รายงานการวิจัย

เรื่อง

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอุบลราชธานี

Application of Buddhist Principles on promoting the Elders' health in Ubonratchathani Province

โดย

พระมหาจิตนเรศ วุฑฺฒิธมฺโม,ผศ.ดร.
นายวุฒิพล คำตั้งหน้า
นายไชยสิทธิ์ อุดมโชคนามอ่อน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๕๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 610656044

รายงานการวิจัย

เรื่อง

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอุบลราชธานี

Application of Buddhist Principles on Promoting the Elders' Health in Ubonratchathani Province

โดย

พระมหาจิตนเรศ วุฑฺฒิธมฺโม,ผศ.ดร.
นายวุฒิพล คำตั้งหน้า
นายไชยสิทธิ์ อุดมโชคนามอ่อน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๕๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610656044

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

Application of Buddhist Principles on promoting the Elders' health in Ubonratchathani Province

By

Assist.Prof.Dr.Phramaha Chitnaretes Wutthidhammo
Mr.Vuttipol Kamtangna
Mr.chaiyasit Udomchokenamorn

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Ubon Ratchathani Campus
B.E. 2556

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University
MCU RS 610656044
(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

ผู้วิจัย: พระมหาจิตนเรศ วุฑฺฒิธมฺโม,ผศ.ดร.,
นายวุฒิพล คำตั้งหน้า,
นายไชยสิทธิ์ อุดมโชคนามอ่อน

ส่วนงาน: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

ปีงบประมาณ: ๒๕๕๖

ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและเพื่อเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ รูปแบบคือ รูปแบบวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๔๐๐ คน โดยหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือตามวิธีการของครอนบาค ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์หา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแบบแนวสัมภาษณ์ คำถามปลายเปิด (Open-ended questions) สัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน ผลการวิจัยพบว่า

๑. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี โดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๖) เป็นรายด้านคือ เสริมสร้างด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๑) และเสริมสร้างด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๕) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ เสริมสร้างด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๓)

๒. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมที่เสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ (๑) เสริมสร้างด้านร่างกาย มีอริยสัจจ์ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ, ไตรลักษณ์ ๓ คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง, ขันธ์ ๕ คือเป็นกองทุกข์ ไม่การไม่เข้าไปยึดมั่นในขันธ์ห้า, (๒) เสริมสร้างด้านจิตใจ คือ อกุศลมูล คือ รากเหง้าของความชั่วทั้งปวง, บุญกิริยาวัตถุ ๔ เป็นที่ตั้งของบุญหรือความดี, อิทธิบาท ๔ ฐานแห่งความสำเร็จ, สติปัฏฐาน ๔คือ ฐานหรือที่ตั้งของการกำหนดสติอย่างประเสริฐ, มรณสติ คือการระลึกถึงความตายอันจะมีแกตน, (๓) เสริมสร้างด้านสังคม คือ โลกธรรม ๘ ธรรมชาติของโลกเป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบเจอ, พรหมวิหาร ๔ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมอันทำให้งาม ๒ งามภายนอกและงามภายใน,

๓. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๓.๑ เสริมสร้างด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพ การเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดา การยอมรับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้เสมอ จึงต้องมีการรักษาให้ถูกวิธีตามความเหมาะสมกับวัย ถึงแม้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปธรรมชาติของสังขารก็ตาม สิ่งที่สำคัญคือเมื่อยังไม่เจ็บป่วยผู้สูงอายุจะต้องมีการดูแลตนเอง เอาใจใส่ใจที่จะบำรุงรักษาและส่งเสริมสุขภาพอยู่เสมอ

๓.๒ เสริมสร้างด้านจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีอารมณ์เหงามากกว่าคนวัยอื่นๆ อาจจะส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและทางใจได้ การประคับประคองดูแลรักษาจิต นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจที่พิจารณาเกี่ยวกับ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ จะช่วยให้เข้าใจในชีวิตมากขึ้นและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ง่ายและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาอื่นที่จะเกิดขึ้นไปในอนาคต

๓.๓ เสริมสร้างด้านสังคม เมื่อผู้สูงวัยก้าวเข้าสู่วัยชราบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักจะถูกจำกัดและเปลี่ยนแปลงไป การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว การสูญเสียสถานภาพทางสังคมเนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุหรือหมดเวลาทำงาน ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศ ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ ขาดเสถียรภาพและความมั่นคงทางจิตใจ ผู้สูงอายุจะต้องรู้จักประคับจิตใจฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน มีลาภ เสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีคนยกย่องและต้องมีคนนินทามีสุขและมีทุกข์ปะปนกันไป

Research Title: Application of Buddhist Principles on Promoting the Elders' Health in Ubonratchathani Province
Researchers: Assist. Porf. Dr.Phramaha Chitnaretes Sripacho
Mr.Vuttipol Kamtangna
Mr.chaiyasit Udomchokenamorn
Depart ment: Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Ubon Ratchathani Campus.
Fiscal Year: 2556/2013
Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

This research has manifested on the application of Buddhist principles on promoting the elderly health in Ubonratchathani province. Mix methodology research has been used by gathering data in two forms: the quantitative research has consisted of the questionnaires designed for the four hundred selected samples. Cronbach's alpha has been formulated by a computer program in analyzing the value of percentage, average, standard deviation and; the qualitative research has been employed by the open-ended questions through in-depth interviewing twenty samples of the representatives of the elderly.

Findings of this study include:

1. Application of the Buddhist principles in promoting the elderly health in Ubonratchathani in overall aspects is averagely moderate ($\bar{x}$ =3.44). It can be analyzed by aspect as follows: economic support is averagely high ($\bar{x}$ =3.69); physical support is averagely moderate ($\bar{x}$ =3.41); and mental support is averagely moderate ($\bar{x}$ =3.35). The lowest average is in social support but still moderate ($\bar{x}$ =3.33)

2. Related Buddhist principles promoting the elderly health including: 1) physical support consisting of the Four Noble Truths, the Three Characteristics as natural law of creatures, the Five Aggregates that should not be clung; 2) mental support, composed of the root causes of evil, the bases of meritorious action 4, the Path of Accomplishment 4, the Foundations of Mindfulness 4, and mindfulness on the cessation of consciousness; 3) social support, consisting of the Worldly Conditions 8 as the truth to be met, and the four noble sentiments and Dhamma that leads to graciousness from within and without; 4) economic support, abstaining

from vicious ways of conduct but follow the virtues leading to temporal welfare or sources of happiness in the present life

3. Application of Buddhist principles in promoting the elderly health in four aspects including:

3.1 Physical support; the elderly normally face physical problems. To understand and consider the changing of their bodies as well as to carefully remind themselves that we normally face the pain, old aging, death and accepting daily symptoms were, thus, useful to them. Although the body and health of the elderly have naturally changed, the medical care must be appropriately made for their aging. The most important thing is that the elderly must daily care themselves and be attentive on promoting their health.

3.2 Mental support; most of the elderly feel lonelier than other groups of age. This could be the cause of the physical and mental problems. Meditation and taking care of their minds is crucial for their peaceful mind. Consideration of the impermanence, suffering, and the changing of all creatures would be helpful to understand better about their life and accept the changing of all things and be ready to face the future phenomena.

3.3 Social support, entering the aging period, the role and importance of the elderly in society is generally limited and changed. The losses of family relationship and social status in retired age, lower social relationship, lower income, loss of respected positions and honor and the lack of stability and secured mind. The elderly, thus, need to control their minds to understand the natural law that all creatures are impermanent.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี จึงขอขอบพระคุณ พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (ดร.) ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ,รศ., รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม, ผศ.ดร.โกนิฏฐ์ ศรีทอง, ดร.อำนาจ บัวศิริ และผู้ทรงคุณวุฒิ เจ้าหน้าที่ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกท่าน ที่ช่วยให้คำแนะนำและคำปรึกษาในการทำวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ พระเทพวราจารย์,ดร. รองอธิการบดี วิทยาเขตอุบลราชธานี, พระครูกิตติคุโณภาส ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์อุบลราชธานี ตลอดจนผู้บริหารคณาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานีทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วย

พระมหาจิตนเรศ วุฑฺฒิธมฺโม ผศ.,ดร. และคณะ
๒๙ กันยายน ๒๕๕๙

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ค
กิตติกรรมประกาศ..... จ
สารบัญ ..... ฉ
สารบัญตาราง..... ซ
สารบัญภาพ..... ฌ
คำอธิบายอักษรย่อชื่อคัมภีร์..... ญ

บทที่ ๑ บทนำ ๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ๒
๑.๓ ขอบเขตการวิจัยและกรอบแนวคิด..... ๒
๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ๔
๑.๕ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย ๔

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๕
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม..... ๕
๒.๑.๑ ความหมายพุทธธรรม..... ๕
๒.๑.๒ พุทธธรรมในความหมายทั่วไป..... ๗
๒.๑.๓ ลักษณะของพุทธธรรม..... ๑๐
๒.๑.๔ หลักพุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ..... ๑๗
๒.๑.๕ การประยุกต์จริยวัตรทางพระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุ..... ๓๖
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ..... ๓๗
๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ..... ๓๗
๒.๒.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุและความต้องการของผู้สูงอายุโดยทั่วไป..... ๓๙
๒.๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ..... ๔๑
๒.๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาผู้สูงอายุ..... ๔๕
๒.๒.๕ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ..... ๕๐
๒.๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับหลักปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุ..... ๕๔
๒.๓ สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย..... ๕๗
๒.๓.๑ การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ..... ๕๗
๒.๓.๒ ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย..... ๖๑
๒.๓.๓ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖..... ๖๒
๒.๓.๔ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔)..... ๖๓

๒.๓.๕ มาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ..... ๖๕
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... ๖๘

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย ๘๐
๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๘๐
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/กลุ่มเป้าหมาย..... ๘๐
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๘๒
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๘๓
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล ๘๓
๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ๘๔

บทที่ ๔ ผลการวิจัย ๘๕
๔.๑ ผลการวิจัย ๘๕
๔.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ๘๕
๔.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีใน ๓ ด้าน คือ เสริมสร้างด้านร่างกาย เสริมสร้างด้านจิตใจ เสริมสร้างด้านสังคม..... ๘๗
๔.๑.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ..... ๙๐
๔.๑.๔ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี.....๑๐๑
๔.๑.๕ เสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ.....๑๑๖
๔.๑.๖ ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมอื่นๆ.....๑๒๗

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ..... ๑๒๙
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๒๙
๕.๒ อภิปรายผล ๑๔๐
๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๑๔๔

บรรณานุกรม ๑๔๖

ภาคผนวก
ภาคผนวก ก บทความวิจัย ๑๕๑
ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....๑๖๒
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางไว้ ๑๖๓
ภาคผนวก ง แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ๑๖๕
ภาคผนวก จ รูปภาพกิจกรรม ๑๗๑

แบบสรุปโครงการวิจัย.....๑๗๔
ประวัติผู้วิจัย ๑๘๐

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม ๘๕
๒. แสดงค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีการเสริมสร้างด้านร่างกาย..... ๘๗
๓. แสดงค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านจิตใจ..... ๘๘
๔. แสดงค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านสังคม..... ๘๙
๕. แสดงค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีโดยรวมทุกด้าน..... ๙๐

สารบัญภาพ

แผนภาพที่ **หน้า**

แผนภาพที่ ๑. แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย ๓
แผนภาพที่ ๓.๑ : จำนวนสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างกำหนดแยกตามอำเภอต่างๆ
ในจังหวัดอุบลราชธานี.....๘๑

อักษรย่อชื่อคัมภีร์

๑. อักษรย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

งานวิจัยที่เป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งใช้ข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ พระไตรปิฎก – อรรถกถา – ฎีกา – ปกรณวิเสส ผู้วิจัยสามารถใช้พระไตรปิฎก ฉบับใดเป็นเอกสารอ้างอิงก็ได้ แต่มีเงื่อนไขว่าให้ใช้ฉบับนั้นอ้างอิงตลอด และต้องระบุเอาไว้ให้ชัดเจนว่า ใช้ฉบับสยามรัฐหรือฉบับมหาจุฬาฯ โดยบอกรายละเอียดไว้ในคำชี้แจงการใช้อักษรย่อในงานวิจัย เช่น อักษรย่อในงานวิจัยฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก – อรรถกถา – ฎีกา ภาษาบาลีและพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์ธมฺมปทฏฺฐกถา และอรรถกถาภาษาไทย ใช้ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกทุกฉบับที่ใช้อ้างอิง ให้ใช้อักษรย่อบอกชื่อคัมภีร์เป็นระบบเดียวกันหมด ตามที่ทางสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์กำหนด การอ้างอิงให้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่าง เช่น **ที.สี.** (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, **ที.สี.** (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐ และทีฆนิกาย สีลักขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

การอธิบายบอกอักษรย่อในรายงานการวิจัย ให้ทำเฉพาะที่อ้างอิงในรายงานการวิจัยเท่านั้น ไม่ต้องบอกอักษรย่อคัมภีร์ (พระไตรปิฎก – อรรถกถา – ฎีกา) ทั้งหมด

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สํ.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)

องฺ.สตฺตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.เอกาทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาวะของประเทศไทยในสังคมปัจจุบันกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ.๒๕๕๕-พ.ศ.๒๕๕๙) ได้กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศให้เน้น"คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา"โดยการพัฒนาอย่างรอบด้านทั้งด้านตัวคน สังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม โดยให้ความสำคัญกับกระบวนการมีส่วนรวมของประชาชนทุกภาคส่วนทำให้ประชาชน ชุมชน องค์กรภาคประชาชนต่างๆเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ

เมื่อมีความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยเฉพาะสาขาการแพทย์และสาธารณสุขมีความก้าวหน้า จึงส่งผลให้อัตราการเกิดลดลงประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นและมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมีมากขึ้น และสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลกประเทศไทยมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางกับประเทศที่พัฒนาแล้วและเป็นทิศทางเดียวกับโครงสร้างของประชากรโลก ซึ่งกำลังเข้าสู่"ภาวะสังคมผู้สูงอายุ"จากการคาดคะเนประมาณประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๔๓-๒๕๗๓ โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กล่าวคือ ประชากรวัยสูงอายุช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อพิจารณาร้อยละผู้สูง อายุต่อประชากรรวมในปี ๒๕๕๓ มีค่าเท่ากับร้อยละ ๑๑.๙๐ และเมื่อถึงปี ๒๕๗๓ จะมีผู้สูอายุประมาณ ๑ ใน ๔ ของประชากรรวมหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๕.๑๒[๑]

ข้อมูลดังกล่าวเชื่อว่าสังคมไทยก้าวเข้าสู่"สังคมผู้สูงอายุ"ในระยะเวลาอันสั้นครอบครัวเดี่ยวมีมากขึ้น สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ลูกหลานโดยเฉพาะผู้หญิงไม่สามารถรับบทบาทดูแลผู้สูงอายุได้เหมือนในอดีต ส่วนผู้สูงอายุเองก็เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงมีภาวะพึ่งประชากรในวัยทำงานมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยหลายประการ ผู้สูงอายุในชนบทจำนวนมากถูกทอดทิ้งอยู่ตามลำพังหรืออาจต้องรับภาระเลี้ยงดูหลานด้วยและลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมไม่เอื้อต่อการเข้าสู่ตลาดแรงงานของผู้สูงอายุ แม้ว่าอัตราการมีงานทำของผู้สูงอายุยังค่อนข้างสูง แต่ส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๖๕.๖) ยังเป็นงานด้านเกษตรกรรม และร้อยละ ๑๒ ทำงานในครัวเรือนหรือมีส่วนร่วมในการผลิตโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน เป็นผลสะท้อนวิถีชีวิตของสังคมผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าความเจริญเติบโต ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันทำให้ผู้สูงอายุเกิดความ

---

[๑] วรเวศม์ สุวรรณระดาและวรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. **สวัสดิการยามชราบำนาญแห่งชาติ.** (กรุงเทพมหานคร :มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓.

สับสนในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ ด้านความเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไร เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นภาวะที่สัตว์และมนุษยชาติปรารถนา และแสวงหาความสุขเพื่อยังมีชีวิตอยู่ หลักพุทธธรรมบางตอนได้กล่าวถึงความสุข เช่น การเข้าถึงความสุขได้ เพราะเคารพในกฎ ระเบียบหรือศีลและความสงบสุข

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่หนึ่งนั้น มีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไร และแต่แห่งมีความเหมาะสมและสามารถตอบสนองความต้องการให้แก่ผู้สูงอายุอย่างไร เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสมอันเพื่อให้ได้รับประโยชน์และสอดคล้องกับสภาพสังคมไทย

ในปัจจุบันจังหวัดอุบลราชธานี มีจำนวนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๖๔,๖๙๘ คน[๒] ประกอบกับในแต่ละปีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มของปัญหาเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการที่แตกต่างกันและหลากหลายจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๑.๓ ขอบเขตการวิจัยและกรอบแนวคิด

๑.๓.๑ ขอบเขตของการวิจัย

๑) ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในด้านขอบเขตด้านเนื้อหาของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ใน ๓ ด้าน คือ (๑) ด้านร่างกาย (๒) ด้านจิตใจ และ(๓) ด้านสังคม

---

[๒] ที่มา สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดอุบลราชธานี ข้อมูล ณ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙.

๒) ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่างและกลุ่มเป้าหมาย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี โดยมีกลุ่มประชากรที่ศึกษา คือผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี จำนวนทั้งสิ้น ๑๖๔,๑๙๘ คน โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร่ (Taro Yamane) ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิแบบมีสัดส่วน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๔๐๐ คน

ส่วนกลุ่มเป้าหมายคือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการสัมภาษณ์ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกเอาใน ๓ ชุมชน ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่ จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดป่าแสนอุดม จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีแสงทอง จำนวน ๕ คน ได้กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน ๒๐ คน

๓) ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา คือ จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน ๒๕ อำเภอ

๑.๓.๒ กรอบแนวความคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ดังนี้

แผนภาพที่ ๑.๑ แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๔.๑ การประยุกต์ หมายถึง การนำเอาหลักการ วิชาการ วิธีการต่างๆให้เหมาะสมกับการที่จะนำหลักพุทธธรรมไปใช้กระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ ตื่นตัวในการจะปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม

๑.๔.๒ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยนับตามปีปฏิทินเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม โดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมภาวะโภชนาการและโรคภัยของแต่ละบุคคล ทั้งเป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือดูแลอุปการะจากคนในครอบครัว และสังคมเพื่อให้มีความสุข

๑.๔.๓ หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักธรรมในพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจจ์ ๔, ไตรลักษณ์ ๕, ขันธ์ ๕ อกุศลมูล ๓ บุญกิริยาวัตถุ ๓ อิทธิบาท ๔ สติปัฐฐาน ๔ มรณสติ โลกธรรม ๘, พรหมวิหาร ๔

๑.๔.๔ เสริมสร้างสุขภาพ หมายถึง การมีเป็นอยู่อย่างมีความสุขที่มากขึ้น ในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

๑) สุขภาพด้านร่างกาย หมายถึง การมีร่างกายปกติปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมที่จะประกอบอาชีพได้ตามสมควร

๒) สุขภาพด้านจิตใจ หมายถึง การมีจิตปกติ ไม่ตกอยู่ในอำนาจ กิเลส ตัณหา จิตที่มีสุขภาพดีต้องเป็นสัมมาทิฏฐิ คิดแต่สิ่งที่ดีงาม ไม่มีอาฆาต พยาบาท ริษยา ผู้อื่น เป็นต้น

๓) ด้านสังคม หมายถึง เป็นบุคคลที่มีบทบาทสามารถอยู่กับสังคมได้ เป็นที่ยอมรับของสังคมเป็นตัวอย่างหรือเป็นที่พึ่งของสังคมได้ ตลอดจนสามารถนำเอาหลักธรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมได้ เป็นต้น

๑.๕ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

๑.๕.๑ ได้ทราบการนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๑.๕.๒ ได้เสริมสร้างการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๑.๕.๓ ได้ข้อมูลในการเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้ศึกษา แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

๒.๑.๑ ความหมายพุทธธรรม

๒.๑.๒ พุทธธรรมในความหมายทั่วไป

๒.๑.๓ ลักษณะของพุทธธรรม

๒.๑.๔ หลักพุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ

๒.๑.๕ การประยุกต์จริยวัตรทางพระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุ

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

๒.๒.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

๒.๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ

๒.๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาผู้สูงอายุ

๒.๒.๕ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๒.๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับหลักปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

๒.๓ สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

๒.๓.๑ การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๓.๒ ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย

๒.๓.๓ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖

๒.๓.๔ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔)

๒.๓.๕ มาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

๒.๑.๑ ความหมายพุทธธรรม

พุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและมุ่งหมายที่แท้จริงเป็นอย่างไรนั้น เป็นเรื่องยากแม้จะยกข้อความในคัมภีร์ ซึ่งถือกันว่าเป็นพุทธพจน์มาอ้าง เพราะคำสอนในคัมภีร์มีปริมาณมากมาย มีแง่ระดับความลึกซึ้งต่างๆ กัน และขั้นตอนการตีความของบุคคลโดยสติปัญญาและความสุจริตใจหรือไม่เพียงไร ด้วยลักษณะของพุทธธรรมนั้นเป็น "มัชเฌนธรรม" หรือหลักธรรมสายกลาง ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติและ

เรียกข้อปฏิบัติอันเป็นระบบที่พระองค์ทรงบัญญัติขึ้นว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" อันเป็นทางสายกลาง ฉะนั้นเราจะมองเป็นทัศนะตามแนวพุทธธรรมว่า การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างลุ่มหลงหมกมุ่นปล่อยตัวไปเป็นทาสตามกระแสกิเลสก็ดี การหลีกหนีออกไปโดยสิ้นเชิง ไม่เกี่ยวข้องรับผิดชอบต่อสังคมอยู่อย่างทรมานตนก็ดี นับว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ผิดเอียงสุดด้วยกันทั้งสองอย่าง ไม่สามารถให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างมีความหมายแท้จริงได้ แต่ถ้าหากว่า สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับธรรมชาติ (Adaptation) ปรับตัวเข้ากับสังคม ให้รู้จักความพอดีปรับจิตตัวเองให้ว่างจากกิเลสต่างๆปรับใจตัวเองให้ปรกติเข้าไว้จึงจะอยู่ได้อย่างมีความสุข

พุทธธรรมหรือพระธรรม หมายถึง ธรรมซึ่งพระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำออกเผยแผ่หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับความจริงตามธรรมชาติของทุกข์และวิธีการดับทุกข์ พุทธธรรมของพระพุทธเจ้านั้นแต่เริ่มสืบทอดกันด้วยวิธีท่องจำแบบปากต่อปาก สมัยต่อมาจึงได้มีการบันทึกไว้เป็นตัวอักษร คัมภีร์ที่บันทึกพุทธธรรมนั้นเรียกว่า พระไตรปิฎกและมีคำอธิบายจัดไว้เป็นหมวดคัมภีร์ เรียกชื่อต่างๆ อาทิ อรรถกถา, ฎีกา, อนุฎีกา เป็นต้น

พุทธธรรม คือ คำสอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และนำมาเผยแผ่สั่งสอนบุคคล ทั่วไปพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีเป็นจำนวนมากครอบคลุมตั้งแต่เรื่องพื้นฐานในการดำเนินชีวิตจนกระทั่งถึงเรื่องสูงสุดที่เป็นจุดหมายของพุทธศาสนา คือ นิพพาน พุทธธรรมทุกเรื่องล้วนแต่มีคุณค่าต่อชีวิตและสังคมทั้งสิ้นเช่นทำให้เกิดความสุข ความเจริญ แก่ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบเรียบร้อยแก่สังคม

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น คำว่า ค้นพบ ย่อมหมายถึง ธรรม เป็นสิ่งที่มีอยู่เดิม มีมาก่อน ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมพระพุทธองค์ แต่เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ อาจพอกล่าวได้ว่า การเรียนรู้ธรรม ก็คือการรับรู้ธรรมดาโลก เรียนรู้สิ่งที่เป็นปกติที่มีบ่อเกิดที่มาว่ามาอย่างไรและไปอย่างไร

รวมความว่าโดยสรุปแล้วพุทธธรรม คือ ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์ได้ตรัสแสดงไว้เป็นหลักใหญ่มี ๒ นัย คือ ปฏิจจสมุปบาทและนิพพานกับอริยสัจ ๔[๑] ทั้งสองนัยว่าโดยสาระแล้วเป็นอันเดียวกัน แต่พิจารณาต่างแง่กัน คือ

๑) ปฏิจจสมุปบาทและนิพพาน ตรัสในคราวปรารภที่จะทรงเริ่มประกาศธรรมว่า สิ่งที่ตรัสรู้ลึกซึ้งยากยิ่งนักที่สัตว์ทั้งหลายจะเข้าใจ การตรัสในแง่นี้หมายความว่า ปฏิจจสมุปบาทและนิพพานเป็นส่วนเนื้อหาสาระของการตรัสรู้ หรือพูดให้สัมพันธ์กับนัยที่สองว่าเป็นส่วนแก่นแท้ของอริยสัจเป็นตัวแท้ๆ ล้วนๆ ของธรรมซึ่งเข้าใจได้ยากอย่างยิ่ง

๒) อริยสัจ ๔ ตรัสในคราวทรงเล่าลำดับแห่งการปฏิบัติจนตรัสรู้ของพระองค์เอง และในคราวทรงแสดงธรรมสั่งสอนผู้อื่นเริ่มแต่ในปฐมเทศนาการตรัสในแง่นี้หมายความว่า อริยสัจ ๔ คือ ธรรมที่ได้ตรัสรู้ทั้งหมด ซึ่งปรากฏในรูปลักษณะที่จัดเข้าลำดับเป็นกระบวนการขั้นตอนโดยคำนึงถึงความสามารถที่จะเข้าใจและการใช้ประโยชน์ของมนุษย์เพื่อมุ่งสอนให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ผล

พูดอีกอย่างหนึ่งปฏิจจสมุปบาทและนิพพานเป็นแต่ตัวธรรมชาติล้วนๆตามธรรมชาติส่วนอริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมในรูปที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้องและพูดได้ว่าอริยสัจ ๔ คือธรรมทั้งหมด มีจุดซึ่งเป็น

---

[๑] **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๑๔๕/๑๒๗.

แก่นแท้เข้าใจยากที่สุด อยู่ที่ปฏิจจสมุปบาทและนิพพานเท่านั้นถ้าเข้าใจปฏิจจสมุปบาทและนิพพานแล้วก็เป็นอันเข้าใจพุทธธรรมทั้งหมด[๒]

๒.๑.๒ พุทธธรรมในความหมายทั่วไป

พุทธธรรมในความหมายทั่วไปมีอยู่มากมาย แต่พอที่จะสามารถแยกออกได้ประมาณ ๒๐ ประการ ดังนี้

๑) ธรรมะในความหมายที่แปลว่าเป็นพระเจ้า (God) ที่ว่าเป็นพระเจ้านั้นเรามองไปถึงคุณค่าของพระรัตนตรัย ว่าสามารถจะบันดาลให้เรามีความสุขความเจริญได้และประสบผลสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ เราประพฤติดีปฏิบัติชอบ ในความเป็นจริงนี้แหละ จึงทำให้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นกาลิโก คือไม่จำกัดกาล เวลา บุคคล และยังจะสามารถนำไปปฏิบัติได้ตลอด

๒) ธรรมในความหมายที่แปลว่าการปฏิบัติเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ (Law of Nature) จริงๆ แล้วในหลักความจริงพระพุทธศาสนาไม่ได้สอนว่า อย่าทำอย่างนั้น แต่เพียงแต่ให้นึกถึงความเป็นจริงว่าถ้าทำอย่างนี้จะได้อย่างนี้ ทำอย่างนั้นจะได้อย่างนั้น หรือว่าถ้าเรายินดีในกามารมณ์มาก มีความใคร่ในกามารมณ์มาก จิตเราก็จะเป็นอย่างนี้ถ้าเรายินดีในกามารมณ์แต่น้อย จิตก็เป็นอย่างนี้ถ้าไม่ยินดีเลยไม่หวั่นไหวเลย จิตก็เป็นอย่างนี้ เรามาดูผลของมันมากน้อยต่างกันอย่างไร เช่น การไปฆ่าคนกับไม่ฆ่าคนมีก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน แต่เราได้ผลสะท้อนออกมาว่าการที่เราฆ่า กับไม่ฆ่า นั้นผลทางด้านบวกกับด้านลบอันไหนจะได้มากกว่ากัน ตรงนี้ที่เป็นกฎธรรมชาติ

๓) ธรรมะในฐานะที่เป็นความพอดี (Middle law)ความพอดี คือไม่มากไม่น้อย ได้แก่สายกลาง บางคนก็บอกว่าความพอดี มันอยู่ที่จุดไหน ถ้าเราแต่งตัวสวยๆ ได้กินได้ดื่ม มีก็คงจะพอเราจึงบำรุงร่างกายที่มีความสุข บางคนก็บอกว่าร่างกายไม่สำคัญ เราไม่จะเป็นต้องบำรุงมากมันก็อยู่ได้ เพราะเป็นของเราจะฆ่าหรือทรมานอย่างไรก็เป็นเรื่องของเรา ให้ใจเราสบายเป็นดีทั้งสองอย่างนั้นมันไม่มีที่สิ้นสุดและไม่ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีหรือเป็นความพอดี ความพอดีอยู่ตรงไหน ก็อยู่ตรงกลางของทั้งสอง คือการบำรุงร่างกายไม่มากเกินไปและการไม่ทรมานจิตใจ ดังนั้นการที่เราปฏิบัติตัวในสังคม โดยไม่มองเห็นคุณค่าของจิตใจ แล้วไหนเลยจะพบความสุขที่แท้ตามกระแสของจริง ในวงสังคมก็เหมือนกันเราสามารถช่วยเหลือสังคมได้โดยที่ช่วยเหลือตนเองควบคู่กันไป พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสไว้เมื่อก่อนจะปรินิพพานว่า "ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์คนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด"

๔) ธรรมะในฐานะที่แปลว่า พรหมจรรย์หรือชีวิตอันประเสริฐ (Holy Life) ตัวพรหมจรรย์นี้ก็คืออริยมรรค ๘ สรุปเป็นศีล สมาธิ ปัญญา แล้วแต่เราจะปฏิบัติให้อยู่ระดับไหน ถ้าเราปฏิบัติศีลคือไม่สร้างเรื่องยุ่งยากวุ่นวายให้เกิดขึ้น สังคมก็จะสงบสุข การสร้างสมาธิก็คือการที่เราทำให้จิตของเราบริสุทธิ์มั่นคงและว่องไว โดยการเพ่งวัตถุ (เพื่อให้จิตสงบ) การสร้างปัญญาเราจะต้องเพ่งคุณลักษณะของวัตถุหรืออารมณ์นั้นๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มชัดด้วยความเป็นจริง เช่นความโกรธเป็นคุณลักษณะ เราต้องตามดูให้ได้ว่ามันมาจากอะไร (วัตถุ) จะแก้ไขอย่างไร ถ้าไม่แก้ไขผลกระทบจะเป็นอย่างไรจนกระทั่งให้มันหายไป

๕) ธรรมะในความหมายที่แปลว่าความจริง (Truth) ความจริงมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

---

[๒] พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**. (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙๐๑.

(๑) ความจริงโดยสมมติ (Relative Truth) เป็นการสมมติขึ้นใช้ในสังคมเป็นข้อตกลงของสังคม เช่น ชื่อคนก็สามารถเปลี่ยนใหม่ได้ ตำแหน่งยศก็เหมือนกันถึงแม้จะเป็นโดยสมมติท่านก็ไม่ให้เราติดอยู่ในสิ่งนั้น เพราะมันก่อให้เกิดทุกข์แก่เรา เมื่อเราทำอย่างนั้นเราจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

(๒) ความจริงแท้ (Absolute Truth) คือความจริงแท้นี้อยู่เหนือสมมุติเป็นกฎแท้จริงของธรรมชาติ ไม่สมมติว่าเป็นตัวตนเรา แต่เป็นเพียงแต่การประกอบขึ้นของ นาม รูป อย่างเช่นธาตุ ๔ ประชุมกัน ที่ทางพระพุทธศาสนาว่าไม่ใช่เป็นตัวตนเราเขานั้นเองจริงๆ แล้ว คือเป็นสภาพกลางๆ คือไม่ดีไม่ชั่ว เป็นต้น

๖) ธรรมะในความหมายที่แปลว่า ความอยู่รอด (Freedom Salvation) ทุกชีวิตจะอยู่รอดในสังคมได้นั้นต้องประกอบด้วย

(๑) ต้องปรับตัวเองให้เข้ากับธรรมชาติ (Adaptation) แม้แต่สัตว์ เช่นจิ้งจกก็ยังปรับตัวเองเข้ากับสภาพบรรยากาศนั้นๆ มนุษย์เราเป็นผู้มีปัญญา เมื่อต้องการความสุขก็ต้องรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม ให้รู้จักความพอดี เช่น อยู่ในเมืองร้อน จะมาใส่สูท มันก็ผิดธรรมดา ผลออกมาทำให้เกิดความทุกข์ ถ้าเป็นเรื่องทางจิตใจ ต้องปรับจิตตัวเองให้ว่างจากกิเลสมากๆ จึงจะอยู่สบายพอสมควร หรือว่าจะเข้าไปหาผู้บังคับบัญชา ต้องปรับใจตัวเองให้ปรกติเข้าไว้จึงจะอยู่ได้อย่างมีความสุข

(๒) ต้องมีวิวัฒนาการ (Evolution) วิวัฒนาการมีทั้งดีและเลวส่วนมากที่เราได้รับรู้และฟังมาเป็นสิ่งที่ดี นี่เรามองในแง่เดียว และส่วนมากเราก็ต้องการให้ดี หรือเห็นส่วนที่ดีไปตลอด แต่อย่าลืมกฎธรรมชาติก็แล้วกัน ที่มีเหตุการณ์เลวร้ายในสังคมเกิดขึ้นอยู่ทุกทุกวัน มันเป็นเพียงฉาบฉวยเท่านั้นเองจริงๆ มันเคลื่อนไหวอยู่ตลอดแล้วแต่เหตุการณ์และสถานการณ์จะอำนวย เมื่อเราอยู่ในสังคมอย่างนี้ก็ต้องทำใจ และฝืนกระแสบ้าง เช่นเมื่อเล็กต้องใฝ่หาศึกษาเล่าเรียนเมื่อโตขึ้นมีงานทำก็ตั้งใจปฏิบัติในหน้าที่ที่รับมอบหมายด้วยดี และสามารถบังคับจิตของคนไปในทางที่ดี จนลดทิฐิมานะลงไปไม่ติดอยู่ในสมมติมากเกินไป เป็นการเสริมคุณภาพชีวิตด้วยการบังคับ "จิต" ให้พัฒนาไปในทางที่ดี แต่บางครั้งเราก็บังคับจิตไม่ค่อยเป็นไปตามประสงค์จะต้องหาวิธีใหม่ เป็นวิธีที่ ๓ คือ การปฏิวัติ (Revolution) คือการปรับใหม่ ที่หย่อนยานก็ปรับให้ดีขึ้น ดำเนินไปในทางที่ดีส่วนที่ไม่เหมาะสมก็ปรับให้ดีขึ้น ก็จะอยู่รอดในสังคมได้

๗) ธรรมะในฐานะที่แปลว่าความเหมาะสม (Fitness) นี้เป็นลักษณะของการกระทำ กาย จิต และทิฐิ ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยความเป็นจริงตามธรรมชาติ เช่น การแต่งเนื้อแต่งตัว ต้องแต่งให้ถูกต้องตามโอกาสต้องพอดีด้วยการคิดและทิฏฐิ[๓] และมีหลักธรรมข้อที่ว่า สัตปุริสธรรม คือธรรมของผู้รู้หรือสัตบุรุษ ๗ ประการ ว่าจะทำอะไรต้องให้เหมาะสมถูกต้องคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาล รู้บริษัท รู้บุคคล

๘) ธรรมะในความถูกต้อง ในที่นี้นอกจากความถูกต้องในตัวของมันแล้ว ยังเป็นความถูกต้องในสิ่งเหล่านี้ด้วย คือ ความถูกต้องของวัตถุความถูกต้องของส่วนร่างกาย ความถูกต้องส่วนจิตความถูกต้องส่วนวิญญาณความถูกต้องส่วนสังคม เพื่อให้สิ่งเหล่านี้เป็นสภาพปรกติ ไม่ให้ผลผิดไปจากธรรมชาติของมัน เช่น วัตถุ อย่างน้ำมันเรามีไว้จุดตะเกียงหรือใส่รถให้มันวิ่งแต่ถ้าเราเอาไปเผาอย่างอื่น ที่จะนำมาซึ่งความเสียหายก็จะไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงของมัน

---

[๓] **องฺ.เอกาทสก.** (ไทย). ๒๔/๑๖/๙๓.

๙) ธรรมะในความหมายที่แปลว่า คุณธรรมของมนุษย์ (Virtue) นี่คือธรรมะที่ทำให้เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์แบบจะต้องมีคุณธรรมต่างๆ เช่น เมตตา กตัญญูกตเวที เป็นต้น ถือเป็นเครื่องหมายประดับตัวเราและจิตใจไปตลอดและจะมั่นคงด้วย ยิ่งกว่าเครื่องประดับอื่น ที่เราเห็นกันอยู่อย่างทุกวันนี้ เช่นขีดขั้นยศ ของข้าราชการ นั่นถือว่าเป็นเพียงหัวโขนเท่านั้น เป็นเพียงละครชีวิตชั่วครั้งชั่วคราวหมดอายุตามเกณฑ์ที่สังคมกำหนดก็หมดความหมายและความจำเป็น

๑๐) ธรรมะในความหมายที่แปลว่า หน้าที่ที่ถูกต้อง (duty) หน้าที่มี ๒ อย่าง คือหน้าที่ต่อตัวเราเองและหน้าที่ต่อสังคมเราต้องปฏิบัติให้ถูกต้องและสมบูรณ์ ขจัดความยุติธรรม ความทุจริตออกไปในตัวเราและสังคม จึงจะถือว่าปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้อง

๑๑) ธรรมะในความหมายที่แปลว่าความกลมกลืน (Harmony) เป็นเรื่องของความยุติธรรมถ้าเป็นเรื่องของสังคมไม่ทำให้เรามองสังคมในแง่ร้ายให้มองในแง่ดี กลมกลืนกัน ความสามัคคีก็เกิดได้ เช่นเรามองคนจน คนไม่สวย คนชั่ว คนพิการเป็นอีกประเภทหนึ่งจนออกหน้า ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในสังคมแม้ธรรมะทางพระพุทธศาสนา ถ้าเราปฏิบัติธรรมขั้นหนึ่ง ธรรมข้อหนึ่งย่อมเกิดขึ้น เช่น เรามีความขยันพยายามในทางต่างๆ ที่ดี ปัญญาก็เกิดขึ้น แต่บางครั้งความเกียจคร้านก็เกิดขึ้น เราก็พยายามขจัดออกไป อย่างไรก็เป็นตัวหนึ่งที่เป็นสิ่งเปรียบเทียบให้เราแยกออกว่าควรจะไปทางไหนดีกว่ากัน

๑๒) ธรรมที่แปลว่า เหตุให้สำเร็จประโยชน์ เป็นธรรมะที่กระตุ้นให้เราเกิดความมานะบากบั่นปฏิบัติงานในหน้าที่นั้นจนเห็นผลเป็นรูปธรรม เช่น อิทธิบาท ๔ ฆราวาสธรรม ๔ เป็นต้น จนกระทั่งปฏิบัติธรรมที่สูงขึ้น เช่น โพชฌงค์ ๗ ประการ เป็นธรรมที่เป็นองค์คุณตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๑๓) ธรรมะที่แปลว่า ที่สุดแห่งปัญหาที่สุดแห่งปัญหา หมายถึง ความยุติธรรมนั่นเอง ไม่มีความยุติธรรมที่ไหนจะสู้ธรรมะได้ถ้าเราปฏิบัติให้ถูกต้อง รู้เหตุของปัญหา ปัญหาในสังคมก็จะลดลง จนหมดไปในที่สุดนี่คือ การเอาเหตุผล เข้าหากัน โดยมีธรรมะเป็นเครื่องตัดสิน

๑๔) ธรรมในฐานะที่แปลว่า ความปรกติมนุษย์เรา เมื่อมีศีลธรรม การประพฤติปฏิบัติก็จะดีมีความเป็นปรกติกาย วาจา และใจ ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนไม่เบียดเบียนกันและกัน สังคมก็จะเป็นสุขในส่วนบุคคล คือหมดปัญหาจากความทุกข์อันเป็นความวุ่นวาย ไม่ทำตัวเองให้เกิดปัญหา

๑๕) ธรรมะในความหมายที่แปลว่า สิ่งควรรู้ควรศึกษา หรือผลของการเรียนรู้การศึกษาในที่นี้ได้แก่องค์ ๔ แห่ง การศึกษา (Fourfold Training) มีพุทธศึกษา จริยาศึกษา หัตถ์ศึกษา การศึกษาถ้าตามหลักนี้แล้วผลก็จะเกิดปัญญาที่แท้จริงเป็นสัมมาปัญญาเกิดความสุขทางใจไปด้วย

๑๖) ธรรมในความหมายที่แปลว่า ความดีสูงสุด (Utmost Goodness) การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นคือความดีอันสูงสุดของมนุษย์ พระพุทธศาสนาสอนให้แผ่เมตตาให้ตัวเอง และผู้อื่นจนกระทั่งสัตว์ทั้งหลาย จุดประสงค์เพื่อให้โลกร่วมเย็น ปัญหาต่างๆก็ไม่เกิดขึ้น ความรุนแรงก็จะหมดไปดังท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า "โลกร่วมเย็น ดับเข็ญได้ด้วยศาสนา"

๑๗) ธรรมในความหมายที่แปลว่า ความเย็นสูงสุดความเย็นอันสูงสุดนี้ หมายถึง การเข้าถึงพระนิพพาน อันมีการปฏิบัติธรรมเป็นขบวนการจนกระทั่งถึงความเย็นอันสูงสุดมี ๓ ระดับ คือ

(๑) ดับชั่วขณะ (ตังติดมุตติ) เมื่อจิตของเราไม่มีความกังวลอะไรโดยความเป็นตัวตนของตน แต่เป็นเพียงชั่วขณะ แล้วกลับกำเริบ หมดจดจากลักษณะแรกๆนั้นเสีย

(๒) ความดับเย็น อันเกิดเกิดจากความหลุดพ้นที่เกิดจากการกดข่มเอาไว้ด้วยกำลังของสมาธิเราเรียกว่าวิกขัมภนะวิมุตติแล้วอาจกลับกำเริบได้อีก

(๓) ความหลุดพ้น มิได้กำเริบอีกต่อไป เราเรียบกว่า สมุจเฉทวิมุตติ ระดับนี้ ถือว่าเป็นความเย็นสูงสุด

๑๘) ธรรมะในความหมายที่แปลว่า ความว่าง ความว่างมีหลายลักษณะ เช่น

(๑) ว่างชนิดไม่มีอะไรเลยเป็นความว่างธรรมดา เช่น แก้วน้ำไม่มีน้ำ ห้องโลงไม่มีโต๊ะ

(๒) โลกว่าง คือว่างจากตัวตนอย่าง เช่น ร่างกายของเรามีส่วนประกอบหลายอย่างมารวมกัน จึงจะชื่อว่าเป็นคน ชื่อนั้น ชื่อนี้ รถยนต์ก่อนที่เราจะสมมติเรียกว่ารถยนต์ก็ผ่านกระบวนการผสมกันหลายอย่างจึงออกมาเป็นรถได้

(๓) จิตว่าง คือการที่จิตเราปราศจากความยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเรา หรือจากกิเลศ การวางจิตเป็นกลางไม่ใส่ใจในความว่าร้าย ไม่ดีใจและเสียใจจนเกินเหตุ เมื่อประสบกับความสุขและความทุกข์ แล้วความเป็นตัวคนก็จะไม่เกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นก็จะน้อย

๑๙) ธรรมะในความหมายที่แปลว่า อมตะหรือชีวิตนิรันดร (Life of E) ความว่าอมตะนี้แปลว่า ไม่ตาย ความจริง ความตายมี ๒ ลักษณะ คือความตายจริงของร่างกายและความตายของจิตใจ เรื่องความตายของร่างกายนี้เราไม่สงสัย ที่สำคัญ คือความตายของจิตใจ เรื่องนี้ เมื่อเรามีชีวิตอยู่ในช่วงนี้ ความตายเกิดได้ตลอด เช่น ความทุกข์ ความประมาท ถ้าทุกข์มากกว่าสุข ประมาทมากกว่าไม่ประมาท ทำให้เราสูญเสียความเป็นจริงของชีวิตไป ทั้งที่จะต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยความสุข แต่กลับมาฆ่าตัวเราโดยจมอยู่กับความทุกข์ และความประมาท

๒๐) ธรรมในความหมายที่แปลว่า สันติภาพ (Peace) สันติภาพ คือภาวะแห่งความสงบทั้งส่วนตนและส่วนสังคม สันติภาพนี้ถ้ามีในตัวของเรา จะทำให้เราอยู่เหนือตัวอุปสรรคต่างๆ เราจะไม่เป็นทาสของตัวกิเลส ที่จะมากัดกร่อนจิตใจของเราให้หลงงมงาย จนเป็นการล่มสลายของกิจการต่างๆ ที่เราทำ เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงเรียกร้องเพื่อให้ได้มาซึ่งสันติภาพในตัวเรา เมื่อได้แล้ว สันติภาพในสังคมก็จะมั่นคง ความสุขสงบก็จะเกิดขึ้นอย่างทั่วหน้ากัน เป็นที่แน่ใจแล้วว่า หลักธรรมทางพุทธศาสนา เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของตนเอง ของสังคม และประโยชน์สูงสุด คือพระนิพพาน[๔] (ความเย็น) อิสระ หรือสันติภาพ

๒.๑.๓ ลักษณะของพุทธธรรม

พุทธธรรม คือ คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นเรื่องยากที่จะกล่าวได้ครบถ้วน ลักษณะพุทธธรรมโดยทั่วไป หมายถึง ลักษณะพุทธธรรมที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตตามปกติของวิถีชีวิต ถ้าดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตามลักษณะของหลักพุทธธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเกิดสันติสุข ถ้าหากทำผิดจากหลักพุทธธรรมก็ก่อให้เกิดความทุกข์หรือตรงกันข้าม

พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงลักษณะของพุทธธรรม ดังนี้[๕]

๑) คำสอนเป็นกลางปฏิบัติสายกลางหรือลักษณะที่เป็นสายกลางไม่สุดโต่ง ซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้จึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลงว่า ทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง (มรรคมีองค์ ๘) คือความพอดีและทัศนะเกี่ยวกับสัจธรรมที่เป็นกลางความจริงที่เป็นกลางตามเหตุปัจจัยไม่ขึ้นกับใคร (เรียกว่าปฏิจสมุปบาท)

---

[๔] **สํ.ม.** (ไทย). ๑๙/๑๑/๑๘๓,๒๔๔.

[๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **รู้หลักการแล้วศึกษาให้ได้ผล**,(กรุงเทพมหานคร :พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๕๓,หน้า ๗-๘.

๒) พุทธธรรมมีหลักการเป็นสากลหรือสอบหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่าเป็นกฎธรรมชาติในทางปฏิบัติสอนให้คนมีเมตตากรุณาอย่างเป็นสากล ชาวพุทธต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั่วกันหมดไม่เลือกพวกเขาพวกใคร

๓) พุทธธรรมให้ความสำคัญของสาระ (ธรรม) และรูปแบบ (วินัย) ธรรมวินัย จึงเป็นชื่อหนึ่งของพุทธศาสนา ต้องมีทั้งสองอย่าง ธรรมเป็นหลักความจริงซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมดาของมันและเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ ส่วนวินัยเป็นกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กติกาหรือข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้นเพื่อให้คนในสังคมประพฤติปฏิบัติ เพื่อความเจริญและความสงบสุข วินัยเปรียบได้กับศีล เช่น ศีล ๕ เป็นต้น

๔) พุทธธรรมสอนหลักธรรม พระพุทธศาสนา จึงยึดถึงการกระทำหรือความประพฤติเป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ เป็นการรับผิดชอบต่อการกระทกของตนไม่ชัดทอดสิ่งภายนอก มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้สอนหลักการให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียร และจากการกระทำตามทางของเหตุผล

๕) สอนให้มองความจริงโดยแยกแยะจำแนกครบทุกด้านทุกมุม ตัวอย่างเช่นมีผู้ถามเรื่องการพูดว่าสิ่งใดควรพูดสิ่งใดไม่ควรพูด พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะให้ฟังว่า“วาจาใดไม่จริงไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส และวาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส”ลักษณะท่าที่ของการสนองตอบหรือปฏิกิริยาต่อสัตว์ทั้งหลายแบบชายพุทธ ต้องมองอย่างวิเคราะห์ แยกแยะ จำแนกแจกแจง ครบทุกด้าน

๖) หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา คือ มุ่งอิสรภาพดังพุทธพจน์ว่า“มหาสมุทรแม้จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายนั้น มีรสเดียวคือ รสเค็มฉันใด ธรรมวินัยของพระองค์ที่สอนไว้มากมายทั้งหมดก็มีรสเดียว คือ วิมุติรส ได้แก่ ความหลุดพ้นจากทุกข์กิเลสฉันนั้น”

๗) เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังพระพุทธพจน์ว่า“ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญายอดยิ่ง” หลักปัญญาสำคัญ เพราะเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาโดยให้ความสำคัญแก่ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญาว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ เพื่อเข้าถึงจุดหมายโดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุดนั้นคือศรัทธาๆ ก็ขาดปัญญาไม่ได้ศีลก็เพื่อประคับประคองจนเกิดปัญญา สมาธิก็ต้องนำไปสู่ปัญญา มิฉะนั้นจะหลงผิด หลงทาง ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญเป็นเอก ปัญญาในขั้นสูงสุดคือปัญญาในขั้นที่รู้เท่าทันสัจธรรม เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา

๘) สอนหลักอนัตตา พระพุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลายหรือของสภาวธรรมต่างๆ คือ หลักอนัตตา เป็นหลักใหม่ที่โลกไม่เคยค้นพบมาก่อนความยึดติดในอัตตาหรือตัวตน เป็นสิ่งฝังลึกแนบแน่นในจิตใจมนุษย์ แต่แท้จริงผู้มีปัญญาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่เป็นไปตามธรรมดาของมัน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย

๙) การมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัยเชื่อมโยงกันอิงอาศัยกัน เป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุผลปัจจัยนั้นเอง

๑๐) ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนาเพื่อพัฒนาแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังพุทธพจน์ที่ว่า“ผู้ที่ฝึกดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ (ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสเสส) และเมื่อฝึกดีแล้วมนุษย์ก็จะประเสริฐกว่าเทพทั้งหลาย”พระพุทธองค์ฝึกพระองค์ดีแล้ว แม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ

๑๑) เป็นศาสนาแห่งการศึกษา นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อเก่าของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเรียกว่า มรรค หมายถึง การดำเนินชีวิตทั้งนั้น วิถีชีวิตของชาวพุทธ คือ การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา ในที่สุดจะบรรลุจุดหมายแห่งชาติที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

๑๒) ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในได้แก่ โยโสมนสิการ คือ การคิดใคร่ครวญในธรรมโดยแยบคาย ลึกซึ้งอย่างผู้มีปัญญา คือ รู้จักคิด คิดเป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ กัลยาณมิตรที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดี ให้ความรู้ที่ถูกต้องเป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา

๑๓) สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำอัปมาธรรมหรือความไม่ประมาท ถึงกับตรัสเป็นปัจฉิมวาจาคือ พระดำรัสสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า“สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

๑๔) สอนให้เห็นทุกข์แต่เป็นสุข นั้นคือ พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข (ทุกข์สอนไว้ ในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาและทุกข์ในหลักอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาก็สอนให้เผชิญหน้าความทุกข์นั้น ไม่เลี่ยงหนี แต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระ มีปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

๑๕) มุงประโยชน์สุขเพื่อมวลชน พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักนี้เสมอเมื่อเริ่มประกาศพระพุทธศาสนาทรงตรัสแก่ภิกษุว่า“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนทั้งหลาย เพื่อความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก”ดังนั้นการดำเนินชีวิตของชาวพุทธทั้งหลาย จึงควรดำเนินตามพระดำรัสนี้คือ การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคมเมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจแนวทางดำเนินตามแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในพระพุทธศาสนามีสิ่งสำคัญคือ“ข้อปฏิบัติ” อันเป็นทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผู้ใดได้ปฏิบัติตามแล้วก็สามารถบรรลุเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่เป็นพระโสดาบันจนถึงเป็นพระอรหันต์หมดกิเลสเข้านิพพานได้

สุชีพ บุญญานุภาพ กล่าวถึงคุณลักษณะของพุทธธรรมในทางพระพุทธศาสนา[๖]ได้ ดังนี้

๑) แม้จะตัดความเชื่อในเรื่องฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ออก ก็ไม่ทำให้พระพุทธศาสนากระทบกระเทือนอะไรแม้แต่น้อย เพราะพระพุทธศาสนามิได้มีรากฐานอยู่บนฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ หาแต่อยู่ที่เหตุผลและคุณงามความดีที่พิจารณาเห็นได้จริงๆ

๒) พระพุทธศาสนาเป็นตัวอย่างลัทธิประชาธิปไตยที่เก่าแก่ที่สุดของโลก มีหลักการและวิธีการอันทันสมัยอยู่จนทุกวันนี้

---

[๖] สุชีพ บุญญานุภาพ. **คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย), บทความพิเศษ.

