั้นกั้นขวาง ความตื่น เบิกบาน นุ่มนวล ควบแน่นหรือ เหมาะแก่การใช้งานและพร้อมที่จะใช้ปัญญา เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจิตที่มีสมาธิจะไม่ป่วยด้วย เมื่อมีความทุกข์ทางใจ สมาธิจะช่วยให้จิตผ่อนคลาย เกิดความสงบ หยดยิ่งจากความกลัดกลุ้มกังวล ทำให้สบายใจและมีความสุข เมื่อเจ็บป่วยทางกาย จิตที่เข้มแข็งจะช่วยบรรเทาความเจ็บป่วยทางกายให้ทุเลาลง

(๓) ปัญญา หมายถึง การรู้ความจริง เป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง การเข้าถึงความจริงจนลดละความเห็นแก่ตัว มีปัญญา และใช้ปัญญาเข้าถึงสิ่งสูงสุด ปัญญาเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐสูงสุดที่การยกจิตใจคนให้สูงด้วยสติและปัญญา สามารถมองเห็นความเป็นจริง รู้จักและเข้าใจถึงความจริงระดับสูงสุด เข้าใจชีวิตและโลกตามความเป็นจริง มองเห็นว่าชีวิตมนุษย์ มีการเกิด แก่ เจ็บ และตาย เป็นธรรมดาของทุกชีวิตไม่อาจหลีกเลี่ยง สิ่งใดก็ตามที่มีการเกิดสิ่งนั้นย่อมตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ ความแปรเปลี่ยน และหาตัวยืนโรงหรือตัวตนไม่ได้ การมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นสิ่งสำคัญยิ่งทั้งในฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม อันจะทำให้มนุษย์ถือเอาประโยชน์จากธรรมชาติ การอยู่อย่างประสานกับธรรมชาติ เป็นการอยู่อย่างอิสระ ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลส เป็นการอยู่อย่างไม่ยึดมั่น นอกจากนี้การสรรหากัลยาณมิตร ควรเลือกสรรมิตรผู้ร่วมจรุระร่วมกิจการ หรือร่วมอยู่สภาวะอย่างเดียวกัน ผู้ชอบพอรักใคร่คบหากัน มีความหวังดีปรารถนาดีต่อกัน เลือกกัลยาณมิตร ที่เป็นบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูงช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวช่วยให้ผู้อื่นดำเนินไปในแนวทางแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง

สรุปความว่า ความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร ๔ เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานสบายใจกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบานในทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีการมีสติ สมาธิ และปัญญา

๒.๒.๑ ประเภทของความสุข

ประเภทของความสุข พระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิต ออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกาย หรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่าง ๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่น ที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่ม ที่เรียกว่า “กามคุณ ๕” บัณฑิตทั้งหลายผู้กระสับกระส่ายยอมงดเว้นกามทั้งหลายอันเป็นเครื่องบำเรอกิเลสเหล่านี้ได้^๔ ทุกเมื่ออย่างนี้ย่อมล่วงพ้นเครื่องข้องในโลกได้ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ลิ้มลองรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกิยะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) และสุขใจ หรือ เจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เป็นสภาวะที่ใจมีความสำราญแจ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหา ความโลภความโกรธ ความหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดและมีความสุขถึงในระดับ โลกุตระ หรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพาน อีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน ๔ ส่วน การพัฒนาต่อยกาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน ๔ ด้าน แล้วย่อมจะได้ความสุขหรือ ความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต คือ

๑) ความสุขทางกาย ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาดปลอดภัย เช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ป่าไม้สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาด อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” คือ บุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

๒) ความสุขทางสังคัม หรือ ศีล ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคัมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีการจัดการเพื่อความสุขความเจริญของบุคคลในสังคัม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” คือ บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

๓) ความสุขทางจิตใจ ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้าน คุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” คือ บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

๔) ความสุขทางปัญญา ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้ว

^๔ ชุ.ชา.ปถจก. (ไทย) ๒๗/๘๘/๒๑๕.

๒.๒.๒ ระดับของความสุข

สำหรับวิธีการเพื่อให้เกิดความสุขนั้น พระพุทธศาสนามองว่าขึ้นอยู่กับระดับของความสุขที่มนุษย์จะพึงแสวงหาด้วยแนวทางที่ถูกต้อง จะเป็นความสุขในระดับสามัญชนหรืออริยะชนก็ได้ โดยมีมรรควิธีเพื่อไปสู่ความสุขในแต่ละระดับ ดังนี้

๑) ความสุขในระดับปัจเจก เป็นความสุขเฉพาะตัวบุคคลที่มนุษย์แต่ละคนสามารถรับรู้ได้ ผ่านการสัมผัสจากอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เกิดสบายกายสบายใจ ที่เรียกว่า “กามสุข” เช่น ความสุขจากการใช้ตามองสิ่งที่สวยงาม ใช้หูฟังเสียงที่ไพเราะจับใจ ใช้จมูกดมกลิ่นที่หอมถูกใจ ใช้ลิ้นลิ้มรสชาติอาหารหรือของกินที่เอร็ดอร่อยและใช้ร่างกายสัมผัสกับสิ่งที่อ่อนนุ่ม น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นต้น

มรรควิธีในการเสพกามคุณเพื่อเสวยกามสุขให้มีโทษน้อยที่สุดและเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ คือ การรับรู้ด้วยอย่างมีสติ รู้จักพิจารณาให้ถ่องถี่ว่าสิ่งนั้นเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือเป็นโทษ หากสิ่งใดเป็นประโยชน์ ก็รับสิ่งนั้นด้วยสติปัญญา หากสิ่งใดมีโทษ ก็รู้จักอดทนอดกลั้น หลีกเลียงหรืองดเว้นจากสิ่งนั้น ๆ หลักธรรมที่เป็นมรรควิธีในการเรียนรู้เพื่อ เสพกามสุขในระดับปัจเจก ได้แก่ หลักอภิสเสนธรรม คือ ธรรมเป็นที่พึงอาศัย มี ๔ ประการ คือ

(๑) รู้จักคิดพิจารณาแล้วใช้สอยปัจจัยบริโภคนสิ่งต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและพึงคบหาบุคคลและธรรมที่จำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องและมีประโยชน์

(๒) รู้จักคิดพิจารณาแล้ว อดกลั้นต่อความทุกข์กายทุกข์ใจและรู้จักพิจารณาอดกลั้นต่ออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่น ความเกลียดชัง ความโกรธ เป็นต้น

(๓) รู้จักคิดพิจารณาแล้วบรรเทาสิ่งที่เป็โทษก่ออันตราย เช่น ความนึกคิดในทางที่ชั่ว ความโกรธแค้น เป็นต้น งดเว้นความชั่วร้ายที่เกิดขึ้น พึงรู้จักพิจารณาแก้ไข บำบัด หรือขจัดให้สิ้นไป

(๔) รู้จักคิดพิจารณาแล้ว เว้นเสียจากสิ่งที่เป็โทษ ก่ออันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ เช่น การพนัน ยาเสพติด สุราเมรัย เป็นต้น รู้จักคิดพิจารณาแล้ว หลีกเว้นเสีย

๒) ความสุขในระดับครอบครัว ความสุขในครอบครัวเป็นความสุขในสังคมเล็กที่ประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตรธิดา ชีวิตครอบครัว พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ฆราวาส” แปลว่าการอยู่ครองเรือน ผู้ครองเรือนนั้นจะมีความสุขในครอบครัวได้มีวิธีปฏิบัติดังนี้

(๑) ความสุขที่เกิดจากบุคคลในครอบครัวมีคุณธรรมหมายถึง การที่บุคคลในครอบครัวมีคุณธรรม ประพฤติสิ่งที่เป็นเกื้อกูลต่อกัน มีความขยันหมั่นเพียร มีพื้นฐานทางจิตใจที่ดีงาม ซึ่งทำให้ชีวิตครอบครัวมีความสุข เช่น มีสัจจะ ความจริงใจ มีทมะ ความข่มใจ มีขันติ ความอดทน มีจาคะ เสียสละมีน้ำใจต่อกัน เป็นครอบครัวที่มีความเมตตา กรุณา ความรัก ปรารถนา ดีต่อกัน รู้จักการแบ่งปัน พุดจากด้วยความรัก การประพฤติสิ่งที่ประโยชน์ต่อกันและการวางตนสม่ำเสมอ เป็นต้น

(๒) ความสุขที่เกิดจากบุคคลในครอบครัวมีจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลในครอบครัวมีข้อประพฤติปฏิบัติที่ดีงามหรือพึงประพฤติปฏิบัติต่อกันในฐานะคนในครอบครัว เป็นการนำหลักคุณธรรมที่มีอยู่ในจิตใจไปสู่การปฏิบัติหรือที่เราเรียกว่า “หน้าที่” อันเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของบิดา มารดา สามีภรรยา และบุตรธิดา ซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวที่จะสามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้ เช่น หน้าที่ของสามี ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า “สามีที่ดี” จะต้องปฏิบัติต่อภรรยา คือให้เกียรติยกย่อง ไม่ดูหมิ่นไม่ประพฤตินอกใจ มอบความเป็นใหญ่ให้ หน้าที่ของภรรยา จะต้องปฏิบัติ ต่อสามี เช่น จัดการงานดี สงเคราะห์คนข้างเคียงดี ไม่ประพฤตินอกใจ รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง หน้าที่ของบิดามารดา จะต้องปฏิบัติต่อบุตรธิดาของตนเอง คือ ห้ามไม่ให้ทำ ความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้ศึกษาศิลปวิทยา หากภรรยา (สามี) ที่สมควรให้และมอบทรัพย์ สมบัติให้ในเวลาอันสมควรเป็นต้น เมื่อบุคคลในครอบครัวสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ ความสุขในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นได้ มรรควิธีนี้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อสร้างความสุขในครอบครัวให้เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงผู้เดียวจะกระทำให้เกิดขึ้นมิได้แต่ทุกคนในครอบครัวจะต้องร่วมกันกระทำหรือสร้างสรรค์ความสุขให้เกิดขึ้น

๓) ความสุขในระดับสังคม พระพุทธศาสนามีมรรควิธีเพื่อสร้างความสงบสุขหรือสันติภาพในสังคมในหลายมิติ เช่น สังคมจะต้องมีความเสมอภาค ยุติธรรม มีความสามัคคีต่อกันในสังคมได้ก็ ตามที่บุคคลในสังคมมีความพร้อมเพรียง สมัคสมานสามัคคีกันในการกระทำกิจกรรมทุก ๆ อย่าง ย่อมทำให้สังคมนั้น ๆ เจริญก้าวหน้าและมีความสุข ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ (สงฆ์) เป็นเหตุให้เกิดสุข” ดังนั้น บุคคลในสังคมจะมีความสมัคสมานสามัคคีกันได้จะต้องปฏิบัติต่อกันด้วยหลัก “สาราณียธรรม” เช่น การมีเมตตาทางกาย วาจา และใจต่อกัน มีความเสมอภาคด้วยความคิดเห็นและวิถีแห่งการปฏิบัติ ยอมรับและเคารพซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียน ตนเอง และผู้อื่นให้เดือดร้อน มีหลักที่เรียกว่า เบญจศีล เบญจธรรม โดยการกระทำที่ไม่มีผลให้เกิดความทุกข์หรือความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ มีเมตตา มีสัมมาอาชีพ มีสติเป็นต้น

๔) ความสุขในระดับ โลกุตระ หรือนิพพานสุข พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการฝึกอบรมทางจิตใจและปัญญาเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสไปสู่มรรคผลนิพพานที่เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” คือ การเจริญปัญญาให้เกิดความ เห็นแจ้งเป็นวิธีการฝึกอบรมจิตใจที่เนื่องด้วยทัศนะทางใจจากการพิจารณาสภาวธรรม เช่น ชันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ เป็นต้น แยกพิจารณาให้รู้ตามสภาวะความเป็นจริง โดยยกขึ้นสู่สามัญลักษณะว่า เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ และอนัตตา ปฏิบัติจนเกิด “วิชชา” คือ ความรู้แจ้ง เป็นภาวะที่สุข สงบ ผ่องใส และเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณและวิชชา จึงเป็นจุดหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระอย่างแท้จริง คือ เข้าถึงนิพพาน นอกจากนี้สามารถปฏิบัติด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นแจ้งในกาย เวทนา จิต

และธรรม ยกจิตเข้าสู่การหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง ทำให้มีความสุขอย่างแท้จริง ในโลกแห่งความเป็นจริงมนุษย์สามารถเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับได้ด้วยการปฏิบัติตาม อริยมรรคมีองค์ ๘ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม้น้ำคงคาไหลไปสู่สมุทร บ่าไปสู่สมุทร หลากไปสู่สมุทร แม้นั่นใด ภิกษุก็ฉั้่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน” อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นแนวปฏิบัติหรือหนทางอันประเสริฐที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์และทำให้เกิดสุขนั้น ประกอบด้วย

๑) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) หมายถึง ทศนคติความเข้าใจ ความรู้ที่เกิดจากปัญญาต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มีความรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ คือ

- (๑) รู้จักทุกข์
- (๒) รู้จักเหตุแห่งทุกข์
- (๓) รู้จักเรื่องการดับสิ้นไปแห่งทุกข์
- (๔) รู้จักทางที่ปฏิบัติแห่งการดับสิ้นไปแห่งทุกข์

ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมาทิฐิ ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิคืออะไร ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในทุกข์นิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า “สัมมาทิฐิ”^๕

๒) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) หมายถึง การนึกคิดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มี ๓ ประการ คือ

(๑) ดำริออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปป) หมายถึง ความโลภ ความโกรธ และความรักใคร่ในวัตถุกามที่ทำให้ขัดข้องหมองใจ

(๒) ดำริในอันที่จะไม่พยายาบาท (อพยยาบาทสังกัปป) หมายถึง ไม่คิดปองร้าย เคียดแค้นผู้อื่น แต่กลับมีความคิดที่เมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ต้องการให้เขามีความสุข

(๓) ดำริในการที่จะไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปป) หมายถึง ไม่คิดทำร้ายผู้อื่น แต่กลับคิดช่วยเหลือเขาให้พ้นจากความทุกข์

ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมาสังกัปปะ ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน เนกขัมมสังกัปป อพยยาบาทสังกัปป อวิหิงสาสังกัปป นี้เรียกว่า “สัมมาสังกัปปะ”^๖

๓) สัมมาวาจา (มีวาจาชอบ) หมายถึง การพูด การเจรจา ด้วยถ้อยคำที่ถูกต้อง อ่อนหวาน มีความไพเราะ มี ๔ ประการ คือ

(๑) เว้นจากการพูดเท็จ คือ ไม่พูดโกหก ไม่หลอกลวงหรือกล่าวให้คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง แต่ควรพูดสิ่งที่เป็นจริงไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ

^๕ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^๖ อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๒๒.

(๒) เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ ไม่พูดยุยง หรือเสียดแทงผู้อื่นให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ควรพูดถ้อยคำที่สมานสามัคคี

(๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ คือ ไม่พูดจาด้วยถ้อยคำที่รุนแรงลามก เช่น คำด่า คำประชดหรือกระแทกแตกดัน แต่ควรพูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน น่าเชื่อถือ น่าฟัง มีเหตุผล

(๔) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ ไม่พูดไร้สาระ พูดเล่น พูดในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แต่ควรพูดด้วยถ้อยคำที่สมเหตุสมผล มีประโยชน์ทางจิตใจ และทางการประพฤติปฏิบัติ

ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมาวาจา ดังนี้ ภิคุชทั้งหลาย การเว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า “สัมมาวาจา”^๗

๔) สัมมากรรมันตะ (การทำกรณชอบ) หมายถึง การกระทำที่ถูกต้องมี ๓ ประการ คือ

(๑) เว้นจากปาณาติบาต คือ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือเบียดเบียนโดยเจตนาต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด

(๒) เว้นจากอทินนาทาน คือ การเว้นจากการถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยอาการขโมย หรือการใช้อำนาจของตนโดยมิชอบ

(๓) เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจาร คือ การเว้นจากการประพฤตินอกกามกับบุคคลที่มีเจ้าของหวงแหน เช่น บุตรหญิงชาย ภรรยาและสามีผู้อื่น

ในพระ ไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมากรรมันตะ ดังนี้ ภิคุชทั้งหลาย สัมมากรรมันตะเป็นไฉน ภิคุชทั้งหลาย การเว้นจากปาณาติบาต เว้นจากอทินนาทาน เว้นจากกาเมสุมิฉฉาจารนี้เรียกว่า “สัมมากรรมันตะ” อาชีพที่สุจริตงดเว้นจากอาชีพที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม (มิฉฉาอาชีพะ) ๕ อย่าง ดังนี้

(๑) ค้าขายเครื่องประหารทำลายกัน เช่น ปืน ระเบิด อาวุธสงคราม เป็นต้น

(๒) ค้าขายมนุษย์

(๓) ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร

(๔) ค้าขายน้ำเมา หรือสิ่งเสพติดทุกชนิด

(๕) ค้าขายยาพิษ

ในพระไตรปิฎกอธิบายสัมมาอาชีพะ ดังนี้ ดูก่อนภิคุชทั้งหลาย ก็สัมมาอาชีพะเป็นไฉน อริยะสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จอยู่ ด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ นี้เรียกว่า “สัมมาอาชีพะ”^๘ สาวกพึงหลีกเลี่ยงการค้าประเภทต่อไปนี้ คือ ค้าขายเครื่องประหาร ค้าขายมนุษย์ ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร ค้าขายน้ำเมา และค้าขายยาพิษ”^๙

^๗ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^๘ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^๙ อัง.ทสก.อ. (ไทย) ๒๔/๙๑-๙๔/๑๘๘-๒๐๖.

๖) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) หมายถึง ความเพียรพยายามที่ถูกต้องในสิ่งที่ดี มี ๔ อย่าง คือ

- (๑) เพียรระวังไม่ให้เกิดบาปและอกุศลขึ้นในสันดาน หรือ นิสัยของตน
- (๒) เพียรละบาปที่เกิดขึ้นในสันดานของตนให้หมดสิ้นไป
- (๓) เพียรสร้างบุญกุศลให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง
- (๔) เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้มั่งมีมั่นคง อย่าให้สูญสิ้นไป^{๑๐}

ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมาวายามะ ดังนี้ ภาิกษุทั้งหลาย สัมมาอาชีวะเป็นไฉน นี้เรียกว่า “สัมมาวายามะ” คือ ภาิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อป้องกันอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อสร้าง กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เพื่อภิญญาภาพ เพื่อความไพบูลย์ เจริญเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) หมายถึง ความระลึกหรือการตั้งสติในทางที่ถูกต้อง คือมี สติรอบคอบระลึกได้ ก่อนที่จะทำ ก่อนพูด ก่อนคิด และระลึกถึงความดีงาม สิ่งที่เป็นบุญกุศล สิ่งที่ทำให้จิตใจผ่องใส และปฏิบัติให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมาสติ ดังนี้ สัมมาสติเป็นไฉน สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึก (กัตติ) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (กัตติ) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในองค์มรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๑๑}

๘) (จิตตั้งมั่นชอบ) หมายถึง ความตั้งใจ ความตั้งมั่นในอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ให้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์

ในพระไตรปิฎกอธิบาย ดังนี้ สัมมาสมาธิ เป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นคงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่ไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมถะ) สมาธิอินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใดนี้เรียกว่า “สัมมาสมาธิ”^{๑๒}

^{๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

^{๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๒/๑๔๐.

^{๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๐.

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ เป็นปฏิปทาทางดำเนินสู่นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุด ผู้ที่จะไปสู่จุดหมายได้นั้น จะต้องปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ประการ รวมกันให้ต่อเนื่องไปด้วยกันมรรคแต่ละองค์ประสานสอดคล้องกัน ดำเนินไปอย่างพร้อมเพรียงกันจึงจะสามารถนำไปสู่จุดหมายนั้นได้

สรุปความว่า ความสุขในพระพุทธศาสนา มีหลายระดับที่บุคคลสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกฝนตนเองและทำหน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นธรรมและพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลประพฤติตามธรรม ย่อมจะได้ความสุข และเมื่อแบ่งปันความสุข ก็จะมีสุขพบความสุขในทุกที่ทุกสถานเบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส มีสุขทางจิตวิญญาณที่ดีจะต้องมีหลายระดับดังนี้

๑) ระดับครอบครัว เนื่องจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังบางรายมีบุตรหลาน แต่อาจต้องอาศัยอยู่ตามลำพังในบางช่วงเวลาของวัน หรืออยู่ตามลำพังตลอดวัน อันเนื่องมาจากบุตร หลานต้องไปทำงานนอกบ้านหรือนอกพื้นที่ ผู้สูงอายุเหล่านี้ จำเป็นต้องได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากครอบครัวเช่นกัน สมาชิกในครอบครัวต้องให้ความเคารพผู้สูงอายุ โดยไม่มองว่าผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นภาระของครอบครัว การเดินทางเพื่อมาเยี่ยมเยียนญาติผู้ใหญ่และให้การช่วยเหลือค่าใช้จ่ายจะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังได้มีความสุขและมีความรู้สึกมั่นคงในชีวิตมากขึ้น

๒) ระดับชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท) ที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุทุกหน่วยงาน ควรจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานของประชากรผู้สูงอายุในชุมชนของตนและมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกัน และกัน ในหน่วยงานที่ทำงานด้านผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์และใช้ให้เกิดประโยชน์ในแต่ละชุมชน ตลอดจนมีการประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อจัดกลุ่มผู้สูงอายุตามศักยภาพของตนเอง และจัดการดูแลให้กับผู้สูงอายุได้ตามความเหมาะสมตามความต้องการครอบคลุมในทุกมิติทั้งด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และ การศึกษา รวมถึงมีการประชาสัมพันธ์และสร้างช่องทางให้ผู้สูงอายุได้มี โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามความถนัด ความสนใจ และการมารับบริการทางสุขภาพได้โดยง่าย

๓) ระดับประเทศ รัฐบาลควรมีการวางแผนในการรองรับสังคมผู้สูงอายุในทุกกลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ กลุ่มติดสังคม กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดเตียง ควรมีนโยบายสาธารณะที่เป็นการบูรณาการในทุกมิติ และเน้นการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุโดยส่งเสริมให้มีการสร้างภาพลักษณ์ในเชิงบวกให้กับผู้สูงอายุว่าไม่ใช่ผู้ที่ต้องรับการดูแลเพียงอย่างเดียว ตลอดจนวางแผนการสร้างเมืองให้เหมาะสมกับคนทุกวัยที่สามารถเข้าถึงการใช้ประโยชน์จากการขนส่งสาธารณะที่มีอยู่ในสังคมได้ สำหรับด้านบุคลากรทางสาธารณสุขควรเน้นให้มีการพัฒนาผู้ดูแลให้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลผู้สูงวัยที่มีมาตรฐาน และฝึกอบรมกลุ่ม แรงงานนอกระบบที่มีความสนใจในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้มีทักษะใน การดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงสร้างการมีส่วนร่วมของคนทุกวัยในสังคมให้ สามารถทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้คนทุกคนได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และประเทศได้

สรุปความว่า ความสุขในพระพุทธศาสนา มีหลายระดับที่บุคคลสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกฝนตนเองและ ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นธรรมและพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลประพฤติตามธรรม ย่อมจะได้ความสุข และเมื่อแบ่งปันความสุข ก็จะได้พบความสุขในทุกที่ทุกสถานเบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส มีสุขทางจิตวิญญาณที่ดี ความสุขทางจิตวิญญาณ ความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ว่าชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่ง แวดล้อม โดยองค์ประกอบของความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา คือความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร ๔ เป็นภาวะที่ลื่นไหลของความทุกข์หรือการ บีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและเบิกบาน ในทุกอย่างก้าว และทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีการมีสติ สมาธิ และปัญญา มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบ ศักดิ์ศรี และคุณค่าภายในตนเอง เติบโตองงามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตย บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพซึ่งกันและกันมากขึ้น

๒.๓ ลักษณะของจิตที่ดี

ลักษณะของจิตที่ดีของผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีสุขภาพที่ดี คือ ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือมีพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์เหมาะสมกับวัยและเป็นผู้ ที่ไม่มีอาการบ่งบอกแสดงถึงความเจ็บป่วยทางจิตใจอารมณ์^{๑๓}

๒.๓.๑ สภาพจิตของผู้สูงอายุ

เรื่องสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุและสิ่งที่ยากกันไม่ออกถ้าร่างกายไม่แข็งแรงเจ็บป่วยมีโรคทางกายจิตใจคนเราก็ไม่สบายไปด้วยหรือจิตใจไม่สบายก็ก่อให้เกิดความเครียดหรือเหตุการณ์ทางสังคมก็เป็นสาเหตุและเป็นผลต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้จากที่กล่าวมาแล้วว่าผู้สูงอายุจะประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและสังคมการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุอย่างนี้

^{๑๓} พระมหาไกรสร โชติปัญโญ ,“พระพุทธศาสนากับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชน”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๒๕๕๗), หน้า ๕๒-๕๗.

๑) ความรู้สึกสูญเสียเริ่มตั้งแต่การสูญเสียความสามารถด้านร่างกายและเกี่ยวโยงถึงการสูญเสียอิสรภาพในการช่วยเหลือตนเองสูญเสียความสามารถของประสาทสัมผัสต่าง ๆ สูญเสียคู่สมรสหรือบุคคลอันเป็นที่รักการสูญเสียการงานเกษียณอายุซึ่งส่งผลถึงฐานะทางเศรษฐกิจผู้สูงอายุจะมีความกังวลความกลัวความเครียดความว้าวความท้อแท้และความซึมเศร้าอย่างอ่อน ๆ จนถึงขั้นรุนแรงบางคนอาจมีอาการนอนไม่หลับเวียนบ่อย ขาดความอยากอาหารหรือขาดความสนใจสิ่งแวดล้อมรอบข้างผู้สูงอายุบางรายจะมีพฤติกรรมถดถอยหรือตัดขาดความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

๒) ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าน้อยลงเนื่องจากสาเหตุหลายอย่างเช่นการเสื่อมสภาพด้านร่างกายผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาผู้อื่นยิ่งทำให้ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ต่อผู้อื่นซ้ำยังเป็นภาระต่อบุตรหลานทำให้สิ้นหวังท้อแท้ผู้สูงอายุจะรู้สึกที่ตนเองได้ความสำคัญบุตรหลานไม่ให้ความเคารพนับถือเกิดความรู้สึกน้อยใจเมื่อความรู้สึกเหล่านี้สะสมมากขึ้น ทำให้รู้สึกที่ตนเองไม่มั่นคงพฤติกรรมที่แสดงออกคือ จะพยายามทุกวิถีทางที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกมั่นคงขึ้นได้แก่การเก็บรักษาทรัพย์สินไว้อย่างดีการแสวงหาบุคคลที่ตนเองจะพึ่งพิงได้

๓) ความกลัวตายทั้งนี้เพราะในวัยนี้มีความเสื่อมถอยในด้านต่าง ๆ หรือกล่าวได้ว่าเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทุกคนทั้งนี้เพราะในวัยนี้มีความเสื่อมถอยในด้านต่าง ๆ ความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เมื่อผู้สูงอายุนึกถึงความตายของตนเองประกอบกับต้องรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับความตายของเพื่อนฝูงคู่สมรสจึงทำให้เกิดปัญหาหลายอย่างตั้งแต่ตกใจกลัวจนต้องอยู่เฉย ๆ แยกตัวจากสังคมปฏิเสธไม่ยอมรับการตายของญาติเพื่อนญาติหรือเป็นผู้ที่มีอารมณ์โกรธฉุนเฉียวกับผู้ใกล้ชิด

๔) ความว้าวเหวจะพบบางในผู้สูงอายุที่ต้องสูญเสียคู่สมรสเพราะเป็นผู้ใกล้ชิดที่มักจะปรึกษาหารือเรื่องต่าง ๆ แม้ว่าจะอยู่กับบุตรหลานหรือญาติก็ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าอยู่คนเดียวเพราะทุกคนต้องปฏิบัติหน้าที่ของตนนอกจากนี้ในวัยนี้การร่วมกิจกรรมทั้งในบ้านและนอกบ้านลดน้อยลงยิ่งส่งเสริมให้เกิดความว้าวเหวมากขึ้น

๕) ความรู้สึกโกรธ จะเกิดเมื่อผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองถูกรบกวนและสังคมทอดทิ้ง ไม่มีความสำคัญ ไม่มีอำนาจ และเกิดความรู้สึกผิดหวังพฤติกรรมที่เห็นได้ชัดเจน คือ หงุดหงิดไม่พอใจในการกระทำของบุคคลรอบตัว ซี้โมโห จู้จี้ ไม่ว่าใครจะทำอะไรให้ก็โกรธและเครียดแค้นคิดว่าผู้อื่นจะถูกรบกวนแค้นตนเอง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความวุ่นวายขึ้นในครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวก็เกิดความเบื่อหน่ายของผู้สูงอายุได้ นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมที่มีผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุแล้วลักษณะหรือสถานภาพส่วนบุคคลด้านเพศอายุและรายได้ก็มีผลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน

๑) เพศ มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุหญิงจะมีสัดส่วนของผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ เหนง ว่าเหว มากกว่าผู้สูงอายุชาย เนื่องจากศพผู้สูงอายุหญิงมักจะอยู่ที่บ้านมากกว่าออกนอกบ้านกิจกรรมที่ทำหากสามารถทำได้มักเป็นกิจกรรมในครอบครัวเท่านั้นแตกต่างจาก

เพศชายที่ทำงานนอกบ้านได้พบปะผู้คน ซึ่งสามารถผ่อนคลายความเหงาความว้าเหวและความเครียดได้ระดับหนึ่ง

๒) อายุ ผู้สูงอายุที่มีอายุมากเท่าใดก็ยังมีสัดส่วนของผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจเพิ่มขึ้นตามอายุ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้สูงอายุวัยต้นต่ำกว่า ๗๐ ปียังมีสุขภาพแข็งแรงสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ผู้สูงอายุยังมีอายุมากขึ้นร่างกายเสื่อมถอยจะต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่บ้านและอาจไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้การลดกิจกรรมต่าง ๆ ลงอาจทำให้ผู้สูงอายุยังมีปัญหาทางจิตใจเพิ่มขึ้น

๓) รายได้ ผู้สูงอายุที่สูญเสียความสามารถทางด้านเศรษฐกิจเนื่องจากไม่สามารถทำงานแข่งขันด้านเศรษฐกิจกับบุคคลในวัยอื่นได้ เพราะสภาพร่างกายและสุขภาพไม่เอื้ออำนวย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี เช่นไม่มีเงินสำรองเพื่อการใช้จ่าย ไม่มีรายได้เพียงพอต่อการยังชีพ และไม่สามารถพึ่งพิงจากลูกหลานได้ มีแนวโน้มที่จะมีปัญหสุขภาพจิตมากกว่าผู้สูงอายุที่มีความพร้อมและสมบูรณ์ทางด้านเศรษฐกิจ

๒.๓.๒ ปัญหาและความผิดปกติทางจิตในผู้สูงอายุ

ความผิดปกติทางจิตใจที่พบบ่อยในผู้สูงอายุได้แก่ ภาวะวิตกกังวล คืออาการที่บ่งบอกถึงภาวะวิตกกังวลมีหลายอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าพบหลาย ๆ อาการรวมกันยังเป็นข้อบ่งชี้อาการต่าง ๆ ได้แก่

๑) กลัวและวิตกกังวลว่าเหตุการณ์ไม่ดีจะเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุผล คิดซ้ำ ๆ มีความกลัวเฉพาะอย่าง เช่นกลัวที่สูงกลัวที่โล่งกว้างกลัวที่แคบ กลัวฝูงชน เป็นต้น

๒) นอนหลับยาก

๓) เครียดหงุดหงิดง่าย

๔) มีอาการทางกายเช่นปวดศีรษะแน่นท้องท้องอืด อาหารไม่ย่อยมีกรดในกระเพาะอาหารมาก

๕) บางคนเกิดความกังวลแรงรู้ว่าจะเป็นโรคร้ายเช่นมะเร็ง

๖) คิดถึงแต่เรื่องร้าย ๆ

๗) ตกใจง่ายใจสั่นเหงื่อออก

๘) ต่อมัสสุราแอลกอฮอล์และประเภทอื่น ๆ มากขึ้น^{๑๔}

ภาวะวิตกกังวลอาจถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นได้โดยเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่น่าตกใจถ้าเหตุการณ์นั้นนำไปสู่ความไม่สบายใจที่มีประสบการณ์พบมาก่อนในอดีต เช่น หกล้มปัสสาวะไม่ออกเจ็บปวดกลัวว่าจะต้องพึ่งพาเป็นภาระของคนอื่น กลัวว่าจะเป็นโรครุนแรงกลัวต้องเข้าโรงพยาบาล

^{๑๔} พระมหาไกรสร โชติปณฺโณ, “พระพุทธศาสนากับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุในชุมชน”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๒๕๕๗), หน้า ๕๕.