๓) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแรกที่ส่งเสริมสิทธิมนุษย์ โดนสอนให้เลิกระบบทาส ไม่เอามนุษย์มาเป็นสินค้าสำหรับซื้อขาย ห้ามมิให้ภิกษุมีทาสไว้รับใช้ กับทั้งสอนให้เลิกทาสภายใน คือไม่เป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง

๔) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแรกที่สอนให้มนุษย์เลิกดูหมิ่นเหยียดหยามกัน เพราะเรื่องถือชั้นวรรณะ เพราะเหตุแห่งชาติ และวงศ์สกุล โดยตั้งจุดนัดพบกันไว้ที่ศีลธรรม ใครจะเกิดในสกุลสูงก็นับได้ว่าเป็นคนพาลอันควรตำหนิ

๕) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแรกที่สอนปฏิบัติเรื่องการทำบุญ โดยงดเว้นวิธีฆ่าสัตว์หรือฆ่ามนุษย์บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หากสอนให้ทำงานด้านสังคมสงเคราะห์แทนการเบียดเบียน และสอนให้หาทางชำระจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดว่าเป็นบุญ

๖) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนลัดตัดตรงเข้าหาความจริง ให้กล้าสู้หน้ากับความจริง เช่น ในเรื่อความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้หาประโยชน์จากความจริงนั้นให้ได้ รวมทั้งสอนอย่างตรงไปตรงมาในเรื่องฤกษ์ยาม น้ำศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น และการสอนให้เป็นเทวดาได้ในชีวิตนี้ โดยไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน ด้วยการแสดงธรรมที่ประพฤติปฏิบัติตามแล้วจะเป็นเทวดาได้ในปัจจุบันชาติ

๗) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้แก้ที่ตัวเราเองก่อนโดยไม่มองข้ามปัญหาด้านเศรษฐกิจสอนให้แก้ความชั่วด้วยความดี และสอนให้แก้ที่ตัวเราเองก่อนโดยไม่คอยเถียงให้คนทั้งโลกดีหมดแล้ว เราจึงจะดีเป็นคนสุดท้าย แม้ในการสอนให้มีเมตตาจิตก็หัดให้แผ่เมตตาในตนเองก่อนเพื่อจะได้เป็นพยานว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด คนอื่นก็มีความรักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น

๘) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้ถือธรรม คือ ความถูกต้องตามเหตุผลเป็นประมาณที่เรียกว่าธรรมาธิปไตย ไม่สอนให้ถือตนเองเป็นใหญ่ หรือสอนให้ถือคนอื่นเป็นใหญ่ หลักคำสอนเรื่องผู้เห็นธรรมชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติธรรมชื่อว่าอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า คำสอนเรื่องอามิสบูชา และปฏิบัติบูชาและการตั้งพระธรรมวินัยไว้เป็นพระศาสนาแทนพระองค์ของพระพุทธเจ้าก็เป็นการสอนแบบธรรมาธิปไตยนี้

๙) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนเน้นในเรื่องของสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ให้รู้จักกำจัดความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยการพิจารณาให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ แล้วแก้ไขให้ถูกทางไม่ให้เชื่อถืออย่างงมงายไร้เหตุผล

๑๐) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้พึ่งตนเอง ในการประกอบคุณงามคุณงามความดี โดยการยกระดับแห่งชีวิตของตนให้สูงขึ้น ไม่สอนให้คิดแต่จะเอาดีด้วยการอ้อนวอนบวงสรวงคำสอนข้อนี้เป็นเหตุให้เกิดหลัก เรื่องทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ที่เรียกว่ากฎแห่งกรรม อันทำให้ชาวต่างประเทศหันมานิยมนับถือมากขึ้น

๑๑) พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลกทีกล้าปฏิเสธหลักตรรกศาสตร์ซึ่งชาวโลกถือว่าเป็นศาสดาแห่งศาสตร์ทั้งหลาย โดยได้เสนอหลักการอย่างอื่นที่สูงกว่า แน่นอนกว่าพร้อมทั้งให้เหตุผลอย่างชัดแจ้ง

๑๒) พระพุทธศาสนามีหลักเกณฑ์และวิธีการในการสั่งสอน ตลอดจนตัวคำสอนอันเป็นวิทยาศาสตร์มาก่อนที่วิชาวิทยาศาสตร์มาก่อนที่วิชาวิทยาศาสตร์ของโลกจะเกิดเป็นเนื้อเป็นตัวขึ้น

๑๓) พระพุทธศาสนาสอนให้พยายามพึ่งตนเองไม่ให้มัวแต่คิดแต่พึ่งอื่น

๑๔) พระพุทธศาสนาสอนให้ความดีเพราะเห็นแก่ความดี ไม่ใช่ทำความดีด้วยความโลภ หรือความยากได้สิ่งตอบแทน หรือด้วยความหลง คือไม่รู้ความจริง บางครั้งนึกว่าดีแต่กลายเป็นชั่ว

๑๕) พระพุทธศาสนาสอนให้มีความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้านยิ่งสำหรับคฤหัสถ์ การตั้งเนื้อตั้งตัวได้ดี ต้องมีความพอใจและความขยันหมั่นเพียรเป็นหลัก

๑๖) พระพุทธศาสนาสอนให้มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ให้เอาใจเขามาใส่ใจเรารู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๑๗) พระพุทธศาสนาสอนว่า การอยู่ในอำนาจผู้อื่นเป็นทุกข์ จึงสอนให้มีอิสรภาพทั้งกายภายนอนและภายใน อิสรภาพในคือไม่เป็นทาสของกิเลส ถ้ายังละกิเลสไม่ได้ก็อย่างถึงกับปล่อยให้กิเลสบังคับมากเกินไป

๑๘) พระพุทธศาสนาสอนให้ประกอบเหตุ คือ ลงมือทำเพื่อให้เกิดผลที่มุ่งหมายไม่ให้คิดได้ดีอย่างให้มีเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ให้รู้จักผูกไมตรี เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่กัน

๑๙) พระพุทธศาสนาสอนให้ประกอบเหตุ คือ ลงมือทำเพื่อให้เกิดผลที่มุ่งหมาย ไม่ให้คิดได้ดีอย่างลอย ๆ โดยค่อยพึ่งโชคชะตาหรืออำนาจลึกลับใดๆ

๒๐) พระพุทธศาสนาสอนให้ลงมือปฏิบัติเพื่อจะให้รู้แจ้งผลดีด้วยตนเอง ไม่ต้องเดาว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ตราบใดยังเดาอยู่ ตราบนั้นยังไม่ชื่อว่ารู้ความจริง

นอกจากนั้นพระพุทธศาสนาได้สอนให้รักษากายวาจาให้เรียบร้อยด้วยศีล ให้รักษาจิตให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยสมาธิและให้รักษาทิฏฐิ คือ ความเห็นมิให้ผิดให้ไปตรงทางด้วยปัญญาฉะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นข้อปฏิบัติเด่นที่สุดทางพระพุทธศาสนาและให้ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลางระหว่างการทรมานด้วยตัวเองให้เดือดร้อนกับการปล่อยตัวเหลิงเกินไป และสอนสายกลางระหว่างที่เห็นว่าเที่ยงกับระหว่างขาดสูญ การสอนทางสายกลางนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ในที่ทุกสถานและพระพุทธศาสนาได้ สั่งสอนรวบยอดให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คือสอนไม่ให้ลืมตน ทะนงตนหรือขาดความระมัดระวัง ท่านถือความประมาทเป็นทางแห่งความตาย จึงควรตังอยู่ในความไม่ประมาททั่วกัน เป็นต้น

นอกจากนั้นยังมีลักษณะพุทธธรรมในกรณีพิเศษ หมายถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำไปใช้ในบางกรณี หรือเพราะสภาวะที่ปรากฏ เช่น ภาวะธรรมชาติ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้น อาการเจ็บป่วย หรือการตาย เป็นต้น แล้วนำหลักธรรมไปปรับใช้ ดังนั้นจึงเรียกว่า ลักษณะพุทธธรรมในกรณีพิเศษ

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น พระองค์ได้วางข้อระเบียบ และหลักปฏิบัติไว้เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่ภาคปฏิบัติ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยได้ป่วยทางด้านกาย มีการนำสมุนไพรต่างๆ มาบำบัดรักษา แต่เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ พระองค์ได้นำหลักธรรมคำสอน ที่สามารถกำจัดความเจ็บป่วยตามอาการของผู้ป่วยอย่างถูกต้อง

การพยาบาลผู้ป่วยในสมัยพระพุทธกาลนั้น พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้นำในการให้การพยาบาลผู้ป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ การปรนนิบัติทางกาย เป็นการให้การช่วยเหลือผู้ป่วยที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลด้วยพระองค์เอง โดยมิได้รีรอหรือถือพระองค์หรือทรงรังเกียจ เป็นการช่วยเหลือที่เปี่ยมด้วยความเมตตา เพื่อบรรเทาทุกข์ทางกาย ในส่วนการสนทนาธรรม พระองค์ทรงสนทนาธรรมกับผู้เจ็บป่วยเป็นการบรรเทาทุกข์ทางใจ เพื่อเป็นการทำให้จิตใจ ยอมรับความจริง เพื่อคลายความเศร้า

หมองเป็นทุกข์ และสามารถอยู่กับโรคหรือความเจ็บป่วยใช้สมาธิเพื่อให้จิตสงบไม่ซัดส่าย ออกไปฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งให้ใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นความจริง เพื่อให้เกิดการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในความทุกข์ทรมานนั้น จนสงบระงับ จากความทุกข์ทรมานทางกาย จากการเจ็บป่วยได้อย่างมหัศจรรย์ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงดูแลผู้ป่วยทางร่างกาย จิตใจ โดยใช้พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ อิทธิบาท ๔ ปราศจากอคติ ๔ ในการดูแลผู้ป่วยจนประสบความสำเร็จ เพราะว่า หลักธรรมดังกล่าวแล้วนั้น สนับสนุนในการพยาบาลผู้ป่วย ลักษณะพุทธธรรมที่นำหลักธรรมไปใช้เกี่ยวกับการเจ็บป่วยก็ได้หลักธรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการบรรเทาความทุกข์ทางกาย เป็นธรรมที่เหมาะสมแก่การเกื้อกูลตนให้พร้อมที่จะรับมือกับสภาพเจ็บป่วยและส่งเสริมให้ร่างกายและสิ่งเกื้อกูลภายนอกต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายที่เจ็บป่วยกลับมาแข็งแรงขึ้น ส่วนพุทธธรรมในการบรรเทาทุกข์ทางใจ เป็นการทำให้จิตใจยอมรับกับความจริง คลายความเศร้าหมองเป็นทุกข์ และอยู่กับโรคที่ตนเป็นอย่างถูกต้องและเข้าใจ และพุทธธรรมในการเตรียมตัวตาย เนื่องจากสภาพของโรคที่มีความรุนแรงและทางการแพทย์สามารถพยากรณ์การเสียชีวิต ดังนั้น ในการเตรียมจิตที่จะต้องเผชิญกับความตาย เบื้องหน้าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้รักษาที่ต้องดูแลและช่วยเหลือผู้ป่วยและคนรอบข้าง พุทธธรรมจึงเน้นไปในเรื่องของการเกื้อกูลด้วยหัวใจที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา การยอมรับความเป็นจริงกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในทางที่ไม่ได้เป็นไปตามที่เราปรารถนา แม้ว่าเจตนาของผู้ดูแลเต็มไปด้วยความบริสุทธิ์ก็ตาม ธรรมทั้งหมดเหล่านี้เกื้อกูลและมีความโยงใยกัน เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งด้านกาย ใจ เตรียมความพร้อมในการที่จะเผชิญความจริงของชีวิต

ลักษณะพุทธธรรมที่นำไปประยุกต์ใช้ในกรณีพิเศษ ดังกล่าว นอกจากนี้พุทธธรรมในการบรรลุทุกข์ทางใจ มีหลักพุทธธรรม เช่น โยนิโสมนสิการ การเจริญสมถะวิปัสสนาการดำเนินตามมัชฌิมปฏิปทา พุทธธรรมที่ประยุกต์ใช้ในการเตรียมตัวตาย มีมรณสติ น้อมจิตระลึกถึงกุศลธรรมและพุทธธรรมสำหรับผู้รักษาพยาบาลมีหลักปรโตโฆสะกัลยาณมิตร พรหมวิหาร โลกธรรม เป็นต้น

หลักธรรมยังนำไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ธรรม คือ ธรรมชาติ ธรรม คือ การปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติ และมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะประดับประคองรักษาไว้ เพราะ“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”การประคับประคองดูแลรักษาจิต จึงนับไปว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เปรียบรถยนต์ กาย คือ ตัวถังรถ ส่วนจิต คือ เครื่องยนต์ เครื่องยนต์ เครื่องยนต์เสียรถก็ไปไหนไม่ได้ ฉันใดฉันนั้น การประคับประคองดูแลรักษาจิตสำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรเทิดทูน พระคุณของพระพุทธเจ้าไว้เหนือเศียรเกล้าตลอดเวลาและตระหนักในพระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณและพระกรุณาธิคุณ สาเหตุที่ต้องเทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าเพราะเป็นผู้สอนและชี้แนวทางของการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจการสอนเกี่ยวกับ“ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา”หัวข้อนี้จะช่วยให้ผู้สนใจได้หยิบยกมาคิดและทำความเข้าใจพร้อมทั้งปฏิบัติตามแม้จะยากแต่การคิดบ่อยๆ จะช่วยให้เข้าใจชีวิตแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ง่ายและเร็วขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้างน้อยบ้างหากเข้าถึงคุณประโยชน์ของทุกขัง อนิจจัง อนัตตา จะช่วยในเข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและการดำเนินอย่างมีสารประโยชน์ไว้ว่าจะมีชีวิตอยู่ในช่วงวัยใดๆก็ตาม

ในธรรมของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ได้กล่าวว่าแต่ละคนมีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ทุกคนเป็นไปตามกรรมในข้อนี้ก็เป็นการสอน

ชี้ให้เห็นเกิดความจริงเพื่อไม่ให้ประมาท ให้ละความประมาท ให้เร่งประกอบความดี ประกอบ กุศลกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงามถูกต้องงดงามในชีวิต หากคิดแต่เพียงว่าเกิดมาดีแล้วหรือไม่ดีเลยก็จะไม่ทราบจะสร้างคุณงามความดีไปทำไมการสร้างความดีนั้นเพื่อความสุขใจความอิ่มเอิบใจและเป็นการสร้างความมีคุณค่าให้แก่ตนเอง ผู้ที่ได้รับผลกระทำความดีงามนั้นผู้กระทำย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอและผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมาเพราะผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบเป็นที่รักใคร่และเป็นที่เคารพนับถือเสมอการไม่ปฏิบัติในอยู่ในความดีงามหรือสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติเร้าร้อน นั่งนอนไม่เป็นสุข ผู้ใหญ่ใกล้ชิดก็เดือดร้อนได้ด้วย ตนเองทั้งปัจจุบันและอนาคต

หลักพุทธธรรมเป็นคำสอนตามความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง สอนให้คนมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายพระพุทธศาสนาไม่แบ่งแยกคนด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ แต่ยึดการกระทำหรือความประพฤติรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่โทษใคร สำรวจตัวเองและสอนให้รู้จักพึ่งตนเอง ไม่ฝากไว้กับโชคชะตาความสำเร็จขึ้นจากความเพียรและการกระทำตามทางของเหตุผล ไม่ฝากไว้กับโชคชะตาความสำเร็จเกิดขึ้นจากความเพียร และการกระทำตามทางของเหตุผล พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาความหลุดพ้นจากกิเลส อนัตตาเป็นความจริงของสิ่งทั้งหลาย ความยึดติดในอัตตาหรือตัวตนเป็นสิ่งฝังแน่น ในจิตใจมนุษย์ สิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่ ผู้มีปัญญาจะเห็นว่าเป็นไปตามธรรมดาของมันไม่ใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับได้ พระพุทธศาสนาสอนให้ไม่ประมาท สรรพสัตว์ ทั้งหลายมีความเสื่อมมองเห็นความทุกข์ในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกข์ในอริยสัจ ๔ สอนให้เผชิญกับความทุกข์ ไม่หนีความทุกข์ ด้วยรู้เท่าทัน ไม่ถูกบีบคั้นทำให้จิตใจปลอดโปร่งเมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม จะสามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวันของตนเองได้เป็นอย่างดี โดยยึดถือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นข้อประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขต้องตนเองและครอบครัว

ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอหลักพุทธธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อเป็นแนวทางการนำไปประพฤติปฏิบัติและใช้แก้ปัญหาในด้านต่างๆ เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาที่สำคัญ มีไตรลักษณ์ อริยสัจ เบญจศีล เบญจธรรม พรหมวิหารและสติปัฏฐาน

โดยสรุปลักษณะของพุทธธรรมมีลักษณะ ๒ คือ (๑) แสดงหลักความจริงสายกลาง หรือที่เรียกว่า “มัชเฌนธรรม”หรือ“มัชเฌนธรรมเทศนา”คือ หลักความจริงที่เป็นกลางตามธรรมชาติ เช่น เบญจขันธ์[๗] หรือขันธ์ ๕ ไตรลักษณ์กฎแห่งกรรม เป็นต้น หลักความจริงเหล่านี้ก็เปรียบได้กับ“ทฤษฎี”ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อให้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติต่อไป หรือนำมาแสดงเพื่อเป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น (๒) แสดงข้อปฏิบัติสายกลางหรือที่เรียกว่า“มัชฌิมาปฏิปทา” คือหลักปฏิบัติตามสภาพชีวิตของแต่ละคนไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์ (ผู้ครองเรือน)โดยทั่วไปหรือบรรพชิต ก็สามารถปฏิบัติได้หรือเรียกว่าเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันไม่หลงงมงาย มีผลสำเร็จคือความสุขสะอาด สว่าง สงบ[๘] เป็นอิสระที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้ ในทางปฏิบัติ สรุปแล้ว ลักษณะของพุทธ

---

[๗] **สํ.ข.** (ไทย). ๑๗/๙๕/๕๘. : **อภิ.วิ.** (ไทย). ๓๕/๑/๑.

[๘] **องฺ.เอกาทสก.** (ไทย). ๒๔/๑๖/๕๒.

ธรรมมี ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นสัจธรรม และส่วนที่เป็นจริยธรรมพุทธธรรม มีหลักการว่าไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม ความจริงก็ดำรงอยู่ตามธรรมดาของมันอย่างเป็นกลางๆ พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ คือ ค้นพบความจริงนั้นแล้วนำมาเปิดเผยไว้ สาระของความจริงนี้ก็คือ (ความเป็นไปตาม) ธรรมดาแห่งเหตุปัจจัย หรือกระบวนธรรมแห่งเหตุปัจจัย ผู้ที่มองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ไม่ใช่มองตามที่ตนอยากหรือไม่อยากให้มันเป็น จึงจะเข้าใจความจริงที่เป็นกลางนี้ได้ เมื่อเข้าใจธรรมที่เป็นกลางนี้แล้ว ก็ย่อมมองเห็นความจริงอย่างกว้างๆ ครอบคลุมทั่วไปทั้งหมด มีทัศนะเปิดกว้างหลุดพ้นเป็นอิสระอย่างแท้จริง โดยหลุดพ้นทั้งทางจิต คือจิตหลุดพ้นจากสิ่งบีบคั้นครอบงำที่เรียกว่ากิเลสและความทุกข์ กลายเป็นจิตที่ปลอดโปร่งเบิกบานเป็นสุข และด้านปัญญาคือหลุดพ้นด้วยรู้เท่าทันธรรมดา แล้วมองเห็นตัวความจริงที่ล้วนๆ บริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสเคลือบแคลงหรือทำให้เอนเอียงและรู้ชัดแจ้งที่ความจริงโดยตรงไม่ต้องรู้ผ่านใครๆ หรือรู้ตามที่ใครบอกอีกต่อไป[๙]

๒.๑.๔ หลักพุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ

พุทธธรรมที่จะนำไปประยุกต์ใช้สำหรับผู้สูงอายุ มี ๕ ประการ คือ ไตรลักษณ์ อริยสัจ เบญจศีลเบญจธรรม พรหมวิหารและสติปัฏฐาน หลักธรรมทั้ง ๕ ประการ ผู้วิจัยได้กล่าวเฉพาะลักษณะที่สำคัญของแต่ละหลักธรรมมีความหมายความสำคัญของแต่ละหลักธรรมมีความหมายความสำคัญและหลักธรรมกับผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) ไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ในอรรถกถาบาลีที่เรียกว่า “สามัญลักษณะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญเสมอเหมือนกัน คือ ทุกอย่างที่เป็นสังขต เป็นสังขารล้วนไม่เที่ยงคงทนมิได้เหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างเป็นธรรมไม่ว่าเป็นสังขตธรรม คือสังขาร อสังขตธรรม คือวิสังขารก็ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา เสมือนกันทั้งสิ้น สาระสำคัญของไตรลักษณ์ มี ๓ ประการ คือ

(๑) ความหมายของไตรลักษณ์

วศิน อินทสระ ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์ว่า “ลักษณะสำคัญ ๓ อย่าง บางที่เรียกว่าสามัญลักษณะแปลว่า ลักษณะสามัญหรือทั่วไปของสิ่งทั้งปวง ได้แก่คววมไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกขตา) และความไม่มีตัวตน หรือไม่ใช่ตัวตน (อนัตตตา)”[๑๐]

รัญจวน อินทรกำแหง ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า“ลักษณะอันเป็นธรรมดา ๓ ประการ เป็นสิ่งที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้ เรื่องของไตรลักษณ์เป็นสิ่งสำคัญเป็นที่ตั้งแห่งการเรียนรู้เพื่อประโยชน์การดับทุกข์ ซึ่งคนธรรมด่ามองไม่เห็น (ผู้ที่ไม่ค่อยสนใจในเรื่องธรรม ในเรื่องของความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิต)[๑๑]

---

[๙] พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**. หน้า ๙๒๓.

[๑๐] วศิน อินทสระ, **ไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาท,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙).

[๑๑] รัญจวน อินทรกำแหง, **ไตรลักษณ์,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อิเอ็นชีปริ้นท์แมน, ๒๕๔๖), หน้า ๗-๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า "ลักษณะโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง ซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น"[๑๒]

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้ (๑) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง....(๒) สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์....(๓) ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา..... ตถาคตตรัสรู้เข้าถึงหลักนั้นแล้วจึงบอกแสดงวางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลักเปิดเผย แจกแจงทำให้เข้าใจงายว่า "สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.... สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์....ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา[๑๓] ความหมายของไตรลักษณ์ แต่ละข้อ

๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมละสลายไป

๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไปภาวะที่ถูกกดดัน ฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหาและก่อเกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓) อนัตตา (Soullessness หรือ Nos-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นอย่างไรๆ ได้

สิ่งทั้งหลายหากละกล่าวว่ามี ก็ต้องว่ามีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆอันสัมพันธ์ เนื่องอาศัยกันเกิดมักสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยอยู่ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้งและแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวและเมื่อทุกส่วนเป็นไปรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อสาเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัวมีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครๆที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรตามใจปรารถนา

(๒) ความสำคัญของไตรลักษณ์

ความสำคัญของหลักพุทธธรรมข้อนี้สอนไม่ให้มนุษย์ยึดติดในสิ่งต่างๆที่ปรากฏให้เห็นสังขารไม่มีตัวตนเป็นสิ่งสมมติ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติ

ไตรลักษณ์ที่พิจารณาเห็นได้ยากนั้น เพราะมีเครื่องปกปิดไว้ไม่ให้เห็น คือสัตตติ ความสืบต่อแห่งนามรูปปกปิดอนิจจาตา อิริยาบถ ความผลัดเปลี่ยนแห่งกิริยาปกปิดทุขตาฆณสัญญาความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อนปกปิดอนัตตา พิจารณาด้วยอุบาย คือ วิปัสสนา ภาวนา พิจารณาเป็นนามรูป หยั่งเห็นความตั้งขึ้นและเสื่อมไป เพิกถอนสันตติเสียได้ อนิจจลักษณะก็ปรากฏชัด หยั่งเห็นความถูกบีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้ด้วยเพิกกิริยาบถออกเสียทุกขลักษณะย่อมปรากฏชัด พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาแล้ว จิตของผู้นั้นย่อมปล่อยวางได้ไม่ยึดถือเบญจขันธ์เป็นต้น เป็นของเรา หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตสงบเย็น ดังทุกข์ได้ขาดมีคุณแก่ผู้พิจารณาเห็นดังนี้[๑๔] และ

---

[๑๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม),** พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘-๕๙.

[๑๓] **องฺ.ติก.** (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

[๑๔] อุทัย สุดสุข, **สารธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวีมีสุข**, (นนทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๖๐-๔๖๑.

ทำให้เกิดจิตสำนึกเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราไม่เป็นอนัตตา มนุษย์สัตว์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์ไม่ประมาทในชีวิต อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข

(๒) ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีร่างกายเสื่อมถอย มีจิตใจที่แปรปรวนอยู่เสมอๆ จะเกิดความกลัว ความหวดระแวงกลัวภัยต่างๆ นานที่จะเกิดขึ้น หลักไตรลักษณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถบังคับได้ สังขารในไตรลักษณ์เป็นสภาวะที่ปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตามด้านร่างกายหรือจิตใจเป็นไปตามเกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี เปลี่ยนแปรสภาพเรื่อยไปเป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วขณะ ความทุกข์ที่เกิดกับผู้สูงอายุเป็นธรรมดาของธรรมชาติ เป็นภาวะกดดันขัดแย้งบีบคั้นคงสภาพอยู่ไม่ได้ ยกเลิกมันไม่ได้ ความไม่มีตัวตนซึ่งเรียกว่าอนัตตา ส่วนความมีตัวตนเรียกว่าอัตตา จะมีตัวที่แท้จริง เป็นเจ้าของ เป็นผู้ปกครอบครอง ผู้ทำความบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการหรือตามปรารถนา อนัตตาเป็นการปฏิเสธความมีความเป็นของอัตตา เพราะอัตตาเป็นเพียงภาพที่เกิดจากการยึดถือของคนทั่วๆไป คนแต่ละคนได้สร้างภาพ (อัตตา) หรือตัวตนขึ้นมาซ้อนไว้บนสภาวธรรม และอัตตาหรือตัวตนก็บดบังบุคคลเหล่านี้ไม่ให้มองเห็นสภาวธรรมและอัตตาหรือตัวตนก็บดบังบุคคลเหล่านั้นไม่ให้มองเห็นสภาวธรรม ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในอัตตาจะถ่ายความยึดถือนั้น ที่มองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายที่มันเป็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นแกนหรือสิ่งซ้อนแฝงที่จะเป็นเจ้าของครอบงำของการบัญชา ไม่ขึ้นต่ออำนาจของใครไม่ว่าอยู่ข้างในหรือข้างนอก ถ้ามีตัวตนเป็นแก่นเป็นแกนแฝงซ้อน สิ่งที่เกิดขึ้นตามภาวะที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันไม่ได้แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ของมันอย่างนั้นๆ จึงชัดเจนแน่แท้ว่าตัวตนไม่มีจริง

ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น ยังเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเราลุ่มหลงยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองลูกหลาน และสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพการสุขภาพจิตดีสมกับวัยสูงอายุ

๒) อริยสัจ

อริยสัจ ๔ เป็นหลักพุทธธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนาปรากฏในรูปลักษณะเป็นกระบวนการขั้นตอน โดยคำนึงถึงความสามารถที่จะเข้าใจ และการใช้ประโยชน์ของมนุษย์เพื่อมุ่งสอนให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติได้ผลสาระสำคัญของอริยสัจมี ๓ ประการ คือ

(๑) ความหมายของอริยสัจ

อริยสัจ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยเจ้าความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยบุคคล ความจริงที่ทำให้จิตของบุคคลไกลจากข้าศึก คือกิเลส มี ๔ อย่าง คือ[๑๕]

(๑.๑) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญญาต่างๆของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดแย้ง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิ่มแท้จริง พร้อมที่จะก่อปัญหาสร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้วและที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้คนที่ยึดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

(๑.๒) ทุกขสมุทัย เรียกสั้นๆว่าสมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่เราซึ่งจะเสพเสวยที่จะได้จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนั้นอย่างนั้นทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อนกระวนกระวาย ความหวงแทนเกลียดชัง หวั่นกลัว หวดระแวง ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิงไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่าไร้ไฟฟ้าและไม่อึดเฟ้อ

(๑.๓) ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆ ว่านิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชาสำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ใม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน เรียกสั้นๆว่านิพพาน

(๑.๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้นๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกกมรรคหรือทางประเสริฐ มีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตกิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือ บีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

(๒) ความสำคัญของอริสัจ

(๑) อริยสัจ ๔ เป็นหลักพุทธธรรมที่ครอบคลุมหลักพุทธธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเป็นหลักพุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ คำสอนที่เกี่ยวกับความเป็นจริงของธรรมชาติดังที่ตรัสในพุทธพจน์ว่า

"ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เที่ยวไปบนพื้นแผ่นดินทั้งสิ้นทั้งปวง ย่อมประชุมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างนั้นกล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้นโดยความมีขนาดใหญ่ฉันใด กุศลธรรมทั้งสิ้นทั้งปวง ก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ ๔ ฉันนั้น"[๑๖]

---

[๑๕] **อภิ.วิ** (ไทย) ๓๔/๑๔๕/๑๒๗.

[๑๖] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๓๔๐/๓๔๙.

"ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่ตรัสรู้ ไม่เข้าใจในอริยสัจ ๔ ทั้งเราและเธอจึงได้วิ่งเล่นเร่ร่อนไป (ในชาติทั้งหลาย) สิ้นกาลนานอย่างนี้"[๑๗]

(๒) มีสิ่งหนึ่งที่ถือว่าเป็นลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ การสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แม้เป็นความจริงก็ไม่ส่อนและอริยสัจนี้ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ในที่นี้ โดยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสนพระทัยและไม่ยอมทรงเสียเวลาในการถกเถียงปัญหาทางอภิปรัชญาต่าง ๆ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สิ่งที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมาย แต่ทรงนำมาสอนเพียงเล็กน้อยเหตุผลที่ทรงกระทำเช่นนั้น ก็เพราะทรงสอนแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ใช้แก้ปัญหาได้และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้นั้นก็คือ อริยสัจ ๔

(๓) อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมจำเป็นสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ พระพุทธเจ้าจึงทรงย้ำให้ภิกษุทั้งหลายสอนให้ชาวบ้านรู้อริยสัจ ดังบาลีว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ชนเหล่าหนึ่งเหล่าใดที่พวกเขาพึงอนุเคราะห์ก็ดี เหล่าชนที่พอจะรับฟังคำสอนก็ดี ไม่ว่าเป็นมิตรเป็นผู้ร่วมงานเป็นญาติเป็นสายโลหิตก็ตาม พวกเธอพึงชักชวนพึงสอนให้ดำรงอยู่ให้ประดิษฐานอยู่ในการตรัสรู้ตามเป็นจริง ซึ่งอริยสัจ ๔ ประการ[๑๘]

(๔) ส่วนผู้ใดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ มองเห็นด้วยปัญญาโดยถ่องแท้ ซึ่งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น ความก้าวล่วงทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นี่แหละ คือ สรณะ อันเกษม คนถึงสรณะอย่างนี้แล้ว ย่อมปลอดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง[๑๙]

นอกจากนั้น อริยสัจ ๔ ยังมีความสำคัญเกี่ยวกับไม่ให้ประมาทในชีวิต รู้วิธีแก้ความทุกข์ตามขั้นตอนจนดับทุกข์ได้ รู้วิธีแก้ปัญหาด้วยปัญญาและเหตุผลด้วยตนเอง ยึดถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ให้เชื่อในปัจจัยภายนอก และเห็นและเข้าใจในสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องทุกข์ มิใช่เพื่อให้เป็นทุกข์ แต่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะดับทุกข์ เป็นปัญหา เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ให้รู้ทุกข์หรือปัญหานั้นคืออะไรกัน ผู้ที่จะดับทุกข์เมื่อเรียนรู้ทุกข์ ก็ต้องเรียนรู้กับชีวิตอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ การดับทุกข์นั้นนำไปด้วยการกำจัดสาเหตุของมัน เมื่อกำจัดอวิชาตัณหาอันเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้แล้วก็สามารถดับทุกข์ได้

(๓) อริยสัจกับผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมข้อนี้มีความสำคัญต่อคนทุกคนตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาและประพฤติปฏิบัติในวิถีชีวิต ของตนเอง ทุกข์ในไตรลักษณ์เป็นเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติบางที่ก็ไปเกิดเป็นทุกข์ในอริยสัจ เมื่อคนไม่รู้ไม่เข้าใจทำกับมันไม่ถูก ทุกข์ในธรรมชาติก็จะทำให้เกิดปัญหาขึ้น เมื่อคนมีปัญญาไม่ถึง มันไม่ได้อย่างใจตัว ทำให้มาเกิดเป็นความกดดัน อึดอัดขัดแย้งบีบคั้นในชีวิตจิตใจ จึงเกิดทุกข์ในอริยสัจขึ้น ผู้สูงอายุจึงจะต้องรู้ว่าทุกข์ส่วนใหญ่เป็นทุกข์ในอริยสัจเป็นเรื่องเกี่ยวกับคนเป็นปัญญาที่จะต้องแก้ไข เป็นสิ่งที่ควรคำนึงเพื่อปลดเปลื้องด้วยการปฏิบัติทุกข์ในอริยสัจ

---

[๑๗] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๘๖/๑๐๗.

[๑๘] **สํ.ม** (ไทย) ๑๙/๑๗๐๖/๕๔๔.

[๑๙] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๔/๔๐.

ชาติความเกิดเป็นทุกข์ ชรา ความแก่เป็นทุกข์ อวัยวะทั้งหลายอ่อนแอ ทำหน้าที่บกพร่อง ผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หมดความคล่องแคล่วว่องไว ผิวพรรณไม่งดงามผ่องใสหนังเหี่ยวย่น ความจำเลอะเลือนเผลอไผล เสื่อมอำนาจและความเป็นเสรีทั้งภายนอกและภายในเกิดทุกข์กายและเกิดทุกข์ใจได้มาก มรณะความตาย ยามจะสิ้นชีวิตเคยทำสิ่งใดไว้ก็มองเห็นเป็นนิมิตของสิ่งนั้น ทั้งสิ่งดีและสิ่งชั่ว แล้วแต่น้ำหนักในการกระทำสิ่งนั้นๆ สิ่งไหนมีน้ำหนักมากก็จะเป็นนิมิตให้เห็น ส่วนต่างๆ ในร่างกายก็หยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายอาจมีมากทำอะไรจะแก้ไขอะไรก็ทำไม่ได้ คนที่รักก็จากไป ความเศร้าโศกเมื่อสูญเสียญาติหรือเพื่อสนิทอันเป็นที่รัก บ่นเพ้อไปต่างๆ นานา ทุกข์กาย กายเจ็บปวด ถูกบีบคั้น เป็นโรค ความทุกข์ใจ เจ็บปวดรวดร้าวใจ ร้องให้ ตีอกชกหัวลงดิ้น เชือดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย ความดับแค้นหรือสิ่งหวัง เร่าร้อนถอดถอนใจ เมื่อความโศกเศร้าเพิ่มทวีประสบหรือสิ่งซึ่งเป็นที่รัก ต้องพบเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบหรือชิงชังการพลัดพรากจากคนอันเป็นที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง สิ่งเหล่านั้นเป็นความทุกข์ทั้งนั้น

หลักพุทธธรรมอริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุจะต้องศึกษายึดถือประพฤติปฏิบัติเพื่อจะได้มองเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขทุกข์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากทุกข์ในอริยสัจ โดยแก้ไขตามขั้นตอนตามที่พระพุทธเจ้าที่ได้ทรงสั่งสอนไว้ เพื่อความสุขของผู้สูงอายุเองและลูกหลานในครอบครัว เป็นการป้องกันตนเอง เตรียมตนเองเพื่อรับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้อย่างไม่สะทกสะท้านแต่อย่างใด รู้ทันในทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาและแกไขทุกข์นั้นด้วยเหตุผล ไม่มีใครสามารถแก้ไขได้นอกจากตัวเราเอง

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าทุกข์เกิดขึ้นจากอริยสัจเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับคนทุกเพศทุกวัย เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไข เป็นสิ่งที่ควรคำนึงเพื่อปลดเปลื้องด้วยปฏิบัติ เมื่อผู้สูงอายุต้องเผชิญความทุกข์ที่เป็นปัญหา จะต้องสืบหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหาให้ตรงจุด กำหนดเป้าหมายให้ชัด ดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีการที่ต้องการจนบรรลุเป้าหมาย หลักพุทธธรรมคำสอนเรื่องอริยสัจ เริ่มสอนจากปัญหาไปจนถึงปัญญาบรรลุผลสำเร็จ เมื่อผู้สูงอายุเกิดปัญหาขึ้นในร่างกายและจิตใจ จะต้องใช้หลักของอริยสัจช่วยแก้ปัญหา หลักพุทธธรรมข้อนี้จึงมีความสำคัญในชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากวาระสุดท้ายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาจะมารวมอยู่กับผู้สูงอายุเพราะเป็นบั้นปลายสุดท้ายของชีวิต ผู้สูงอายุจึงต้องนำเอาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตโดยนำเอาอริยสัจ ๔ เข้ามาพิจารณาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะเป็นหลักพุทธธรรมคำสอนที่นำไปสู่หลักพุทธธรรมอื่นๆ อีกมากมาย เมื่อปฏิบัติหลักพุทธธรรมนี้ได้หลักพุทธธรรมอื่นก็จะง่ายขึ้นอริยสัจ ๔ จึงเป็นหลักพุทธธรรมที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุไปจนกระทั่งตาย

๓) เบญจศีล เบญจธรรม

เบญจศีล เบญจธรรา เป็นการแสดงความรักต่อสรรพสัตว์ทั้งปวงกล่าวคือ ผู้มีศีลย่อมเป็นที่รักแก่ผู้เข้าใกล้ เพราะผู้มีศีลไม่คิดเบียดเบียนและไม่ทำร้ายผู้อื่น เบญจศีล เบญจธรรมเป็นการงดวันการประพฤติชั่ว ทางกาย ทางวาจาและทางใจ เป็นผู้ประพฤติ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต เบญจศีลเบญจธรรม มีสาระสำคัญ ๓ ประการ คือ

(๑) ความหมายของเบญจศีลเบญจธรรม

เบญจศีล คือศีลทั้ง ๕ ข้อ เป็นบทบัญญัติ เพื่อเป็นข้อปฏิบัติของชาวพุทธมีผู้ให้ความหมายของเบญจศีล ดังนี้

ปิ่น มุทุกันต์ ได้อธิบายความหมายเบญจศีลไว้ว่า การรักษาศีล ๕ บางที่เรียกว่า เบญจศีล เพราะการรักษาศีล ๕ นี้เป็นการป้องกันตนเอง อารักขาตนเองไม่ให้เสียผู้เสียคนหรือเรียกว่าเสียตัว[๒๐]

สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้อธิบายความหมายไว้ว่า การรักษาศีล เปรียบเหมือนคนเขียนหนังสือ ต้องมีเส้นบรรทัดเป็นหลักในการเขียนหนังสือให้ตรงถ้าไม่มีเส้นบรรทัด ฐานในการดำเนินชีวิตมนุษย์และเบญจศีลคือการทำให้เกิดความอดทน ความสงบต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยป้องกันความเลวร้ายไม่ให้เข้าใกล้ ผู้รักษาศีลไม่ประสบความเดือดร้อนในอนาคตไม่เก้อเขินเมื่อสู่สังคม ไม่ทำให้ตนต้อนตกนรก ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ทำให้สิ้นไปแห่งอาสวะ[๒๑]

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายเบญจศีลว่า ศีล หมายถึงการรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย เป็นการรักษาปกติ ตามระเบียบวินัยหรือข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่วตามหลักสิกขาบท ๕ ข้อ [๒๒]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายว่า ศีล คือ ระเบียบความประพฤติ หรือระเบียบความเป็นอยู่ทั้งส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกาย วาจา ตลอดจนถึงนำมาเลี้ยงชีพ ซึ่งได้กำหนดวางไว้เพื่อทำให้ความเป็นอยู่นั้นกลายเป็นสภาพอันเอกอำนวยแก่การปฏิบัติกิจต่างๆเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายอันดีงาม ซึ่งเป็นอุดมคติของคนในสังคมหรือชุมชนนั้น[๒๓] เบญจธรรมเป็นธรรมที่ส่งเสริมเบญจศีล จะเกิดขึ้นได้ในบุคคลจะต้องฝึกฝนกันบ่อย ๆ

พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของเบญจธรรมว่า เบญจธรรม หมายถึงข้อปฏิบัติ ๕ ประการ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีคุณธรรม มีกาย วาจา ใจที่สะอาด งดงาม ได้แก่ เมตตา สัมมาอาชีวะ กามสังวร สัจจะและสติสัมปชัญญะ ผู้รับผลจากการกระทำนั้นจะมีความสุข[๒๔]

บุญมี แท่นแก้ว ได้ให้คำนิยามและความหมายไว้ว่า เบญจธรรม หมายถึง ธรรมที่ดีงาม ทำให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คู่กับศีล ๕[๒๕] ดังนี้

(๑) เมตตากรุณา คือ ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

(๒) สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบสัมมาอาชีพ

(๓) กามสังวร คือ การสำรวมในกาม

(๔) สัจจะ คือ การพูดความจริง

(๕) สติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้และความรู้ตัว

---

[๒๐] ปิ่น มุทุกันต์, **แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๔๑๙-๔๒๗.

[๒๑] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิญาณวโรรส, **เบญจศีล-เบญจธรรม,** รุ่น ๑, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๐.

[๒๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๖.

[๒๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๑๙.

[๒๔] อ้างแล้ว, **เบญจศีล-เบญจธรรม,** หน้า ๓๗.

[๒๕] บุญมี แท่นแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส, พริ้นติ้ง, ๒๕๔๕), หน้า ๘๕.

ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ ได้อธิบายว่าเบญจธรรมเป็นหลักของการปฏิบัติเพื่อให้เป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้มีอายุยืน มีโรคภัยน้อยไม่ฝันร้ายเป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ไม่มีคนทำร้าย ทำให้เกิดสมาธิมีความเบิกบานเข้าถึงพรหมโลกและนิพพานในที่สุด[๒๖]

(๒) ความสำคัญของเบญจศีล เบญจธรรม

เป็นหลักความคุมความประพฤติเบื้องต้นของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์ตั้งอยู่ในคุณธรรมให้สังคมอยู่กันได้โดยปกติสุข มีชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัยตามสมควร พระพุทธศาสนาแบ่งศีลออกเป็นศีลของฆราวาสหรือผู้ครองเรือนและศีลผู้ออกบวชหรือนักบวช แต่ความสำคัญของเบญจศีลเบญจธรรม มีดังนี้

(๑) ปาณาติปาตา เวรมณี หมายความว่า เจตนางดเว้นการทำลายชีวิตสัตว์ รวมไปถึงการฆ่าทำร้ายร่างกายและการรุณกรรม คำว่าสัตว์ ในสิกขาบทนี้ หมายถึงมนุษย์หรือสัตว์ดิรัจฉานที่มีชีวิต ในบทบัญญัติสิกขาบทนี้ ทรงมีจุดหมาย เพื่อให้มนุษย์เกิดมีความรัก เมตตากรุณาต่อกัน ให้เห็นว่าชีวิตมีค่าในตัวเอง เผื่อแผ่แก่สัตว์ทั้งหลาย ด้วยความคิดว่าเรายังรักชีวิตของเราอย่างไร บุคคลอื่นหรือสัตว์อื่นก็ย่อมรักชีวิตของเขาเช่นกัน จะเป็นการฆ่าให้ตายหรือทรกรรมทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจำเป็นจะต้องเอาเบญจธรรมมาเสริมด้วยเมตตากรุณาและเมตตากรุณาและเมตตากรุณาหมายถึง ความรักและความปรารถนาดีให้ตนและผู้อื่นมีความสุข คุณธรรมในข้อนี้มุ่งให้ความรักความเกื้อกูลแก่กันและกัน ปรารถนาอยากช่วยให้ผู้อื่นให้ข้าพ้นจากความทุกข์ มีจิตเมตตา เอื้อเฟื้อและแบ่งปันน้ำใจเมตตาปราณีต่อเพื่อนมนุษย์ไม่คิดพยาบาทหรือปองร้ายต่อกัน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้แผ่เมตตาไปยังสรรพชีวิตไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ดิรัจฉานก็ตาม ดังปรากฏในเมตตาสูตรว่า“ผู้ใดมีสติตั้งมั่นคง เจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ของผู้นั้นเห็นธรรมเป็นสิ่งสิ้นไปแห่งอุปธิกิเลส ย่อมเบาบางหากเขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์แม้สักตัวเดียวเจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะเจริญเมตตาจิตนั้นย่อมเป็นกุศลเข้าใจอนุเคราะห์หมู่สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ประเสริฐ”[๒๗]

ทุกชีวิตต้องการอยู่ในโลกนี้อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เยียดเบียนกัน ไม่ประทุษร้ายกัน ต้องการเห็นชีวิตทุกอย่างมีความสุข การยอมรับนับถือกันและกัน ในพระพุทธศาสนาความเมตตากรุณานั้นเป็นพื้นฐานของสันติ (peace) เพราะมีความรักความหวังดีต่อกัน ทำให้เกิดสันติภาพ เมื่อมนุษย์ไม่เบียดเบียนกันไม่ฆ่ากัน ก็ย่อมทำให้เกิดความสงบสุขตามหลักเบญจธรรมข้อที่ ๑ คือ เมตตากรุณา สร้างความสุขแก่สรรพสิ่งชีวิตในโลก

(๒) อทินนาทานา เวรมณี หมายความว่า เว้นจากการเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้ด้วยการลักขโมย โจรกรรม อนุโลมใจรกรรม ดังนั้น จำเป็นต้องเอาเบญจธรรม มาเสริมด้วยสัมมาอาชีพและสัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ เป็นการเลี้ยงชีวิตหรือการดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้อง เลี้ยงชีพโดยสุจริต ในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยว่า“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาอาชีวะเป็น

---

[๒๖] กรมการศาสนา กองศาสนาศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, **คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาธรรมศึกษาธรรมศึกษาชั้นตรี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑๘.

[๒๗] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๒๗๕.

ไฉน ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในศาสนานี้เว้นมิจฉาอาชีวะแล้วเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ”[๒๘]

(๓) กาเมสุมิจฉาจาราเวรมณี หมายความว่า เจตนางดเว้นที่ประพฤติผิดในกาม ข้อห้ามสำหรับหญิงและชายมิให้ประพฤติผิด ประกอบด้วย[๒๙]หญิงชายที่ต้องละเว้นดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องของเบญจธรรมมาเสริมด้วยการสังวรและการสังวรหมายถึง การสังวรระดับควบคุมตนมิให้มักมาในกามารมณ์ มีความต้องการทางเพศให้พอเหมาะพอดี มิให้มัวเมาในรูป เสียง รส สัมผัส ตามกระแสโลกภิวัฒน์ แฟชั่นนิยมและวัตถุนิยมสมัยใหม่ ไม่มัวเมาในกามารมณ์จนเกินพอดีรู้จักรักษาตนไม่ให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล มีความยินดีต่อคู่ครองของตน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงพวกบริโภคกามว่ามี ๓ จำพวกคือ[๓๐]

(๑) พวกที่บริโภคกามคุณทั้ง ๕ โดยมีความติดใจ หลงใหล หมกมุ่นรู้เท่าทันเห็นโทษมีปัญญาพาตัวรอดได้ เป็นเหมือนเนื้อป่าที่นอนทับบ่วงย่อมจะไม่ประสบความเสื่อม ความพินาศ ถูกพรานทำเอาได้ตามปรารถนา

(๒) พวกที่บริโภคกามคุณ ๕ โดยไม่ติดไม่หลงใหล ไม่หมกมุ่น รู้เท่าทันเห็นโทษมีปัญญาพาตัวรอดได้ เป็นเหมือนเนื้อป่าที่นอนทับบ่วงแต่ตัวไม่ติดบ่วงย่อมจะไม่ประสบความเสื่อมความพินาศไม่ถูกพรานคือมารร้ายทำอะไรเอาตามปรารถนา

(๓) พวกทีสงัดจากกามปลอดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้บรรลุ รูปฌาน และอรูปฌานขั้นใดขั้นหนึ่งตลอดจนบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ และเป็นผู้สิ้นอาสวะแล้ว (ประสบสุขประณีตสูงสุดแล้ว) ได้ชื่อว่าทำให้มาตาบอดมองไม่เห็นร่องรอย ถึงภาวะที่มารมองไม่เห็น เป็นเหมือนเนื้อผ่าเที่ยวไปในป่าใหญ่ จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอนก็ปลอดโปร่งเบาใจ เพราะไม่อยู่ในสายตาของพราน

จะเห็นได้ว่ากามสังวรในพระพุทธศาสนามิได้สอนให้ละเลิกความเกี่ยวข้องกับกามารมณ์อย่างเดียว แต่ยังสอนให้รู้จักปฏิบัติต่อกามารมณ์อย่างถูกต้องด้วย สอนไม่ให้ตกเป็นทาสของกามารมณ์ ยึดหลักสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจเท่าที่ตนมี

(๔) มุสาวทา เวรมณี หมายความว่า เจตนางดเว้นจากการพูดส่อเสียดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ“เจตนาของเขาอันยังกายประโยดและวจีประโยค ซึ่งเครื่องกล่าวให้คลาดเคลื่อนชื่อว่ามุสาวาท เพราะเป็นเหตุกล่าวคือ ให้บุคคลอื่นรู้หรือทำให้คำจริงด้วยความพยายามที่ควรกล่าวตามความเป็นจริงเป็นคำเท็จ หรืออีกนัยหนึ่ง เจตนา คือ ความตั้งใจที่ก่อให้เกิดความเคลื่อนไหวอย่างนั้นของผู้ประสงค์ให้บุคคลอื่นรู้เรื่องไม่จริงว่าเป็นความจริง เรียกว่ามุสาวาท เพราะเป็นเหตุกล่าวเท็จ”[๓๑] มีมุสาวาท อนุโลมมุสาวาทและรับคำคนอื่น ด้วยเจตนาบริสุทธิ์ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะเอาเบญจธรรมมาเสริมด้วย สัจจะ และสัจจะ หมายถึง ความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์สุจริตต่อตน

---

[๒๘] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๒๗๕.

[๒๙] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๒๓๓/๑๓๓.