กลัวถูกปล้นหรือขโมย ภาวะเศร้าซึมเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ที่พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุเป็นความเจ็บป่วยหรือเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ในชีวิตเช่นการรู้สึกเบื่อเซ็งอยากอยู่คนเดียวเหงา การจากไปของคนที่เรารักเป็นต้นถ้าเกิดอยู่นานทำให้มองโลกในแง่ไม่ดีเป็นทุกข์ชีวิตเปลี่ยนแปลงภาวะซึมเศร้ามีอันตรายต่อจิตใจและร่างกายได้อาการที่บ่งบอกถึงภาวะซึมเศร้า ได้แก่

- ๑) รู้สึกชีวิตน่าเบื่อหน่ายหมดไม่สดชื่น
- ๒) เศร้าซึม แยกตัวไม่สนใจกิจกรรมอื่น ๆ
- ๓) ตื่นเช้ากว่าปกติตื่นบ่อย ๆ ในช่วงกลางคืน นอนกลางวันมากเกินไป
- ๔) อ่อนเพลีย เหนื่อย ไม่มีแรงไม่สนุกสนานไม่สดชื่น
- ๕) หงุดหงิดนั่งไม่ติด ผุดลุกผุดนั่ง
- ๖) ไม่มีสมาธิเปลี่ยนแปลงกิจกรรมไปเรื่อย ๆ โดยไม่สำเร็จสักอย่าง
- ๗) พูดถึงเรื่องเศร้าเบื่อหน่ายทุก ๆ การสนทนา
- ๘) รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่พอใจในตนเอง ไม่มีความภาคภูมิใจดูถูกตัวเอง
- ๙) ตัดสินใจไม่ได้ ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจในความคิดของตัวเอง
- ๑๐) เบื่ออาหารน้ำหนักลด
- ๑๑) ดื่มสุรา หรือ สารประเภทแอลกอฮอล์มากขึ้น
- ๑๒) พูดถึงการฆ่าตัวตายบ่อย ๆ

ภาวะซึมเศร้าเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ เช่นเดียวกับโรคทางกายหรือความเจ็บป่วยบางชนิดถ้าเป็นปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิตเช่นปัญหาสุขภาพกายความบกพร่องพิการที่ก่อให้เกิดความบกพร่องทางจิตเช่นเส้นเลือดในสมองตีบหรืออุดตันภาวะสติปัญญาหรือความจำเสื่อมการตายหรือการพลัดพรากจากคนที่รัก การตายของญาติและเพื่อนสนิทช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่นทั้งที่เคยเป็นอิสระช่วยเหลือตนเองได้ และเป็นผู้เคยช่วยเหลือผู้อื่นมาก่อน

๑) อาการสับสน ผู้สูงอายุที่สับสนหลงวันเวลาสถานที่ความคิดไม่มีเหตุผลทำอะไรไม่ได้ อาการสับสนจะเป็นอาการของความผิดปกติทางจิตอย่างอื่นซึ่งอาจเป็นน้อยน้อยจนถึงรุนแรงต้องได้รับการรักษาซึ่งมีเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจนั้นผิดปกติจนทำให้กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุบกพร่องคือ

(๑) การรู้เวลาสถานที่บุคคลเสียไปผู้สูงอายุบอกเวลาวันเดือนปีไม่ถูกต้องไม่สามารถบอกความแตกต่างของเวลากลางวันกลางคืนสับสนไม่รู้ว่าจะอยู่ที่สถานที่ใด

(๒) ความคิดไม่มีเหตุผลแก้ปัญหาต่าง ๆ ไม่ได้ อาจช่วยเหลือตัวเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันไม่ได้

(๓) ความจำบกพร่องจำชื่อลูกหลานไม่ได้จำบ้านเลขที่ไม่ได้คิดอะไรไม่ค่อยออกเปิดไฟแล้วลืมปิดจะซื้อของแล้วจำไม่ได้ว่าจะซื้ออะไร

๒) การนอนไม่หลับ ผู้สูงอายุอาจมีปัญหาเรื่องการนอนจนรบกวนผู้อื่นได้ เช่น ตื่นบ่อย ๆ ตื่นเข้ามิดเกินไปตื่นแล้วมาเปิดไฟ ชงกาแฟ อาบน้ำซึ่งมีสาเหตุของการนอนไม่หลับหรือการนอนหลับผิดปกติที่พบได้บ่อย คือ

- (๑) ไม่มีกิจกรรมไม่ได้ออกกำลังกายในช่วงกลางวันกลางคืนจึงไม่ยอมพักผ่อน
- (๒) ที่หลับตอนกลางวันมากเกินไป
- (๓) เกิดภาวะวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้า
- (๔) เติงในห้องนอนไม่สบาย
- (๕) มีปัญหาทางกายเช่นปวดเจ็บจนรบกวนการนอนห้องอาหารไม่ย่อยหายใจไม่

สะดวก

- (๖) ท้องผูกเพื่อความรู้สึกอึดอัด
- (๗) ตื่นน้ำมากเกินไป ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะบ่อย ๆ อาจมีความผิดปกติของระบบทางเดินปัสสาวะรับประทานยาบางอย่างที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ
- (๘) สับสนระหว่างกลางวันและกลางคืน

๓) ปฏิเสธหรือละเลยตัวเอง ผู้สูงอายุบางคนไม่สนใจที่จะดูแลตัวเองในเรื่องความสะอาด รับประทานอาหารถ้าเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ควรหาสาเหตุปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ความผิดปกติทางจิตใจเริ่มตั้งแต่ ชี้เกียจ ตื่นสุรามากเกินไป อารมณ์เศร้าจนถึงภาวะสติปัญญาและความจำเสื่อม เสน่ห์ทางสังคม เคยได้รับการดูแล ไม่เคยช่วยเหลือตัวเองมาก่อนขาดแรงจูงใจที่จะทำ

๔) ภาวะสติปัญญาบกพร่องความจำเสื่อมภาวะสติปัญญาและความจำเสื่อมเป็นความผิดปกติที่ค่อยเป็นค่อยไปอย่างช้า ๆ แต่เป็นความผิดปกติที่รุนแรงเนื้อเยื่อของสมองถูกทำลายทำให้สูญเสียความจำสับสน บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงสติปัญญาลดลงจะไม่ค่อยพบในผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยกว่า ๖๕ ปีจะพบได้บ่อยขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้นผู้ที่เกิดภาวะนี้จะไม่ค่อยสับสนมากขึ้นเรื่อย ๆ ในการทำกิจกรรมประจำวันถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือจนถึงระดับที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เลยต้องให้คนอื่นคอยทำให้ทุกอย่างสาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้เกิดภาวะนี้ที่แท้จริงยังไม่พบแน่ชัดแต่พบการตายของเนื้อเยื่อสมองชนิดอัลไซเมอร์ซึ่งเป็นอาการฝ่อของสมองตามอายุและการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองทำให้สมองได้รับเลือดไม่พอเกิดการฝ่อหรือตายของเนื้อเยื่อสมองเป็นส่วนย่อยหลายแห่ง

๒.๔ องค์ประกอบของจิตที่ดี

องค์ประกอบของจิตนั้นประกอบไปด้วยพื้นฐานหลายประการด้วยกันกรมการแพทย์ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสุขภาพจิตไว้ ๓ ด้าน^{๑๕} พอสรุปได้ดังนี้

๑) สภาพทางกาย โภชนาการโรคภัยไข้เจ็บความพิการเป็นต้น
๒) พื้นฐานบุคลิกภาพเดิม ซึ่งอยู่ที่อิทธิพลของประสบการณ์จากสภาพภายในครอบครัว ความต้องการพื้นฐานการได้รับการตอบสนองและการปรับตัวประสบการณ์ที่ได้จากสังคมความ สะเทือนใจที่ได้มาแต่เด็ก

๓) เหตุการณ์ กระตุ้นภาวะกดดันทางด้านจิตใจซึ่งมักมาจากการเงินการงานการครอบครัว สังคมสิ่งแวดล้อมและการใช้ชีวิตด้านเพศและการอยู่ร่วมกันเป็นต้น

ส่วนในทางพระพุทธศาสนานั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กล่าวถึงด้านสุขภาพจิตที่ดี องค์ประกอบที่ทำให้สุขภาพจิตดีทรงมีพระดำทรงมีดำรัส แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนา ให้ไปสู่การบรรลุธรรม ได้การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนักมีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งสำคัญที่สุดที่สามารถประคองจิตที่ดีของตนให้ได้ตลอดไปจนกว่าชีวิตจะสิ้น การรักษาสุขภาพจิตมีองค์ประกอบของ จิตที่ดีไว้หลายประการ เช่น

๑) การบริโภคอาหารฉันมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้วพระองค์ยังทรงพร่ำสอนและ แนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วยภิกษุทั้งหลายมาเกิดแม้เธอทั้งหลายก็ฉันอาหารมื้อ เดียวเธอทั้งหลายฉันอาหารมื้อเดียวจะรู้สึกว่ามีโรคน้อยภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกกายแล้ว ฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อนเล่นไม่ใช่เพื่อมลเบาไม่ใช่เพื่อตกแต่งไม่ใช่เพื่อประดับประดาแต่เพียงเพื่อ ความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เพื่อให้ชีวิตเป็นสิ่งเป็นไปได้เพื่อบำบัดความหิวเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยความคิดเห็นว่าโดย อุบาย นี้เราจะกำจัดเวทนาเก่าเสียและจะไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรง อยู่แห่งชีวิตความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร

๒) การออกกำลังกาย พระพุทธเจ้าใช้วิธีออกกำลังกายโดยการทรงยึดหลักการปรับเปลี่ยน อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีความสมดุล โดยเฉพาะการเดินบิณฑบาตเป็นอิริยาบถที่มี ความสำคัญเข้าสู่ของทุกวันพระพุทธเจ้าและสาวกจะออกไปทำเขตไปตามหมู่บ้านเป็นประจำเป็น องค์ประกอบทำให้สุขภาพจิตดี

๓) การบริหารจิต พระเจ้าทรงถือหลักปฏิบัติการบริหารจิตด้วยหลักใหญ่ๆดังนี้ตัดไว้ใ โอวาทปาฏิโมกข์ ๓ ประการคือละชั่ว ทำดี และทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส

^{๑๕} พระมหาไกรสร โชติปัญโญ, “พระพุทธศาสนากับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุใน ชุมชน”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ๒๕๕๗), หน้า ๕๗.

๔) การอยู่กับธรรมชาติ พระพุทธองค์อยู่ตามทีต่าง ๆ เช่นตามป่าเขาบ้าง โคนต้นไม้บ้าง ในถ้ำบ้าง

๕) สุขลักษณะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับหลักการปฏิบัติเป็นองค์ประกอบเรื่อง สุขภาพอนามัยของพระภิกษุสงฆ์ด้วย เพื่อที่จะให้สุขภาพจิตนั้นดีขึ้น บัญญัติให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติ ๒ ประการ คือ สุขอนามัยด้านร่างกาย และสุขอนามัยด้านสิ่งแวดล้อมดังนี้ เป็นต้น

สรุปความว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงองค์ประกอบป้องกันโรคมามากกว่าการรักษาคือใช้ ปัญญาและวิธีการนอกจากการใช้ตัวอย่างผู้ปฏิบัติตามหลักศีลสมาธิปัญญาย่อมมีโรคน้อยไม่เป็นโรค ทางจิตใจตามความหมายทางพุทธศาสนาและทางจิตเวชพุทธวิธี ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ได้แก่

๑) พุทธวิธีการดูแลรักษาและพัฒนาสุขภาพเช่นการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ พอประมาณ

๒) พุทธวิธีบำบัดรักษาโรคใช้ยาสมุนไพรใช้ฉันทะปล่อยวาง

๓) พุทธวิธีบำบัดด้วยโสตถิเป็นวิธีแห่งปัญญาเป็นสังขธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ปฏิบัติด้วยตนเอง เช่นการฟังธรรมการพิจารณาธรรมและการปฏิบัติธรรมเป็นเหตุให้จิตผ่องใสผ่อนคลายเป็นผลดีต่อ สุขภาพการสวดสวดสวดธรรม มิใช่เพื่อความขลังศักดิ์สิทธิ์แต่เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดการเรียนรู้เกิดปัญญา เข้าใจชีวิตธรรมชาติของชีวิตที่ปรากฏในขณะที่เจ็บป่วยผู้ป่วยที่ฟังสัญญา ๑๐ หรือโพชฌงค์ ๗ แล้วหายป่วยตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกแล้วเป็นพระอรหันต์การฟังสวดน่าจะเป็นการตั้งพลังแห่งการตรัสรู้ มารับสารภาพภาษาทางจิตวิทยาเชื่อว่าผู้ไม่เครียดผ่อนคลายร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันภูมิคุ้มกันได้สูง และส่งภูมิคุ้มกันต่อต้านโรคนี้อันเป็นลักษณะองค์ประกอบของสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็งและเป็นสุข ตลอดไป

๒.๕ การพัฒนาความสุขของจิต

การพัฒนาความสุขของจิตที่ดี ผู้สูงอายุต้องรู้จักการให้ทาน การรักษาศีลและการเจริญจิต ภาวนาหรือทำสมาธิให้เกิดจิตใจสงบเป็นเหตุอันทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตที่ดี

๒.๕.๑ การให้ทาน

การให้ทานโดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมักจะทำทานเป็นประจำทุกวัน จนเกิดเป็นความเคยชิน ในการให้ทาน สามารถทำได้ง่าย ๆ หลายอย่าง เช่น การทำบุญ ตักบาตร โดยอาจคอยใส่กับพระภิกษุ หรือสามเณรที่เดินบิณฑบาตอยู่ในละแวกบ้าน หรือนำเอาข้าวปลาอาหารไปถวายพระที่วัด หรือจะ ถวายสังฆทาน คือการถวายแก่สงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปหนึ่งรูปใด ซึ่งทำได้หลากหลายวิธีด้วยกัน

เช่น การนำสิ่งของไปถวายที่วัด หรือนิมนต์คณะสงฆ์มาที่บ้าน แต่ที่นิยมทำกันมาก คือ การทำบุญเลี้ยงพระเนื่องในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญวันคล้ายวันเกิด เป็นต้น

“การให้” หรือ “ทาน” ตามนัยพระพุทธศาสนานั้น เป็นเครื่องชำระสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน จนมีคุณสมบัติที่ดีน่าเคารพยกย่อง ไม่ใช่เครื่องพอกพูนสิ่งที่เป็นกิเลสขึ้นในจิตใจของตนจนเป็นที่จ้องเกลียดชังของผู้คนทั่วไป

“การให้” ได้ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน แบ่งปันกันร่วมกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนได้ การให้ที่จะส่งผลเช่นนี้ได้ นั้น ต้องมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน ๓ ประการด้วยกัน คือ ผู้ให้ ผู้รับ และวัตถุสิ่งของที่ให้ ถ้าองค์ประกอบทั้ง ๓ ประการนี้สมบูรณ์ไม่ขาดตกบกพร่อง คือ ทั้งผู้ให้และผู้รับมีคุณธรรมและจริยธรรม วัตถุสิ่งของที่มอบให้ก็ได้มาโดยสุจริต และเหมาะสมหรือสมควรแก่ผู้รับ

“การให้” ก็จะมีอานิสงส์มาก คือผู้ให้ก็ได้ชำระสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน เป็นคนน่าเคารพเลื่อมใส ในด้านชุมชนหรือสังคมก็ยังผลให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน แต่นั่นก็ดูว่าจะไม่พอที่ “ผู้ให้” จะได้ขจัดสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน แม้ผู้ให้บางคน ชุมชนหรือสังคมจะชื่นชมว่าเป็นคนดี แต่ถ้ามี “เจตนา” ที่ประกอบไปด้วยอกุศล คนที่ให้ก็จะไม่สำเร็จประโยชน์ใด ๆ คือ ไม่ได้อานิสงส์เท่าที่ควรจะเป็นด้วยเหตุนี้ ทางพระพุทธศาสนาจึงให้ดูที่ “เจตนา” อีกที่ว่า “ก่อนให้” มีจิตใจที่ประกอบไปด้วยความเมตตา กรุณาหรือไม่ พรารถนาจะฝึกตนให้เป็นคนเสียสละมากน้อยแค่ไหน “ขณะให้” ทำด้วยความจริงใจหรือไม่ ทำด้วยความเมตตา กรุณา พรารถนาให้คนอื่นแก้ปัญหาปากท้องของตนพ้นจากความทุกข์ ความยากจน จริงหรือไม่ และ “หลังให้” มีความสุขใจมากน้อยแค่ไหน ถ้าการให้นั้นเป็นไปโดยนัยนี้ ไม่มีอะไรแอบแฝง ผู้ให้ก็จะเอิบอิ่มและสุขใจ ชุมชนหรือสังคมก็จะดำรงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทุกข์ภัยใด ๆ ที่ร่ำกรายเข้ามา ก็จะร่วมมือกันแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้ โดยไม่ก่อให้เกิดระบบอุปถัมภ์ที่เกื้อหนุนกันในหมู่คณะของตน

๒.๕.๒ การรักษาศีล

โดยให้ผู้สูงอายุรักษาศีล ๕ หลังจากที่ตั้งนอนขึ้นมาในตอนเช้าแล้วทำการนั่งสงบจิตก่อนจะลุกขึ้นไปทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วทำการสมาทานศีล ๕ เพื่อที่จะรักษาศีลให้ดีภายใน ๑ วันนี้โดยไม่ให้ผิดซ้ำอีกเหมือนวันที่ผ่านมา แล้วค่อยออกไปใช้ชีวิตตามปกติ ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณจากการรักษาศีลเพราะเชื่อว่าเมื่อรักษาศีลแล้วจะทำให้ได้อานิสงส์ คือ

- ๑) ย่อมเป็นที่รักใคร่พอใจของมนุษย์ และเทวดา
- ๒) ดำเนินชีวิตไปได้เป็นปกติ สุข สงบ เย็นใจ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ
- ๓) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้
- ๔) เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพและมากด้วยคุณค่าในสังคม
- ๕) เป็นผู้มีความมองอาจ กล้าหาญ ไม่เก้อเขินในสังคม

- ๖) เป็นผู้นำที่ดีในสังคม
- ๗) เป็นที่เคารพยกย่อง และนับถือในสังคม
- ๘) เป็นผู้นอนหลับอย่างเป็นสุข ไม่ฝันร้าย
- ๙) เป็นต้นเหตุเบื้องต้นแห่งการทำตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป
- ๑๐) เป็นผู้ที่มีสติสมบูรณ์จนถึงนาทีสุดท้ายของชีวิต ไม่หลงตาย
- ๑๑) เป็นผู้ควรแก่การนับถือบูชาหลังจากสิ้นชีวิตไปแล้ว นอกจากนี้ยังเชื่อว่าเมื่อรักษาศีลแล้วจะทำให้เกิดผลคือ

- (๑) เป็นสังคมที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- (๒) เป็นสังคมที่มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่แตกแยกกัน
- (๓) เป็นสังคมที่มีความสงบสุข ไม่มีการเบียดเบียนในกรรมสิทธิ์ของกันและกัน
- (๔) เป็นสังคมที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว

๒.๕.๓ การเจริญสติภาวนา

การเจริญสติภาวนามีวิธีการปฏิบัติ คือ ให้ผู้สูงอายุกำหนดติดตามความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เข้ามาในร่างกาย และจิตใจของตน โดยไม่มีความยินดีหรือยินร้าย หรือเข้าไปในความรู้สึกของตนว่าดีหรือไม่ดีแต่อย่างใดเพียงแต่คอยเฝ้าดูว่า หากมีความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้นว่า รู้สึกคัน หรือได้ยินเสียงหนึ่งเสียงใด ก็ไม่เข้าไปคิดพิจารณาต่อไปว่าความรู้สึกที่ตนได้รับขณะนี้เป็นอย่างไร ไม่เข้าไปพิจารณาว่าเสียงนั้นเป็นอย่างไร เพียงแต่กำหนดรู้อย่างเดียวว่า ขณะนี้มีความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้น และมีเสียงอย่างนี้ได้มากกระทบกับโสตประสาทของตน ไม่มีการกำหนด คำภาวนาไม่ต้องท่องคาถาแต่ประการใด ปล่อยให้สบายและให้จิตของตนสบายเป็นธรรมชาติ หากจิตคิดฟุ้งซ่าน คิดกังวลเรื่องต่าง ๆ ให้เฝ้าดูจิต ให้คิดไปตามเรื่องนั้น ๆ โดยประคองสติให้รู้ว่าขณะนี้จิตของตนกำลังคิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ หรือรู้สึกอยู่โดยไม่เข้าไปพิจารณาหรือครุ่นคิดว่าเป็นความรู้สึกนึกคิดที่สำคัญหรือไม่สำคัญ ชอบหรือไม่ชอบ เพียงแต่เฝ้าดูอย่างมีสติ และไม่ต้องอาศัยความพยายามใด ๆ ทั้งสิ้น พบว่าการปฏิบัติดังกล่าวเพียง ๑๐ นาที จะเห็นผลว่าจิตใจของผู้สูงอายุจะสงบลง และมีความคิดที่ปลอดโปร่งขึ้น ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น อารมณ์ที่ขุ่นมัวจะลดน้อยลง และมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมากยิ่งขึ้น การบำเพ็ญจิตภาวนาโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมาก และเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองไว้ว่าทรงเจริญอานาปานสตินี้ จนทำให้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณได้ในที่สุด การกำหนดลมหายใจเข้าออกทำร่วมกับการท่องคำภาวนา หรือบริกรรม “พุทโธ” ซึ่งเป็นการทำจิตภาวนาสองอย่าง คือ อานาปานสติ และพุทธานุสสติในเวลาเดียวกัน หรือไม่ทำร่วมกับการท่องคาถาภาวนาใด ๆ เพียงแต่กำหนดความรู้สึกที่ปลายจมูกถึงลมหายใจผ่านเข้าออกโดยหลับตา หรือไม่หลับตา ซึ่งหากเริ่มปฏิบัติใหม่ การหลับตาจะช่วยให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง นอน ยืน โดยการจดจ่อ

ที่ลมหายใจเข้าออกให้นานที่สุด ไม่นึกถึงสิ่งอื่นจะทำให้จิตสงบ และเกิดสภาพของความรู้สึกกายเบา ใจเบา หรือเกิดความรู้สึกปีติ หลังจากนั้นการอธิษฐานจิต เพราะว่าการอธิษฐานจิตนั้นเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง การอธิษฐานจิตไม่ใช่การสวดอ้อนวอนเพื่อขอต่อพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ตนได้บรรลุผลในสิ่งที่ตนเองปรารถนา แต่เป็นการใช้ปัญญาในการพิจารณาความเป็นจริงของชีวิตตน และวางแผนที่จะให้สิ่งที่เป็นเป้าหมายของชีวิตของตนนั้นได้บรรลุผลตามที่ต้องการ ด้วยความจริงใจและบริสุทธิ์ใจ

๒.๖ สรุปท้ายบท

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น ๓ วัย คือ ๑) ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๑ ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ๒) มัชฌิมวัย เป็นช่วงหลังจากอายุ ๒๑ ปีจนกระทั่ง ๖๐ ปี ร่างกายคงที่ไม่เจริญสืบไปมีแต่จะทรุดโทรมลง ๓) ปัจฉิมวัย เป็นช่วงคนอายุ ๖๐ ปีไปแล้วร่างกายยิ่งทรุดโทรมลงไปตามลำดับการซึ่งนับว่าเป็นวัยของผู้สูงอายุ จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สึกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกายพระพุทธศาสนาจำกัดความคำว่า จิต ไปในทางธาตุรู้หรือธาตุคิด ที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบหรือคุณภาพต่าง ๆ จิตทำหน้าที่เป็น จุดศูนย์รวมแห่งการรับรู้ วิญญาณ หมายถึงธาตุรู้ (วิญญาณธาตุ) และระบบการรับรู้ของจิตหลังจากที่ได้สัมผัสกับอารมณ์ หรือสิ่งที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นระบบที่เกิดจากประสาทสัมผัส เช่น เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป เกิดการรับรู้ขึ้น การรับรู้ นั่นแหละคือสิ่งที่เรียกว่าวิญญาณ วิญญาณ ทั่วไปมักหมายถึง ภูตผีปีศาจ หรือสิ่งที่ล่องลอยออกจากร่างคนที่ตายไปแล้ว วิญญาณ เป็นชั้นหนึ่ง ในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความสุขทางจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา มีหลายระดับที่บุคคลสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกฝนตนเองและ ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นธรรมและพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลประพฤติตามธรรม ย่อมจะได้ความสุข และเมื่อแบ่งปันความสุข ก็จะได้พบความสุขในทุกที่ทุกสถานเบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส มีสุขทางจิตวิญญาณที่ดี ความสุขทางจิตวิญญาณความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ

บทที่ ๓

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

หลักธรรม เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตและให้รู้เท่าทันกฎธรรมชาติ สามารถให้อยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างเป็นสุข พุทธศาสนิกชนทั่วไปควรเลือกนำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง หลักธรรมเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุและนำหลักธรรมมาใช้สำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุนำไปประพฤติปฏิบัติในการเตรียมตัวแก้ไขปัญหาชีวิตเพื่อจะดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจมีรายละเอียดดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ
- ๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ
- ๓.๓ หลักธรรมเสริมสร้างความสุขทางสังคม
- ๓.๔ หลักธรรมที่ผู้สูงอายุควรละเว้น
- ๓.๕ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหรือคนชรา หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวาระสุดท้ายของชีวิต คือเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดผู้สูงอายุมักแตกต่างกันออกไป เช่นบางประเทศกำหนดที่อายุ ๕๕ ปี บางประเทศกำหนด ๖๕ ปี หรือ ๗๐ ปี ผู้สูงอายุจึงมีการกำหนดไว้ตามแต่ละประเทศที่อาศัยอยู่

๓.๑.๑ ความหมายของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ในสัมมาทิฎฐีสสูตร กล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ในเทวทูตสูตรซึ่งเป็นพระสูตร ที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมของชีวิตมิให้ประมาทได้แก่ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย ได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชรา ดังนี้ “สตรีหรือบุรุษมีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี เป็นคนชรา มีซีโครงค

หลังโกง หลังค่อม ถือไม้เท้าเดินงก ๆ เงิน ๆ เก้ ๆ กัง ๆ หมดความเป็นหนุ่มสาว ผมหงอก ศีรษะล้าน หน้างเหี่ยว ตัวตกรกระ ความชรา ยังเป็นกฎธรรมชาติหรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดา” คือ เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ และปฏิจจนสมุปบาท คือ ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขาร โดยที่ คำว่า “ชรา” มักจะปรากฏควบคู่กับคำว่า “พญายุ” (ความเจ็บ) และ “มรณะ” (ความตาย) เสมอ จึงมักเรียกกันว่า “ชราพญายุอมรณะ” เป็นการอธิบายความหมายผู้สูงอายุโดยใช้อายุและลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายเป็นหลักชราในปฏิจจนสมุปบาท จึงหมายถึง ความแปรปรวนหรือวนเวียนอยู่ในทุกข์หรือกลองทุกข์ ในทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา พุทธทาสภิกขุ ให้ความหมาย คำว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกขังมากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้น เห็นอิทัปปัจจยตามากขึ้น เห็นตถตามากขึ้น จนคงที่ ไม่หวั่นไหว ไม่เปลี่ยนแปลง หรืออีกนัยหนึ่ง ผู้สูงอายุโดยแท้จริง คือ ผู้สูงอายุด้วยคุณธรรมในจิตใจ มีธรรม มีความถูกต้อง ที่กายวาจาและใจ มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข อนึ่ง เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้สูงอายุ เริ่มขึ้นเมื่อใด สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกเป็น ๓ วัย คือ

๑) ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๑ ปี เป็นช่วงที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

๒) มัชฌิมวัย เป็นช่วงหลังจากอายุ ๒๑ ปีจนกระทั่ง ๖๐ ปี ร่างกายคงที่ไม่เจริญเติบโตไปมีแต่จะทรุดโทรมลง

๓) ปัจฉิมวัย เป็นช่วงคนอายุ ๖๐ ปี ไปแล้วร่างกายยิ่งทรุดโทรมลงไปตามลำดับการซึ่งนับว่าเป็นวัยของผู้สูงอายุ^๑ เมื่อพิจารณาความหมายผู้สูงอายุ ตามความหมายทางพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของร่างกายที่สามารถเห็นได้ชัด เช่น ฟันหัก ผมหงอก ศีรษะล้าน หน้างเหี่ยว ตกรกระ หลังโกง และเป็นผู้มีอายุมาก ที่ควรมีความเข้าใจเห็นถึงความจริงของชีวิต มีความเป็นอยู่อย่างสงบสุข

๓.๑.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความชราหรือความเป็นผู้สูงอายุนั้น มีเป้าหมายหลัก คือ การกระตุ้นเตือนให้มนุษย์มองเห็นสภาวะที่แท้จริงของการเวียนว่ายตายเกิด พยายามที่จะให้เห็นว่าความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาทไม่หลงระเริงกับชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหมั่นทำความดีสร้างบุญกุศลรู้จักสำรวมกาย วาจา ใจ เพื่อความสุขสูงสุดเมื่อจะละจากโลกนี้ไป ดังปรากฏในปฐมเทวพราหมณสูตร คำว่าชีวิตถูกชราพาไปสู่ความมียายุสั้น ผู้ที่ถูกชะตานำเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทานบุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภยันต์ในความตาย ควรทำบุญทั้งหลายอันนำความสุขมาให้ ความสำรวมทาง กาย วาจาและใจ ในโลกนี้ย่อมมีเพื่อ

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๒๙), หน้า ๓๓๗-๓๓๘.

ความสุขแก่บุคคลผู้ตายไปแล้วซึ่งได้ทำบุญไว้ในขณะเมื่อมีชีวิตอยู่^๒ ในแง่ของบุคคลผู้สูงอายุที่มีความรู้ ประสบการณ์และมีทรัพย์สิน มีบทบาทสำคัญยิ่งในการอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาในด้านต่าง ๆ เช่น อนุภินทิกเศรษฐี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาก ที่บ้านของท่านจะจัดเตรียม สถานที่และตกแต่งอาสนะเพื่อถวายภัตตาหารเลี้ยงพระภิกษุสงฆ์ ครั้งละ ๒,๐๐๐ รูป เป็นประจำ ท่านมีกิจวัตรประจำ คือ การเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อสดับฟังธรรมทุกวันถ้าไปก่อนเวลาอาหาร ก็จะทำอาหารคบฉันไปถวาย ถ้าไปในเวลาตอนหลังเวลาอาหารก็จะเอาเกสัช ๕ อย่าง และปานะ ๘ ประการไปถวายเป็นประจำ เวลาไปฟังธรรมท่านไปด้วยความเป็นคนใจบุญ^๓ พระเจ้าพิมพิสาร ภายหลังได้ฟังธรรมแล้วเกิดความเลื่อมใส ได้ถวายพระเวฬุวันซึ่งเป็นพระราชอุทยานของพระองค์แด่ พระพุทธเจ้า เพื่อเป็นที่พักอาศัยของพระสงฆ์และเป็นวัดแรกในพระพุทธศาสนา^๔ โฆชกเศรษฐี ได้ สร้างวัดโฆสิตารามถวายแด่พระพุทธเจ้าเพื่อให้พระพุทธองค์ทรงจำพรรษา และได้ตั้งโรทานให้แก่คน เติงทางไกลและคนกำพร้า^๕ ตัวอย่างบุคคลข้างต้น แสดงให้เห็นถึงคุณค่าความเป็นผู้นำความ มี ประสบการณ์และความเป็นผู้มีคุณธรรมสูงของผู้สูงอายุ ย่อมสามารถสร้างประโยชน์ในการทำนุบำรุง พระพุทธศาสนาสร้างประโยชน์ต่อสังคมทุกระดับ และการที่ท่านเป็นผู้ที่สั่งสมความดีงาม มีความ ประพฤติที่ดี เป็นพลเมืองดี ทำหน้าที่ทางสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงได้รับการยกย่องจาก ผู้คนและเป็นอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีในชุมชนและสังคม ความชราภาพหรือความเป็นผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ไม่พึง ประารถและไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ หลักการทางพระพุทธศาสนาจึงส่งเสริมให้มีการดูแลและ ช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ไม่ทอดทิ้งหรือรังเกียจเด็ดฉันทคนชราหรือผู้ตกทุกข์ได้ยาก โดยเฉพาะการดูแลพ่อแม่ที่เป็นผู้สูงอายุซึ่งเป็นการแสดงความกตัญญูต่อผู้บังเกิดเกล้า เป็นการตอบแทนคุณบิดามารดาตามที่ท่านคาดหวังเอาไว้

สรุปความว่า ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดย ตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแบ่งช่วง ชีวิตมนุษย์ออกเป็น ๓ วัย คือ ๑) ปฐมวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ ๒๑ ปี เป็นช่วงที่ร่างกาย เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ๒) มัชฌิมวัย เป็นช่วงหลังจากอายุ ๒๑ ปีจนกระทั่ง ๖๐ ปี ร่างกายคงที่ไม่ เจริญสืบไปมีแต่จะทรุดโทรมลง ๓) ปัจฉิมวัย เป็นช่วงคนอายุ ๖๐ ปี ไปแล้วร่างกายยิ่งทรุดโทรมลงไป ตามลำดับการซึ่งนับว่าเป็นวัยของผู้สูงอายุ ความสำคัญของผู้สูงอายุ ในปฐมเทวพราหมณ์สุด คำว่า ชีวิตถูกชรานำไปสู่ความมีอายุสั้น ผู้ที่ถูกชะตานั้นเข้าไปแล้วย่อมไม่มีเครื่องต้านทานบุคคลเมื่อ

^๒ อ.ท. (ไทย) ๒๐/๕๒/๒๑๔-๒๑๕.

^๓ วิ.จ. (ไทย) ๖/๒๕๗/๑๓๐.

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๔/๓/๗๐-๗๒.

^๕ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๕๕๐/๔๑๘.

พิจารณาเห็นภัยนี้ในความตายควรทำบุญทั้งหลายอันนำความสุขมาให้เมื่อผู้สูงอายุได้เห็นความสำคัญ และปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ย่อมสามารถสร้างประโยชน์ในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา และสร้างประโยชน์ต่อสังคมทุกระดับ

๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ

๓.๒.๑ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ

เนื่องด้วยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาครอบคลุมการดำเนินชีวิตในทุกด้านในทุกช่วงวัยการศึกษาในหลักพุทธธรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญในการศึกษาในประเด็นต่อไปนี้จะเป็นการศึกษาเฉพาะองค์ธรรม หลักธรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยเพื่อการพัฒนา และแก้ไขปัญหาทางร่างกาย ดังนี้

๑) พรหมวิหาร ๔

เมตตา ผู้สูงอายุควรมีความปรารถนาดี การมองกันในด้านดี ความเห็นใจ ความห่วงใยกรุณา ผู้สูงอายุควรพยายามช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทุกคนให้ผ่านพ้นจากความทุกข์ยาก เดือดร้อน

มูทิตา ผู้สูงอายุควรประคับประคองจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบานมีใจพลอยยินดีกับความสำเร็จต่าง ๆ

อุเบกขา ผู้สูงอายุควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติ แล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม

๒) อธิษฐาน ๔

การใช้ปัญญา ผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยใช้ปัญญาเหนืออารมณ์ การรักษาความสัตย์ ผู้สูงอายุควรดำรงตนให้มั่นคงอยู่ในความจริงและรักษาความจริงกับสมาชิกในครอบครัวความยินดีเสียสละ ผู้สูงอายุควรยินดีเสียสละความสุขสบายเฉพาะของตนเองได้ เพื่อความสุขของครอบครัว การหาความสุขสงบ ผู้สูงอายุควรหาความสุขสงบ รู้รสของความสงบและสันติสุข รู้จักทำจิตใจให้ผ่องใส

๓) สังคหัตถ์ ๔

ทาน ผู้สูงอายุควรแบ่งปันลาภผลที่ได้มาหรือสะสมไว้ให้แก่สมาชิกในครอบครัวทุกคนอย่างถูกต้องและเป็นธรรม รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ที่มีประโยชน์ให้ตามความเหมาะสม

ปิยวาจา ผู้สูงอายุควรพูดด้วยถ้อยคำสุภาพ ไพเราะ ชวนฟัง ชักจูงสิ่งที่ดีงามให้แก่สมาชิกในครอบครัว

อัตถจริยา ผู้สูงอายุควรชวนช่วยเหลืแบ่งเบาภารกิจต่าง ๆ ของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะทำได้

สมานัตตตา ผู้สูงอายุควรปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกทุกคนในครอบครัวได้ดี ไม่ปล่อยให้ มีช่องว่างระหว่างวัย

๔) อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึง กลายเป็นอริยะ^๖ อริยสัจ ๔ ได้แก่

(๑) ทุกข์ (ความทุกข์) สภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ชัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่น สารและความเที่ยงแท้ ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริง ได้แก่ ขาดิ ขรา มรณะ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความปรารถนาไม่สมหวัง โดยย่อว่า อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

(๒) ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) สาเหตุให้ทุกข์เกิด ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

(๓) ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัด อวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกต้อง ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ คือนิพพาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์) ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมืองค์ ๘ นี้ สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์อริยสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์สมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดประกอบด้วยความเพิลิตเพิลินและกำหนด มีปกติในอารมณ์นั้น คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์นิโรธอริยสัจ คือความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหาภิกษุทั้งหลายข้อนี้เป็น ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ นี้แหละ

ความหมายของอริยสัจ ๔ ขยายความออกได้มี ดังต่อไปนี้^๗

(๑) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ ปริ้นติ้ง จำกัด ๒๕๒๒), พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๑๕๕.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๒), หน้า ๘๙๖-๘๙๗.

เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยสภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดข้อง มีความบกพร่องไม่สำคัญในตนเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมจะก่อปัญหา และสร้างความทุกข์ได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อนั้น ในรูปแบบรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

(๒) ทุกข์สมุทัย เรียกสั้น ๆ ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดจากทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราเสพเสวยที่จะได้จะเป็นไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบด้วยความร่ำร้อน ร้อนรน กระทบกระวาย ความหวงแหนเกลียดชัง ห้วนกล้า หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย ความคัดข้องติดขัดในรูปแบบรูปใดรูปหนึ่ง อยู่ตลอดเวลาไม่ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่นเบิกบาน ได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่า ไร้ไผ่ผ้า และไม่อึดเพื่อ

(๓) ทุกข์นิโรธ เรียกสั้น ๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัด อวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือดูดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระทบกระวายความเบื่อหน่ายหรือความคัดข้องติดขัดอย่างไร ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้น ๆ ว่า “นิพพาน”

(๔) ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้น ๆ ว่า “มรรค” แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือ ข้อปฏิบัติในการดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติในการดับทุกข์ ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมา ยาวามะสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปด้วยดีที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกาม) และอัตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน หรือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

๕) ไตรลักษณ์

หลักธรรมใหญ่ ๒ หมวด ที่ถือว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปกฎของธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ และปฏิจกสมุปบาท ความจริงธรรมทั้งสองหมวดนี้ ถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน หรือแสดงในคนละแนว เพื่อมองเห็นความจริงอย่างเดียวกัน ได้แก่

(๑) ไตรลักษณ์มุ่งแสดงของลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นไปด้วยอาการสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกันตามหลัก ปฏิจกสมุปบาท

(๒) หลักปฏิจกสมุปบาท ก็มุ่งอาการของสิ่งเหล่านั้นมีความสัมพันธ์เนื่องจากเหตุปัจจัยสืบต่อกันเป็นกระแส จนปรากฏลักษณะให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์

กฎธรรมชาตินี้เป็น ธรรมชาติ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยเป็นธรรมชาติเป็น ธรรมฐิติ คือ ภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมนิยาม หรือ กฎธรรมชาติ หรือเป็น

กฎแห่งกรรมไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาลหรือการเกิดขึ้นของศาสดาหรือศาสนาใด ๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงถึงอำนาจของศาสดาในความหมายของพุทธธรรมด้วย ว่าเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้แล้ว นำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก ดังพระพุทธรพจน์แสดงในไตรลักษณ์ว่า “ตถาคต” (พระพุทธรเจ้า) ทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่อุบัติก็ตาม (ธาตุ) หลักนั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ตถาคต ตรัสว่า เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอกแสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลักเปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายกว่าว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา^๘

ไตรลักษณ์ คือ สามัญลักษณ์ะ ในฐานะที่เป็นลักษณะร่วมที่มีเสมอกันในสังขารทั้งปวง (แต่ไม่เสมอกันแก่กรรมทั้งปวง) เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ ให้ความหมายของไตรลักษณ์ ดังนี้

(๑) อนิจจา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไปทุกซ์ตา

(๒) ทุกซ์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นที่เกิดขึ้นและสลายไปภาวะที่กดดันฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้อยู่ในสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้อยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่ แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกซ์แก่ผู้เข้าไปอยากไป ยึดด้วยตัณหา อุปาทาน

(๓) อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตนความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นอย่างใด^๙ คำสอนต่าง ๆ ในพระพุทธรศาสนา มักอ้างถึง อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยงถึงลักษณะอื่นอีกสองอย่าง ทั้งนี้เพราะความไม่เที่ยง เป็นภาวะที่ปรากฏชัดมองเห็นง่าย ส่วนทุกซ์ตาเป็นภาวะที่มองเห็นยากปานกลางจัดเป็นอันดับสอง และอนัตตาเป็นภาวะที่ประณีตมองเห็นได้ยากที่สุด จัดเป็นอันดับสุดท้าย อนิจจามองเห็นได้ง่าย จึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะนำเข้าสู่ความเข้าใจทุกซ์ตาและอนัตตาต่อไป พุทธรพจน์ที่แสดงให้เห็นคุณค่าแห่งจริยธรรม ๒ ประการของไตรลักษณ์ คือ

(๑) สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบว่าง สังขารนั้นเป็นสุข^{๑๐}

(๒) สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด^{๑๑} พุทธรพจน์ในข้อที่ ๑ ซึ่งถึงคุณค่าในด้านการวางใจต่อสังขาร คือ โลกและชีวิต ให้รู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายเช่นเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน อาจเปลี่ยนแปลงไปในสภาพเดิมอยู่ได้

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๔.

^๙ พระพรพมคณาภรณ์ (ป.อ.), พุทธรธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก ๒๕๕๔), หน้า ๖๘.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

มิใช่ตัวตนที่บังคับบัญชาให้เป็นไปตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้ว่าเป็นเช่นนี้แล้วควรทำจิตใจให้ถูกต้องไม่ยึดติดถาวรมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องจะแปรปรวน เสื่อมสลาย พลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกย่ำยีบีบคั้น ยังคงปรอดโปรง ผ่องใส เบิกบาน อยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา ข้อความนี้เป็นการหลุดพ้นของจิตใจเป็นระดับโลกุตระ เรียกว่า “รู้คุณค่าด้านการทำจิตใจ” พุทธพจน์ข้อที่ ๒ ซึ่งถึงคุณค่าด้านการปฏิบัติกิจหน้าที่ เพื่อความมีชีวิตที่ดำเนินไปอย่างถูกต้องดีงามในโลก อันเป็นไปเพื่อประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และเพื่อให้เข้าถึงบรมธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยให้รู้ความจริงว่า ล้วนเกิดจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งชีวิตและโลกล้วนเกิดจากองค์ประกอบทั้งหลายทั้งมวลกันขึ้น ดำรงอยู่ได้ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความกดดัน บีบอัดขัดแย้งแผงทั้งภายนอกและภายในจะต้องทรุดโทรมเสื่อมสลาย เปลี่ยนแปลงกายรูปไป ไม่อยู่ในอำนาจความปรารถนา ขึ้นต่อเหตุและปัจจัยและเป็นไปตามเหตุปัจจัย กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยนี้จะดำเนินไปตามทุกขณะไม่รอเวลา ไม่คอยความปรารถนา ไม่ฟังเสียงเรียกร้องวิงวอนของใคร เฉพาะอย่างยิ่งชีวิตนี้สั้นนักและไม่แน่นอน จะวางใจมิได้เลย เมื่อรู้เช่นนี้ได้แล้วจึงกระตือรือร้น เร่งเตือน กระตุ้นตนเอง ให้เร่งรัดขวนขวายสิ่งที่ควรทำ และเว้นสิ่งที่ควรเว้น ไม่ละเลย ไม่รอช้า ไม่ปล่อยเวลาและโอกาสให้เสียไปเปล่า เอาใจใส่แก้ไขสิ่งเสียหายที่เกิดขึ้น ระมัดระวังป้องกันสิ่งเสื่อมโทรมเสียหายต่อไป และสร้างสรรค์สิ่งดีงามความเจริญก้าวหน้า โดยไตร่ตรองพิจารณาและดำเนินการด้วยปัญญาอันรู้แจ้งที่จัดการตามเหตุปัจจัย ทำให้ผลสำเร็จด้วยดี ทั้งในแง่กิจที่ทำและจิตใจ คุณค่าข้อนี้เน้นความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจกรรมเป็นระดับโลกียะ เรียกว่า “การรู้คุณค่าด้านทำกิจ”

๖) ชั้น ๕

หลักพุทธธรรมมองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของสิ่งต่าง ๆ ที่มาประชุมเข้าด้วยกัน ตัวตนของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาประกอบกันออกไปให้หมดก็ไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นหลงเหลืออยู่ ชั้น ๕^{๑๒} คือ ส่วนประกอบ ๕ อย่างของชีวิต ที่มาประชุมกันเข้า เป็นองค์ธรรมที่แสดงถึงความจริงที่เกี่ยวกับมนุษย์ ว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง ซึ่งได้แก่ รูป ชั้น ๕ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) และนามชั้น (เวทนา สังขาร วิญญาณ) หรือเรียกว่า เบญจขันธ์ ดังนี้^{๑๓}

(๑) รูปขันธ์ ได้แก่ ส่วนประกอบของรูปร่างทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายและสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

^{๑๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก ๒๕๕๔), หน้า ๑๕-๑๖.

(๒) เวทนาขันธ ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาท ทั้ง ๕ และทางใจสัญญาขันธ ได้แก่ ความกำหนดได้ หรือการกำหนดรู้อาการหมายรู้เครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นได้

(๓) สัญญาขันธ ได้แก่ การกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้

(๔) สังขารขันธ ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่เจตนาให้ดีหรือชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ ปรับแปร ตรีกตรองนึกคิดทางจิตใจ และการแสดงออกทางกาลเวลาเป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา หิริ สติ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โมหะ โลภะ โมหะ มานะ ทิฐิ อิสสา มัจฉริยะ เป็นต้น เรียกกรรมอย่างง่าย ๆ ว่าเครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของธรรม

(๕) วิญญาณขันธ ได้แก่ ความรู้แจ้งทางอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกายและการรู้อารมณ์ทางใจ การมองสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดโดยวิธีแยกส่วนประกอบออกไป อย่างวิธีขันธ ๕ นี้เป็นการฝึกความคิดหรือสร้างนิสัยที่จะใช้ความคิดแบบวิเคราะห์หาความจริง คือ เมื่อประสบหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ความคิดที่ไม่หยุดนิ่ง ยึดถือเฉพาะรูปร่างนอกเท่านั้น เป็นการสร้างนิสัยแบบสอบสวน สืบค้นหาความจริง และที่สำคัญยิ่งคือ ทำให้รู้จักมองสภาวะล้วน ๆ ของมัน หรือตามแบบสกนนิสัย คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น การเข้าถึงจุดหมายไม่นำเอาต้นเหตุอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุเท่าที่เห็นตามที่ยาก หรือไม่ยาก ให้ที่เป็นตามที่ว่า สกนนิสัย คุณค่าอย่างนี้ในการเข้าถึงจุดหมาย ที่ต้องการของพุทธธรรมและของหลักขันธ ๕ คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่นไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ด้วยการใช้ปัญหาอุปาทาน แต่เข้าไปเกี่ยวข้องกับการจัดการด้วยปัญญา^{๑๔} การหลงผิดยึดมั่นในขันธ ๕ ถือได้ว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ของมนุษยชาติ ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นอริยสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์^{๑๕}

๗) โยนิโสมนสิการ^{๑๖} คือ การให้ความคิดถูกวิธีการกระทำในใจโดยแยกกาย มองสิ่งทั้งหลายโดยการคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นแล้ว สวหาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกวิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งต่าง ๆ นั้นหรือปัญญานั้น ๆ ตามสภาวะและ

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก ๒๕๕๔), หน้า ๒๘.

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๔/๑๐๘๑/๕๔๓.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๐), หน้า ๕๗-๕๘.

ตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย คือ ได้ว่า โยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องมือสำคัญในกระบวนการจัดการ คิดตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะบุคคลสามารถที่จะนำหลักการเหล่านี้ไปใช้ในโอกาส ต่าง ๆ สามารถอนุโลมให้เหมาะสมในด้านการดำเนินชีวิตประจำวันโดยเฉพาะผู้สูงอายุ

๘) อายุวัฒธรรม คือ พลังขับเคลื่อนชีวิตและความมีชีวิตยืนยาว จึงเป็นสิ่งที่ทั่วไปที่ปรารถนา หลักพุทธธรรมที่แสดงข้อปฏิบัติที่เกื้อกูลต่ออายุ เรียกว่า อายุวัฒธรรม^{๑๗} หรือ อายุธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ๕ ประการ ได้แก่

(๑) สัปายการี สร้างสัปายะ คือ ทำอะไร ๆ ให้เป็นที่สบายเกื้อกูลแก่ สุขภาพ สัปายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ ทำแต่ความดี

(๒) สัปายะ มัตตัญญู แม้ในสิ่งที่สบายนั้นก็รู้จักประมาณ

(๓) ปณิตโกชិ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๆ (เช่น เคี้ยวให้ละเอียด)

(๔) กาลจารี ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา

(๕) พรหมจารี รู้จักถือพรหมจรรย์ตามควร^{๑๘}

๓.๒.๒ แนวทางการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสุข

หน้าที่อันพึงทำต่ออริยสัจ ๔ แต่ละอย่างหรือแต่ละข้อนั้น โดยจะต้องให้อริยสัจแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการแสดงอริยสัจ และเป็นการปฏิบัติธรรมโดยชอบ มีดังนี้^{๑๙}

(๑) ทุกข์อริยสัจ ควรกำหนดรู้หมายถึง การศึกษาสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็นของมันจริง ๆ โดยทำความเข้าใจปัญหาและกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจนจัดเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะช่วย^{๒๐}ให้การดำเนินการขั้นต่อไปเป็นไปได้และตามปัญหา

(๒) ทุกข์สมุทัยอริยสัจ ควรละ หมายถึง การจำกัดเหตุแห่งทุกข์ ทำสิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไปเป็นการกำจัดต้นตอของปัญหา

^{๑๗} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕-๖/๒๐๖.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สรรสร้างวาสนา เพิ่มค่าให้อายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม ๒๕๕๓), หน้า ๒๑.

^{๑๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒-๒๓.

^{๒๐} อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๖๑/๑๐๔

(๓) ทุกข์นิโรธอริยสัง ควรทำให้แจ้ง หมายถึง การประจักษ์แจ้ง หรือบรรลุถึงภาวะดับทุกข์ เป็นการเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา หรือภาวะปรารถนาจากปัญหาบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

(๔) ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ควรเจริญ หมายถึง การทำให้เกิดขึ้นและเป็นการทำให้เจริญขึ้น ด้วยการฝึกอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค และการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุของทุกข์ เป็นการกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมาย หรือการกำหนดรายละเอียดวิธีปฏิบัติ และแก้ไขปัญหาความเจ็บปวดทางร่างกาย คือ ทุกข์ประการหนึ่งที่ต้องประสบ แต่อาจมีความแตกต่างกันบ้างตามอาการแต่ละบุคคล และสิ่งหนึ่งที่บุคคลควรปฏิบัติต่อความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นคือ การตระหนักรู้ถึงทางร่างกายของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุอะไร เกิดจากอาหารที่เราบริโภคหรือไม่การที่ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมโทรมลงไป กำลังทางกายถดถอยลง หรือต้องเผชิญกับสภาวะเจ็บป่วยหรือโรคเรื้อรังต่าง ๆ ภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าผู้สูงอายุไม่ปล่อยวางทางจิตใจ หรือทำใจยอมรับกับความจริงอันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่เกิดขึ้นได้ ก็มีให้จิตใจผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ ความกลัว ความวิตกกังวล กับอาการที่เจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จนเกิดความทุกข์ใจซับซ้อนไปอีก อาจสรุปเป็นแนวปฏิบัติได้ ๔ ขั้นตอน ดังนี้^{๒๑}

ขั้นที่ ๑ ตัวโรค หรือภาวะความเจ็บป่วย คือ ทุกข์

ขั้นที่ ๒ การหาสาเหตุ ต้นตอของโลกนั้น คือ สมุทัย

ขั้นที่ ๓ ภาวะที่หายจากโรค หรือความมีสุขภาพดี คือ นิโรธ

ขั้นที่ ๔ การวางวิธีแก้ไขบำบัดรักษาโรคหรือภาวะความเจ็บป่วยนั้นโดยเน้นการแก้ที่สาเหตุ คือ มรรค นอกจากนี้ หลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยอธิบายหลักสังขธรรม ให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งรวมไปถึงความเจ็บป่วยของตนเพื่อนำไปสู่การยอมรับและปล่อยวางความทุกข์ได้นั้น ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ กล่าวคือ ไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติที่แสดงว่าสรรพสิ่งทั้งหลายรวมทั้งชีวิตมีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์ เนื่องอาศัยกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสายจึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เมื่อต้องเกิด ดับ ไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว (ทุกขัง) และเมื่อทุกส่วนเป็นในรูปกระแสที่เกิด ดับ อยู่ตลอดเวลา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ก็ย่อมไม่มีตัวของตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้ (อนัตตา) ในกรณีของมนุษย์ (หรือสัตว์บุคคล) ก็เช่นเดียวกัน มนุษย์ประกอบด้วยขั้น ๕ มาประชุมกันและมีความสำคัญเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน เมื่อแยกขั้น ๕ ออกจากกันแล้วก็ไม่มีตัวตนใดที่เป็นอิสระหลงเหลืออยู่ขั้นทุกข์อันเป็นส่วนประกอบ

^{๒๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศนะ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๔.

ของชีวิตนั้นไม่เที่ยง คือ ไม่ยั่งยืน มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นและเสื่อมสลายอยู่เสมอ (อนิจจัง) เมื่อไม่เที่ยง ก็ต้องตกอยู่ในสภาพเป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบบังคับกดดันแก่ผู้ที่เข้าไปยึด (ทุกขัง) และเมื่อขันธเหล่านั้นเป็นทุกข์ซึ่งทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ขันธทั้ง ๕ หรือชีวิตนั้นจึงไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ซึ่งความเป็นอนัตตาของชีวิตนั้น อธิบายได้ว่า เพราะชีวิตและองค์ประกอบของชีวิตล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันเองอย่างหนึ่ง และพอขันธทั้ง ๕ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิตมิได้อยู่ใต้อำนาจการบังคับบัญชา หรือเป็นไปตามความต้องการของสัตว์บุคคลนั้น แท้จริงอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ หลักโยนิโสมนสิการ เป็นแนวทางในการบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุเพราะเป็นหลักคิดที่ประกอบไปด้วยปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และเป็นประโยชน์ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ได้ อาทิ เช่น

๑) การพิจารณาอย่างถูกต้องเหมาะสมก่อนบริโภคอาหาร เช่น พระพุทธองค์ได้เทศนาแก่พระอริยะสาวกให้พิจารณาโดยแยกกายในการฉันอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพื่อความดำรงอยู่ของร่างกายเท่านั้น^{๒๒}

๒) การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิดให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา เช่น ที่พระพุทธองค์ทรงย้ำให้มนสิการก่อนที่จะตอบ^{๒๓} หรือให้ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนกล่าวติเตียนหรือกล่าวสรรเสริญ^{๒๔}ผู้อื่น^{๒๕}

๓) การคำนึงถึงอยากเข้าใจถูกทางเพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข เช่น ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้วให้ละ สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งที่มาไม่ถึงไม่ต้องนำมาคิดคำนึง^{๒๖} หรือในขณะที่ใกล้จะตายให้คิดคำนึงแต่ในแง่มุมที่ดี ในกุศลที่ดีได้ทำสำเร็จแล้ว ดังพุทธพจน์ว่า โภคทรัพย์ทั้งหลาย เราได้บริโภคแล้ว คนที่ควรเลี้ยงเราได้เลี้ยงแล้ว อันตรายทั้งหลายเราได้ข้ามพ้นแล้ว ทักษิณามีผลสูงขึ้นไปได้ให้แล้ว และพลีกรรม ๕ อย่างเราได้ทำแล้ว^{๒๗} ดังนี้ จึงถือว่าเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ

๔) การให้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยกกาย เช่น พิจารณาว่าไม่เที่ยงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่เป็นทุกข์^{๒๘}

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๗/๓๙๔.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๒๕} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๕/๑๑๗.

^{๒๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

^{๒๗} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๑/๑๐๔.

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๙/๑๐๙.

๕) การพิจารณาเห็นแวทนาในแวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออก ด้วยความเพียร สัมผัสสัญญาและสติ^{๒๙} เป็นต้น ทั้งนี้ตระหนักรู้ว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าแท้ สิ่งใดเป็นคุณค่าเทียม และยังสามารถใช้เป็นแนวคิดในการประยุกต์หลักอายุวัฒนะธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ดังนี้

(๑) สร้างสัปปายะศัพทในสถานที่อยู่อาศัย คือ ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุข ได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่ไม่มีมลพิษ มีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่น มีความสงบ

(๒) ผู้สูงอายุ ควรรู้จักประมาณในความสุขสบายแต่เพียงพอดี มิเช่นนั้น ความเป็นสุขที่อยู่สบายเกินพอดี อาจนำไปสู่ความเกียจคร้าน ทำให้ละเลยต่อการดูแลสุขภาพที่ดีและอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางร่างกายได้

(๓) ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดี และเป็นเวลา การบริโภคที่เป็นประโยชน์ คือ รับประทานของย่อยง่าย เช่น ผัก ผลไม้ และน้ำดื่มอย่างสม่ำเสมอ ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษ คือ ไม่รับประทานของหวานของมัน ไม่ดื่มกาแฟ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษหรือของแสลงต่อร่างกายตน

(๔) ผู้สูงอายุควรประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น นอนหลับให้เพียงพอออกกำลังกายแต่พอดีเหมาะสมกับวัย ทำงานแต่พอควร รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

(๕) ผู้สูงอายุควรสำรวมในอินทรีย์ในการดำเนินชีวิต เป็นการมีสัมพันธัญญะในการรู้จักเลือกใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษและการมัวเมาสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้แก่ การเลือกดูเลือกฟังในสิ่งที่มีสาระประโยชน์ให้ความรู้ ควรบริโภคใช้สอยเพียงเพื่อเกื้อกูลต่อชีวิตตนและสังคม ในเรื่องธรรมชาติของชีวิตนั้น การที่มีผู้สูงอายุสามารถทำความรู้จัก หรือเข้าใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างท่องแท้แล้ว จะทำให้เกิดสติปัญญา หรือมีความรู้มากพอที่จะวางภาพที่ในการปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องและเกิดผลดีในเรื่องของ ชีวิต ก็เช่นเดียวกัน ถ้ารู้จักอาการเจ็บป่วยของตนเองได้อย่างถ่องแท้ ก็สามารถหาวิธีการรักษาและแก้ไขปัญหาสุขภาพทางกายได้อย่างทันท่วงที แม้ว่าความเจ็บป่วยจะไม่อาจให้หายเป็นปกติได้อย่างเด็ดขาด แต่อย่างน้อยก็จะมี ความทุกข์น้อยกว่าการมีชีวิตอยู่อย่างคนที่ไม่ใส่ใจในสุขภาพของตนเลย นอกจากนี้ การทำความเข้าใจความจริงของชีวิตซึ่งเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์นี้ก่อให้เกิดคุณประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในแง่ของการบรรเทาความทุกข์ ดังนี้

๑) เป็นการเตือนสติ มิให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งล้วนตกอยู่ในภาวะอนิจจัง ทุกข์ขัง และอนัตตตาลอดเวลาดังพุทธพจน์ใน ที่ชนขสูตร ที่ว่า อัคคีเวสสนะ รูปกายนี้เกิดจากมหาภูตรูป ๔ มีมารดาบิดา เป็นแดนเกิดเติบโตด้วยข้าวสุกและขนมกุมมาส มีความไม่เที่ยง มีการได้ทาปีบขนาด แตกสลาย และกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา ท่านควรพิจารณาเห็นด้วยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์

^{๒๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๙๐.

เป็นดุจโรค เป็นดุจหัวผี เป็นดุจลูกศร เป็นสิ่งคับแค้น เป็นสิ่งเปียกเปียนเป็นจุดผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เมื่อท่าน พิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นดุจโรคเป็นดุจหัวผี เป็นดุจลูกศร เป็นสิ่งคับแค้น เป็นสิ่งเปียกเปียน เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลายเป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ท่านย่อมได้รับความพอใจในกาย ความเยื่อใยในกาย และความยอมตามรายได้^{๓๐} จากพระพุทธรูป พุทธนี้ชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตว่า ชีวิตไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นธาตุต่าง ๆ ที่รวมกันขึ้นมา และได้มีติเรียกชื่อกันว่าเป็นบุคคลแล้ว ชีวิตยังมีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาด้วย ดังนั้นพระพุทธรูปองค์จึงได้ตรัสสอนต่อไปว่าไม่ควรที่จะไปยึดมั่นในสิ่งที่ไม่มีความเที่ยง เพราะจะทำให้เกิดทุกข์ ดังพระพุทธรูปจะเห็นว่า อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์^{๓๑} ดังนั้นจึงควรทำสติระลึกรู้ถึงสังขารมขื่อ ไตรลักษณ์ อยู่เสมอ ชีวิตก็คงจะมีความสุข ทุกข์น้อยลงและมีความสุขมากขึ้น

๒) เป็นการเตือนมิให้ประมาท เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้สำนึกได้อยู่ตลอดเวลาว่า ภาพสรรพสิ่งรวมทั้งชีวิตของตนเอง ล้วนตกอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ ก็จะทำให้ไม่ประมาทในการกระทำต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ประมาทในการละเว้นความชั่ว และทำความดี นอกจากนี้ หลักอายุวัฒนธรรมทั้ง ห้า เป็นข้อปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องกับอายุ ที่มีความสอดคล้องกับแนวทางการรักษาสุขภาพหรือภาวะที่เป็นสุขแบบองค์รวมให้กับระบบของชีวิตทั้ง ๔ ด้านคือ ทางกาย ทางสังคมทางจิตและทางปัญญา เป็นแนวคิดหรือหลักปฏิบัติที่เชื่อมโยงวิถีการดำเนินชีวิตที่ดำรงและถูกต้องตามกฎธรรมชาติเข้ากับประโยชน์สุขอันเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตได้อย่างสอดคล้องกัน เป็นเหตุทำให้ชีวิตมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

สรุปความว่า ในด้านการพัฒนาแก้ปัญหาทางด้านกาย ต้องอาศัยองค์ธรรมที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ ไตรลักษณ์ชั้นที่ ๕ เป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญที่ช่วยอธิบายหลักสังขารมขื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่ง โดยเฉพาะชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงของสุขภาพทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบอย่างที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ส่วนหลักอริยสัจ ๔ เป็นองค์ที่แสดงหลักการในการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางที่เสื่อมลงอย่างถูกต้อง ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถปล่อยวางทางจิตใจหรือทำใจยอมรับกับความเป็นจริงอันเป็นธรรมชาติของชีวิตที่เกิดขึ้นได้ ก็มีแต่จะทำให้จิตใจของผู้สูงอายุเกิดความทุกข์ ความกลัว ความวิตกกังวลกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จนเกิดเป็นความทุกข์ใจทับซ้อนไปอีก นานนอกจากนี้หลักโยนิโสมนสิการ ก็มีความสำคัญในการบรรเทาทุกข์ของผู้สูงอายุเพราะเป็นหลักคิดที่ประกอบด้วยปัญญาให้ผู้สูงอายุสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และประโยชน์ทั้งนี้ การตระหนักรู้ว่าสิ่งใดเป็นคุณค่าแท้ สิ่งใดเป็นคุณค่าเทียม ยังสามารถใช้เป็นแนวคิดในการประยุกต์หลักอายุวัฒนธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นข้อปฏิบัติเพื่อเกี่ยวเนื่องกับแนวทางการรักษาสุขภาพขององค์

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐/๕/๒๔๒.

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

รวม เป็นเหตุทำให้ชีวิตไม่มีอายุที่ยืนยาวอย่างมีคุณค่าและมีความสุขได้อย่างแท้จริงด้านการพัฒนา และแก้ไขปัญหาทางจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่าทุกคนเป็นกุศลเป็นโรคจิตทั้งนั้น ไม่มากก็น้อยใน อังคุตตรนิกาย แสดงประเด็นความสำคัญของโรคจิตใจ ไว้ว่าสัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา ๑ ปี ๒ ปี ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๕๐ ปี ๑๐๐ ปี ยังพอมืออยู่ แต่สัตว์พูดกล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจ ตลอดระยะเวลาแม้ครู่เดียว หาได้ยากยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว (พระอรหันต์)^{๓๒} กิเลส ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสาเหตุของโรคทางกายนั้น มีหลายประการ แต่ที่ถือเป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายมีอยู่ ๓ ประการเรียกว่าอกุศลมูล ๓ คือ ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) ความหลง (โมหะ) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) ความโลภ (โลภะ) หมายถึง ความอยากได้ เป็นกิเลสที่ทำให้มนุษย์เกิดความแย่งชิง เพื่อให้ได้มาเป็นของตัวเองมากที่สุด พยายามที่จะเป็นเจ้าของสิ่งของตนเองปรารถนา เมื่อใดที่พลาดหวังในสิ่งนั้น ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ความกังวลและความเครียดขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์

๒) ความโกรธ (โทสะ) หมายถึง ความคิดประทุษร้าย เป็นกิเลส ที่ทำให้เกิดความรู้สึก คับแค้น ขุ่นเคือง จะทำให้รู้สึกเครียดตลอดเวลา มีความพยาบาทหุนหันคิดที่จะทำร้ายผู้อื่น

๓) ความหลง (โมหะ) หมายถึง กิเลสที่ทำให้มนุษย์ไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ทำให้เห็นผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง เมื่อเกิดความหลงมากขึ้นก็มักจะทำให้กลายเป็นคนฟุ้งซ่านได้ บางคนหลงในสิ่งที่ตนเองรักมากไปพอสูญเสียของคนที่รักก็ผิดหวังมากไม่สามารถทำใจให้อยอมรับความสูญเสียนั้นได้ บางคนถึงกับจบชีวิตด้วยการฆ่าตัวตาย กล่าวได้ว่า อกุศลมูล หรือกิเลส ทั้ง ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในฐานที่เป็นรากเหง้าของอกุศล หรือต้นเค้าของความชั่ว เมื่อความโลภ ความโกรธ และความหลง เกิดขึ้นอกุศลหรือกิเลสอื่น ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เจริญมากขึ้น นอกจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งเป็นกิเลสประการหลัก ๆ ที่เป็นสาเหตุของโรคทางกายนี้แล้วยังมีสาเหตุจากกิเลสย่อยอีกมากมายที่นับเนื่องได้ว่าเป็นเหตุของโรคทางกายเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ความรัก ความเกลียด ความกลัว ความตื่นเต้น ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ ความอิจฉา ริษยา ความผิดหวัง น้อยใจ เสียใจ ความหึงหวง ความลัษณสังสัย ความหดหู่เซื่องซึม เป็นต้น อาการทั้งหลายเหล่านี้นับเป็นกิเลสที่เกิดขึ้น ครอบงำ เสียดแทงและทำร้ายจิตใจ บีบคั้นทำให้จิตใจเกิดความทุกข์ทรมาน เจ็บปวดเร่าร้อนอยู่เป็นนิจ ปราศจากความสงบสุข

^{๓๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

บุญกิริยาวัตถุ ๓

บุญกิริยาวัตถุ ๓^{๓๓} เป็นหลักการทำดี ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล และการภาวนา มีรายละเอียด ดังนี้

๑) การให้ทาน (ทานมัย) คือ ทำบุญด้วยการให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปันเป็นการให้เพื่อการอนุเคราะห์เช่น การช่วยเหลือผู้ยากไร้ตกทุกข์ขาดแคลนบ้าง เพื่อให้สงเคราะห์เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ สมานไมตรีแสดงน้ำใจสร้างสามัคคีบ้าง เพื่อให้บูชาคุณงามความดี เพื่อยกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดีบ้าง เป็นการให้ในด้านทรัพย์สิน สิ่งของปัจจัยเครื่องใช้ยังชีพ วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ก็มี ให้ความรู้ ศิลปะวิทยาการ ให้คำแนะนำสั่งสอนบอกแนวทางดำเนินชีวิต หรือให้ความธรรมก็มี ให้ความมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญจิตที่ต้งาม ก็มีตลอดจนให้อภัย คือ เรียกว่า “อภัยทาน”

๒) รักษาศีล (ศีลมัย) คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติดีงามและการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นที่ศีล ๕ เป็นการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกายการไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดของรักไม่ประทุษร้ายจิตใจลบหลู่เกียรติทำลายวงศ์ตระกูลซึ่งกันและกัน การไม่หักรานผลประโยชน์กัน ด้วยวิธีประทุษสลายทางวาจาการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติดซึ่งทำให้เสื่อมตามเสียดิสัมปชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาด เสียหายและคุ้มครองตัวไว้ในคุณความดี

๓) การภาวนา (ภาวนามัย) ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการฝึกจิตและปัญญาการอบรมจิตใจให้เจริญขึ้น ด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ให้เข้มแข็งมั่นคงหนักแน่นและมีปัญญารู้เท่าทันสังขารหรือที่เรียกว่า “รู้เท่าทันโลกและชีวิตภาวนานี้” ก็คือการเจริญสมาธิและวิปัสสนาภาวนาหรือที่เรียกว่า “เจริญสติปัฏฐาน ๔” ตลอดจนชำระจิตใจด้วยการสดับธรรม รวมถึงการอ่าน ที่เรียกว่า “สมณะ” การแสดงธรรม สนทนาธรรม ตลอดจนการแก้ไขปลูกฝังความเชื่อความเห็นความเข้าใจถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลากิเลสโดยทั่วไป

อิทธิบาท ๔

หลักธรรมที่ทำให้อายุยืน เพราะทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุมีกำลัง และมีทางเดินไปข้างหน้าสู่จุดหมาย ซึ่งทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ไม่ใช่อยู่อย่างเลื่อนลอยนอกจากนั้นยังเป็นตัวตัดอารมณ์ป้องกันสิ่งที่ไม่ควรสิ่งที่ไม่ควรจะเข้ามาในชีวิต ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งโล่งสบาย เมื่อข้างในตนเองมีพลัง ทางเดินที่จะไปข้างหน้าก็แน่ชัด ข้างนอกก็ไม่มีอะไรมาขัดขวาง ชีวิตก็ยืนยาวยืดขยายอายุต่อไป

^{๓๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐/๕/๒๕๖.

สติปัฏฐาน ๔

เมื่อผู้สูงวัยก้าวสู่วัยชราหรือไม่ที่จะต้องฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติในทุกสภาพ สิ่งว่าหลักไตรลักษณ์ คือ อะไร พิจารณาแล้วมีผลต่อสุขภาพจิตของตนอย่างไรมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้รู้จักปล่อยวางจิตใจ ไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือวัตถุที่ คอยหลอกให้ปุณฺชนทั้งหลายซึ่งผ่านการพิจารณาด้วยปัญญาจะต้องจมปรักอยู่เหมือนช้างที่ติดหล่ม^{๓๔} ฉะนั้นจึงควรเข้าใจวิปัสสนาว่า หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญา ทุกสภาพสิ่งว่าหลักไตรลักษณ์อันสอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารและยังจะได้เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความชัดเจนในภาวะธรรมทั้งหลาย

หลักสติปัฏฐาน ๔^{๓๕} หมายถึง พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งก็คือ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ให้เห็นทางเดียวเท่านั้นที่เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายคือพระนิพพาน ผู้สูงวัย จึงรู้จักพิจารณาและปฏิบัติตามวิปัสสนาที่สำคัญในพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตใจรู้จักปล่อยวาง ภาระต่าง ๆ อันเป็นหน้าที่ทางสังคมของมนุษย์ทั่วไปและหันมาสนใจต่อภาระให้ตนพึงปฏิบัติในแต่ละวันเพื่อให้จิตมีตรภาพที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ผ่องใสไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง และเป็นการปฏิบัติ ๔ ได้แก่^{๓๖}

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุรุษตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ

(๑) อานาปานสติกำหนดลมหายใจ

(๒) อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ

(๓) สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง

(๔) ปฏิกุหลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายทั้งประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้

(๕) ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเข้าเป็นธาตุแต่ละอย่าง

(๖) นวสีถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลาได้เห็นคติธรรมของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใดของตนก็จะเป็นเช่นนั้น

^{๓๔} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๗/๑๓๕.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/- ๔๐๕/๓๐๑ - ๓๔๐.

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๑.

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวลาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยก็ดี ทั้งนี้เป็นสามิส และเป็นนิรามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาคือมีสติรู้ทันจิตของตนที่มีราคาไม่มีราคามีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิอย่างไรตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรรณ์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ คืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น

มรณะสติ

คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตน เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตโดยระลึกถึงความตายอันจะเกิดขึ้นแน่นอน เช่น ชีวิตไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นของแน่ เมื่อระลึกถึงความตายอยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า จึงเร่งทำกิจการหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบันไม่มัวนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ใครมาถึงตน จึงดิ้นรนขวนขวายและปฏิบัติจิตที่โอนด้วยความเอาใจใส่ ชะมักเขม้น ไม่ทอดยถ เหมือนถูกไฟชำระแล้วนั่งเฉยเขาอยู่ไม่ได้ ดังพุทธพจน์ ที่สรุปเรื่องมรณะสติได้ชัดแจ้ง ความว่า บุคคลควรทำความเย็นตั้งแต่วันนี้ปีเดียวใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจะมีในวันพรุ่งนี้เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามานั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย^{๓๗} การระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา^{๓๘} เป็นวิธีการสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตการที่มนุษย์ปุถุชนอย่างเรา จะมีความรู้สึกตั้งงามมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง กล้าเผชิญความตายอย่างมีสติสัมปชัญญะนั้นจำเป็นต้องฝึกจิตให้คุ้นเคยกับความตายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ^{๓๙}ชีวิต ด้วยการเจริญมรณะสติ แม้พระพุทธพระองค์ก็ทรงสอนทำโดยการแสดงความตายให้เห็นประจักษ์เป็นเรื่องสุดท้ายด้วยชีวิตของพระพุทธองค์เอง ทรงปรินิพพานท่ามกลางพุทธสาวก เพื่อเป็นการย้ำเตือนให้เหล่าสาวกได้ตระหนักและสำนึกถึงความเป็อนิจจังของสรรพสิ่งตั้งนั้น จึงควรพิจารณาให้ใจสงบจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาทและไม่หวาดกลัว คิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญจิตและทำความดี จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจเพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขลดทอนความทุกข์และเกี่ยวข้องกับโลกได้อย่างไรก็อยู่กลุ่่นั้นมีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

^{๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๒/๓๒๐.

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖ ๒๔๗.

^{๓๙} อัง.อภฺจก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒/๒๐๓.

บุญกิริยาวัตถุ ๓ หรือ ทาน ศีล ภาวนา คือเป็นหลักกรรมปฏิบัติที่สามารถช่วยขัดเกลาจิตใจของผู้สูงอายุให้มีความสุข สงบ และเป็นกุศลจิต และยังเชื่อมโยงไปถึงการปฏิบัติอื่น ๆ ได้แก่ สติ ปฏิภาณ ๔ และอิทธิบาท ๔

การให้ทาน (ทานมัย) เช่น การที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคมเช่น การบริจาคทรัพย์แก่ผู้ยากไร้ หรือเพื่อทำนุบำรุงพระศาสนา ให้ความเมตตา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ร่วมการให้อภัยทาน ละคลายความโกรธเคือง หรือพยาบาล เป็นต้น ซึ่งการที่ผู้สูงอายุให้ทานในลักษณะต่าง ๆ เป็นประจำเนื่องส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบาน สดใส เกิดปิติ สุขใจจากการที่ได้เสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและการมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าวย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไปด้วย การรักษาศีล (ศีลมัย) ผู้สูงอายุมีการสำรวมตนให้เป็นปกติ โดยไม่กระทำการสิ่งที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นรวมถึงการมีจิตใจที่มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นเช่นเดียวกันด้วยตนเองโดยการรักษาศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ได้แก่

- (๑) การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีเมตตาจิตอยู่เสมอ
- (๒) การไม่เอาเปรียบหรือเบียดเบียนทรัพย์ของผู้อื่น
- (๓) การไม่นอกใจสามีหรือภรรยา และไม่เที่ยวในยามวิกาล
- (๔) พูดแต่เรื่องมีสาระประโยชน์ พูดความจริง และพูดด้วยความสุภาพ
- (๕) ไม่เสพของมึนเมาที่ทำให้ขาดสติ เสียสุขภาพ และเป็นภาระต่อผู้อื่น

การภาวนา คือ การเจริญสติเพื่อกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง อันเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งการเจริญสติด้วยหลักสติปฏิภาณ ๔ ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดรู้เท่าทันสภาวะของร่างกาย ความรู้สึก สภาวะทางจิตใจ และภาวะอันเป็นธรรมชาติทั้งหลาย และดำรงจิตอยู่ในขณะปัจจุบัน รู้เท่าทันและเป็นอิสระจากอารมณ์ที่เศร้าหมองทั้งปวง จึงสามารถดำรงให้ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ทุกขณะซึ่งการเจริญสติปฏิภาณ ๔ เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วย และใช้บรรเทาความทุกข์ทั้งกายและใจของผู้สูงอายุนั้น เป็นหลักการในการใช้คำนำของสติ สมาธิ และขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น ในการกำหนดและเร่งพิจารณาเพื่อให้เห็นชัดในสถานทั้ง ๔ คือ กาย สังขาร เวทนาสังขาร จิตสังขาร ธรรมสังขาร ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ มีแนวทางปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสนา ดังนี้ สมัยหนึ่ง พระอนุรุทธะอาพาธหนักอยู่ ณ ป่า ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นภิกษุจำนวนหนึ่งพากันไปเยี่ยมถึงที่พัก เมื่อได้เห็นพระอนุรุทธะ ครั้นได้รับทุกขเวทนาอย่างรุนแรง แต่ไม่ได้แจ้งอาการทรมานทรมาย ถึงได้ถามถึงหลักธรรมที่พระอนุรุทธะใช้อยู่ในขณะนั้น พระอนุรุทธะได้ตอบไปว่า ถ้ามีจิตตั้งมั่นอยู่ในสติปฏิภาณ ๔ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้น จึงไม่อาจครอบงำจิตใจของท่านได้ ดังข้อความใน พารหคิลานสูตรที่ว่า ท่านอนุรุทธะอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไร ทุกขเวทนา ทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้ ท่านพระอนุรุทธะตอบว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย จงมีจิตตั้งมั่นอยู่ในสติปฏิภาณ ๔ ประการ ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง

คือ ในพระธรรมวินัยนี้ เช่น

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯลฯ

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลก ด้านผู้มีอายุทั้งหลาย ผมมีจิตตั้งมั่นอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ทุกขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นแล้ว จึงไม่ครอบงำจิตอยู่ได้^{๔๐}

เนื้อความจากพระสูตร ในกรณีของพระพุทธเจ้า และพระอรุณรุทธะที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะใช้เป็นข้อปฏิบัติสำหรับบรรลุปุระนิพพานแล้วยังสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาความเจ็บป่วยและการบรรเทาทุกข์เวทนาอันเกิดจากโรคต่าง ๆ ได้เช่นกัน ซึ่งในบางกรณีอาจไม่ต้องใช้ยาระงับปวดได้เลย การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยและใช้บรรเทาทุกข์เวทนา ได้นั้นสามารถอธิบายตามหลักการของพระพุทธศาสนา ดังนี้^{๔๑}

๑) เมื่อเกิดความเจ็บปวดทุกข์เวทนาในร่างกายแล้ว ในขณะที่กำลังกำหนดขึ้นพิจารณาทุกข์เวทนานั้นจึงสามารถกำหนดรู้และพิจารณาความเป็นไปในการต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนจนกระทั่งเห็นด้วยปัญญาอันรู้แจ้งได้ว่าขนาดว่า เวทนา กล่าวคือ ในขณะที่กำหนดขนาดนั้น จะไม่มีความรู้สึกเป็นตัวตนเราเขา เป็นผู้ไปยึดถือว่าเป็นผู้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นผู้เสวยเวทนา ดังนั้นเวลาจะมีอยู่ก็ตาม ก็จะไม่เห็นได้ว่าเวทนา เวทนามีอยู่ก็สักได้รู้สึกกว่ารู้สึกเท่านั้น และการเสวยเวทนามีอยู่ ก็สักว่าเป็นการเสวยเวทนาเท่านั้น ไม่มีตัวตนใครเป็นผู้เสวย จะมองเห็นเวทนาทางกาย ก็ส่วนเวทนาทางกายเป็นคนละส่วนกันได้ เมื่อสามารถพิจารณาได้เช่น นี้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความเจ็บปวดทั้งหลาย ก็จะไม่ครอบงำจิตใจบุคคลนั้นได้ เมื่อความเจ็บปวด หรือทุกข์เวทนาไม่สามารถครอบงำได้แล้ว จิตใจของผู้เจริญสติ สติปัฏฐาน ๔ ก็ไม่รู้สึกกระวนกระวาย แต่สามารถวางเฉยต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นได้เพราะเป็นการใช้ธรรมะคุมความเจ็บปวดได้ด้วยอำนาจของสติปัญญา นั้นเอง โดยสามารถรู้กำหนดเฉพาะภายในระบบประสาทเท่านั้นที่ยังรู้สึกปวดแต่ใจไม่ได้เจ็บปวดตามไปด้วย นี้ประการหนึ่ง

๒) การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการกำหนดจิตไว้แต่ในเรื่องของทุกข์เวทนาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งเป็นการถือเอาความเจ็บปวดนั้นมาเป็นอารมณ์ของสมาธิ โดยอาศัยกำลังของสติกำลังของสมาธิ และกำลังของขวิญจิตที่เคยผ่านการฝึกฝนไว้อย่างมากและเพียงพอมาแล้ว และนำมากำหนดขึ้น

^{๔๐} ส.ม (ไทย) ๑๙/๙๐/๘/๔๔๐ - ๔๔๑.