[๓๐] พระธรรมปิฎก (ป,อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๗), หน้า ๕๔๓.

[๓๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๒.

พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธมฺมธโร) ได้อธิบายว่า“สัจจะหมายถึงความจริงเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้เป็นอมตะดังที่พูดกันเสมอว่า ความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย คำว่า ความจริงคือความดีความแท้ สิ่งประเสริฐหรือเป็นสิ่งที่สังคมปรารถนา บุคคลที่ดีหรือประเสริฐจะต้องทำดีมีสัจวาจา คือ พูดอย่างไร ต้องทำอย่างนั้น ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า ยถาวาที ตถาการี การพูดกับการกระทำจะต้องตรงกันเสมอ”[๓๒]

(๕) สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี หมายความว่า เจตนางดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและ เมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท รวมทั้งน้ำดองที่สิ่งมึนเมาเจือปนอยู่ดังนั้น จึงจำเป็นจะต้องนำเอาเบญจธรรมมาเสริมด้วย สิตสัมปชัญญะ และสติสัมปชัญญะ หมายถึงการมีสติรอบคอบไม่เลินเล่อ รู้จักหยั่งคิด ควบคุมความรู้สึกตัวเองอยู่เสมอว่าสิ่งใดควรทำหรือที่จะมีขึ้น เมื่อเพ่งถึงการสำรวมในการดื่มน้ำเมาแล้ว ก็เพื่อประโยชน์แห่งความผาสุกของร่างกายและเพื่อคุณความงาม ความดีที่จะได้กระทำอย่างมีสติรอบคอบสมควร

นอกจากนั้น สมเด็จพระญาณสังวร ทรงตรัสถึงความสำคัญของเบญจศีล เบญจธรรมว่า[๓๓]

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๑ ย่อมทให้มีพลานามัยที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยมีอายุยืนยาวไม่มีศัตรู

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๒ ย่อมีทรัพย์เลี้ยงชีพจะประสบแต่ทางดี มีทรัพย์สมบัติไม่มี วิบัติหายนะ

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๓ ย่อมประสบโชคทางความรัก มักพบรักแท้ไม่อกหัก

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๔ ย่อมมีเสียงที่ไพเราะ พูดจามีเหตุมีผล มีคนเชื่อฟังและน่าเชื่อถือ

ผู้รักษาศีลข้อที่ ๕ ย่อมมีสมองดี มีความทรงจำดี ไม่หลงลืมฟั่นเฟือนเลอะเทอะ ไม่วิกลจริต

วศิน อินทสระ ได้อธิบายว่า ศีลมีความไม่เดือดร้อนใจ กายเย็น ใจเย็น เพราะไม่เห็นโทษเศร้าหมองใดๆ ของตน เหมือนบุรุษหรือสตรีที่ได้อาบน้ำชำระร่างกายเรียบร้อยและ บริโภคอาหารประณีต ได้นั่งพัก ณ ร่มไทรริมลำธารอันมีน้ำใสสะอาด เมื่อรักษาศีลดีแล้วย่อมเป็นผู้มีศีลประจำใจประจำตน คือจะกลับมารักษาเรา เหมือนเราปลูกต้นไม้ รักษาต้นไม้ เพื่อต้นไม้เติบโตทันการรักษาผู้ปลูกนั้นเอง[๓๔]

ดังนั้น ความหมายของเบญจศีล หรือศีล ๕ เป็นสิ่งที่มนุษย์ในสังคมใช้ป้องกันตนเองรักษาตนเองให้มีความสุขโดยไม่ไปเบียดเบียนให้สรรพสัตว์ทั้งหลายเดือดร้อน หรือเกิดความทุกข์จากการกระทำของตนมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน เป็นการแสดงถึงความรักระหว่างกันและกันในสังคมอย่างมีความสุข และเบญจธรรมเป็นธรรมที่สนับสนุนเบญจศีลการประพฤติปฏิบัติที่ดีของมนุษย์ทั้งกาย วาจา และใจ มีความเมตตากรุณา ประกอบอาชีพสุจริต สำรวมในกาม พูดความจริง ไม่โกหก มีสติสัมปชัญญะ ผู้ที่ยึดถือปฏิบัติในหลักพุทธธรรมข้อนี้จะทำให้มีอายุยืน มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลายมีสมาธิและเข้าถึงนิพพาน

---

[๓๒]พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธมฺมธโร), **สากลศาสนา** ภาค ๑-๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๕), หน้า ๔๕๑.

[๓๓]สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก, วิธีสร้างบุญบารมี, (กรุงเทพมหานคร : นพรัตน์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙-๒๒.

[๓๔]วศิน อินทสระ, **พุทธจริยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔.

(๓) เบญจศีล เบญจธรรมกับผู้สูงอายุ

เบญจศีลเบญจธรรมเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติควบคู่กันมุ่งให้บุคคลทำความดีเลี่ยงหลีกจากความชั่วหรือละเว้นความชั่ว ซึ่งเป็นหลักธรรมที่บุคคลนำมาใช้ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุจึงควรจะประพฤติปฏิบัติตามเบญจศีลและเบญจธรรม ดังนี้

ศีลข้อที่ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์ที่มีชีวิต เบญจธรรมข้อ ๑ ให้มีเมตตาความรักและความปรารถนาดีและความสงสารคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

ศีลข้อที่ ๒ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เบญจธรรมข้อที่ ๒ เลี้ยงชีพในทางที่ชอบ ประกอบด้วยคุณธรรม

ศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม เบญจธรรมข้อที่ ๓ กามสังวร สำรวมในกาม

ศีลข้อที่ ๔ เว้นจากการพูดเท็จ เบญจธรรมข้อที่ ๔ สัจจะ ความมีสัจจะ ความมีสัตย์ ความมีความจริงใจ พูดจริงทำจริง

ศีลข้อที่ ๕ เว้นจากการดื่มน้ำเมาหรือสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประสาทเบญธรรม

ข้อที่ ๕ สติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกระลึกได้ รู้สึกอยู่เสมอ

หลักพุทธธรรมข้อนี้มีความสำคัญต่อบุคคลที่เป็นชาวพุทธตั้งแต่เด็กจนถึงวัยชราทุกคน ผู้สูงอายุต้องประพฤติปฏิบัติให้เป็นปกตินิสัย เมื่อเกิดการทำผิดพลาดในศีลข้อใดข้อหนึ่งถือว่าบุคคลนั้นผิดปกติแต่ก็สามารถกลับมาแก้ไขได้ใหม่ อย่างปล่อยให้ผิดเป็นนิสัยจะกลายเป็นบาปที่ติดตัวไป ผู้สูงอายุจะต้องดูใจของตนเองทุกวัน ตามจิตใจของตนเองให้ทันรู้ว่าคิดและประพฤติปฏิบัติตนอย่างไร ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่น หรือทำในสิ่งที่ผิดศีลผิดธรรม ถ้าเกิดความพลั้งพลาดต้องปรับเปลี่ยนชีวิตใหม่ ทบทวนหลักพุทธธรรมที่นำมาใช้วิถีชีวิต รู้ทันกิเลสอย่าปล่อยให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ ระมัดระวังกาย วาจาและใจ อย่าให้ฟุ้งซ่านไปตามกิเลส เพื่อความสุขในปัจจุบันและอนาคตของตนเองและครอบครัว ซึ่งเราอาจจะตายจากโลกนี้ไปแล้ว

ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักพุทธธรรมเบญจศีลเบญจธรรมมาประพฤติปฏิบัติจะเกิดประโยชน์ ดังนี้ จะเป็นบุคคลที่มีเมตตากรุณา ไม่ฆ่าสัตว์ จะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทำให้อายุยืน ทรัพย์สมบัติที่มีอยู่จะไม่หายนะ ปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย ตนเองครอบครัวมีความสุขไม้ถูผู้อื่นเข้ามาเบียดเบียน พูดจามีเสน่ห์ต่อคนฟัง มีคนเชื่อฟัง พูดอะไรมีคนเคารพนับถือ มีสติปัญญาเฉลียว ฉลาด สมองดี ความจำดี ไม่หลงหน้าลืมหลังเหมือนคนบ้า ครอบครัวมีความสุข พระพุทธเจ้าสอนให้คนเราเห็นความจริงในชีวิต เบญจศีลงดเว้นจากการกระทำชั่วทางกาย วาจาและทางใจ ถ้าประพฤติปฏิบัติในทางที่ดี จะนำสุขมาสู่ตนเองและครอบครัว ตลอดจนสังคมและชุมชนที่อยู่ ถ้าประพฤติปฏิบัติในทางที่ไม่ดีจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและครอบครัวให้เกิดความหายนะได้ เบญจธรรมเป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้คนเป็นคนดี ซึ่งมีคุณธรรม ๕ ประการ คือ เมตตา กรุณา มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นให้มีความสุข สัมมาอาชีพประกอบอาชีพที่สุจริต ประกอบอาชีพในทางที่ถูกที่ควรและที่ชอบธรรม กามสังวรยินดีพอใจภรรยาของตน สัจจะพูดความจริง สติสัมปชัญญะที่สติรอบคอบไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เบญจศีลเบญจธรรม เป็นหลักพุทธธรรมที่คนทุกคนควรประพฤติปฏิบัติเพราะเป็นหลักพุทธธรรมเกี่ยวข้องกับชีวิต เพื่อให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุขเป็นหลักพุทธธรรมที่ปฏิบัติได้ง่าย

๔) พรหมวิหาร

พรหมวิหารธรรม ๔ ประการ เป็นหลักพุทธธรรมประจำสภาพจิต ชื่นชมในดวงจิตกับการดำเนินชีวิตให้บริสุทธิ์หมดจดงดงาม และแสดงพฤติกรรมแก่มนุษยชาติและสัตว์โลกชอบคุณธรรมที่เป็นพรหมหรือเสมือนพรหม ดังนั้นลักษณะสำคัญของพรหมวิหาร มี ๓ ประการ คือ

(๑) ความหมายของพรหมวิหาร ๔

ความหมายของพรหมวิหาร ทั้ง ๔ มีแนวคิด ๓ ลักษณะ คือ ความหมายตามทัศนะของนักปราชญ์ ความหมายตามการวิเคราะห์รูปศัพท์และความหมายตามสภาวะจิตที่มารดาบิดามีต่อลูก ดังนี้

ความหมายตามทัศนะของนักปราชญ์

พระพรหมคุณาภารณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของพรหมวิหาร ๔ คือ[๓๕]

(๑.๑) เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีมีไมตรีต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

(๑.๒) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดควมทุกข์ยากของคนและสัตว์ทั้งปวง

(๑.๓) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี คือ เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุขก็มีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จถ้วนหน้ายิ่งขึ้นก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วยพร้อมที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

(๑.๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ มองความเป็นจริงโดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคงเที่ยงตรงดุจตาชั่งมองเห็นว่าการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยว่าวางตนและปฏิบัติจิไปตามหลักการเหตุผลและความเที่ยงธรรม

ผู้ดำรงพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณาและย่อมรักษาธรรมไว้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมีให้เสียธรรม พรหมนี้แปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณที่ยิ่งใหญ่

พรหมวิหาร ๔ เรียกอย่างหนึ่งว่า อัปปมัญญา๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณไม่จำกัดขอบเขต พรหมวิหารมีอยู่ในผู้ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่นด้วยสังคหวัตถุ ๔ เป็นต้น

ความหมายตามการวิเคราะห์รูปศัพท์

๑) เมตตา มีน้ำใจเยื่อใยใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนสัตว์ทั้งหลายหรือ น้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร

๒) กรุณาทำความสะเทือนในแก่สาธุชนเมื่อคนอื่นประสบทุกข์ หรือถ่ายถอน ทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป หรือแผ่ใจไปรับรู้แก่คนสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

๓) มุทิตา โมทนายินดีต่อผู้ประกอบด้วยสมบัติหรือผลดีนั้นๆ

---

[๓๕]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๔-๑๒๗.

๔) อุเบกขา คอยมองดูอยู่โดยละความขวนขวายว่าสัตว์ทั้งหลายอย่าผูกเวรกัน เป็นต้นและโดยเข้าถึงความเป็นกลาง

ความหมายสภาพจิตที่มารดาบิดามีต่อลูก

๑) เมื่อลูกยังเล็กเป็นเด็กเยาว์วัย แม่เมตตารักใคร่ถนอมเลี้ยงให้เจริญเติบโต

๒) เมื่อลูกเจ็บไข้มีทุกข์ภัย มีกรุณาห่วงใยปกปักรักษาหาทางบำบัดไข้

๓) เมื่อลูกเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวสวยสง่า แม่มุทิตาพลอยปลาปลื้มใจหวังให้ลูกงามสดใสอยู่นานเท่านาน

๔) เมื่อลูกรับผิดชอบกิจหน้าที่ของตนขวนขวายอยู่ด้วยดี แม่อุเบกขามีใจนิ่งสงบเป็นกลางวางเฉยคอยดู

(๒) ความสำคัญของพรหมวิหาร

พรหมวิหาร ๔ มีความสำคัญ คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ๔ประการ ประกอบด้วย (๑) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข (๒) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ (๓) มุทิตา ความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข (๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง การจะนำพรหมวิหารไปปรับใช้จะต้องพิจารณาและทราบถึงลักษณะหน้าที่ เหตุและผลที่แท้จริงของพรหมวิหารดังนี้

(๑.๑) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่ไมตรี คิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า

ลักษณะของเมตตา คือ เป็นไปโดยอาการช่วยเหลือเกื้อกูลแก่มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย จิตที่คิดช่วยเหลือเกื้อกูลนั้นเป็นจิตที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา คือ น้อมนำประโยชน์ไปให้เขา ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเขา เหตุแห่งเมตตา คือ เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนและสัตว์ทั้งหลาย เห็นว่าเขาน่ารักก็มีใจเมตตา ผลดีของเมตตา คือ กำจัดความริษยา อาฆาตเคืองแค้นให้หมดไป เพื่อมีจิตเมตตาแล้วเราจะไม่ผูกพยาบาทเคียดแค้นใคร ผลที่ไม่ดีของเมตตา ถ้าใช้เมตตาไม่ถูกทาง คือ ทำให้เกิดเสน่ห์ เอ็นดูรักใคร่ ความใจดี มีเมตตาบางที่ก็ทำให้เกิดความเสน่หากลายเป็นความพินาศขึ้นมาได้ สิ่งที่ทำลายเมตตา คือ ราคะ ความกำหนัดในกามารมณ์ ความอยากได้ อยากมี อยากมีอำนาจวาสนา และความพยาบาท ความโกรธ ความไม่พอใจ ตัวอย่างเช่น พ่อเลี้ยงอาจมีเมตตาต่อลูกเลี้ยง ตั้งใจส่งเสียให้ได้เล่าเรียนสูงๆ เพื่อจะได้มีงานดี ๆ ทำ แต่พอลูกเลี้ยวเติบโตเป็นสาว พ่อเลี้ยงเกิดมีใจเสน่หารักใคร่ในตัวลูกเลี้ยง ความเมตตาก็ถูความเสน่หาทำลายไปกลายเป็นความกำหนัด ความใคร่แทน เมื่อลูกเลี้ยงเริ่มมีคนรักในวัยเดียวกัน พ่อเลี้ยงก็เกิดความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ ซึ่งความรู้สึกโกรธนี้ก็ทำลายเมตตา จิตที่พ่อเลี้ยงเคยมีให้แก่ลูกเลี้ยง

(๑.๒) กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ เมื่อคนอื่นประสบทุกข์ ต้องการทำทุกข์ของคนอื่นให้หมดไป หรือแผ่ใจไปรับรู้ต่อคนสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

ลักษณะของกรุณา เป็นอาการที่ใฝ่ใจจะปลดเปลื้องความทุกข์แก่คนและสัตว์ทั้งหลาย ที่ถูกทุกข์ครอบงำ จึงเกิดความสงสาร ผลที่ดีของกรุณา คือ ความสงบ ไม่คิดเบียดเบียน ไม่คิดมุ่งทำลาย ผลที่ไม่ดีของกรุณา ถ้าใช้กรุณาไม่ถูกทาง คือ ทำให้ใจสงสารแล้วเกิดโศกเศร้า สิ่งที่ทำลายกรุณา คือ ความเศร้าโศกเสียใจ เพราะความสงสารและความไม่เบียดเบียนทำลาย ตัวอย่าง เราเลี้ยงหมาไว้ตัวหนึ่ง ต่อมาหมาของเราอาจโดนรถยนต์ชนให้รับบาดเจ็บ เราก็เกิดความสงสาร อยากให้หมาพ้นทุกข์

ทรมานจากการบาดเจ็บนั้น เราอาจพาหมาไปให้สัตว์แพทย์รักษาพยาบาล แต่ด้วยความรักความสงสารที่มีมากเกินไป ทำให้เราโศกเศร้านั้น เป็นจิตที่ไม่สงบและเราอาจคิดโกรธแค้นคนขับรถยนต์ที่ชนหมาของเรา ความโกรธแค้นนี้ก็ทำลายความกรุณาที่มีอยู่ในใจของเราด้วยเช่นกัน

(๑.๓) มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อคนและสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข ลักษณะของมุทิตา คือ พลอยยินดี ดีใจด้วย หน้าที่ของมุทิตา คือ อิจฉาริษยา เหตุแห่งมุทิตา คือ เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ ก็พลอยยินดีไปกับเขาด้วย ผลที่ดีของมุทิตา คือมีใจสงบ ไม่มีความอิจฉาริษยา ผลที่ไม่ดีของมุทิตา ถ้าใช้มุทิตาไม่ถูกทาง คือ เกิดความระเริง สิ่งที่ทำลายมุทิตา คือ โสมนัส ดีใจว่าตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์ไปด้วยและความอิจฉาริษยาที่ไม่ยินดีในความสุขความสำเร็จของผู้อื่น ตัวอย่าง ลูกสาวของเราอาจได้เป็น ดาราดังทำให้เราดีอกดีใจไปกับลูกสาวด้วยและอาจคิดไปว่าเราได้เป็นแม่ของดาราดังไปแล้ว ลูกอาจมีรายได้ดี คงแบ่งเงินให้แม่จับจ่ายใช้สอยได้มากขึ้น ความคิดระเริงไปเช่นนี้ทำลายมุทิตาที่เคยพลอยยินดีกับความสุขสำเร็จของลูกไปด้วย

(๑.๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชั่ง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีผลชั่ว สมควรแก่เหตุอันประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉย สงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเองหรือเขาควรได้รับผลอันกับความรับผิดชอบของตน

ลักษณะของอุเบกขา คือ เป็นไปโดยอาการเป็นกลางต่อคนและสัตว์ทั้งหลาย มีใจสงบไม่เอนเอียง หน้าที่ของอุเบกขา คือ มองเห็นความเสมอภาคกันในคนและสัตว์ทั้งหลาย เหตุแห่งอุเบกขา คือ มองเห็นภาวะที่ทุกคนเป็นเจ้าของกรรมของตน ซึ่งแต่ละคนย่อมเป็นไปตามกรรม ผลที่ดีของอุเบกขา คือ มีใจสงบ ไม่มีความยินดียินร้าย ระงับความเคือง เสียใจและระงับความดีใจด้วยตาม ผลที่ไม่ดีของอุเบกขาไม่ถูกทาง คือ เกิดวามวางเฉยเมย ไม่รับรู้ไม่แยแส ไม่ใยดี

สิ่งที่ทำลายอุเบกขา คือ ความเฉื่อย ไม่รับรู้ ราคะ ความใคร่ ความขัดเคือง ตัวอย่างเช่น เพื่อนคนเราคนหนึ่งสอบได้ทุนไปเรียนต่อต่างประเทศ เราเองก็รู้ว่าเพื่อนคนนี้เป็นคนเรียนดีมาแต่ไหนแต่ไร เขาสมควรที่จะสอบชิงทุนการศึกษาได้ แทนที่เราจะร่วมแสดงความยินดีกับเพื่อน เรากับทำไม่รู้ไม่ชี้ อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา แต่เป็นความไม่แยแส เฉยชา ไม่สนใจใยดี ต่อมาเพื่อนไปเรียนต่างประเทศจบการศึกษาและกลับมาเมืองไทย เพื่อนล้มป่วยเข้าโรงพยาบาล เราได้ข่าวก็ไม่ไปเยี่ยมสอบถามอาการ อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา แต่เป็นความเฉยชา ใจจืด แล้งน้ำใจ บุคคลที่ประพฤติตนอยู่ในพรหมวิหารย่อมช่วยเหลือมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณาและย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ต้องมีอุเบกขาด้วย ที่จะมิให้เสียธรรม พรหมวิหารมีในผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่นด้วยสังคหวัตถุ ๔

บิดามารดานั้น คือ พรหมของบุตร พ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องมีพรหมวิหาร ๔ ตัวอย่างเช่น พ่อแม่มีลูกสาวคนหนึ่ง พ่อแม่รักและเมตตาลูกสาว ส่งเสริมให้ลูกสาวเรียนหนังสือ เพื่อจะได้งานดีๆ ทำ พึงตนเองได้ นี่คือความเมตตาของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ต่อมาลูกสาวเรียนจบมีงานทำและแต่งงาน ภายหลังมีความขัดแย้งกับสามี ลูกสาวก็มีความทุกข์ มาร้องให้ปรับทุกข์กับพ่อแม่ พ่อแม่ก็กรุณาสงสารอยากให้ลูกสาวพ้นทุกข์ ได้แต่รับฟังปัญหา และคิดช่วยเหลือบุตรสาวเท่าที่จะทำได้ ต่อมาลูก

สาวหย่ากับสามีคนแรก และได้พบรักใหม่ แต่งงานกับมหาเศรษฐีคนดัง พ่อแม่ก็พลอยยินดีไปกับลูกสาวด้วย จิตที่ยินดีนี้เป็นมุทิตา ต่อมาลูกสาวตั้งครรภ์กำลังจะให้กำเนิดหลานชายแต่เกิดอุบัติเหตุเล็กน้อยทำให้แท้งบุตร ลูกสาวคนนี้ก็มีลูกไม่ได้อีก พ่อแม่รับทราบด้วยความเห็นใจ แต่ไม่เศร้าโศกเสียใจ เพราะเข้าใจในสัจธรรม รับรู้เรื่องราวได้อย่างมีใจสงบ อย่างนี้เรียกว่า เป็นอุเบกขาและปลอบใจลูกสาวว่า ไม่มีหลานก็ไม่เป็นไร โชคดีแล้วที่ลูกสาวไม่เป็นอะไร ยังดีที่สุขภาพของลูกยังแข็งแรงดีอยู่ แม้จะเป็นเรื่องร้ายแต่พ่อแม่ก็ไม่ควรเศร้าโศกเสียใจ รู้จักทำใจให้สงบได้โดยไม่ทุกข์ร้อน แต่ไม่ได้นิ่งดูดายหรือเฉยเมยกับข่าวร้าย

พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักพุทธธรรมสำหรับมนุษย์ทุกคน เป็นหลักพุทธธรรมประจำใจทำให้คนประพฤติปฏิบัติตนอย่างพรหม ให้ความรักกับสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตใจอันแผ่ไมตรีปรารถนาดีอยากให้เขามีสุข มีความต้องการที่ปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ร้อนของสรรพสัตว์ทั้งปวง พลอยยินดีเมื่อเขามีความสุข ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมแก่เหตุผลที่สรรพสัตว์ทั้งหลายได้ทำไว้ ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ๔ ช่วยเหลือสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตากรุณา รักษาธรรมด้วยอุเบกขา แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์แต่ต้องมีอุเบกขาด้วยเพื่อไม่ให้เสียธรรม พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่ให้คนเรา ประพฤติตนให้เป็นอย่างพรหม ผู้สูงอายุเป็นพรหมของลูกหลาย เป็นพรหมของบุคคลในสังคม ผู้ใดมีพรหมวิหาร ๔ ผู้นั้นมีเสน่ห์ในตัวเอง มีจิตใจที่สงบเย็น ผู้สูงอายุจะต้องเมตตา ความรักใคร่อยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่ไมตรี รู้สึกสงสาร เอ็นดูผู้อื่นอยู่เสมอ แม้ว่าบุคคลผู้นั้นจะทำในสิ่งที่ไม่ดีก็ยังนึกสงสารและเอ็นดูในบุคคลนั้น แม้มีศัตรูผู้สูงอายุจะต้องคิดกับศัตรูดั่งมนุษย์ที่น่าสงสารคนหนึ่ง ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดหาที่สุดไม่ มองศัตรูด้วยสายตาเอ็นดูเหมือนแม่เอ็นดูลูก สิ่งนี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีพลังให้คนที่คิดร้ายเปลี่ยนใจมาคิดดีต่อเราไปไหนมีคนรักใคร่อยากใกล้ชิด แม้ว่าจะเพิ่งรู้จักกันก็ตาม เพราะพลังของความเมตตามีพลังมากที่สุด ในโลกใบนี้ ผู้สูงอายุจะต้องมีความกรุณา ยื่นมือช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ใฝ่ใจจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ของปวงสัตว์ ช่วยเหลือแม้กระทั่งศัตรู ช่วยให้เขาไม่มีเวรกับเราเห็นคนอื่นเดือดร้อนก็ช่วยแบบไม่ต้องตระหนี่ พระพุทธเจ้าสอนให้ทำทานเพื่อลดความตระหนี่ในตัวเผื่อแผ่ช่วยเหลือกันและกัน การทำบุญถือว่าเป็นอริยทรัพย์ติดตามตัวไปภพหน้า พบกับใครเขาก็รักใคร่อยากพูดคุยด้วยผู้สูงอายุต้องมีมุทิตา ยินดีในสิ่งที่ผู้อื่นเป็น ผู้อื่นมี เห็นใครได้ดีก็ยินดี เขาทำความดีก็อนุโมทนาไม่อิจฉาไม่นินทาให้ร้าย ไม่หมั่นไส้หรือน้อยเนื้อต่ำใจใดๆ ถ้าเขาด่า ให้คิดว่าเคยทำกรรมกับเขามาก่อน ต้องยินดีเพราะมีโอกาสได้ใช้กรรมให้หมดไปไม่เกิดการจองเวรกัน ได้บุญเพิ่มขึ้น คืออภัยทาน ยินดีน้อมรับแม้คำด่า คำติฉินนินทา ยินดีที่ผู้อื่นดีกว่า ยินดีที่ไม่มีวันจะเก่งเหมือนใครพอใจที่เกิดมาเป็นแบบนี้ เมื่อผู้สูงอายุทำใจได้ในสิ่งนี้ จะมีความมั่นใจในตนเอง มีเสน่ห์ไม่มีความหมองในสีหน้า ในด้านอุเบกขา ผู้สูงอายุจะต้องรำลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวตนอย่างแท้จริงทุกคนมีสิทธิ์ที่จะดีหรือเลว เวียนว่ายตายเกิดเหมือนกัน เห็นเขาทำอะไร ก็วางเฉย อย่าไปเอามาคิดจนปั่นป่วนหัวใจมีใจเป็นกลาง พบอะไรกระเทือนจิตใจก็วางเฉยเชื่อในเรื่องกรรม ความทุกข์ที่แท้จริง คือทุกข์ที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้นไม่ยุ่งเรื่องของคนอื่น ไม่ต้องไปแก้นิสัยใคร ไม่ต้องไปเก็บคำพูดหรือการกระทำคนอื่นมาจ้องจับผิดหรือตีโพยตีพาย หรือเอามาใส่ใจจนเจ็บข้ามวันข้ามคืนถ้าผู้สูงอายุทำเช่นนี้ได้ใครก็ใครรักมีเสน่ห์มาก เวลาดวงตกก็ไม่หนักเหมือนคนอื่นนี่คือพลังอุเบกขา

ดังนั้น ผู้สูงอายุถ้าปฏิบัติได้อย่างพรหม จะมีชีวิตที่หมดจดประพฤติปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ มีใจสงบหายโกรธแค้น ไม่ขุ่นเคืองใจ ความใจดีมีเมตตาบางที่ทำให้เกิดความเสน่ห์หากลายเป็นความพินาศขึ้นมาได้ สิ่งที่ทำลายความเมตตาคือ ราคะ อยากได้อยากมี ผู้สูงอายุจะต้องระวังในสิ่งเหล่านี้ให้ดี อย่าให้เกิดขึ้นกับตัวเองจนได้ กรุณาเป็นความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ไม่เบียดเบียนไม่คิดร้าย ถ้าใช้กรุณาไม่ถูกทาง ทำใจให้สงสารแล้วจะเกิดความโศกเศร้า ผู้สูงอายุจะต้องตระหนักในเรื่องนี้อย่างรอบคอบอย่างให้เกิดความสงสารไปทางที่ผิด มุทิตา ความยินดีที่ผู้อื่นอยู่ดีมีสุข พลอยยินดีไม่อิจฉาริษยา ถ้าใช้มุทิตาไม่ถูกทางจะเกิดโสมนัสคิดว่าเราจะพลอยได้กับเขาไปด้วย ผู้สูงอายุต้องไม่คิดเช่นนั้น อุเบกขาความมีน้ำใจเป็นกลางไม่ลำเอียง ถ้าใช้อุเบกขาไม่ถูกทาง จะเกิดความเฉยเมย ไม่รับรู้ ไม่แยแส ถ้ามีสิ่งเหล่านี้อยู่ในจิตใจของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุขาดความนับถือจากลูกหลานและบุคคลในสังคม

๕) สติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ นั้นมีจุดประสงค์อยู่ที่ฝึกสติ และใช้สติพิจารณาสรุปให้เข้าใจโดยถ่องแท้ เพื่อให้เกิดสัมมาญาณ หรือปัญญาญาณว่า ธรรมทั้งหลายอันมี กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ อาศัยระลึกเตือนสติเตือนใจไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่นพึงพอใจอุปทานใดๆ ในโลกสาระสำคัญของสติปัฏฐาน มี ๓ ประการ คือ

(๑) ความหมายของสติปัฏฐาน คือ

(๑.๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติในกายเป็นอารมณ์ คือ มีสติกำหนดพิจารณากายให้เห็นกายในกาย คือ เห็นความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของปัจจัยอันมีธาตุ ๔ ดินน้ำ ลม ไฟ หรือการเกิดแต่เหตุที่เป็นของสกปรกปฏิกูลโสโครก ประกอบขึ้นมาเพื่อให้จิตลดละความยินดียินร้ายในกายแห่งตนแลบุคคลอื่นเมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงของกายนั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

(๑.๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการเสพอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจาการกระทบคือผัสสะ ให้เห็นเวทนาที่อารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทั้งในทางใจ และกาย คือ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นขบวนการธรรมชาติหรือสภาวธรรมแท้อันยิ่งใหญ่ที่มีในมนุษย์ทุกผู้นาม เป็นทุกข์โดยธรรมชาติ

(๑.๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การเห็นจิตในจิตหรือสติระลึกรู้เท่าทันหรือพิจารณาจิต หรือเรียกอีกอย่างว่า จิตตสังขารหรือมโนสังขาร อันได้แก่ ความคิด ความนึก คือธรรมารมณ์ต่าง ๆ และโดยเฉพาะอาการของจิตหรือกริยาของจิต (เจตสิก)

(๑.๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐานหมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (สิ่งต่างๆ) ที่บังเกิดแก่ใจเป็นอารมณ์ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติและเครื่องระลึกรู้เพื่อให้เกิดปัญญาเป็นสำคัญหรือเป็นวัตถุประสงค์

สติปัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวม ความหมายเหมือนกัน แต่รายละเอียดจะแตกต่างกัน คำว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวม ความหมายเหมือนกัน แต่รายละเอียดจะแตกต่างกัน คำว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถแยกออกเป็น วิปัสสนา กับกัมมัฏฐาน สำหรับ วิปัสสนา คือ วิปัสสนา แปลว่า การเห็นด้วยปัญญาอย่างแจ่มแจ้งหรือปัญญาหยั่งรู้ ถึงความเป็นจริง เมื่อกล่าวโดยความหมายนี้ คือ

-ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด รูป–นาม อริยสัจจ์

-ปัญญาเห็นแจ้งโดยอากาต่าง ๆ มีเห็นไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท

-ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัศจรรย์ในสิ่งที่ได้เห็นในขณะปฏิบัติ)

ส่วน กรรมฐาน มาจากคำว่า“กรรม + ฐาน” กรรม หมายถึง การกระทำ ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ เพื่อฝึกฝนอบรมขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ในที่นี้มุ่งหมายเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานซึ่งได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาและธรรมานุปัสสนา)

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลงลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถผิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิม โดยการตัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษา อย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการ ซึ่งมีความสละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ผู้เริ่มปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ระบบวิธีการรับรู้ทางอารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์และวิปลาส เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นระบบที่สร้างความพร้อม และพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ในขณะที่เจริญจิตภาวนาอยู่นั้น องค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น และทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลกรรมฝ่ายตรงข้าม คือ ความเกียจคร้าน ความหดหู่ท้อถอย เป็นต้น ได้แก่ อินทรีย์ ๕ ใช้ได้ตั้งแต่เบื้องต้น คือ การเจริญจิตภาวนา และเบื้องปลาย คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อินทรีย์ตามศัพท์ หมายถึง ความเป็นอิสระในตัว หมายถึง การทำหน้าที่ขจัดสลัดทิ้งอกุศลธรรม ทำให้เกิดความพร้อมสมบูรณ์ในการเจริญจิตภาวนาให้ก้าวหน้า ความหมายของอินทรีย์ ๕ ดังนี้

๑) สันธินทรีย์ ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา เชื่ออย่างมีเหตุผล มั่นใจความจริงความจริงความดี ของสิ่งที่นับถือปฏิบัติอยู่นั้น เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งปวงเป็นกรรมเป็นของตนเอง ใครทำกรรมดีก็ได้รับผลดี ใครทกกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่วกรรมนั้น

๒) วิริยินทรีย์ คือ วิริยะ หมายถึง ความพวกเพียรทางใจ เป็นความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรมให้สมบูรณ์พร้อม มีความแข็งขันมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง

๓) สตินทรีย์ คือ สติ หมายถึง ความระลึกได้ การมีสติในตัวจะเป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลสที่มีพื้นฐานมาจาก โลภะ โทสะ เป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว

๔) สมาธินทรีย์ คือ สมาธิ หมายถึง การตั้งมั่นของจิตใจ คือ จิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งแน่วแน่ในสิ่งที่กำหนด หรือในกิจที่กระทำโดยจับที่ละอารมณ์

๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญา หมายถึง“การรู้ถึงสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นสิ่งที่เสื่อมของสภาวธรรมหรือรู้โดยนัยแห่งอริยสัจ ๔ ประการ” เป็นความรอบรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

ตามที่กล่าวมานี้ สติปัฏฐาน โดยใช้สติเป็นที่ตั้ง แต่วิปัสสนากรรมฐานใช้ปัญญาเป็นที่ตั้ง การอธิบายเรื่องวิปัสสนา จึงมีแนวคิดตามสติปัฏฐาน มีลักษณะ เช่นนี้

๑) กายนุปัสสนา ซึ่งเกี่ยวกับจิตพิจารณาถึงกาย โดยกล่าวถึงการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิตและพิจารณาธรรมารมณ์โดยมีความรู้แจ้งชัด ซึ่งธรรมเหล่านี้ในระดับโลกีย์ ได้ดังนี้ คือ[๓๖]

๒) เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์หรือเฉยๆ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นขณะนั้น

ในทีฆนิกาย มหาวรรค ได้อธิบายเวทนานุปัสสนาไว้โดยย่อว่า เมื่อบุคคลเสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า“เราเสวยสุขเวทนา”.....หรือ“เราเสวยทุกข์เวทนา”....หรือ“เราเสวยเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอามิส”....หรือ“เราเสวยเวทนาที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ที่ไม่มีอามิส”[๓๗]

ด้วยการพิจารณาดังนี้ ย่อมเห็นเวทนาทั้งหลาย ทั้งตัวเราเองหรือบุคคลภายนอก หรือทั้งสอง พิจารณาเห็นการที่ความรู้สึกดับไป พิจารณาทั้งการเกิดขึ้น และการดับไปของเวทนา สติอันแจ่มชัดตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และมีชีวิตอยู่อิสระ ไม่ยึดมั่นในสิ่งใดในโลก อย่างนี้ชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

๓) จิตตานุปัสสนา คือการพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาจิตใจของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นเช่นไร เช่น ฟุ้งซ่าน กำหนด เป็นสมาธิ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น กล่าวโดยย่อก็คือ การพิจารณาเห็นจิตภายในตัวเองหรือจิตภายนอกหรือทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นการเกิดขึ้นหรือการที่จิตเสื่อมไป ทั้งการที่จิตเกิดขึ้นและการทีจิตเสื่อมไปมีสติตั้งมั่นว่าจิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเรียกว่าจิตตานุปัสสนา

๔) ธรรมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาธรรมทั้งหลายอันได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ การพิจารณาธรรมให้พิจารณาธรรมแต่ละอย่างว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ ละได้อย่างไร เจริญได้อย่างไร

(๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน[๓๘]

เมื่อบุคคลบำเพ็ญกายานุปัสสนา พิจารณารับรู้และเห็นจริงด้านร่างกาย แล้วน้อมจิตรับรู้ความรู้สึกนึกคิดหรือเวทนา ซึ่งเกิดจากการพบฐานและทำให้เกิดอารมณ์การรับรู้ เมื่อมีภาวะปกติจะก่อให้เกิดปัญญา สังขารและวิญญาณ ซึ่งถือว่าเป็นความสำคัญของสตปัฏฐาน

เมื่อสติรู้เท่าทันเวทนา และจิต เป็นหลักปฏิบัติประจำเมื่อปฏิบัติจนชำนาญแล้วระลึกและเท่าทันในเวทนาและเข้าใจปฏิจจสมุปบาทดีแล้ว จิตจักรู้สภาพจิตสังขารหรืออาการของจิตหรือเจตสิกที่เกิดขึ้น คือ เห็น ราคะ โมหะ โทสะ ชัดเจนขึ้น จะเห็นความคิดหรืออาจเห็นเวทนาที่เกิดๆ ดับๆอยู่ตลอดเวลาว่าเป็นสภาวธรรมอันไม่เที่ยง เห็นว่าการเสวยอารมณ์ต่างๆหรือความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ว่าเป็นไปตามไตรลักษณ์ ดังนั้น เมื่อไปอยากด้วยตัณหา จึงย่อมเกิดการยึดด้วยอุปทานเป็นไปตามหลักปฏิจจสมุปบาทนั้นเอง ดังนั้นเมื่อไปอยากหรือไปยึดไว้ด้วยเหตุผลกลใดก็ดี เมื่อมีการแปรปรวนด้วยอนิจจัง แล้วย่อมดับไปด้วยทุกข์เพราะสภาวธรรม จึงไม่เป็นไปตามปรารถนา จึงเกิด

---

[๓๖] เตือน คำดี, **พุทธปรัชญา**, (กรุงเทพมหานคร : โอ. เอสพริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๔), หน้า ๓๗-๓๘.

[๓๗] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

[๓๘] ธำรงรัตน์ แก้วกาญน์, พล.ท.นพ, **โพชฌงปริตร**, สารสายใจไทย ปีที่ ๓๓ เดือนเมษายน ๒๕๕๔. หน้า ๑๒-๑๓.

เป็นทุกข์อุปาทานที่ต่างจากทุกขเวทนาตรงที่มีความเร่าร้อน เผาลน กระวนกระวายตามกำลังของตัณหาและอุปาทานนั้นเอง ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแนะในมหาสติปัฏฐานสูตรให้พิจารณา ยกตัวอย่างเช่น ได้แก่ นิวรณ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่มีในตน เกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไรให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรมใช่ก็ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

เมื่อพิจารณาพึงย่อมรู้ชัดได้ดังนี้ ยกตัวอย่าง เมื่อมีพยาบาทให้พิจารณาว่า

มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า มีอยู่ ณ ภายในจิต

ไม่มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต

ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น

ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น

ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น

เป็นเช่นนี้ทุกข้อใน กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจะ วิจิกิจฉา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) สรุปความสำคัญของสติปัฏฐานไว้ ดังนี้

๑) ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียวและสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้นและในเมื่อวิเคราะห์มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแค่ตามที่มันเป็น ไม่ใส่ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ความโน้มเอียงและความใฝ่ใจต่างๆ ที่เป็นสกวิสัย (subjective) ลงไปก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นต่างๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ ๑. แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสภาวะวิสัย (objective) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาวะที่เป็นสกวิสัย (subjective) สิ่งเหล่านี้ ก็ไม่มีอิทธิพลตามสกวิสัยแก่บุคคลนั้นและพฤติกรรมต่าง ๆ ก็จะหลุดพ้นจากการถูกบีบบังคับ ด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivation) และจะเป็นอยู่อย่าง ที่เรียกว่า ไม่อิงอาศัย (คือไม่ต้องขึ้นต่อตัณหาและทิฏฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

๓) ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ต้องถูกเคลือบหรือหันเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นได้ตามที่มีนเป็นคือ รู้ตามความจริง

๔) ในแง่ของความพ้นทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในสภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นและคอยรักษาท่าที่ของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้นๆ ที่มิใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกระหายอยาก (อภิชฌา) และความขัดเคือง กระทบใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่าพ้นทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง

ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐาน ฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นวา ชีวิตที่มีจุดหมายต้องใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ ร่างกาย เวทนา ความรู้สึกสุข

ทุกข์ต่างๆ และความนึกคิดไตร่ตรอง เมื่อเห็นความเกิด ความเสื่อมสิ้นไปนั้น แสดงถึงการพิจารณาเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์มีความสุข จิตผ่องใสและนำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม ด้วยเหตุนี้ จึงเหมาะสมที่ผู้สูงอายุต้องนำไปเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน[๓๙]

(๓) สติปัฏฐานกับผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรมข้อนี้ มีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตทั้งตนและสัตว์โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะต้องรู้เท่าถึงความเป็นจริงของร่างกาย/คือ รูป ซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีการเกิดขึ้นเบื้องต้น การแปรไปในทางว่างแล้วสลายไปในที่สุด ต่อเนื่องยังมีชีวิตอยู่ ย่อมมีความรู้สึกนึกคิดหรือเวทนาและเวทนาหรือความรู้สึกมี ๒ คือ อิฏฐารมณ์ อารมณ์ความต้องการ ที่ปรารถนาและอารมณ์ไม่ปรารถนา ผู้สูงอายุมีประสบการณ์และได้ผ่านมาจำเป็นจะต้องเพ่งพิจารณา ด้วยปัญญา ให้รู้ถึงจิตภาวะของดวงจิต ความไม่อยู่นิ่งมีอาการดิ้นรนและที่สุดก็รู้ถึงธรรมโดยตั้งจิตพิจาณาถึงธรรมที่เป็นกุศลและอกุศล ซึ่งผู้สูงอายุได้พิจารณาโดยใช้สติ ปัญญารู้เท่าทันกับภาวะที่เกิดขึ้นหรือเป็นไป เริ่มจาก กายานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาและสัมมานุปัสสนาหรือการตั้งสติ กำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต ดังนั้นผู้สูงอายุจำเป็นจะต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ เพียงความเข้าใจและนำหลักพุทธธรรมไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุจะต้องปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมให้เป็นตัวอย่างของสังคมโดยรู้เท่าทันกับความเป็นจริงตามสภาพการณ์ตามความเป็นจริงของสังขารและของตนเองในสังขารเริ่มจาการพิจารณาการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเอง สังเกตคนในสังคม คำนึงถึงสภาพการณ์จะทำให้รู้เท่ากับความเป็นจริงของสัตว์โลกและมวลมนุษย์ชาติ

๒.๑.๕ การประยุกต์จริยวัตรทางพระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุของสังคมไทยส่วนมากเป็นชาวพุทธ เข้าใจและเคยกับจริยวัตรหรือกิจวัตรทางพระพุทธศาสนา ส่วนมากจะมีจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น จึงได้นำเอาจริยวัตรมาประยุกต์ใช้ในการเป็นอยู่จริยวัตรที่สำคัญมี ๕ ประการ คือ

๑) การสวดมนต์ ถือว่าเป็นการระลึกถึงพระคุณพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์มีหลายแบบ มั่นใจว่าผู้สูงอายุทุกท่านจะได้ปฏิบัติอยู่แล้วเป็นประจำ และการสวดมนต์นั้นมีทั้งสวดภาษาบาลี แลแปลเป็นไทยซึ่งช่วยให้ผู้สวดเกิดความเข้าใจและซาบซึ้งในการสวดได้มาก เพื่อประโยชน์ ชวนให้อยากสวดเพราะมีความรู้และเข้าใจทุกประโยคการสวดมนต์ถ้าปฏิบัติได้เป็นประจำถือว่าเป็นการปฏิบัติดีอย่างหนึ่ง

๒) การถือศีล ๕ ถือศีล ๘ และศีลอุโบสถศีล มีความมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสำรวมกาย วาจาใจ ลดละความพึงพอใจบางอย่าง และสร้างความดีงามเพิ่มขึ้นด้วยการไปวัดฟังธรรมตามสภาพร่างกาย และสิ่งแวดล้อมจะเอื้ออำนวย ขณะฟังธรรมจะให้เกิดผลจริงๆจะต้องติดตามไปด้วยทุกขั้นตอน การถือศีล ๕ เป็นปกติวิสัยถือว่าสร้างความเจริญให้ชีวิตเพราะศีล ๕ จะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ครอบครัวสังคมประเทศชาติเดือดร้อนวุ้นวายเพราะสมาชิกแต่ละคนไม่ปฏิบัติตน

---

[๓๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๑๗.

ตามศีล ๕ ให้ครบถ้วน ซึ่งแต่ละข้อในศีล ๕ นั้น มีความสำคัญเกี่ยวพันกันจะขาดข้อใดข้อหนึ่งทำให้ชีวิตไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องเกิดขึ้นในครอบครัวและสังคมได้มาก

๓) การเจริญสติ คือ การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบันและรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้พร้อมกับกิริยาเคลื่อนไหวอื่นๆ ทำอะไรก็ให้มีสติ กำหนดให้รู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด อิริยาบถใหญ่คือ การยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คือ การเคลื่อนกายทุกกิริยาเช่น การรับประทานอาหาร ดื่ม เคี้ยว กลืน ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจาระ ปัสสาวะ ควรพยายามกำหนดให้ได้มากทุกคนไม่มีใครกำหนดได้ทุกกิริยาย่อมมีการพลั้งเผลอเมื่อเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า“เผลอหนอ”ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสตินี้ การเจริญสติจัดว่ามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งการเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสองและการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งการเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสองและการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับในอันที่จะทำให้เกิดปัญญาเมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกัน จิตจะสงบลงได้ความฟุ้งซ่านจะน้อยลงจะเกิดความคิดถูกรู้ถูกพูดถูก ซึ่งเรียกว่าปัญญาเหตุนั้น ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่รอบรู้ รู้รอบในเหตุการณ์ต่างๆ จะคิดสิ่งใดพิจารณาสิ่งใดก็ต้องพิจารณาด้วยเหตุผลและพิจารณาให้รู้ตามหลักความจริงในสิ่งนั้น ๆ ปัญญา และความสันติสุข

๔) การปฏิบัติสมาธิภาวนาและวิปัสสนาภาวนาขั้นแรก คือ การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบรวมเป็นหนึ่งเมื่อฝึกจิตสงบได้ดีแล้ว ซึ่งใช้เวลานานแตกต่างกันในแต่ละคนจึงปฏิบัติขั้นต่อไป คือ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีอาจารย์ผู้สอนแนะแนวทางจึงจะเกิดความเข้าใจและนำไปปฏิบัติต่อไปด้วยตนเอง

๕) การเดินจงกรม มีหลายแบบหลายวิธี แต่ทุกๆ วิธี มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ให้จิตเกิดสมาธิผลที่ได้ควบคู่กับการเดินจงกรม คือ การเคลื่อนไหวร่างกายมีเลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนปลาย[๔๐]

ดังนั้น จริยวัตรของพุทธบริษัทดำเนินชีวิตในเวลาสมควรหรือกิจวัตรในการจะประกอบกุศลกรรม จะมีการสวดมนต์ไหว้พระรับเบญจศีล ตั้งสติกำหนดอริยบถ เจริญสมถะและวิปัสสนา บางครั้งผู้สูงอายุได้เดินจงกรม เพื่อเป็นการสำรวจจิตและถือว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะจะเป็นผลสะท้อนให้เกิดความสงบสุข

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวผู้สูงอายุในประเทศไทย

๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

การมีอายุเพิ่มขึ้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ได้เริ่มตั้งแต่บุคคล เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพแวดล้อม จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่แตกต่างไปจากวัยหนุ่มสาว ในด้านการกำหนดช่วงแห่งการเข้าถึงความเป็นผู้สูงอายุและการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุนี้ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

---

[๔๐]สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามันกระทรวงสาธารณะสุข, **การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ**, หน้า ๑๔.

คำว่า“ผู้สูงอายุ”มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging ในประเทศไทยได้บัญญัติขึ้นโดย พล.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๖ เนื่องจากที่ประชุมของผู้สูงอายุเห็นว่า ความแก่ หนุ่ม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเครื่องขีดคั่นกับทั้งไม่สมควรใช้คำว่า ผู้ชรา เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่า ผู้สูงอายุ ตั้งแต่นั้นมาโดยให้ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีความเสื่อมของร่างกายตามสภาพ มีกำลังถดถอยเชื่องช้า หรือเป็นผู้ที่มีโรคสมควรจะได้รับการช่วยเหลืออุปการะ[๔๑]

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า คนชราหรือผู้สูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกบุคคลที่มีอายุมาก ผมขาว หน้าตาเหี่ยวย่น การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน[๔๒] ให้ความหมายคำว่าชราว่า แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะ ก่อให้เกิดความหดหู่ใจและความถดถอยสิ้นหวังทั้งนี้ จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส โดย พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า ผู้สูงอายุ แทนตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๒ เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์

ฮอลล์ (Hall) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น ๔ ประเภท[๔๓] ดังนี้

๑) การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึงสภาพการสูงอายุของมนุษย์ที่พิจารณาตามปีปฏิทิน โดยการนับ วัน เดือน ปีเกิด เป็นเกณฑ์

๒) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย บทบาทหน้าที่ของมนุษย์ที่ปรากฏในขณะที่มีอายุมากขึ้น

๓) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เชาว์ปัญญา และลักษณะของบุคลิกภาพ ที่ปรากฏในช่วงระยะเวลาต่างๆของชีวิตมนุษย์แต่ละคนที่มีอายุมากขึ้น

๔) การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological Aging) หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลง ในบทบาทหน้าที่ และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคม ได้แก่ ครอบครัว หน้าที่การงานรวมถึงความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์

สุรกุล เจนอบรม[๔๔] ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ ดังนี้

---

[๔๑] สุพัตรา สุภาพ, **สังคมและวัฒนธรรมไทย: ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี.** (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๓), หน้า ๔๘.

[๔๒] ราชบัณฑิตยสถาน.**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖, หน้า ๓๔๗.

[๔๓] ฮอลล์ (Hall, ๑๙๗๖) อ้างใน สุนันทา คุ้มเพชร, **อิทธิพลของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองการมีส่วนร่วมในชุมชนและความต้องการบริการสวัสดิการสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดระนอง**, (รายงานการวิจัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๕), หน้า ๑๔.

[๔๔] สุรกุล เจนอบรม.**วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**. (กรุงเทพมหานคร : นิชินแอดเวอร์ไทซิ่งกรุ๊ฟ,๒๕๔๑), หน้า ๖-๗.