^{๔๑} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๖), หน้า ๔๕ -๔๖.

พิจารณาในทุกขเวทนา จนกระทั่งจิตสงบและสามารถรวมเป็นหนึ่งได้แล้ว อีกจะมีพลังในการมีภาวะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของทุกขเวทนาไปได้ ดังนั้นภาวะของจิตที่เป็นที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต่าง ๆ นี้จึงมีพลังที่ขจัดทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นให้หายไป

๓) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ยังเป็นวิธีที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพใจให้มีความบริสุทธิ์และมีความเป็นอิสระ กล่าวคือ เมื่อสติกับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียวและสติปัญญารับรู้ เท่าทันสิ่งนั้นตามที่มันเป็น เป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดอันให้บริสุทธิ์ ไม่มีข้อความต่าง ๆ จะเกิดกิเลส หรือความขุ่นมัวต่าง ๆ จะเกิดขึ้นกับจิต ในเมื่อวิเคราะห์มองเห็นสิ่งต่าง ๆ เพียงแต่ตามที่มันเป็น ไม่ใส่ความรู้สึก หรือไม่สร้างความเป็นธรรมอย่างไรลงไป จิตใจก็ย่อมไม่มีความมุ่งมั่นถึมั่นในสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นจิตใจจึงสงบ เบาสบาย ผ่องใส ไม่ขุ่นมัวจากกิเลส อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน นอกจากจะเป็นข้อปฏิบัติสำหรับบรรลुพระนิพพาน หรือถึงความดับทุกข์ แล้วยังสามารถนำมาใช้บำบัด หรือแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยและใช้บรรเทาทุกข์เวทนาอันเกิดจากโรคต่าง ๆ อย่างได้ผล ทั้งในสมัยพุทธกาลและในสมัยปัจจุบัน ดังนั้นจึงถือได้ว่าพระธรรมโอสธ คือ “สติปัฏฐาน ๔” เป็น วิธีการบำบัด ซึ่งสามารถทำให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ บรรเทา หรือสลายไปได้นั่นเอง นอกจากนี้ยังมีการภาวนาที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ หลักมรณะสติ ซึ่งเป็นการฝึกสติสัมปชัญญะไม่นึกถึงความตายอยู่เสมอ เพื่อการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

๑) การมองให้เห็นความจริงว่า ชีวิตไม่มีความแน่นอน ความตายเป็นสิ่งแน่นอนแต่ไม่รู้เวลาตายที่แน่นอนจึงควรมีคุณค่าของเวลาที่มีอยู่และชวนชวายากระทำสิ่งที่ดีที่ควรกระทำดังพุทธพจน์ในอรกสูตร ว่า “พราหมณ์ หยาดน้ำค้างยอดหญ้า เมื่อดวงอาทิตย์ขึ้น เกิดเหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว อยู่ได้ไม่นาน แม้ฉันใดชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายที่เปรียบด้วยหยาดน้ำค้าง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นของนิดน้อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก บุคคลจึงรู้ด้วยปัญญา จึงทำกุศล พึ่งประพฤติ พรหมจรรย์ ไม่มีหรือ สัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตาย”^{๔๖}

๒) ให้รู้เท่าความจริงว่า ทรัพย์และบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ได้เป็นของตน ไม่กลัวโรคและสะสมทรัพย์สิน เงินทองจนเกินสมควร หรือหวงแหน ตระหนี่ แต่ควรรู้จักจัดสรร ให้สอยให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งควรตระหนักว่าตนเองไม่สามารถอยู่กับบุคคลที่ตนรักได้ตลอดไป ที่เรียกว่า อภินพัจเวกขณ คือ ธรรมที่ควรพิจารณาธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในฐานสูตร คือ ฐานะที่ควรพิจารณาอยู่ ๕ ประการที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิตต้องพิจารณาเนื่อง ๆ ดังนี้ว่า

(๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้

(๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้

(๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

^{๔๖} อัง.สตุตทก. (ไทย). ๒๓/๗๔/๑๖๘.

(๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

(๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม เราย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น^{๔๓}

เมื่อพิจารณาข้อ (๑) อยู่เสมอ ๆ ว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมทำให้เกิดสติและความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นเหตุให้คึกคะนองประพฤติชั่ว หรือทำให้เบาบางลงได้

เมื่อพิจารณาข้อ (๒) อยู่เสมอ ๆ ย่อมละความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว แม้ว่าจะขณะนี้ร่างกายของเราแข็งแรงดี แต่อาจมีโรคระบาดเฉียบพลัน

เมื่อพิจารณาข้อ (๓) อยู่เสมอ ๆ ย่อมรับความรวมเอาในชีวิตนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้ และเริ่มใส่ใจศึกษาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ระมัดระวังในการดำเนินชีวิต

เมื่อพิจารณาข้อ (๔) อยู่เสมอ ๆ ย่อมรับความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในของรักของชอบนั้นได้โดยสิ้นเชิง หรือทำให้เบาบางลงได้

เมื่อพิจารณาข้อ (๕) อยู่เสมอ ๆ ย่อมละทุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ ได้โดยสิ้นเชิง เพราะตระหนักแล้วว่ากรรมที่เราทำเราต้องรับผลกรรมนั้น กรรมเป็นผู้ให้กำเนิดแท้จริงของเรา พ่อแม่มีส่วนให้กำเนิดอยู่บ้างแต่น้อยกว่ากรรมที่เราต้องเป็นทายาทอย่างแท้จริง

๓) ควรฝึกจิตให้คุ้นเคยกับความตาย เมื่อผู้ใดพิจารณาความตายอยู่ว่าทุกลมหายใจเข้าออกนั้นระลึกอยู่ว่าหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตายเพราะหายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตาย เป็นอยู่อย่างนี้เรียกว่า “เป็นผู้ไม่ประมาท” แท้ที่จริงความตายนั่นไม่ใช่สิ่งน่ากลัวแต่พอที่จะตายนั่นเป็นตอนสำคัญ จะตั้งสติรักษาจิตด้วยอาการอย่างไรให้มั่นคงที่จะไม่ให้หวั่นไหวตรงนั้นจึงสำคัญที่สุด^{๔๔}ตามพระสูตรที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ใน ปฐมมรณัสสติสูตร ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรณัสสติเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สูงสุด เธอทั้งหลายเจริญมรณัสสติอยู่หรือไม่เราทั้งหลายจะเป็นผู้ไม่ประมาท อยู่กับการเจริญมรณัสสติอย่างแรงกล้าเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย”^{๔๕}

นอกจากนี้ จากปัญหาของผู้สูงอายุจะเห็นว่าการศึกษาของผู้สูงอายุมีจิตใจที่ท้อเหี่ยว ท้อแท้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่มีคุณค่าแล้ว สาเหตุหนึ่งมาจากการขาดจุดหมายในการดำเนินชีวิตทำให้ชีวิตตนเองไม่มีค่า ไม่มีความหมายซึ่งหลักอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่สร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุได้มีจุดหมายในชีวิต ซึ่งมีแนวปฏิบัติ ดังนี้

^{๔๓} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๘๗/๗๗

^{๔๔} ปฐม และภัทรา นิคมานนท์, โคลงการหนังสือบูรพาจารย์หลวงพ่อเทสก์ เทสรังสี, (กรุงเทพมหานคร: บี.พี.เอ.เลฟวิ่ง จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๕๔๑-๕๕๑.

^{๔๕} อัง.นกก. (ไทย) ๒๒/๑๙/๔๔๔-๕๕๗

๑) ผู้สูงอายุควรมีความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีงามสำหรับตนเองหรือผู้อื่น เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่ผู้สูงอายุควรมองหาและพิจารณาว่าเราต้องการทำอะไร ต้องมีสิ่งที่ต้องการจะทำ อาจจะเป็นงานอดิเรกชอบ หรืออาจจะขอให้ไปช่วยทำงานทำการบางอย่างก็ได้เพราะเมื่อมีสักอย่างที่ใจอยากจะทำที่เห็นว่ามีความประโยชน์สิ่งเหล่านั้นจะเป็นหลักประกันให้ใครมีสูตรที่มุ่งไปข้างหน้าเพราะคิดว่าเราต้องทำก็ไม่มีเวลาให้ใจเหงา ไม่มีเวลาให้คิดถึงบ้าน

๒) ผู้สูงอายุควรมีความเพียรพยายาม ความแก่วล้าเข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะสู้ หรือเดินหน้ากำลังใจเป็นคุณสมบัติสำคัญที่ทำให้คนเข้มแข็ง คนที่อายุมากอาจจะคิดว่าเรานั้นร่างกายอ่อนแอลงแล้วทำอะไรก็ไม่ขึ้นใหม่ในความอ่อนแอทางร่างกายนี้ต้องประสานกับทางจิตใจ ถ้าจิตใจไม่อ่อนแอร่างกายก็แข็งแรงได้จริง แม้ร่างกายไม่แข็งแรงจริง แบบใดที่มีกำลังนี้ทำให้เกิดความรู้สึกแข็งแรงได้

๓) ผู้สูงอายุที่ใจจดจ่อใส่ใจไปอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่อไปอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่า และเป็นประโยชน์จิตตесัตตอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้ สูงอายุมักจะรับอารมณ์ลูกจิก อารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบตา ก็เก็บเอามาทำให้ตายของไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่องได้แต่คิดว่าทำไมคุณเป็นอย่างนี้ ไม่เป็นอย่างนั้น เก็บถ้อยคำของผู้อื่นมาคิดขุ่นมัวในใจตัวเอง มีเรื่องที่อยู่จะทำ ใจรักใจชอบ ก็จะไปเอาเป็นหลักของจิตได้แล้วใจจะไม่รับเรื่องลูกจิก ถึงกระทบผ่านเข้าบ้าง ก็ตัดออกไปได้พอใจอยู่กับหลักและก็ไม่วุ่นไปแต่จะสงบแนวได้ จิตใจเป็นสุข

๔) ผู้สูงอายุควรใช้ปัญญา กล่าวคือ ผู้สูงอายุถ้าไม่ใช้ปัญญา ไม่ใช้ความคิด ก็จะแก่เร็ว และสมองฝ่อ การมีวิมังสา คือ การใช้ปัญญาตรวจการพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล ให้ความจริงในสิ่งที่เราทำ ว่าสิ่งที่เราทำนั้นประโยชน์อยู่ตรงไหน คุณค่าของมันคืออะไร ได้ผลดีและผลเสีย มีข้อบกพร่องอย่างไร ควรแก้ไขปรับปรุงที่ใดอย่างไร เมื่อเราเอาปัญญามาใช้กับเครื่องที่มีจุดหมาย ก็ไม่มีเรื่องของความฟุ้งซ่าน เป็นปัญญาที่ปลอดโปร่ง เป็นความผิดตามกระแสความจริงซึ่งเป็นเรื่องของความสบาย การให้ทาน และการรักษาศีลเป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญต่อผู้สูงอายุ เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างเป็นปกติสุข แต่ครั้งนี้ปัญหาหรือความทุกข์ทางกายของผู้สูงอายุ ก็มีสาเหตุหลักมาจากการขาดความเข้าใจในความเป็นจริงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่มาจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิดและขาดความมั่นใจในตนเอง ดังนั้น การพัฒนาจิตให้มีความสงบและตั้งมั่น โดยการเจริญสติ หรือการภาวนา ที่มีสำคัญในการควบคุม หรือปรับอารมณ์ได้เป็นอย่างดี สำหรับอานิสงส์ของการเจริญสติปฏิฐาน ๔ มีรายละเอียดดังนี้^{๔๖}

๑) ในเรื่องของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับจ้องกับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะ รู้เข้าใจจากนั้นตามทีมนั้น ย่อมเป็นการควบคุมการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ไม่มี

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับประมวลและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก ๒๕๕๔), หน้า ๘๑๗.

ช่องที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิดขึ้นและในเมื่อวิเคราะห์มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงตามที่มีมันเป็น ไม่ใช่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึงความโน้มเอียงและใส่ใจต่าง ๆ ที่เป็นปกติสย ลงไปย่อมไม่มีความยึดมั่นถือต่าง ๆ นั้นไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้ และเป็นกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันไม่ให้เก่าสภาวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์จากในข้อ ๑ แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่ไหวหวั่นไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามา กระทบเพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสมาธิสยไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นปกติวิสัยสิ่งเหล่านั้น ก็ไม่มีอิทธิพลตามสุขนินสัยบุคคลนั้นและพฤติกรรม ต่างก็จะหลุดพ้นจากการถูกบีบบังคับ ด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ และจะเป็นอยู่อย่าง ที่เรียกว่า “ไม่อิงอาศัย” (คือไม่ต้องขึ้นต่อค้นหาและทิวฐิฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

๓) ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ต้องถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นได้ตามที่มีมันเป็น คือ รู้ตามความจริง

๔) ในแง่ของความพ้นทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ เข้าใจตามที่มีมันเป็น และคอยรักษาเท่าที่ของจิตอยู่ได้แค่นี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่มีใช่เป็นไปด้วยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกรหายาก (อภิขณา) และความขัดเคืองกระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่าง ๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่า มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง การทำจิตใจให้อยู่กับปัจจุบันขณะยังเป็นเหตุให้ผิวพรรณผ่องใส ขึ้นช่วยชะลอความแก่ หรือ ความทรุดโทรม ของรูปลักษณะภายนอก ได้ดังพุทธพจน์ ที่ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายไม่เท่าสุขถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดอยู่กับปัจจุบัน เพราะเหตุนั้น ผิวพรรณจึงผ่องใส เพราะคิดถึงอนาคต เสรำไครถึงอดีต ด้วยเหตุนี้ ภิกษุทั้งหลายผู้เขาจึงชุบชีวิต เหมือนต้นอ้อสดที่ถูกถอนขึ้นแล้ว ฉะนั้น^{๔๗}

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึง อานิสงส์ ของผู้ถือศีล ๕ ไว้ดังนี้

บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๑ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป นี่เป็น อานิสงส์ประการที่ ๒ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล เข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชาติยะบริษัทก็ตาม พรหมณ์บริษัทก็ตามคหบดีบริษัทก็ตาม สมณะบริษัท ก็ตาม ย่อมแก้แล้วกล้า ไม่เก้อเงินเข้าไป นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓ แห่งศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล

^{๔๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔ แห่งศีลสมบัติของผู้มีศีล

บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕ แห่งศีลของบุคคลผู้มีศีล

กล่าวโดยสรุป สำหรับในด้านการพัฒนาและแก้ปัญหาทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าสาเหตุของโรคทางใจนั้นมีรากเหง้าที่เรียกว่า อกุศลมูล ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งหลักพุทธธรรมที่สามารถใช้ในการพัฒนาและแก้ปัญหาทางจิตใจ บุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่เป็นหลักการทำความดี คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนา ซึ่งในส่วนของภาวนานั้น ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควบคู่ไปกับการเจริญมรณะสติสามารถเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม และกล้าเผชิญหน้ากับความตาย อันนำไปสู่การก่อนวางทางจิตใจไม่ให้หลงไปตาม กระแสแห่งโลกหรือวัตถุ เพื่อให้จิตใจมีสภาพที่บริสุทธิ์ ปลอดโปร่ง ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง ส่วนหลักอิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุกำลังใจและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

๓.๒.๓ ด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางสังคมและการอยู่ร่วมกัน

จากการศึกษาปัญหาทางสังคม การอยู่ร่วมกัน ที่ผู้สูงอายุโดยทั่วไปต้องประสบนั้นแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาททางสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ และนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข โลกธรรม ๘ เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ เกษียณตนเองจากการทำงานประจำแล้ว ลาก ยศ ที่เคยได้ย่อมเสื่อมลงเป็นธรรมดาและจะต้องประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เรียกว่า

อิฏฐารมณ์ คือ ความปรารถนา มี (๑) ลาภ (๒) ยศ (๓) สรรเสริญ (๔) สุข

อนิฏฐารมณ์ คือ ความไม่ปรารถนา มี (๑) เสื่อมลาภ (๒) เสื่อมยศ (๓) นินทา (๔) ทุกข์ หรือเรียกว่าโลกธรรม ๘^{๔๘}

ผู้สูงอายุทุกคนจึงต้องตระหนัก และสำนึกในความจริงอันนี้ว่า เมื่อเราอยู่ในโลกนี้จะต้องพบเจอกับสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นโลกธรรม ทำเราจะต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง และใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้น

^{๔๘} อัง อภจก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒/๒๐๓.

พรหมวิหาร ๔ ความสัมพันธ์กับ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึงการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำหมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจ หรือมีท่าทีอย่างจริงใจต่อคนรอบด้านตลอดจนเพื่อนมนุษย์^{๔๙}ทั้งหลาย คือหลักพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร^{๕๐} แปลว่าธรรมประจำใจพรหม ศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรคและอภิบาลโลก พระพุทธเจ้าสอนว่า เราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรคอภิบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์ ดังนี้

๑) เมตตา คือ ความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒) กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ใฝ่ใจในจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓) มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตอันผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

๔) อุเบกขา ความใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตปัญญาซื่อตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึงไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาแห่งกรรมที่สัตว์ทั้งหลายจะทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางหัวใจมองดูในเมื่อเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน^{๕๑}

กัลยาณมิตรตานั้นสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพราะการมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้สั่งสอน ผู้แนะนำที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหาและบุคคลแวดล้อมที่ดี เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุพัฒนาความคิดไปในทางที่ดี นอกจากไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นแล้วยังเป็นไปในทางประโยชน์เกื้อกูลทั้งแก่ตน แก่ทั้งสองฝ่ายอีกด้วย

คำว่า กัลยาณมิตรตา อธิบายความได้ ดังนี้^{๕๒} การมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมมือกับท่านผู้ทรงภูมิปัญญามีความสามารถซึ่งจะช่วยแวดล้อม สนับสนุนชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กันให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดีก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรมการครองชีวิต การประกอบกิจการ และธรรมปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมสังคมที่ดี

^{๔๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **คติธรรมแห่งชาติ**, (ขอนแก่น: คลังมานวิทยา ๒๕๕๒), หน้า ๕๒.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๒๔.

^{๕๒} อจ. สดตก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓.

ขันติโสรัจจะ^{๕๓} เป็นธรรมอันทำให้งาม ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุกับอารมณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบในแต่ละวัน มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเจอที่พอใจเรายินดี เมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบ จะรู้สึกไม่พอใจซึ่งปกติโดยปกติธรรมดา โดยปกติเมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจก็มักแสดงอาการไม่พอใจบางครั้งถึงกับโมโห รุนแรงอาจทะเลาะเบาะแว้งหรือทำร้ายกันเพราะระงับอารมณ์ไม่ได้ การระงับอารมณ์ไม่ได้ทำให้ความนิยมนับถือและกลายเป็นศัตรูกัน สิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมตนเอง ระงับอารมณ์ไว้ได้ ฐานมีความอดทนและความสงบเสถียรก็จะพึงงดงามในธรรมวินัย ๒ อย่าง ได้แก่

๑) ขันติ ความอดทน หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ในเมื่อถูกกระทบด้วยอารมณ์หรือสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา (ไม่แสดงอาการไม่พอใจออกมาให้เห็น) เช่น ทนต่อความยากลำบาก (ไม่ทอดทิ้ง ไม่หมดหวัง) ทนต่อการเจ็บไข้ (ไม่ร้องขอ ไม่ทรมานทรมาย) ทนต่อความเจ็บใจ (ไม่โกรธ ต่ำ หรือ ทำร้ายผู้ที่ทำให้เจ็บใจ) ทนต่อสิ่งยั่ววนใจ (ไม่ทำตามอารมณ์นั้น ๆ เช่น เห็นสิ่งของที่สวยงามอะไรมากแต่ก็ห้ามใจไม่ซื้อ) เป็นต้น

๒) โสรัจจะ ความเสถียร การพยายามสงบใจ ทำให้ใจให้เยือกเย็นเป็นอาการที่เสริมขันติ ความอดทน คือไม่พอใจต่าง ๆ ก็ใช้ความเสถียรตั้งใจให้ดูเป็นปกติยิ่งขึ้นทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น^{๕๔}

แนวทางปฏิบัติ

จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางสังคม และการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ลดทอนความทุกข์ และเกี่ยวข้องกับโลกได้อย่างเกื้อกูลนั้น มีแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

ผู้สูงอายุต้องสำนึกและตระหนักในความจริงว่าเมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งที่เรียกว่าโรคทำเพราะว่าโลกนี้เป็นอนิจจังความเปลี่ยนแปลงผันผวนกวนแปรเมื่อชีวิตของเขาเจอสิ่งเหล่านี้เราต้องรู้เท่าทันเวลาที่เรากำลังประสบอยู่กับความจริงนั้นเหมือนอย่างบางคนทำราชการมาเมื่อมีตำแหน่งฐานะสูงเวลาเกษียณก็เหมือนกับว่าเกือบไปกลับดังสิ่งนี้เป็นโรคทำเมื่อมาประสบแล้วต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้องคือ

๑) รู้ทันความจริงว่าโลกและชีวิตเป็นอย่างนี้ และได้เกิดกับตนเองแล้วเราได้เจอความจริงนั้นแล้วเมื่อเจอแล้วก็ต้องวางใจให้ถูกต้อง ยอมรับความจริงนั้นด้วยความรู้เท่าทันเพราะรู้เท่าทันใจก็สบายไปครึ่งหนึ่ง

^{๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.

^{๕๔} ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ๒๕๕๗), หน้า ๘๒.

๒) ใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นไม่ได้มองให้เป็นประโยชน์หรือพอกหนาประโยชน์ให้ได้ไม่ว่าจะดีหรือร้ายคนที่มีปัญญารู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด^{๕๕} สำหรับหลักพรหมวิหาร ๔ การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ให้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจเกื้อหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือ ต้องรู้ว่าอะไรจะถูก อะไรเป็นความจริงแล้ว จึงความรู้สึกนั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีจึงต้องมีเลขาด้วยที่จะรักษาสังคมนี้ไม่ได้มีคณะสังคมกับปั่นป่วน หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กันมีน้ำใจไมตรีต่อกันพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่สังคมเล็กที่สุด คือครอบครัว การที่ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติธรรมวิหาร ๔ ให้ครบได้นั้น โดยเริ่มตั้งแต่การดูแลบุตรของตนเองในครอบครัว ยกตัวอย่าง เช่น

๑) เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็เมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

๒) ถ้าเราเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสารช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

๓) เมื่อเขาประสบความสำเร็จที่ถูกต้องดีงามเราก็ตาพลอยยินดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ขึ้นไป

๔) เมื่อบุตรรับผิดชอบตนเองได้แล้วสำเร็จการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวแล้ว พ่อแม่ต้องวางอุเบกขาไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต และครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปจัดการในบ้านในครอบครัวเขาจนเกิดความวุ่นวายทำให้เขาไม่สบายใจและไม่มีความสุข เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำพ่อแม่ก็แก่เฒ่าเราต้องการความช่วยเหลือเมื่อไรจึงเข้าไปช่วยเหลือที่นี่ เรียกว่า “อุเบกขา”^{๕๖}

กัลยาณมิตรดา ถือ เป็นธรรมสำคัญ ที่เป็นปัจจัยภายนอกทำหน้าที่ผู้กระทำฝ่ายปัญญา คือ โยนิโสมนสิการ โดยมีศรัทธาเป็นตัวเลือกในการทำงาน ธรรมคุณนี้จะทำงานได้ผลต่อกัลยาณมิตรชักนำให้บุคคลสามารถเป็นได้ด้วยตนเอง บุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ได้แก่ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน ชี้แจง ช่วยบอกข้อความหรือเป็นตัวหลักแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ สาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูต ทรงปัญญาสามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ อ่อนวัยกว่า^{๕๗} เมื่อผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามให้เกิดผลได้ด้วยตนเอง จะทำให้จิตเกิดความสุขและเป็นสมาธิได้ง่าย พร้อมทั้งเกิดพฤติกรรมที่ดีงามสร้างกุศลต่อตนเองและผู้อื่นยิ่ง ขึ้นไป

^{๕๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ๒๕๔๗), หน้า ๔๖.

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, หน้า ๕๖ -๕๗.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับประมวลและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก ๒๕๕๔), หน้า ๖๒๓.

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะอดทนต่อความลำบาก มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำความดีและสามารถควบคุมตนเองได้ ดังนี้

- ๑) อดทนต่อความยากลำบาก คือ มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำงานให้ประสบความสำเร็จ
- ๒) อดทนต่อความเจ็บป่วย คือ อดทนต่อความเจ็บป่วยของร่างกายไม่ท้อแท้
- ๓) อดทนต่อความเจ็บใจ คือ อดทนต่อการกระทำที่ผู้อื่นล่วงเกินเราได้ตอบด้วยวิธีสันติ
- ๔) อดทนต่อกิเลส คือ อดทนต่อสิ่งที่ยั่วยุตต่าง ๆ ให้หลงไหล อดทนต่อความโลภอดทนต่อความโกรธและอดทนต่อความหลง^{๕๘}

ผลที่ได้รับ ผู้สูงอายุเมื่อมองโลกด้วยหลักโลกธรรมพึงทำใจเอาไว้ว่ามีคนนินทาก็ต้องมีคนสรรเสริญ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีลาภเสื่อมลาภยศ ก็จะทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตในทางตรงกันข้ามถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนาไม่ว่าเป็นลาภ เสื่อมยศนินทา หรือทุกข์ก็ตาม ถ้าหากวางใจไม่เป็นไม่รู้เท่าความจริงใจก็ทุกข์ไปชั้นหนึ่งแล้วหากทำได้อย่างนี้ชีวิตก็จะดั่งงามประเสริฐเป็นคนที่ทันยุคทันสมัย พัฒนาก้าวหน้าขึ้นเรื่อยไป

พรหมวิหารธรรม คือ เป็นหลักประจำใจ กำกับพฤติกรรมของคนในสังคม และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันให้เป็นไปถูกต้องทำนองคลองธรรมก่อให้เกิดอานิสงส์นานับประการโดยเฉพาะเมตตาธรรม ข้อความใน พระไตรปิฎกแสดงอานิสงส์แม่เมตตาไว้ ดังนี้ ภิกษุทั้งหลายเมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอุทยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สัมสมแล้ว ปรารถนาดีแล้ว พึงหวังได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

- ๑) กลับเป็นสุข
- ๒) ตื่นเป็นสุข
- ๓) ไม่ฝันร้าย
- ๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
- ๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
- ๖) เทวดาทั้งหลายรักษา
- ๗) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้าทำลายไม่ได้
- ๘) จิตติดตั้งมั่นได้เร็ว
- ๙) สีสหน้าสดใส
- ๑๐) ไม่หลงลืมสติเวลาตาย
- ๑๑) เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยมย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๕๙}

^{๕๘} พันเอกปิ่น มุกขนันต์, แนวสอนธรรมมะตามหลักสูตรนักรธรรมตรี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คลังวิทยา ๒๕๑๔), หน้า ๑๗๘.

^{๕๙} อ.เอกาทศก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕ - ๔๒๖.

บุคคลที่มีเมตตากรุณาเป็นนิสัย อยู่ร่วมกันในสังคม ก็เป็นเหมือนสายฟ้าอันแผ่วเบาจาก ท้องฟ้าลอยลงมาคือดวงใจของคนที่อยู่ร่วมกัน หน้าตาผิวพรรณ ของผู้ที่มีอยู่เต็มเปี่ยม ด้วยเมตตา กรุณานั้น ย่อมยิ้มแย้มแจ่มใส มีสง่าชวนให้น่าคบถือน่าคบหา เมื่อผู้สูงอายุและบุตรหลาน ไม่ได้ เบียดเบียนไปแล้ว การอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมมีความสุขเกิดขึ้นแก่กันและกันได้ การมีกัลยาณมิตรที่ ดีเปรียบเสมือนบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของคุณธรรมภายในจะเป็นหนทางนำไปสู่การประสบ ความสำเร็จอันสูงสุดในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม และทางโลกก็ประสบความสำเร็จในการครอง เรือนบางคำก็จะนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในปฐมสุริยุปมสูตร ความ ตอนหนึ่งว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตฉันใด กัลยาณ มิตรตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อการเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ ประการ ฉะนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรพึงหวังข้อนี้ได้ว่าเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ทำโพชฌงค์ ๗ ประการให้มาก^{๖๐} นอกจากนี้พระองค์อย่างตรัสไว้ในกัลยาณมิตรตาทิวรรคว่า ภิกษุทั้งหลายเราไม่เห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้กับกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนเป็น กัลยาณมิตร (มิตรดี) นี้เมื่อบุคคลมีกัลยาณมิตร กุศลกรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นเกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่ เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป^{๖๑} การมีกัลยาณมิตรที่ดีนั้นย่อมทำให้อายุยืนได้เช่นกันกล่าวคือ การมีมิตรที่ดี มิตรที่ดีนั้นย่อมจะเป็นผู้แนะนำแต่สิ่งที่ดีและมีประโยชน์รวมทั้งช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือนให้เกิดโยนิโส มนสิการรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้านปัญญาอย่างถูกต้องในเรื่องสุขภาพก็เช่นกัน กัลยาณมิตรย่อม ช่วยเหลือชี้แนะแนวทางในการดูแลสุขภาพสุขภาพของเราได้เช่น แนะนำวิธีรับประทานอาหารเพื่อ สุขภาพ รวมทั้งวิธีปฏิบัติตนสมาธิหรือคลายความเครียด เป็นต้น^{๖๒} เหตุที่ ชันติ โสรัจจะ ได้ชื่อว่า ธรรมอันทำให้งานนั้นเพราะทำให้เป็นคนโกรธง่าย ทำเป็นคนอารมณ์ดี ใจชื่นบาน มีจิตใจงามเมื่อใช้ งาน เมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายใจ ทำให้งามทั้งภายนอกและภายใน งาน เมื่อ เรารู้จักระงับอารมณ์ได้ในเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจในชีวิตประจำวันทำให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่ดี ทำให้ได้รับความเจริญในหน้าที่การงานและเป็นคนที่มีความประพฤติที่ดีก็จะพึงดงามในธรรมวินัย นี้^{๖๓} ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีขันติ โสรัจจะ คือ มักมีบุคคลภาพไม่งดงาม เป็นคนเจ้าอารมณ์ ขี้โกรธ โกรธ ง่ายจะทำให้ก่อนหน้าตาเศร้าหมองไม่เป็นที่รักของคนทั่วไปที่ขาดความอดทนและสงบเสถียรนั้น จึง เป็นคนน่าสงสารน่ารังเกียจ

^{๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๓/๑๒๖.

^{๖๑} อจ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๓.

^{๖๒} สรณีย์ สายสร, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยใน เชิงบูรณาการแนวพุทธ: ศึกษากรณีโรคมะเร็ง”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๓.

^{๖๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๖๓/๓๕๓.

กล่าวโดยสรุป เนื่องด้วยผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาทสังคมให้ลดลงเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ และนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น นำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้ สุขภาพและครอบครัว ดังนั้นผู้สูงอายุเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาหลักพุทธธรรมและแก้ไขปัญหาทางสังคมและอยู่ร่วมกัน โดยมีหลักโลกธรรม ๘ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องพบเจอและปฏิบัติต่อโลกธรรมไม่ถูกต้องส่วนการอยู่ร่วมกันเพื่อนมนุษย์ในสังคม ผู้สูงอายุควรมีพรหมวิหาร ๔ เป็นท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย นอกจากนี้หลักการกัลยาณมิตรตายังสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพราะการมีหลักกัลยาณมิตร คือ มีผู้สั่งสอน แนะนำ ที่ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลแวดล้อมที่ดีเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุพัฒนาความคิดไปในทางที่ดี นอกจากไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่นแล้วยังเป็นไปในทางประโยชน์เกื้อกูลแก่ตนแก่ผู้อื่นแก่ทั้งสองฝ่ายอีกด้วย

๓.๓. หลักธรรมเสริมสร้างความสุขทางสังคม

จากการศึกษาปัญหาทางด้านความสุขทางสังคม ผู้สูงอายุต้องประสบนั้นแสดงให้เห็นว่าสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเกษียณอายุราชการการ ออกจากงาน หรือปัญหาสุขภาพนั้นมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางเศรษฐกิจนั้น คือ มีรายได้ที่ลดลงในขณะที่มีรายจ่ายจำเป็นมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับความทุกข์ ความวิตกกังวลและไม่สบายใจ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงควรนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการความทุกข์ได้เพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ปกติสุขโดยยึดหลักพุทธธรรม ดังต่อไปนี้

๑) องค์กรธรรมหลัก

อบายมุข ๖

อบายมุข แปลว่า ปากความเสื่อมโศกทรัพย์ ซึ่งอบายมุขหมวด ๖ ต่อไปนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงธรรมแก่สังคาลกมาณพ ก่อนตรัสเรื่องทิศ ๖ ว่าทางแห่งความเสื่อมในแต่ละประเภทดังต่อไปนี้^{๖๔}

(๑) ติดสุราของมีนเมา โคนโทษ ๖ อย่าง คือ ทรัพย์หมดไป ๆ เห็นชัด ๆ ก่อการทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เช่น โรคพิษสุราเรื้อรัง เสียชื่อเสียงทำให้ไม่รู้อายบันทอนกำลังปัญญา

(๒) ชอบเที่ยวกลางคืน มีโทษ ๖ อย่างคือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว ชื่อว่าไม่รักษาลูกเมียชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติเป็นสิ่งที่ระวางสงสัยเป็นเป้าให้เขาใส่ความอ้วนมีเส้นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

^{๖๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗ /๒๐๒.