๑) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยนับตามปีปฏิทินเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม โดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมภาวะโภชนาการและโรคภัยของแต่ละบุคคล ทั้งเป็นผู้ที่ควรได้รับการช่วยเหลือดูแลอุปการะจากคนในครอบครัวและสังคมเพื่อให้มีความสุข

๒.๒.๒ ความสำคัญและความต้องการของผู้สูงอายุโดยทั่วไป

๑) ความสำคัญของผู้อายุ

ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ได้ตระหนักและรับรู้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลสำคัญผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้ว และวันนี้ท่านยังสามารถเป็นสมาชิในสังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ท่านได้ผ่านชีวิตที่ทำคุณประโยชน์ยิ่งไม่วาจะข่มขืนหรือชื่นบานแต่สิ่งที่จารึกไว้ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตามก็คือพึงตระหนักไว้เสมอว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลังและสังคมก็ยังเห็นความสำคัญก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรม สั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้ ดังที่จะกล่าวถึงตอนนี้

ผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร ผู้สูงอายุในสังคมนั้นคือว่าร่มโพธิ์ร่มไทรที่เรายังให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุเป็นที่พึ่ง และที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลานกับต้นโพธิ์ต้นไทรมีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งทางกายและทางใจแก่ลูกหลาน

ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ สังคมไทยปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนคือการมีวันผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้จะอยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลาน

ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้วอย่างน้อยที่สุด คือ การได้เลี้ยงลูกหลานคนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี

นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิดประสบการณ์ ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรมต่างๆนั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือ ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้ เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจ มาก่อน ท่านจึงเป็นขุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม

ผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถ ความสุขรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปฐมชราและวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังตำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ

ดังนั้น ความสำคัญของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมหลายรูปแบบทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งและร่มโพธิ์และร่มไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างมากมาย จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน ถ่ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป และถือปฏิบัติสืบทอดตามกันมาทุกๆ รุ่น

๒) ความต้องการของผู้สูงอายุโดยทั่วไป

ความต้องการของผู้สูงอายุทั่วไป ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากขึ้นในขณะที่กลุ่มประชากรในวัยหนุ่มสาวมีสัดส่วนน้อยลง ทั้งยังมีหน้าที่การงานอื่นๆ ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมายทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม เศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัย เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวนอกจากจะกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้วยังส่งผลกระทบไปถึงครอบครัวของผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระเลี้ยงดูและต้องปรับตัวเข้าหากันระหว่างผู้สูงอายุ และบุตรหลานอันส่งผลถึงความสัมพันธภาพระหว่างกันได้ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบไปถึงชุมชนและสังคมในภาพรวมที่ต้องการดูแลให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น การรักษาพยาบาล การให้สวัสดิการ ต่าง ๆ อีกมากมาย ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ เช่นการรักษาพยาบาล การให้สวัสดิการต่างๆ อีกมากมายซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ อีกมากมายซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

๑) ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยโดดเดี่ยวจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งเศรษฐกิจจึงต้องหันพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้การสนับสนุนจากครอบครัวของตนเองควบคู่กันไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์กรภาครัฐและองค์กรเอกชนภายนอก

๒) ความต้องการด้านประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีความปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

๓) ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้นให้มีโอกาส

ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเองในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๔) ความต้องกาการที่จะลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป้ฯการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเองไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

๕) ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มสังคม ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม ต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้ ต้องการมีโอกาสที่ตนเองปรารถนา

๖) ความต้องการทางกายและจิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัยสี่ ความต้องการด้านจิต ได้แก่ ความมั่นคงปลอดภัยโดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยคลายจากความวิตกกังวลและหวาดกลัว ความต้องการได้รับการย่อมรับนับถือความต้องการที่ได้รับการยอมรับนับถือว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคม และครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้าโดยเฉพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

๗) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากลูกหลานเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในวาระที่ตนเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ทั้งนี้เพื่อตนจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจช่วยให้ตนพ้นจากภาวะความบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้นย่อมเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม มีการรับรู้และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัว ชุมชน นโยบายรัฐ แหล่งบริการต่างๆ ซึ่งเป็นแหล่งที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบรับการตอบสนองความต้องการในชีวิต ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดีมีความเป็นอยู่ที่ดีอันนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีในที่สุด

๒.๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้ศึกษาถึงแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม แนวคิดเกี่ยวกับ ปัญหาผู้สูงอายุและแนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การดูแลผู้ป่วยด้วยพุทธธรรม ดังนี้

๑) แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแบบองค์รวม

แบบองค์รวม หมายถึง ภาวะที่เป็นองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจตลอดอารมณ์ สังคมและสติปัญญา แต่ในที่นี้ หมายถึง แนวคิดสำหรับบริหารจัดการสุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมและสติปัญญา สุขภาวะแต่ละด้านเชื่อมโยงกัน สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นองค์รวมของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกัน ระบบอันเป็นกระบวนการเชื่อมโยงมี ๔ มิติ คือ

(๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่ร่างกายที่สมบูรณ์ มีเศรษฐกิจพอเพียงมีสิ่งแวดล้อมที่ ไม่มีอุบัติภัย เป็นต้น

(๒) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีเมตตา กรุณา มีสติ สมาธิ เป็นต้น

(๓) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงานในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

(๔) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญา) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคนสุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงหมายถึงมิติทางคุณค่าที่สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธาและการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกซึ้ง แต่ในที่นี้ได้ศึกษาเฉพาะสุขภาวะทางกาย ทางจิต และสุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางกายได้ศึกษาถึง ปัจจัยทำให้สุขภาวะที่ดี หลักการดูแลรักษาสุขภาพและลักษณะของผู้ภาวะสุขภาวะที่ดี

๒) ปัจจัยทำให้สุขภาวะที่ดีประกอบด้วยลักษณะ ดังนี้

(๑) นอนหลับวันละ ๔-๙-๘ ชั่วโมง

(๒) รับประทานอาหารเช้าเป็นประจำ

(๓) ไม่รับประทานอาหารจุกจิกระหว่างมื้อ

(๔) รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

(๕) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

(๖) ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ งดดื่มแอลกอฮอล์

(๗) ไม่สูบบุหรี่

จะเห็นได้ว่าปัจจัยทำให้สุขภาวะที่ดีเหล่านี้ ทุกคนสามารถทำได้ตลอดเวลาทุกสถานที่และทุกฐานะ สิ่งที่คุกคามสุขภาพที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของคนปัจจุบันนี้

๓) หลักการดูแลรักษาสุขภาพ หลักการดูแลสุขภาวะมีเนื้อหาเกี่ยวกับปฏิบัติที่สำคัญพอสรุปได้ ๘ ประการ คือ

(๑) รับประทานอาหารอย่างถูกต้อง เหมาะสม อาหารเช้าสำคัญมาก เพราะช่วงเช้าร่างกายขาดน้ำตาล ถ้าไม่รับประทานอาหารเช้า จะเกิดภาวะขาดน้ำตาล

(๒) ขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะสม่ำเสมอทุกวัน

(๓) ใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับฤดูกาล เช่น หน้าหนาว ควรใส่เสื้อผ้าหนา ๆ สวมหมวก ถุงมือ ถุงเท้า ขณะนอนตอนกลางคืน ควรห่มผ้าปิดถึงอก

(๔) ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน

(๕) รักษาความสะอาดของสถานที่พักอาศัย เพื่อช่วยให้สิ่งแวดล้อมดี อากาศดี

(๖) รักษาอารมณ์ให้ปลอดโปร่ง แจ่มใสตลอดทั้งวัน และอย่างลืมนั่งสมาธิทุกวัน

(๗) พักผ่อนให้เพียงพอเหมาะสมกับเพศและวัยไม่ควรนอนดึกเกิน ๒๒.๐๐ น.

(๘) มีท่าทาง และอิริยาบถที่ถูกต้อง เหมาะสมในการทำงานในชีวิตประจำวัน[๔๕]

---

[๔๕] กัลยาณมิตร, หลัก ๘ ประการของการดูแลรักษาสุขภาพ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : htt://www.kalyanamitra.org. สืบค้น ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙.

เมื่อปฏิบัติได้ตามหลัก ๘ ประการ ของการดูแลรักษาสุขภาพดังกล่าวข้างต้น ในลำดับต่อไป ต้องหมั่นสำรวจตรวจสอบร่างกายของตนเองว่า มีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยมีลักษณะที่ให้สังเกต ดังนี้

๔) ลักษณะของผู้มีภาวะสุขภาพกายที่ดี การมีสุขภาพที่ดีนั้นอาจสังเกตได้อย่างชัดเจน ตรงกันข้ามหากสุขภาพทรุดโทรมก็อาจสังเกตได้อย่างชัดเจนเช่นกัน มีวิธีสังเกตการณ์มีสุขภาพที่ดี ดังนี้

(๑) สภาพร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง

(๒) อวัยวะต่างๆ ทั้งภายใน และภายนอกร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ

(๓) ร่างกายไม่ทุพพลภาพ

(๔) ความเจริญทางด้านร่างกาย เป็นไปตามปกติ หรือสุขาภาวะทางกายที่ดีร่างกายแข็งแรงไม่ป่วยโดยไม่จำเป็น ไม่พิการ ไม่ตายก่อนวัยสมควร เมื่อป่วยได้รับการดูแลที่ดี หายดีหายเร็ว มีปัจจัย ๔ พอเพียงมีคุณภาพชีวิตที่ดี[๔๖]

การศึกษาวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาวะทางกายที่ดี คือ การดำรงชีวิตธรรมดานั้นเอง เพียงแค่ไม่นำสิ่งมีพิษเข้าสู่ร่างกาย เช่น สารเคมี ต่างๆ เป็นต้น อันมาจากสิ่งเสพติ สภาพแวดล้อม ทานอาหารเป็นเวลา หลับนอนเป็นเวลา ไม่ทำร่างกายและจิตใจให้ลำบากเกินไป เช่น ทำงานหนักเกินไป เป็นต้น ซึ่งถ้าหากบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ

ดังนั้น การศึกษาหลักสุขภาวะทางกายในทุกองค์ประกอบพบว่า สุขภาวะทางกายเป็นหลักสูตรดูแลร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี โดยเริ่มจากการปรับเปลี่ยน หรือปรับปรุงพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ การนอน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกายและการงดสิ่งให้โทษแก่ร่างกายไม่ว่าจะเป็นสิ่งเสพติด สารเคมี เป็นต้น โดยสร้างพฤติกรรมสุขภาวะให้เกิดจนเป็นนิสัยซึ่งหากปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ จะแสดงออกมาทางร่างกาย ให้เห็นความเป็นผู้มีสุขภาวะที่ดี เช่น ร่างกายแข็งแรง อวัยวะทุกระบบทำงานได้ดี แต่อย่างไรก็ตามหลักสุขภาวะทางกาย นอกจากจะเน้นที่การเฝ้าระวังร่างกายให้เป็นปกติอยู่เสมอ แต่เมื่อเกิดความเจ็บป่วย ซึ่งอาจมาจากอุบัติเหตุหรือสภาพบรรยากาศเปลี่ยนแปลงกะทันหัน เช่น วาตภัย อุทกภัย อัคคีภัย เป็นต้น หลักสุขภาวะทางกายก็มีวิธีจัดการกับสุขภาพ เช่น การไปพบแพทย์ ลดภารกิจ พักผ่อน โดยเฉพาะการนอนและงดสิ่งเสพติต่างๆ เป็นต้น

๕) สุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้น มิใช่เพียงปราศจากโรคจิต และโรคประสาทเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น สามารถดำเนินชีวิตของตนเองได้ด้วยความสมดุล รวมทั้งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจแต่อย่างใด

(๑) มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง โดยแสดงออกถึงความเคารพตนเอง และการรู้จักตนเอง

(๒) มีการพัฒนาตามขั้นตอน ตามวัยทั้งด้านร่างกาย และจิตใจอย่างเหมาะสม

---

[๔๖] กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ, (นนทบุรี : โรงพิมพ์กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒), หน้า ๕๐.

(๓) มีสติปัญญา และความสามารถที่แสดงออกให้บุคคลอื่นรู้เห็นได้อย่างเหมาะสม

(๔) ไม่อยู่ในอำนาจอันไม่ชอบธรรมของสังคม หรือบุคคลอื่น

(๕) ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความเป็นจริง และมีเหตุผล

(๖) สร้างสรรค์ความเจริญให้กับสังคมที่ตนอยู่อาศัย

เรื่องของสุขภาพจิตเป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนและเกิดจากหลายๆ สาเหตุทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมชีวภาพ และพื้นฐานทางจิตใจ ดังนั้น เมื่อพูดถึงสภาพปัญหาทางสุขภาพจิต คงต้องพูดถึงสาเหตุที่เกี่ยวข้องด้วย คือปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากสาเหตุทางด้านจิตใจ อารมณ์ได้แก่ความผิดปกติทางจิตหรือโรคทางจิตเวช การติดเหล้า การติดยาหรือสารเสพติด หรือโรคทางกาย เช่น สมองเสื่อม ลมชัก ปัญญาอ่อน เป็นต้น ปัญหาของกลุ่มคนที่เสี่ยงต่อการมีปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น วัยรุ่น คนตกงาน ผู้อพยพหนีภัยจากการจลาจลสงคราม[๔๗] ดังนั้น การบำบัดความเจ็บป่วยทางจิตใจต้องเป็นกระบวนการที่จำเป็นอย่างหนึ่ง จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางจิตนั้นลักษณะสุขภาวะจิตที่มีปัญหาจะเป็นจิตมีลักษณะ[๔๘]

(๑) อัตตมโนทัศน์ทางลบ ความรู้สึกทางลบต่อตนเอง มักเป็นลักษณะสากลของคนที่ไม่มีสุขและขาดประสิทธิภาพ ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้มักจะรับรู้ตนเองว่าไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ต้องการ ไม่เป็นที่ยอมรับ ไม่มีค่า ไม่มีความสามารถและอื่นๆ

(๒) การขาดการยอมรับและการเปิดใจกว้าง สำหรับผู้มีสุขภาพจิตดีการรับรู้ที่น่าประหวั่นกลัวที่สุด จะถูกเผชิญและแก้ไข โดยบูรณาการในสนามการรับรู้ คนที่สุขภาพจิตดีน้อยกว่ามักจะพบว่า ตนเองขาดมากเกินกว่าจะจัดการกับประสบการณ์ที่น่ากลัวนั้น ผลที่ตามมาก็คือการรับรู้อาจถูกบิดเบือน เพื่อทำให้มันดูน่ากลัวน้อยลง หรืออาจปฏิเสธที่จะยอมรับทั้งหมด การขาดการเปิดใจกว้างต่อประสบการณ์เช่นนี้ เป็นเหตุให้บุคคลปฏิบัติตนด้วยพื้นฐานของข้อมูลไม่ครบถ้วนหรือบิดเบือนพฤติกรรมเกิดขึ้นจากข้อมูลที่ไม่แม่นยำ ก็จะมีความเหมาะสมน้อยกว่าพฤติกรรมที่เกิดจากข้อมูลที่กว้างกว่า แม่นยำกว่า หรือรวมเอาประเด็นทั้งหมดมาไว้ได้ครบถ้วน

(๓) ความรู้สึกไม่เป็นที่รัก คนที่ไม่มีความพอมักจะเป็นผู้ที่หว่าเหว่อยู่เสมอ คนส่วนมากที่บกพร่องทางจิตมักบ่นว่า ขาดความรัก ไม่สามารถสร้าง หรือดำรงสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจไว้ได้ รู้สึกว่าไม่เป็นที่รักฯลฯ มักจะมีความรู้สึกกลัวและไม่ไว้วางใจคนอื่น คนที่มีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับผู้อื่นเพียงเล็กน้อย มักจะไม่ค่อยใส่ใจอย่างลึกซึ้งต่อคนอื่น เขาอาจจะชอบทำร้ายจิตใจผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นขายหน้า เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม คนที่รู้สึกแปลกแยกจากคนอื่นจึงถูกตัดออกจากสังคม อันเป็นแหล่งเบื้องต้นของการเติมเต็ม

(๔) ความไม่รู้และความไม่พอ คนสุขภาพจิตใจไม่ดีจำนวนมาก ขาดการรับรู้ต่อตนเอง และโลกที่แม่นยำ แนวคิดเรื่องความต้องการของชีวิตที่จะดำรงและพัฒนาตนนั้น ใช้อธิบายได้กับความเป็นตนที่ไม่พอเช่นเดียวกับการอธิบายความเป็นคนที่เติมเต็มความเป็นตนเป็นสมบัติที่มีค่าที่สุดของคนเรา และแม้แต่คนจน หรือคนที่ขาด ยังต้องปกป้องตนเองไว้ การปฏิบัติสัมพันธ์กับบุคคล

---

[๔๗] สมชาย จักรพันธ์, **จิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน**, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์นันทพันธุ์, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐๐.

[๔๘] กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, **ทฤษฎีการบำบัด**, (กรุงเทพมหานคร :จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๖๕.

อื่นนั้นสร้างประสบการณ์ที่บิดเบือนผิด หรือเห็นแก่ตัว ทำให้บุคคลได้ข้อมูลผิดพลาดที่จะนำไปปฏิบัติ หรือทำให้ข้อมูลที่เก็บไว้ไม่อาจถูกนำมาใช้เมื่อต้องการ

ดังนั้น ความสำคัญการดูแลรักษาสุขภาพจิตให้ดี เช่นเดียวกันกับที่บางคนให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายภายนอกให้สมบูรณ์ แข็งแรง จิตใจที่อยู่ภายในก็เช่นกัน ควรจะดูแลให้มีกำลังแข็งแรงด้วย มีนักจิตวิทยา และนักสุขภาพจิตจำนวนไม่น้อย ได้แสดงความสนใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นาการให้คุณค่าทางการรักษาจิตให้มีกำลังด้วยสมาธิ ซึ่งสามารถช่วยเป็นเกราะป้องกันไม่ให้คนที่มักโกรธฉุนเฉียวง่าย อันจะนำไปสู่การเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ไม่ดีตามมาภายหลัง และเป็นสาเหตุนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตได้ ความเจ็บป่วยทางจิตสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกวัย อันเป็นผลจากปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่ และปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้สูงอายุ เป็นต้น ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตเหล่านี้ เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการ และผลที่เกิดจากพัฒนาการบกพร่องกล่าวได้ว่า ไม่ว่าเพศใดล้วนประสบกับปัญหาสุขภาพจิตได้และนำมาซึ่งความทุกข์ทางใจในสังคมปัจจุบันของปัญหาสุขภาพจิตและความแปรปรวนทางจิตใจ ซึ่งเป็นลักษณะอย่างที่กล่าวมาแล้ว

๖) สุขภาวะทางสังคม

สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดีในระดับต่างๆ ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน ที่ทำงาน ในเมือง ในสังคมโลก ถ้าครอบครัวอยู่ร่วมกัน ได้ดีเรียกว่า Healthy Family ถ้าเป็นบ่อเกิดแห่งสุขภาวะที่สำคัญในชุมชนก็เช่นเดียวกัน เรียกว่า Healthy Community ประกอบกันหลายอย่างและสัมพันธ์กันได้ดี ช่วยกันสร้างเศรษฐกิจ มีการศึกษาดี ซึ่งรวมไปหมดดังนั้น สุขภาวะทางสังคม จึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีทุกระดับ ปัญหาใหญ่ของมนุษย์ คือ การอยู่ร่วมกันไม่เป็นเกิดการแตกสลายทางสังคม ครอบครัวอ่อนแอลง ไม่อบอุ่น ชุมชนไม่เข้มแข็ง ขาดการผนึกตัวที่จะทำกิจกรรมภายในสังคม การเสริมสร้างความแข็งแรงของชุมชน คือการเพิ่มพลังให้แก่ชุมชนโดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สังคมมีความเป็นอยู่ที่เอื้ออาทร เสมอภาคมีความยุติธรรมและมีระบบบริการที่ดีและทั่วถึง กล่าวโดยสรุป การสร้างสุขภาวะทางสังคม จึงรวมไปถึงเรื่องกายที่ทำร่วมกัน ดังได้นำเสนอมาแล้ว อีกประเด็นหนึ่งคือ สุขภาวะทางปัญญาที่เป็นตัวขับเคลื่อนความคิดว่าถูกต้องหรือไม่ ในการบริหารจัดการสุขภาวะแบบองค์รวม และสุขภาวะทางสังคมเป็นสุขภาวะที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล แต่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม การอยู่ด้วยกันด้วยดีสมัคสมานสามัคคี ย่อมก่อให้เกิดความสุขขึ้นในสังคม

๒.๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับปัญหาผู้สูงอายุ

แนวคิดปัญหาผู้สูงอายุได้ศึกษาถึงปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม ดังนี้

๑) ปัญหาด้านร่างกาย

ร่างกายผู้สูงอายุจะเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโตการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไปพร้อมกันและไม่เท่ากัน วัยสูงอายุเป็นวัยสุขุมรอบคอบเนื่องจากผ่านประสบการณ์มามาก ทำให้มองเห็นการณ์ไกล มีการตัดสินใจที่ดีกว่าวัยอื่นๆ เป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตนับตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อมความคิดความอ่านล่าช้าสภาพร่างกายและจิตใจจะมีมาในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อมความคิดความ

อ่านล่าช้า สภาพร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอกเป็นต้น ปัญหาด้านร่างกายได้ศึกษาถึงปัญหาการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ ปัญหาความผิดปกติของผู้สูงอายุและปัญหาผู้สูงอายุส่วนมากเผชิญอยู่ในปัจจุบัน ดังนี้

(๑) ปัญหาการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุโดยทั่วไป

(๑.๑) ผม เป็นสิ่งแรกของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดภายนอกจากสีดำเป็นสีขาวแห้งและร่วงง่ายเนื่องจากเนื้อเยื้อหนังศีรษะเหี่ยวย่น การไหลเวียนของโลหิตลดลง เส้นผมได้อาหารไม่เพียงพอและภาวะเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลของเส้นผมได้ง่าย การเปลี่ยนสีผมเป็นข้อบ่งชี้อันหนึ่งเท่านั้นที่จะบอกถึงความเสื่อมของร่างกาย แต่จะพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆด้วย

(๑.๒) ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้นเนื้อเยื่อต่างๆขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนน้ำในเซลล์ ต่อมเริ่มเหี่ยวน้ำมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังก็น้อยลงทำให้ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห่งหยาบ การลดจำนวนไขมันได้ผิวหนังปรากฏรอยย่นชัดเจน ฉะนั้นคนวัยนี้จึงรู้สึกหนาวง่ายเพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

(๑.๓) กระดูก วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูดเปราะง่าย ถ้าได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อยจะทำให้กระดูกหักง่ายได้ ทั้งนี้เนื่องจากมีการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้นอีกและอีกสาเหตุหนึ่งคือการขาดวิตามินดี เพราะผู้สูงอายุมักไม่ชอบแสงแดด จะอยู่แต่ภายในบ้านและการกินอาหารไม่เพียงพอเพราะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว โอกาสขาดวิตามินจึงมีสูง เมื่ออายุ ๖๐ ปีขึ้นไปหมอนรองกระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบนลงมากทำให้หลังโก่งได้

(๑.๔) เล็บ เล็บจะหนาแข็งและเปราะเนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลงทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลงด้วย

(๑.๕) กล้ามเนื้อ ร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อ ที่สำคัญคือกล้ามเนื้อลาย ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อค้ำจุนโครงสร้างของร่างกายเช่นกล้ามเนื้อแขนขาเมื่อกล้ามเนื้อไม่แข็งแรงมีความเสื่อมสมรรถภาพเกิดขึ้นจะมีผลให้ความคล่องตัว ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วยกล้ามเนื้ออีกชนิดหนึ่งคือ กล้ามเนื้อเรียบ เช่น ลำไส้ กล้ามเนื้อชนิดนี้จะเคลื่อนไหวด้วยตัวเองจะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก และมีอำนาจทำงานปกติด้วยตลอดวัยสูงอายุก็ได้

(๑.๖) หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ ๔๐ ปี ขึ้นไปเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไปอาการหูตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป

(๑.๗) ตา ลักษณะตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลงหนังตาบนจะตกหรือต่ำ เนื่องจากมาจากการยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึกมีความเสื่อมโทรมของประสาทตา มีความว่องไวต่อแสงทำให้มองภาพใกล้ไม่ชัด การยืดหยุ่นของเลนส์เสียไปการ

เปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว นอกจากนี้จะมีวงแหวนที่ขอบตาเกิดขึ้นแต่ไม่มีอันตรายใด ๆ และไม่มีผลการเห็น[๔๙]

(๑.๘) ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลงทำให้มีปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอดหลดเลือดลดลง เยื้อหุ้มปอดแห้งทึบเป็นสาเหตุนำไปสู่การลดการขยายตัวของปอด ซึ่งเป็นสาเหตุสิ่งเสริมให้การคั่งของน้ำในปอดของคนสูงอายุได้ง่าย นอกจากนี้จะมีการเกาะจับของแคลเซียมในกระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลังประกอบกับการทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อมสมรรถภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกจึงถูกกำจัดการหายใจส่วนใหญ่จะต้องใช้กระบังลมช่วย ฉะนั้นผู้สูงอายุมักเหนื่อยหอบได้ง่าย

(๑.๙) ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุมีปัญหามากนับตั้งแต่ปาก ซึ่งจะมีฟันที่โยกคลอนหักง่ายหรือใส่ฟันปลอม จึงมีปัญหาต่อการเคี้ยวมาก และการรับรสจะไม่ดีเท่าที่ควร ผู้สูงอายุมักเลือกอาหารประเภทแป้งมากขึ้นเพราะเคี้ยวง่าย ทำให้ขาดสารอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลงไปด้วย เกิดภาวการณ์ขาดอาหาร การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้น้อยลง ทำให้รู้สึกหิวน้อยลง และมีปัญหาท้องผูก

(๑.๑๐) ระบบการไหลเวียนของเลือด ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลงเนื่องจากมีการจับของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรจะลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลงด้วย ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือดสูงขึ้นกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลงเป็นผลให้เกิดการตายและการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย

(๑.๑๑) ระบบทางเดินปัสสาวะ ขนาดของไตจะเล็กลง และอัตราการกรองของไตจะเล็กลงด้วย นอกจากนี้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนกำลังลง ขนาดก็เล็กลงด้วยเป็นผลให้มีการขับถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น ปัสสาวะมากขึ้นในผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโต ทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อยขึ้น

(๑.๑๒) ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมต่าง ๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อไทรอยด์และต่อมเพศ ตับอ่อนจะทำงานน้อยลงเป็นผลทำให้ผลิตฮอร์โมนน้อยลงด้วย เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลีนน้อยลงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้ง่าย

(๑.๑๓) ระบบประสาทและสมอง เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลงความรู้สึกความคิดช้า สิตปัญญาจะเสื่อมถอยความจำเสื่อมเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบันประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตายและแฟบของเซลล์ประสาทเป็นอย่างมากเป็นผลให้

---

[๔๙] จันทนา รณฤทธิ์วิชัย, “**การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ**” นิตยาสารหมอชาวบ้าน , เล่มที่ ๑๐๑ (กันยายน ๒๕๓๐), หน้า ๑.

เส้นประสาทเสื่อมความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกช้า ฉะนั้นการสำลักอาหารจึงพบได้มากในผู้สูงอายุ

(๒) ปัญหาความรับผิดชอบของผู้สูงอายุยังมีโรคบางอย่างที่มารุมล้อมคุกคามผู้สูงอายุมีปัญหาเพิ่มขึ้นมา ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม โรคปวดหลัง[๕๐]

(๒.๑) ระบบต่อมไร้ท่อ การทำงานของต่อมไทรอย์จะลดลง ตับอ่อนจะสร้างอินซูลินลดลง ทำให้เป็นเบาหวาน ฮอร์โมนเพศหญิงเพศชายจะลดลง ทำให้เกิดอาการหงุดหงิด ตกใจง่ายในเพศหญิง

(๒.๒) ระบบผิวหนังจะบางลงแตกง่าย ไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง ผิวหนังขาดน้ำขาดความยืดหยุ่น เกิดแผลกดทับได้ง่าย ต้องใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีผิวหนังคันง่าย ผมร่วง การไหลเวียนเลือดสู่ศีรษะน้อยลง ผิวตกกะ เล็บหนา ผิวหนังรับความรู้สึกต่ออุณหภูมิและการสั่นสะเทือนลดลง

(๒.๓) ระบบหัวใจและหลอดเลือด หลอดเลือดแดงใหญ่จะมีความยืดหยุ่นลดลงมีผลให้ความดันซีลโตลิกสูง ในขณะที่การเปลี่ยนแปลงความดันไดแอสโตติกเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ลิ้นหัวใจมีไขมันแคลเซียมมาจับทำให้ลิ้นหัวใจปิดเปิดได้ไม่ดี กำลังการหดตัวลดลง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง กล้ามเนื้อหัวใจมีความไวต่อสิ่งเร้าลดลง คนสูงอายุหัวใจวายได้ง่ายเกิดการอุดตันของหลอดเลือดได้ง่าย

(๒.๔) ระบบประสาท เซลล์สมองและประสาทจะลดลงเรื่อยๆ ตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี ขนาดของสมองลดลงความเร้าในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ความเสื่อมจำอดีตไม่แม่นยำ แต่จำสิ่งรับรู้ในปัจจุบันได้น้อยความสัมพันธ์ทางความคิดกับร่างกายไม่สัมพันธ์กัน เวลาน้อย ตื่นบ่อย นอนไม่หลับ ซึ่งเป็นเพราะขาดการออกกำลังกาย การคิดวกวน และเครียด

ศรีนวล สถิตวิทนานันท์ มีแนวคิดว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิด ดังนี้[๕๑]

๑) ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างต่อเนื่องและเกิดการเสื่อม อวัยวะทำงานลดลงและล้มเหลว

๒) ความผิดปกติของเซลล์เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะมีเซลล์ผิดปกติเสื่อมและตายไป หรือเซลล์ที่เกิดขึ้นจะแตกต่างจากเซลล์เดิม

๓) สารอนุมูลอิสระที่เกิดจากกระบวนการเผาพลาญของร่างกายจะเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากภาวะของสิ่งแวดล้อม เช่น สารอนุมูลอิสระสะสมในเนื้อเยื่อจะขัดขวางการรับออกซิเจนและสารอาหารของเซลล์ วิตามินซี อี และซีลิเนียมเป็นสาระสำคัญที่ยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระหรือเรียกว่าสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งจะยืดเวลาของการเกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็ง

---

[๕๐] วราคณา ผลประเสริฐ, สุขภาวะผู้สูงอายุ : สังคมผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http/www.stou.ac.th, [สืบค้น ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙]

[๕๑] วิไลวรรณ ทองเจริญ, **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ**, (โครงการตำราคณะแพทย์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖), หน้า ๖๔.

๔) ความเสื่อมและสึก หรือถ้ามีการใช้งานมากยิ่งขึ้นทำให้แก่เร็วขึ้นเมื่อเซลล์ทำงานเป็นเวลานานย่อมเกิดการสึกหรอ กระบวนการเหล่านี้จะมีการเสื่อมและถดถอยสูงต่ำต่างกันขึ้นอยู่กับแต่ละปัจจัย

๕) การเชื่อมไขว้ของคอลลาเจน ทำให้เซลล์เกาะกันแน่นขาดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อข้อติดแข็ง กล้ามเนื้อหัวและหลอดเลือดมีแคลเซียมมาเกาะจับตัวแน่น ผิวหนังของผู้สูงอายุจะขาดความยืดหยุ่น การเชื่อมไขว้จะเกิดได้เร็วขึ้น ถ้ามีระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และมีการเกิดต้อกระจกเนื้อเยื้อของไตและหลอดเหลืด การเชื่อมไขว้เป็นสาเหตุเบื้องต้นของโรคหลอดเลือดแข็งตัวไตวายเรื้อรังและระบบภูมิคุ้มกันทำงานลดลง

(๓) ปัญหาของผู้สูงอายุส่วนมากเผชิญอยู่ในปัจจุบัน ปัญหาที่พบมากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุในปัจจุบัน ซึ่งพอสรุปได้ ๑๔ ประการ คือ

(๓.๑) ความบกพร่องในการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากหูตึง พูดไม่ชัด และความจำเสื่อม

(๓.๒) ความจำกัดในการทำกิจกรรม เนื่องจากการหดตัว และการประสานงานของกล้ามเนื้อในการควบคุมการเคลื่อนไหวลดลงข้อเสื่อม ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและระบบระบายอากาศลดลง ทำให้เหนื่อยง่าย

(๓.๓) ความสามารถในการปรับตัวต่อภาวะความเครียดลดลง

(๓.๔) ความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆช้า

(๓.๕) การพักผ่อนไม่เพียงพอ เนื่องจากแบบแผนการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป

(๓.๖) เกิดภาวะทุพโภชนาการ เนื่องจากการรับรสและการดมกลิ่นลดลง ทำให้เบื่ออาหาร เคี้ยวอาหารลำบาก การย่อยและการดูดซึมลดลง กระหายน้ำลดลง เมตาบอลิซึมของร่างกายลดลง การสังเคราะห์โปรตีน เอ็นไซน์และการสะสมไกลโครเจนลดลง

(๓.๗) เกิดภาวะสมดุลเสียเกลือแร่ได้ง่าย

(๓.๘) ความผิดปกติในการขับถ่ายอุจจาระ ได้แก่ ท้องผูกเนื่องจากการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง กลั้นอุจจาระได้ไม่ดี เนื่องจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหูรูดของทวารหนักลดลง

(๓.๙) ความผิดปกติและหายช้า เนื่องจากผิวหนังบอบบางหลอดเลือดเปราะและแตกแตกง่ายรวมไปถึงการไหลเวียนเลือด ระดับเนื้อเยื่อลดลง

(๓.๑๐) กระดูกหักง่ายและหายช้าเนื่องจากแคลเซียมที่สะสมในกระดูมีน้อยมีการซ่อมแซมเซลล์กระดูกลดลง

(๓.๑๑) เกิดการติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจากแคลเซียมที่สะสมในกระดูกมีน้อยมีการซ่อมแซมเซลล์กระดูกลดลง

(๓.๑๒) มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและเนื้องอกเนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันเปลี่ยนแปลงไป ความดันโลหิตสูงเนื่องจากหลอดเลือดแข็ง ความต้านทานภายใน

หลอดเลือดส่วนปลายสูงขึ้น ต้อกระจกเนื่องจากการเสื่อมสภาพของแก้วตา จำนวนถุงลมปอดลดลง ปอดบวมเนื่องจากการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดลง สมองเสื่อมเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสมอง และระบบประสาท

(๓.๑๓) การตอบเสนองต่อยาผิดไปและเกิดผลไม่ประสงค์ของยาได้ง่ายเนื่องจากการดูดซึมยาทางระบบทางเดินอาหารลดลง ตับสังเคราะห์โปรตีนและเอ็นไซน์ที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงยาลดลงการขับสารออกจากร่างกายของไตลดลง ทำให้ระดับยาคงอยู่ในกระแสเลือดนานและเกิดพิษได้ง่าย ดังนั้นการใช้ยาแก่ผู้สูงอายุต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกชนิด

(๓.๑๔) เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากอวัยวะความรู้สึกสัมผัสลดลง หูตึง การรับคลื่นลดลง ตามัวการทรงตัวไม่ดีและกล้ามเนื้ออ่อนแรง

ดังนั้น ปัญหาด้านร่างากายของผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทายา เป็นไปในทางที่เสื่อมทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงขาดความคล่องแคล่วเหนื่อยง่าย ในบางรายมีโรคประจำตัว โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ความเสื่อมในร่างกายจะเกิดขึ้นกับบุคคลไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ เพศ อาชีพการดูแลสุขภาพอาหารสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบคัวผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอความสามารถในการช่วยเหลือดูแลตนเองลดลงไป หรือมีร่างกายที่แข็งแรงช่วยเหลือดูแลตนเองได้ ในด้านเพศสัมพันธุ์ของผู้สูงอายุการมีเพศสัมพันธุ์ของผู้สูงอายุคนที่แต่งงาน อยู่กินกันจนแก่เฒ่าจะมีอายุยืนมากกว่าคนที่เป็นหม้ายหรือเป็นโสด และผู้ชายจะมีความรู้สึกในเรื่องเพศนี้มากกว่าเพศหญิง

๒.๒.๕ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพ คือกระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้บรรลุความสมบูรณ์ทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้กลุ่มชนและบุคคลต้องเข้าใจรู้ปัญหาความอยากได้ความต้องการและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ การรักษาศีล เจริญสมาธิ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมและแนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังนี้

๑) การรักษาศีลเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ

เมื่อกล่าวถึงการรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นการดูแลสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง บางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือข้อห้ามแต่ความจริงแล้วศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย[๕๒]

การรักษาศีลคือการละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมาทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดเท็จและไม่ดื่มสุราเมรัย สำหรับผู้รักษาศีลถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพเช่นทำให้ร่างกายแข็งแรง การไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ซึ่งถือว่าเป็นภาพอันประเสริฐดังพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยา ปรมา อาภา การไม่มีโรคถือเป็นลาภอันประเสริฐ”[๕๓]

---

[๕๒] สุชาติ บุษย์ชญานนท์, **รักเหนือรักในระดับศีลห้า,** หน้า ๑๑๔.

[๕๓] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๕/๔๒.

นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรศึกษาให้เข้าใจ ธรรมชาติชีวิตมนุษย์ ซึ่งมีปรากฏในพระไตรปิฎก ได้ตรัสถึง ความไม่เที่ยงของชีวิตมนุษย์และสัตว์ ทรงอุปมาไว้ ๗ ประการ[๕๔] คือ

(๑) ชีวิตมนุษย์เปรียบเทียบเหมือนหยดน้ำค้าง กล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็พลันแห้งหายไป ชีวิตมนุษย์ฉันนั้นเหมือนกัน คือ นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มากมีความคับแคบมาก จะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศลควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

(๒) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำกล่าวคือ เมือฝนตกหนัก ฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

(๓) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ขีดลงไปในน้ำกล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ที่ขีดลงไปในน้ำก็พลันกับเข้าหากัน

(๔) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขากล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขาไหลไปไกลกระแสเชี่ยวพัดสิ่งต่างๆ ไปด้วย ไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยแท้ แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

(๕) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนเขฬะ (น้ำลาย) กล่าวคือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนเขฬะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วพึงถ่มไปโดยง่ายดาย

(๖) ชีวิตยองมนุษย์เหมือนชิ้นเนื้อ กล่าวคือ ชิ้นเนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็กร้อนตลอดวันยันค่ำ ย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

(๗) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่โคที่จะถูกฆ่า กล่าวคือ แม่โคที่จะถูกฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น

การดูแลชีวิตถ้ากายที่เป็นโรคเป็นทุกข์ จิตที่เป็นโรคเป็นทุกข์ ดังนั้นการรักษาสุขภาพกายที่ดี คือ กายไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตคือ จิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความ โลภ ความโกรธ หลงเข้ามารบกวนให้เจ็บปวด สุขภาพดีคือ การไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ ลักษณะของร่างกายมนุษย์ในธรรมบทชราวรรค ได้กล่าวไว้ ๕ ประการ คือ

(๑) มีความคร่ำคร่า (ปริชณฺณํ)

(๒) เป็นรังโรค (โรคนิทฺธํ)

(๓) มีอันทรุดโทรมหรือเปื่อยพังไปเป็นธรรมดา (ปภงฺคุณํ)

(๔) เป็นของเน่าเปื่อย (ปูติ)

(๕) มีความแตกสลายไปในที่สุด (มรณนฺตํ)[๕๕]

๒) การเจริญสมาธิเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

พระพุทธเจ้าได้ทรงนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคดังพุทธพจน์ว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้น ก็เพราะในเวลาที่ตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิมิต เพราะไม่ใส่ใจนิมิตทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น”[๕๖]

---

[๕๔] **องฺสตฺตก.** (ไทย) ๒๓/๒๑/๓๕.

[๕๕] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๕.

[๕๖] **อง.ทสก.** (ไทย) ๒๔/๓๗๕๒๒๓/๒๒๕.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ) ได้อธิบายว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยได้หลายประการ ดังนี้

(๑) ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือ การทำสมาธิเพียง ๑ ชั่วโมงจะช่วยทำให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

(๒) ช่วยให้การขับถ่ายความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอกและขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

(๓) ช่วยให้การบรรเทาหรือประทังการไหลเวียนของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่าง ๆ ทั้งแผลฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์และไม่ฉกรรจ์ให้เลือดออกช้า และออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นมาประกอบเป็นต้น[๕๗]

การใช้สมาธิในพุทธศาสนานำไปใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกายและใจได้ประโยชน์ของการฝึกสมาธิช่วยบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ได้

๓) การประยุกต์ใช้หลักธรรมเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมให้เกิดความเกื้อกูลต่อการดูแลสุขภาพ วิธีการรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธีคือ[๕๘]

(๑) แบบสัปปายะ วิธีการทำให้เกิดความสุขสบายได้นั้นมีหลายวิธีพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเรื่อง ความสบายของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้จากการประพฤติธรรมที่เป็นอุปการดังที่พระองค์ทรงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้เป็นเหตุให้อายุยืน คือ บุคคลผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้เที่ยวในการสมควร ๑ เป็ผู้ประพฤติเพียงดังพรหม ๑”[๕๙]

การรักษาสุขภาพตามวิธีที่สบายทั้งทางกายและทางใจ อันเนื่องมาจากประพฤติธรรมเพื่อให้เกิดความเข้าใจของธรรมชาติของกายและใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพการรักษาสุขภาพด้วยวิธีปฏิบัติธรรมให้เป็นไปตามกระบวนการทั้งร่างกายและจิตใจ

(๒) การประพฤติพรหมจรรย์เพื่อสุขภาพ การประพฤติพรหมจรรย์เป็นวิธีหนึ่งในการฝึกฝนตนเพื่อรักษาสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ

การประพฤติพรหมจรรย์เป็นการประยุกต์ใช้กับการรักษาสุขภาพ ซึ่งเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “การมีสุขภาพร่างกายดี มีโรคภัยเบียดเบียนน้อยว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างหนึ่ง[๖๐]

---

[๕๗] พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ), (ม.ป.ป.), ทาน ศีล สมาธิ,(กรุงเทพมหานคร :รุ่งทิพย์, ๒๕๔๐), หน้า๑๒๒-๑๒๓.

[๕๘] สุชาติ บุษย์ชญานนท์, **รักเหนือรักในระดับศีลห้า**, หน้า ๑๒๗.

[๕๙] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

[๖๐] **องฺปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๕/๙๒-๙๓.

๔) แนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

แนวทางปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีแนวคิด ๕ ประการ[๖๑]

(๑) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ โดยเน้นให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมีข้อตกลงทางสังคมร่วมกัน รับหลักการเดียวกันในกรที่จะปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนในชุมชนหรือสังคมมีสุขภาพที่ดี เช่น การกำหนดนโยบายไม่ให้มีการทอดทิ้งผู้สูงอายุในชุมชน นโยบายหมู่บ้านปลอดอุบัติเหตุ นโยบายครอบครัวอบอุ่น เป็นต้น

(๒) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สิ่งแวดล้อมในที่นี้อาจเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมหรือนามธรรม สิ่งแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมที่ใกล้ตัวผู้สูงอายุได้แก่ครองครัวซึ่งจะต้องให้ความรักความเอาใจใส่ มีการเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันต้องมีปฏิสัมพันธ์ในเชิงรุกมีความเข้าใจ ชุมชนก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวผู้สูงอายุนั้นเอง ซึ่งต้องมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุในทุกๆด้าน การดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านและสิ่งที่อยู่อาศัยรอบๆบ้านก็จะทำให้ผู้อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยมีความอบอุ่นมีสุขภาพดีและปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆบ้านก็จะทำให้ผู้อยู่อาศัยรวมถึงผู้สูงอายุด้วยมีความอบอุ่นมีสุขภาพดีและปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่างๆส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรม เช่น ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมในสังคมซึ่งสังคมไทยมีข้อดีกว่าประเทศอื่นๆในหลายๆ ด้าน เช่น ให้ความเคารพกตัญญูกตเวทีต่อผู้สูงวัยมีประเพณีรดน้ำดำหัวในสงกรานต์ เป็นต้น

(๓) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ชุมชนจะต้องมีการรวมตัวกันหรือรวมกลุ่มกันเพื่อที่จะดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถแสดงศักยภาพได้ตามถนัดเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การจัดให้มีการรวมกลุ่มเพื่อให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กิจกรรมทางด้านประเพณีวัฒนธรรมต่างๆ เช่น การฟังเทศน์ ฟังธรรม เป็นต้น

๔) การพัฒนาทักษะในการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัวและชุมชน ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่างๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านสื่อต่างๆ การปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุข โดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น เช่น มีการคัดกรองสุขภาพโดยการดูแล และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โดยให้บริการในลักษณะองค์รวมให้ครอบคลุมทุกๆ ด้าน

ดังนั้น การรักษาศีลเป็นการรักษาสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง ผู้มีศีลย่อมมีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยเบียดเบียน และย่อมเป็นทีรักของบุคคลทั่วไป เมื่อสุขภาพการแข็งแรงสุขภาพจิตก็ดีไปด้วยผู้มีสุขภาพดีย่อมสามารถตั้งอยู่ในบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจะได้ดีนั้นต้องเป็นผู้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

---

[๖๑] พนิดา โยวะผุยและคณะ, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”, วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทรา มหาสารคาม สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://smnc.ac.th, [๑๐ เมษายน ๒๕๕๙] : ๑๓-๒๔.

๒.๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับหลักปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุได้มีประสบการณ์ผ่านชีวิตและเข้าใจเรื่องกรรมทางพระพุทธศาสนา การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แล้วมีจิตน้อมคิดถึงความดีและมุ่งปฏิบัติสมาธิ เพื่อความสงบ หลักปฏิบัติดังนี้

๑) ละการทำชั่วทางใจเสียก่อน ถึงแม้จะอยู่ที่ไหนเวลาใดก็ตาม แต่ตัวตนของเราควรปกติเข้าไว้ นั้นคือถือศีล ๕ และศีล ๘ ที่มีมากกว่านี้ คือ ทำให้ผู้ถือมีความบริสุทธิ์พ้นจากความมัวหมอง เช่นสัตว์โลกอื่น ๆ เช่น ศีล ๘ ที่ละเว้นจากกิจกรรมทางกาย การกินอาหารที่เกิดความจำเป็น

๒) ปรับเปลี่ยนนิสัยให้เป็นไปในทางที่ดี ในเรื่องนี้ผู้ที่ถือศีลและทำบุญหลายคนยังไม่ตระหนักถึง นั้นคือ ควรปรับเปลี่ยนนิสัยให้ดีขึ้น สงบขึ้น ควรสำรวจกาย วาจาใจเสีย เพราะหากชอบทำบุญหรือถือศีลแต่ไม่ยอมสงบกายและวาจา ก็ย่อมไม่ต่างอะไรจากคนที่เคยเป็นมามากนักจงจำไว้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มจากใจและจบที่ใจ สรุปว่านิสัยไม่ดีที่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมไม่เจริญในธรรม

๓) การปฏิบัติสมาธิอย่างง่ายๆไม่ว่าจะเป็นแนวสมถะและวิปัสสนาโดยมีหลักการ ดังนี้

สมถะภาวนา คือ การเพ่งความคิดของเราที่จุดใดจุดหนึ่ง อาจหลับตาหรือไม่หลับตาก็ได้ แต่หลับตาเป็นท่าที่สบายกว่า สมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำมี ๔๐ วิธี แต่ที่นิยม คือ หลับตาและใช้ความคิดตามลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) หรือจินตนาการมีลูกแก้วกลมใสกลางท้องตรงสะดือ (หลักของวิชาธรรมกาย) หรือเดินเช้าๆ แล้วมีสติที่การเหยียบ ยก ย่าง (การเดินจงกรม) หรือบริกรรมพุทธ-โทไปด้วยขณะนั่งสมาธิ (พุทธานุสติ) หรือเพ่ง ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือ สี ต่างๆ จนใจสงบก็ได้ (กสิน)

วิปัสสนาภาวนา คือกระบวนการทางปัญญาที่มุ่งตัดกิเลสที่นำความทุกข์ด้วยสติ มักเรียกกันว่า มหาสติปัฏฐาน ๔ โดยเอาสติคิดพิจารณาสิ่งสำคัญ ๔ อย่าง คือ กาย คือมีสติกำหนดพิจารณาให้เห็นกายตามความเป็นจริงของกาย เช่น ดูออกว่าที่เราเห็นสวยงามเป็นแค่หนังหุ้มเครื่องในต่างๆ เป็นต้น เวทนา คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ขึ้นเป็นเพียงการรับรู้ ไม่ควรทุกข์ทรมานไปกับการรับรู้นั้น จิต คือ การเห็นจิตในจิตหรือสติระลึกรู้เท่าทัน หรือพิจารณาจิต หรือรู้เท่าทันความคิด เช่น ราคะ โทสะ โมหะ จิตฟุ้งซ่าน และธรรม คือการใช้สติกำหนดพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่บังเกิดแก่ใจ ทำให้เกิดเป็นอารมณ์ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติและเครื่องระลึกรู้ให้เกิดปัญญาเป็นต้น

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาสายตรงส่วนมากจะปรับวิธีการให้ง่ายขึ้นแลเรียกว่า“ตามดูจิต” กล่าวคือ เอาความคิดและสติของเรามาดูความคิดของเรา เช่น กำลังเดินอยู่ ทีตลาดที่ใช้สติตามดูตัวเองให้ดูว่าตัวเองคิดอะไรและกำลังทำอะไรอยู่ หากมีมอเตอร์ไซด์ที่เฉี่ยวผ่าน ใจเราหายแว็บสติและความคิดก็ตามทันว่า ตาเห็นมอเตอร์ไซด์ขี่มา ในใจก็ตกใจ เราก็รู้ทันเสียเป็นการพิจารณารู้เท่าทันการละการยึดมั่นถือมั่นตัวตนได้ และนำเราไปสูสภาวะพ้นทุกข์ ที่เรียกว่านิพพานได้นั้นเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยตนเอง ครอบครัวและชุมชน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือการคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ สุขภาพในวัยผู้สูงอายุจะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ทั้งสองอย่างเกี่ยวข้องกันตลอดเวลา สภาพจิตใจที่สงบเบิกบาน ย่อมทำให้สามารถมีชีวิตที่ดีได้ ถึงแม้สุขภาพทางกายอาจมีปัญหาบ้างก็ตาม แต่ถ้าปัญหาทางใจไม่ปกติเกิดความวิตกกังวลหวาดระแวงหรือเบื่อหน่าย เศร้าสร้อยเป็นต้น

๑) การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยตนเอง วัยผู้สูงอายุในทางศาสนาถือว่าความเป็นผู้ชราเป็นภาวะทุกข์ เป็นภาวะที่คนส่วนมาไม่อยากเข้าสูภาวะนี้ แต่ทุกคนก็หลีกหนีไม่พ้นผู้สูงอายุ

จำนวนมากสามารถปรับตัวต่อสภาพอันพึงปรารถนาได้ดี เนื่องจากการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อน กล่าวคือ[๖๒]

(๑) เตรียมตัวที่อยู่อาศัย

(๒) เตรียมเงินเพราะถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญทำให้คนชรามีความสุข หากมีความมั่นคงทางการเงิน

(๓) การชะลอความแก่เป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยความที่มีสุขภาพดี ทั้งกายและจิตใจ ซึ่งจะต้องประกอบด้วยอารมณ์ สังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ และยังมีปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนเรามีชีวิตที่ยืนยาวและมีสมรรถภาพ คือ กลวิธีเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านหน้าที่ของระบบร่างกาย จิตใจ และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่จะมา ทำอันตรายต่อสุขภาพของเรา การที่จะเอาชนะภาวะสูงอายุจะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งการบำรุงและส่งเสริมสุขภาพ กลวิธีต่าง ๆ ในการดูแลตนเองเพื่อให้ชีวิตสดใสในวัยสูงอายุประกอบด้วย ๑๐ อ. ดังนี้ คือ อาหาร อากาศดี ออกกำลังกาย อุจาระ อนามัย อุบัติเหตุ อารมณ์ อดิเรก อบอุ่น อนาคต

๒) การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยครอบครัว ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตมาก และเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในทางหนึ่งทางใดมาก่อน มีพลังสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้ดี ลูกหลานควรคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยทั่วไป ผู้สูงอายุที่มีความยินดีและเต็มใจให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ รวมทั้งให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่อ่อนวัยกว่าอยู่แล้วในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุยังใช้ชีวิตที่เป็นสุขตามสมควร ซึ่งจะให้ประโยชน์จาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเวลาเดียวกันด้วยเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สมาชิกในครอบครัวอันประกอบด้วยลูกหลายควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุดังต่อไปนี้[๖๓]

(๑) ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่ามีความสำคัญและมีความหวังใน ชีวิต เช่น ขอคำแนะนำต่างๆ ขอความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุให้ควบคุมดูแลบ้านเรือนเป็นที่ปรึกษาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน

(๒) ควรระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุอันดับแรก ยกตัวอย่างเช่น เวลารับประทานอาหาร เชิญชวนรับประทานอาหารก่อนและตักข้าวให้

(๓) ชวนผู้สูงอายุเล่าเรื่องประสบการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ฟังและรับฟังอย่างตั้งใจ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีความชื่นชมในบางส่วนของชีวิตของตนอยู่

(๔) อำนวยความสะดวกให้กับผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่างๆ เช่น เมื่อผู้สูงอายุต้องการไปวัดหรือศาสนต่าง ๆ ลูกหลานควรจัดเตรียมข้าวของต่างๆ ให้และจัดการรับส่งหรือเป็นเพื่อน

(๕) เอาใจใส่ตูแลเรื่องอาหารและออกกำลังกายหรือทำงานตามความถนัดให้เหมาะสมกับวัย

---

[๖๒] สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : htt://www.anamai.moph.oo.th/soongwai. [๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๙] :๑๔.

[๖๓] พนิดา โยวะผุยและคณะ, **การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ,** หน้า ๑๖.

(๖) ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่หรือต้องการไปอยู่สถานที่ ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจและพาลูกหลานไปเยี่ยมเมื่อมีโอกาส ถ้าหากผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุขและต้องการอยู่ร่วมกับลูกหลานก็ให้อยู่บ้านเดียวกัน เพื่อเกิดความรู้สึกอบอุ่น

(๗) ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบประสังสรรค์กับญาติสนิทและเพื่อนร่วม วัยเดียวกัน โดยการพาไปเยี่ยมเยียนหรือเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตรมาสังสรรค์ที่บ้านเป็นที่คลายเหงา พาไปสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ เช่น วัดหรือชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

(๘) ให้ความสำคัญ เห็นคุณค่าและเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนและข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุ ร่วมมือกันรักษาฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของไทย เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุเนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น

(๙) ให้อภัยในการหลงลืมและความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำและยิ่งกว่านั้นควรแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย

(๑๐) ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วยหรือพาไปตรวจสุขภาพให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วยหนักเรื้อรัง

๓) การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยชุมชน การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนจะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนในชุมชนจะต้องได้รับการปลูกฝังให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิดและการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน ซึ่งมีข้อปฏิบัติสรุปได้ดังนี้

(๑) ชุมชนจัดตั้ง “ชุมชนพิทักษ์สุข” ร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน โดยร่วมมือของประชาชน โดยชมรมเป็นแกนร่วมสร้างสวนสุขภาพ ประกอบด้วยสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม และร่วมปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่น สวยงาม เป็นรากฐานการปลูกฝังการดูแลสุขภาพรักธรรมชาติแก่ลูกหลาน เป็นการสร้างสายโยงสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุให้เกิดขึ้นในชุมชน โดยชุมชนและเพื่อชุมชน

(๒) การประสานงานร่วมกันระหว่างชมรมผู้สูงอายุในชุมชนกับองค์การบริหารส่วนตำบลเพื่อการส่งเสริมงบประมาณดำเนินกิจกรรม รณรงค์การช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีโดยจัดสัปดาห์ตรวจสุขภาพประจำปี จัดนิทรรศการเรื่องที่ชุมชนสนใจ การทัศนาจรในและนอกสถานที่ของจังหวัด จัดฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมทุกวันพระและวันสำคัญทางศาสนา

(๓) ชุมชนจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้านในชุมชนนั้น ให้มาการสืบทอดการปฏิบัติเป็นพลวัตประจำวัน เพื่อถ่ายทอดถึงลูกหลานและเป็นวัฒนธรรมในชุมชนตลอดไป เช่นกลุ่มจัดทำสิ่งของเครื่องใช้ อาหารพื้นบ้านที่มีประโยชน์เพื่อจำหน่ายในร้านค้าของชุมชนและกลุ่มนวดแผนไทยให้แผ่หลายตลอดไป

(๔) ชุมชนประกาศเกียรติคุณลูกหลานหรือผู้สูงอายุดีเด่น เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้ลูกหลานมีจิตสำนึกในความรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องสืบไป

(๕) ชุมชนสร้างเสริมการดูแลรักษาสุขภาพและส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุให้ดำรงอยู่ตลอดไปอย่างมีประสิทธิภาพ

(๖) ชุมชนให้ความสำคัญและจัดเตรียมความพร้อมบุคคลที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ (๕๕-๖๐ ปี) เพื่อการยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งร่างกายจิตใจได้

อย่างมีความสุข โดยการดำเนินโครงการฝึกทักษะชีวิต แบบมีส่วนร่วมในการปรับตัว รับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุอย่างเหมาะสม

(๗) ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กวัยเตาะแตะ (เด็กอายุ ๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อมและสมัครใจเพื่อแสดงถึงคุณค่าและมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรบุคคลในชุมชนอย่างเป็นรูปแบบสมัยก่อนที่งดงามวิธีหนึ่ง

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีจะต้องได้รับความร่วมมือจากครอบครัว ลูกหลาน ญาติ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ชุมชน และที่สำคัญขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูงอายุเองว่าจะให้ความร่วมมือขนาดไหนในการที่จะให้ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยมีมาในอดีตยอมรับสภาพปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาใช้ในชีวิต โดยพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดในโลกนี้ไม่มีตัวตนเป็นเพียงสิ่งสมมุติ จะทำให้จิตใจเข้มแข็งสุขภาพแข็งแรง รู้จักรับผิดชอบชั่วดีมียึดติดในสิ่งที่กระทำมา รู้จักปลงกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและรายได้ เพื่อการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

๒.๓ สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

๒.๓.๑ การดำเนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ[๖๔]

องค์การสหประชาชาติได้เริ่มให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุเป็นครั้งแรก ตั้งแต่ปี ๒๔๙๑ แล้วแต่เพิ่งมีการประชุมสมัชชาสหประชาชาติวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๒๑ และได้มีมติให้จัดการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุในปี ๒๕๒๕ ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย วัตถุประสงค์สำคัญ คือการจัดทำแผนปฏิบัติการระยะยาวที่จะส่งเสริมให้เกิดหลักประกันทางเศรษฐกิจและสังคมแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ ต่อมาในวันที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๓๔ สมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติได้รับรองหลักการผู้สูงอายุ ๑๘ ประการ ใน ๕ หมวด คือ การมีเสรีภาพ การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจของตนเองและความมีศักดิ์ศรี

สำหรับประเทศไทย ได้เริ่มมีการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการมาตั้งแต่ปี ๒๔๙๔ แล้ว โดยได้ตราพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ.๒๔๙๔ เพื่อเป็นหลักประกันรายได้ของราชการเมื่อถึงวัยเกษียณอายุ รวมทั้งได้มีการจัดสร้างบ้านบางแค ในปี ๒๔๙๖ ให้แก่ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งหรือยากจน ดำเนินงานโดยกรมประชาสงเคราะห์ และต่อมาอีก ๒๖ ปี ก็ได้เปิดศูนย์บริการผู้สูงอายุในปี ๒๕๒๒มีการจัดตั้งคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติในปี ๒๕๒๕โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยเป็นประธาน และอธิบดีกรมประชาสงเคราะห์เป็นเลขานุการ ได้จัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔) ซึ่งเป็นแผนระยะยาว ๒๐ ปี ที่เน้นการพัฒนาผู้สูงอายุ ๕ ด้านหลัก คือ สุขภาพอนามัย การศึกษา ความมั่นคงของรายได้และการทำงาน สังคมและวัฒนธรรม และสวัสดิการสังคมรัฐบาลโดยมติคณะรัฐมนตรีเมื่อ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๒๕ ประกาศให้วันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และมีการจัดงานวันผู้สูงอายุแห่งชาติตั้งแต่ปี ๒๕๒๖ เป็นต้นมา เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุ และต่อมาในปี ๒๕๓๔ ได้ประกาศให้

---

[๖๔] ไพโรจน์ วงศ์วุฒิวัฒน์. **สังคมผู้สูงอายุ : เราจะเตรียมรับมืออย่างไร**, (กรุงเทพมหานคร :จุลสารธนาคารกรุงเทพ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓.

วันที่ ๑๔-๑๕ เมษายนเป็นวันครอบครัว ปี ๒๕๓๖ มีการจัดตั้งกระทรวงแรงงาน และกำหนดให้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงานเป็นประธานคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ มีโครงการสำคัญเกิดขึ้น ๒ โครงการ คือ โครงการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุและครอบครัวในชุมชน (เบี้ยยังชีพ) ซึ่งดูแลโดยกรมประชาสงเคราะห์และต่อมาได้ถ่ายโอนไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในปี ๒๕๔๔ อีกโครงการหนึ่งคือ การทดลองจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุในโรงพยาบาลชุมชนใน ๔ จังหวัด โดยได้รับการสนับสนุนจากกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA)ภารกิจของรัฐต่อประชากรสูงอายุถูกกำหนดไว้ในรัฐธรรมนูญเป็นครั้งแรกในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๔๐ ซึ่งบัญญัติไว้ดังนี้

มาตร ๕๔ บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้ รับความช่วยเหลือจากรัฐ ทั้งนี้ตามที่กฎหมายบัญญัติ

มาตรา ๘๐ รัฐต้องคุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย ส่งเสริมและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของครอบครัวและความเข้มแข็งของชุมชน รัฐต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้ในรัฐธรรมนูญฉบับ พ.ศ.๒๕๕๐ คงบทบัญญัติทำนองนี้ไว้ในมาตรา ๕๓ และมาตรา ๘๐ (๑)

ปี ๒๕๔๒ ซึ่งองค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุนั้น เป็นวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมายุครบ ๗๒ พรรษาพอดี จึงได้มีการจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทยขึ้น อันเป็นภารกิจที่สังคมและรัฐพึงมีต่อผู้สูงอายุ

ปี ๒๕๔๕ ได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) เพื่อแก้ไขปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงแผนฉบับแรก (พ.ศ.๒๕๒๕-๒๕๔๔) ซึ่งเน้นที่การให้ความรู้และความคุ้มครองผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ โดยให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมทั้งในฐานะผู้รับและผู้ให้แก่สังคม แต่ในทางปฏิบัติยังไม่สามารถดำเนินการไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เนื่อง จากมีการปรับเปลี่ยนตัวกรรมการที่เป็นผู้แทนของหน่วยงานบ่อยมาก รวมทั้งงบประมาณที่ได้รับจัดจัดสรรมีน้อยและกระจัดกระจายตามหน่วยงานต่างๆ และบุคลากรที่รับผิดชอบในการดำเนินงานก็มีจำนวนจำกัด ในแผนฉบับที่ ๒ จึงเน้นการมีส่วนร่วมของภาคต่างๆของสังคม ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน ภาครัฐและภาคเอกชน และมีการนำภาคท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมรับผิดชอบดูแลสวัสดิการผู้สูงอายุด้วย หากพิจารณาทิศทางนโยบายโดยรวม เป็นการลดภาระและบทบาทของภาครัฐและหน่วยงานที่ทำหน้าที่ให้การสนับสนุนและส่งเสริมผู้สูงอายุ ในทางกลับกันก็เป็นการพยายามที่จะให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวและขุมชนเพิ่มมากขึ้น ภาครัฐเป็นเพียงระบบเสริมเพื่อให้เกิดหลักประกันในวัยสูงอายุ และความมั่นคงของสังคมแผนยุทธศาสตร์ที่จัดทำขึ้นจึงมีลักษณะเชิงบูรณาการ และมีการกำหนดดัชนีและเป้าหมายของมาตรการต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย และเพื่อติดตามประเมินผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง แผนผู้สูงอายุฉบับนี้ได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ไว้ ๕ ด้าน คือ

ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ โดยมาตรการสำคัญประกอบด้วย การสร้างหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ เช่น ขยายหลักประกันชราภาพให้ครอบคลุมบุคคลทั่วไป ส่งเสริมการออมตั้งแต่วัยทำงาน ลดหย่อนภาษีเพื่อส่งเสริมการออม

สำหรับวัยสูงอายุ เป็นต้น ส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต สร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การป้องกันและดูแลตัวเอง ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ ส่งเสริมการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุทั้งเต็มเวลาและไม่เต็มเวลา ทั้งในระบบและนอกระบบ สนับสนุนผู้สูงอายุที่มี
ศักยภาพ ส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

ยุทธศาสตร์ที่ ๓ ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ โดยคุ้มครองรายได้ด้วยการจัดสวัสดิการด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจน และไม่มีแหล่งพึ่งพิง ส่งเสริมการจัดตั้งกองทุนในชุมชนพัฒนาและส่งเสริมระบบประกันสุขภาพที่มีคุณภาพเพื่อผู้สูงอายุทุกคน คุ้มครองด้านครอบครัวและผู้ดูแล ลดหย่อนภาษีเงินได้แก่บุตรที่อุปการะผู้สูงอายุที่เป็นบุพการี ปรับปรุงบริการสาธารณะทุกระบบให้สามารถอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุพัฒนาบริการทางสุขภาพและทางสังคมในชุมชนที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้มากที่สุด โดยเน้นบริการถึงบ้าน ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นองค์กรศาสนา องค์กรเอกชนและองค์กรสาธารณประโยชน์ มีส่วนร่วมในการดูแลจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุ จัดบริการแพทย์ทางเลือกจัดตั้งคลินิกผู้สูงอายุและหอผู้ป่วยสูงอายุให้เพียงพอกับการให้บริการ

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติมีศักยภาพในการดำเนินการให้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติได้รับการนำไปปฏิบัติและเป็นสื่อกลางในการประสานงานระหว่างองค์กรต่าง ๆ ทั้งภายในและต่างประเทศ ตลอดจนดำเนินการพัฒนาและปรับปรุงแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ นี้ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตหรือฝึกอบรมบุคลากรด้านผู้สูงอายุ อย่างมีประสิทธิภาพ ได้มาตรฐานและเพียงพอ

ยุทธศาสตร์ที่ ๕ ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ โดยส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ ที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบายและการพัฒนาบริการให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมพัฒนาข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัยตลอดเวลาต่อมาได้มีการตราพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๗ เป็นต้นไป เพื่อให้เป็นกฎหมายที่ครอบคลุมทุกด้านสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งเพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนต่อสิทธิและประโยชน์ของผู้สูงอายุ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย

พรบ. ผู้สูงอายุกำหนดให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) ซึ่งมีนายกรัฐมนตรีเป็นประธานกรรมการ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และประธานสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย เป็นรองประธานคนที่ ๑ และ ๒ ตามลำดับ กรรมการโดยตำแหน่งมี ๑๒ คน คือ ปลัดกระทรวงการคลัง ปลัดกระทรวงการต่างประเทศปลัดกระทรวงการ

พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปลัดกระทรวงมหาดไทย ปลัดกระทรวงแรงงาน ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข ปลัดกรุงเทพมหานคร ผู้อำนวยการสำนักงบประมาณเลขาธิการ คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประธานสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยและเลขาธิการสภากาชาดไทย กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งคณะรัฐมนตรีแต่งตั้ง ๑๐ คน โดยในจำนวนนี้ ๕ คน ต้องมาจากผู้แทนองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องกับงานด้านการคุ้มครอง ส่งเสริมสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ กฎหมายกำหนดให้ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสคนพิการและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นกรรมการและเลขานุการ โดยมีผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุและผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้ช่วยเลขานุการ

อำนาจหน้าที่สำคัญของ ผกส.ได้แก่ การกำหนดนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน สถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ การกำหนดแนวทางการปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลักดังกล่าว ตลอดจนการประสานงานติดตาม และประเมินผลการปฏิบัติ การพิจารณาให้การสนับสนุนและช่วยเหลือกิจกรรมของหน่วยงานของรัฐและภาคเอกชนเกี่ยวกับการสงเคราะห์และการพัฒนาผู้สูงอายุ การกำหนดระเบียบเกี่ยวกับการบริหารกองทุนผู้สูงอายุที่จะต้องจัดตั้งขึ้นตามมาตรา ๑๓ส่วนสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุมีหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และรับผิดชอบงานธุรการและงานวิชาการของ กผส.

พรบ. ฉบับนี้ได้กำหนดให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ ตามมาตรา ๑๑ โดยให้ กผส. เสนอความเห็นต่อนายกรัฐมนตรีเพื่อพิจารณาว่าหน่วยงานใดของรัฐมีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการโดยไม่คิดมูลค่าหรือโดยให้ส่วนลดเป็นกรณีพิเศษก็ได้

ในมาตรา ๑๓ กำหนดให้จัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุขึ้นในสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการ และผู้สูงอายุ เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุกองทุนประกอบด้วยเงินทุนประเดิมที่รัฐบาลจัดสรรให้ เงินที่ได้รับจากงบ ประมาณรายจ่ายประจำปี เงินหรือทรัพย์สินที่มีผู้บริจาคให้ เงินอุดหนุนจากต่างประเทศ และดอกผลของกองทุน คณะกรรมการบริหารกองทุนประกอบด้วย ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นประธานผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ เป็นรองประธาน ผู้แทนกระทรวงสาธารณสุข ผู้แทนสำนักงบประมาณ ผู้แทนกรมบัญชีกลาง และผู้ทรงคุณวุฒิซึ่ง กผส.แต่งตั้งจำนวน ๕ คน ซึ่งในจำนวนนี้ต้องเป็นผู้แทนองค์กรของผู้สูงอายุ ๑ คน ผู้แทนองค์กรเอกชนที่เกี่ยวข้องกับงานด้านการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนสถานภาพ บทบาทและกิจกรรมของผู้สูงอายุ ๑ คน และผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการระดมทุน ๑ คนเป็นกรรมการ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุเป็นกรรมการและเลขานุการกองทุนผู้สูงอายุแห่งชาติในปัจจุบันยังมีองค์ประกอบไม่เหมาะสม มีเงินเข้าสู่กองทุนไม่เพียงพอสำหรับเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับความจำเป็นและ ความต้องการของผู้อายุได้อย่างแท้จริง และกองทุนการออมแห่งชาติตามกฎหมายว่าด้วยการออม แห่งชาติก็ไม่สามารถช่วยเสริมความจำเป็นและความต้องการดังกล่าวของผู้สูงอายุได้อย่าง

จริงจังเนื่องจากมีปัญหาเกี่ยวกับข้อจำกัดการเข้าถึงการให้บริการเกี่ยวกับการออมสำหรับผู้สูงอายุบางประเภทและปัญหาเกี่ยวกับการบริหารจัดการกองทุนอันไม่สามารถเกิดการดำเนินการได้จริง

ดังนั้น จึงควรได้รับการพิจารณาปรับปรุงแกไขกฎหมายโดยกำหนดให้มีมาตรการในการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุที่จะสามารถนา ไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับความต้องการทางสังคมและสถานการณ์ทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่มีแนวโน้มไปสู่ความเป็นสังคมผู้สูงอายุอันจะนำไปสู่การให้บริการสวัสดิการสังคมและการพัฒนาโครงการหรือแผนงานด้านสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากสังคมโดยมีโอกาสในสังคมเหมาะสมกับวัยชรามากขึ้น สามารถใช้ชีวิตประจำวันอย่างเป็นปกติให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เช่น การดูแลด้วยการจ่ายเบี้ยยังชีพในอัตราที่เหมาะสมตามความจำเป็น ทั้งนี้ โดยต้องเป็นการดูแลต่อเนื่องไปจนถึงภาวะหลังถึงแก่ความตายโดยอาจกำหนดคุ้มครองด้วยการจ่ายเงินช่วยเหลือหรือสงเคราะห์กรณีตาย[๖๕]

๒.๓.๒ ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย

ความเป็นมาของการร่างปฏิญญาผู้สูงอายุไทย ได้เริ่มขึ้นจากการที่องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกด้วยผู้สูงอายุที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปีพ.ศ.๒๕๒๕ โดยได้กำหนดแผนปฏิบัติการระยะยาวระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุและในปี พ.ศ.๒๕๔๒ องค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้ปีนี้เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูอายุซึ่งประเทศไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุโดยปี พ.ศ.๒๕๒๕ คณะรัฐมนตรีได้มีมติให้วันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปีเป็น“วันผู้สูงอายุแห่งชาติ”ปฏิญญาผู้สูงอายุไทยเป็นพันธกรณี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ จึงได้กำหนดสาระสำคัญไว้ดังนี้

ข้อ ๑ ผู้สูงอายุต้องได้รับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรีได้รับการพิทักษ์และคุ้มครองให้พ้นจากการถูกทอดทิ้งและละเมิดสิทธิ โดยปราศจากการเลือกปฏิบัติโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งตนเองหรือครอบครัวได้และผู้พิการที่สูงอายุ

ข้อ ๒ ผู้สูงอายุควรอยู่กับครอบครัวโดยได้รับความเคารพรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับบทบาทของกันและกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในการอยู่กันอย่างเป็นสุข

ข้อ ๓ ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการศึกษาเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนอย่างต่อเนื่อง เข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมรอบด้านเพื่อสามารถปรับบทบาทของตนให้สมวัย

ข้อ ๔ ผู้สูงอายุควรได้รับการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ให้สังคมมีโอกาสได้ทำงานที่เหมาะสมกับวัยตามความสมัครใจ โดยได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นชีวิตมีคุณค่า

---

[๖๕] International Labour Office, **Social Security Principles,** (Geneva : International Labour Office, 1998), p. 7.

ข้อ ๕ ผู้สูงอายุควรได้เรียนรู้ในการดูแลสุขภาพอนามัยของของตนเอง ต้องมีหลักประกันและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจรโดยเท่าเทียมกัน รวมทั้งได้รับการดูแลจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างสงบตามคตินิยม

ข้อ ๖ ผู้สูงอายุควรได้มีบทบาทและส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชนและสังคม โดยเฉพาะการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และความเข้าใจอันดีระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันและกับบุคคลทุกวัย

ข้อ ๗ รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องกำหนดนโยบายและแผนหลักด้านผู้สูงอายุ ส่งเสริมและประสานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการอย่างต่อเนื่องให้บรรลุผลตามเป้าหมาย

ข้อ ๘ รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชนประชาชน สถาบันสังคมต้องตรากฎหมายว่าด้วยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นหลักประกันและบังคับใช้ในการพิทักษ์สิทธิ คุ้มครองสวัสดิภาพและจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ

ข้อ ๙ รัฐโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคเอกชน ประชาชน สถาบันสังคมต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้อายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้นความกตัญญูกตเวทีและความเอื้ออาทรต่อกัน

๒.๓.๓ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ.๒๕๔๖

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ มีสาระสำคัญสามารถสรุปได้ดังนี้

๑) ในพระราชบัญญัตินี้ได้ให้ความหมายของ“ผู้สูงอายุ”ไว้ว่าหมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

๒) ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้ โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วเป็นกรณีพิเศษ

(๒) การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

(๓) การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม

(๔) การพัฒนาตนเอง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน

(๕) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่นๆ

(๖) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

(๗) การยกเว้นหรือลดหย่อนค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ

(๘) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทำรุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์ด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

(๙) การให้คำแนะนำปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในทางแก้ไขปัญหา

(๑๐) การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

(๑๑) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม

(๑๒) การสงเคราะห์การจัดการศพตามประเพณี

(๑๓) การอื่นตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) ประกาศกำหนดการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนดังกล่าวให้ดำเนินการให้โดยไม่คิดมูลค่าหรือโดยให้ส่วนลดเป็นกรณีพิเศษก็ได้แล้วแต่กรณี ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขที่รัฐมนตรีผู้รับผิดชอบประกาศกำหนด

๓) การได้สิทธิหรือประโยชน์ของผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติไม่เป็นการตัดสิทธิหรือประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับตามที่บัญญัติไว้ในกฎหมายอื่น

๔) ให้จัดตั้งกองทุนเรียกว่า“กองทุนผู้สูงอายุ”เพื่อเป็นทุนใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุ ซึ่งกองทุนประกอบด้วย

(๑) เงินทุนประเดิมที่รัฐจัดสรรให้

(๒) เงินที่ได้รับจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี

(๓) เงินหรือทรัพย์สินที่มีผู้บริจาคหรือมอบให้

(๔) เงินอุดหนุนจากต่างประเทศหรือองค์กรระหว่างประเทศ

(๕) เงินหรือทรัพย์สินที่ตกเป็นของกองทุนหรือที่กองทุนได้รับตามกฎหมาย

(๖) ดอกผลที่เกิดจากเงินหรือทรัพย์สินของกองทุน เงินและดอกผลดังกล่าวนี้ไม่หักเก็บเป็นรายได้ของแผ่นดิน

๕) สำหรับกรณีมีผู้บริจาคเงินหรือทรัพย์ให้แก่กองทุน ผู้บริจาคมีสิทธินำไปลดหย่อนในการเรียกเก็บภาษีเงินได้

๖) ในกรณีที่ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพผู้นั้นจะได้รับการลดหย่อนภาษี ตามหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากร

๒.๓.๔ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔)

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้จัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-พ.ศ.๒๕๖๔) โดยกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาผู้สูงอายุภายใต้ปรัชญาการสร้างหลักประกันในวัยผู้สูงอายุที่เน้นกระบวนการพัฒนา เพื่อสร้างความมั่นคงทางสังคมโดยให้ผู้สูงอายุมีสถานะดีทั้งสุขภาพกายและจิต อยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่นอยู่อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตัวเองได้ มีส่วนร่วม และเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของครอบครัวและชุมชน ซึ่งในแผนฉบับนี้ประกอบด้วยแผนยุทธศาสตร์ ๕ หมวด ได้แก่

๑) ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก ดังนี้

(๑) มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ

(๒) มาตรการ การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

(๓) มาตรการการปลุกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีผู้สูงอายุ

๒) ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ มาตรการหลัก ดังนี้

(๑) มาตรการส่งเสริมความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น

(๒) มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ

(๓) มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ

(๔) มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ

(๕) มาตรการส่งเสริมสนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ

(๖) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย

๓) ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก ดังนี้

(๑) มาตรการคุ้มครองด้านรายได้

(๒) มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ

(๓) มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง

(๔) มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

๔) ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติและพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๒ มาตรการหลัก ดังนี้

(๑) มาตรการการบริการจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติ

(๒) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

๕) ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผล การดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก

(๑) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบายและการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

(๒)มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุโดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการ และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม

(๓) มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

(๔) มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ทั้ง ๕ ด้านโดยให้ความสำคัญต่อทุกคนในสังคมที่มีความเกี่ยวพันกับผู้สูงอายุไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อมและที่จะต้องเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุตามวงจรชีวิต ดังนั้น ยุทธศาสตร์และมาตรการที่แผนผู้สูงอายุได้กำหนดขึ้น จึงเป็นในลักษณะของการเตรียมความพร้อมของประชากรผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ การสร้างระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การบริหารจัดการเพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ จึงเห็นได้ว่าแผนดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกับทุกภาคส่วน เพื่อให้งานด้านผู้สูงอายุมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจนและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

๒.๓.๕ มาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ในฐานะหน่วยงานส่งเสริมสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและด้วยความร่วมมือจากสถาบันวิจัยและให้คำปรึกษาแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ได้จัดทำมาตรฐานการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นมาตรฐานที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการบริหารและให้บริการอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล เกิดประโยชน์และความพึงพอใจแก่ประชาชน โดยแนวทางการจัดทำมาตรฐานการจัดบริการเพื่อสงเคราะห์ผู้สูงอายุ มาจากการประมวลและสังเคราะห์กรอบแนวคิดในการจัดสวัสดิการสังคมและการบริการสาธารณะแก่ผู้สูงอายุและข้อกำหนด ตลอดจนกฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยแบ่งประเภทมาตรฐานด้านต่างๆ รวม ๖ ด้านดังนี้

๑) มาตรฐานด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล

(๑) จัดตั้งศูนย์บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุ

(๒) บริการตรวจสุขภาพที่บ้าน

(๓) บริการให้ความรู้ แนะนำการดูแลสุขภาพที่ถูกวิธีให้กับผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุ เช่น การจัดโครงการฝึกอบรมให้ผู้ที่ต้องดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน

(๔) บริการตรวจสุขภาพประจำปี

(๕) บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บเป็นรายบุคคล

(๖) ออกบัตรประจำตัวให้กับผู้สูงอายุเพื่อรักษาฟรีในโรงพยาบาล ผู้สูงอายุมีสิทธิรับการตรวจรักษาพยาบาลจากสถานพยาบาลแห่งนั้น โดยไม่เสียค่ารักษาพยาบาลค่ารักษาพยาบาลในที่นี้หมายถึง เงินที่สถานพยาบาลเรียกเก็บในการรักษาพยาบาล ตามระเบียบกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยการสงเคราะห์ผู้สูงอายุด้านรักษาพยาบาล พ.ศ.๒๕๓๕

(๗) การบริการทางการแพทย์และการบริการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ

(๘) บริการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล

(๙) การประกันสุขภาพ

(๑๐) บริการด้านกายภาพบำบัด

๒) มาตรฐานด้านรายได้

(๑) จัดสวัสดิการด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจนและไม่มีแหล่งพึ่งพิงที่เพียงพอ

(๒) ส่งเสริมการจัดตั้งกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชน

(๓) การช่วยเหลือค่าครองชีพประจำวัน

(๔) จ่ายเบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ

(๕) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม

(๖) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ

(๗) ให้ส่วนลดในรายการต่างๆ เช่น ค่าซื้อยา ค่าโดยสารรถสาธารณะ ค่าโรงแรม ภัตตาคาร กิจการด้านบันเทิง และสถานที่ราชการ ได้แก่ พิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน อุทยานแห่งชาติ ตลอดจน ค่าบริการด้านทันตกรรม

(๘) ให้ทุนประกอบอาชีพที่เหมาะสม

๓) มาตรฐานด้านที่พักอาศัย

(๑) บ้านพักคนชรา เป็นบริการที่พักอาศัยที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายและอารมณ์ ผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาทางด้านการเงินหรือปัญหาอื่น ๆ อันเป็นเหตุจำเป็นต้องแยกออกจากครอบครัว หรือผู้มีรายได้น้อย

(๒)สถานพยาบาลเป็นบริการที่พักอาศัยสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการรักษาพยาบาล เป็นประจำและต่อเนื่องหรือต้องการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด

(๓) บ้านพักคนชราที่ต้องเสียค่าบริการส่วนหนึ่ง

(๔) บริการครอบครัวอุปการะเป็นบริการที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวหรือไร้ที่พึ่ง

(๕) การจัดที่พักอาศัยและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง

๔) มาตรฐานด้านนันทนาการ

(๑) การจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นศูนย์กลางข่าวสาร แหล่งพบปะสังสรรค์ของผู้สูงอายุ รวมทั้งเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา จัดทัศนศึกษาด้านศาสนา ด้านศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ

(๒) ศูนย์บริการผู้สูงอายุเพื่อให้การปรึกษาแก่ผู้สูงอายุละสมาชิกในครอบครัวเป็น สถานที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬา พักผ่อนหย่อนใจ ทำงานอดิเรก เป็นต้น

(๓) สโมสรผู้สูงอายุ เพื่อเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุในการพักผ่อน ออกกำลังกาย พบปะสังสรรค์ การรับบริการตรวจสุขภาพ การเรียนอาชีพ การเรียนภาษา การรับปรึกษาปัญหา การบำเพ็ญประโยชน์ให้สังคม เช่น สอนหนังสือ เล่านิทาน สอนดนตรี สอนลีลาศ ตลอดจนการเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยและพิการ

(๔) บริการนันทนาการ งานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์

(๕) การจัดกิจกรรมนันทนาการร่วมกับเยาวชน คนในชุมชน กลุ่มเครือข่าย

(๖) การทัศนศึกษาแหล่งธรรมชาติศาสนสถาน แหล่งท่องเที่ยวนอกสถานที่

๕) มาตรฐานด้านความมั่นคงทางสังคม ครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง

(๑) โอกาสในการศึกษาเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่องเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคม

(๒) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ยานพาหนะ หรือบริการสาธารณะอื่น

(๓) การสงเคราะห์การจัดการศพตามประเพณี

(๔) จัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุศูนย์สงเคราะห์ราษฎรประจำหมู่บ้านโดยมีลักษณะการให้บริการ ดังนี้

๔.๑ การบริการภายในศูนย์ ได้แก่ บริการด้านสุขภาพอนามัย กายภาพบำบัด สังคมสงเคราะห์ กิจกรรมเสริมรายได้ กิจกรรมเสริมความรู้ นันทนาการ และกิจกรรมด้านศาสนา เป็นต้น

๔.๒ บริการหน่วยเคลื่อนที่ เป็นบริการที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชน โดยการออกหน่วยเคลื่อนที่เยี่ยมเยียน ให้คำแนะนำปรึกษาแก้ไขปัญหา บริการด้านสุขภาพอนามัย และบริการด้านข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น

๔.๓ บริการบ้านพักฉุกเฉินเป็นบริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนเฉพาะหน้า โดยการรับเข้าบ้านพักในบ้านพักฉุกเฉิน เป็นการชั่วคราว

(๕) บริการด้านศาสนกิจ และบริการฌาปนกิจให้คนชราที่ไม่มีญาติ

(๖) จัดฌาปนกิจสงเคราะห์

(๗) ลดหย่อนภาษีให้แก่บุตร ซึ่งเป็นผู้อุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุที่เป็นบุพการีและไม่มีรายได้หรือมีรายได้น้อยกว่า ๓๐,๐๐๐ บาท

(๘) จัดให้มีกฎหมายและแนวปฏิบัติในการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุ

(๙) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่องจนวาระสุดท้ายของชีวิต

(๑๐) รณรงค์ให้คนในครอบครัวและชุมชนเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ

(๑๑) ส่งเสริมค่านิยมในการอยู่ร่วมกันกับผู้สูงอายุ

(๑๒) ส่งเสริมสมาชิกในครอบครัวให้มีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้และข้อมูลแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุเกี่ยวกับบริการต่างๆที่เป็นประโยชน์

(๑๓) บริการด้านกฎหมาย เพื่อป้องกันรักษาความปลอดภัย สิทธิและสวัสดิการ

(๑๔) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง

(๑๕) การให้คำแนะนำ ปรึกษาหรือดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว

๖) มาตรฐานด้านการสร้างบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน จัดตั้งและพัฒนาบริการทางด้านสังคมในชุมชนที่สามารถเข้าถึงผู้สูงอายุมากที่สุด โดยเน้นการให้บริการถึงบ้านและมีการสอดประสานกันระหว่างบริการทางสุขภาพและทางสังคม โดยครอบคลุมบริการดังต่อไปนี้

(๑) ศูนย์เอนกประสงค์ผู้สูงอายุ

(๒) ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในเวลากลางวัน

(๓) บริการเยี่ยมบ้าน

(๔) ระบบดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

(๕) บริการชุมชนเคลื่อนที่ไปในที่ต่างๆ โดยเฉพาะพื้นที่ห่างไกล

(๖) จัดตั้งระบบเฝ้าระวัง เกื้อกูลและดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน

(๗) จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

(๘) ให้ความรู้ความสามารถให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุและอาสาสมัครผู้ดูแล

(๙) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชน

(๑๐) บริการแม่บ้าน โดยการจัดส่งแม่บ้านไปช่วยเหลือผู้สูงอายุในการทำงานบ้านต่างๆ เช่น การจ่ายของ ทำความสะอาดบ้านประกอบอาหารและการช่วยเหลืออื่นๆที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสบายขึ้น

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้ทำการวิจัยได้รวบรวมผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เพื่อนำมาเป็นแนวความคิดในการศึกษา ดังต่อไปนี้

สุธิดา แจ้งประจักษ์[๖๖] ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ:กรณีศึกษาตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและเปรียบเทียบรวมทั้งวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ มีประเด็นคำถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในตำบลหนองรีได้แก่ ผู้สูงอายุจำนวน ๓๕ คน เจ้าหน้าที่องค์กรภาครัฐจำนวน ๔ คน เจ้าหน้าที่องค์กรเอกชนจำนวน ๑ คน

ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุมีดังนี้ (๑) สวัสดิการโดยภาครัฐประกอบด้วย การประกันสังคม ได้แก่ ระบบบำเหน็จบำนาญข้าราชการการช่วยเหลือทางสังคม และการบริการสังคม (๒) สวัสดิการโดยภาคเอกชน ประกอบด้วย การประกันสังคมและระบบส่งเสริมหุ้นส่วนทางสังคมตามแนวคิดความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรธุรกิจ (๓) สวัสดิการโดยภาคชุมชนประกอบด้วยการประกันสังคม ได้แก่ กองทุนสวัสดิการชุมชน การช่วยเหลือทางสังคมและการบริการสังคมโดยใช้ระบบเครือญาติและทุนทางสังคม

เมื่อเปรียบเทียบรูปแบบ พบว่า ภาครัฐและภาคชุมชนได้จัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ส่วนภาคเอกชนจัดให้สำหรับทุกกลุ่มอายุ โดยภาครัฐมีเป้าหมายในการจัดสวัสดิการเพื่อแก้ไขปัญหา บำบัดฟื้นฟูและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุส่วนภาคเอกชนมีเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหาและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ในขณะที่ภาคชุมชนจะเน้นการบำบัดฟื้นฟูป้องกันปัญหาและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ซึ่งภาครัฐจัดสวัสดิการได้ ครอบคลุมมากกว่าภาคเอกชนและภาคชุมชนทั้งการศึกษา สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย การทำงานและมีรายได้ นันทนาการกระบวนการยุติธรรมและบริการสังคมทั่วไป

ปัจจัยภายในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุในตำบลหนองรีมีศักยภาพและมีจิตอาสาพร้อมที่จะพัฒนาตัวเองและชุมชน อีกทั้งในตำบลมีทุนทางสังคมที่เอื้อต่อการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ ปัจจัยภายนอกได้แก่ แนวนโยบายของรัฐที่ให้ความสำคัญให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงกระแสสังคมเรื่องความรับผิดชอบทางสังคมที่ทำให้องค์กรเอกชนทำประโยชน์เพื่อชุมชน

สุทธิพงศ์ บุญผดุง[๖๗] ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑) โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ (๑) เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (๒) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ (๓) เพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนสุเหร่าลาแขก จานวน

---

[๖๖] สุธิดา แจ้งประจักษ์. **รูปแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ:กรณีศึกษา ตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี**, (รายงานการวิจัย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

[๖๗] สุทธิพงศ์ บุญผดุง. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)**, (รายงานการวิจัย :มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

๘๓ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดคุณภาพชีวิตสาหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจำแนกเป็น ๖ ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านสภาพร่างกายที่ดี ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม และด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งมีความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา และมีความเชื่อมั่นที่นาไปใช้ได้ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ในการบรรยายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นรายด้านโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ และกำหนดแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้บริหารและครูตามแนวคิดของโรงเรียนเป็นฐาน และแนวคิดตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิจัยพบว่า

๑. ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดี ตามลาดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง

๒. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความว้าเหว่ อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกาย สบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการดารงชีพ และปัจจัยด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจเรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิดและปัจจัยการเลือกทาในสิ่งที่ต้องการ

๓. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งสามารถนาไปทดลองใช้ และศึกษาผลการใช้กับผู้สูงอายุในท้องถิ่นในงานวิจัยระยะที่ ๒ ต่อไป

เฉลิมพล แจ่มจันทร์[๖๘] ความเป็นธรรมและการเข้าถึงบริการทางสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะการเจ็บป่วยและภาวะโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และพฤติกรรมการใช้บริการทางสุขภาพ โดยมุ่งอภิปรายถึงความเป็นธรรมทางสุขภาพในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพที่จำเป็นนั้นและภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพที่เกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุและครัวเรือน ทำการเก็บข้อมูลปฐมภูมิด้วย แบบสอบถามแบบมีโครงสร้างพร้อมพนักงานสัมภาษณ์ จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๖๔๘ คน เป็น ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๖๘ คน และ ผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในเขตเทศบาล (เขตเมือง) จำนวน ๑๘๐ คน และ นอกเขตเทศบาล (เขตชนบท) จำนวน ๓๐๐ คน

---

[๖๘] เฉลิมพล แจ่มจันทร์. **ความเป็นธรรมและการเข้าถึงบริการทางสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา**, (รายงานการวิจัย : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

ผลการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุในแต่ละลักษณะพื้นที่ มีภาวะการเจ็บป่วยและภาวะโรคเรื้อรัง การได้รับสวัสดิการทางสุขภาพและการใช้สิทธิประโยชน์ การเข้าถึงบริการสุขภาพที่จำเป็นและอุปสรรค ภาระค่าใช้จ่ายจากการเจ็บป่วยและภาวะโรคเรื้อรัง ที่แตกต่างกัน เมื่อเทียบกับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีภาวะการเจ็บป่วยที่ต่ำที่สุดแต่กลับมีภาวะโรคเรื้อรังที่สูงที่สุด ในภาพรวมผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดได้รับสิทธิประโยชน์หรือหลักประกันทางสุขภาพอย่างน้อย ๑ สิทธิหรือหลักประกันผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ และในเขตเมือง มีแนวโน้มประสบปัญหาในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพในระดับปฐมภูมิเพื่อการรักษาพยาบาลกรณีเจ็บป่วยเล็กน้อย รวมถึงการบริการตรวจรักษาและควบคุมภาวะโรคเรื้อรัง ในขณะที่ ผู้สูงอายุในชนบทมีแนวโน้มประสบปัญหาในการเข้าถึงบริการทางสุขภาพในระดับทุติยภูมิเพื่อการรักษาพยาบาลกรณีการเจ็บป่วยรุนแรง อุปสรรคในการเข้าถึงบริการที่สำคัญของผู้สูงอายุในกรุงเทพฯและในเขตเมือง เป็นในเรื่องของ “ระยะเวลาที่ใช้” ในขณะที่สำหรับผู้สูงอายุในเขตชนบท เป็นในเรื่องของ “ภาระค่าใช้จ่าย” โดยเฉพาะ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปรับบริการ ในมุมมองด้าน *“ความเป็นธรรมของค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ”* ดัชนีการกระจุกตัวชี้ให้เห็นว่า ค่าใช้จ่ายจากการเจ็บป่วยและภาวะโรคเรื้อรังรวมทั้งหมด มีสัดส่วนที่โน้มเอียงหรือสูงกว่าในกลุ่มรายได้สูงมากกว่ากลุ่มรายได้ต่ำ อย่างไรก็ตาม เมื่อชี้วัดด้วยดัชนีคัควานี กลับพบว่าค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นยังคงไม่เป็นธรรม ทั้งค่าใช้จ่ายในส่วนค่ายาและค่ารักษาพยาบาล ค่าเดินทางและค่าใช้จ่ายเกี่ยวเนื่อง โดยมีลักษณะที่โน้มเอียงหรือเป็นภาระโดยเปรียบเทียบต่อผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำมากกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้สูง

ช.ชยินทร์ เพ็ชญไพศิษฎ์[๖๙] ได้ศึกษาแนวทางและมาตรการทางกฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุในประเทศไทย จากการศึกษาวิจัยพบว่า สิทธิผู้สูงอายุได้รับการรับรองปรากฏอยู่ในกฎหมายระหว่างประเทศว่าด้วยสิทธิมนุษยชน ในฐานะที่เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์โดยบัญญัติไว้ชัดเจนในปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน ซึ่งเป็นแนวทางให้ทุกรัฐต้องยึดถือและปฏิบัติตามแนวนโยบายขององค์การสหประชาชาติ ในแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่งเสริมให้มีการร่วมมือกันในระดับภูมิภาคและระหว่างประเทศ ในการรับรองสิทธิของผู้สูงอายุ เริ่มปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อองค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้ ปี ค.ศ. ๑๙๙๙ เป็นปีผู้สูงอายุสากล และกำหนดสิทธิและแนวทางในการรับรองสิทธิผู้สูงอายุ โดยยึดหลักความเท่าเทียมกันแนวคิดและความเป็นมาเกี่ยวกับสิทธิผู้สูงอายุในประเทศไทย อิงอยู่กับวัฒนธรรมและจารีตประเพณีเป็นสำคัญ และบัญญัติอยู่ในกฎหมายบางส่วน และเริ่มชัดเจนในแนวนโยบายของรัฐ รัฐธรรมนูญ ตลอดจนระเบียบและกฎเกณฑ์ต่างๆแต่ยังไม่มีกฎหมายผู้สูงอายุซึ่งบัญญัติรับรองสิทธิโดยเฉพาะรูปแบบของกฎหมายผู้สูงอายุในนานาประเทศมีทั้งรูปแบบที่กำหนดรับรองสิทธิของผู้สูงอายุโดยเฉพาะและรูปแบบการออกกฎหมายประกันสังคมโดยมีส่วนที่ให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตามรัฐต่างๆก็อาจมีกฎหมายเสริมในบางเรื่องที่ต้องการให้สิทธิแก่ผู้สูงอายุเป็นพิเศษหรือปรากฏอยู่ในกฎหมายส่วนอื่นๆ เช่นกฎหมายแรงงาน กฎหมายคนพิการ กฎหมายภาษีอากร เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับนโยบาย สถานการณ์ทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละรัฐรูปแบบและการจัดองค์กรในการบังคับใช้กฎหมายในประเทศไทย รัฐควรเน้นถึงการแก้ไขปัญหาการจัดสรร และการใช้

---

[๖๙] ช.ชยินทร์ เพ็ชญไพศิษฎ์.**แนวทางและมาตรการทางกฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุในประเทศไทย,**(รายงานการวิจัย : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

งบประมาณให้เพียงพอ กำหนดนโยบายในการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในทิศทางที่ชัดเจน ให้เกิดความหลากหลายและเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุที่มีพื้นฐานที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่ม ควรจัดแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๒ ประเภท คือ ประเภทที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพหรือยากไร้ และประเภทที่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ โดยมีรูปแบบการจัดสวัสดิการที่แตกต่างกัน กำหนดนโยบายแห่งชาติ จัดตั้งองค์กรที่มีหน้าที่กำ กับดูแลในระดับประเทศและท้องถิ่น ยกระดับความสำคัญของสภาผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุ สนับสนุนให้องค์กรเอกชนมีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ และกำหนดให้ชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุมาตรการทางกฎหมายที่เหมาะสม รัฐควรบัญญัติกฎหมายให้สอดคล้องกับบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเท่าเทียมกัน กำหนดสิทธิประโยชน์ที่จะให้แก่ผู้สูงอายุอย่างชัดเจน และไม่ก่อให้เกิดปัญหาในด้านการตีความอันจะเป็นผลเสียต่อผู้สูงอายุได้โดย กำหนดสิทธิพื้นฐานของผู้สูงอายุในรูปของพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ซึ่งควรมีการจัดตั้งองค์กรดำ เนินงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะทั้งในระดับประเทศและท้องถิ่นกำหนดสิทธิของผู้สูงอายุโดยทั่วไปที่พึงจะได้รับ และสิทธิของผู้สูงอายุที่มีลักษณะเฉพาะที่รัฐจัดให้เป็นพิเศษ สิทธิในด้านสุขภาพอนามัย สิทธิในเบี้ยยังชีพ สิทธิในการรับบริการทางกฎหมาย สิทธิในด้านภาษีการจัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุในชุมชน สิทธิในชีวิต สิทธิที่จะได้รับความคุ้มครองชีวิต สิทธิจะได้รับการบริการโดยไม่คิดมูลค่าจากรัฐ สิทธิในด้านการศึกษารวมทั้งการจัดทำกฎหมายอื่นๆให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ เช่น กฎหมายภาษีอากร กฎหมายแรงงาน กฎหมายเกี่ยวกับสถานสงเคราะห์ กฎหมายประกันสังคมกฎหมายประกันภัย เป็นต้น

เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, และธนิกานต์ ศักดาพร[๗๐] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคม ภาวะสุขภาพ ศักยภาพ ความรู้ ประสบการณ์และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุไทยที่ยังคุณประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม และเสนอแนวทางการดำเนินในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุวัยต้น อายุ ๖๐-๖๙ ปี จากกรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ สุราษฎร์ธานี และอุบลราชธานี รวมจำนวน ๑๑๐ คน ใช้การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal Interview) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และการสังเกต (Observation) เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์เชิงเนื้อหา และเสนอเป็นข้อมูลที่เป็นพื้นฐานในการกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุต่อไป ผลการศึกษาที่พบมีประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

ตอนที่ ๑ คุณลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ๖๘ ราย เพศชาย ๔๒ ราย ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสและอยู่ในครัวเรือนกับคู่สมรส กลุ่มที่มีอายุ ๖๔ ปี มีจำนวนมากที่สุด และมีบุตรโดยเฉลี่ย ๓ คน การประกอบอาชีพของผู้สูงอายุก่อนอายุ ๖๐ ปี พบว่าส่วนใหญ่ทำงานราชการรองลงมาเป็นเกษตรกรและประกอบอาชีพอิสระและปัจจุบันผู้สูงอายุทำกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่มใหญ่คือกิจกรรมเชิงธุรกิจและ

---

[๗๐] เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชรและธนิกานต์ ศักดาพร, **ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย**, (รายงานการวิจัย : สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๔), บทสรุปสำหรับผู้บริหาร.