(๓) ชอบเที่ยวดูการละเล่นมีโทษโดยการทำงานเสื่อมเสียเพราะใจกังวลคอยคิดจ้องจับเสียเวลาเมื่อหยุดดูสิ่งนั้น ๆ ทั้ง ๖ กรณี คือ ๑ รำที่ไหนไปที่นั่น ๒-๖ ขับร้อง ดนตรี เสภา เกิดเทิ่งที่ไหนไปที่นั่น

(๔) ติดการพนัน มีโทษ ๖ อย่าง คือ เมื่อขณะย้อมก่อเวร เมื่อแพ้ก็เสียดายทรัพย์ที่เสียไปรับหมดไป เข้าเท่าที่ประชุมเขาไม่เชื่อถือคำพูดเป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูงไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครองให้ลูกของเขาเพราะเห็นว่าการเลี้ยงลูกเมียไม่ไหว

(๕) คบคนชั่ว มีโทษ โดยนำไปกลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง ๖ ประเภท คือได้เพื่อนที่จะนำไปกลายเป็น นักการพนัน นักเลง หลึงนักเลงเหล้า นักลวงของปลอม นักหลอกลวง นักเลงหัวไม้

(๖) เกียจคร้านการทำงาน มีโทษ โดยทำให้ยกเหตุต่าง ๆ เป็นข้ออ้างผัดผ่อนไม่ทำการงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือ ให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณี ว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้านัก หิวนัก อิ่มนักแล้วไม่ทำการงาน

ทิฐฐัมมิกัตถะ

ทิฐฐัมมิกัตถะ เป็นคำสอนที่เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน^{๖๕} ซึ่งเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น อาทิเช่น^{๖๖}

สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืนยาว

มีเงินงาน มีทรัพย์จากอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ

มีสถานภาพดี ทรงยศ เกียรติ ไมตรี เป็นที่ยอมรับในสังคม

มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่านับถือ

การบรรลุจุดหมายทั้งหมดนี้ได้ พึ่งให้เกิดโดยมีธรรม และใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สุขโดยชอบ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งนี้ บุคคลที่เรียกได้ว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ ตัวตั้งสร้างหลักฐานะได้ดี และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้องนั้น เพื่อสุขในภพนี้ และเพื่อเกื้อกูลในภพหน้า เมื่อสุขในภพหน้า อันจะสำเร็จด้วยธรรม ๔ ประการ^{๖๗} คือ

๑) อุฏฐานสัมปทาถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่น ขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่น ประกอบการงานเป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่องอันเป็นอุปายในการทำงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

^{๖๕} อัง.อุฎก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (นนทบุรี: โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์ ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๖.

๒) อารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม เขาได้รับความคุ้มครองเพิ่มทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลัก หรือทำลายไปโดยภัยต่าง ๆ

๓) กัลยาณมิตตา คบคนดี ไม่คบคนชั่ว ที่อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตนเจตนาสนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

๔) สมชีวิตา อยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะไม่ให้สรุ่ยสร่ายผิดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราต้องเหนือกว่ารายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะการรู้จักวิธีประหยัดและสะสมทรัพย์

สันโดษ

สันโดษ^{๖๘} คือ ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยปัจจัย ๕ คือ เครื่องนุ่งห่มอาหาร ที่นั่งที่นอน และเภสัชตามมีตามได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร^{๖๙} ในทางพระพุทธศาสนามีหลักเกณฑ์ ดังนี้^{๗๐}

- ๑) ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้
- ๒) ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง
- ๓) ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร
- ๔) แนวทางปฏิบัติ

อบายมุข ๖ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องละเว้นโดยเด็ดขาดเป็นทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์ เป็นความประพฤตินี้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสภาพชีวิตที่เหลือน้อยก่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำความชั่ว ผิดศีลธรรม มีผลเสียหายโดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเองทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นความเจ็บป่วย ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้อีกครั้งให้เกิดความเสื่อมโภคทรัพย์ไม่มีคนเคารพนับถือเสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง จึงประสบกับความเสื่อมต่าง ๆ โดยปริยาย

สำหรับ ทิฏฐธัมมิกัตถะ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเมื่อส่งเสริมให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบันเนื่องด้วยผู้สูงอายุที่มีรายได้ลดลงและมีปัญหาเรื่องสุขภาพ การรู้จักใช้ทรัพย์

^{๖๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๕/๗๓,

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ปริ้นติ้ง จำกัด ๒๕๒๒), หน้า ๓๒๔.

^{๗๐} ที.สี. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๔๔๔.

ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดเราคงต้องตัดตัดสินทรัพย์นั้นโดยใช้หลักการแบ่งปันทรัพย์ เป็น ๔ ส่วนหรือที่ว่าโภควิภาค ^{๗๑} ดังนี้

- ๑) ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรที่บำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์ ๑ ส่วน
- ๒) ใช้เป็นทุนประกอบการงาน ๒ ส่วน
- ๓) เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น ๑ ส่วน

ทั้งนี้หากผู้สูงอายุ นำแนวทางดังกล่าวมาปฏิบัติ เรียกได้ว่าเป็นผู้ที่ดีดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ด้วยความไม่ประมาท สร้างความมั่นคงให้เกิดขึ้นในชีวิตได้

การปฏิบัติตามหลักสันโดษ คือ ความยินดีด้วยของตนซึ่งได้มาด้วยเรื่องราวความเพียรโดยชอบธรรม หรือความยินดีด้วยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ ดังนี้

๑) ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้ ยินดีตามสิ่งที่พึงได้ คือ ตนได้สิ่งใดมา หรือ เพียรหาสิ่งใดมา เพื่อเป็นสิ่งที่ตนจึงได้ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ๆ ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้ ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้หรือเกินไปกว่าที่ตนเองได้โดยถูกต้อง ชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของที่คนอื่นได้ ไม่ริษยาเขา

๒) ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ เช่น ภิกษุได้อาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตน หรือเกินกำลังการบริโภคใช้สอย ก็ไม่หวงแหน เสียตายเก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝืนใช้โทษแก่ตน ย่อมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน

๓) ยถาสาปสันโดษ ยินดีตามสมควร คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญจิตของตน เช่น ภิกษุไม่ปรารถนาสิ่งของอันไม่สมควรแก่สมณะภาวะหรือภิกษุบางรูปได้ปัจจัย ๔ ที่มีค่ามาก เห็นว่าเป็นสิ่งสมควรแก่ท่านผู้ทรงคุณสมบัติที่น่านับถือ ก็นำไปมอบให้แก่ท่านผู้นั้น ตนเองใช้แต่สิ่งอันพอประมาณ หรือภิกษุบางรูปกำลังประพตวิตรหดเกลตาตน ได้ของประณีตมา ก็สละให้ลาภถึงแก่ท่านผู้นั้น ตนรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตน มีตัวอย่างของพุทธพจน์ ใน คณกโมคคัลลานสูตร ที่พระพุทธเจ้าแสดงความเป็นผู้รู้จักบริโภคสิ่งต่าง ๆ ด้วยความพอประมาณตามหลักการของความสันโดษ ดังนี้ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือเธอพึงพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันอาหารไม่ใช่เพื่อเล่นไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เครื่องตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่ออยู่ดำรงอยู่ให้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า เราจะกำจัดเวทนาเก่าและจะไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษและการอยู่ผาสุก จะมีแก่เรา^{๗๒}

^{๗๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๕/๒๑๑.

^{๗๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

๓) ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา

อบายมุขทั้ง ๖ เป็นหนทางใหญ่ที่จะนำคนไปสู่ความเสื่อม หากใครละเว้นเสียได้ก็ย่อมจะมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างมาก ทำให้ไม่เสียทรัพย์ไปโดยเปล่าประโยชน์ ไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุประกอบหน้าที่ ที่ควรทำได้เต็มที่ เป็นสิ่งต้องการให้ชีวิตไม่ตกต่ำ เป็นที่รักของบุตรหลาน ส่งให้มีพละทานามัยสมบูรณ์พลกำลังและสติปัญญาไม่เสื่อมถอย นอกจากนี้การยึดหลักทิวธรรมมีกัตถะ ยังมีส่วนสำคัญให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งตนเอง ได้ลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือน และยังมีประโยชน์มากมายหลายประการแก่ผู้ปฏิบัติตาม รวมทั้งส่งผลดีไปถึงสังคมดังนี้

๑) ทำให้บุคคลสร้างหลักฐานได้อย่างมั่นคง

๒) ทำให้เป็นคนที่มีเกียรติ ชื่อเสียง มีคนเชื่อฟังนับถือ

๓) เป็นทางเสริมสร้างสัมพันธไมตรี

๔) ทำให้มีโอกาสได้บำเพ็ญประโยชน์แก่ส่วนรวม

๕) เป็นแบบอย่างที่ดีให้บุคคลอื่นภาคปฏิบัติตามทั้งในด้านการงานและการดำเนินชีวิต

๖) สร้างความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและทางอ้อมและช่วยลดปัญหาสังคมได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับเรื่องการจัดสรรทรัพย์ โดยถือหลักการโภควิภาค ๔ ไว้ว่า เมื่อได้ใช้โภคทรัพย์ทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงภคจะหมดสิ้นไปก็สบายใจได้ว่า ได้ใช้ภคะนั้นให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว ถึงพอค้าเพิ่มขึ้นก็สบายใจเช่นเดียวกันเป็นอันไม่ต้องเดือดร้อนใจในทั้งสองกรณี^{๗๓} นอกจากนี้ การยึดหลักของสันโดษจะช่วยให้เรื่องเศรษฐกิจและรายได้แล้ว ในทางบริโภคาหารอย่างพอதிய่อมเป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้ร่างกายของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่แข็งแรง มีดุลยภาพที่เหมาะสม เมื่อร่างกายแข็งแรงก็สามารถชะลอความแก่หรือความทรุดโทรมของร่างกายได้ไม่มากนักน้อย ดังพุทธพจน์ที่แสดงถึง แนวทางการสั่งอาหารของพระพุทธเจ้า ดังนี้ เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว^{๗๔} ย่อมรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากายน้อย มีกำลังและอยู่อย่างผาสุก^{๗๕} และอีกหนึ่งพุทธพจน์ที่ตรัสเสริมในประเด็นนี้ มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน^{๗๖} กล่าวโดยสรุปการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากการศึกษาพบว่าหลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติเพื่อให้สามารถจัดการรายได้และรายจ่ายให้สมดุลเพื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ปกติสุข ได้แก่ การเว้นจากอบายมุข ๖ ทำให้ไม่เสียทรัพย์ไปโดยเปล่า

^{๗๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ธรรมนุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ๒๕๔๘), หน้า ๔๐.

^{๗๔} มุ.อ. (ไทย) ๑๘/๒๗๓/๒๖๙.

^{๗๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๕/๑๔๖.

^{๗๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

ประโยชน์และไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ทำให้ผู้สูงอายุประกอบหน้าที่ที่ควรทำได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบันโดยยึดหลักปฏิบัติตามแนวทางทฤษฎีธัมมิกัตถะ โดยมีหลักสันโดษ หรือความพอใจในปัจจุบัน ๔ ที่ตนมี ตนได้เป็นข้อปฏิบัติสุขควบคู่ไปด้วยเพื่อความเป็นปกติสุขในชีวิตและป้องกันให้ชีวิตไม่ตกต่ำ เป็นที่รักของบุตรหลาน รวมทั้งมีพลานามัยที่สมบูรณ์

๓.๔ หลักธรรมที่ผู้สูงอายุควรควรละเว้น

อกุศลมูล ๓ รากเหง้าของความชั่วจนเป็นเหตุให้เกิดกิเลส มี ๓ ประการ โโลภะ-โทสะ-โมหะ ผู้สูงอายุทั่วไปมักมีอกุศลมูล ๓ คือ โลก โกรธ หลง เป็นสรณะอันเป็นพื้นฐานของมนุษย์ หลักธรรมทางพุทธศาสนานี้เราคงเคยได้ยินกันมาบ้างแล้ว แต่เชื่อว่าคงมีหลาย ๆ คนที่ยังไม่ทราบถึงความหมายของอกุศลมูล

สำหรับ อกุศลมูล ๓ แปลตามตัวอักษรจะหมายความว่า รากเหง้าของความไม่ฉลาด หรือหมายถึง รากเหง้าหรือต้นตอของความชั่วทั้งปวง เมื่อกำเริบจะแสดงออกมาเป็นทุจริตทางกาย วาจาใจ รวมเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ซึ่งมี ๓ ประการ ได้แก่

(๑) โโลภะ (ความอยากได้) ความอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน อยากให้ตนมีเหมือนคนอื่น หรือมีมากกว่าผู้อื่น ความอยากมีหลายรูปแบบ ซึ่งจะก่อให้เกิดรากเหง้าของความชั่วทั้งปวง เช่น อิจฉา ความอยาก, ปาปิจฉา ความอยากอย่างชั่วช้าลามก, มหิจฉา ความอยากรุนแรง, อภิชฌาวิสมโลภะ ความอยากได้ถึงขั้นเพ่งเล็ง ความอยากจะเกิดมากขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความชั่วในตัวเอง วิธีแก้ไขความอยากคือ การใช้สติ ระลึกรู้ในตน

(๒) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) การอยากฆ่า การอยากทำลายผู้อื่น ความคิดประทุษร้ายเป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้หลายอย่าง เช่น ปฏิฆะ ความหงุดหงิด, โกรธะ ความโกรธ, อุปนาหะ ความผูกโกรธ พยาบาท ความคิดปองร้ายถ้าปล่อยให้มีโทสะมาก ผู้นั้นจะเป็นคนชั่ว คนพาล และเป็นภัยต่อสังคม วิธีแก้ไขโทสะ คือการใช้สติระงับตน และฝึกตนให้เป็นผู้มีโทสะ

(๓) โมหะ (ความหลงไม่รู้จริง) ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาท เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น มกขะ ลบลหู่คุณท่าน, ปลาสะ ตีเสมอ, มานะ ถือตัว, มทะ มัวเมา, ปมาทะ เลินเล่อ โมหะทำให้ขาดสติ ไม่รู้ผิดชอบร้ายแรงกว่าโลภะ และโทสะ รวมทั้งส่งเสริมให้โลภะและโทสะมีกำลังมากขึ้นยิ่งด้วยวิธีที่จะทำให้โมหะลดลงนั้นจะต้องปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีอโมหะ ความไม่หลงมกมาย

๓.๕ สรุปท้ายบท

สำหรับการศึกษาหลักธรรมเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุนั้นในทางพระพุทธศาสนา ชี้ให้เห็นว่า ความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาท ไม่หลงระเริงกับชีวิตในวัยหนุ่มสาว ควรหมั่นทำความดีสร้างกุศลผู้สูงอายุยังมีบทบาทสำคัญในการทะนุบำรุงพระศาสนา และสร้างประโยชน์แก่สังคม การแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ เป็นการระลึกบุญคุณ เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนาส่งเสริม แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึงชีวิตช่วงสุดท้ายก่อนเข้าสู่วัยชราการกำหนดอายุของผู้สูงอายุมีกำหนดแตกต่างกันไปแต่ละประเทศ ในประเทศไทยเรากำหนดอายุตามกฎหมายที่กำหนดตั้งแต่ ๖๐ปีให้เป็นผู้สูงอายุได้รับความอุปถัมภ์จากรัฐบาลให้รับเงินช่วยเหลือได้ ผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนามีความหมายเช่นเดียวกับคนชราซึ่งเป็นปรากฏกาลของชีวิตที่เกิดสืบเนื่องมาเองโดยตลอดตั้งแต่เกิดจนตาย สตรีหรือบุรุษมีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปีเป็นคนชรา เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือหลักความจริง คือเป็นไปตามหลักของกฎไตรลักษณ์ และหลักปฏิจจสมุปบาท คือความเปลี่ยนแปลงของสังขาร ในทัศนะของนักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนา “พุทธทาส” ให้ความหมายคำว่าผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้เห็นอนิจจังมากขึ้น เห็นทุกขังมากขึ้น เห็นอนัตตามากขึ้นเห็นความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงมากขึ้น สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส แบ่งชีวิตมนุษย์เป็น๓ช่วงวัยคือ

- ๑) ปฐมวัย แรกเกิดถึง ๒๐ ปี
- ๒) มัชฌิมวัย ๒๑ ปีถึง ๖๐ ปี
- ๓) ปัจฉิมวัย ๖๐ ปี ไปแล้วเป็นต้น บุคคลวัยนี้ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุนั้นเป็นผู้มีความสำคัญต่อครอบครัวและสังคมเป็นอย่างมากเพราะมีการผ่านภาวะธรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลในทางปฏิบัติและละเว้นและ ให้สังคมได้เห็นสภาวะความเป็นไปที่แท้จริงของการเวียนเกิดเวียนตาย ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างประกอบความดี สร้างประโยชน์สุขให้แก่สังคมเป็นสิ่งที่บุคคลควรดำเนินตาม ผู้สูงอายุบางท่านบางคนยังทำนุบำรุงพระศาสนาอุปถัมภ์ช่วยเหลือบำรุงพระสงฆ์ สามเณร บางท่านอุทิศตนเองให้กับพระศาสนาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบันมีปรากฏให้เห็นเป็นจำนวนมาก อนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและปฏิบัติธรรม สรรวมระวาง กาย วาจาใจ เพื่อความสุขสูงสุดในวันบั้นปลายชีวิตเมื่อละจากโลกนี้ไป

จิตวิญญาณในพุทธศาสนา คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส การสัมผัส ถูกต้องทางกายและรู้สึกนึกคิดทางใจเป็นนามธรรม จิตวิญญาณหมายถึง การวิวัฒนาการของจิตสามารถวิวัฒนาการไปจนสูงถึงจุดหมายที่กำหนดได้ คือมรรคผลนิพพานเป็นจิตที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งเป็นความสุขของทางจิตวิญญาณซึ่งเนวามรู้สึกต่อเนื่อง และกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับบุคคลอื่น ๆ รอบข้าง หลักธรรมที่ทำให้เกิดประโยชน์สุขของผู้สูงอายุและเป็นการดำเนินชีวิตให้มี

ประสิทธิภาพกับตนเองเพื่อเป็นการพัฒนาและแก้ไขปัญหาที่เกิดทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างผาสุก เช่น หลักพรหมวิหารธรรมมีการปราถนาดีต่อกันมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันมีความห่วงใยกัน มีความรักต่อกันต้องการให้มีความสุข มีความสงสารช่วยให้เขาพ้นทุกข์ มีการประคับประคองจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน ยินดีกับความสำเร็จในสิ่งที่ได้รับในสิ่งต่าง ๆ การพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงปราศจากอคติแล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม การที่ผู้สูงปฏิบัติให้เที่ยงธรรมได้ ควรใช้ปัญญาเป็นตัวขับเคลื่อนชีวิตให้อยู่ร่วมกับครอบครัวและในสังคมรอบรอบข้าง ไม่ใช้อารมณ์และต้องตั้งอยู่ในความสัตย์ ดำรงตนอยู่ในความจริงใจเพื่อความสุขของครอบครัวและบุคคลรอบข้าง รักษาความมาจริงใจกับสมาชิกในครอบครัวและในสังคม ยินดีเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อความทุกข์ของครอบครัว แบ่งปันลาภของตนให้แก่คนในครอบครัวอย่างถูกต้องและเป็นธรรมให้ตามความเหมาะสมจะได้เป็นที่เคารพยึดเหนี่ยวของบุตรหลานและสังคมรอบข้าง ผู้สูงอายุจะเป็นแรงบันดาลใจของผู้อื่นได้ ต้องมีคำพูดที่ไพเราะอ่อนหวานที่ชวนฟังไม่เปื้อนหนายและควรปรับตัวช่วยเหลือครอบครัว สมาชิกในสังคมเป็นการแบ่งเบาภาระให้กับครอบครัวและสังคมเท่าที่จะทำได้ตามกำลังความสามารถที่ทำได้ ไม่ปล่อยให้ให้มีช่องว่างระหว่างวัย ควรปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกทุกคนได้ ธรรมที่เกี่ยวข้องให้ผู้สูงอายุเข้าถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้เช่น อริยสัจสี่คือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงเป็นอริยคือผู้ประเสริฐ เช่นทุกข์ รู้สภาวะของทุกข์ที่ทนได้ยาก และการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก อันเป็นสาเหตุเกิดแห่งทุกข์ ที่เรียกว่า สมุทัย เป็นตัวเกิดตัณหาทั้งสาม เมื่อได้กำหนดพิจารณาตามความเป็นจริง ความดับทุกข์ปรากฏเกิดขึ้นที่เรียกว่านิโรธหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลส สงบ ปลอดภัยเป็นอิสระนำเข้าสู่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์จึงได้เห็นภาวะธรรมทางเดินไปสู่จุดหมายคือทางสายกลางแห่งการปฏิบัติคือมรรคแปด เมื่อเดินตามทางอริยะมรรคยอมมองเห็นปรากฏการตามความเป็นจริงซึ่งเป็นหลักใหญ่สองหมวดคือ ไตรลักษณ์ และ ปฏิจจนสมุพบาท และการมองเห็นภาวะธรรมต่าง ๆ ทั้งหลายทั้งมวล ตั้งอยู่บนไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังเป็นทุกขัง เป็นอนัตตา แยกออกเป็นส่วน ๆ ในขั้นนี้ทั้งห้าไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นไม่เข้าไปเกี่ยวข้องห่วงเหนี่ยวกับสิ่งหลาย ด้วยการใช้ปัญญาจัดการกับปัญหาทั้งหลายจนทำให้เกิดโยนิโสมนสิการอุกวิธีโดยแยบคายทำให้เกิดพลังขับเคลื่อนชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีความสุขที่เป็นเช่นนั้นได้ก็เพราะเหตุกาลประยุกต์ใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาบริหารจัดการกับชีวิตที่สูงวัยให้เกิดความผาสุกอย่างมั่นคงและพอเพียงสมกับวัยสูงอายุ

การเสริมสร้างความสุขทางสังคม ความสุขทางสังคมของผู้สูงอายุจะอยู่อย่างผาสุกเมื่อพ้นวัยอันเกษียณอายุราชการ จิตใจอาจสับสนไม่มีงานทำอาจเป็นเหตุให้เข้าหาสิ่งที่เบียดเบียนได้ในทางพระพุทธศาสนาควรนำหลักธรรมที่จะเสริมความสุขในวัยที่จะเข้าสู่ความชรา นั่นก็คือการงดสิ่งอันทำให้ชีวิตต้องหม่นหมองและเสื่อมโทรมคืออบายมุขทั้ง ๖ เป็นหลักธรรมที่มีโทษถ้าไม่ละเว้น

- ๑) การดื่มสุรา โทษคือตั้งอยู่ในความประมาท
- ๒) การเที่ยวกลางคืน มีโทษทำให้เสียทรัพย์

- ๓) เทียวดูการเล่น มีโทษทำให้เสียงานเสียเวลา
- ๔) การเล่นเกมพนัน มีโทษผูกอาฆาตและก่อเวรกันทำให้ครอบครัวต้องลำบาก
- ๕) คบคนชั่ว มีโทษทำให้ตนเองเป็นที่วาตละแวงของคนทั่วไปครอบครัวไม่มีความสุข
- ๖) เป็นคนเกียจคร้าน มีโทษโดยยกสาเหตุต่าง ๆ มาเป็นข้ออ้าง

ผู้สูงวัยไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่จะทำให้ชีวิตไม่มีความสุข แนวปฏิบัติตามหลักธรรมอีก
หลักธรรมหนึ่งที่เสริมสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุได้ เช่น รู้จักขยันหาทรัพย์ รู้จักรักษาทรัพย์ รู้จักการคบ
เพื่อนที่ดีแนะนำในทางที่ดี รู้จักอยู่อย่างพอเพียงเป็นหลักที่ผู้สูงอายุควรนำมาประยุกต์ใช้และควรรู้จัก
สันโดษยินดีพอใจด้วยปัจจัยสี่ตามที่มีและพอเพียง ดังนั้นผู้สูงอายุควรเว้นจากอบายมุขซึ่งเป็นทาง
เสื่อมและปฏิบัติตามหลักธรรมที่ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดในภพนี้และภพหน้า

บทที่ ๔

วิธีใช้หลักธรรมเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท มีอยู่หลายหลักธรรม ที่เป็นวิธีการปฏิบัติซึ่งสามารถนำไปสู่เป้าหมายการประยุกต์ใช้ตามทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท และหลักพรหมวิหาร ๔ นั้นเป็นกระบวนการฝึกอบรมที่มีองค์ประกอบ ๔ ชั้น คือ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา ซึ่งแม้ว่ากระบวนการทำงานของพรหมวิหาร ๔ จะเริ่มต้นด้วยเมตตาแต่ว่าในขั้นแรกเพื่อให้รู้ว่าเมตตาเป็นจุดเริ่มต้นของความไม่เห็นแก่ตัว เป็นผู้มอบความรักและความปรารถนาดี เพื่อนำไปสู่หลักการที่ถูกต้อง ดังนั้นในขั้นแรกของการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร ๔ เพื่อเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้นในประเด็น ดังต่อไปนี้

- ๔.๑. วิธีใช้หลักเมตตา
- ๔.๒. วิธีใช้หลักกรุณา
- ๔.๓. วิธีใช้หลักมุทิตา
- ๔.๔. วิธีใช้หลักอุเบกขา
- ๔.๕. วิธีใช้หลักธรรมเสริมสร้างความสุข
- ๔.๖. การดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาทของผู้สูงอายุ
- ๔.๗. ความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ
- ๔.๘. การนำหลักพรหมวิหารมาใช้ของผู้วิจัย
- ๔.๙. สรุปท้ายบท

๔.๑ วิธีใช้หลักเมตตา

การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ หมายถึง เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย เพื่อนำวิธีการใช้มาสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ

๔.๑.๑ การประยุกต์ใช้หลักเมตตาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ

เนื่องจากเมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ปราศจากความพยาบาทมุ่งร้าย คิดทำประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ทุกคนย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นปกติ

เพียงแต่ความปรารถนาดีเหล่านั้นส่วนใหญ่ยังเจือด้วยราคะซึ่งเป็นศัตรูของเมตตาทั้งนั้น การนำเมตตา มาเป็นคุณธรรมประจำใจซึ่งจะสามารถทำได้โดยการปรับปรุงความปรารถนาดีดังกล่าวให้เป็นคุณอัน บริสุทธิ์ เกื้อกูลกว้างขวางออกไปมิให้มีคับแคบเฉพาะตนและคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตนหรือ จำเพาะพวกของตนแต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัด อย่างไรก็ตามกุศลธรรมและอกุศล ธรรมย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย การทำสภาวะจิตอันประกอบด้วยความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้ งอกงามมากขึ้น จึงต้องเริ่มต้นจากการสร้างเหตุปัจจัย คือ ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะและอาณิ สงค์ของขันธ์ ของการขาดเมตตา ก่อน ดังนั้นการชี้ให้ผู้สูงอายุนำหลักเมตตามาใช้เป็นคุณธรรม ประจำใจ เพื่อให้ระวังมิให้โกรธแค้นขัดเคืองอาฆาตพยาบาท เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้น ก็ พยายามระงับเสีย โดยให้ผู้สูงอายุคิดว่าตัวเราเป็นผู้รักความสงบปรารถนาความสุขเมื่อผู้สูงอายุ ปรารถนาความสุขให้กับตัวเอง ก็ควรปรารถนาความสุขให้กับผู้อื่นด้วย เช่น มอบความรัก ความ ปรารถนาดีให้กับลูกหลาน เพื่อนบ้านและคนในชุมชนตลอดจนสังคม

๔.๑.๒ โทษของการขาดเมตตา

เนื่องจากเมตตาไม่มีพยาบาท เป็นข้าศึกไกล ดังนั้นเมื่อคนเราขาดเมตตาก็จะเป็นสังคมที่เต็มไปด้วย การปองร้าย โกรธพยาบาท ต้องการทำลายผู้ที่ทำให้โกรธ และมีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ ประโยชน์สุขของตนเป็นประมาณ แสวงหาประโยชน์ตนทั้งทางที่สมควรและไม่สมควร โดยไม่คำนึงว่า ผู้อื่นจะเสื่อมเสียประโยชน์อย่างไร นอกจากนี้เมตตายังมีราคะ เป็นข้าศึกใกล้ การที่คนเราขาดเมตตา ย่อมทำให้ความรัก ความปรารถนาดีที่เกิดขึ้นในสังคม เป็นความรักในลักษณะที่มีความเยื่อใย อาลัย ความปรารถนา การเรียกร้องต้องการ การได้รับการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าไม่มีการ ตอบสนองก็จะกลายเป็นความโกรธ เพราะว่าเป็นความรักซึ่งมุ่งอยู่ที่ความสวยงาม ความน่ารัก น่าใคร่ น่ายินดี นำปรารถนา ของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สภาพของสิ่งเหล่านั้น เนื่องจากลักษณะของ สังคมที่ขาดเมตตา คือ สังคมที่เต็มไปด้วย การปองร้าย โกรธพยาบาท ต้องการทำลายผู้ที่ทำให้โกรธ และมีความเห็นแก่ตัว คนในสังคมต่างเห็นแก่ประโยชน์สุขของตนเป็นประมาณ แสวงหาประโยชน์ตน ทั้งทางที่สมควรและไม่สมควร โดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะเสื่อมเสียประโยชน์อย่างไร และความรัก ความ ปรารถนาดีที่เกิดขึ้นในสังคม ยังเป็นความรักในลักษณะที่มีความเยื่อใย อาลัย ความปรารถนา การ เรียกร้องต้องการการได้รับการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าไม่มีการตอบสนองก็จะ กลายเป็นความโกรธ เพราะว่าเป็นความรักซึ่ง มุ่งอยู่ที่ความสวยงาม ความน่ารัก น่าใคร่ น่ายินดี นำ ปรารถนาของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สภาพของสิ่งเหล่านั้น ถ้าหากว่ารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สภาพของสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป จิตก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย สร้างความหลง ความละโมภ โลก อยากได้ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เพื่อตอบสนองความต้องการของตน ดังนั้นเมื่อสังคมเต็มไปด้วย ความเห็นแก่ตัวเช่นนี้ ก็จะเป็นสังคมที่มีแต่การแสวงหาประโยชน์ ทั้งในทางที่ถูกกฎหมายและผิด กฎหมาย โดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม เมื่อถูกขัดผลประโยชน์ ก็จะฆ่ากันทำลายกัน เป็นเหตุให้

สังคมมีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวาย ก่อให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมา วิธีการปฏิบัติดังกล่าวนี้จะทำให้มีเมตตาเกิดขึ้น และควรอบรมให้มีเมตตาต่อผู้อื่นทั้งทาง กาย วาจา ใจ เพื่อให้เมตตาเจริญเพิ่มขึ้น มากขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งไม่ว่าจะนึกถึงใคร พบเห็นใครในขณะไหน กาย วาจา ใจ ก็ประกอบด้วยเมตตาจริง ๆ เป็นบุคคลที่มีเมตตาเป็นคุณธรรมประจำใจ เพราะเมตตาไม่ใช่เพียงการคิดหรือการพูดว่า จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด เท่านั้น และมีข้อควรระวังว่า เมตตา คือ ความรู้สึกปรารถนาดีนี้ จะต้องเป็นความรู้สึกปรารถนาดีที่มีความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน ไม่มีความเยื่อใย อาลัย ความปรารถนา การเรียกร้องต้องการ การได้รับการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง และไม่เกี่ยวข้องกับความรักแบบสิเนหา เพราะความรักแบบสิเนหามีลักษณะต้องการผลตอบแทน ถ้าไม่มีการตอบสนองก็จะกลายเป็นความโกรธไป

๔.๑.๓ ประโยชน์ของเมตตา

เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีปราศจากความพยาบาทมุ่งร้าย คิดทำประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ เปรียบเหมือนจิตของมารดาบิดาเมื่อมองดูบุตรน้อยคนเดียวของตนด้วยความปรารถนา ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุมิเมตตา จึงสร้างความสัมพันธ์ในทางช่วยเหลือค้ำจุนฐานะซึ่งกันและกัน สร้างเสริมพลังของสังคมให้เกิดขึ้น เพราะว่าเมตตาธรรมของคนในสังคม เป็นวิถีชีวิตซึ่งประกอบไปด้วยความรัก ความปรารถนาดี และความเป็นมิตรต่อกัน เมื่อสังคมอยู่ในสถานการณ์ปกติ คนในสังคมอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ และไม่ได้ประสบความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ จึงเกิดวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีคุณค่าขึ้นในสังคม วัฒนธรรมคือแบบอย่างการดำเนินชีวิตในเรื่องต่าง ๆ ของกลุ่มสังคมหนึ่ง ซึ่งทำให้กลุ่มสังคมนั้นแตกต่างจากกลุ่มสังคมอื่น เพราะวัฒนธรรมเป็นแบบแผนในการดำรงและดำเนินชีวิตของคนในสังคม เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม หรือความประพฤติของมนุษย์ในแต่ละสังคมนั้น การเจริญพรหมวิหาร ๔ ทำให้สังคมมีการสานต่อวัฒนธรรมอันดีงาม โดยคุณสมบัติขององค์ธรรมในพรหมวิหาร ๔ และทำให้สังคมมีความต้องการสานต่อสิ่งดีงามต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากวิถีชีวิตที่มีคุณค่าให้สืบทอดต่อกันไปด้วยความเต็มใจ เพราะคนในสังคมมีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน จึงอยากให้ชนรุ่นหลังได้นำสิ่งดีงามเหล่านั้นไปใช้ประโยชน์ต่อไป จนกลายเป็นวัฒนธรรมอันดีงาม เมตตาทำให้บรรทัดฐานที่ถูกสร้างขึ้น ประกอบไปด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน บรรทัดฐานนั้น จึงสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพราะเป็นบรรทัดฐานที่ตรงกับความรู้สึกและความต้องการของคนในสังคมนั้น ๆ

๔.๒. วิธีใช้หลักกรุณา

กรุณา เป็นความสงสารที่จะช่วยหรือสงเคราะห์ให้ผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ บนพื้นฐานจิตใจอันบริสุทธิ์ จนนำไปสู่การใช้ปัญญาเพื่อที่จะหาแนวทาง และการประพฤติต่อการสงเคราะห์นั้น

ให้สำเร็จ ซึ่งจะยังให้ตนเกิดมูทิตา คือ ความอึดเอิบ และยินดีต่อความสุข และการพ้นจากทุกข์ของผู้นั้น

๔.๒.๑ การประยุกต์ใช้หลักกรุณาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ

เนื่องจากกรุณา คือ ความสงสาร กิริยาที่สงสาร ภาวะที่สงสารในสัตว์ทั้งหลายต้องการช่วยกำจัดช่วยปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ ย่อมมีอยู่ในจิตของทุกคนเป็นธรรมดาสามัญ เพียงแต่ยังเจือด้วยวิหิงสา คือ ความคิดเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่น เพื่อให้ตนพ้นทุกข์ และยังมีความโหม่นสั่นเมื่อได้เห็นทุกข์ของคนผู้เป็นที่รัก เพราะเป็นภาวะของจิตที่คับแคบ ต้องการให้ตนเองและคนผู้เป็นที่รักของตนพ้นทุกข์เท่านั้น ดังนั้นการนำกรุณามาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ จึงต้องอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปจนถึงไม่มีจำกัดไม่มี เหมือนเราเห็นคนผู้หนึ่งผู้ตกทุกข์ได้ยากแล้วรู้สึกสงสาร และให้ปราศจากวิหิงสา ความคิดเบียดเบียน และให้สงบความโศกโหม่นสั่นเพราะทุกข์ของคนเป็นที่รักด้วย เพราะว่าวิหิงสาเป็นศัตรูไกลของกรุณา ส่วนความโศกโหม่นสั่นเป็นศัตรูใกล้ของกรุณา นอกจากนี้การนำกรุณาเป็นคุณธรรมจำใจ จะต้องระวางใจมิให้คิดเบียดเบียนใครและหัดใจให้คิดว่าเมื่อตนเองมีทุกข์ก็ต้องการความช่วยเหลือฉันทใด ผู้อื่นสัตว์อื่นก็เช่นกัน และอบรมให้มีกรุณาต่อผู้อื่นสัตว์อื่นทั้งทาง กาย วาจา ใจ หัดใจให้ไม่นิ่งดูตาย ขวนขวายช่วยเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นตามความสามารถหรือตามที่ควรจะทำได้ คือ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือถึงแม้ว่าจะมีอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นก็ตาม จนกระทั่งเกิดความเคยชินกลายเป็นอุปนิสัยประจำตัว เพราะกรุณาไม่ใช่เพียงการคิดหรือพูดว่า จงพ้นทุกข์เถิด เท่านั้น นอกจากนี้จะต้องพิจารณาจิตใจขณะนั้น ๆ ว่าเป็นกรุณาหรือเป็นความโศก เพราะว่าความโศกเมื่อเกิดขึ้น ไม่มีลักษณะในการทำลายกิเลสเหมือนกรุณา แต่เป็นลักษณะของความทุกข์ หรืออาจจะเป็นความโกรธในบุคคลที่ประทุษร้ายคนที่ตนรัก

๔.๒.๒ โทษของการขาดกรุณา

เนื่องจากกรุณามีข้าศึกไกล ได้แก่ วิหิงสา คือ ความคิดเบียดเบียน ดังนั้นเมื่อสังขมาตกรุณา ก็จะเป็นสังขมาที่เต็มไปด้วยการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน คือ เมื่อเห็นผู้อื่นสัตว์อื่นได้รับความเดือดร้อน เป็นต้น แทนที่จะมีจิตคิดใคร่ช่วยเหลือให้พ้นจากความเดือดร้อน เป็นต้นกลับซ้ำเติมให้เขาเหล่านั้นได้รับความเดือดร้อนมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้กรณายังมีข้าศึกใกล้ คือ โหม่นสั่น หรือโศกจิต คือ จิตที่ประกอบด้วยความโศก ดังนั้นเมื่อสังขมาตกรุณาจะพบว่าในบางกรณี เมื่อเกิดเหตุการณ์ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน แทนที่จะรีบเร่งช่วยเหลือเช่น เห็นอุบัติเหตุรถยนต์ชนกัน แทนที่จะเข้าไปช่วยเหลือ หรือโทรศัพท์แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้รีบมาช่วยเหลือ กลับเข้าไปยืนมุงดูด้วยความเศร้าสลดใจ ซึ่งอาการดังกล่าวนี้ไม่ใช่กรุณา แต่เป็นโศกจิต เป็นทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิต เป็นตัวกลาง

ระหว่างวิหิงสา กับกรรณา เนื่องจากลักษณะของสังคมที่ขาดกรรณา คือ สังคมซึ่งเต็มไปด้วยการเบียดเบียนซ้ำเติมกัน เมื่อเห็นผู้อื่นสัตว์อื่นได้รับความเดือดร้อน หรือโศกเศร้า เมื่อเห็นผู้อื่นสัตว์อื่นได้รับความเดือดร้อน โดยไม่เข้าไปให้ความช่วยเหลือหรือแก้ไข ดังนั้นสังคมที่ขาดกรรณาจึงเป็นสังคมที่หาความสงบสุขได้ยาก เพราะไม่มีความคิดสงสารคอยช่วยเหลือกัน ในทางตรงกันข้ามมีแต่ความโกรธแค้นเกลียดชัง อาฆาตกันเนื่องมาจากการไร้น้ำใจ เอารัดเอาเปรียบ ซ้ำเติมกัน หรือมิฉะนั้นก็จะมีแต่ความโศกเศร้าเสียใจ เมื่อประสบความทุกข์ความเดือดร้อน โดยไม่คิดหาทางแก้ไข หรือเตรียมการป้องกันไว้สำหรับเหตุร้ายที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ดังจะเห็นตัวอย่างได้จาก เมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชนกัน และมีผู้ได้รับบาดเจ็บ แต่ผู้ที่เห็นเหตุการณ์นั้นมองคนก็มองดู ด้วยความโศกเศร้าแต่ไม่เข้าไปให้ความช่วยเหลือ ในขณะที่คนอีกกลุ่มหนึ่งก็ช่วยโอกาสนั้นปลดทรัพย์สินของผู้ได้รับบาดเจ็บ เอาไปเป็นของตัวเอง เป็นต้น

๔.๒.๓ ประโยชน์ของกรรณา

กรรณา คือ ความสงสาร กริยาที่สงสาร ภาวะที่สงสารในสัตว์ทั้งหลาย ต้องการช่วยกำจัดช่วยปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ กรรณาจึงเป็นหลักจริยศาสตร์สังคม ที่ทำให้ผู้สูงอายุในสังคมช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อถึงคราวที่ผู้หนึ่งผู้ใดตกทุกข์ได้ยากเพราะหากบุคคลในสังคมของชุมชนต่าง ๆ เกิดความรู้สึกดังกล่าว และคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันในเมื่อประสบพบเห็นบุคคลอื่นตกทุกข์ได้ยาก การให้ความช่วยเหลือเนื่องจากความรู้สึกกรรณาปรานีนี้ จะสามารถใช้สร้างความสัมพันธ์กันตั้งแต่บุคคลต่อบุคคล สังคมของครอบครัวต่อสังคมของครอบครัว สังคมของชุมชนหนึ่งต่อสังคมของอีกชุมชนหนึ่ง และสังคมของประเทศต่อสังคมของอีกประเทศหนึ่ง เกิดเป็นวิถีชีวิตที่มีคุณค่าขึ้นในสังคม นอกจากนี้กรรณาจะทำให้คนในสังคมช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังนั้นหากมีสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือมีข้อผิดพลาดใดเกิดขึ้นในสังคม คนในสังคมก็จะเข้ามาช่วยแก้ไขหรือให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ เพื่อให้ข้อผิดพลาดนั้นได้รับการแก้ไข เป็นการสร้างวัฒนธรรมอันดีงามในอีกรูปแบบหนึ่งให้เกิดขึ้น เพื่อสืบทอดกันต่อไป จนกระทั่งกลายเป็นบรรทัดฐานของสังคม ที่เกิดขึ้นมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือคนในสังคมซึ่งประสบกับความเดือดร้อนต่าง ๆ ดังนั้นเมื่อคนในสังคมประสบกับความเดือดร้อนต่าง ๆ ย่อมจะได้รับการช่วยเหลือจากสังคมด้วยบรรทัดฐานที่ถูกสร้างขึ้น ทำให้บรรทัดฐานที่ถูกสร้างขึ้นเป็นบรรทัดฐานที่มีความยุติธรรมและสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่สังคมได้จริงสังคมจึงเข้าสู่ภาวะปกติดังเดิมอย่างรวดเร็ว

๔.๓. วิธีใช้หลักมูทิตา

มูทิตา เป็นความอึดเอิบ และยินดีในใจที่ได้เห็นผู้อื่นมีความสุข และการพ้นจากทุกข์ อันจะนำไปสู่การส่งเสริม และสนับสนุนความสุขหรือความดีนั้น ๆ ให้คงอยู่ และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป อันเป็นการกำจัดกิเลสทางใจที่ยังให้เกิดแก่อุเบกขาต่อไป

๔.๓.๑ การประยุกต์ใช้หลักมูทิตาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ

เนื่องจากมูทิตา คือ ความพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลาย โดยปราศจากความริษยา เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ทุกคนย่อมมีอยู่ในตน และในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นปกติ เพียงแต่ยังเจือด้วยริษยาเมื่อเห็นคนอื่นได้สมบัติและแม่ในสมบัติที่ตนได้ ก็ยังมีโสมนัสเจือตันทา ดังนั้นการนำมูทิตามาเป็นคุณธรรมประจำใจ จึงต้องปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้คับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักเท่านั้น แต่ให้กว้างออกไปตลอดถึงไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ เหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่งผู้เป็นที่รักชอบใจแล้ว พลอยยินดีกับเขาไปด้วย โดยให้ปราศจากความริษยา และโสมนัสที่เจือกิเลสตันทาเพราะว่าริษยาเป็นศัตรูไกลของมูทิตา ส่วนความโสมนัสเป็นศัตรูใกล้ของมูทิตา นอกจากนี้การนำมูทิตามาเป็นคุณธรรมประจำใจ ยังต้องระวังใจมิให้ริษยาในเมื่อได้เห็นได้ทราบสมบัติ คือ ความร่ำรวยต่าง ๆ ของผู้อื่น เมื่อความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระงับเสีย หัดคิดว่าตนเองมีความยินดีเมื่อตนได้สมบัติที่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่งไหนเมื่อคนอื่นเขาได้จึงจะไปริษยาเขา ควรจะพลอยยินดีกับเขา ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่มีความโลภอยากได้สิ่งที่ผูกพันมาถึงตนเจือปน (ปหาสะ) เพราะว่าเมื่อตั้งความหวังแล้วไม่ได้ตามหวัง ก็จะกลายเป็นความโกรธ ดังนั้นในทางปฏิบัติท่านจึงให้ตรวจดูจิตว่าที่เราว่ามูทิตานั้นมีปหาสะแทรกอยู่ไหม ถ้าหากว่ามีปหาสะแทรกอยู่ ก็ต้องพยายามขจัดความรู้สึกอันนั้นออกไป มูทิตาจึงจะเป็นมูทิตาที่บริสุทธิ์ และอบรมให้มีมูทิตาต่อผู้อื่นทั้งทาง กาย วาจา ใจ เพื่อให้มูทิตาเจริญขึ้น มากขึ้น ทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งกลายเป็นคุณธรรมประจำใจและอุปนิสัยประจำตัว เพราะมูทิตาที่แท้จริงต้องประสานสอดคล้องกันทั้ง กาย วาจา ใจ

๔.๓.๒ โทษของการขาดมูทิตา

เนื่องจากมูทิตา คือ ความพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลาย โดยปราศจากความริษยา เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ดังนั้นเมื่อสังคมขาดมูทิตา ก็จะมีลักษณะเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือ เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งประสบความสำเร็จ ก็จะรู้สึกอิจฉาริษยาต่อความสำเร็จเขา เพราะว่าไม่อยากจะให้เขาประสบความสำเร็จ เทียบเท่ากับตนเอง หรือสูงกว่าตนเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ คนที่อิจฉาริษยา ตนเองก็จะเป็นทุกข์เดือดร้อน เพราะการวางใจไว้ผิดและการแสดงออกทางกายวาจา อันเกิดจากการวางใจไว้ผิด ย่อมจะก่อผลร้ายให้เกิดต่อตนเองและในอีกด้านหนึ่งก็จะเป็นการก่อศัตรูให้เกิดขึ้นต่อตนเองด้วย คือ ยินดีไปด้วย

๔.๓.๓ ประโยชน์ของมูทิตา

มูทิตา คือ ความพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลายโดยปราศจากความริษยา เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มูทิตา จึงเป็นหลักจริยศาสตร์สังคมขอพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสำคัญในการใช้ประสานความสามัคคีระหว่างบุคคลผู้ซึ่งมีหน้าที่ทางมนุษย์สัมพันธ์อย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะมูทิตาธรรมนี้เป็นความรู้สึกซึ่งเกิดจากความปรารถนาระหว่างปัจเจกบุคคลต่อปัจเจกบุคคลหรือสังคมของชุมชนกลุ่มหนึ่งต่อสังคมของชุมชนอีกกลุ่มหนึ่ง หรือประเทศต่อประเทศ ความรู้สึกซึ่งแสดงออกจากจิตสำนึกโดยการแสดงออกซึ่งความยินดีในความสุขความสำเร็จของอีกฝ่ายหนึ่งนั้น ย่อมทำให้ฝ่ายนั้นรู้สึกนิยมชมชอบและเกิดกำลังใจในความสำเร็จของตนเป็นทวีคูณ หรือเกิดความรู้สึกอึดอัดใจในความสุขซึ่งตนประสบอยู่เพิ่มทวีคูณยิ่งขึ้นอีก ฉะนั้นการแสดงออกซึ่ง “มูทิตาธรรม” แก่บุคคลโดยทั่วไปนั้นนอกจากจะทำให้เกิดความสมัคสมานสามัคคีซึ่งกันและกันในวงสังคมต่าง ๆ แล้ว ยังสามารถใช้ประสานรอยร้าวให้บุคคลซึ่งมีข้อขัดแย้งหรือข้อพิพาทกัน ให้กลับคืนดีและประสานความสามัคคีกลมเกลียวกันต่อไป ทำให้เกิดวิถีชีวิตที่มีคุณค่าขึ้นในสังคม

๔.๔ วิธีใช้หลักอุเบกขา

อุเบกขา การรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดี ย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว ตามกฎแห่งกรรม คือ ใครทำอะไรไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระทำ เมื่อเราเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น เราควรมีความปรารถนาดี คือพยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

๔.๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอุเบกขาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ

เนื่องจากอุเบกขา คือ ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ภาวะที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลายเห็นความเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลาย ไม่ตกไปในราคะ คือ ความยินดีติด หรือปฏิเสธความยินดีร้ายพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ ย่อมมีอยู่ในจิตของทุกคนเป็นธรรมดาสามัญ ในเวลาปรกติยังไม่ทำอะไรทำให้เกิดความยินดียินดีร้าย เพียงแต่ยังเจือด้วยความไม่รู้ (อัญญาณ) และจะเปลี่ยนไปเป็นความยินดียินดีร้ายขึ้นได้โดยง่าย ดังนั้นการนำอุเบกขามาเป็นคุณธรรมประจำใจ จึงต้องปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิใช่มีเฉพาะในเวลาที่ไม่มีการทำอะไรมากระทบจิตเท่านั้น แม้มีเรื่องมากระทบจิตให้ยินดียินดีร้ายก็ระงับได้ ทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาได้ด้วยความรู้ (ญาณ) เพราะความยินดี (ราคะ) และความยินดีร้าย (ปฏิเสธ) เป็นศัตรูไกลของอุเบกขา ส่วนอุเบกขาด้วย

ความไม่รู้ (อัญญาณูเบกขา) เป็นศัตรูใกล้ของอุเบกขา การนำอุเบกขามาเป็นคุณธรรมประจำใจ ยังต้องระมัดระวังใจมิให้ขึ้นลงด้วยความยินดียินร้าย ทั้งในคราวประสบสมบัติทั้งในคราวประสบวิบัติ เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามระงับใจ หัดคิดถึงกรรมและผลของกรรม เพราะหาอุเบกขามีหน้าที่ในการขจัดอคติออกไปจากจิต แต่เนื่องจากอุเบกขามีข้าศึกใกล้อยู่ ๒ อย่าง คือ ความยินดีร้ายทำให้ตั้งเงื่อนไขไว้ก่อน ว่าคนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี และความยินดี ทำให้กำหนดเงื่อนไขไว้ก่อนว่าคนนั้นดี เมื่อความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะเกิดจิตที่วางเฉยไม่ได้ถ้าหากว่าคนที่ถูกตนกำหนดเงื่อนไขว่าคนนั้นไม่ดี เกิดความวิบัติ จะเกิดความลึงโลดดีใจ ซึ่งอาศัยปฏิฆะ แต่ถ้าหากว่าคนที่ตนกำหนดเงื่อนไขไว้ว่าดี ประสบความวิบัติ ตนก็จะเกิดความโศกเศร้าเสียใจ เกิดชิงชังต่อคนซึ่งทำให้บุคคลเหล่านั้นเกิดความเดือดร้อน การที่จะให้เกิดอุเบกขาขึ้นจึงต้องมองให้เห็นตามหลักของ กัมมัฏฐกตา คือ การที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เขาจะเป็นปियชนคนที่รัก หรือจะเป็นคนที่เราไม่ชอบก็ตาม การที่เขาประสบความสำเร็จเป็นผลมาจากการกระทำของเขา เราควรจะทำใจให้เป็น อุเบกขา คือ รู้จักวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ในความวิบัติของบุคคลนั้น ถ้าดีใจก็แสดงว่าถูกอำนาจของความยินดี ครองงำ ถ้าเราเสียใจก็แสดงว่าถูกอำนาจของความยินดี ครองงำไว้

๔.๔.๒ โทษของการขาดอุเบกขา

เนื่องจากอุเบกขา คือ ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ภาวะที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลายเห็นความเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลาย ไม่ตกไปใน ความยินดีติด หรือความยินดีร้าย พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ ดังนั้นสังคัมที่ขาดอุเบกขา ย่อมมีลักษณะไม่วางเฉยว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน สัตว์เหล่านั้นจักถึงสุข จักหลุดพ้นจากทุกข์ หรือจักไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้แล้ว ก็ด้วยผลของกรรมที่พวกเขากระทำ แต่จะไปุ่นวายกับการดำเนินชีวิตของผู้คนมากเกินไป เป็นเหตุให้ตนเองต้องพลอยเดือดร้อนกายใจอยู่เป็นประจำ และเนื่องจากอุเบกขามีข้าศึกใกล้ ได้แก่ เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยโง่ เฉยเมย และมีข้าศึกไกลได้แก่ ความใคร่ ความเคือง หรือชอบใจและขัดใจ อุเบกขาจึงมีหน้าที่ขจัดออกไป ดังนั้นถ้าบุคคลขาดอุเบกขา ย่อมตกอยู่ภายใต้ ความลำเอียง ๔ ประการ ได้แก่ ลำเอียงเพราะรักใคร่ ลำเอียงเพราะเกลียดหรือโกรธ ลำเอียงเพราะหลง ลำเอียงเพราะกลัว ความลำเอียงทั้ง ๔ ประการนี้เป็นสาเหตุสำคัญทำให้ความยุติธรรมจึงไม่สามารถบังเกิดขึ้นภายในสังคัมได้ แต่ถ้าหากว่าบุคคลในสังคัมได้ดำเนินชีวิตของตนไปตามควรแก่กรณีว่า ในกรณีเช่นไรควรใช้เมตตา ในกรณีเช่นไรควรใช้กรุณา ในกรณีเช่นไรควรใช้มุทิตา ในกรณีเช่นไรควรใช้อุเบกขา ก็จะไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความลำเอียงทั้ง ๔ ประการดังกล่าว การดำเนินชีวิตอยู่ในโลกก็จะสามารถหาความสงบให้กับจิตได้ โดยให้จิตไปอยู่กับอุเบกขาเสีย เป็นการหยุดชั่วคราว เมื่อแสดงบทบาทไม่ได้ หรือช่วยเหลืออะไรไม่ได้ความสุขสงบจึงเกิดขึ้น

๔.๔.๓ ประโยชน์ของอุเบกขา

อุเบกขา คือ ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ภาวะที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลาย เห็นความเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลาย ไม่ตกไปใน ความยินดี ความยินร้ายพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ อุเบกขาจึงเป็นหลักจริยศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ที่บุคคลผู้ซึ่งมีหน้าที่ทางมนุษยสัมพันธ์ทุกระดับชั้นใช้ปฏิบัติต่อกัน เมื่ออีกฝ่ายหนึ่ง ประสบความวิบัติหรือประสบความล้มเหลวในกิจการต่าง ๆ กล่าวคือ อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับ หรือเป็นบุคคลภายนอกก็ตามจะต้องปฏิบัติตนในการวางเฉยไม่ซ้ำเติมเยาะเย้ยถากถางผู้ที่ประสบ ความวิบัติ หรือประสบความล้มเหลวใด ๆ การปฏิบัติตามหลักจริยศาสตร์สังคมของพระพุทธศาสนาในเรื่องอุเบกขาธรรมระหว่างบุคคลต่าง ๆ ในสังคมของชุมชนต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นการรักษาความสามัคคีของชุมชนเหล่านั้นเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะการวางตัวเป็นกลางไม่ซ้ำเติมถากถางเยาะเย้ยผู้อื่น ในเมื่อบุคคลผู้นั้นประสบเคราะห์กรรมอยู่แล้ว ย่อมจะทำให้บุคคลผู้นั้นมีกำลังใจต่อสู้กับสถานการณ์เหล่านั้นได้ต่อไป และอาจสามารถแก้ไขสถานการณ์เหล่านั้นให้กลับคืนสภาพปกติได้อย่างรวดเร็ว แต่ถ้าหากมีการเยาะเย้ยถากถางซ้ำเติมบุคคลผู้เคราะห์ร้ายเหล่านี้

๔.๕ หลักธรรมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในผู้สูงอายุเป็นไปตามธรรมชาติของสังขารผู้สูงอายุ ก็มีควรละเลยที่จะดูแลตนเอง ผู้สูงอายุสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้สิ่งที่ต้องจำไว้ คือ เมื่อผู้สูงอายุเป็นโรคแล้วมันต้องใช้เวลารักษากว่าวัยอื่น ดังนั้นการป้องกันและใส่ใจดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความสุขกับผู้สูงอายุจึงสำคัญในยุคปัจจุบัน

๑) ด้านร่างกาย

๑) เข้าใจความจริงของชีวิตในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษา มีสภาพที่เสื่อมสูญเสียหายร่างกายนี้มีปกติธรรมดา ที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิตเพื่อให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข การทำความเข้าใจเรื่องชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพราะความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้น หลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเราเมื่อเข้าใจชีวิตผิดการแก้ไขปัญหาก็คือผิดไปด้วย เป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้ ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความจริงของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์และชั้น ๕ คือ พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตายเป็นธรรมดา ชีวิตนี้

ไม่ใช่ของเราตัวเราดังตัวอย่างทรศนะของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาครั้งนี้ ต้องนึกถึงว่า สังขารนี้เป็นที่รวมของโรคต่าง ๆ โรคมีอยู่ทุกคน อยู่ที่ว่าใครจะใช้สติพิจารณา พระพุทธเจ้าบอกว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นจากความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เราทุกคนต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และเรามีกรรมเป็นของตน ฉะนั้นทุกมันก็ทุกข์แหละ แต่เราต้องรู้จักวางความทุกข์บ้าง ทุกข์ที่เกิดมันทุกข์มากตรงที่เราไปยึดมัน แก่แล้วโลกมันก็ต้องมีอยู่แล้ว แต่เราก็ต้องยอมรับมัน มันเป็นเช่นนั้นเอง แก่แล้วไม่เจ็บไม่ป่วยไม่ใช่ไม่มี แต่ควรจะทำใจได้มากได้ใจน้อยสำคัญอยู่ตรงนี้ต่างหาก ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับใจเราเอาถ้าเปลี่ยนตัวยึดความเจ็บปวดมันก็คล้ายได้ใจมันเปลี่ยนได้ ปัญหาเรื่องทางเดินปัสสาวะมันเป็นการทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ลักษณะอย่างไรมันก็ไม่หาย แต่อย่าให้มันหนักเพิ่มขึ้นก็แล้วกัน คือเรามีพยาธิ (ความเจ็บป่วย) มันเป็นธรรมชาติเราไม่จำเป็นต้องไปเดือดร้อนอะไร นอกจากนี้การจะรักษาโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นควรยึดแนวทางตามหลักอริยสัจ ๔ เพราะหลักอริยสัจ ๔ ถือได้ว่าเป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์หรือบำบัดของชีวิตอาจกล่าวได้ว่าหลักอริยสัจ ๔ นั้นเป็นระบบการแก้ปัญหาในแนวทางการรักษาโรค คล้ายกับว่าพระพุทธศาสนาองโลกโดยสายตาอย่างแพทย์กล่าวคือเมื่อมนุษย์ประสบปัญหาคือโรคก็ต้องตรวจอาการดูเพื่อวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไรแล้วก็จับตัวสาเหตุให้ได้ว่าเป็นเชื้ออะไรหรือเกิดจากอะไรเสร็จแล้วก็กำหนดเป้าหมายคือความหายโรคหรือความมีสุขภาพดีคาดหมายว่าผลดีที่ต้องการคืออย่างไรแค่นั้นและจะสำเร็จไปได้เท่าไหนเพียงใดในขั้นตอนนั้นแล้วก็วางวิธีปฏิบัติในการแก้ไขบำบัดโรคนั้นดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า ดูว่าเราปวดตรงไหน ถ้าปวดหัว ปวดท้องนิดหน่อยเรารู้ว่าเราทานอาหารผิดไปต้องเสียทานยาในบ้านที่มีแต่ถ้าเราไม่แน่ใจอย่าเพิ่งรีบทานปรึกษาลูกก่อนเราไม่ควรตัดสินใจเพราะยามีหลายชนิดเพราะ ยามีหมดอายุโทรถามลูกก็ยังดี แม้อายุไม่ได้เป็นหมออย่างน้อยลูกก็ยังให้คำแนะนำได้ เพื่อความปลอดภัยของเราและครอบครัวควรทำอย่างนี้ ข้อควรระวังก็คือ ถ้าเรารู้ว่าเราไม่ไหวอย่าทำเลยดีกว่า ถ้าเรารู้ว่าไม่ไหวอย่างฝืน ต้องรู้ว่าเรามีโรคประจำตัวอะไรต้องใส่ใจตัวเองก่อนถามตัวเองว่าไหวหรือไม่

๒) มีศีลธรรมพื้นฐาน ศีล คือ ข้อปฏิบัติตนพื้นฐานในทางพระพุทธศาสนาเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข เพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐาน คือ ความสุขและไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม และผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาที่ ทำให้ข้อมูลมีทัศนะต่อศีลว่าศีล มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตเป็นธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมีต้องรักษาไว้หลักของศีลธรรม เป็นเครื่องมือเป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดีศีล ๕ ในพุทธศาสนานั้นเอง เมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วยอมนำตนเอง และครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี ซึ่งในส่วนนี้ ดังทัศนะต่อไปนี้ ศีลธรรมเป็นเครื่องมือเป็นหลักในการพัฒนาสู่ความมีสุขภาพดีศีล ๕ ในพุทธศาสนานั้นเองเมื่อใครก็ตามยึดถือ ปฏิบัติแล้วยอมนำตนเอง และครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี เช่นศีลห้า นั้นห้ามไม่ให้เราดื่มสุรา ซึ่งผลเสียต่อร่างกาย รวมไปถึง

อุบัติเหตุต่าง ๆ ด้วย สำหรับผู้สูงอายุที่ร่างกายไม่แข็งแรงแนะนำให้เรามีสติวิสุทธิและทำบุญใส่บาตรทุกวันเพราะผลบุญทำให้สุขภาพดีขึ้นและอายุยืน ผลบุญทำให้หน้าตาสดใส คือเป็นพื้นฐานที่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติแล้วย่อมทำให้สมาธิและปัญญาเจริญงอกงาม^๑ ผู้ที่มีสติจึงเป็นบุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนทั้งกายและใจ เป็นผู้มีจิตใจเยือกเย็นส่งผลให้ความรู้ความเห็นต่อสรรพสิ่งทั้งหลายมีความเที่ยงตรงตามความเป็นจริงปราศจากอคติ พระพุทธองค์ยังได้จัดแสดงอานิสงส์แห่งผู้มีสติว่าหนึ่งย่อมเป็นผู้มีโรคภัยไข้เจ็บเพราะมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ ๒ กิตติศัพท์ที่ดีที่ดังงามของบุคคลนั้นย่อมเป็นที่รู้จักโดยทั่วกันว่าบุคคลผู้นี้เป็นผู้มีศีลธรรมที่ดังงาม ๓ ผู้มีสติไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใดก็มีความกล้าหาญภาคภูมิใจในตนเองไม่ละอายในความผิดอันใด ๔ เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตายย่อมเป็นผู้มีสติมีภพเบื้องหน้าต่อไปที่ดี ๕ ย่อมเกิดใหม่ในภพที่เป็นสุคติโลกและสวรรค์^๒

๓) ทานอาหารแต่พอดีผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสมการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมได้แก่การบริโภคอย่างพอดีและเป็นเวลาการบริโภคที่เป็นประโยชน์คือรับประทานของย่อยง่ายเช่นผักผลไม้และดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษคือไม่รับประทานอาหารของหวานของมันไม่ดื่มกาแฟไม่สูบบุหรี่ไม่ดื่มเหล้าไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษหรือแสดงต่อร่างกายตนเองมีหลักการและวิธีการปฏิบัติดังนี้

(๑) รับประทานอาหารเมื่อเดิยวงดเว้นการรับประทานอาหารในเวลาวิกาล^๓

(๒) มีสติและรู้ประมาทในการบริโภคอาหารรับประทานอาหารแต่พอดีกับความจำเป็นของร่างกาย^๔

(๓) บริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมแก่ร่างกายหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย^๕

(๔) ไม่บริโภคอาหารเพื่อการเล่นสนุกสนานเพลิดเพลินหรือมัวเมาหรือเพื่อความสวยงาม^๖

(๕) บริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลแก่การประพฤติพรหมจรรย์หรือการกระทำความดี^๗

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๔๘.

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๓๙.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๘.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๘.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๒.

๔) อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม ผู้ อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสมผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุขได้แก่ที่อยู่อาศัยที่ไม่มีมลพิษมีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่นมีความสงบดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า ผมมาอยู่ที่นี่ก็มีโอกาสได้ทำบุญ คือ ภรรยาจะตื่นตี ๕ เตรียมอาหารให้ผมไปใส่บาตรทุกวันทำให้เราเกิดปีติคือทำให้เรามีโอกาสได้สร้างบุญเรารู้ว่าสิ่งนี้เป็นการสะสมทรัพย์สมบัติในอนาคตกาลข้างหน้าถ้าไปอยู่กับลูกเขามีครอบครัวกันหมดแล้วเขาจะมาสนใจเราแบบนี้หรือ แต่พอมารู้ว่านี่ก็อิสระและมีความสุขดี

๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง หลักสำคัญคือ ต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายไม่ให้ออกกำลังกายทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยขึ้นดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพร่างกาย คือ เล่นไท้เก๊ก จะเดินตอนเช้าประมาณ ๕๐๐ ถึง ๑,๐๐๐ เก้า จะไม่ทานข้าว ให้อิ่มเกิน ไปจะทำให้ร่างกายทำงานลำบากทักหลังได้ไปร่วมกิจกรรมต่างกับเพื่อนที่ชมรมประสานเสียงการร้องเพลงเป็นการฝึกปอดทำให้ปอดขยายใหญ่และทำให้เราไม่ต้องมีเวลาไปคุ้มใจไม่คิดที่จะไปดิ้นหน้าทำศัลยกรรมเพราะมีความคิดว่าถ้าเรามีความสุขเราแก่ช้าหน่อย

๖) เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลัวการรักษา หรือไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ซึ่งปัญหานี้มีผลต่อการรักษาเยี่ยงยาความเจ็บป่วยมาก ทำให้ไม่สามารถรักษาได้ทันท่วงที การเตือนตัวเองไม่ให้ประมาทรู้เท่าทันความเจ็บป่วยด้วยการไปตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อหาวิธี การรักษาบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเองดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า ผมไปคลินิกผู้สูงอายุ สามเดือนครั้ง ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอยู่เรื่อย จนรู้ว่าเรามีข้อบกพร่องเรื่องอันใดบ้าง และเพราะจากการรับประทานสิ่ง ไตจึงทำให้เราเกิดปัญหานั้นและให้ตรวจร่างกายใหญ่ปีละครั้งทำให้เรารู้ว่าควรทานอาหารประเภทใด

๒) ด้านจิตใจ

ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข กายจะดีอย่างเดียวไม่ได้ จิตต้องดีด้วยการมีจิตที่ดีเป็นความสามารถในการปรับตัวและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองโดยตรง หรือเกี่ยวข้องได้ไม่มีความตึงเครียดของจิตใจ มีอารมณ์แจ่มใสควบคุมอารมณ์ได้ และมีสติอยู่เสมอในทัศนะทางพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่สำเร็จด้วยใจถ้าคนมีใจดีก็จะพูดดีหรือทำดีตาม

ไปด้วยเพราะความดีนั้นสุดยอดติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป^๘ เมื่อทำการศึกษาถึงแนวทางการนำหลักพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาแก้ปัญหาด้านจิตใจผู้วิจัยขอเสนอไว้เป็นแนวทางปฏิบัติดังนี้

๑) หมั่นทำบุญให้ทานการที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้าและแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่น และสังคมเช่นการบริโภครักษาแก่ผู้ยากไร้หรือเพื่อทำนุบำรุงพระศาสนาให้ความเมตตาที่มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นๆรวมไปถึงการให้อภัยทานละเลยความโกรธเคืองหรือพยาบาทเป็นต้นซึ่งการที่ผู้สูงอายุให้ทานในลักษณะต่าง ๆ เป็นประจำย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบานสดใสเกิดปีติสุขใจจากการที่ได้เสียสละหรือช่วยเหลือผู้อื่นและการมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าวย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไปด้วยดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงพรรณนาเรื่องการทำบุญไว้ดังนี้

วันหนึ่งพยายามใส่บาตรทำบุญให้ได้โดยวิธีการดังนี้

- (๑) ก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระทุกวัน เสร็จแล้วกรวดน้ำแม่เมตตา
- (๒) ตื่นเข้ามาใส่บาตรพระ ใส่วันละองค์ ไม่จำเป็นต้องใส่ข้าวใส่แกง มีอะไรก็ใส่อย่างนั้นส้มวันละผล น้ำผลไม้วันละกล่อง ทำวันละองค์ปีหนึ่งทำบุญได้ ๓๖๕ องค์
- (๓) ปล่อยนกล่อยปลา อย่าไปซื้อที่เขาขายปล่อย ไปซื้อที่เขากำลังจะฆ่าห้ามต่อราคา ด้วยอย่าไปปล่อยในวัดไปปล่อยตามแม่น้ำหนองน้ำใหญ่มีวิธีอธิษฐานดังนี้ พวกฝูงสัตว์ทั้งหลาย คนถูกกักขังถูกทรมานและต้องถูกฆ่าตายฉันได้ถ่ายแทนชีวิตคุณปล่อยให้คุณไปสู่สุคติโลกสวรรค์ไปพบเพื่อนญาติพี่น้องของคุณฉันฉันขอฝากทุกชีวิตโคโรครภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับฉัน ไปกับคุณด้วยทำให้บ่อยหน้อยอย่างน้อยเดือนละครั้ง
- (๔) วันพระวันอาทิตย์เข้าวัด หิ้วปิ่นโต หิ้วถุงอาหาร ถวายพระ ฟังธรรม ซื้อสบู่ ไม้กวาด ทำบุญบ่อย ๆ แค่นี้ชีวิตก็เป็นมงคลมากพอแล้ว ตื่นเป็นสุข หลับเป็นสุข นอนไม่ฝันร้าย เทวดาก็ชื่นชมก็สรรเสริญมีดวงหน้าสดใสมีดวงใจเบิกบานใกล้จะตายไม่ทุรนทุรายตายแล้วไปสู่พรหมโลก

๒) ทำงานอยู่เสมอ ความสุขที่เกิดจากการทำงานนั้นเป็นความสุขที่ไม่มีโทษ เป็นมงคลข้อหนึ่งดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรฝึกฝนตนให้มีความสุขอยู่กับงานการไม่อยู่ว่างหาอะไรทำเสมอเป็นประโยชน์หลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจถ้าไม่ได้ทำงานทางกายก็สามารถทำงานทางจิตได้เช่นการแม่เมตตาสรรพสัตว์หรือนั่งสมาธิทำให้สงบปลอดจากนิเวศหรือความฟุ้งซ่านต่างๆซึ่งงานทางจิตนี้เองถือเป็นงานอันประเสริฐยังผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนประเสริฐนอกจากการทำงานทางโลกอันเป็นอาชีพหน้าที่ต่างแล้วก็ยังคงควรทำงานทางธรรมคือการประพฤติทำซึ่งหมายถึงการกระทำทางกายวาจาและใจที่ไม่มีโทษไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนหรือสร้างทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นแต่เป็นคุณประโยชน์

^๘ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๓.

แก่ตนเองและคนทั้งหลายซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าทำนองย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมทำที่เขาประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ทำจึงมีความหมายที่สุดในชีวิตคนดังที่คนต่างของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้ ทำงานให้สนุก สุขกับการทำงาน คุยกับเด็กก็ทำให้เป็นเด็ก คุยกับนักวิชาการก็ทำให้เป็นนักวิชาการคุยกับคนแก่ก็ทำให้แบบคนแก่ แบบนี้เราจะมีสุข บางครั้งมีอะไรมากระทบใจเราก็ปล่อยให้มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไปอย่าเอามาเก็บไว้ถ้าเราเก็บไว้จะทำให้เราเครียดทำให้เราอายุสั้น

ช่วงงานอยู่ที่มหาจุฬาประมาณ ๒๐ ปีแล้ววันนี้ก็มานำสวดมนต์ทุกวันพระกับวันอาทิตย์หรือมีงานเกี่ยวกับการกุศลของมหาจุฬาก็จะรับทำทำฝ่ายสวัสดิการหาเงินเข้ามาหาจุฬาหรือทำเพราะใจรักใจศรัทธามีความสุขที่ได้ทำตรงนี้

ชอบปลูกต้นไม้การปลูกต้นไม้มีประโยชน์เพราะจะช่วยกรองอากาศที่บริสุทธิ์ให้เราหายใจได้และเรามองไปก็มีความสุขจิตใจสบายสดชื่นรื่นรมย์ถนอมสายตาเลือกต้นไม้ที่ปลูกง่ายที่ไม่ต้องดูแลมาก เช่น ใบเตยผมไม่เคยคิดที่เหงาเลยเพราะเหตุที่เราอยู่กับธรรมชาติเมื่อมีธรรมชาติแล้วเกิดความปิติ

๓) อย่างเป็นทุกข์ล่องหน้า การหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่องหน้า ถือว่า เป็นความทุกข์กินเปล่าที่เสียเวลาเสียการงานเสียสภาพจิตไปด้วยเปล่าประโยชน์ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่อใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำเมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้คุณค่าและเป็นประโยชน์เจตนารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้คนสูงอายุมักจะอารมณ์จุกจิกเพราะอารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้า มากระทบทุกระทบตาก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่องได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ไม่เป็นอย่างนั้นเก็บถ้อยคำของคนอื่นมาคิดขุ่นมัวในจิตตัวเองแต่หาไม่มีเรื่องที่ยอยากจะทำใจรักใจชอบจนเผลอเผลอเป็นหลักของจิตได้แล้วใจก็จะไม่รับเรื่องจุกจิกถึงกระทบผ่านเข้าบ้างก็คัดลอกไปได้พอใจอยู่กับหลักแล้วก็จะไม่ขุ่นไม่ขุ่นแต่จะสงบแนวแน่ ๆ จิตใจเป็นสุขดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า ผู้สูงอายุก็เปรียบเหมือนไม้ใกล้ฝั่ง หน้าที่ของเราเราทำเรียบร้อยแล้วหน้าที่ของคนอื่นที่มาทำกับเราเราอย่าไปมาหาเราต้องทำใจถ้าเรามัวกังวลรอคอยจะทำให้เสียสุขภาพจิตหลักธรรมก็คือเราที่ต้องอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดอยู่บ้านเราอยู่กับอะไรก็มีความสุขกับมันอยู่กับสวนก็มี ความสุขกับสวนความสุขจริงแล้วมันไม่ได้อยู่ไกลเราแต่ที่ทำให้มันอยู่ไกลเพราะเราไปยึดเอาคนอื่นมาทำให้เรามีความสุขถ้าเราอยู่กับสิ่งแวดล้อมแล้วมีความสุขได้เราก็มีความสุขง่ายขึ้น

๔) อย่ายอมเป็นทาสของอดีตต้องทำความเข้าใจว่าอดีตเป็นสิ่งที่ล่องไปแล้วเรียกคืนมาไม่ได้ความรู้สึก สุขทุกข์อันใดที่ล่องเข้ามาในจิตใจก็ล่องไปหมดแล้ว อย่าขังหรือจองจำตัวเองไว้กับอดีตเพราะไม่มีประโยชน์ทำให้ปัจจุบันให้ดีที่สุด เริ่มต้นชีวิตใหม่สร้างชีวิตใหม่และอนาคตจะดีเองการ ทำวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาที่ว่าเป็นเรื่องแก้ทุกข์ได้จริงก็เพราะวิปัสสนาปิดกั้นอดีตอนาคตทั้งหมดอยู่แต่เฉพาะในปัจจุบันให้ปัจจุบันไม่มีทุกข์ทางใจ

๕) ทำให้ใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาการทำสมาธิคือการผูกจิตให้สงบตั้งมั่นไว้กับอารมณ์สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นเมื่อลมหายใจเข้าก็มีสติรู้สึกรู้ลมหายใจเข้าเมื่อลมหายใจออกก็มีสติรู้สึกรู้ว่ามีลมหายใจออกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการเจริญอานาปานสตินอกจากนี้การสวดมนต์ก็เป็นการศึกษาจิตให้สงบมีสมาธิเช่นเดียวกันเพราะเมื่อจิตจับอารมณ์ดีแล้วไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวกไปในทางอื่นความสุขสงบสุขก็เกิดขึ้นจิตมีความสุขอยู่ด้วยตนเองจิตที่มีความสงบผ่องใสส่งผลต่อสุขภาพที่ดีด้วย ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า ปฏิบัติธรรมในช่วงตอนกลางคือ สวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิก่อนนอนการสวดมนต์จะทำให้เรานอนหลับสบายถ้ามีฝันก็จะฝันดี ชีวิตนี้ถ้าจะตกต่ำก็เพราะด้านกามคุณควรระวังด้านกามคุณได้แล้ว รูป รส กลิ่น เสียง ต้องละได้แล้วต้องลิมกามคุณ กันให้ได้ มีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทรรศนะเสริมในเรื่องของการเจริญสติไว้ว่า การเจริญสติที่ต่อเนื่องจะทำให้เรารู้จักละบาปป่าเพื่อบุญตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออกเราต้องเจริญสติถ้าจะสอนให้เราหาที่ตั้งใจทำงานให้สุดลมหายใจเข้าไปจนสุดปลายทางลมและให้คอยดูใจของเราเรื่อยๆขณะนี้ใจของเรา รู้สึกอย่างไรมีสติคอยดูไปเรื่อยๆขณะนี้เรามีอารมณ์อะไร โลกหรือเปล่าโกรธหรือเปล่าหลงอะไรหรือเปล่าให้สติตามดูอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมาธิตั้งมั่นแล้วเราสามารถยกจิตสู่การเจริญวิปัสสนาซึ่งหลักสำคัญของวิปัสสนาคือการควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเช่นการยืนเดินนั่งนอนก็ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับอริยาบทนั้นการกระทำใดเช่นการกินการดื่มก็ต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะหรือสำรวมอินทรีย์ คือตาหูจมูกลิ้นกายใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำได้ เช่นเมื่อได้เห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ไม่นำสิ่งที่เห็นมาคิดเป็นอารมณ์ชอบจ้งหรือปรุ้งแต่งต่อด้วยกิเลส

๖) ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเพื่อความไม่ประมาทในชีวิตโดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอนเช่นชีวิตไม่แน่นอนแต่ความตายเป็นของแน่เมื่อระลึกถึงความตายอยู่เป็นประจำจะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่าริบเร่งทำกิจการหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบันไม่นั่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ใครมาถึงตนจึงดิ้นรนชวนขวยและปฏิบัติกิจการหน้าที่ด้วยความเอาใจใส่ขะมักเขม้นไม่ทอดถอยเสมือนถูกไฟไหม้ศีรษะแล้วจะนั่งเฉยชาซาอยู่ไม่ได้ดังพุทธพจน์ที่สรุปเรื่องมรณะสติได้ชัดเจนคำว่าบุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ที่เดียวใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะมีในวันพรุ่งนี้เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย^๔ กล่าวได้ว่าการบริหารจิตใจให้มีความแข็งแรงสดชื่นเบิกบานนั้นก็คือการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติอย่างพระพุทธเจ้านั้นก็คือเพื่อให้เป็นผู้รู้ผู้ตื่นและผู้เบิกบานกล่าว คือ

- (๑) มีความรู้มั่งงะไรด้วยความรู้เข้าใจไม่ใช้อารมณ์ใช้ปัญญารู้จักพิจารณาเหตุผล
- (๒) ตื่นคือไม่หลับไหลและไม่หลงไหลมีจิตใจที่ตื่นตลอดเวลา
- (๓) เบิกบาน คือ มีความสดชื่นผ่องใส

^๔ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๒/๓๒๐.