กิจกรรมบริการ กิจกรรมเชิงธุรกิจส่วนใหญ่เป็นงานภาคเกษตรและรับจ้างทั่วไป ส่วนกิจกรรมบริการจะเป็นกลุ่มแม่บ้านและข้าราชการบำนาญการศึกษาสูงสุดของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาสูงสุดในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ในที่นี้มีผู้สูงอายุ ๑ ราย ที่จบระดับปริญญาเอก ๒ รายที่จบระดับปริญญาโทนอกจากการศึกษาในระบบแล้ว ผู้สูงอายุหลายรายได้ศึกษาความรู้ในสาขาที่ตนเองสนใจเพิ่มเติม เช่น ไปศึกษาต่อที่โรงเรียนตำรวจภูธร การเรียนโหราศาสตร์เพิ่มเติมด้านสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว โดยโรคที่เป็นมากที่สุดคือ ความดันโลหิตสูง รองลงมาคือไขมันในเส้นเลือด ในส่วนกลุ่มที่ไม่มีโรคให้เหตุผลว่า เพราะออกกำลังกายเป็นประจำและมีการตรวจสุขภาพประจำปีสถานภาพทางเศรษฐกิจ แหล่งที่มาของรายได้ของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มาจากทำงาน รองลงมา จากรายได้ของคู่สมรส/บุตรให้ มีบางรายมีรายได้จากเงินบำนาญ/เงินออม นอกนั้นเป็นแหล่งรายได้อื่น เช่น การปล่อยเงินกู้ ค่าตอบแทนการเป็นอาสาสมัคร โดยส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท มีรายได้สูงสุดถึง ๘๕,๐๐๐ บาท และต่ำสุดคือ ๑,๐๐๐ บาทผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งระบุว่ารายได้ที่มีอยู่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต

ตอนที่ ๒ ลักษณะการทำกิจกรรมที่แสดงถึงการยังคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุ

สามารถจัดแบ่งรูปแบบลักษณะการทำกิจกรรมที่แสดงถึงการยังคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุได้ ๒ ประเภท ได้แก่ (๑) การยังคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในกิจกรรมเชิงธุรกิจและ (๒) การยังคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในกิจกรรมบริการ มีดังนี้

๒.๑ การยังคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในกิจกรรมเชิงธุรกิจ หมายถึง ผู้สูงอายุที่ทำงานหรือกิจกรรมใดๆ ตามความชอบหรือความถนัดแล้วโดยได้รับค่าตอบแทนเป็นค่าจ้างหรือเงิน เพื่อใช้จ่ายในการดำรงชีวิต โดยค่าตอบแทนที่ได้รับ สามารถเป็นทั้งเงินรายได้ประจำและรายได้ไม่ประจำได้รับเงินเป็นงวด เป็นรายปี หรือเป็นครั้งคราวก็ได้ เป็นลักษณะการยังคุณประโยชน์โดยการประกอบอาชีพ ลักษณะการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าในจำนวน ๕๑ รายนั้น สามารถแบ่งประเภทได้ ๕ กลุ่ม โดย **กลุ่มใหญ่ที่สุดเป็นงานด้านการเกษตร** ซึ่งมีทั้งผู้เป็นเจ้าของเองและการรับจ้างในงานเกษตร เช่น การทำนา ทำสวนยาง สวนปาล์ม สวนลำไยและปลูกพืชสวนครัว กลุ่มถัดมาเป็น**กลุ่มรับจ้างทั่วไป**ที่ใช้ทักษะฝีมือรับจ้าง เช่น ช่างไม้ นวดแผนไทย เย็บผ้า และทำโคม และกลุ่มที่ใช้แรงงาน เช่น รับจ้างภาคการเกษตร รับจ้างเหลาไม้ไผ่ ตัดกระดาษ ติดกระดาษรูปต่างๆบนโคมและรับจ้างห่อแหนม **ผู้ทำธุรกิจส่วนตัว** เช่น โรงรับจำนำ บ้านเช่าหอพักให้เช่า และรถให้เช่า เป็นต้น ในจำนวนที่ไม่แตกต่างกับกลุ่มธุรกิจมากนัก กลุ่มผู้สูงอายุจำนวนหนึ่ง**ทำอาหารขาย** เช่น ขายอาหารตามสั่ง ทำแหนม แคบหมู ขนมดอกจอก ถัดไปเป็น**กลุ่มขายของชำในชุมชน** ที่มีจำนวนเท่าๆกับผู้ที่ทำงานฝีมือและงานส่วนตัว มีเพียง ๑ รายที่ใช้ความรู้ความสามารถวิชาชีพ คือ เป็นทนายความ ซึ่งนับว่าผู้สูงอายุเหล่านี้เป็นผู้ใช้ความรู้ความสามารถให้เกิดประโยชน์ได้

๒.๒ การยังคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในกิจกรรมบริการ การยังคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุในกิจกรรมบริการ หมายถึง การทำงานหรือกิจกรรมใดๆของผู้สูงอายุ โดยไม่ได้รับค่าตอบแทน เป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคล กลุ่มบุคคล และส่วนรวมเพื่อให้ผู้อื่นได้รับความสุข ความสะดวก หรือความสบาย อันเกิดจากจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดี ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้ออาทร มีน้ำใจไมตรี เป็นลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะหรือจิตอาสา โดยลักษณะกิจกรรมมีดังนี้

๑) การทำงานหรือกิจกรรมบริการเพื่อครอบครัว เกิดจากแรงจูงใจที่จะแบ่งเบาภาระในครอบครัวของบุตรหลาน เกิดจากความต้องการช่วยลูกหลานลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว และทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว โดยส่วนใหญ่เป็นงานที่เกี่ยวกับการดูแลงานบ้านทั่วไป เช่น การทำ อาหาร ทำความสะอาดบ้าน ซักผ้า รีดผ้า การดูแลต้นไม้/สัตว์เลี้ยง การเลี้ยงหลาน รวมถึงการดูแลสมาชิกในครอบครัวที่สูงอายุกว่า หรือเจ็บป่วย หรือเป็นผู้พิการที่อยู่ในครอบครัว ระยะเวลาในการทำงานให้ครอบครัวมีแตกต่างกัน โดยเฉลี่ยประมาณ ๓ ชั่วโมงต่อวันและมากที่สุดคือ ๘ ชั่วโมงต่อวัน

๒) การทำงานหรือกิจกรรมบริการเพื่อสังคม หมายถึง ผู้สูงอายุที่ได้ทำงานหรือกิจกรรมใดๆ เพื่อประโยชน์ของบุคคลอื่น ได้แก่ กลุ่มและชุมชนที่ทำงานสังคม เช่น *(๑) เป็นผู้นำกรรมการ หรือผู้แทนกลุ่มหรือองค์กร* ได้แก่ เป็นประธานชุมชน รองประธาน ประชาคมเทศบาล ประธานสภาเทศบาล รองนายก อบต. กรรมการหมู่บ้าน แกนนำของกลุ่มสตรี กลุ่มแม่บ้าน เป็นกรรมการบริหารชมรมผู้สูงอายุ เช่น ประธาน รองประธานชมรมผู้สูงอายุเลขานุการ เป็นแกนนำออกกำลังกาย เป็นวิทยากรกิจกรรม เป็นผู้ช่วยนันทนาการชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น (*๒) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ* มีตำแหน่งเป็นกรรมการผู้ทรงวุฒิในคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติกรรมการผู้ทรงวุฒิของสภาวัฒนธรรมจังหวัด *(๓) เป็นไวยาวัจกร* เป็นตัวแทนของวัดในการจัดการทรัพย์สินของวัดและทำพิธีกรรมทางศาสนา *(๔) เป็นอาจารย์และวิทยากร* ถ่ายทอดความรู้และสอนหนังสือ *(๕) เป็นผู้สนับสนุนงานชุมชน* เมื่อชุมชนมีการจัดงานในชุมชน เช่น กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนา ทอดกฐิน งานบวช งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯ ผู้สูงอายุจะมีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อชุมชน เช่น การจัดเตรียมอาหารสำหรับงานเลี้ยง *(๖) การสนับสนุนทรัพยากรการเงินสำหรับชุมชนและสังคม และ (๗)* เป็นอาสาสมัคร เป็นกิจกรรมหนึ่งที่พบจากผู้สูงอายุที่มีคุณลักษณะอยากช่วยเหลือผู้อื่น เช่น อาสาสมัครมูลนิธิบำเพ็ญประโยชน์ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน (อผส.) อาสาสมัครพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (อพม.)อาสาสมัครต้านยาเสพติดของชุมชน เป็นต้น

๒.๓ แรงจูงใจที่มีต่อการทำคุณประโยชน์ ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพและมีรายได้และผู้ที่ให้บริการโดยไม่มีรายได้ ได้ระบุถึงแรงจูงใจที่ยังคงทำกิจกรรมที่มีคุณประโยชน์อยู่ถึงแม้จะมีอายุมากแล้ว ดังนี้

๑) แรงจูงใจที่จะทำดี เพื่อสืบทอดปณิธานจากในหลวงและพระบรมวงศานุวงศ์ต้องการทำดี เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

๒) แรงจูงใจในการช่วยเหลือครอบครัว ทั้งด้านการเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวการมีภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว การช่วยเหลือลดภาระค่าใช้จ่ายและลดความวิตกกังวลของครอบครัวซึ่งเป็นแรงจูงใจที่มาจากความต้องการด้านเศรษฐกิจเป็นหลัก

๓) แรงจูงใจที่มาจากการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี เฉพาะอย่างยิ่งการมีสุขภาพกายที่ดี สามารถประกอบอาชีพได้ อายุเป็นเพียงการกำหนดตัวเลขทางสังคมเท่านั้นทางร่างกายยังสามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

๔) แรงจูงใจที่มาจากความรู้และการมีภูมิปัญญา เกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ทั้งด้านธุรกิจ วิชาการ และศิลปะอื่นๆทำให้มีความต้องการที่จะคงไว้ รวมทั้งถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นด้วย

๕) แรงจูงใจที่ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ทั้งด้านการมีรายได้ การบรรเทาปัญหาและการลดภารกิจลง โดยในด้านรายได้นั้น เกิดจากความต้องการให้ลูกจ้างมีรายได้ เพราะหากหยุดงานจะมี คนตกงานอีกจำนวนมาก บางรายต้องการช่วยเหลือลูกหลานให้มีงานทำ รวมทั้งบางรายเกิดจากเคยช่วยเหลือผู้ที่ยากลำบาก พบความประทับใจที่ผู้รับได้รับความช่วยเหลือมีความปิติยินดี จึงกลายเป็นแรงกระตุ้นให้ทำดีต่อไป

เหตุปัจจัยที่คาดว่าจะทำให้ผู้สูงอายุเลิกทำงาน หรือเลิกทำกิจกรรม

ตามความคิดเห็นของผู้สูงอายุนั้น ทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่มให้เหตุผลที่จะทำให้ผู้สูงอายุเลิกทำงานหรือทำกิจกรรม เรียงตามลำดับความสำคัญดังนี้

๑) สุขภาพไม่ดี ร่างกายทรุดโทรม หรือมีโรคประจำตัว หรือแพทย์แนะนำให้หยุด “ใจเต็มร้อย แต่กายไม่ให้”

๒) มีเหตุจำเป็นต้องดูแลคู่สมรส บุตร หลาน หรือญาติที่มีปัญหา

๓) เมื่อรู้สึกว่า ตนเองไม่สามารถเรียนรู้ หรือไม่สามารถพัฒนาทักษะฝีมือได้

๔) การเดินทางไปทำกิจกรรมไม่สะดวก เช่น ไม่มีรถเดินทางเพียงลำพัง ไม่มีผู้พาไป

๕) ขาดความรับผิดชอบจากสังคม และคนรุ่นเดียวกันไม่มาร่วมกิจกรรม

วรเวศม์ สุวรรณระดา และคณะ[๗๑] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง โครงการการประมาณการต้นทุนการจัดบริการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุในสถาบัน : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษารายละเอียด ของการจัดบริการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพา และศึกษาต้นทุนของการจัดบริการดูแลระยะยาว ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพาภายในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์โดยโครงการนี้ ได้ดำเนินการในระหว่าง ๑ มกราคม - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๗ มีผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ (เชียงใหม่) จำนวน ๑๐๔ ราย (N = ๑๐๔) เป็นประชากรในการศึกษา และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอาคาร ๕ (อาคารสงบสุข) ที่มีภาวะพึ่งพาในระดับปานกลางถึงระดับสูง จำนวน ๒๔ ราย (N = ๒๔) สำหรับการศึกษาการจัดบริการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยจะทำการประเมินภาพรวมของการจัดบริการผ่านการเก็บข้อมูลกิจวัตรประจำวัน ของผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนตลอด ๒๔ ชั่วโมง ต่อเนื่องกันรวม ๓ วัน และสำหรับการศึกษาต้นทุน ของการจัดบริการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยจะทำการประมาณการต้นทุนออกเป็นต้นทุนเฉลี่ย (N = ๑๐๔) และต้นทุนรายบุคคล (N = ๒๔)

การศึกษาต้นทุนของการจัดบริการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุนั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอวิธีประมาณการ ต้นทุน ๒ วิธีสำหรับวิธีประมาณการต้นทุนแบบที่ ๑ (ใช้วิธีคำนวณค่าเสื่อมราคาแบบเส้นตรงสำหรับอาคารสถานที่ ยานพาหนะ และครุภัณฑ์ทุกประเภท) ผลการศึกษาพบว่าต้นทุนการดูแลระยะยาวของ ผู้สูงอายุเฉลี่ยต่อคนต่อวัน (N=๑๐๔) เป็น ๔๐๐.๙๗ บาท หากพิจารณาเฉพาะ

---

[๗๑] วรเวศม์ สุวรรณระดา และคณะ. **โครงการการประมาณการต้นทุนการจัดบริการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุในสถาบัน : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่**, (รายงานการวิจัย :มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๘) บทคัดย่อ.

ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทั้งหมด (N=๑๙) ที่พึ่งพาผู้อื่นในระดับมาก (N=๔) และพึ่งพาผู้อื่นในระดับปานกลาง (N=๑) จะคิดเป็น ๔๖๑.๓๙ บาท ๔๕๖.๙๑ บาทและ ๔๔๕.๒๐ บาทต่อคนต่อวันตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุที่พึ่งพาผู้อื่นในระดับ น้อยถึงน้อยที่สุด (N=๘๐) มีต้นทุนการดูแลระยะยาวอยู่ที่ ๓๘๓.๒๗ บาทต่อคนต่อวัน และสำหรับวิธี ประมาณการต้นทุนแบบที่ ๒ (ใช้วิธีคำนวณค่าเสื่อมราคาแบบยอดลดลงทวีคูณสำหรับอาคารสถานที่ และยานพาหนะและแบบเส้นตรง สำหรับครุภัณฑ์ทุกประเภท โดยกำหนดอายุการใช้งานที่นานกว่าวิธีคิด ต้นทุนแบบที่ ๑) สะท้อนให้เห็นถึงตัวเลขของต้นทุนที่น้อยกว่าวิธีแรก โดยต้นทุนการดูแลระยะยาวของ ผู้สูงอายุเฉลี่ยต่อคนต่อวัน (N=๑๐๔) คิดเป็น ๓๙๑.๐๓ บาท สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นทั้งหมด (N=๑๙) ที่พึ่งพาผู้อื่นในระดับมาก (N=๔) และพึ่งพาผู้อื่นในระดับปานกลาง (N=๑) คิดเป็น ๔๔๙.๘๙ บาท ๔๔๕.๔๒ บาท และ ๔๓๓.๗๑ บาทต่อคนต่อวันตามลำดับ และในกลุ่มผู้ที่พึ่งพาผู้อื่นในระดับน้อยถึงน้อย ที่สุด (N=๘๐) นั้นมีต้นทุนการดูแลระยะยาวอยู่ที่ ๓๗๓.๘๐ ต่อคนต่อวัน ทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นว่าระดับการ พึ่งพาบุคคลอื่นและต้นทุนการดูแลระยะยาวมีความสัมพันธ์เชิงบวกที่ไม่เป็นเส้นตรง (Non-linear positive relationship) นอกจากนี้ยังพบด้วยว่างบประมาณจากภาครัฐเพียงลำพังไม่เพียงพอ โดยประมาณร้อยละ ๑๖- ๑๗ ของต้นทุนของศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์นั้นได้มาจากเงินบริจาคผ่านมูลนิธิสงเคราะห์ผู้สูงอายุภาคเหนือ ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่า การจัดสรรงบประมาณของรัฐบาล เพื่อการดูแลผู้สูงอายุในสถาบันโดยปราศจากแหล่งเงินสนับสนุนอื่นหรือทรัพยากรที่ไม่ใช่ตัวเงินจากแหล่ง อื่นจะไม่สามารถทำให้เกิดบริการที่มีคุณภาพเทียบเท่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จากการพิจารณาข้อมูลกิจกรรมการให้บริการดูแลผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในอาคาร ๕ (อาคารสงบสุข) พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการให้การช่วยเหลือในด้านปัจจัย ๔ และช่วยเหลือในการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน (ADLs) โดยทั่วไป อย่างไรก็ดีอาจยังไม่เพียงพอที่จะช่วยฟื้นคืนสภาพการธำรงรักษาสภาพ และชะลอความเสื่อมถอยของอาการ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและเสียชีวิตโดยปราศจากความทุกข์ ทรมานและมีศักดิ์ศรีตามคุณภาพและมาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวที่ควรจะเป็น ในทีมผู้ที่ให้การดูแลโดยตรงมีแต่พี่เลี้ยงที่ให้การดูแลโดยตรงเกือบทั้งหมด ทำยังขาดอัตราพยาบาลหรือผู้ช่วยพยาบาล รวมทั้งนักกายภาพบำบัดและนักกิจกรรมบำบัดที่อยู่ประจำ เพื่อให้การดูแลมีคุณภาพและมีที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและควรประเมินผลความพึงพอใจผู้ให้บริการในการประเมินผลลัพธ์ในการดูแลด้วย

เสมอ จัดพล[๗๒] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ๒) คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ๓) ความสัมพันธ์ของการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ ๔) แนวทางในการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในการวิจัยครั้งนี้ เก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วย แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุจำนวน ๔๐๐ คน และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยแบบ สัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่าง ๑๕ คน ประกอบด้วย นายกองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน ๕ คน ปลัดองค์การบริหาร

---

[๗๒] เสมอ จัดพล. **การจัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี**, (บทความวิจัย : วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

ส่วนตำบล จำนวน ๕ คน และนักพัฒนาชุมชน จำนวน ๕ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่าสัมประสิทธิสหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

๑. การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า องค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอบ้านลาด มีการจัดการด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลอยู่ใน ระดับสูงสุดรองลงมาได้แก่ ด้านความมั่นคงทางสังคม ครอบครัวผู้ดูแล และการคุ้มครองและด้านที่มีการจัดการ ในระดับต่ำสุดได้แก่ ด้านที่พักอาศัย

๒. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาราย ด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงสุดในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม รองลงมาได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านที่ต่ำสุด ได้แก่ ด้านร่างกาย

๓. การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดย ด้านที่มีความสัมพันธ์มากที่สุดได้แก่ การจัดสวัสดิการด้านนันทนาการกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย รองลงมาคือ การจัดสวัสดิการด้านที่พักอาศัยกับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และด้านที่มีความสัมพันธ์กันต่ำสุด ได้แก่ การจัด สวัสดิการด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ

๔. แนวทางในการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ องค์การบริหารส่วนตำบลต้อง ๑) ช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล ๒) จัดตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพผู้สูงอายุ และจัดตั้งกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุ ๓) จัดบริการครอบครัวอุปการะผู้สูงอายุ ๔) จัดสวนสุขภาพและลานออกก าลังกาย ๕) คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของผู้สูงอายุ และ ๖) จัดตั้งศูนย์ ดูแลผู้สูงอายุและเครือข่ายผู้สูงอายุ ข้อค้นพบจากการวิจัยคือ องค์การบริหารส่วนตำบลต้องส่งเสริมการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ โดยใช้หลักการบริหารเชิงรุก ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน จัดฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรอย่างต่อเนื่องสร้างเครือข่ายขับเคลื่อนการทำงานและบูรณาการกิจกรรมร่วมกัน

วรเวศม์ สุวรรณระดาและวรวรรณ ชาญด้วยวิทย์[๗๓] ได้ศึกษาเรื่องสวัสดิการยามชราบำนาญแห่งชาติและเสนอแนะการเชื่อมโยงการบริหารจัดการระดับพื้นที่ระดับชาติ และองค์กรระดับชุมชนทั้งที่เป็นทางการและ ไม่เป็นทางการและการศึกษากฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการระบบบำนาญระดับชาติและเสนอแนะกรอบของกฎหมายบำนาญระชาติ เพื่อความพร้อมในการนำไปสู่การปฏิบัติ ดังนี้

๑. จัดตั้งกองทุนบำนาญแห่งชาติขึ้นเพื่อสร้างหลักประกันรายได้ยามชราภาพเพื่อสูงอายุให้ครอบคลุมอย่างถ้วนหน้า ยกเลิกระบบการสงเคราะห์เพื่อการยังชีพสำหรับผู้สูงอายุที่มีอยู่

๒. โครงสร้างของหลักประกันด้านรายได้ยามชราภาพพื้นฐานเพื่อฐานเพื่อผู้สูงอายุของประเทศในภาพรวม

๓. สมาชิกกองทุนบำนาญแห่งชาติ

๔. สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกกองทุนบำนาญแห่งชาติได้รับ

---

[๗๓] วรเวศม์ สุวรรณระดาและวรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. **สวัสดิการยามชราบำนาญแห่งชาติ**, (รายงานการวิจัย : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

๕. ฐานะทางการเงินในระยะยาวของทุนและภาระทางการเงินการคลังของรัฐบาล
๖. การบริหารจัดการระบบบำนาญระดับชาติ
๗. การบริหารจัดการระดับพื้นที่
๘. การเตรียมการด้านกฎหมาย

จินดารัตน์ สมคะเณย์[๗๔] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จ อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจสภาพการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จ ปัญหาการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จ และแนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุ ของเทศบาลตำบลสมเด็จ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) ประชากรที่ใช้ศึกษาวิจัยได้แก่ ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลสมเด็จ จำนวน ๗๒๗ คน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๕๗ คน คำนวณโดยใช้สูตร Taro Yamane ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีการแจกแจงความถี่และการหาค่าร้อยละ จากนั้นจึงนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย โดยมีอายุระหว่าง ๖๑ – ๗๐ ปี ซึ่งมีวุฒิการศึกษา ระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและมีสถานภาพเป็นผู้นำชุมชนหรือผู้สูงอายุ แนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จคือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ต้องเข้ามามีส่วนร่วมดูแลผู้สูงอายุร่วมกันในชุมชน ควรจัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุอยู่ที่บ้าน พัฒนาสภาพแวดล้อม ที่ปลอดภัยและเสริมสร้างศักยภาพของชุมชนที่ดำเนินการของชมรมผู้สูงอายุ คนต้นแบบและครอบครัวที่เข้มแข็ง ส่วนสภาพการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จคือ การส่งเสริมด้านกิจกรรม เช่น การส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมนันทนาการ การส่งเสริมอาชีพ รวมทั้งการบริการผู้สูงอายุ รองลงมาคือ ด้านการประสานงาน เช่น การติดต่อสื่อสาร การประสานงานกับกลุ่มผู้สูงอายุ องค์กรรัฐหรือเอกชน สำหรับปัญหาการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จคือ ปัญหาด้านสวัสดิการสุขภาพอนามัย เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี หรือการบริการ หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ รองลงมาคือ ปัญหาด้านสวัสดิการนันทนาการ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ สถานที่ออกกำลังกายหรือพักผ่อน รวมถึงกิจกรรมพบปะกัน

คาฟเฟร[๗๕] (Caffrey) ได้สำรวจกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนย้าย ได้แก่ การเดินไปวัดเพื่อถวายอาหารพระหรือการไปปฏิบัติธรรมในวันพระและช่วงเข้าพรรษา การเดินไปซื้อของ การเตรียมอาหาร การเลี้ยงหลาน การทำความสะอาดบ้าน การซักเสื้อผ้า การรับประทานอาหาร การกางมุ้ง การเก็บมุ้งนอน การขึ้นบันได การเข้าห้องส้วม การอาบน้ำและการแต่งกาย มีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น ความสามารถทางกายภาพขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการอาบน้ำ การแต่งกายถ่ายอุจจาระ

---

[๗๔] จินดารัตน์ สมคะเณย์. **แนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จ อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์,** (บทความวิจัย :วารสารวิทยาลัยพาณิชยศาสตร์บูรพาปริทัศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์,๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

[๗๕] Caffrey , A.R. **Family caregiving to the elderly in Northeast Thailand : Changing patterns**. The degree of doctor of Philosophy in the department of Anthropology, 1990.

ปัสสาวะ การลุกจากที่นอน การรับประทานอาหาร และการขึ้นลงบันได สำหรับความสามารถในการดำรงชีวิตขึ้นอยู่กับพฤติกรรม การเดินไปซื้อของที่ร้านค้า การทำความสะอาดบ้านทำอาหาร การกางมุ้งเก็บมุ้งนอน การจัดการเรื่องการปลูกผักสวนครัวและการเดินไปวัด

รุจิราพร ศรีพัทยากร[๗๖] ได้ศึกษาวิจัยแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลบุ่งไหม อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) สภาพการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ๒) สภาพปัญหาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และ ๓) แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือผู้สูงอายุ จำนวน ๒๕๙ คน โดยใช้แบบสอบถาม ค่าสถิติที่ใช้คือ การแจกแจงความถี่ การคำนวณ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า

๑. สภาพการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุรองลงมา เป็นการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลและรักษาสุขภาพ

๒. สภาพปัญหาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านผู้สูงอายุ คือ ไม่มีการจัดสวัสดิการด้านสุขภาพ ด้านรายได้ ด้านนันทนาการ และด้านความมั่นคงทางสังคม ครอบครัวและการคุ้มครองให้ครอบคลุมกับความต้องการของผู้สูงอายุ

๓. แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุต้องการทางด้านจิตใจ คือ ควรมีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมตามความสนใจ

ปิยะดา ภักดีอำนาจและพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์[๗๗] ได้ศึกษาวิจัย แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา โดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง จากแผ่นงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ รายงานผลการจัดสวัสดิการรายได้แก่ผู้สูงอายุ แผ่นงานด้านที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ แผนงานด้านกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุ แผนงานการจัดสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุ แผนงานส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และจากการทำแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำนวน ๖๐ คน ในเขตตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา

ผลการศึกษา พบว่า การจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา ระดับการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุ จากเกณฑ์ทั้ง ๖ ด้าน ได้ผ่านเกณฑ์แค่ ๑ ด้าน คือ ด้านที่ ๕ การสร้างความมั่นคงแก่ผู้สูงอายุ โดยมีการดำเนินการกิจกรรม คือ การเปิดโอกาสในการเรียนรู้สงเคราะห์การจัดงานศพ การรณรงค์การอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ เป็นต้น และไม่ผ่านจำนวน ๕ ด้าน คือ ด้านที่ ๑ การบริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ด้านที่ ๒ การจัดสวัสดิการรายได้แก่ผู้สูงอายุ ด้านที่ ๓ การบริการที่พักแก่ผู้สูงอายุ ด้านที่ ๔ การส่งเสริมนันทนาการแก่ผู้สูงอายุ และด้าน

---

[๗๖] รุจิราพร ศรีพัทยากร. **แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลบุ่งไหม อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี**. (รายงานการวิจัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

[๗๗] ปิยะดา ภักดีอำนาจและพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์. **แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา**, (บทความวิจัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ,๒๕๕๗),บทคัดย่อ.

ที่ ๖ การบริการและเครือข่ายแก่ผู้สูงอายุ การบริการตรวจสุขภาพที่บ้าน การจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุยากจนหรือไม่มีบ้าน การส่งเสริมการาจัดตั้งกองทุนสวัสดิการผู้สูงอายุ การให้มีที่พักอาศัยแก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพ การจัดให้มีที่พักแก่ผู้รับการรักษาในสถานพยาบาล การมีสโมสรผู้สูงอายุเพื่อการนันทนาการ การจัดทัศนศึกษาแก่ผู้สูงอายุ การจัดให้มีศูนย์เอนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ การมีศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในเวลากลางวัน การจัดตั้งระบบเฝ้าระวังและดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น โดยมีการประสานงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งจะสามารถประหยัดงบประมาณขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตองและจะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชนตำบลกาตองต่อไป

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ที่จะสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและเกิดสันติสุขในครอบครัว สามารถปรับตนเองให้เข้ากับกลุ่มและสังคมได้ อันจะนำไปสู่การพัฒนาสังคมและเกิดความมั่นคงของประเทศต่อไป

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้นำเสนอขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยตามหัวข้อต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/กลุ่มเป้าหมาย

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ รูปแบบคือ

๓.๑.๑ รูปแบบวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม ที่สร้างขึ้นเพื่อให้ได้ข้อสรุปในประเด็นที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ

๓.๑.๒ รูปแบบวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบแนวสัมภาษณ์ คำถามปลายเปิด (Open-ended questions) ที่ไม่ชี้นำ ผู้วิจัยจะใช้ทั้งเทปบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูปและสมุดโน้ตประกอบการเก็บข้อมูล โดยมีประเด็นคำถาม เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง/กลุ่มเป้าหมาย

ประชากรการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ผู้สูงอายุจังหวัดอุบลราชธานี จำนวนทั้งสิ้น ๑๖๔,๑๙๘ คน[๑]โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิแบบมีสัดส่วน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น ๔๐๐ คน ตามตาราง ดังนี้

---

[๑] สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดอุบลราชธานี ข้อมูล ณ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙.

ที่	อำเภอในจังหวัดอุบลราชธานี	ประชากรผู้สูงอายุ จำนวนคน	กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวนคน
๑	อำเภอกุดข้าวปุ้น	๓,๙๑๗	๑๐.๐๐
๒	อำเภอเขมราฐ	๗,๔๖๑	๑๘.๐๐
๓	อำเภอเขื่องใน	๑๕,๐๕๖	๓๗.๐๐
๔	อำเภอโขงเจียม	๒,๕๗๓	๖.๐๐
๕	อำเภอดอนมดแดง	๑,๗๑๔	๔.๐๐
๖	อำเภอเดชอุดม	๑๕,๓๗๑	๓๘.๐๐
๗	อำเภอตระการพืชผล	๒๑,๒๐๒	๕๒.๐๐
๘	อำเภอตาลสุม	๓,๔๒๔	๘.๐๐
๙	อำเภอทุ่งศรีอุดม	๑,๓๕๙	๓.๐๐
๑๐	อำเภอนาจะหลวย	๔,๖๑๓	๑๑.๐๐
๑๑	อำเภอนาตาล	๗,๔๓๓	๑๘.๐๐
๑๒	อำเภอนาเยีย	๑,๗๐๓	๔.๐๐
๑๓	อำเภอน้ำขุ่น	๑,๙๔๖	๕.๐๐
๑๔	อำเภอน้ำยืน	๔,๑๑๘	๑๐.๐๐
๑๕	อำเภอบุณฑริก	๖,๐๘๖	๑๕.๐๐
๑๖	อำเภอพิบูลมังสาหาร	๙,๙๕๐	๒๔.๐๐
๑๗	อำเภอโพธิ์ไทร	๔,๐๕๖	๑๐.๐๐
๑๘	อำเภอม่วงสามสิบ	๙,๘๖๖	๒๔.๐๐
๑๙	อำเภอเมืองอุบลราชธานี	๑๐,๗๑๕	๒๖.๐๐
๒๐	อำเภอวารินชำราบ	๑๑,๘๖๗	๒๙.๐๐
๒๑	อำเภอศรีเมืองใหม่	๖,๗๑๔	๑๖.๐๐
๒๒	อำเภอสว่างวีระวงศ์	๓,๒๒๓	๘.๐๐
๒๓	อำเภอสำโรง	๔,๒๔๙	๑๐.๐๐
๒๔	อำเภอสิรินธร	๓,๔๔๐	๘.๐๐
๒๕	อำเภอเหล่าเสือโก้ก	๒,๖๔๒	๖.๐๐
รวม		๑๖๔,๖๙๘	๔๐๐.๐๐

แผนภาพที่ ๓.๑ : จำนวนสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างกำหนดแยกตามอำเภอต่างๆ ในจังหวัดอุบลราชธานี

ส่วนกลุ่มเป้าหมายที่ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกเอา ๓ ชุมชน ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่ จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดป่าแสนอุดม จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีแสงทอง จำนวน ๕ คน ได้กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน ๒๐ คน เพื่อจะได้นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาต่อไป

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่มีลักษณะคำถามแบบปลายปิด (Close-Ended Questions) และแบบสัมภาษณ์ คำถามปลายเปิด (Open-ended questions) ที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเองโดยการศึกษาค้นคว้าจากแนวคิด เอกสารและตำราที่เกี่ยวข้อง แล้วกำหนดเป็นข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วย ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ เป็นคำถามเลือกตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้/เดือน จำนวน ๕ ข้อ

ส่วนที่ ๒ เป็นคำถามแสดงถึงความเห็นเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ใน ๔ ด้าน มีจำนวน ๓๐ ข้อ ดังนี้

๑) เสริมสร้างด้านร่างกาย	จำนวน ๑๐ ข้อ
๒) เสริมสร้างด้านจิตใจ	จำนวน ๑๐ ข้อ
๓) เสริมสร้างด้านสังคม	จำนวน ๑๐ ข้อ

ส่วนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์ เป็นคำถามปลายเปิด (Open-ended questions) เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

คุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงและแม่นยำของเครื่องมือตรวจสอบโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Simple correlation Coefficient) ที่ระบุว่าแบบทดสอบจะเที่ยงตรงก็ต่อเมื่อสามารถทำนาย พฤติกรรมในงานเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งได้ คะแนนแบบทดสอบสัมพันธ์กับความสำเร็จในงานที่ทำ[๒] เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จ ผู้วิจัยได้ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและผู้วิจัยได้หาค่าความเที่ยงตรง (Reliability) ของแบบสอบถาม (Cornbrash’s coefficiency) จนมีความเชื่อมั่นและนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

๓.๓.๒ ขั้นตอนวิธีการสร้างเครื่องมือวิจัย

วิธีการสร้างเครื่องมือวิจัยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี มีขั้นตอน ดังนี้

๑) ดำเนินการศึกษาข้อมูลจากตำราเอกสารที่เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับทำวิจัยและใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

---

[๒] สุภาพ วาดเขียน, **วิธีวิจัยและสถิติทางการวิจัยในศึกษาศาสตร์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๓), หน้า ๖๖-๖๗.

๒) กำหนดกรอบแนวคิดจากข้อมูลที่ได้ทำการศึกษา โดยแยกประเด็นที่ต้องการศึกษา และกำหนดโครงร่างของแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ตามประเด็นสำคัญของวัตถุประสงค์และขอบเขตการศึกษา

๓) เสนอโครงร่างแบบสอบถาม ต่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเหมาะสมของการใช้ภาษา (Wording) เพื่อแก้ไขปรับปรุงแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

๔) นำแบบสอบถามมาประเมินหาค่า IOC เพื่อประเมินหาข้อคำถามว่าสอดคล้องภายในของเครื่องมือในการวิจัยกับสิ่งที่ต้องการวัดเพียงใด มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือในการวิจัยทั้งฉบับ (Reliability analysis) เพื่อประเมินว่าเครื่องมือในการวิจัยแต่ละด้านมีคุณภาพพอที่จะนำไปใช้ได้หรือไม่ โดยวิธีหาค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson s Simple correlation Coefficient)[๓] แบบทดสอบจะเที่ยงตรงก็ต่อเมื่อสามารถทำนาย พฤติกรรมในงานเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งได้คะแนนแบบทดสอบสัมพันธ์กับความสำเร็จในงานที่ทำ จะต้องได้ค่า Alpha coefficient ไม่ต่ำกว่า ๐.๗๐ สำหรับงานวิจัยเชิงสำรวจ จนมีความเชื่อมั่นและนำไปเก็บข้อมูลต่อไป

๓.๔. การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๓.๔.๑ ทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงประธานชมรมผู้สูงอายุแต่ละแห่ง ในจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

๓.๔.๒ ผู้วิจัยออกเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองทุกขั้นตอน จำนวน ๔๐๐ ชุดและได้รับข้อมูลกลับทั้งหมด จำนวน ๔๐๐ ชุด คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ เมื่อได้ข้อมูลแล้ว ได้นำมารวบรวมเพื่อวิเคราะห์ต่อไป

๓.๔.๓ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายคือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการสัมภาษณ์ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เอาใน ๓ ชุมชน ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่ จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดป่าแสนอุดม จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีแสงทอง จำนวน ๕ คน ได้กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน ๒๐ คน เพื่อจะได้นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนาต่อไป

๓.๕. การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาแล้ว ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามของแต่ละฉบับว่ามีความสมบูรณ์หรือไม่ ข้อมูลภูมิหลังของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงหาค่าร้อยละ (Percentage) นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

---

[๓] ชวนชัย เชื้อสาธุชน, **วิทยาการวิจัย**, (อุบลราชธานี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑๖.

๓.๕.๒ นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ครบถ้วน ไปวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผลเป็นรายด้านและโดยรวม โดยคำนวณค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียงและวิเคราะห์ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้แบบลิเคิร์ท (Likert Scale) แบ่งเป็น ๕ ระดับ ค่าคะแนนจากมากไปหาน้อย คือ ๕ ๔ ๓ ๒ และ ๑ แทนคำตอบพึงพอใจ[๔] มี ๕ ระดับ คือ

ระดับ		ความหมาย
๕	คะแนน	เห็นด้วยมากที่สุด
๔	คะแนน	เห็นด้วยมาก
๓	คะแนน	เห็นด้วยปานกลาง
๒	คะแนน	เห็นด้วยน้อย
๑	คะแนน	เห็นด้วยน้อยที่สุด

ค่าระดับความคิดเห็นโดยแต่ละด้านมีเกณฑ์การพิจารณาตามช่วงคะแนนเฉลี่ยและแปลความหมายของข้อมูลดังกล่าว จะมีค่าเท่ากับค่าเฉลี่ยมาตรฐาน ๑.๐๐-๕.๐๐ ซึ่งมีความหมายของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๕ เท่ากับค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ - ๕.๐๐ หมายถึง เห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด
๔ เท่ากับค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ - ๔.๔๙ หมายถึง เห็นด้วยอยู่ในระดับมาก
๓ เท่ากับค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ - ๓.๔๙ หมายถึง เห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง
๒ เท่ากับค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ - ๒.๔๙ หมายถึง เห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย
๑ เท่ากับค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๔๙ หมายถึง เห็นด้วยอยู่ในระดับน้อยที่สุด

๓.๕.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) และใช้วิธีการตีความตามเนื้อหา (Content Analysis)ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) ผู้วิจัยยืนยันความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ที่ศึกษาและบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษาตรวจสอบและรับรองความถูกต้อง โดยการอ่านข้อมูลดังกล่าว พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ทักท้วงหรือยอมรับข้อมูลที่นำเสนอ ซึ่งการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีนี้ ผู้วิจัยใช้กับข้อมูลเบื้องต้นและข้อมูลที่เป็นส่วนที่ผู้วิจัยได้ตีความแล้ว

๓.๖ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ใช้สถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเป็นสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกจางความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percent) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

---

[๔] บุญชม ศรีสะอาด.**วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร :สุวีริยาสน์, ๒๕๔๗, หน้า ๑๐๐.

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีเป็นการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๔๐๐ คนเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกเอา ๓ ชุมชน ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่ จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดป่าแสนอุดม จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีแสงทอง จำนวน ๕ คน ได้กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน ๒๐ คน แล้วได้นำมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา ดังจะเสนอรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ ผลการวิจัย

ผลการวิจัย การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น ๔๐๐ คนดังนี้

๔.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อ	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
๑	**เพศ**		
	ชาย	๒๒๓	๕๕.๘๐
	หญิง	๑๗๗	๔๔.๓๐
	รวม	**๔๐๐**	**๑๐๐**
๒	**อายุ**		
	๖๐-๗๐ ปี	๑๙๗	๔๙.๓๐
	๗๑-๘๐ ปี	๑๕๒	๓๘.๐๐
	๘๑-๙๐ ปี	๔๒	๑๐.๕๐
	๙๑ ปีขึ้นไป	๙	๒.๓๐
	รวม	**๔๐๐**	**๑๐๐**

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

ข้อ	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
๓	**ระดับการศึกษา**		
	ไม่ได้เรียนหนังสือ	๒	๐.๕๐
	ประถมศึกษา	๓๙๒	๙๘.๐๐
	มัธยมศึกษา	๔	๑.๐๐
	ตั้งแต่ปริญญาตรี ขึ้นไป	๒	๐.๕๐
	รวม	**๔๐๐**	**๑๐๐**
๔	**อาชีพ**		
	ไม่ได้ทำงาน	๑๘๗	๔๖.๘๐
	ข้าราชการบำนาญ	๖	๑.๕๐
	ค้าขาย	๕๗	๑๔.๓๐
	เกษตรกรรม	๑๓๕	๓๓.๘๐
	รับจ้างทั่วไป	๑๕	๓.๘๐
	รวม	๔๐๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากเป็นเพศชายมีจำนวน ๒๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ๕๕.๘ มีอายุระหว่าง๖๐-๗๐ ปีจำนวน ๑๙๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๓ มีระดับการศึกษา ประถมศึกษาจำนวน ๓๙๒ คน/รูปคิดเป็นร้อยละ ๙๘.๐ ไม่ได้ทำงาน จำนวน ๑๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๘๐ รองลงมา มีอาชีพ เกษตรกรรม จำนวน ๑๓๕คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๘๐

๔.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ใน ๔ ด้านคือ เสริมสร้างด้านร่างกาย เสริมสร้างด้านจิตใจและเสริมสร้างด้านสังคม จากตาราง ๒–๔ ดังนี้

ตารางที่ ๒ แสดงค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีการเสริมสร้างด้านร่างกายดังนี้

ข้อ	การเสริมสร้างด้านร่างกาย	ระดับความคิดเห็น		แปลผล
		$\bar{x}$	S.D.	
๑	ท่านได้นำหลักไตรลักษณ์มาเพื่อประยุกต์ใช้ในการลดละเลิก การดื่มสุราและการเล่นการพนัน	๓.๒๑	.๙๐	ปานกลาง
๒	ท่านได้นำหลักเบญจศีลและหลักเบญจธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันโรคต่างๆได้	๓.๓๐	.๘๕	ปานกลาง
๓	ท่านฝึกนั่งสมาธิเป็นประจำเพื่อช่วยทำให้ร่างกายและระบบสมองมีความจำดี	๓.๓๘	.๙๑	ปานกลาง
๔	ท่านนำหลักอริยสัจจ์นำมาใช้ในการพิจารณาการเจ็บป่วยของร่างกาย	๓.๒๙	.๘๙	ปานกลาง
๕	ท่านนำหลักไตรลักษณ์ ๓ เพื่อนำมาใช้ในการพิจารณาความเจ็บป่วยของร่างกาย	๓.๔๘	.๘๕	ปานกลาง
๖.	ท่านปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกายโดยกำหนดรู้ลมหายใจในทุกอิริยาบถ	๓.๔๗	.๘๑	ปานกลาง
๗	ท่านนำหลักขันธ์ ๕ มาเพื่อใช้ในการกำหนดรู้ในความเป็นไปของสภาพร่างกายของท่าน	๓.๓๕	.๘๒	ปานกลาง
๘	ท่านนำหลักอริยสัจ ๔ มาวิเคราะห์เพื่อใช้ในการรักษาสุขภาพของท่าน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน	๓.๔๒	.๘๕	ปานกลาง
๙	การเดินจงกรมตามหลักปฏิบัติเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ	๓.๔๙	.๘๒	ปานกลาง
๑๐	การพิจารณาหลักขันธ์ ๕ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	๓.๖๙	.๗๖	มาก
	รวม	**๓.๔๑**	**.๔๖**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ ๒ พบว่า ค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีการเสริมสร้างด้านร่างกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง($\bar{x}$ = ๓.๔๑)ค่าเฉลี่ยเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือข้อ ๑๐ การพิจารณาหลักขันธ์ ๕ ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

($\overline{X}$ = ๓.๖๙) ข้อ๙ การเดินจงกรมตามหลักปฏิบัติเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ($\overline{X}$ = ๓.๔๙) และข้อ๕ การนำหลักไตรลักษณ์ ๓ เพื่อนำมาใช้ในการพิจารณาความเจ็บป่วยของร่างกาย($\overline{X}$ = ๓.๔๘) ตามลำดับ

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อ๑ ท่านได้นำหลักไตรลักษณ์มาเพื่อประยุกต์ใช้ในการลด ละเลิก การดื่มสุราและการเล่นการพนัน($\overline{X}$ = ๓.๒๑)

ตารางที่ ๓ แสดงค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านจิตใจดังนี้

ข้อ	การเสริมสร้างด้านจิตใจ	ระดับความคิดเห็น		แปลผล
		$\overline{X}$	S.D.	
๑	ท่านนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สอนในเรื่องทุกข์มาเป็นหลักในการพิจารณาการดำเนินชีวิต	๓.๓๒	.๗๒	ปานกลาง
๒	ท่านนำหลักไตรลักษณ์เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้ความเป็นจริงของชีวิต	๓.๔๘	.๘๑	ปานกลาง
๓	การนั่งสมาธิเป็นประจำ เพื่อทำให้ลดความคิดฟุ้งซ่าน	๓.๔๗	.๘๐	ปานกลาง
๔	การพิจารณาหลักกฎแห่งกรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องต้องได้รับในสิ่งที่ตนเองได้กระทำไว้	๓.๔๗	.๘๔	ปานกลาง
๕	ท่านนำหลักพรหมวิหารมาใช้ในการดำเนินชีวิตและเสริมสร้างในด้านจิตใจ	๓.๓๖	.๗๖	ปานกลาง
๖	การใช้สติปัฏฐาน ในการพิจารณาถึงความเป็นไปในชีวิตและสังขารของตนเอง	๓.๒๐	.๘๐	ปานกลาง
๗	ท่านปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรม เป็นประจำไม่ได้ขาด	๓.๒๕	.๘๕	ปานกลาง
๘	การนำเอาหลักอริยสัจจ์มาเพื่อใช้ในการพิจารณาถึงเหตุและผลในการดำเนินชีวิต	๓.๑๗	.๗๘	ปานกลาง
๙	หลักพรหมวิหารมาใช้ในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคคลในครอบครัว	๓.๕๖	.๘๗	มาก
๑๐	ท่านนำหลักสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในการเตียนสติในการละกิเลสในการดำเนินชีวิต	๓.๒๕	.๙๖	ปานกลาง
	รวม	**๓.๓๕**	**.๓๗**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ ๓ พบว่า ค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๕) ส่วนค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือข้อ ๙ หลักพรหมวิหารใช้ในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคคลในครอบครัว($\overline{X}$ = ๓.๕๖) ข้อ ๒ หลักไตรลักษณ์เป็นแนวทาง

ในการปฏิบัติ เพื่อให้ความเป็นจริงของชีวิต($\overline{X}$ = ๓.๔๘) ข้อ๓ การนั่งสมาธิเป็นประจำ เพื่อทำให้ลดความคิดฟุ้งซ่าน ข้อ ๔ การพิจารณาหลักกฎแห่งกรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องต้องได้รับในสิ่งที่ตนเองได้กระทำไว้($\overline{X}$ = ๓.๔๗) ตามลำดับ

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อ๖ การใช้สติปัฏฐาน ในการพิจารณาถึงความเป็นไปในชีวิตและสังขารของตนเอง($\overline{X}$ = ๓.๒๐)

ตารางที่ ๔ แสดงค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านสังคมดังนี้

ข้อ	การเสริมสร้างด้านสังคม	ระดับความคิดเห็น		แปลผล
		$\overline{X}$	S.D.	
๑	ถ้าทุกคนมีการนำหลักศีล ๕ มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตย่อมทำให้สังคมพบกับความสุขได้	๓.๓๗	.๘๘	ปานกลาง
๒	ท่านคิดว่าการนั่งสมาธิเป็นประจำสามารถทำให้เป็นคนมีเหตุผลได้	๓.๒๕	.๘๖	ปานกลาง
๓	การดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา	๒.๖๘	.๙๐	ปานกลาง
๔	ท่านคิดว่าพระพุทธศาสนาสอนให้มองโลกตามความเป็นจริง ทำให้ท่านสามารถอยู่ในสังคมในปัจจุบันได้อย่างปล่อยวาง	๓.๔๑	.๙๒	ปานกลาง
๕	ประเพณีและวัฒนธรรมทางศาสนามีส่วนช่วยให้ท่านเข้าถึงไตรลักษณ์ได้มากขึ้น	๓.๕๔	.๘๕	มาก
๖	ประเพณีทางศาสนาช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ	๓.๓๓	.๘๓	ปานกลาง
๗	ท่านคิดว่าควรให้ลูกหลานเยาวชนมีส่วนร่วมในพิธีกรรมทางศาสนาเพื่อก่อให้เกิดแนวทางในการประพฤติที่ดี	๓.๔๐	.๗๙	ปานกลาง
๘	หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการสอน “จริยธรรม”ที่ดีที่สุดที่ทำให้ทุกคนอยู่ในสังคมได้	๓.๕๖	.๗๗	มาก
๙	การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา นำไปสู่ความสำเร็จและความสงบสุขของสังคมได้	๓.๔๒	.๘๓	ปานกลาง
๑๐	ท่านเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรมซึ่งส่งผลต่อสังคมไทยในปัจจุบัน	๓.๓๙	.๙๑	ปานกลาง
	รวม	**๓.๓๓**	**.๓๙**	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔ พบว่า ค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านสังคมโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๓) ส่วนค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือข้อ ๘หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการสอน“จริยธรรม”ที่ดีที่สุดที่ทำให้ทุกคนอยู่ในสังคมได้ ($\overline{X}$ = ๓.๕๖) ข้อ๕ ประเพณีและวัฒนธรรมทางศาสนามีส่วนช่วยให้ท่านเข้าถึงไตรลักษณ์ได้มากขึ้น($\overline{X}$ = ๓.๕๔) ข้อ๙ การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา นำไปสู่ความสำเร็จและความสงบสุขของสังคมได้($\overline{X}$ = ๓.๔๒) ตามลำดับ

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อ ๓ การดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา($\overline{X}$ = ๒.๖๘)

ตารางที่ ๕ แสดงค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีโดยรวมทั้ง ๔ ด้าน

ข้อ	ด้านการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น		แปลผล
		$\overline{X}$	S.D.	
๑	เสริมสร้างด้านร่างกาย	๓.๔๑	.๔๖	ปานกลาง
๒	เสริมสร้างด้านจิตใจ	๓.๓๕	.๓๗	ปานกลาง
๓	เสริมสร้างด้านสังคม	๓.๓๓	.๓๙	ปานกลาง
	รวม	**๓.๓๖**	**.๔๐**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ ๖ พบว่า ค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีโดยรวมทั้ง ๔ ด้านอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๓๔)

ส่วนค่าเฉลี่ยเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือข้อ ๔ เสริมสร้างด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = ๓.๖๙) ข้อ ๑ เสริมสร้างด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๔๑) และข้อ ๒ เสริมสร้างด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๓๕)

ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อ ๓ เสริมสร้างด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง($\overline{X}$ = ๓.๓๓)

๔.๑.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เพื่อให้มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อเข้าสู่นิพพาน หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลที่ได้ศึกษานำไปปฏิบัติเพื่อใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ถูกต้อง ดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่ประมาท หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีลักษณะเดียวกับหลักการในทางวิทยาศาสตร์ กล่าวคือ การศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์นั้นประกอบด้วย บททฤษฎี การปฏิบัติ การทดลองและผล

การทดลอง ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ดังนั้น หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงมี ๓ ขั้นตอน คือ ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เช่นกัน[๑]

ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้

๔.๑.๓.๑ อริยสัจจ์ ๔ อย่าง

อริยสัจหรือจตุราริยสัจ หรืออริยสัจ เป็นหลักคำสอนหนึ่งของพระโคตมพุทธเจ้า แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยบุคคล หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่ ๔ ประการ[๒] คือ

๑) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ก็คืออุปาทานขันธ์ หรือขันธ์ ๕

๒)สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ๓ คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทิฏฐิหรือสัสสตทิฏฐิ และ วิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฏฐิหรืออุจเฉททิฏฐิ

๓) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง ๓ได้อย่างสิ้นเชิง

๔)มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ มีองค์ประกอบอยู่แปดประการ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ-ความเห็นชอบ(๒) สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา-เจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะ-ทำการงานชอบ (๕) สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ (๖) สัมมาวายามะ-พยายามชอบ (๗) สัมมาสติ-ระลึกชอบ และ (๘) สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบซึ่งรวมเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า"มัชฌิมาปฏิปทา"หรือทางสายกลาง

มรรคมีองค์แปดนี้สรุปลงในไตรสิกขาได้ดังนี้

(๑) อธิสีลสิกขา ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

(๒) อธิจิตสิกขา ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

(๓) อธิปัญญาสิกขา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ

๔.๑.๓.๒ ไตรลักษณ์ ๓อย่าง

ไตรลักษณ์ เป็นธรรมะที่ทำให้เป็นพระอริยะ (อริยกรธรรม) แปลว่าลักษณะ ๓ประการ หมายถึงสามัญลักษณะ คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่ อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของ

---

[๑] ถนอม อินทรฤทธิ์. **พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกและสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา**, (สมุทรสาคร : ขุนทองอุตสาหกรรมการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๖๕.

[๒] **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๑๔๕/๑๒๗.

ธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และอนัตตลักษณะ ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา ซึ่งหรือลักษณะที่เสมอกัน หรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ๓อย่าง[๓] ได้แก่

๑) อนิจจตา (อนิจจลักษณะ) อาการไม่เที่ยง อาการไม่คงที่ อาการไม่ยั่งยืน อาการที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงความเป็นสิ่งไม่เที่ยงของขันธ์.

๒) ทุกขตา (ทุกขลักษณะ) อาการเป็นทุกข์ อาการที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว อาการที่กดดัน อาการฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ อาการที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว อาการที่แสดงถึงความเป็นทุกข์ของขันธ์.