ผู้ที่พยายามรักษาสภาพจิตใจเช่นนี้ไว้ได้เรื่อยแล้วบุคคลนั้นก็จะมีความสุขมีสุขภาพที่แข็งแรงรวมทั้งการรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ได้ผลดีอีกด้วย^{๑๐}

๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

เนื่องด้วยผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลงอันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นได้เช่นปัญหาสุขภาพและครอบครัวเป็นต้นความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขจึงเป็นสิ่งจำเป็นดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอทางแนวประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาสังคมและการอยู่ร่วมกันดังนี้

(๑) ไม่ตกเป็นทาสของมายาธรรม มายาธรรม คือ เรื่องที่เป็นมายา ไม่ใช่สิ่งของที่แท้จริง เช่น ลาก ยศ สรรเสริญ สุขอันตัวด้วยอามิส หรือเครื่องล่อสิ่งเหล่านี้เป็นสมบัติของโลกไม่เที่ยงแท้จริงจางเช่นเดียวกับการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนิทาและทุกข์ดังนั้นจึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นหรือเอาเป็นอารมณ์ผู้สูงอายุต้องสำนึกตระหนักในความเป็นจริงเมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งที่เรียกว่าโลกธรรมเพราะว่าโลกนี้เป็นอนิจจังมีความเปลี่ยนแปลง เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้เราต้องยอมรับความจริงด้วยความรู้เท่าทันเพราะรู้เท่าทันใจก็สบายไปครึ่งหนึ่งพร้อมกับมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้มองให้เป็นประโยชน์หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ไม่ว่าจะดีหรือร้ายที่มีปัญญารู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า ข้าราชการที่เคยเป็นใหญ่พอปลดเกษียณมาจากเหงาคือเราต้องรู้โลกธรรม ๘ มียศมันก็ต้องเสื่อมยศต้องเข้าใจตามนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาถ้าคนเรามาต่ำเราถ้าเราไม่ได้เลวก็อย่าไปสนใจแต่ถ้าเราเลวจริงก็แก้ไขซะขอขอบคุณเขาที่มาเตือนเรา

(๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย คือ การรู้จักให้อภัยไม่ถือสาเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อยไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่มีใจเมตตากรุณาโดยอาศัยความเข้าใจ และการมองโลกในแง่ดีเป็นมูลฐานของการให้อภัยมองกันและกันอย่างเป็นมิตรไม่เป็นศัตรูต่อกันบุคคลที่มีเมตตากรุณาเป็นนิสัยอยู่ร่วมกันในสังคมก็เป็นเหมือนสายฝนอันแถวบางจากท้องฟ้าลอยลงมาสู่ดวงใจของคนที่อยู่ร่วมกันหน้าตาผิวพรรณของผู้ที่มีใจเต็มเปี่ยมด้วยเมตตากรุณานั้นย่อมยิ้มแย้มแจ่มใสมีสง่าชวนให้น่าคบหาเมื่อผู้สูงอายุและบุตรหลานแต่ละคนมีเมตตากรุณาไม่เบียดเบียนกันแล้วการอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมยังความสุขให้เกิดขึ้นแก่กันและได้ ฟังทัศนะต่างของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้ เรารักใครใครก็รักเราคือเมตตากรุณาคือไม่ว่าใครเราก็จะช่วยให้เขาไปในทางที่ดีขึ้นเขาก็จะรักเรา ที่ผมไม่มีปัญหาทางสังคมเพราะเหตุว่าที่เราทำงานมาด้วยความเรียบร้อยบทยกเกษียณมาโดยที่ไม่มีมีความผิดอะไรเลยเราช่วยเหลือ

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ภายหลังใช้ ใจหายทุกข์, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง ๒๕๔๗), หน้า ๖๖-๖๗.

อุปการะลูกน้องมาไม่รู้ว่ามีจำนวนเท่าไรนับไม่ถ้วนทำให้เรามีจิตใจสบายไปที่ไหนคนก็รักเรา ๓ มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูลการมีกัลยาณมิตรที่ดีย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข กล่าวคือการมีมิตรที่ดีมีมิตรที่ดีนั้นย่อมจะเป็นผู้แนะนำแต่สิ่งที่ดีและมีประโยชน์รวมทั้งช่วยชี้แนะ ตักเตือนให้เกิดโยนิโส รู้จักการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญาอย่างถูกต้องในเรื่องสุขภาพก็เช่นกัน กัลยาณมิตรย่อมช่วยเหลือชี้แนะแนวทางในการดูแลสุขภาพของเราได้เช่นแนะนำวิธีเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพรวมทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติสมาธิหรือคลายความเครียดกัลยาณมิตรที่ดี ย่อมเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุได้ทำสิ่งที่ดีงามสร้างกุศลต่อตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้นไป ดังทัศนะต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้ เราต้องมีเพื่อนที่ดีเราอายุมากแล้วลูกหลานก็ไม่ได้มาอยู่กับเราทุกวันเราก็มีธุระของเขาเขาจะมาอยู่ดูแลเราตลอดเป็นไปไม่ได้ถ้าต้องมีเพื่อนซึ่งเพื่อนที่รู้จักโทรศัพท์หากันฉันมีเพื่อนหลายคนในกลุ่มเราจะชอบที่เห็นฉันคุยอะไรสนุกก็จะเป็นคนมีจิตพบปะกันอาทิตย์ละสองวันเพราะเรามีกันยามมิตรขาดเหลืออะไรจึงมีคนช่วยเหลือ วันหนึ่งเมื่อผมปลดเกษียณได้เจอเพื่อนรุ่นเดียวกัน เป็นอาจารย์สอนธรรมะผมจึงไปศึกษากับเขาเป็นเวลา ๒ ปีครึ่งซึ่งอาจารย์ท่านนี้เขียนหนังสือประจำ นิตยสารกองทัพอากาศคนที่ ชอบงานเขียนของเขาจึงขอให้เขาบรรยายทุกวันอาทิตย์ผมจึงได้ไป ร่วมกับเขาเมื่อปี ๒๕๓๒ จึงได้รู้แนวทางของหลักพุทธธรรม

(๔) เพียรเพิ่มพูนขันติ ขันติ คือ ความอดทน หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนได้ เมื่อถูกรบกวนด้วยอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจไม่แสดงอาการไม่พอใจออกมาให้เห็นโดยเฉพาะต้องอดทนต่อความยากลำบาก (ไม่ท้อแท้ ไม่หมดหวัง) อดทนต่อความเจ็บไข้ (ไม่ร้องไห้ไม่ทรมานทรมาน) อดทนต่อความเจ็บใจ ไม่โกรธไม่ด่าหรือทำร้ายผู้อื่นให้เจ็บใจและอดทนต่อสิ่งยั่วยวนใจผู้สูงอายุที่มีความอดทนไม่โกรธง่ายจะทำให้เป็นคนอารมณ์ดีจิตใจชื่นบานมีจิตใจงามเมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็งามเรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจดังทัศนะต่างของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้ เคล็ดลับในการดำเนินชีวิตคือเป็นคนร่าเริงอารมณ์แจ่มใสไม่ผูกโกรธในการดำรงชีวิตไม่คิดอคติไม่ระแวงว่าใครนินทาเราหรือพูดให้ร้ายเราหรือเปล่ามองฝ่ายตรงข้ามในแง่ดีเสมอตรงนี้คือความสุขที่ได้ทั้งเราและฝ่ายตรงข้ามรวมทั้งคนรอบข้างเรายังมีโมโหแต่ให้มีสติระลึกว่าโกรธแล้วนะคุณต้องถอยสติต้องเตือนจิต ผู้สูงอายุนี้อย่าไปโกรธบ่อยอย่าไปใจน้อยใครว่าอะไรก็นิ่งเอาไว้อย่าไปต่อล้อต่อขาน เราต้องพยายามนิ่งเอาไว้ไม่ได้ตอบกับใคร ทั้งสิ้นใครด่าเรามาเราก็ต้องซึ้งมันมีปัญหอะไรต้องนิ่งอดทนอดกลั้นและมีเพื่อนที่ดี และมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทรรศนะเสริมในประเด็นนี้ไว้ว่าแม้จะมีอุปสรรคสิ่งที่ไม่ดีมากระทบทางจิตใจเราเราต้องใช้ความอดทนเยาะทั้งทางกายและใจเราต้องรู้ถึงเหตุถึงผลเราจึงจะอดได้ถ้าไม่อดทน จิตก็จะเคลื่อนไหวไม่มั่นคงโดยเฉพาะคนที่บวช

๔) ด้านเศรษฐกิจ

สภาวะอาการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการอาเจียนอาหรารการการออกจากงานหรือปัญหาสุขภาพล้วนมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางเศรษฐกิจนั่นคือมีรายได้ที่ลดลงในขณะที่มีรายจ่ายที่จำเป็นมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับความทุกข์ความวิตกกังวลและไม่สบายใจความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจและรายได้จึงเป็นสิ่งจำเป็นดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอแนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาแก้ไขปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและรายได้ ดังนี้

(๑) เว้นจากอบายมุขทุกชีวิตเป็นสิ่งที่มีความสูงสุดไม่ควรที่จะให้เสื่อมเสียไปกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้การได้เกิดมาเป็นคนทั้งที่ถือว่า เป็นลาภอันประเสริฐสูงสุดควรที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามเข้ามาพอกพูนให้ชีวิตมีความสุขมีสาระและแก่นสารถึงที่สุดวันละมุข ๖ ประการที่เป็นผู้สูงอายุต้องละเว้นโดยเด็ดขาดเพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโศกทุกข์เป็นความประพัตติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือนเวลาค่อนข้างจำกัดทางจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่วผิดศีลธรรมมีผลเสียหายโดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเองทำความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นจะนำความเจ็บป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้อีกทั้งให้เกิดความเสื่อมโศกทุกข์ไม่มีคนเคารพนับถือเสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง จึงประสบแต่ความเสื่อมโดยปริยายดังที่ศนะต่างของผู้สูงอายุที่

(๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย คนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตน จนไม่หวาดหวั่นพรันพรึงแม้แต่ความตายก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุดและได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดคุณประโยชน์คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่งเรียกได้ว่าเป็นผู้อยู่อย่างผู้มีชัยประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตคนเช่นนั้นคือผู้ที่ได้เข้าถึงจุดหมายแห่งการมีชีวิตและดำเนินชีวิตของตนสำหรับผู้สูงอายุแล้วการมีสุขภาพแข็งแรงความสามารถในการพึ่งตนเองลดภาวะค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นแม้จะเป็นจุดหมายชั้นตาเห็นหรือประโยชน์ปัจจุบันแต่ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรเตรียมเอาไว้ด้วยกันทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนให้ดี ดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า ปัจจุบันยังต้องสอนภริยามอยู่สามที่เป็นหน้าที่ของเขาต้องสอนให้ดีจึงต้องแก้ปัญหาด้วยการเตรียมการสอนล่วงหน้าเตรียมไว้ให้เป็นปัจจุบันสอนไปออกข้อสอบไปความกังวลมันก็จะลดลงเรารู้สึกว่าการเตรียมตัวแบบนี้ช่วยให้เราทำงานได้เป็นปัจจุบันมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้จุดหมายชีวิตที่ผู้สูงอายุควรให้ความสัมพันธ์เลยออกไปจากประโยชน์ปัจจุบันคือประโยชน์เบื้องหน้าที่เป็นคุณค่าในชีวิตซึ่งก็ให้เกิดความสุขล้าลึกภายในโดยเฉพาะดังนี้

มีความภูมิใจในชีวิตที่สะอาดที่ได้ประพัตติแต่สิ่งดีงามสุจริต

มีความอิมใจในชีวิตที่มีคุณค่าที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์

มีความโปร่งโล่งใจ ว่าจะได้ทำกรรมดี มีหลักประกันวิถีสุภาพใหม่

ตั้งทัศนะของผู้สูงอายุต่อไปนี้เป็นวิทยากรให้งานของมหาจุฬาในการนำสวดมนต์ อารธนาศีลอารธนาธรรมนำถวายสังฆทานเวลา มีงานสวดพระปริตรเราต้องเป็นตัวนำหรือเวลาใคร มาทำบุญวันเกิดเราจะเป็นผู้นำนำสวดมนต์เข้าบายต้องตรงต่อเวลา ๘ โมงครึ่งต้องมาถึงแล้วต้อง เตรียมความพร้อมทั้งสุขภาพกายใจและความเสียสละเป็นกิจกรรมที่เป็นการให้โดยไม่คิดค่าตอบแทน คือความให้มาด้วยใจทำด้วยใจมีต้องการสิ่งตอบแทนสิ่งที่ได้คือความสุขคุยกับแต่เรื่องบุญ ถ้าคนเรา เข้าถึงธรรมะเข้าถึงหลักธรรมเราก็จะคิดเผื่อแผ่คนอื่นและก็ปรับปรุงตัวเองให้มีความสุขสิ่งที่คนอื่นทำ แล้วตัวเองไม่ชอบเราก็จะไม่ทำสิ่งนั้น ทั้งนี้จะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทางพระพุทธศาสนา คือ การเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งคือการมีปัญญารู้เท่าทันความจริงอันทำให้จิตใจ เป็นอิสระไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนแปรปรวนต่างไปไม่ผิดหวังโศกเศร้าบีบคั้นจิต เพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใดและมีความปลอดโปร่งสงบผ่องใสเบิกบานใจตลอดเวลา

๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักจะมีปัญหา สุขภาพ อีกทั้งมีเวลาว่างเพิ่มขึ้น จึงมีโอกาสในการทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เช่น การไปทำบุญปฏิบัติ ธรรมหรือการทำงานอดิเรกอื่นซึ่งต้องแล้วแต่มีค่าใช้จ่ายมากน้อยแตกต่างกันไปดังนั้นการรู้จักใช้ทรัพย์ ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดจึงเป็นสิ่งจำเป็นเราจึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยยึดถือ หลักการแบ่งปันทรัพย์ดังนี้

(๑) เก็บเป็นเงินสำรองคงคลัง คือ เก็บเงินไว้ก้อนหนึ่งไว้ใช้ในยามจำเป็นยามเจ็บป่วย ขึ้นมากก็ไปเบิกไว้ใช้รักษาสุขภาพได้เพราะเรามีเงินคงคลังเราก็เกิดความมั่นคงทางใจเมื่อมีความมั่นคง ทางใจแล้วก็มีความมั่นคงทางกายคือครอบครัวมีความอบอุ่นมั่นคงผู้สูงอายุที่ไม่มีเงินสำรองคงคลัง ย่อมเป็นทุกข์

(๒) แบ่งเงินมาใช้มากินด้วย เงินเป็นสิ่งสมมติชีวิตมนุษย์เป็นของจริงดังนั้นเงินจะมีค่าก็ ต่อเมื่อนำมาใช้ดังนั้นเงินส่วนที่ ๒ นี้เอามาซื้อข้าวปลาอาหารเสื้อผ้าอาภรณ์ปัจจัยที่อยู่อาศัยยารักษา โรคเอาเงินมาใช้ให้กินอื่มนอนอุ่นแบ่งปันให้บุตรหลานหรือญาติพี่น้องเพราะถ้าเราไม่แบ่งปันให้ใคร เลยมีเงินไปก็ไม่มีประโยชน์แต่อยากกินอย่าใช้จนหมดเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

(๓) แบ่งเงินไว้เป็นทุนในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองสนใจในยามสูงอายุ การได้ทำกิจกรรมที่รักหรือที่สนใจเป็นสิ่งสำคัญต่อความสุขในจิตใจและบางทีการได้ทำในสิ่งที่รักผล ของการทำงานมักจะออกมาดีอาจเป็นเหตุให้มีรายได้ไว้ใช้จ่ายในช่วงบั้นปลายอายุได้

(๔) รู้จักเสียภาษี ภาษาบาลีใช้คำว่า ราชพลี เพราะเราอยู่ในแผ่นดินนี้แล้ววันหนึ่งเราก็ จะตายในแผ่นดินนี้เราเป็นหนี้บุญคุณแผ่นดินฉะนั้นอย่าหลีกเลี่ยงการเสียภาษีดังกล่าวที่ว่ารวย แล้วต้องให้ได้แล้วรู้จักแบ่งปัน

(๕) บำรุงสมณะชีพราหมณ์ เพราะสมณะชีพราหมณ์เป็นผู้รักษาศรัทธาไว้ในสังคมท่านเป็นผู้ทรงศีลทรงธรรมสังคมอยู่เย็นเป็นสุขเพราะว่าทุกคนเชื่อในบาปบุญคุณโทษดังนั้นต้องบำรุงสมณะชีพราหมณ์ให้กิน ได้นอนหลับให้มีกำลังใจออกไปเทศน์ออกไปสอน ไปวัด ไปทำบุญ

(๖) อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปเพราะคนที่ยังอยู่เราอุปการะแล้วส่วนคนที่ล่วงไปแล้วเราจะต้องทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ไปด้วยนี่คือวิธีการใช้เงินของพระพุทธเจ้าคนตายไปแล้วพระองค์ก็บอกลูกหลานให้ทำบุญไปให้บรรพบุรุษ^{๑๑} ดังที่ศนะต่างของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้เราเป็นข้าราชการบำนาญ ก็จะมีวิธีวางแผนการใช้จ่าย อะไรที่เป็นรายจ่ายแน่นอน เช่นค่าน้ำค่าไฟค่าขยะต้องแบ่งจ่ายให้เรียบร้อยก่อนจากนั้นเราค่อยใช้จ่ายเรื่องการกินเรื่องของเครื่องครัวเพราะตัวเองชอบทำกับข้าวกินเองค่าแรงจากการสอนก็จะเอาไปทำบุญและต้องรู้จักประมาณตนด้วยคือมีสติในการดำเนินชีวิตไม่ใช่จะทุ่มเทไปกับสิ่งหนึ่งทุกอย่างบริหารจัดการเงินพอดีทุกเดือนและต้องแบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้ในการทำบุญเพราะทำบุญเสร็จจิตใจสบายเราไม่มีเวลาทำบุญตักบาตรทุกเช้าเราก็ทำบุญใส่กระปุกทุกวันแล้วพอสิ้นเดือนก็ไปทำบุญ มีน้อยใช้น้อยใช้อย่างประหยัดต้องวางแผนการใช้จ่ายเพื่อให้มีส่วนเหลืออยู่บางคนมีเงินแต่ใช้ไปทำบุญทั้งหมดแต่ตัวเองกลับไม่มีกินเราควรแบ่งทรัพย์เป็น ๕ ส่วนตามหลักพุทธศาสนา

๔) ดำรงชีวิต อยู่อย่างเรียบง่าย คนหลายคนมีอายุอยู่ในโลกนี้นาน แล้วหมดอิสรภาพเพราะไม่สามารถมีความสุขด้วยตนเองต้องเอาความสุขไปขึ้นกับสิ่งภายนอกกับวัตถุต่าง ๆ และนับวันยิ่งต้องการเพิ่มพูนมากขึ้นเรื่อยเมื่อชีวิตและความสุขไปขึ้นอยู่กับวัตถุมากเข้าชีวิตก็ลำบากนอกจากพระลุล่วงไปหมดยังทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเองในการที่จะมีความสุขผู้สูงอายุคือวัยที่ต้องมีความสุขจากสิ่งที่มีอยู่รอบตัวให้สูงขึ้นคือให้ความสำคัญกับความสุขในวิถีการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่จะเข้าถึงความสุขภายในดังนั้นต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่ายเกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุมาบำเรอให้น้อยที่สุด ขวนขวายในการทำสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศลยินดีด้วยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายอยู่ง่ายกินง่ายไม่เรื่องมากไม่จู้จี้จุกจิกทำแต่สิ่งง่ายไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยากควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุดด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่นดังที่ศนะต่างของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้ คนแก่ต้องมกน้อยสันโดษพอกินพอใช้คือคนแก่อย่าไปกินอะไรมากถ้ากินมากไปธาตุไม่ย่อยกินของอ่อนและพยายามฟังทำให้มากใช้เวลาว่างกับลมหายใจพุทฺธ โทหรือหายใจเข้าหายใจออกก็มีสติตามรู้ตรงนี้จะมีความสุขค่ากับคนแก่อยากไปต้องการอะไรมากขอให้ ปฏิบัติธรรมกำหนดลมหายใจเข้าให้มากอยู่กับสติให้มากให้ธรรมให้มากให้ลูกหลานมาเล่นกับเราบ่อย ป้าจะไม่เบียดเบียนลูกเงินที่ลูกให้เราจะต้องคำนวณว่าพอใช้ถ้าไม่พอใช้เราก็ต้องทำให้พอโดยตัวของเราเองแต่ลูกเขาก็คำนวณมาแล้วว่าเงินแค่นี้ที่ให้แม่ใช้แม่ก็พอใช้แต่เขาก็จะเปิดโอกาสว่าถ้าแม่ไม่พอแม่บอกได้นะแต่โดยความเป็นแม่แล้ว

^{๑๑} ว.วชิรเมธี, **เคล็ดลับเศรษฐี**, (กรุงเทพมหานคร: ปราณพับลิชชิ่ง ๒๕๕๓), หน้า ๗๗-๘๓.

เราจะขอลูกมากไม่ได้เราต้องรู้จักคำว่าพอ ผมเป็นคนประหยัดใช้ในสิ่งที่จำเป็นกินมากก็อ้วน อ้วนแล้วสุขภาพก็ไม่ดี เมื่อเราอยู่ในวัยผู้สูงอายุเราต้องมีความตั้งมั่นว่าเราจะไม่อิงกับวัตถุต่างวัตถุที่มันเกินกำลังของเขาเราควรหาความสุขที่ประณีตมากขึ้นและมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทรรศนะเสริมไปประเด็นไว้ว่า เราต้องเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายเป็นคนที่สันโดษในการหาทรัพย์ไม่ต้องไปแสวงหาแล้วทรัพย์สมบัติ เอาเวลามาปฏิบัติธรรมดีกว่าเดี๋ยวตายไปแล้ว ใครจะมาช่วยเราได้ถ้าเราเจริญสติมากเราจะมีสติที่จะละบาปบำเพ็ญกุศลเป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธองค์กล่าวโดยสรุปสำหรับแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุมีแนวทางปฏิบัติต่างดังนี้

๑) ด้านร่างกาย

(๑) เข้าใจความจริงของชีวิต เข้าใจให้ได้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรงมีสภาพที่เสื่อมสูญเสียหายร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วยความเสื่อมโทรม แก่ชรา และมีความตายซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับชีวิตพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงเรามี ความเจ็บ ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดาชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราส่วนการจะรักษาโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นควรยึดแนวทางตามหลักอริยสัจ ๔ เพราะหลักอริยสัจ ๔ ถือได้ว่าเป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไข ปัญหาของมนุษย์หรือบำบัดโรคของ

(๒) มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน เพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุข ไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม เป็นคุณธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมีเป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดี

(๓) ทานอาหารแต่พอดี ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสม การบริโภคอย่างพอดีและเหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอย่างพอดี และเป็นเวลา การบริโภคที่เป็นประโยชน์ คือ รับประทานของย่อยง่าย ไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษ

(๔) อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม ผู้สูงอายุควรอยู่ในสภาพที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุข ได้แก่ ที่อยู่อาศัยที่ไม่มีมลพิษ มีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่น มีความสงบ

(๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรงที่สำคัญ คือ ต้องเหมาะสมกับสภาพทางกาย

(๖) เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา ไปตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อหาวิธีการรักษาบำบัดถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง

๒) ด้านจิตใจ

(๑) หมั่นทำบุญให้ทาน การที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้า และแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคมเช่นการบริโภครักษ์แก่ผู้ยากไร้หรือเพื่อทำนุบำรุงพระศาสนาให้ความเมตตาเมตตา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นรวมถึงการให้อภัยทานและคลายความโกรธเคือง หรือพยาบาล การมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าวย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไป

(๒) ทำงานอยู่เสมอ ความสุขที่เกิดจากการทำงานนั้นเป็นความสุขที่ไม่มีโทษเป็นมงคลข้อหนึ่งดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรฝึกฝนตนให้มีความสุขอยู่กับงานการไม่อยู่ว่างหาอะไรทำอยู่เสมอเป็นประโยชน์หลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจถ้าไม่ได้ทำงานทางกายก็สามารถทำงานทางจิตได้เช่นการแผ่เมตตาถึงสรรพสัตว์หรือนั่งสมาธิทำให้สงบปลอดจากนิเวศหรือความฟุ้งซ่านดังคำสอนว่าทำนั้นเองย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมทำให้เขาประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้

(๓) อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า การหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่วงหน้า ถือว่า เป็นความทุกข์กินเปล่าที่เสียเวลา เสียการงานเสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ผู้สูงอายุควรมีจิตใจจดจ่อ ใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ เมื่ออยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำให้เห็นคุณค่าและเป็นประโยชน์จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้

(๔) อายายอมเป็นทาสนของอดีตต้องทำความเข้าใจว่าอดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้วเรียกคืนมาไม่ได้ความรู้สึกสุขทุกข์อันใดที่ล่วงเข้ามาในจิตใจก็ล่วงไปหมดแล้วอย่าซังหรือจงจำตัวเองไว้กับอดีตเพราะไม่มีประโยชน์ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเริ่มต้นชีวิตใหม่สร้างชีวิตใหม่และอนาคตจะดีเอง

(๕) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาการทำสมาธิคือการผูกจิตให้สงบตั้งมั่นไว้กับอารมณ์สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นเมื่อลมหายใจเข้าก็มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าเมื่อลมหายใจออกก็มีสติระลึกว่ามีลมหายใจออกหรือจะเป็นการสวดมนต์ก็เป็นการฝึกจิตให้สงบมีสมาธิเช่นเดียวกันเพราะเมื่อจิตจับอารมณ์ดีแล้วไม่ฟุ้งซ่านวอกแวกไปในเรื่องอื่นความสุขก็เกิดขึ้นจิตมีความสุขสำราญ อยู่ด้วยตนเองจิตที่มีความสงบผ่องใสจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีด้วยการควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเช่นการยืนเดินนั่งนอนก็ให้อยู่กับอริยาบถนั้น การกระทำใด เช่น การกินการดื่มก็ต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะหรือสำรวมอินทรีย์คือตาหูจมูกลิ้นกายใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำได้

(๖) ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ คือ การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเพื่อความไม่ประมาทในชีวิตโดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอนจะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่าริบเร่งทำกิจการหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบันไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ใครมาถึงตน

๓) ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน

(๑) ไม่ตกเป็นทาสของมายาธรรม ผู้สูงอายุต้องสำนึกตระหนักในความจริงว่า เมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งๆที่เรียกว่าโลกธรรม เพราะว่าโลกนี้ เป็นอนิจจัง มีความเปลี่ยนแปลง ผันผวน เมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราต้องยอมรับความจริงด้วยความรู้เท่าทันเพราะรู้เท่าทันใจก็สบายไป ครั้งหนึ่งพร้อมกับมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้ มองให้เห็นประโยชน์หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายคนที่มีปัญญารู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมด

(๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อยคือการรู้จักให้อภัยไม่ถือสาเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อยไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่มีใจเมตตากรุณาโดยอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดี เป็นมูลฐานของการให้อภัยมองกันและกันอย่างเป็นมิตรไม่เป็นศัตรูต่อกัน การอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมยังความสุขให้เกิดขึ้นแก่กันและกันได้

(๓) มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล การมีกัลยาณมิตรที่ดี ย่อมทำให้ ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข กล่าวคือ การมีมิตรที่ดีที่มิตรที่ดีนั้นย่อมจะเป็นผู้แนะนำแต่สิ่งที่ดีและมีประโยชน์รวมทั้งช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือนให้เกิดโยนิโสมนสิการรู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยปัญญาอย่างถูกต้อง

(๔) เพิ่มพูนขันติ ผู้สูงอายุมีความอดทน ไม่โกรธง่าย จะทำให้เป็นคนอารมณ์ดีจิตใจขึ้นบาน มีจิตใจงามมีจิตใจงาม ร่างกายก็งามเรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจ

๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้

(๑) เว้นจากอบายมุข อบายมุข ๖ ประการเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโศกทรัพย์เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัดทั้งจะนำไปสู่การกระทำชั่วผิดศีลธรรมมีผลเสียหาย

(๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย สำหรับผู้สูงอายุแล้ว การมีสุขภาพแข็งแรงความสามารถในการพึ่งตนเอง ลดภาวะค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็น แม้จะเป็นจุดหมายชั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบันแต่ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรเตรียมเอาไว้อย่างการทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดีที่สุดทั้งนี้การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์คือการมีปัญญาให้รู้เท่าทันความจริงอันทำให้จิตใจเป็นอิสระไม่หวั่นไหวหรือถูกรบกวนงำด้วยความผันผวนแปรปรวนต่าง

(๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักจะมีปัญหาสุขภาพ จึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์ ดังนี้

๑) เก็บเป็นสำรองคงคลัง ไว้ใช้ในยามจำเป็น ยามเจ็บป่วย

๒) แบ่งเงินมาใช้มากเกินไป ในเรื่องของปัจจัยสี่ แบ่งปันให้บุตรหลานหรือญาติที่น้องเพราะถ้าเราไม่แบ่งให้ใครเลย มีเงินไปก็ไม่มีประโยชน์

๓) แบ่งเงินไว้เป็นทุนในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองสนใจ ในยามสูงอายุ

๔) รู้จักเสียภาษีอย่าหลีกเลี่ยงการเสียภาษี รวยแล้ว ต้องให้ได้แล้วรู้จักแบ่งปัน

๕) บำรุงสมณชีพราหมณ์เพราะสมณชีพราหมณ์ เป็นผู้ที่เคารพยึดเหนี่ยวทางใจ

๖) อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไป

(๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย ต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่าย เกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุมาบำเรอให้น้อยที่สุด ขวนขวายในการทำสิ่งที่ดีงาม เป็นกุศล ยินดีด้วยปัจจัยสี่ ตามมีตามได้ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายอยู่กินง่ายไม่เรื่องมากไม่จู้จี้จุกจิกทำแต่สิ่งง่าย ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด โดยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น

๔.๖ การดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาทของผู้สูงอายุ

ทางปฏิบัติสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขรวมทั้งข้อปฏิบัติสู่การมีอายุยืน กล่าวคือไม่ว่าผู้สูงอายุจะสุขภาพอย่างไรดีหรือเหตุซึ่งจะตัดรอนหรืออดทนชีวิตให้สั้นปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายบูรพธรรมในการทำให้อายุยืนดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะหรือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยทางธรรมและสร้างสรรค์คุณภาพทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกนเป็นหลักหรือเป็นประธานจึงจะสำเร็จได้กุศลธรรมข้อนั้นอันก็คือความไม่ประมาทซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นธรรมเอกเป็นตัวนำหน้าและเป็นตัวเร่งเร้าให้กุศลข้ออื่นลุกขึ้นจากความเฉื่อยชานิ่งเฉยออกมาสู่สนามหรือเวทีแห่งปฏิบัติ^{๑๒} ในทางพระพุทธศาสนาลักษณะของผู้ไม่ประมาทคือไม่เพิกเฉยละเลย หรือ ความเอาใจใส่กระตือรือร้นความเตรียมพร้อมระวังระไวเร่งทำสิ่งที่ควรทำและเร่งแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุงเร่งประกอบกิจการที่ดีงามโดยถือว่าประมาททำนั้นเป็นคุณธรรมพื้นฐานหรือหลักใหญ่ที่จะให้บรรลุประโยชน์^{๑๓} บุคคลที่ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทประกอบด้วยธรรม 6 ประการได้แก่มีปกติทำด้วยความเอื้อเพื่อมีปกติทำความเพียรติดต่อไม่ขาดสายมีปกติทำให้หยุดมีความประพฤติไม่ย่อหย่อนมีฉันทะไม่ทอดทิ้งการทำงานและไม่ทอดธุระชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย^{๑๔} ความไม่ประมาทจึงเป็นแกนนำ ที่จะทำให้การ ปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนะ

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *สร้างวาสนาเพิ่มคุณค่าให้อายุ*, (กรุงเทพมหานคร: มุลินีพุทธธรรม ๒๕๕๓), หน้า ๒๖.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, หน้า ๕๙๖.

^{๑๔} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๗๒.

สำเร็จได้ ทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุประสบและอำนวยความสะดวกทั้งระดับที่ตามองเห็นและระดับที่เลยสายตาคือเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในชีวิตตลอดจนทำให้ชีวิตที่ดำรงอยู่ตลอดอายุของตนเป็นชีวิตที่มีคุณค่าอย่างสูงแม้กระทั่งทำให้ประสพอมตะธรรมและทำให้กลายเป็นอมตะ พุทธภาษิตที่ว่าความไม่ประมาทเป็นทางอมตะผู้ไม่ประมาทย่อมไม่มีมรณะ^{๑๕} เหตุที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงศึกษาทัศนคติและแนวทางปฏิบัติของผู้สูงอายุที่มีคุณค่าชีวิตที่ดีเพื่อนำผลของการศึกษามาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบันซึ่งทัศนคติเกี่ยวกับความไม่ประมาทและแนวทางปฏิบัติของกลุ่มผู้สูงอายุ ต้องมีสติสัมปชัญญะ รู้ตามความเป็นจริงจึงไม่ประมาท

สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เลยส่งผลให้ผู้ปฏิบัติถึงมรรคผลนิพพานได้และเป็นปัจจัยให้ขันติ โสรัจจะเกิดขึ้น เป็นปัจจัยให้สังคหะวัตถุ ๔ เกิดขึ้น เพราะเรามีศีลก็เป็นที่ยรักของสัตว์ทั้งหลาย คนแก่ถ้าเป็นคนมีธรรมะเป็นพื้นฐานตั้งสติดีก็จะรู้จักและรู้จักวางรู้จักลงได้ถ้าลูกไม่เลี้ยงไม่เป็นไรเราก็ช่วยตนเองหัวใจธรรมะของพระพุทธเจ้าคือต้องช่วยตนเองก็ คือ อุตตาทิ อุตตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตนคนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ทำงานต้องทำตนเองให้เป็นที่พึ่งอันประเสริฐจึงแตกอยู่ในได้เป็นคนดีก็ถือว่าต้องมีธรรมะอยู่ในใจด้วยมีวินัยรักษาตัวต้องมีเพื่อนบ้านเป็นรั้วต้องกลัวแต่ความสามัคคีเราจะไม่ทำตัวเป็นภาระของคนอื่นพยายามช่วยตนเองให้มาก ไม่ประมาทในทุกเรื่องแม้แต่การเงินอยู่ในบ้านเราก็เกิดอุบัติเหตุได้ถ้าประมาทขาดสติตัวอย่างเช่นเข้าห้องน้ำถ้าคุณรู้ว่าห้องน้ำลื่นคุณก็ต้องระมัดระวังลื่นห้องน้ำสูงต่ำไม่เท่ากันต้องมีสติในการก้าวลงจะมองดูจะเดินก็ต้องรู้ตัวมีสติทุกอย่างต้องไม่ประมาท เช่น ไปเดินห้างขึ้นบันไดเลื่อนมือต้องจับราว ชีวิตมันจะมีความสุขขนาดไหนก็ไม่ประมาทและเราก็ต้องมีการทำทานรักษาศีลและเจริญภาวนาก็คือเจริญสติและเราก็จะมีสติที่ต่อเนื่องทำอะไรผิดก็จะรู้ก็ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เสมอตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าพิจารณาถึงความตายอยู่เนื่อง ๆ ไม่ช้าก็ตายแล้วทำไมไม่เร่งทำความดีละเว้นความชั่วถ้ามีแต่ทำการอยู่ถ้าชีวิตเราหมดไปก็หมดโอกาสอันนี้เราถือว่าเราไม่ได้ตั้งอยู่ในความประมาท คนที่ไม่ทำบาปและทำบุญอยู่เรื่อยแต่เขาไม่เจริญสติภาวนาซึ่งเป็นแก่นที่สำคัญที่สุดถึงเวลาจะตายถ้าไปคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลขึ้นมาก็มีสิทธิไปอบายภูมิ ถึงแม้จะมีสติเจริญภาวนาซึ่งเป็นแก่นที่สำคัญที่สุดถึงเวลาจะตายถ้าไปคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลขึ้นมาเขาก็มีสิทธิไปอบายภูมิได้ แต่ถ้าเราเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตเราจะหมดคิดว่าเพราะสติต้องช่วยเราได้ทำให้เราไม่ต้องไปอบายภูมิ

สรุปได้ว่า ความไม่ประมาท ก็คือ การมีสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตมุ่งกระทำความดี ละเว้นความชั่วและทำจิตใจให้ผ่องใสดังนั้นผู้สูงอายุพึงประพฤติธรรมสม่ำเสมอไม่ประมาทในสิ่งต่อไปนี้

^{๑๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๘.

๑) ไม่ประมาทด้วยการเจริญใจรักเพื่อพัฒนาด้านปัญญาให้รู้เท่าทันต่อสถานะความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง

๒) ไม่ประมาทในโลกธรรม ครั้งที่เป็นฝ่ายดีนำปรารถนานำพอใจความมีลาภยศสรรเสริญและความสุขในขณะเดียวกันซึ่งระมัดระวังมิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารถนาตรงกันข้ามในฝ่ายไม่สมหวังหรือฝ่ายเกิดทุกข์

๓) ไม่ประมาทในสังขารร่างกายเพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์

๔) ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวางทำจิตใจให้ปลอดสูงโลกไม่ยึดติดไม่กังวลแล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์อยู่ด้วยธรรมะคือการปฏิบัติธรรมจะมองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดาหรือกฎธรรมชาติ

๔.๗ ความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

ความสุข หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่นรื่นกายรื่นใจ การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขคือจุดหมายในหลักพุทธธรรม หลักการของพุทธธรรม คือ มนุษย์จะประเสริฐและมีความสุขได้ด้วยการฝึกและพัฒนาไม่ใช่การอ้อนวอนขอร้องการดลบันดาลจากสิ่งใด^{๑๖} ความสุขตามหลักพุทธธรรมนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายระดับ และมีข้อดี ข้อเสีย และวิธีการพัฒนาแตกต่างกัน ในที่นี้จะแสดงโดยสรุป โดยตั้ง สามิสสุข-นิรามิสสุข^{๑๗} เป็นหลักดังนี้^{๑๘}

๑) สามิสสุข (บางที่เรียกง่าย ๆ ว่า อามิสสุข หรือ กามสุข) คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภค คือ ความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่า สุขจากเสพ หรือ สุขขั้นต้นหา สามิสสุข เป็นความสุขที่พึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา ถ้าไม่จัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล (หรือจะเรียกตามนิยามบัดนี้ก็ว่าจริยธรรม) ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่ง ช่งชิงกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียนตั้ง แต่อย่างเบา จนถึงอย่างรุนแรงที่สุด เรียกว่าเป็นความสุขที่ เผื่อด้วยภัยเวร เพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนจากการเบียดเบียนกันในโลกและทำให้ตัวมนุษย์เองมีความสุขสมหวังมากขึ้น มนุษย์จะต้องพัฒนาตัวขึ้นสู่ความเป็นสุขในระดับที่สูงขึ้นไป เป็นความสุขที่มีความประณีตมากขึ้น

๒) นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ขอแบ่งย่อยเป็น ๒ ระดับย่อยคือ

^{๑๖} คูรายละเอียดยใน, พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^{๑๗} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.

^{๑๘} พระครูธรรมธร ธรรมจิต คุณวโร, “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม” วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๖) ๙๒-๙๓.

(๑) สุขชั้นตนนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางดีงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล สุขชั้นฉันทะ (ซึ่งอาจจะแสดงออกผ่านคุณธรรมอื่น ๆ ได้หลายอย่าง) ขอรวบรัดโดยกล่าวแต่หัวข้อ

สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ

สุขจากอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์

สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงหาความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม

สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์

สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิติในการทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

(๒) สุขชั้นเป็นนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสแท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง กล่าวแต่หัวข้อใหญ่ ดังนี้

สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)

สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้จริง ถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มี วิชา วิมุติ วิสุทธิสันติพร้อม)

จากการได้สนทนากับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่า ความสุขที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้โดยส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่นิรามิสสุขสุขเป็นอิสระจากวัตถุโดยเริ่มต้นจากความสุขที่ทำให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัวแต่ก็สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระแก่คนในครอบครัวดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้ให้ทัศนะไว้ว่า ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การที่มีครอบครัวที่อบอุ่น มีการให้ซึ่งกันและกัน และเคารพซึ่งกันและกันตรงนี้จะทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความสุขทางกายมาเป็นความผูกพันระหว่างครอบครัวที่เราขาดกันไม่ได้ แต่ในการดำเนินชีวิตเราต้องช่วยเหลือตนเองก่อนที่จะให้คนอื่นมาช่วยถ้าเราหมดหนทางแล้ว ก็ค่อยพึ่งพาอาศัยกันในครอบครัว นอกจากนี้ ความสุขที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มุ่งเน้น คือ ความสุขที่เกิดจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงหาความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรมดังที่ทัศนะต่อไปนี้

ความสุข คือ การศึกษาความจริง มันสำคัญมาก เพราะเมื่อเรารู้ความจริงเราก็มีความสุขและความสุขไม่มีแค่ชาตินี้ชาติเดียวมันจะต่อไปในชาติอื่นในอนาคตด้วยบัณฑิตคือผู้ที่เห็นโทษในความเป็นโทษเป็นผู้มีศีลวิสุทธเพราะเขาเห็นโทษของการทำชั่ว เขาก็จะละอายและเกรงกลัวต่อบาป

ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การนำธรรมของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติ ตั้งใจจริงเมื่อปฏิบัติไปเรื่อย ๆ เราจะรู้จักปล่อยวางได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดทั้งนั้น มีอะไรเกิดขึ้นก็ปล่อยวางเมื่อเราปล่อยวางได้ เราก็จะมีความสุขในทุกเรื่อง เช่น เด็กเป็นอย่างไร เราก็ปล่อยวางมันเป็นเรื่องของเขาสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนเองถ้าเราปล่อยวางได้ทุกอย่างก็จะจบสบายทุกเรื่อง

ความสุข คือ เข้าใจธรรมะเมื่อมีธรรมะแล้วเกิดความปิติ วิธีการดำเนินชีวิตก็คือศึกษาหลักธรรมให้เข้าใจชีวิตก็ไม่มีปัญหาและมีความสุขใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ตามความสุขที่เกิดจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธามีปิติในการทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ ก็ถือเป็นความสุขอีกรูปแบบหนึ่งที่ผู้สูงอายุหลายท่านได้ให้ความสนใจตั้งทัศนคติต่อไป

ผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย พอรู้ความจริง และมีศรัทธาที่จิตใจก็เบิกบานได้ทำบุญจิตใจก็มีความสุข ปัจจุบันนี้ไม่ได้ทำอาชีพอะไรแล้ว จะมาวัดปฏิบัติธรรมช่วยงานอยู่ที่มหาจุฬาราม ๒๐ ปี แล้ววันนี้ก็นำสวดมนต์ ทุกวันพระกับวันอาทิตย์ หรือมีงานเกี่ยวกับการกุศล ของมหาจุฬา ก็จะทำ ฝ่ายสวัสดิการหาเงินเข้ามามหาจุฬาที่ ทำเพราะใจรัก ใจศรัทธามีความสุขที่ได้ทำตรงนี้ ยังมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งที่แสดงทัศนคติอย่างชัดเจนว่า ความสุข ที่แท้จริงอยู่ที่จิตใจที่มีธรรมะดังนี้ ความสุขของผู้สูงวัยนี้อยู่ที่จิตใจ จิตใจสำคัญที่สุด กายวาจาเป็นศีลแต่ถ้ากรรมบถ ๑๐ มีใจเข้ามาเกี่ยว ในทางศาสนาพุทธ คือสำคัญที่สุด ศีลอย่างเดียวทำให้เราไปถึงโสดาบันได้เราจะไม่เบียดเบียนใครเลยศีล ๕ มันจะมีความเมตตาอยู่ มีขันติ โสรัจจะ มาหมดเลย แค่นี้ศีล

กล่าวโดยสรุป ความสุขตามหลักธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแต่ให้มนุษย์มีความสุขเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเองครอบครัวสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลังและพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิงหรือนิพพานสำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าความเป็นผู้มีปัญญาที่สุขที่อิงอาศัยกับวัตถุ อามิสสุขก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตแต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุ หรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหา นั่นคือ ควรให้ความสำคัญกับความสุขในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก โดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธา มีปิติในการทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งชีวิตที่องงามด้วยกุศลธรรมจะอำนวยประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ชีวิตจะสั้นก็ยังประเสริฐกว่าชีวิตที่ยืนยาวแต่เป็นที่สะสมของอกุศลธรรมและเต็มไปด้วยความทุกข์

ดังตัวอย่างพุทธพจน์ในธรรมบทคาถาที่กล่าวไว้ว่า

ผู้มีศีลเพ่งพินิจแม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว

ประเสริฐกว่าคนทุศีลไม่มีจิตตั้งมั่นที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

ผู้มีปัญญา เพ่งพินิจแม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว

ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทราวมไม่มีจิตตั้งมั่นที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

ผู้มีความเพียรมั่นคง ๒ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว

ประเสริฐกว่าผู้เกียจคร้านไม่มีความเพียรที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี^{๑๔}

^{๑๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๐-๑๑๑/๖๔-๖๕.

๔.๘ การนำหลักพรหมวิหารมาใช้ของผู้วิidy

พรหมวิหารธรรม ที่ผู้วิidy ใช้อยู่ภายในวัดกับผู้ที่เข้ามาทำกิจต่าง ๆ ภายในวัด ผู้วิidy จะให้ความร่วมมือสนับสนุนกับคนทั้งชายและหญิง ภิกษุ สามเณร ตามกำลังบารมีที่ให้ความร่วมมือ และอนุเคราะห์ที่ได้ตามความเหมาะสม เช่น โยมมาทำบุญในวันสำคัญของศาสนา ผู้วิidy ก็ให้ทำการสนับสนุนโดยการจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลงไปพบพูดคุยกับญาติโยม ทำการสอนหลักธรรมการใช้ชีวิตกับญาติโยมผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างให้เป็นกำลังใจแก่บุคคลเหล่านั้น ถ้าในกรณีมีญาติโยมบางกลุ่มอยู่ค้างคืนปฏิบัติที่วัดทางผู้วิidy ก็ได้ทำการเทศนาธรรมหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแก่ผู้ถือศีล เมื่อญาติโยมได้รับความ เมตตา จากผู้วิidy ก็จะมีอุปนิสัยที่ดี และมีความสุขที่ได้รับการแนะนำ ชี้แนะ ถึงแนวทางการปฏิบัติเบื้องต้นถึงการดับทุกข์ที่มีอยู่ในจิตใจของตัวญาติโยมเองและทางผู้วิidy ได้มีความ กรุณา สอนปฏิบัติให้ญาติโยมได้รับรู้ถึงสภาวะการเปลี่ยนแปลงตามกฎของธรรมชาติของชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงควรจะปล่อยวางและยอมรับในสิ่งที่เป็นในปัจจุบันไม่ให้เกิดความทุกข์ เมื่อเห็นได้ดังนี้ญาติโยมที่ได้รับฟังคำสั่งสอนก็ได้ผ่อนคลายจากความทุกข์ต่าง ๆ มีความสดชื่นเบิกบานที่สังเกตได้จากใบหน้าและกิริยาท่าทางที่แสดงออกให้เห็นอย่างชัดเจนซึ่งทางผู้วิidy มีความปลื้มปิติพลอยยินดี มุทิตา ไปกับญาติโยมเหล่านั้นที่ได้เข้ามาร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในวัด และได้สร้าง อุเบกขา คือ ใช้สติปัญญาเป็นตัวกำหนดให้ญาติโยมได้เห็นถึงความจำเป็นไปที่ผู้วิidy ได้ใช้หลักพรหมวิหารมาสั่งสอนกับอุบาสก อุบาสิกา ผู้สูงอายุ ทั้งชายหญิง และบุคคลที่เข้ามาภายในวัดและประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ กับญาติโยมที่เข้ามาทำกิจกรรมในเทศกาลวันสำคัญของทางศาสนา หรือ งานต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุทำให้มีความสุข ความสบายใจ มีความยิ้มแย้มที่แจ่มใส มาเข้าวัดทำบุญไม่ขาด และได้มีการชักชวนผู้อื่นมาเข้าวัดทำบุญเพิ่มมากขึ้น ลากสักการะมากขึ้น เป็นที่ไว้วางใจ เป็นที่เลื่อมใสศรัทธา ต่อผู้ที่ได้พบเห็นเป็นที่เคารพต่อบุคคลทั่วไป เพราะอานิสงส์แห่งการเจริญเมตตา ยังผลให้ได้เป็นที่พึ่งทางจิตวิญญาณของเขาด้วย เมตตา กรุณา ยังเสมือนหลักเชื่อมมนุษย์สัมพันธ์กันอย่างไม่มีความหวาดกลัวเลย

๔.๙ สรุปท้ายบท

ความสุขตามหลักพุทธธรรม ไม่ได้มุ่งเพียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขเท่านั้นแต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเองครอบครัวสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลังและพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากความทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิงหรือนิพพานสำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตแต่ไม่ควรปล่อยให้ความทุกข์เป็นทาสของวัตถุหรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหานั่นคือควรให้ความสำคัญกับความทุกข์ทางกายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอกโดยเฉพาะความสุขที่เกิดจาก

การศึกษาสัจธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธามีปิติในการได้ทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ สำหรับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุมีแนวทางปฏิบัติโดยสรุปดังนี้

ด้านร่างกาย ๑) เข้าใจความจริงของชีวิต ๒) มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน ๓) รับประทานอาหารแต่พอดี ๔) อาศัยอยู่ที่เหมาะสม ๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ ๖) เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา

ด้านจิตใจ ๑) มั่นทำบุญให้ทาน ๒) ทำงานอยู่เสมอ ๓) อยากเป็นทุกล่งหน้า ๔) อาย่อมเป็นทาสของอดีต ๕) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา ๖) ต้อนรับสิ่งที่ไม่พินด้วยความสงบ

ด้านสังคม และการอยู่ร่วมกัน ๑) ไม่ตกเป็นทาสมายาธรรม ๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย ๓) มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล ๔) เพียงเพิ่มพูนขันติ

ด้านเศรษฐกิจ และรายได้ ๑) เว้นจากอบายมุข ๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย ๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ ๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายไม่ว่าผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพอย่างดี มีหลีกเลี่ยงเหตุซึ่งจะตรวนหรือลดทอนชีวิต ให้สิ้นปฏิบัติตามวิธีการฝ่ายรูปธรรมทำรายการทำให้อายุยืน ดำเนินตามข้อปฏิบัติทางจิตใจเพื่อให้ประสบอายุวัฒนะ คือจะทำให้ตนเองมีคุณค่าตลอดเวลาที่ดำรงอยู่ด้วยการสร้างที่ดีและสร้างสรรค์คุณประโยชน์ ทุกอย่างล้วนต้องอาศัยกุศลธรรมข้อหนึ่งเป็นแกนเป็นหลักหรือเป็นประธานจึงจะสำเร็จได้ส่วนลดธรรมข้อนั้นก็คือความไม่ประมาทสรุปผลการศึกษาดังที่ได้เรียบเรียงมานี้

บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาจิตวิญญาณและความสุขในพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยวิธีการเก็บข้อมูล ชั้นปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา และข้อมูลชั้นทุติยภูมิ และหนังสือตำราทางวิชาการต่าง ๆ แหล่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นำเสนอเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา โดยมีประเด็นสรุปผลของการศึกษาดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพระพุทธศาสนาเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ” โดยทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ๓ ประการได้แก่

- (๑) จิตวิญญาณและมีความสุขในพุทธศาสนา
- (๒) หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- (๓) การประยุกต์ใช้หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่า

๕.๑.๑ จิตวิญญาณและมีความสุขในพุทธศาสนา จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกายพระพุทธศาสนาจำกัดความคำว่า จิต ไปในทางธาตุรู้หรือธาตุคิด ที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบหรือคุณภาพต่าง ๆ จิตทำหน้าที่เป็น จุดศูนย์รวมแห่งการรับรู้

วิญญาณ หมายถึงธาตุรู้ (วิญญาณธาตุ) และระบบการรับรู้ของจิตหลังจากที่ได้สัมผัสกับอารมณ์ หรือสิ่งที่มีกระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นระบบที่เกิดจากประสาทสัมผัส เช่น เมื่อตาได้สัมผัสกับรูป เกิดการรับรู้ขึ้น การรับรู้ขึ้นนั้นแหละคือสิ่งที่เรียกว่าวิญญาณ วิญญาณ ทั่วไปจะหมายถึง ภูตผีปีศาจ หรือสิ่งที่ล่องลอยออกจากร่างคนที่ตายไปแล้ว วิญญาณ เป็นขั้นหนึ่งในขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

จิตวิญญาณ หมายถึง วิวัฒนาการของจิต ผู้ที่ให้ความหมายของจิตกับจิตวิญญาณต่างกัน ส่วนใหญ่เห็นว่าจิตวิญญาณเป็นวิวัฒนาการของจิต ซึ่งสามารถวิวัฒนาการไปจนถึงนิพพาน เป็นจิตที่มี

ปัญญา บางกลุ่มเชื่อว่า การที่จิตจะลงลึกถึงจิตวิญญาณได้ต้องอาศัยปัญญาที่ใช้ในทางดี หรือปัญญาญาณ ในขณะที่บางท่านเห็นว่า จิตวิญญาณที่อาจไม่ต้องอาศัยปัญญาก็ได้ ลักษณะของจิตที่มีปัญญาเป็นจิตใจซึ่งโน้มไปในทางที่เป็นความดีความเป็นสิริมงคล เชื่อว่าจิตวิญญาณเป็นจิตใจซึ่งลดละความเห็นแก่ตัวลง จิตใจซึ่งคิดถึงส่วนรวมโดยเฉพาะพวกที่ด้อยโอกาส จิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ที่อยาก让别人มีความสุข เป็นธรรมจิต หมายความว่า จิตที่สูงส่ง ดิงาม เป็นธรรม เป็นธรรมชาติอันละเอียด เป็นจิตที่ออกไปในทางดีงาม เป็นจิตแห่งความงาม เห็นความดีและความจริง ความสุขในพระพุทธศาสนา มีหลายระดับที่บุคคลสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกฝนตนเอง และ ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง เป็นธรรมและพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลประพฤติตามธรรม ย่อมจะได้ความสุข และเมื่อแบ่งปันความสุข ก็จะได้พบความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การให้ทานรักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา การอธิษฐานจิตสวดมนต์ ซึ่งสอนให้ผู้สูงอายุ ทำความดีโดยการให้ทาน ละเว้นชั่วโดยการถือศีล และทำจิตใจให้บริสุทธิ์โดยการภาวนา เพราะการให้ทาน องค์ประกอบของความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความสุขในพระพุทธศาสนา มีหลายระดับที่บุคคลสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกฝนตนเอง และ ทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลประพฤติตามธรรม ย่อมจะได้ความสุข ผู้สูงอายุหรือคนชรา หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวงจรสุดท้ายของชีวิต คือเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดผู้สูงอายุมักแตกต่างกันออกไป เช่นบางประเทศกำหนดที่อายุ ๕๕ ปี บางประเทศกำหนด ๖๕ ปี หรือ ๗๐ ปี ความสำคัญของผู้สูงอายุกับสังคมไทย ผู้สูงอายุมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อสังคมไทยเนื่องจากเป็นเสมือนปูชนียบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีของครอบครัวและสังคมเป็นผู้มีความรู้ประสบการณ์และมีคุณธรรมที่สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ทุกระดับรวมทั้งยังเป็นที่พักและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้แก่ลูกหลานอีกด้วย หากสังคมได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาดังกล่าวจากผู้สูงอายุและรับไว้อย่างเหมาะสมก็ทำให้ได้ประโยชน์จากผู้สูงอายุและเป็นการเพิ่มบทบาทของผู้สูงอายุให้กับครอบครัวและสังคมอีกด้วย

๕.๑.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เป็นหลักธรรมที่จะนำมาให้ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขทางจิตวิญญาณ คือ หลักพรหมวิหาร คือ ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เพื่อขัดเกลาจิตใจ ให้ดีงาม อ่อนโยนเบิกบานและ ปล่อยวางต่อความขัดข้องทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิต หลักอริยฐาน ๔ คือ การใช้ปัญญา ผู้สูงอายุควรอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวโดยใช้ปัญญาให้อยู่เหนืออารมณ์ การรักษาความสัตย์ ผู้สูงอายุควรดำรงตนให้มั่นคงอยู่ในความจริงและรักษาความจริงกับสมาชิกในครอบครัว หลักอิทธิบาท ๔ ว่าเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีอายุยืนนาน คือ เมื่อผู้ปฏิบัติมีฉันทะ คือความพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อที่จะทำสิ่งที่ดีงามสำหรับตนเองและผู้อื่น วิริยะ คือ ความเพียรพยายาม และอุทฺทมม ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง

ผู้สูงอายุยังมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางสังคมให้อยู่ร่วมกัน โดยยึดหลักโลกธรรม ๘ ในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ เพื่อให้สามารถจัดการรายได้และรายจ่ายให้สมดุล เมื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ปกติสุข ได้แก่การละเว้นจากอบายมุข ๖ ในทัศนะของพระพุทธศาสนาดังกล่าวถึงหลักธรรมอิทธิบาท ๔ ว่าเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีอายุยืนอีกด้วยมีหลักธรรมดังต่อไปนี้

๑) อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำหรับที่เป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์หรือบำบัดโรค

๒) ไตรลักษณ์ คือการรู้เท่าความจริงของชีวิตเป็นกฎของธรรมชาติมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตามิให้ยึดมั่นในตัวตน

๓) ชั้นธ ๕ คือการรู้จักองค์ประกอบของชีวิตซึ่งล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันเองจึงไม่ควรไปมียึดมั่นถือ ๔ โยนิโสมนสิการเป็นหลักคิดที่ประกอบด้วยปัญญาเพื่อให้มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและเป็นประโยชน์ ความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเพียงแค่มิให้มนุษย์มีความสุขเท่านั้นแต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมาทั้งต่อตนเองครอบครัวสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลังและพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิงหรือนิพพานสำหรับความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นเดียวแม้ว่าความสุขที่อิงอาศัยกับวัตถุก็มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตแต่ก็ไม่ควรปล่อยให้ชีวิตตกเป็นทาสของวัตถุหรือปล่อยใจไปตามกิเลสตัณหานั่นคือควรให้ความสำคัญกับความสุขภายในจิตใจที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอกโดยเฉพาะความสุขที่เกิดจากการศึกษาสัจธรรมและเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตรวมถึงความสุขที่เกิดจากศรัทธามีสิทธิในการได้ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ซึ่งชีวิตที่ข้อมความด้วยกุศลธรรม

๕.๑.๓ วิธีใช้หลักธรรมเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ หมายถึง เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย เพื่อนำวิธีการใช้มาสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้หลักเมตตาเป็นคุณธรรมของผู้สูงอายุ เนื่องจาก

เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ปราศจากความพยาบาทมุ่งร้าย คิดทำประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ทุกคนย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นปกติ เพียงแต่ความปรารถนาดีเหล่านั้นส่วนใหญ่ยังเจือด้วยราคะซึ่งเป็นศัตรูของเมตตาทั้งนั้น การนำเมตตามาเป็นคุณธรรมประจำใจซึ่งจะสามารถทำได้โดยการปรับปรุงความปรารถนาดี จึงต้องเริ่มต้นจากการสร้างเหตุปัจจัย คือ ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะและอานิสงค์ของขันติ ของการขาดเมตตาก่อน ดังนั้นการชี้ให้ผู้สูงอายุนำหลักเมตตามาใช้เป็นคุณธรรมประจำใจ เพื่อให้ระวังมิให้โกรธแค้นขัดเคือง

อาฆาตพยาบาท เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้น ก็พยายามระงับเสีย โดยให้ผู้สูงอายุคิดว่าตัวเราเป็นผู้รักความสงบปรารถนาความสุขเมื่อผู้สูงอายุปรารถนาความสุขให้กับตัวเอง ก็ควรปรารถนาความสุขให้กับผู้อื่นด้วย ประโยชน์ของเมตตาทำให้เกิดวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีคุณค่าขึ้นในสังคม เพราะวามเมตตาจะทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคม เป็นวิถีชีวิตซึ่งประกอบไปด้วยความรัก ความปรารถนาดี และความเป็นมิตรต่อกัน เมื่อสังคมอยู่ในสถานการณ์ปกติ คนในสังคมอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ และไม่ได้ประสบความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ จึงเกิดวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่มีคุณค่าขึ้นในสังคม กรุณา เป็นความสงสารที่จะช่วยหรือสงเคราะห์ให้ผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ บนพื้นฐานจิตใจอันบริสุทธิ์ จนนำไปสู่การใช้ปัญญาเพื่อที่จะหาแนวทาง และการประพุดต่อการสงเคราะห์นั้นให้สำเร็จ ซึ่งจะยังให้ตนเกิดมุทิตา คือ ความอิมเอิบ และยินดีต่อความสุข และการพ้นจากทุกข์ของผู้นั้น

กรุณา คือ ความสงสาร กิริยาที่สงสาร ภาวะที่สงสารในสัตว์ทั้งหลาย ต้องการช่วยกำจัด ช่วยปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ กรุณาจึงเป็นหลักจริยศาสตร์สังคม ที่ทำให้ผู้สูงอายุในสังคมช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อถึงคราวที่ผู้หนึ่งผู้ใดตกทุกข์ได้ยาก

มุทิตา คือ ความพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลาย โดยปราศจากความริษยา เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ทุกคนย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นปกติ เพียงแต่ยังเจือด้วยริษยาเมื่อเห็นคนอื่นได้สมบัติและแม้ในสมบัติที่ตนได้ ก็ยังมีโสมนัสเจือตมหนา ดังนั้นการนำมุทิตามาเป็นคุณธรรมประจำใจ จึงต้องปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้คับแคบเฉพาะตนและผู้ทีตนรักเท่านั้น แต่ให้กว้างออกไปตลอดถึงไม่มีจำกัด

อุเบกขา คือ ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ภาวะที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลายเห็นความเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลาย ไม่ตกไปใน ความยินดีติด หรือความยินร้าย พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว โทษของการขาดอุเบกขา บุคคลขาดอุเบกขา ย่อมตกอยู่ภายใต้ ความลำเอียง ๔ ประการ ได้แก่ ลำเอียงเพราะรักใคร่ ลำเอียงเพราะเกลียดหรือโกรธ ลำเอียงเพราะหลง ลำเอียงเพราะกลัว ความลำเอียงทั้ง ๔ ประการนี้เป็นสาเหตุสำคัญทำให้ความยุติธรรมจึงไม่สามารถบังเกิดขึ้นภายในสังคมได้ อุเบกขาเป็นหลักจริยศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ที่บุคคลผู้ซึ่งมีหน้าที่ทางมนุษยสัมพันธ์ทุกระดับชั้นใช้ปฏิบัติต่อกัน เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งประสบความสำเร็จหรือประสบความสำเร็จล้มเหลวในกิจการต่าง ๆ กล่าวคือ อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้อง หรือเป็นบุคคลภายนอกก็ตามจะต้องปฏิบัติตนในการวางเฉยไม่เข้าเติมเยาะเย้ยถากถางผู้ที่ประสบความสำเร็จหรือประสบความสำเร็จล้มเหลวใด ๆ การปฏิบัติตามหลักจริยศาสตร์สังคมของพระพุทธศาสนาในเรื่องอุเบกขาธรรมระหว่างบุคคลต่าง ๆ ในสังคมของชุมชนต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นการรักษาความสามัคคี สำหรับในด้านการพัฒนาและแก้ปัญหาทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนา ถึงว่าสาเหตุของโรคทางใจนั้นมี

รากเหง้ามาจากจุดหนึ่งที่ว่า อกุศลมูล ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งหลักพุทธธรรมที่สามารถใช้ในการพัฒนาและแก้ปัญหาทางจิตใจได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่เป็นหลักการทำดี คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนา ซึ่งในส่วนของภาวนานั้นผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควบคู่ไปกับการเจริญมรณะสติเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสติ สามารถเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม และก้าวเผชิญหน้ากับความตาย อันนำไปสู่การปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือวัตถุ เพื่อให้จิตใจมีสภาพที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ผ่องใส ไม่เศร้าหมอง และเป็นแนวทางไปสู่การพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวง ตัวหลักอภิปาธ ๔ จะเป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังกายและเป้าหมายในการดำเนินชีวิต เนื่องด้วยผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ และนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบ ทั้งต่อหน้าตนเองและผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเข้าใจหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาทางสังคมให้อยู่ร่วมกัน โดยยึดหลักโลกธรรม ๘ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องพบเจอและต้องปฏิบัติต่อโลกธรรมให้ถูกต้อง ซึ่งการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม ผู้สูงอายุควรมีพรหมวิหาร ๔ เป็นท่าทีของจิตใจต่อคนรอบด้านตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย นอกจากนี้ หลักกัลยาณมิตรตตต ยังสำคัญสำหรับผู้สูงอายุเพราะการมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้สั่งสอนผู้แนะนำ ผู้ปรึกษา เพื่อนที่คบหา และบุคคลแวดล้อมที่ดีเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุพัฒนาความคิดไปในทางที่ดีนอกจากไม่เบียดเบียนตนไม่เบียดเบียนผู้อื่นแล้ว ยังเป็นไปในทางประโยชน์ในทางเกื้อกูลแก่ตน แก่ผู้อื่น แก่ทั้งสองฝ่ายอีกด้วย ในด้านการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ จากการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ เพื่อให้สามารถจัดการรายได้และรายจ่ายให้สมดุล เมื่อนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ปกติสุข ได้แก่การละเว้นจากอบายมุข ๖ ทำให้ไม่เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ และไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุประกอบหน้าที่ที่ควรทำได้อย่างเต็มที่ อีกครั้งหนึ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยยึดหลักปฏิบัติตามแนวทาง ที่ภูธธัมมิกัตถะ โดยมีหลักสันโดษ คือ ความพอใจในปัจจัย ๔ ที่ตนมี ตนได้ เป็นข้อปฏิบัติ ควบคู่ไปด้วยเพื่อความเป็นปกติสุขในชีวิตและป้องกันให้ชีวิตไม่ตกต่ำ เป็นที่รักของบุตรหลานรวมทั้งมีพลานามัยที่สมบูรณ์

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ๒ ลักษณะต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุซึ่งเก็บข้อมูลมาจากผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีหากต้องการนำแนวทางนี้ไปปรับให้กับกลุ่ม

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปต้องการเผยแพร่ผลงานในระดับสาธารณะทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาการดำเนินชีวิตนั้นยังมีความเข้าใจในเรื่องหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตน้อยอยู่เป็นเหตุไม่สามารถนำมาเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตได้หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กับการดูแลผู้สูงอายุนำงานวิจัยไปเผยแพร่ในระดับสาธารณะอาจจะสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุที่กำลังประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตได้เพราะเชื่อได้ว่าผู้สูงอายุทุกคนล้วนปรารถนาให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีอันหนึ่งตัวอย่างของคุณผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ผู้วิจัยแนะนำเสนอไปจะเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้ถือเป็นต้นแบบและแนวทางการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำงานครั้งต่อไปผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

- ๑) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ
- ๒) ศึกษาการใช้ชีวิตประจำวันตามทางวิถิปุทธสำหรับผู้สูงอายุในสังคมปัจจุบัน
- ๓) ศึกษาวิธีการปฏิบัติธรรมสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ
- ๔) แนวทางการเตรียมตัวผู้สูงอายุอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ฉก ฉนะสิริ. ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๙๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เซ็ท เอน ชูท สตูดิโอ, ๒๕๔๘.

นพวรรณ จงวัฒนา และคณะ, ฐานข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ, (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑)

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกยามชรา แนะนำการเตรียมตัวเพื่อความสุข. เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๓๘.

ปฐม และภัทรา นิคมานนท์. โครงการหนังสือบูรพาจารย์หลวงพ่อเทสก์ เทสรังสี. กรุงเทพฯ: พี.พี.เอ. เลฟวิง จำกัด, ๒๕๔๘”

พระธรรมปิฎก (ป.อ ปยุตโต). การแพทย์ยุคใหม่ในพุทธทัศนะ. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๒.

_____. พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). คติธรรมแห่งชาติ. ขอนแก่น: คลังนาโนวิทยา, ๒๕๔๒.

_____. พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), คติธรรมแห่งชีวิต.

พระพุทธทาสภิกขุ. แก่อย่างฉลาดและเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: อตัมมโย, ๒๕๒๗.

_____. ธรรมสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

_____. สรรสร้างวาสนา เพิ่มค่าให้อายุ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓.

.....พระพรหมคุณาภรณ์.ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๒.

.....**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัทสำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

.....**พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

.....**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

.....**การหายใจ ใจหายทุกข์**. (กรุงเทพฯ: อมรอนทร์ปริตติง, ๒๕๔๗).

.....**สร้างวาสนาเพิ่มคุณค่าให้อายุ**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๓.

พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคณะ. **สุขที่ได้ธรรม**. นนทบุรี: บริษัท ดีไซน์ ดีไลน์ จำกัด, ๒๕๕๖.

ว.วชิรเมธี. **เคล็ดลับเศรษฐี**. กรุงเทพมหานคร: ปราณพับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

(๒) วิทยานิพนธ์:

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”.

วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๕๖.

พระมหาจิตติภัทร อจลธมโม. “การศึกษาบทบาทของพระอานนทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

ภิรมย์ เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

สรณีย์ สายศร. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยในเชิงบูรณาการแนวพุทธ: ศึกษากรณีโรคมะเร็ง”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘).

สิริพร ทาชาติ. “การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธกรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุวัดป่าหนองแขงจังหวัดอุดรธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

๓. บทความและวารสาร

จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนาและคณะ. “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ”, **วารสารพฤตมาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**, (ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม): ๒๕๕๗.

พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร. “การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม”, **วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร**. ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-มีนาคม): ๒๕๕๖.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระปลัดวินัย วินยธโร (อวยพร)
- วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๘
- ภูมิลำเนา : จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- การศึกษาทางโลก : ม.๓ ก.ศ.น. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
 พ.ศ. ๒๕๕๖ : ประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) รุ่นที่ ๙
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
 พ.ศ. ๒๕๕๙ : ปริญญาตรี พธ.บ. (พระพุทธศาสนา)
 หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
 พ.ศ. ๒๕๖๑ : ปริญญาโท พธ.ม. (พระพุทธศาสนา)
 หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- การศึกษาทางธรรม
- พ.ศ. ๒๕๒๘ : นักรธรรมชั้นเอก
 สำนักเรียนคณะจังหวัดปทุมธานี
 วัดสหราษฎร์บำรุง. ตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
- ประสบการณ์การทำงาน
- พ.ศ. ๒๕๒๔ : ครูสอนพระปริยัติธรรม วัดสหราษฎร์บำรุง จังหวัดปทุมธานี (แผนกธรรม)
- พ.ศ. ๒๕๔๕ : เจ้าอาวาสวัดสหราษฎร์บำรุง ตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัด
 ปทุมธานี
- บรรพชา/อุปสมบท : วันที่ ๒๘ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๘
- สังกัดวัด : วัดสหราษฎร์บำรุง ตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
- ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าอาวาส
 วัดสหราษฎร์บำรุง ตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
- ปีที่เข้าศึกษา : ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดสหราษฎร์บำรุง ตำบลคลองควาย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี
- โทรศัพท์ : ๐๘-๑๙๓๔-๐๔๙๑
- E-mail : Pbs90002@gmail.com