๓) อนัตตตา (อนัตตลักษณะ) อาการของอนัตตา อาการของสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน อาการที่ไม่มีตัวตน อาการที่แสดงถึงความไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร อาการที่แสดงถึงไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง อาการที่แสดงถึงความไม่มีอำนาจแท้จริงในตัวเลย อาการที่แสดงถึงความด้อยสมรรถภาพโดยสิ้นเชิง ไม่มีอำนาจกำลังอะไร ต้องอาศัยพึ่งพิงสิ่งอื่นๆมากมายจึงมีขึ้นได้

ลักษณะ ๓อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง และเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิยาม คือกฎธรรมดาหรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขาร

๔.๑.๓.๓ ขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ (เบญจขันธ์) เป็นหลักธรรมในศาสนาพุทธที่สอดคล้องกับเรื่องของ“ทุกข์”ตามหลักอริยสัจ ๔โดยหมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมทั้ง ๕ที่ทำให้เกิดเป็นตันตนหรือชีวิตขึ้นมา หรืออาจพูดให้เข้าใจได้ง่ายว่า ส่วนประกอบ ๕อย่าง[๔]ที่รวมกันแล้วก่อให้เกิดเป็นคนและสัตว์ขึ้นมานั่นเอง

๑) รูปขันธ์ กองรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรมและคุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด

๒) เวทนาขันธ์ กองเวทนาส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อรับรู้เกิดความพอใจ มนุษย์เรียกว่า สุข เมื่อรับรู้เกิดความไม่พอใจ มนุษย์เรียกว่า ทุกข์ เมื่อรับรู้แล้วไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อุเบกขา

๓) สัญญาขันธ์ กองสัญญา ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆได้ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ ๖เช่น เสียงดัง รูปสวย กลิ่นหอม รสหวาน ร้อนและดีใจ

๔) สังขารขันธ์ กองสังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล ๕

๕) วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖

---

[๓] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔.

[๔] **อภิ.วิ** (ไทย) ๓๕/๑/๑.

อายตนะแปลว่า บ่อเกิดหรือสื่อสัมพันธ์ บ่อเกิดหรือสื่อสัมพันธ์ ของอายตนะทั้งสองแล้วเกิดอารมณ์ขึ้น อายตนะมีตาเป็นต้น เมื่อสัมผัสกับรูปแล้ว ก็ติดต่อสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องถึงประสาทเข้ามาหาใจ แล้วใจก็รับเอามาเป็นอารมณ์ ถ้าดีก็ชอบใจ สนุก เพลิดเพลิน ถ้าไม่ดีก็ไม่ชอบใจ คับแค้นเป็นทุกข์โทมนัสต่อไป

๔.๑.๓.๔ อกุศลมูล ๓ อย่าง

อกุศลมูล คือ รากเหง้าของความไม่ฉลาด หรือหมายถึง รากเหง้าหรือต้นตอของความชั่วทั้งปวง เมื่อกำเริบจะแสดงออกมาเป็นทุจริตทางกาย วาจา ใจ รวมเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ซึ่งมี ๓ ประการ[๕] ได้แก่

๑) โลภะ (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, โกธะ ความโกรธ, อุปนาหะ ความผูกโกรธ พยาบาท ความคิดปองร้าย ถ้าปล่อยให้มีโทสะมาก ผู้นั้นจะเป็นคนชั่ว คนพาล และเป็นภัยต่อสังคม วิธีแก้ไขโทสะ คือการใช้สติระงับตน และฝึกตนให้เป็นผู้มีอโทสะ

๓) โมหะ (ความหลงไม่รู้จริง) ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาท เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้ต่าง ๆ มากมาย เช่น มักขะ ลบหลู่คุณท่าน, ปลาสะ ตีเสมอ, มานะ ถือตัว, มทะ มัวเมา,ปมาทะ เลินเล่อ โมหะทำให้ขาดสติ ไม่รู้ผิดชอบร้ายแรงกว่าโลภะและโทสะ รวมทั้งส่งเสริมให้โลภะและโทสะมีกำลังมากขึ้นยิ่งด้วย วิธีที่จะทำให้โมหะลดลงนั้นจะต้องปฏิบัติตนเป็นผู้ที่มีอโมหะ ความไม่หลงงมงาย

๔.๑.๓.๕ บุญกิริยาวัตถุ ๓

บุญกิริยาวัตถุ เป็นที่ตั้งหรือเรื่อง คือเครื่องสำหรับทำบุญคำว่า บุญ แปลว่าบุญ ความดี, ความสุข, ความสะอาด, ความผ่องแผ้วแห่งจิต คำว่า กิริยา แปลว่า ทำ บำเพ็ญ วัตถุ แปลว่าที่ตั้ง, เรื่อง รวมกันเข้าเป็น บุญกิริยาวัตถุ แปลว่า ที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ หรือแปลว่าเรื่อง คือเครื่องสำหรับทำความสุขมีอยู่ ๓ ประการ[๖] ดังนี้

๑. ทานมัย แปลว่า บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน ทานหมายถึงการสละทรัพย์สิ่งของของตนให้แก่คนอื่น การให้มี ๒ วิธี คือ

๑) ให้โดยเจาะจง เช่นถวายสิ่งของแก่พระภิกษุสามเถรรูปใดรูปหนึ่ง, ให้แก่คนตกทุกข์ได้ยากคนใดคนหนึ่ง, ให้แต่ผู้มีพระคุณแก่ตนคนใดคนหนึ่ง.

---

[๕] **องฺ.จตุกฺก.** (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗

[๖] **องฺ.อฏฺฐก.** (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔-๒๙๕, **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

๒) ให้โดยไม่เจาะจง เช่นถวายแก่สงฆ์ในพระพุทธศาสนา ให้แก่สถานศึกษาศิลปวิทยาของประชาชนทั่วไป ให้แก่โรงพยาบาลสาธารณะสร้างสะพาน-ศาลา-สระน้ำ-ถนนสาธารณะ

๒. สีลมัย แปลว่า บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล. ศีลหมายถึงการตั้งใจงดเว้นจากความชั่ว คือบังคับตัวเองไม่ให้ทำความชั่ว รักษากาย วาจาให้เรียบร้อยตามควรแก่ภาวะ คือความเป็นของตนๆ เช่นผู้เป็นคฤหัสถ์ ก็งดเว้นการฆ่า การลัก การล่วงประเวณี การพูดเท็จ การเสพของมึนเมา รวม ๕ ข้อเป็นอย่างน้อย ถ้าเป็นบรรพชิต ก็งดเว้นจากโทษที่ทรงบัญญัติห้ามไว้ แต่ต้องปฏิบัติตามข้อที่ทรงอนุญาตด้วยจริงจะชื่อว่าเป็นผู้มีศีล

๓. ภาวนามัย แปลว่า บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา ภาวนาหมายถึงการอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีและให้ฉลาด โดยวิธีต่ำๆสำหรับคนทั่วไป ได้แก่การศึกษาเล่าเรียน หมั่นฟัง หมั่นคิด หมั่นท่องบ่นหลักวิชาการต่างๆ หมั่นสนทนากับท่านผู้รู้เป็นต้น จนเกิดความฉลาด ว่าโดยวิธีอย่างสูง แยกเป็น ๒ คือ

๑) สมถภาวนา ทำจิตให้สงบอยู่ในอารมณ์เดียว

๒) วิปัสสนาภาวนา ทำวิปัสสนาให้เกิด คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งในสังขารธรรมทั้งปวง ตามที่เป็นจริง คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

การแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น เป็นการลดกิเลสความเห็นแก่ตัว ตามด้วยการสำรวมกายและวาจาเป็นการกำจัดกิเลสอย่างหยาบ ไหลเรื่อยไปถึงการสำรวมจิตใจ ซึ่งเป็นกำจัดกิเลสอย่างละเอียดในที่สุด

๔.๑.๓.๖ อิทธิบาท ๔ อย่าง

อิทธิบาทแปลว่าบาทฐานแห่งความสำเร็จหมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรมเครื่องให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใดต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔อย่าง[๗] คือ

๑) ฉันทะคือความพอใจในฐานะเป็นสิ่งที่ ตนถือว่า ดีที่สุดที่มนุษย์เราควรจะได้ข้อนี้เป็นกำลังใจอันแรก ที่ทำให้เกิดคุณธรรมข้อต่อไปทุกข้อ

๒) วิริยะคือความพากเพียรหมายถึงการกระทำที่ติดต่อไม่ขาดตอนเป็นระยะยาวจนประสบความสำเร็จคำนี้มีความหมายของความกล้าหาญเจืออยู่ด้วยส่วนหนึ่ง

๓) จิตตะคือ ความไม่ทอดทิ้งสิ่งนั้น ไปจากความรู้สึกของตัว ทำสิ่งซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ นั้นให้เด่นชัด อยู่ในใจเสมอ คำนี้รวมความหมาย ของคำว่า สมาธิอยู่ด้วยอย่างเต็มที่

๔) วิมังสาคือ ความสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จ เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้รวมความหมายของคำว่าปัญญาไว้อย่างเต็มที่บุคคลเมื่อประกอบด้วยคุณธรรม ๔ อย่างนี้แล้วย่อมประสบความสำเร็จในสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ซึ่งโดยตรงแล้วหมายถึงความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการได้เป็นอย่างดี

---

[๗] **อภิ.วิ.** (ไทย), ๓๕/๕๐๕/๒๙๔.

๔.๑.๓.๗ สติปัฏฐาน ๔อย่าง

สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานหรือที่ตั้งอันเป็นที่รองรับของการกำหนดสติอย่างประเสริฐ เพราะเป็นการตามระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นตามฐาน ซึ่งมี ๔ ฐานด้วยกัน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำลายวิปลาสธรรม ๔ ประการได้ คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ(ความไม่งาม,ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปลาส (สำคัญว่างาม,ว่าน่ารัก)

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส(สำคัญว่าเป็นสุข)

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส(สำคัญว่าเที่ยง)

๔)ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาส(สำคัญว่าเป็นตัวตน)

โดยทั่วไปแล้ว ชีวิตทุกชีวิตย่อมมีวิปลาสธรรมเสมอ วิปลาสธรรม หมายถึงธรรมที่คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยรู้เลยว่า ชีวิตคือ ขันธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อันประกอบขึ้นจาก จิต เจตสิก และรูป ที่มีการเกิดดับสืบต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย ทั้งนี้เพราะ อาสวะ และอวิชชา ที่เรามีมาเนิ่นนานจนนับภพนับชาติไม่ถ้วน ประกอบกับตัวการสำคัญที่มาคอยปิดบัง ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงสภาวธรรมของความจริงได้

๔.๑.๓.๘ มรณสติ

มรณสติ[๕] หมายถึงการระลึกถึงความตายอันจะมีแกตน คนอื่นตลอดถึงสัตวทั้งหลายและพิจารณาสาเหตุที่ทำใหเกิดการตาย เพื่อใหเกิดสังเวชสลดใจ เกิดความเบื่อหนายทำใหจิตใจไดคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ไมเปนทุกขกับเรื่องการตาย และยิ่งกวานั้นยังไดถือเอาความตายที่เกิดขึ้นในลักษณะตางๆนั้นนอมเขามาหาตนวาสักวันหนึ่งเราก็จะตองเปนแบบนี้จะตองไดรับสิ่งเหลานี้แนนอน โดยไมมีสิทธิ์ที่หลีกเวนได พรอมกับจะไดยึดถือเอาเปนเครื่องเตือนใจไมใหประมาทในการดำเนินชีวิตอันเปน เหตุใหตั้งอยูกับการทำความดีทั้งปวง

การเจริญมรณสติ คือ การระลึกถึงความตายบ่อยๆ เป็นการเตรียมใจรับมือกับความตายที่ดีที่สุด คือ การทำใจให้คุ้นชินกับความตายเป็นเบื้องแรก เพื่อให้เราสามารถทำใจให้คุ้นชินกับความตายได้ด้วยการระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นคือ"การเจริญมรณสติ"อยู่เป็นประจำ

การระลึกถึงความตาย ก็เพื่อจะให้เกิดความไม่ประมาท จนเกิดความสลดใจ รู้สึกขึ้นในจิตจริงๆ ว่าตนเองจะต้องตายแน่ๆ แล้วเร่งขวนขวายในการทำความดี เตรียมตัวไว้ให้พร้อมแล้วอยู่เสมอกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับเราต่อไป ข้างหน้าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

---

[๕] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

การเจริญมรณสติ สามารถทำได้โดยการระลึกหรือเตือนตนว่า เราต้องตายอย่างแน่นอน ความตายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกเมื่อ อาจเป็นปีหน้า เดือนหน้า พรุ่งนี้ คืนนี้ หรืออีกไม่กี่นาทีข้างหน้าก็ได้ เมื่อระลึกได้เช่นนี้แล้ว ก็ต้องสำรวจหรือถามตนเองว่า"เราพร้อมที่จะตายหรือยัง เราได้ทำสิ่งที่ควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยัง และพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงแล้วหรือยัง" หากยังไม่พร้อม เราควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ เร่งทำสิ่งที่ควรทำให้เสร็จสิ้น อย่าปล่อยเวลาให้สูญเปล่า หาไม่แล้ว เราอาจไม่มีโอกาสได้ทำสิ่งเหล่านั้นเลยก็ได้

ในการเจริญมรณสติจำเป็นที่จะต้องใช้สติคอยกระตุ้นให้เกิดความไม่ประมาทอยู่ เสมอ อะไรที่เป็นสาระของชีวิต ก็ให้เร่งรีบทำ อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง มิฉะนั้นแล้วจิตก็ย่อมจะตกไปสู่อารมณ์ฝ่ายต่ำ สติจึงเป็นธรรมสำคัญ ที่จะต้องหมั่นระลึกไว้เสมอๆ

ความตาย ไม่ว่าจะน่ากลัวอย่างไรในสายตาของคนทั่วไป ก็ยังไม่น่ากลัวเท่ากับ ความกลัวตาย เพราะความกลัวตายนั้น สามารถหลอกหลอนคุกคามจิตใจของผู้คนให้เกิดความหวาดกลัวนานนับปีหรือยิ่ง กว่านั้น เมื่อความกลัวเกิดขึ้นเมื่อไร ก็ทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นเมื่อนั้น เพราะเห็นความทุกข์เป็นศัตรู ยิ่งเมื่อความตายมาอยู่ต่อหน้า แทนที่จะยอมรับ กลับปฏิเสธผลักไสออกไปให้ไกลที่สุด แต่เมื่อไม่สมหวังก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งผลักไส ยิ่งผลักไสก็ยิ่งผิดหวัง ผลคือความทุกข์เพิ่มพูนเป็นทวีคูณ หารู้ไม่ว่าหากยอมรับความตาย ความทุกข์ก็จะน้อยลงไปมาก

สาเหตุที่คนกลัวตาย ก็คือ มักคิดว่า ความตายจะมาพร้อมกับความเจ็บปวด และทำให้เราพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งอันเป็นที่รัก ทำให้สิ้นสุดโอกาสที่จะได้เสพสุขอันเป็นสุดยอดปรารถนาของชีวิตกับบุคคลและ สิ่งของอันเป็นที่รัก อีกทั้งมีความหวงแหนในชีวิต เพราะชีวิตเป็นสมบัติชิ้นสุดท้ายที่อยากยึดเอาไว้อยู่ แม้จะเป็นชีวิตที่สิ้นไร้ไม้ตอกก็ตามที

ฉะนั้น ควรหมั่นเจริญมรณสติ คือ ระลึกถึงความตายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยกระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิต เร่งทำสิ่งที่ยังค้างคาอยู่ให้แล้วเสร็จ ไม่ผัดผ่อนไปเรื่อยๆ เร่งขวนขวายในการทำความดี เตรียมตัวไว้ให้พร้อมอยู่เสมอกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า ทำให้ไม่เกิดความวิตกกังวลทุรนทุรายกระสับกระส่ายและเป็นทุกข์ เมื่อความตายมาปรากฏอยู่เบื้องหน้า

๔.๑.๓.๙ โลกธรรม ๘อย่าง

โลกธรรม หมายถึง ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ธรรมชาติของโลกที่ครอบงำสัตว์โลก และสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมดา ในสังคมและโลกของมนุษย์ เป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบด้วยกันทั้งนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม อยู่ที่ว่า ใครจะประสบมาก หรือประสบน้อยช้าหรือเร็วกว่ากัน

โลกธรรม แบ่งออกเป็น ๘อย่าง[๙] จำแนกออกเป็น ๒ฝ่ายควบคู่กัน ซึ่งมีความหมายตรงข้ามกัน คือ ฝ่ายอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่น่าปรารถนาและฝ่ายอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ดังนี้

๑) โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์พอใจมี ๔ เรื่อง คือ

(๑)ได้ลาภ หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง ได้บ้านเรือนหรือที่สวน ไร่นา

---

[๙] **องฺ.อฏฺฐก.** (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

(๒)ได้ยศ หมายความว่า ได้รับแต่งตั้งให้มีฐานันดรสูงขึ้น ได้ตำแหน่ง ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต

(๓) ได้รับสรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ

(๔) ได้สุข คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ได้ความเบิกบาน ร่าเริง ได้ความบันเทิงใจ

๒) โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์ไม่พอใจมี ๔เรื่อง คือ

(๑) เสียลาภ หมายความว่า ลาภที่ได้มาแล้วเสียไป

(๒) เสื่อมยศ หมายถึง ถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง ถูกถอดอำนาจ

(๓) ถูกนินทา หมายถึง ถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี ถูกผู้อื่นพูดถึง ความไม่ดีของเราในที่ลับหลังเรียกว่าถูกนินทา

(๔) ตกทุกข์ คือ ได้รับความทุกข์ทรมานกายทรมานใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรเป็นตัวของเราเอง ไม่มีใครในโลกนี้จะพบแต่ความสมหวังตลอดชีวิต จะต้องพบกับคำว่าผิดหวังบ้าง

ผู้มีปัญญาได้รับการศึกษาอบรมมาอย่างดีแล้ว พึงทำใจเอาไว้กลางๆ ว่า มีคนนินทา ก็ต้องมีคนสรรเสริญ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีลาภย่อมเสื่อมลาภ มียศก็ย่อมเสื่อมยศ หากเราหวังอะไรเกินเหตุ เมื่อเวลาเราผิดหวัง ไม่สมหวัง ให้ทำใจไว้ว่านั่นคือโลกธรรมทั้ง ๘คือ มีได้ก็ต้องเสื่อมได้ เป็นของธรรมดาในโลกนี้ ไม่ว่าสัตว์หรือบุคคลใด ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้น เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้นอย่างแน่นอน เพราะเมื่อไม่สมปรารถนาที่ตัวเองคิดไว้ จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียอกเสียใจ รำพึงรำพันกับตัวเองถึงความไม่สมหวัง จะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์มาก

เพราะฉะนั้น จงใช้สติปัญญาหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆว่า สิ่งใดมีเกิดขึ้น ก็ต้องมีเสื่อมไปเป็นของธรรมดา เหมือนโลกธรรมทั้ง ๘ประการ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ทุกคนจะต้องตกอยู่ในโลกธรรม ๘ กันถ้วนหน้า จะได้ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างเป็นสุข"

๔.๑.๓.๑๐ พรหมวิหาร ๔อย่าง

พรหมวิหารธรรม(holy abiding; sublime states of mind) คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ มี ๔ อย่าง[๑๐]คือ

๑) เมตตา (loving-kindness; friendliness; goodwill) คือ ความรักใคร่ปรารถนาจะให้เป็นสุขเมตตา แปลว่า ความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรีจิต คิดจะช่วยให้ทุกคนในโลกนี้ประสบประโยชน์และความสุขโดยทั่วกัน

๒) กรุณา (compassion) คือ ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์กรุณา แปลว่า ความสงสาร คือ คิดจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์เดือดร้อนได้แก่ใฝ่ใจที่ปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน

---

[๑๐] **ที.ม.** (ไทย), ๑๐/๓๒๗/๒๕๖, **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

๓) มุทิตา(sympathetic joy; altruistic joy) คือ ความพลอยยินดีในเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี มุทิตา ได้แก่ ความชื่นบาน กล่าวคือ ความพลอยยินดีด้วย ในเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ข้อนี้เป็นหลักธรรมของผู้ที่มีลักษณะใจกว้างขวางยินดีต่อความดีของผู้อื่น นับได้ว่าเป็นการกระทำบุญหรือความดีอย่างหนึ่ง เช่นนักกีฬาแข่งขันกีฬา เมื่อฝ่ายตรงข้ามชนะ ก็แสดงออกซึ่งความยินดีที่ชนะ ไม่อิจฉาริษยาหรือกลั่นแกล้ง คุณธรรมข้อนี้ยังหมายถึง การให้การสนับสนุนแก่ผู้สร้างสรรค์ประดิษฐ์สิ่งต่างๆเพื่อประโยชน์แก่สังคมด้วย

๔) อุเบกขา(equanimity; neutrality; poise) ความวางใจเป็นกลางความวางเฉยไม่ดีใจไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติอุเบกขา ได้แก่ การวางใจเป็นกลาง โดยพิจารณาข้อเท็จจริง กล่าวคือในการตัดสินใจเรื่องใดๆจะต้องพิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญา มีเหตุผลอย่างถูกต้องด้วยความเที่ยงธรรม สามารถใช้สติปัญญาพิจารณาข้อเท็จจริงอย่างถูกต้องประกอบด้วยเหตุผล แล้วปฏิบัติลงไปด้วยความเยือกเย็นสุขุมรอบคอบ สามารถดำรงมั่นรักษาความถูกต้องหรือความยุติธรรมไว้ได้

พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐซึ่งจัดเป็นหลักธรรมประจำใจและกำกับความประพฤติ เป็นธรรมจำเป็นอย่างหนึ่งในสังคมไทย ซึ่งในปัจจุบันนี้อำนาจวัตถุนิยมบีบรัดให้ต้องเป็นคนใจแคบเห็นแก่ตัว การฝึกฝนให้สามารถรักและเมตตาแม้แก่ศัตรูของเราได้ย่อมจะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธที่แท้จริง ตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาที่ว่า“พึงแผ่เมตตาให้แม้แต่โจรผู้กำลังตัดหรือเลื่อยอวัยวะ เช่น แขนหรือขาของตน ใครมีความโกรธต่อโจรผู้กำลังกระทำการดังกล่าวนั้น ก็ไม่ชื่อว่าเป็นสาวกของเรา

๔.๑.๓.๑๑ ธรรมอันทำให้งาม ๒อย่าง

ธรรมอันทำให้งาม คำว่า ทำให้งามนั้น อธิบายว่า ความงามมีอยู่ ๒ ประการ[๑๑] คืองามภายนอกและงามภายใน

๑) ขันติ แปลว่า ความอดทน เป็นลักษณะของผู้มีมีน้ำใจเข้มแข็งหนักแน่น เป็นสมบัติของนักรบ เป็นมงคลเหตุแห่งความเจริญด้วย.ว่าโดยลักษณะมี ๓ คือ

(๑) ตีติกขาขันติ อดทนด้วยการกลั้นไว้ได้

(๒) ตปขันติ อดทนจนเป็นตบะเดชะ

(๓) อธิวาสนขันติ อดทนจนยังคำพูดหยาบคายของผู้อื่นให้กลับอยู่เป็นเพื่อนเป็นมิตรกันได้

๒)โสรัจจะ แปลว่า ความเสงี่ยม ได้แก่การรู้จักทำจิตใจให้แช่มชื่นผ่องใสเบิกบาน มีกายวาจาสงบเสงี่ยมเรียบร้อย เพราะเมื่ออดทนได้แล้ว ก็ไม่แสดงกิริยากาย วาจา ให้ผิดปกติ คนที่ถูกหมิ่นประมาทให้ได้รับความเจ็บใจ ไม่แสดงการโต้ตอบ เพราะอดทนได้ แต่ยังแสดงอาการผิดปกติ เช่นหน้าบูดบึ้งเมื่อเกิดความโกรธขึ้น หรือครวญครางเมื่อทุกขเวทนาครอบงำเป็นต้น เพราะยังขาดธรรมะคือโสรัจจะ แต่สำหรับผู้มีขันติ อดทนต่อความเจ็บใจได้แล้ว ยังรู้จักทำใจให้สงบแช่มชื่นเบิกบานอีกด้วย คือมีการปกติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพราะมีธรรมะคือ โสรัจจะ ธรรมข้อนี้ย่อมเข้าสนับสนุนขันติให้สูงเด่นขึ้น

---

[๑๑] **วิ.ม.** (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.

๔.๑.๓.๑๒ อบายมุข ๖อย่าง

อบายมุข[๑๒] คือหนทางแห่งความทุกข์และความเสื่อมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้และทรงสั่งสอนเอาไว้ว่า อบายมุขคือหนทางแห่งความเสื่อมและทางแห่งทุกข์โดยแท้ ทรงกล่าวว่า อบายมุขนั้นประกอบไปด้วย ๖สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ดังนี้

๑) เสพสุราและของมึนเมา มีใจหมกมุ่นอยู่ในสิ่งเสพติดให้โทษ จนก่อให้เกิดโทษ ๖ อย่าง คือ เสียทรัพย์, ก่อการทะเลาะวิวาท, เกิดโรค, ได้รับการติเตียน, ไม่รู้จักอายและปัญญาเสื่อม

๒) ชอบเที่ยวกลางคืน มีใจหมกมุ่นที่จะเที่ยว เที่ยวจนติด ต้องเที่ยวเป็นประจำ ไม่คำนึงว่าสถานที่นั้นมีอันตรายหรือไม่ จนก่อให้เกิดโทษ ๖ อย่าง คือ ไม่รักษาตัวเอง, ไม่รักษาลูกเมีย, ไม่รักษาสมบัติ, เป็นที่ระแวงสงสัยของคนทั้งหลาย, มักถูกใส่ความและเป็นเหตุให้ได้รับความเดือดร้อน

๓) ชอบเที่ยวดูการละเล่น มีใจหมกมุ่นครุ่นคิดที่จะไปหาความสำราญกับการละเล่นต่างๆ ไม่ตั้งใจทำงาน ลักษณะของการชอบดูการละเล่น เช่น มีรำที่ไหนไปที่นั่น มีการขับร้องที่ไหนไปที่นั่น เป็นต้น

๔) ติดการเล่นแล้วไม่รวยหลอก มีใจหมกมุ่นที่จะเล่นการเล่นแล้วไม่รวยหลอก เล่นจนติด จนก่อให้เกิดโทษ ๖ อย่าง คือ เมื่อชนะย่อมก่อเวร, เมื่อแพ้ย่อมเสียดายทรัพย์ที่เสีย, ทรัพย์หมดไปอย่างเห็นได้ชัด, ไม่มีความเชื่อถือ, เป็นที่ดูหมิ่นของเพื่อน และไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย

๕) คบคนชั่วเป็นมิตร ไปมาหาสู่ ร่วมกินร่วมเที่ยวร่วมเล่นกับคนไม่ดี จนก่อให้เกิดโทษ ๖ อย่างตามชนิดของคนชั่วที่คบ คือ คบนักเลงเล่นการเล่นแล้วไม่รวยหลอกถูกชักนำให้เป็นนักเลงการเล่นแล้วไม่รวยหลอก คบนักเลงผู้หญิงถูกชักนำให้เป็นนักเลงผู้หญิง คบนักเลงสุราหรือผู้ติดยาเสพติดถูกชักนำให้เป็นนักเลงสุราหรือเป็นผู้ติดยาเสพติดด้วย คบนักเลงของปลอมถูกชักนำให้เป็นนักเลงของปลอม คบนักเลงหลอกลวงถูกชักนำให้เป็นนักเลงหลอกลวง และคบนักเลงหัวไม้ถูกชักนำให้เป็นนักเลงหัวไม้

๖) เกียจคร้านการงาน ขี้เกียจทำงาน คิดหาอุบายมาอ้างเพื่อจะไม่ต้องทำงาน ทำให้ทรัพย์ใหม่ไม่เกิด ทรัพย์เก่าค่อย ๆ หมดสิ้นไป เหตุที่ยกมาอ้าง ๖ อย่าง คือ หนาวนัก, ร้อนนัก, เย็นแล้ว, ยังเช้าอยู่, หิวนักและอิ่มนัก แล้วไม่ทำการงาน

จะเห็นได้ว่า อบายมุขทั้ง ๖ข้อที่ทรงสอนไว้นั้นมีความหมายที่ชัดเจนอยู่ในตัวของมันเอง ผู้ใดเอาตัวเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขเหล่านี้ ถึงแม้แต่เพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดก็ตาม ย่อมนำความเสื่อม ความทุกข์ ความไม่สบายกายสบายใจมาให้ทั้งต่อตัวเองและบุคคลรอบข้าง ดังนั้นพึงหลีกเลี่ยงอบายมุขทั้ง ๖ประการข้างต้นเสียให้ห่างไกลอบายมุขนั้น นอกจากเราควรงดหรือหลีกเลี่ยงแล้ว ถ้าพบคนใกล้ชิด เพื่อนฝูงหรือบุคคลในครอบครัว เข้าไปเกี่ยวข้อง จงอย่าลังเลใจที่จะเข้าไปบอกกล่าว ย้ำเตือน ถึงความไม่ดีของสิ่งเหล่านั้น

๔.๑.๓.๑๓ ทิฏฐธัมมิกัตถะ๔ ประการ

ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมในพุทธศาสนา คือ หลักประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ อย่าง[๑๓] บ้างเรียกว่า หัวใจเศรษฐี อุ อา กะ สะ อาจเรียกสั้นๆว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ (เนื่องจากอัตถะ

---

[๑๒] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๒๔๗-๒๕๓/๒๐๒-๒๐๕.

แปลว่า ประโยชน์อยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องมีประโยชน์ ซ้ำซ้อนกันสองคำก็ได้) หรืออาจเรียกเต็มๆ ว่าทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม ๔ หมายถึง ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น เพื่อประโยชน์สุขสามัญที่มองเห็นกันในชาตินี้ ที่คนทั่วไปปรารถนา มีทรัพย์ ยศ เกียรติ ไมตรี เป็นต้น อันจะสำเร็จด้วยธรรม ๔ ประการ คือ

๑) อุฏฐานสัมปทา เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน คือ ความหมั่นเมื่อเข้าหนุนกิจการใดๆ ย่อมเสริมกิจการนั้นๆ การรู้จักใช้ความหมั่นในทางที่ชอบ จึงสำเร็จเป็นคุณเป็นปฏิปทาให้บรรลุประโยชน์ในปัจจุบัน หมายถึงพร้อมด้วยความหมั่น เช่นขยันหมั่นเพียร เลี้ยงชีพด้วยการหมั่นประกอบการงาน เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการงานนั้น ประกอบด้วยปัญญาเครื่องสอดส่อง อันเป็นอุบายในการงานนั้น ให้สามารถทำได้สำเร็จ

๒) อารักขสัมปทา หมายถึง การถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รักษาทรัพย์ที่แสวงหามาได้แล้ว ด้วยความหมั่นไม่ให้เป็นอันตราย คือ ไม่ให้เสียหายไปด้วยเหตุอันไม่ควร เช่น เที่ยวผู้หญิง ดื่มสุรา เล่นการพนัน เป็นต้น ตลอดถึงการรักษาการงานของตนไม่ให้เสื่อมเสีย เป็นประโยชน์ในภพปัจจุบัน คือ ถึงพร้อมด้วยความหมั่น ถ้าขาดการระวังรักษาในทรัพย์หรือในหน้าที่ก็อาจกลับล่มจมและเสื่อมเสียได้ การระวังรักษาจึงเป็นกิจที่ควรทำ การถึงพร้อมด้วยการรักษาจึงเป็นปฏิปทาเครื่องให้บรรลุประโยชน์ถึงพร้อมด้วยการรักษาโภคทรัพย์ (ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยชอบธรรม) เขารักษาคุ้มครองโภคทรัพย์เหล่านั้นไว้ได้พร้อมมูล ไม่ให้ถูกลัก หรือทำลายไปโดยภัยต่างๆ

๓) กัลยาณมิตตตา แปลว่า ความมีเพื่อเป็นคนดี หมายความว่า คบหาสมาคมกับคนดี คือ คบมิตรที่มีคุณธรรมอันงาม ตามลักษณะมิตรแท้ ๔ จำพวก คือ คนผู้ชักนำให้เป็นผู้รู้จักหาทรัพย์ได้โดยทางที่ชอบ และให้เป็นผู้รู้จักใช้จ่ายทรัพย์แต่พอสมควร หมายความว่า คบหาสมาคมกับคนดี คือ คบมิตรที่มีคุณธรรมอันงาม ตามลักษณะมิตรแท้ ๔ จำพวก ไม่คบกับกับคนไม่ดีซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามการคบคนดี ไม่คบคบชั่ว อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตน เจรจา สนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธิ์ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา

๔) สมชีวิตา แปลว่า ความเลี้ยงชีพตามสมควร หมายความว่า รู้จักใช้จ่ายทรัพย์เลี้ยงชีพให้พอดี ไม่จ่ายน้อยเกินไปถึงกับอดอยาก ไม่สุรุ่ยสุร่ายจ่ายมากเกินไป รู้จักประมาณฐานะของตนว่ารายรับเท่าไร รายจ่ายเท่าไรและควรจ่ายเท่าไรจึงจะดีหมายถึง การอยู่อย่างพอเพียง รู้ทางเจริญทรัพย์และทางเสื่อมแห่งโภคทรัพย์ แล้วเลี้ยงชีพพอเหมาะ ไม่ให้สุรุ่ยสุร่ายฟูมฟายนัก ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ด้วยคิดว่า รายได้ของเราจักต้องเหนือรายจ่าย และรายจ่ายของเราจักต้องไม่เหนือรายได้

ชีวิตตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา มีองค์ประกอบที่สำคัญสองส่วน คือ ร่างกายกับจิตใจหรืออรูปกับนาม สองอย่างนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการปรุงของเหตุปัจจัยเหมือนกันกับสิ่งทั้งปวงที่มีชีวิตอยู่และไม่มีชีวิต ล้วนจัดอยู่ในประเภทของสิ่งที่เรียกว่า สังขตธรรม ชีวิตคนเราก็เป็นสิ่งหนึ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นและเป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ และตาย อยู่ในโลกเช่นเดียวกับสัตว์โลกชนิดอื่นๆ ฉะนั้น จุดมุ่งหมายหลักของศาสนาจึงมุ่งสืบค้น และทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของคนเรา และแก้ปัญหาชีวิตโดยตรง ซึ่งถือเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาถึงสภาวะหรือสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้น ความจริงแล้วชีวิต คือ กระบวนการของการเกิดขึ้นและดับไปของ

---

[๑๓] **องฺ.อฏฺฐก.** (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐-๓๔๔.

ทุกข์ ดังพระสูตรว่า“ความจริงทุกข์เท่านั้นย่อมเกิด ทุกข์ย่อมตั้งอยู่และเสื่อมสิ้นไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ”เป็นความสืบต่อกันแห่งสังขารธรรมล้วนๆกระบวนการแห่งธรรมนี้เกิดขึ้นและดับลงตามเหตุปัจจัย

๔.๑.๔ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีใน ๓ ด้าน คือเสริมสร้างด้านร่างกาย เสริมสร้างด้านจิตใจและเสริมสร้างด้านสังคม ดังนี้

๔.๑.๔.๑ การเสริมสร้างด้านร่างกาย

ในการที่จะเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ในเบื้องต้นต้องรู้สาเหตุของปัญหาของผู้สูงอายุซึ่งมีปัญหาของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน แต่ก็มีปัญหาในภาพรวมที่เป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่เผชิญอยู่มีหลายสาเหตุ คือ

สาเหตุที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำเจ็บป่วยได้ง่ายเมื่อเจ็บป่วยก็จะใช้ระยะเวลานานจึงจะหายจากโรคร่างกายต้องการเวลาฟื้นฟูมากกว่าวัยหนุ่มสาวการดูแลตนเองที่ถูกต้องเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพน้อยลง

สาเหตุที่ ๒ การยอมรับความเจ็บป่วยผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองกลัวการรักษาไม่เห็นความจำเป็นของการรักษาหรือปฏิเสธการรักษาซึ่งปัญหานี้มีผลต่อการรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยมากทำให้ไม่สามารถรักษาได้ทันท่วงทีประกอบกับความมีอายุการรักษาที่นานกว่าปกติสาเหตุที่ผู้สูงอายุไม่ยอมรับความเจ็บป่วยและการรักษา คือ

๑) ผู้สูงอายุมักเห็นความเจ็บป่วยเป็นเรื่องคู่กับความมีอายุเป็นธรรมดาของชีวิตเมื่อเกิดได้ก็หายได้จะไปพบแพทย์ต่อเมื่อมีปัญหามากเท่านั้นซึ่งบางครั้งก็สายเกินแก้แล้ว

๒) ผู้สูงอายุกลัวความจริงผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธทันทีที่ลูกหลานจะพาไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยการกลัวโรงพยาบาลนี้ในส่วนลึกมาจากการกลัวความตายซึ่งหมายถึงการพลัดพรากและการจบชีวิตลงหลังรับรู้การวินิจฉัยของแพทย์ว่าเป็นโรคใด

๓) ผู้สูงอายุไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ว่าตนอ่อนแอเกรงว่าจะขาดการยอมรับสมรรถนะฐานะทางสังคมสังคมจะทอดทิ้งซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้มีอายุกลัวมาก

๔) การเพิกเฉยของผู้ดูแลซึ่งได้แก่ลูกหลานญาติพี่น้องที่อาจขาดความสนใจในความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุและเห็นว่ามีอายุแล้วความเจ็บป่วยย่อมเกิดได้ง่ายอีกประการหนึ่งคือการตามใจผู้สูงอายุด้วยเห็นคล้อยกับความไม่จำเป็นต้องรักษาก็ละเลยจนกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง

ดังนั้นปัญหาความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุจะน้อยลงถ้ารู้จักการดูแลรักษาสุขภาพให้ดีและต้องยอมรับว่าเมื่อเจ็บป่วยต้องพบแพทย์หรือหาวิธีการรักษาบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง

สาเหตุที่ ๓ ความรับผิดชอบตนเองบ่อยครั้งที่พบว่าคนมีความรู้ดีฐานะดีป่วยด้วยโรคที่ขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองเช่นโรคอ้วนไขมันในโลหิตสูงหรือเบาหวานทั้งนี้เพราะเขาเหล่านั้นเพิกเฉยต่อสุขภาพตนเองขาดความระมัดระวังใช้ชีวิตตนเองไม่ถูกต้องกินไม่เป็นอยู่ไม่เป็นขาดความพอดีขาดความระมัดระวังอันตรายต่อสุขภาพเช่นการได้สารพิษการมีอุบัติเหตุและที่สำคัญเมื่อยัง

ไม่เจ็บป่วยมีชีวิตอยู่ดีตามปกติก็ไม่ใส่ใจที่จะบำรุงรักษาและส่งเสริมสุขภาพปล่อยไปตามธรรมชาติคิดว่าถ้ายังไม่เจ็บป่วยก็คงยังไม่เป็นไรผลจากการขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเป็นโรคได้ง่ายตามมา[๑๔]

ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุถึงแม้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปธรรมชาติของสังขารและอายุก็ตาม ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการดูแลตนเอง โรคหลายโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้ สิ่งที่ต้องจำไว้ คือ เมื่อผู้สูง อายุเป็นโรคแล้ว มักต้องใช้เวลารักษานานกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้น การป้องกันและใส่ใจดูแลสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญ แนวทางในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาด้านร่างกาย มีแนวทางในการปฏิบัติ

ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษา มีสภาพที่เสื่อมสูญเสียหา ร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข การทำความเข้าใจเรื่องของชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพื่อความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นหลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเรา เมื่อเข้าใจชีวิตผิด การแก้ไขปัญหาก็ผิดไปด้วย เป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความจริงของชีวิตผ่านหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรลักษณ์และขันธ์ ๕ คือการพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตายเป็นธรรมดา ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัวเรา ดังตัวอย่างทัศนะของผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษา ดังนี้

ในวาระสุดท้าย ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ทรงประทานพระปัจฉิมโอวาท คำสั่งสอนครั้งสุดท้าย เพื่อเป็นการเตือนสติให้กับพุทธศาสนิกชนทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง จงยังประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่าน ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด เป็นคำสั่งสอนครั้งสุดท้ายซึ่งมีสาระสำคัญอยู่ที่คำว่า สังขาร และคำว่า ไม่ประมาท สังขารมีอยู่ ๒ ชนิด คือ สังขารร่างกายและสังขารความคิดปรุงแต่ง สังขารทั้ง ๒ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทรงสอนให้ทำความเข้าใจอยู่เสมอ ไม่ให้หลง ไม่ให้ลืม ไม่ให้เผลอสติ ให้รู้อยู่เสมอว่าสังขารทั้ง ๒ ชนิดนี้เป็นของไม่เที่ยง สังขารร่างกายนี้ไม่อยู่ไปตลอด เกิดแล้วต้องตายเป็นธรรมดา นี่คือสภาพของร่างกายของทุกๆคนที่เกิดมาในโลกนี้ ถ้าไม่คอยตักเตือนสอนตัวเราเกี่ยวกับความไม่เที่ยงของสังขารร่างกายว่าเกิดมาแล้วจะต้องตาย จะทำให้เรามีความหลงอยู่กับชีวิต หลงอยู่กับการกินอยู่ กับการกระทำอะไรต่างๆไปวันๆหนึ่ง โดยไม่คำนึงถึงว่าสักวันหนึ่งสิ่งต่างๆที่เรากระทำกัน ที่เรามีอยู่กัน จะต้องหมดไป คือให้รู้ว่าชีวิตของเรามีขอบมีเขต สักวันหนึ่งเราจะต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่แล้วเดินทางต่อไป

จึงไม่ควรที่จะหลงกับสิ่งต่างๆที่มีอยู่ในโลกนี้ คือสมบัติข้าวของเงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สมบัติที่แท้จริงของเรา เมื่อเราตายไปแล้ว เราไม่สามารถนำเอาสิ่งเหล่านี้ติดตัวไปได้ เหมือนคนบ้าหอบฟาง หอบฟางไปจะมีประโยชน์อะไร ฉันใด ลาภ ยศ สรรเสริญ กามสุข ก็เปรียบเหมือนกับฟาง เมื่อเราตายไปแล้ว สิ่งเหล่านี้จะไม่มีความหมายอะไรกับดวงวิญญาณ

---

[๑๔] กุลยาตันติผลาชีวะ,**สุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตัวเอง**, (กรุงเทพมหานคร : เบรน-เบรนบุ๊คส์,๒๕๕๖), หน้า๔๗.

ที่จะต้องไปเกิดอีกต่อไป สิ่งที่เป็นทรัพย์สมบัติที่แท้จริงของเราที่เราสามารถนำเอาติดตัวไปได้ คือบาปและบุญต่างหาก บุญเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยส่งเราไปสู่ที่ดีข้างหน้า ส่วนบาปเป็นเหตุที่ส่งเราไปสู่ที่ต่ำที่เลวที่เสื่อม นี่ต่างหากคือสมบัติที่แท้จริงของเรา เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ยังประโยชน์ส่วนตนและส่วนท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท คือ ไม่ให้ไปหลงกับทรัพย์สมบัติเงินทองข้าวของ ซึ่งเปรียบเหมือนกับฟาง ถ้าไปหลงสะสมสิ่งเหล่านี้ ก็เปรียบเหมือนคนบ้าหอบฟาง ไม่มีประโยชน์อะไร ฟางเอาไปทำไม ทำไมไม่เอาสมบัติที่แท้จริงไปกับเรา เรายังต้องเดินทางไปอีกไกล ภพชาตินี้เปรียบเหมือนกับที่หยุดพัก ที่สะสมเสบียง เพื่อที่จะได้เดินทางต่อไปจนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทาง คือการสิ้นสุดแห่งการเวียนว่ายตายเกิด การพ้นทุกข์ การที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก คือพระนิพพาน ที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ไปถึง นั่นแหละเป็นที่อันประเสริฐ เป็นที่ปลอดจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งหลายทั้งปวง เป็นบรมสุขที่เรียกว่า ปรมังสุขัง นั่นแหละคือจุดหมายปลายทางที่ทุกๆคนแสวงหากัน ปรารถนากัน[๑๕]

ในการพิจารณาร่างกายต้องนึกถึงว่า สังขารนี้เป็นที่รวมของโรคต่างๆ โรคมีอยู่ทุกคน อยู่ที่ว่าใครจะใช้สติพิจารณา พระพุทธเจ้าบอกว่า เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา เราทุกคนต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ และเรามีกรรมเป็นของๆตน ฉะนั้น ทุกข์มันก็ทุกข์แหละ แต่เราต้องรู้จักวางความทุกข์บ้าง ทุกข์ที่เกิดมันทุกข์มากตรงที่เราไปยึดมัน แก่แล้วโรคมันก็ต้องมีอยู่แล้ว แต่เราก็ต้องยอมรับมัน มันเป็นเช่นนั้นเอง แก่แล้วไม่เจ็บไม่ป่วยไม่ไข้ไม่มี แต่ใครจะทำใจได้มากได้น้อยสำคัญอยู่ตรงนี้ต่างหาก ทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับใจเรา ถ้าเปลี่ยนตัวยึด ความเจ็บปวดมันก็จะคลายได้ใจมันเปลี่ยนได้ จึงขึ้นอยู่กับการพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นจริงของสังขาร

แม้ว่าเราจะเจ็บป่วยแต่เรามีจิตที่ปกติเรารู้ว่ามันเป็นไปตามสัจธรรมเมื่อเราแก่แล้วทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงมันก็ต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาของมันปล่อยได้ปล่อยวางไม่ทุกข์กับมันแต่เราก็รักษาตามปกติด้วยแต่ก็ไม่ทุกข์ใจเป็นอะไรก็เป็นตามความเป็นจริงเราต้องยอมรับได้เพราะนี่เป็นธรรมชาติที่ทุกคนเลี่ยงไม่ได้และแบ่งปันให้ใครไม่ได้ความเจ็บปวดหรือความป่วยไข้ไม่สามารถจะแบ่งให้ผู้อื่นได้ทำอย่างไรเราจะไม่กระทบกระเทือนขึ้นอยู่กับการยอมรับไม่ว่าโรคอะไรจะเกิดขึ้นหรือเราจะเป็นอะไรเราต้องยอมรับได้เราต้องไม่ท้อแท้กับชีวิตชีวิตคือความเกิดแก่เจ็บตายยอมรับมันให้ได้[๑๖]

การนึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมาก เราผ่านชีวิตมามากมายร่างกายก็ร่วงโรยลงเป็นเรื่องปกติ แต่ด้านจิตใจแล้วมันก็อดที่จะใจหายไม่ได้ แต่ต้องพยายามพิจารณาให้ประคับประคองจิตใจให้มีความสุขอยู่กับปัจจุบันอยู่กับลูกหลาน และไม่ประมาทในชีวิตโดยพยายามระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นกับเราแน่นอน และเกิดขึ้นกับทุกคน ไม่เลือกชั้นวรรณะพิจารณาถึงชีวิตไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นของแน่นอน เมื่อระลึกถึงความตายอยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เราไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ รีบเร่งทำกิจหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบัน ไม่นิ่งนอนใจปล่อยปะละเลยหรือรอให้ภัยมาถึงตน จึงดิ้นรนขนขวายและปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเอาใจใส่

---

[๑๕] สัมภาษณ์, พระครูถิรธรรมสิริ เจ้าคณะตำบลในเมืองเขต ๓, วัดศรีประดู่ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๙

[๑๖] สัมภาษณ์, สมคิด สอนอาจ, ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่,อยู่บ้านเลขที่ ๙ ถนนสรรพสิทธิ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

ขะมักเขม้น ไม่ท้อถอย เสมือนถูกไฟไหม้ศีรษะแล้วจะนิ่งเฉยชาอยู่ไม่ได้ เหมือนที่พุทธพจน์[๑๗] ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ที่เดียวใครเล่าจะรู้ว่า ความตายะจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย[๑๘]

นอกจากนี้การจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นควรยึดแนวทางตามหลักอริยสัจ๔เพราะหลักอริยสัจ๔ถือได้ว่าเป็นกระบวนการและเป็นระบบเหตุผลในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์หรือบำบัดโรคของชีวิตอาจกล่าวได้ว่าหลักอริยสัจ๔นั้นเป็นระบบการแก้ปัญหาในแนวของการรักษาโรคคล้ายกับว่าพระพุทธศาสนามองโลกด้วยสายตาอย่างแพทย์กล่าวคือเมื่อมนุษย์ประสบปัญหาคือโรคก็ต้องตรวจอาการดูเพื่อวินิจฉัยว่าเป็นโรคอะไรแล้วก็จับตัวสาเหตุให้ได้ว่าเป็นเชื้ออะไรหรือเกิดจากอะไรเสร็จแล้วก็กำหนดเป้าหมายคือความหายโรคหรือความมีสุขภาพดีคาดหมายว่าผลดีที่ต้องการคืออย่างไรแค่ไหนและจะสำเร็จเป็นไปได้เท่าไหนเพียงใดในขั้นตอนนั้นๆแล้วก็วางวิธีปฏิบัติในการแก้ไขบำบัดโรคนั้นดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

ดูว่าเราปวดตรงไหนถ้าปวดหัวปวดท้องนิดๆหน่อยๆเรารู้ว่าเราทานอาหารผิดไปท้องเสียทานยาในบ้านที่มีแต่ถ้าเราไม่แน่ใจอย่าเพิ่งรีบทานปรึกษาลูกก่อนเราไม่ควรตัดสินใจเพราะยามีหลากหลายเพราะยามีหมดอายุโทรถามลูกก็ยังดีแม้ลูกไม่ได้เป็นหมออย่างน้อยลูกก็ยังให้คำแนะนำได้เพื่อความปลอดภัยของเราและครอบครัวควรทำอย่างนี้ข้อควรระวังก็คือถ้าเรารู้ว่าเราไม่ไหวอย่าทำไม่ทำซะเลยดีกว่าถ้าเรารู้ว่าไม่ไหวอย่าฝืนต้องรู้ว่าเรามีโรคประจำตัวอะไรต้องใส่ใจตัวเองก่อนถามตัวเองว่าไหวหรือไม่

ในประยุกต์ใช้หลักธรรมของผู้สูงอายุ ควรมีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน : ศีลคือข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพระพุทธศาสนาเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุขเพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐานคือความสุขและไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคมและผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาที่ให้ข้อมูลมีทัศนะต่อศีลว่าศีลมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตเป็นธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมีต้องรักษาไว้หลักของศีลธรรมเป็นเครื่องมือเป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดีศีลห้าในพระพุทธศาสนานี้เองเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเองครอบครัวและสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดีศีลธรรมเป็นเครื่องมือเป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพดีศีลห้าในพระพุทธศาสนานี้เองเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเองครอบครัวและสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดีเช่นศีลห้านั้นห้ามไม่ให้เราดื่มสุราซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายต่างๆรวมไปถึงอุบัติเหตุต่างๆด้วย

สำหรับผู้สูงอายุที่ร่างกายไม่แข็งแรงแนะนำให้เขามีศีลวิสุทธิและทำบุญใส่บาตรทุกวันเพราะผลบุญทำให้สุขภาพดีขึ้นและอายุยืนผลบุญทำให้หน้าตาสดใสศีลเป็นพื้นฐานที่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติแล้วย่อมทำให้สมาธิและปัญญาเจริญงอกงามผู้ที่มีศีลจึงเป็นบุคคลผู้ไม่มีความเดือดร้อนทั้งกายและใจเป็นผู้ที่มีจิตใจเยือกเย็นส่งผลให้ความรู้ความเห็นต่อสรรพสิ่งทั้งหลายมีความเที่ยงตรงตามความเป็นจริงปราศจากอคติทั้งพระพุทธองค์ยังได้ตรัสแสดงอานิสงส์แห่งผู้มีศีลว่า(๑) ย่อมเป็นผู้มีโภคทรัพย์มากเพราะมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ(๒) กิตติศัพท์ที่ดีที่งดงามของบุคคลนั้นย่อมเป็นที่รู้กันโดยทั่วกัน

---

[๑๗] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๒๘๒/๓๒๐

[๑๘] สัมภาษณ์, ผศ.โสรัจ นามอ่อน อายุ ๘๖ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๓๔ หมู่ ๕ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ว่าบุคคลผู้นี้เป็นผู้มีศีลธรรมที่งดงาม(๓) ผู้มีศีลไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใดก็มีความกล้าหาญภาคภูมิใจในตนเองไม่ละอายในความผิดอันใด(๔) เป็นผู้ไม่หลงลืมสติตายย่อมเป็นผู้มีสติมีภพเบื้องหน้าต่อไปที่ดี และ(๕) ย่อมเกิดใหม่ในภพที่เป็นสุคติโลกและสวรรค์[๑๙]

แนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย นอกจากการใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาโดยให้เห็นความเป็นจริงในสังขารแล้ว ต้องรู้วิธีการทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง เช่น การพบแพทย์รักษาร่างกายตามอาการโดยการไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอยู่เป็นประจำจนรู้ว่าเรามีข้อบกพร่องอันใดบ้างและเพราะจากการรับประทานสิ่งใดจึงทำให้เกิดปัญหานั้นทำให้เรารู้ว่าควรทานอาหารประเภทใดควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใดและตรวจร่างกายใหญ่ปีละครั้งเมื่อก่อนเราประมาทปล่อยให้น้ำหนักขึ้นหมอก็บอกให้ลดน้ำหนักความดันก็กลับมาปกติการลดน้ำหนักคือการลดอาหารมื้อเย็นเมื่อน้ำหนักลดร่างกายก็ดีขึ้นพยายามหาอย่างอื่นกลบเกลื่อนความเจ็บป่วยทางกาย เช่นอ่านหนังสือตัดเย็บเสื้อผ้าดูทีวีทำสิ่งที่สนใจให้เวลาผ่านไปโดยที่เราไม่ต้องไปยึดติดกับความเจ็บป่วยฉะนั้นเราจึงไม่รู้สึกทุกข์กายทุกข์ใจอย่าไปยึดติดอยู่กับอาการที่เป็นว่าฉันเจ็บนะฉันป่วยนะไม่ไปหงุดหงิด[๒๐]

ต้องรู้จักสำรวมในการกินอาหารถ้าเราแข็งแรงไวรัสก็จะไม่ปรากฏอาการต้องกินเพื่อแก้ทุกข์ไม่ใช้กินเพราะอยากเราก็จะอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุขด้วยการพิจารณาตามกฎของไตรลักษณ์ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นแม้ว่าผู้สูงอายุบางท่านจะไม่มีปัญหาทางกายแต่ท่านก็ได้แสดงทัศนะที่สะท้อนถึงความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตดังนี้

เหตุผลที่สุขภาพเราแข็งแรงให้พิจารณาว่าในอดีตเราไม่เคยฆ่าสัตว์ไม่เคยเบียดเบียนสัตว์ใดเราจึงแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ปัจจุบันนี้เราก็ไม่ทำไม่ฆ่าสัตว์คือพิจารณาว่าเรามีศีลวิสุทธิมาแต่อดีตชาติและปฏิบัติด้วยในชาติปัจจุบันร่างกายเราจึงแข็งแรง”

๔.๑.๔.๒ เสริมสร้างด้านจิตใจ

ในการเสริมสร้างด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นนั้นต้องเข้าใจในอารมณ์ของผู้สูงอายุมีหลายปัจจัยหลายด้านเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านจิตใจไม่ดี มีการศึกษาที่อธิบายว่าคนวัยสูงอายุเหงามากกว่าคนวัยอื่นๆถ้าหากไม่รู้จักจัดการกับชีวิตตนทั้งนี้เพราะมีเวลาว่างจากอาชีพและภารกิจต่างๆมากกว่าคนวัยอื่นๆได้ประสบการพลัดพรากจากกันไปของผู้ใกล้ชิดและผู้ที่ตนรักรวมทั้งสิ่งของสัตว์เลี้ยงและอื่นๆหลายครั้งหลายคราวตลอดเวลายาวนานบุคคลและสิ่งเหล่านี้อาจมีความผูกพันทางใจกับผู้สูงอายุมากเป็นพิเศษยากจะหาผู้ใดหรือสิ่งอื่นใดมาทดแทนได้ดีเหมือนเดิม[๒๑]

นักจิตวิทยาสาขาชราวิทยารายงานการศึกษาว่าอารมณ์เหงาในวัยสูงอายุมักจะมีอารมณ์อื่นๆร่วมด้วยและมักติดตามด้วยผลกระทบทางกายใจหลายประการที่เป็นไปทางลบอาทิเช่นซึมเศร้าเบื่ออาหารเกิดโรคภัยไข้เจ็บหลงๆลืมๆนอนไม่หลับเจ็บปวดตามที่ต่างๆผู้สูงอายุที่เหงาจะมีสุขภาพ

---

[๑๙] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

[๒๐] สัมภาษณ์, นายประยูร คำภาทู. อยู่บ้านเลขที่ ๙ หมู่ ๕ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๒๕สิงหาคม ๒๕๕๙.

[๒๑] ศรีเรือน แก้วกังวาล, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงอายุเล่ม๒,** พิมพ์ครั้งที่ ๙. (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๗๘.

ทรุดโทรมและอาจทำให้เป็นโรคจิตโรคประสาทหรือฆ่าตัวตายได้ผู้สูงอายุมักเหงามากกว่าผู้ใหญ่วัยอื่นๆเพราะสาเหตุหลายประการอาทิเช่น

๑) สุขภาพทั่วไปเริ่มไม่ดีไม่มีใครให้คำตอบที่ชัดเจนได้ว่าสุขภาพไม่ดีทำให้เกิดอารมณ์เหงาหรืออารมณ์เหงาทำให้สุขภาพไม่ดีหลายคนไปหาหมอเพราะรู้สึกว้าเหว่มีปัญหาทางสุขภาพขอให้หมอตรวจร่างกายอย่างละเอียดและขอยากินมากขึ้นบางทีพบว่าคนเหล่านี้วิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองเกินเหตุบางคนเมื่อตรวจสภาพร่างกายแล้วไม่พบความผิดปกติทางกายอย่างใดเลย

๒) ขาดกิจกรรมที่ตนชอบผู้สูงอายุหลายคนที่เหงามีปัญหาสุขภาพตลอดเวลาแต่เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบเข้าร่วมกลุ่มกับคนที่ตนพอใจอาการป่วยและอาการเหงากลับหายไปราวปลิดทิ้ง

๓) สายตาไม่ดีสายตาเป็นอวัยวะที่สำคัญมากกิจกรรมหลายๆอย่างต้องใช้สายตาแม้พละกำลังวังชาจะลดถอยไปการเคลื่อนไหวทำได้น้อยและช้าถ้าสายตายังดีอยู่ก็สามารถหากิจกรรมต่างๆที่ทำให้คลายความเหงาได้มากเช่นอ่านหนังสือดูทีวีวีดีโอวาดรูป

๔) หูไม่ดีหูไม่ดีเกิดขึ้นได้ง่ายในวัยสูงอายุหูไม่ดีกระทบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทำให้ผู้สูงอายุต้องปลีกตัวตามลำพังมากขึ้นหรือมีความระแวงว่าคนอื่นนินทาว่าร้ายตนจึงทำให้รู้สึกเหงาได้ง่าย

๕) ต้องขังตัวเองอยู่แต่ในบ้าน การต้องอยู่แต่ในบ้านตลอดเวลาโดยสาเหตุใดๆก็ตามจะทำให้เกิดอารมณ์นี้ได้มากแก้ไขได้โดยมีโอกาสเดินทางเคลื่อนไหวทำกิจกรรมตางๆทำให้รู้สึกว่าตนมีส่วนร่วมกับสังคมและสังคมเป็นส่วนหนึ่งของตน

๖) คำอธิบายของทฤษฎี Desolation ผู้สูงอายุเหงาเพราะสูญเสียเพื่อนและญาติสนิทคู่ครองบุตรสัตว์เลี้ยงงานที่ตนรักฯลฯการสูญเสียสิ่งเหล่านี้ตามมาพร้อมๆกับการขาดกิจกรรมทางสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่สำคัญๆซึ่งตนปรับตัวยังไม่เข้ารูปเข้ารอย

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตก็คือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัยนอกจากนี้หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษาส่งผลให้การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันท่วงทีและสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพคือการขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองอีกทั้งสภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวันซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและทางใจได้

โดยส่วนใหญ่สุขภาพของมนุษย์แบ่งออกเป็น๒ลักษณะคือสุขภาพกายกับสุขภาพจิตแต่มนุษย์เรามักจะให้ความสำคัญต่อสุขภาพกายมากกว่าสุขภาพจิตทั้งนี้เพราะไม่เข้าใจว่าสุขภาพทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์กันถ้าสุขภาพจิตไม่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายแน่นอนหากจิตใจไม่ปกติเกิดทุกข์มีความโศกวิตกกังวลเครียดก็จะทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับสุขภาพก็จะเสื่อมโทรมไปได้โดยในสังคมปัจจุบันปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่พบมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในด้านการเสริมสร้างด้านจิตใจ ผู้สูงอายุเหล่านี้มีทัศนะคติในเชิงบวกในการดำเนินชีวิตให้ความสำคัญเรื่องของสุขภาพจิตที่ดีเป็นอย่างมาก โดยมีความเข้าใจว่า หากใจเรามีความสุขร่างกายก็แข็งแรงไปด้วย ดังทัศนะที่ไว้ว่า

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ใจเรามีความสุขร่างกายก็พลอยดีไปด้วย แทนที่เราจะป่วย แทนที่เราจะเจ็บมากๆ เราก็เจ็บน้อยลง อย่างเวลาเรายืนสมาธิบางทีที่เราปวด ร่างกายปวดแต่ใจไม่ปวดไปด้วย[๒๒]

จิตใจที่มีความสุขโดยการเอาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ ย่อมทำให้จิตใจเข้มแข็ง จิตใจจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าใจทุกข์ กายก็จะทุกข์ไปด้วย คือหากรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย รู้สึกชีวิตไม่ค่อยมีค่า เราต้องพยายามทำให้มีค่า มองโลกในแง่ดี หาอะไรมาทำเพื่อให้ใจมีความสุข[๒๓]

การใช้ศาสนาหรือหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ธรรม คือธรรมชาติ การปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จะประคับประคองรักษาไว้ เพื่อ เพราะ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”การประคับประคองดูแลรักษาจิต จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจเกี่ยวกับ “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา จะช่วยให้ผู้สนใจได้หยิบยกมาคิดและทำความเข้าใจพร้อมทั้งปฏิบัติตามแม้จะยากแต่การคิดบ่อยๆจะช่วยให้เข้าใจชีวิตแจ่มแจ้งชัดเจนขึนและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ง่ายและเร็วขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้าง น้อยบ้าง หากเข้าถึงคุณประโยชน์ของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีสาระประโยชน์ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ในช่วยวัยใดๆก็ตาม[๒๔]

ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า คนเรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ทุกคนเป็นไปตามกรรมในข้อนี้เป็นการชี้ให้เห็นความเป็นจริง เพื่อไม่ให้ประมาทให้ละความประมาทให้เร่งประกอบความดีประกอบกุศลกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงามความถูกต้องผู้ที่ได้รับผลกระทำความดีงามนั้นผู้กระทำย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอและผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมา เพราะผู้ให้ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ย่อมเป็นที่เคารพนับถือเสมอ การไม่ปฏิบัติให้อยู่ในความดีงามหรือสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นผลให้ผลให้ผู้ปฏิบัติเร้าร้อนนั่งนอนไม่เป็นสุขผู้ใกล้ชิดก็เดือดร้อนไปด้วยตนเองทั้งปัจจุบันและอนาคต

ผู้สูงอายุบางส่วนยังขาดการส่งเสริมสนับสนุนด้านการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าวัยสูงอายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอก และเข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญ ในบางครั้งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นในครอบครัว บุตรหลานอาจจะมองว่าผู้สูงอายุคร่ำครึไม่ทันสมัยหรือไม่แสดงความเคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่

---

[๒๒] สัมภาษณ์, นายเปลี่ยน ศิริรังสรรค์กุล. อายุ ๗๕ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ๑๗ ถนนพิชิตรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

[๒๓] สัมภาษณ์, นางละมัย แก้วอร่าม. อายุ ๗๐ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ๗๖ ถนนอุบล-ตระการ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

[๒๔] สัมภาษณ์, ร.ต.ต.ทองดี ยืนยาว. อายุ ๘๕ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๓๔ ถนนสมเด็จ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่างๆให้บุตรหลาน ซึ่งทำให้เกิดปัญหาด้านจิตในได้เช่นกัน ผู้สูงจะต้องรู้จักประคับจิตใจของตนเองให้มองเป็นเรื่องปกติในสังคมปัจจุบัน ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรเป็นตัวของเราเอง ไม่มีใครในโลกนี้จะพบแต่ความสมหวังตลอดชีวิต จะต้องพบกับคำว่าผิดหวังบ้าง ผู้มีปัญญาได้รับการศึกษาอบรมมาอย่างดีแล้ว พึงทำใจเอาไว้กลางๆ ว่า มีคนนินทาก็ต้องมีคนสรรเสริญ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีลาภย่อมเสื่อมลาภ มียศก็ย่อมเสื่อมยศ หากเราหวังอะไรเกินเหตุ เมื่อเวลาเราผิดหวัง ไม่สมหวัง ให้ทำใจไว้ว่านั่นคือโลกธรรมทั้ง ๘ คือ มีได้ก็ต้องเสื่อมได้ เป็นของธรรมดาในโลกนี้ ไม่ว่าสัตว์หรือบุคคลใด ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้น เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้นอย่างแน่นอน เพราะเมื่อไม่สมปรารถนาที่ตัวเองคิดไว้ จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียอกเสียใจ รำพึงรำพันกับตัวเองถึงความไม่สมหวัง จะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์

จงใช้สติปัญญาหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆว่า สิ่งใดมีเกิดขึ้นก็ต้องมีเสื่อมไปเป็นของธรรมดาเหมือนโลกธรรมทั้ง ๘ประการ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ทุกคนจะต้องตกอยู่ในโลกธรรม ๘กันถ้วนหน้า จะได้ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างเป็นสุขความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมากได้แก่การแสดงออกถึงความว้าเหว่ช่วยตัวเองไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่าหรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัวตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวและอาจมีผลไปถึงความไม่ใยดีและเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม[๒๖]

เมื่อผู้สูงวัยก้าวเข้าสู่วัยชราหรือวัยที่จะต้องฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติในทุกสรรพสิ่งว่าหลักไตรลักษณ์ คือ อะไร พิจารณาแล้วมีผลต่อสุขภาพจิตของตนอย่างไรมากน้อยแค่ไหน เพื่อให้รู้จักปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสแห่งโลกหรือวัตถุที่คอยหลอกให้ปุถุชนทั้งหลาย ซึ่งขาดการพิจารณาด้วยปัญญาจะต้องจมปรักอยู่ เหมือนช้างที่ติดหล่ม ผู้สูงอายุจึงควรเข้าใจวิปัสสนาว่าหมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในในสังขาร และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง[๒๗]

การเจริญสติปัฏฐาน เพื่อแก้ปัญหาความเจ็บป่วยใช้บรรเทาทุกขเวทนาและเสริมสร้างสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้นั้น สามารถอธิบายตามหลักการของพระพุทธศาสนา

๑) เมื่อเกิดความเจ็บปวดทุกขเวทนาในร่างกายแล้ว ในขณะทีกำลังกำหนดเพ่งพิจารณาทุกขเวทนาอยู่นั้น จึงสามารถกำหนดรู้และพิจารณาเห็นความเป็นไปในกายต่างๆได้อย่างชัดเจนจนกระทั่งเห็นด้วยปัญญาอันรู้แจ้งได้ว่า “เวทนาสักว่าเวทนา” กล่าวคือในขณะที่กำหนดเวทนาอยู่นั้น จะไม่มีความรู้สึกเป็นตัวตนเราเขา เป็นผู้ไปยึดถือว่าเป็นผู้ได้รับความเจ็บปวดหรือเป็นผู้เสวยเวทนา ดังนั้นแม้เวทนาจะมีอยู่ก็ตาม ก็จะเห็นได้ว่าเป็นสักว่าเวทนา เวทนามีอยู่ก็สักว่ารู้ สักว่าระลึกรู้เท่านั้น และการเสวยเวทนามีอยู่ ก็สักว่าเป็นการเสวยเวทนาเท่านั้น ไม่มีตัวตนใครเป็นผู้เสวย จะ

---

[๒๕] สัมภาษณ์,,นางสมจิตร นนทบุตร. อายุ ๘๗ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ๒๒ ถนนภาษีเจริญ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๓๐ มิถุนาคม ๒๕๕๙.

[๒๖] สัมภาษณ์,นางละมัย แก้วอร่าม. อายุ ๗๑ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ๗๖ ถนนอุบล-ตระการ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๒๕ มิถุนาคม ๒๕๕๙.

[๒๗] สัมภาษณ์,นางคำเติม อุดมรัตน์. อายุ ๗๐ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ถนนสมเด็จ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๒๐ มิถุนาคม ๒๕๕๙.

มองเห็นเวทนาทางกาย ก็ส่วนเวทนาทางกายโดยแยกจิตออกจากกายเป็นคนละส่วนกันได้ เมื่อสามารถพิจารณาได้เช่นนี้แล้ว ความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บปวดทั้งหลาย ก็จะไม่สามารถครอบงำจิตใจบุคคลนั้นได้ เมื่อความเจ็บปวดหรือทุกขเวทนาไม่สามารถครอบงำจิตได้แล้ว จิตใจของผู้เจริญสติปัฏฐาน ก็ไม่รู้สึกกระวนกระวาย แต่สามารถวางเฉยต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นได้ เพราะเป็นการใช้ธรรมะคุมความเจ็บปวดไว้ได้ด้วยอำนาจของสติปัญญา นั่นเอง โดยสามารถกำหนดรู้เฉพาะ ภายในประสาทเท่านั้นที่ยังรู้สึกปวด แต่ใจไม่ได้เจ็บปวดตามไปด้วย

๒) การเจริญสติปัฏฐาน ด้วยการกำหนดจิตไว้แต่เรื่อง ของทุกขเวทนาเพียงอย่างเดียวเท่านั้นซึ่งเป็นการถือเอาความเจ็บปวดนั้นมาเป็นอารมณ์ของสมาธิโดยอาศัยกำลังของสติกำลังของสมาธิและกำลังของขันติที่เคยผ่านการฝึกฝนไว้อย่างมากและเพียงพอมาแล้วและนำมากำหนดเพ่งพิจารณาดูในทุกขเวทนาจนกระทั่งจิตสงบและสามารถรวมเป็นหนึ่งได้แล้วจิตจะมีพลังในการเห็นภาวะของการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของทุกขเวทนาไปได้ดังนั้นภาวะของจิตที่เป็นหนึ่งที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน๔ดังกล่าวนี้จึงมีพลังที่จะขจัดทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นให้หายไปได้

๓) การปฏิบัติสติปัฏฐาน๔ยังเป็นวิธีที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะสุขภาพใจให้มีความบริสุทธิ์และมีความเป็นอิสระกล่าวคือเมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียวและสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นๆตามที่มันเป็นย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ไม่มีช่องที่กิเลสหรือความขุ่นมัวต่างๆจะเกิดขึ้นแก่จิตใจได้ในเมื่อวิเคราะห์มองเห็นสิ่งต่างๆเพียงแค่ตามที่มันเป็นไม่ใส่ความรู้สึกหรือไม่สร้างความคิดคำนึงใดๆลงไปจิตใจก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆเหล่านั้นจิตใจจึงสงบเบาสบายผ่องใสไม่ขุ่นมัวจากกิเลส

การเจริญสติปัฏฐาน๔นอกจากจะเป็นข้อปฏิบัติสำหรับบรรลุพระนิพพานหรือความดับทุกข์แล้วยังสามารถนำมาใช้บำบัดหรือแก้ปัญหาภาวะความเจ็บป่วยและใช้บรรเทาทุกขเวทนาอันเกิดจากโรคต่างๆอย่างได้ผลทั้งในสมัยพุทธกาลและในสมัยปัจจุบันดังนั้นจึงถือได้ว่าพระธรรมโอสถคือ “สติปัฏฐาน๔”เป็นวิธีการบำบัดซึ่งสามารถทำให้ความทุกข์กายทุกข์ใจบรรเทาหรือสลายไปได้นั่นเอง

ลอว์ตัน (Lawton) ได้ศึกษาถึงคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ๔ด้าน[๒๘]คือ

๑) การมีความผาสุกทางด้านจิตใจ (Psychological Well-Being) หมายถึงการที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่าประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมามีคุณภาพโดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒) ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Competence) หมายถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคลซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ร่างกายการมีสุขภาพที่ดีการรับรู้ที่ถูกต้องและการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

๓) สิ่งแวดล้อมของบุคคล (Objective Environment) หมายถึงสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย๕ส่วนได้แก่

(๑) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพลักษณะภูมิอากาศภูมิประเทศและที่อยู่อาศัย

---

[๒๘] ระพีพรรณ คำหอม และคณะ,“**ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ**”,รายงานวิจัย, (วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยสาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือปีที่๑๒ฉบับที่๑ปี๒๕๓๖), หน้า๑๙-๒๐.

(๒) บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุเช่นสมาชิกในครอบครัวเพื่อน

(๓) บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ

(๔) สถานภาพทางสังคมอายุเชื้อชาติและเศรษฐกิจ

(๕) สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

๔) การรับรู้คุณภาพชีวิต (Perceived Quality of life) หมายถึงการที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจความสามารถในการทำหน้าที่ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมาผู้สูงอายุที่มีคุณภาพคือผู้สูงอายุที่สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตนเองมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสามารถพึ่งพาตนเองได้รวมถึงสามารถช่วยครอบครัวและสังคมได้

ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ มีหลายปัจจัย สามารถที่จะประมวลได้คือ

๑) ความจำเสื่อมจำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้นจำเหตุการณ์ในอดีตได้ดีแต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบันหรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นกระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้นการคิดคำนวณทำได้ยากขึ้นเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสนหงุดหงิดและขาดความมั่นใจในตนเอง

๒) ความหว้าเหว่เศร้าหมองเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุจากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่างๆทั้งสภาวะสุขภาพบทบาททางสังคมการต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวถูกทอดทิ้งและความกระทบกระเทือนใจทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงไปเกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิตบางคนอาจมีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่าย

๓) ความสามารถในการเรียนรู้จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้องรวมทั้งแรงกระตุ้นต่างๆช่วงความสนใจและการแปลความหมายสู่ระบบประสาทการลดภาวะการรับรู้หรือการแปลความซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลงต้องอาศัยประสบการณ์ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นหาด้วยเทคนิคใหม่

๔) สติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลงความสามารถทางคณิตศาสตร์และการวิเคราะห์จะค่อยๆลดลงแต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีตจะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้

นอกจากปัจจัยต่างๆดังกล่าวแล้วการที่ผู้สูงอายุที่อยู่ตามชนบทยังขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางด้านการศึกษาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพการเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในสังคมทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอกไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือกระแสความเจริญซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นในครอบครัวบุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัยหรือไม่แสดงความเคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมาที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่างๆให้บุตรหลานซึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้เช่นกัน

๔.๑.๔.๓เสริมสร้างด้านสังคม

บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักจะถูกจำกัดให้ลดลงทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรงเกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายการสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุมักต้องอยู่ในบ้านและมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์หมดคุณค่าเป็นภาระให้ลูก หลานโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครับครัวต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือและถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้

การที่สังคมมักจะกำหนดบทบาทของผู้สูงอายุให้อยู่แค่การไปวัดทำบุญฟังเทศน์หรือมีทัศนะว่าผู้สูงอายุควรอยู่เฉยๆไม่ต้องทำงานจะทำให้ผู้สูงอายุยิ่งรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่ารวมถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหรือการที่ค่านิยมและการแสดงออกที่วัยอื่นๆจะพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวให้ยอมรับในภาวะนั้นๆซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีอาจประสบปัญหาบุตรหลานทอดทิ้งและละเลยหรืออาจแยกตัวอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับบุตรหลานเพราะขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวที่รุ่นเยาว์กว่าเนื่องจากทัศนคติต่างกันรสนิยมต่างกันผู้เยาว์อาจคิดว่าผู้สูงอายุมีความคิดแบบอนุรักษ์นิยมเก่าล้าสมัยจึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกันทำให้รัฐต้องเตรียมระบบประกันสังคมการจ่ายบำเหน็จบำนาญผู้สูงอายุการตั้งสถานสงเคราะห์การจัดบริการต่างๆปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันจึงเป็นไปในด้านของความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันและรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆดังนี้

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเนื่องจากเพื่อนบุคคลที่เป็นญาติสนิทหรือคู่ชีวิตเสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่นทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคมเนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุหรือหมดเวลาทำงานทำให้ผู้สูงอายุหมดภาระด้านธุรกิจการงานภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบหรืองานที่เคยทำอยู่ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลงขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลงเกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศชื่อเสียงความนับหน้าถือตาความภาคภูมิใจและเสียคุณค่าในตนเองรู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพและความมั่นคงทางจิตใจเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

๓) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวเนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัวและแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้นทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลงโดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อนบทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลงจึงทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองไม่มีความสำคัญต่อไป

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในด้านการเสริมสร้างด้านสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุทุกท่านล้วนประสบภาวะการสูญเสียในลักษณะต่างกันไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักสถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสถานภาพในครอบครัวคือการที่ลูกต้องแยกออกไปใช้ชีวิตมีครอบครัวเป็นของตนเองแต่ถึงกระนั้นผู้สูงอายุกลุ่มบางก่อนก็ยังสามารถทำความเข้ากับสภาวะที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อได้อย่างมีคุณภาพดังทัศนะที่แสดงไว้ว่า

ผู้สูงอายุบางคนค่อนข้างจะเห็นแก่ตัวเกินไปไม่เข้าใจในความเป็นจริงว่าลูกที่มีครอบครัวแล้วอยู่ร่วมกันขอให้ความเป็นปู่ย่าตายายอย่าไปยุ่งตรงนั้นขอให้คิดว่าเราเป็นส่วนเกินแล้วเพราะฉะนั้นให้ครอบครัวเขามีความสุขผัวเมียพ่อแม่ลูกให้เขามีความสุขเราอย่าไปยุ่งกับเขาเขาจะไปเที่ยวกี่ประเทศกี่จังหวัดก็เรื่องของเขาควรให้พรลูกขอให้ลูกไปดีมาดีให้พรลูกแม่ก็มีความสุขลูกก็มีความสุขเพราะถ้าเรามัวไปคิดว่าไปทำไมเปลืองเงินทิ้งเราไว้อีกแล้วเราก็จะหงุดหงิดเหงาจึงเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองไม่มีความสำคัญในครอบครัวแล้ว เหมือนส่วนเกินของลูกหลาน[๒๙]

สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวหรือเป็นโสดก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขโดยการปรับทัศนคติให้มองเห็นด้านดีของการเป็นโสดที่จะเป็นโอกาสที่จะได้ใช้ชีวิตอยู่กับญาติพี่น้องและมีเวลาได้ทำในกิจกรรมที่ตนเองสนใจดังเช่นที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งให้ทัศนะไว้ว่า

“เราเป็นคนโชคดีเป็นโสดไม่เป็นภาระให้ใคร สามารถที่อยู่ในสังคมได้ พี่น้องก็เป็นคนดีไม่มาวุ่นวายอะไรกับเราเราก็ไม่ไปวุ่นวายกับเขาต่างคนต่างอยู่อย่างมีความสุขไม่มีปัญหาทางครอบครัวที่ไม่มีปัญหาทำให้มีเวลาได้ไปศึกษาพระอภิธรรมและฝึกการนั่งสมาธิ ตามสมควรแต่ที่มีเวลาจะอำนวยให้ แต่พยายามทำไม่ให้ขาด พอศึกษาแล้วเราก็วางใจได้ทุกอย่างเวลาเกิดอะไรขึ้นเราปล่อยวางได้ไม่เอามาขบคิดไม่ไปปะทะกับเขามันเป็นเรื่องที่ช่วยให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างดี[๓๐]

ปัญหาการปรับตัวของผู้สูงอายุที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับลูกหลานถือเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจหรือความสุขความทุกข์ของผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างพบว่าหลายท่านได้แสดงมุมมองในการใช้ชีวิตร่วมกับบุตรหลานได้อย่างราบรื่นผู้สูงอายุจะมองเด็กเป็นเด็กเสมอส่วนเด็กก็จะมองผู้สูงอายุเป็นไดโนเสาร์ล้าสมัย จริงๆแล้วเราต้องเข้าใจความเป็นเด็กด้วยเราก็สามารถแนะนำเตือนสติเขาได้แต่พอควรอย่าใช้อารมณ์ของเราเพราะผู้ใหญ่ส่วนใหญ่ชอบใช้เสียงดังตวาดเด็กก่อนเขาเลยไม่กล้าเข้าหน้าแต่ถ้ามีเหตุผลที่ดีโน้มน้าวให้เขาเข้าใจปัญหาในครอบครัวก็จะไม่มีครอบครัวอบอุ่นเพราะเราให้ซึ่งกันและกันเคารพซึ่งกันและกันตรงนี้ทำให้ต่างฝ่ายต่างมีความสุขสมมติว่าแม่จะไปต่างจังหวัดลูกจะเป็นห่วงว่าแม่ไปรถอะไรเดินทางกลางวันหรือกลางคืนเขาจะถามเป็นห่วงใส่ใจส่วนเราก็ใส่ใจดูแลเขาจะดูแลเขาทุกอย่างห้องนอนคัดแยกเสื้อผ้าผ้าขาวก็ซักมือให้เขาเขาก็มาชมว่าเสื้อของเขาขาวสดใสเขาก็มีความสุขและเห็นคุณค่าของแม่แล้วว่าแม่ทำให้เขามีความสุขนี่คือความสุขที่เราให้ซึ่งกันและกันแล้วกลายมาเป็นความผูกพันระหว่างครอบครัวที่เราขาดกันไม่ได้ตอนนี้อยู่กับลูกหลานมีปัญหาน้อยมากถ้ามีปัญหาเราก็บอกความจริงว่าทำอย่างนี้นะทำให้เราถกเถียงกันต้องทำเหตุที่ทำให้เราไม่ถกเถียงกันคือเอาความจริงไปตัดสินและแก้ไขปัญหา[๓๑]

จากการศึกษาของกองวิชาการกรมประชาสัมพันธ์พบว่าประมาณร้อยละ๔๐ของผู้สูงอายุยังคงทำงานเพื่อหารายได้ประจำอยู่เพราะเหตุผลทางเศรษฐกิจและการขาดหลักประกันทางสังคมงาน

---

[๒๙] สัมภาษณ์, นายกฤตนันท์ ปุสิงห์. นายกเทศบาลตำบลเหล่าเสือโก้ก อำเภอเหล่าเสือโก้ก จังหวัดอุบลราชธานี, ๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

[๓๐] สัมภาษณ์, นายโอกาส ธารารมณ์. ตำบลกุดลาด อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี,๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

[๓๑] สัมภาษณ์, นางอรุณ อุดมโชค เลขที่ ๓๔ หมู่ ๕ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ที่ทำส่วนใหญ่ได้แก่เกษตรกรรมหรืองานส่วนตัวซึ่งมีรายได้ต่ำส่วนผู้ที่ไม่ได้ทำงานก็ต้องพึ่งพาด้านการเงินจากบุตรหลานหรือญาติพี่น้องผู้ที่มีทรัพย์สินเงินสะสมหรือบำนาญนั้นมีเป็นส่วนน้อยและมีแนวโน้มว่าผู้สูงอายุจะต้องประสบปัญหาการแข่งขันในการทำงานขึ้นนอกจากนี้เงินออมหรือเงินบำนาญของผู้สูงอายุก็มีค่าลดลงเพราะปัญหาเงินเฟ้อ[๓๒]

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลงหรือเกษียณอายุการงานทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลงในขณะเดียวกันสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยมีโรคภัยไข้เจ็บจะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้นดังนั้นผู้สูงอายุควรจะต้องมีการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบเพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจนอกจากนี้ผลการวิจัยที่ผ่านมายังชี้ให้เห็นว่าเกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพและ๒ใน๓มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่ดีมากโรคที่มีการรายงานว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุคือปวดหลังปวดเอวไขข้ออักเสบความดันโลหิตสูงโรคกระเพาะโรคหัวใจนอกจากนี้ยังพบว่าภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้[๓๓]

นอกจากนั้นปัญหาการเงินของผู้สูงอายุมักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดีและไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตจะต้องมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพการบริโภคอาหารการออกกำลังกายการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นการช่วยเหลือเกื้อกูลกันรวมทั้งการวางแผนการใช้จ่ายและการหารายได้เพิ่ม

จากการศึกษาจะเห็นว่าเมื่อผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเองย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจขาดความมั่นคงจิตใจไม่มีความสุขเพราะรู้สึกในใจว่าตนเป็นภาระของบุตรหลานและจะต้องพึ่งพาอาศัยเขาอยู่ตลอดเวลาสำหรับผู้สูงวัยที่มีรายได้น้อยลงยิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลและจุนเจือจากผู้อื่นซึ่งผลจากการได้รับการช่วยเหลือก็จะทำให้ผู้สูงวัยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นสามารถแบ่งได้เป็นสองกลุ่มคือกลุ่มที่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญเนื่องเป็นข้าราชการประจำกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญแต่มีรายได้จากแหล่งอื่นๆเช่นเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่ภาครัฐจัดสรร ให้การทำธุรกิจรับจ้างทั่วไปการสอนหนังสือหรือรายได้จากบุตรหลานซึ่งแล้วแต่ลูกหลานจะให้เป็นรายได้ที่ไม่แน่นอน

แม้ว่าผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีรายได้ลดลงจากการเกษียณอายุการทำงานหรือด้านอื่นๆอีกแต่ไม่พบว่ามีความกลุ้มใจหรือเป็นกังวลในเรื่องของปัญหาทางการเงินกล่าวคือทุกท่านมีรายได้เพียงพอใช้จ่ายในชีวิตประจำวันแม้จะมีที่มาของรายได้ที่แตกต่างกันสิ่งที่เป็นประเด็นที่น่าสนใจในด้านเศรษฐกิจและรายได้ที่ผู้วิจัยศึกษาพบก็คือผู้สูงอายุเหล่านี้มีการวางแผนทางการเงินมาเป็นอย่างดีตั้งแต่ก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอายุดังเช่นที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งให้ทัศนะไว้ว่า

---

[๓๒] งานส่งเสริมการวิจัยและตำรามหาวิทยาลัยมหิดล, **การวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย,**(ฉะเชิงเทรา : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘), หน้า๑๖.

[๓๓] กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, http://hp.anamai.moph.go.th.,สืบค้นวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

คนที่เขากังวลเรื่องรายได้เพราะเขาไม่มั่นคงไม่มีการวงแผนหรือไม่ได้เตรียมพร้อมไว้ก่อน สิ่งที่สำคัญมากที่ว่าคนเราทุกคนต้องเตรียมพร้อมโดยเฉพาะในวัยทำงานควรต้องแบ่งเก็บไว้ในอนาคต ส่วนหนึ่งต้องเหลือเอาไว้เจ็บไข้ได้ป่วยแต่บางคนเขาก็ไม่มีนะเขาทำงานหนักมากแต่เขาก็ไม่พอ[๓๔]

นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่างทุกท่านล้วนใช้จ่ายอย่างประหยัด รู้จักประมาณในการใช้จ่ายมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายแม้ว่าบางท่านจะมีฐานะทางการเงินที่ดีแต่ก็ยังใช่จ่ายเฉพาะในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้นดังตัวอย่างทัศนะต่อไปนี้

"ในชีวิตไม่เคยเป็นหนี้เลยเพราะว่าพ่อแม่สั่งสอนไว้ไม่ให้มีหนี้มีน้อยใช้น้อยต้องเก็บเงินมีแล้วถึงจะซื้อถ้าไม่มีก็ไม่ซื้อไม่เคยซื้อสินค้าเงินผ่อนก็จะอยู่กันอย่างสบายๆไม่มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เพราะเราจะรู้จักระวังตัวใช้จ่ายแต่พอควรมีบางส่วนเก็บบางส่วนใช้บริหารเงินเป็น"

ผมเป็นครูเป็นข้าราชการบำนาญก็จะมีวิธีวางแผนการใช้จ่ายอะไรที่เป็นรายจ่ายแน่นอน เช่นค่าน้ำค่าไฟค่าขยะต้องแบ่งจ่ายให้เรียบร้อยก่อนจากนั้นเราค่อยใช้จ่ายเรื่องการกินเรื่องของเครื่องครัวเพราะตัวเองชอบทำกับข้าวกินเองค่าแรงจากการสอนก็จะเอาไปทำบุญแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจด้วยการประมาณตนเมื่อมีรายได้น้อยก็ใช้น้อยตามสภาพอย่าเห็นขี้แล้วขี้ตามช้างใช้ให้พอดี แล้วทุกเดือนควรมีเงินเก็บอย่างผมเก็บเงินผ่านระบบสหกรณ์ถ้าคนไม่มีก็ต้องเก็บด้วยตนเอง"

อย่างไรก็ตามแม้ว่าผู้สูงอายุบางท่านอาจะเคยประสบปัญหาทางการเงินแต่ด้วยอุปนิสัยและวิถีชีวิตที่เคยช่วยเหลือหรือเกื้อกูลผู้อื่นทำให้ในยามที่มีปัญหาก็ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นเดียวกัน[๓๕]

ผู้สูงอายุควรนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจและดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเพื่อลดภาระของลูกหลาน และเว้นจากอบายมุขต่างๆ คือ

๑) เว้นจากอบายมุข : อบายมุข๖ประการเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัดทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่วผิดศีลธรรมมีแต่ผลเสียหาย

๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย : สำหรับผู้สูงอายุแล้วการมีสุขภาพแข็งแรงความสามารถในการพึ่งตนเองลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นแม้จะเป็นจุดหมายขั้นตาเห็นหรือประโยชน์ปัจจุบันแต่ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรตระเตรียมเอาไว้ด้วยการทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดี ทั้งนี้การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์คือการมีปัญญารู้เท่าทันความจริงอันทำให้จิตใจเป็นอิสระไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆ

๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ : เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลงและมักจะมีปัญหาสุขภาพจึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์ดังนี้

(๑) เก็บเป็นเงินสำรองคงคลังไว้ใช้ในยามจำเป็นยามเจ็บป่วย

---

[๓๔] สัมภาษณ์, นายสัมพันธ์ เกษแก้ว.ตำบลเหล่าแดง อำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

[๓๕] สัมภาษณ์, นายประยงค์ บุญกาญจน์ หมู่ ๖ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

(๒) แบ่งเงินมาใช้มากินด้วยในเรื่องของปัจจัยสี่แบ่งปันให้บุตรหลานหรือญาติพี่น้องเพราะถ้าเราไม่แบ่งปันให้ใครเลยมีเงินไปก็ไม่มีประโยชน์

(๓) แบ่งเงินไว้เป็นทุนในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองสนใจในยามสูงอายุ

(๔) รู้จักเสียภาษีอย่าหลีกเลี่ยงการเสียภาษี“รวยแล้วต้องให้ได้แล้วรู้จักแบ่งปัน”

(๕) บำรุงสมณชีพราหมณ์เพราะสมณชีพราหมณ์

(๖) อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไป

๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย : ต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่ายเกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุมาบำเรอให้น้อยที่สุดขวนขวายในการทำสิ่งทีดีงามเป็นกุศลยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายอยู่ง่ายกินง่ายไม่เรื่องมากไม่จู้จี้จุกจิกทำแต่สิ่งง่ายๆไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยากควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุดด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น

ดังนั้น เพื่อให้คนในสังคมได้ตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมและส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุดทั้งนี้เพื่อให้บรรลุตามวัตถุปรัชญาของแผนผู้สูงอายุเพราะว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มิใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคมและถึงแม้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจะประสบความทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูลจากสังคมและรัฐแต่ก็เป็นเพียงบางช่วงเวลาของวัยสูงอายุเท่านั้นและผู้สูงอายุที่มีคุณค่าและศักยภาพสมควรได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีส่วนร่วมเป็นประโยชน์ต่อสังคมผู้สูงอายุจำนวนมากเหล่านี้ยังจะสามารถทำประโยชน์ให้กับครอบครัวหมู่บ้านชุมชนและสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่ได้มากน้อยเพียงใดความรู้ความสามารถความชำนาญพิเศษการมีจิตสาธารณะในลักษณะใดตลอดจนแสวงหาเวทีหรือช่องทางให้กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง ๖๐-๖๕ปี ที่มีเป็นจำนวนมากและยังต้องการทำคุณประโยชน์ต่อสังคมสามารถนำความรู้ประสบการณ์และความชำนาญพิเศษของตนออกมาช่วย เหลือครอบครัวหมู่บ้านชุมชนและสังคมของตนได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่องและหาคำตอบถึงแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ต่อส่วนรวมได้อย่างต่อเนื่อง

โดยสรุปแล้วการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีหลักพุทธธรรมแต่ละหลักธรรมมีความสำคัญเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ที่ว่าผู้สูงอายุจะเลือกหลักพุทธธรรมใดมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพ คือ อริยสัจจ์๔ ทุกข์และวิธีการดับทุกข์ให้หมดสิ้นไป ไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงของสังขาร สังขารไม่มีตัวตนทุกอย่างในโลกนี้เสื่อมสลายไป ไม่มีตัวตนขันธ์ ๕ ความเปลี่ยนแปลงไปตามสังขาร อกุศลมูล ๓ การละเว้นจากกายทุจริต วจีทุจริตและมโนสุจริต บุญกิริยาวัตถุ ๓ การสะสมบุญ อิทธิบาท ๔ หลักธรรมที่ทำให้ประสบผลสำเร็จ สติปัฐฐาน ๔ มรณสติ โลกธรรม ๘ หลักธรรมที่ทำให้รู้ถึงความเป็นไปในโลก มีลาภเสื่อมลาภ พรหมวิหาร ๔ประพฤติปฏิบัติเยี่ยงอย่างพรหม ธรรมอันทำให้งาม ๒ อบายมุข ๖ หลักธรรมที่ทำให้คนเรารู้ในทางเสื่อม ความฉิบหายทิฏฐธัมมิกัตถะการทำประโยชน์ให้เกิดในปัจจุบันเมื่อผู้สูงอายุศึกษาหลักธรรมนี้แล้ว จะทำให้มีแนวทางในประยุกต์หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภพ ช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็ง เข้าใจสภาพของความเป็นมนุษย์สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๔.๑.๕ เสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ

๔.๑.๕.๑ ด้านร่างกาย

ผู้สูงอายุต้องเตรียมกายเตรียมใจ ที่จะเข้าสู่ภาวะผู้สูงอายุ ที่บทบาทด้านต่างๆที่เคยมีเคยได้จะลดลง แม้แต่ร่างกายของตนเองด้วย จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามหลักธรรมชาติ ที่ผู้สูงอายุต้องพิจารณาและวางแผนที่จะอยู่กับปัจจุบัน โดยไม่เป็นภาระของลูกหลานหรือให้เป็นภาระที่น้อยที่สุด สิ่งที่จะเป็นที่พึ่งได้ดีที่สุด คือหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาที่จะสามารถมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตให้เป็นปกติสุขได้ มีแนวทางในการบูรณาการ ดังนี้

๑) เข้าใจความจริงของชีวิต : ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรงแต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษามีสภาพที่เสื่อมสูญเสียหายร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วยความเสื่อมโทรมแก่ชราและมีความตายซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิตเพื่อให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุขการทำความเข้าใจเรื่องของชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นมีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพราะความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นหลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเรา เมื่อเข้าใจชีวิตผิดการแก้ไขปัญหาก็ผิดไปด้วยเป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความจริงของชีวิตผ่านหลักไตรลักษณ์และขันธ์๕คือพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงเรามีความเจ็บความแก่ความตายเป็นธรรมดาชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัวเรา

๒) มีศีลธรรมเป็นพื้นฐาน : ศีลคือข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานในทางพระพระพุทธศาสนาเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุขเพื่อประโยชน์ขั้นพื้นฐานคือความสุขและไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคมและผู้สูงอายุที่เป็นกรณีศึกษาที่ให้ข้อมูลมีทัศนะต่อศีลว่าศีลมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตเป็นธรรมพื้นฐานในการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะต้องมีต้องรักษาไว้หลักของศีลธรรมเป็นเครื่องมือเป็นหลักในการพัฒนาตนสู่ความมีสุขภาพที่ดีศีลห้าในพระพุทธศาสนานี้เองเมื่อใครก็ตามยึดถือปฏิบัติแล้วย่อมนำตนเองครอบครัวและสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี

๓) ทานอาหารแต่พอดี : ผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสมการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสมได้แก่การบริโภคอย่างพอดีและเป็นเวลาการบริโภคที่เป็นประโยชน์คือรับประทานของย่อยง่ายเช่นผักผลไม้และดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอไม่บริโภคสิ่งที่เป็นโทษคือไม่รับประทานของหวานของมันไม่ดื่มกาแฟไม่สูบบุหรี่ไม่ดื่มเหล้าไม่รับประทานสิ่งที่เป็นพิษหรือของแสลงต่อร่างกายตนอันมีหลักการและวิธีการปฏิบัติ

(๑) รับประทานอาหารมื้อเดียวงดเว้นการรับประทานอาหารในเวลาวิกาล[๓๖]

(๒) มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคอาหารรับประทานอาหารแต่พอดีกับความจำเป็นของร่างกาย[๓๗]

---

[๓๖] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๑๓๔/๑๔๘.

[๓๗] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๓๙.

(๓) บริโภคเฉพาะอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมแก่ร่างกายหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย[๓๘]

(๔) ไม่บริโภคอาหารเพื่อการเล่นสนุกสนานเพลิดเพลินหรือมัวเมาหรือเพื่อความสวยงาม[๓๙]

(๕) บริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์เกื้อกูลแก่การประพฤติพรหมจรรย์หรือการกระทำความดี[๔๐]

๔) อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสม : ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุขได้แก่ที่อยู่อาศัยที่ไม่มีมลพิษมีต้นไม้ร่มรื่นเพื่อกรองฝุ่นละอองและทำให้อากาศสดชื่นมีความสงบ

๕) ออกกำลังกายเป็นประจำ : การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัยมีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวมโดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรงหลักสำคัญคือต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายไม่ให้การออกกำลังกายทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยขึ้น

๖) เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษา : ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเองกลัวการรักษาหรือไม่เห็นความจำเป็นของการรักษาซึ่งปัญหานี้มีผลต่อการรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยมากทำให้ไม่สามารถรักษาได้ทันท่วงทีการเตือนตัวเองมิให้ประมาทรู้เท่าทันความเจ็บป่วยด้วยการไปตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อหาวิธีการรักษาบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง

๔.๑.๕.๒ ด้านจิตใจ

ผู้ที่ได้ชื่อว่ามีสุขภาพดีจะต้องเป็นผู้มีความสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขกายจะดีอย่างเดียวไม่ได้จิตต้องดีด้วยการมีจิตใจที่ดีเป็นความสามารถในการปรับตัวและยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแก่ตนเองโดยตรงหรือเกี่ยวข้องได้ไม่มีความตึงเครียดของจิตใจมีอารมณ์แจ่มใสควบคุมอารมณ์ได้และมีสติอยู่เสมอในทัศนะทางพระพุทธศาสนาแม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่าธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้ามีใจเป็นใหญ่สำเร็จด้วยใจถ้าคนมีใจดีก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วยเพราะความดีนั้นสุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป[๔๑]แนวทางในการบูรณาการหลักธรรมในการประยุกต์หลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพด้านจิตใจ มีแนวทางในการปฏิบัติ คือ

๑) หมั่นทำบุญให้ทาน : การที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้าและแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคมเช่นการบริจาคทรัพย์แก่ผู้ยากไร้หรือเพื่อทำนุบำรุงศาสนาให้ความเมตตามีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นรวมไปถึงการให้อภัยทานละคลายความโกรธเคืองหรือพยาบาทเป็นต้นซึ่งการที่ผู้สูงอายุให้ทานในลักษณะต่างๆเป็นประจำย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบานสดใสเกิดปีติสุขใจ

---

[๓๘] **ม.มู**. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๘.

[๓๙] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๘.

[๔๐] **ม.มู**. (ไทย) ๑๒/๒๓/๑๒.

[๔๑] **ขุ.ธ**.(ไทย) ๒๕/๒/๒๓.

จากการที่ได้เสียสละหรือช่วยเหลือผู้อื่นและการมีสุขภาพจิตที่ดีดังกล่าวย่อมส่งผลให้สุขภาพร่างกายดีตามไปด้วยดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะเรื่องการทำบุญไว้ดังนี้

(๑) ก่อนนอนสวดมนต์ไหว้พระทุกวันเสร็จแล้วกรวดน้ำแผ่เมตตานอน

(๒) ตื่นเช้ามาใส่บาตรพระใส่วันละองค์ไม่จำเป็นต้องใส่ข้าวใส่แกงมีอะไรก็ใส่อย่างนั้นส้มวันละผลน้ำผลไม่วันละกล่องทำวันละองค์ปีหนึ่งทำบุญได้๓๖๕องค์

(๓) ปล่อยนกปล่อยปลาอย่าไปซื้อที่เขาขายปล่อยไปซื้อที่เขากำลังจะฆ่าห้ามต่อราคาด้วยอย่าไปปล่อยในวัดไปปล่อยตามแม่น้ำหนองน้ำใหญ่

๒) ทำงานอยู่เสมอ : ความสุขที่เกิดจากการทำงานนั้นเป็นความสุขที่ไม่มีโทษเป็นมงคลข้อหนึ่งดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรฝึกฝนตนให้มีความสุขอยู่กับงานการไม่อยู่ว่างหาอะไรทำอยู่เสมอเป็นประโยชน์หลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจถ้าไม่ได้ทำงานทางกายก็สามารถทำงานทางจิตได้เช่นการแผ่เมตตาถึงสรรพสัตว์หรือนั่งสมาธิทำใจให้สงบปลอดจากนิวรณ์หรือความฟุ้งซ่านต่างๆซึ่งงานทางจิตนี่เองถือเป็นงานอันประเสริฐยังผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนประเสริฐนอกจากการทำงานทางโลกอันเป็นอาชีพหน้าที่ต่างๆแล้วก็ยังต้องควรทำงานทางธรรมคือการประพฤติธรรมซึ่งหมายถึงการกระทำทางกายวาจาและใจที่ไม่มีโทษไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนหรือสร้างทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นแต่เป็นคุณประโยชน์แก่ตนและคนทั้งหลายซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าธรรมนั่นเองย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมธรรมที่เขาประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ธรรมจึงมีความหมายมากที่สุดในชีวิตคนทำงานให้สนุกสุขกับการทำงานคุยกับเด็กก็ทำใจให้เป็นเด็กคุยกับนักวิชาการก็ทำใจให้เป็นนักวิชาการคุยกับคนแก่ก็ทำใจแบบคนแก่แบบนี้เราจะมีสุขบางครั้งมีอะไรมากระทบใจเราก็ปล่อยให้มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไปอย่าเอามาเก็บไว้ถ้าเราเก็บไว้จะทำให้เราเครียดทำให้เราอายุสั้น

๓) อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้า : การหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่วงหน้าถือว่าเป็นความทุกข์กินเปล่าที่เสียเวลาเสียการงานเสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ผู้สูงอายุควรมีใจจดจ่อใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำเมื่อใจอยู่กับสิ่งที่ปรารถนาจะทำที่เห็นคุณค่าและเป็นประโยชน์จิตจะตัดอารมณ์อื่นที่ไม่เข้าเรื่องออกไปได้คนสูงอายุมักจะรับอารมณ์จุกจิกพออารมณ์ที่ไม่สบายใจเข้ามากระทบหูกระทบตาก็เก็บเอามาทำให้ใจคอไม่สบายโดยไม่เข้าเรื่องได้แต่ครุ่นคิดว่าทำไมคนอื่นเป็นอย่างนี้ไม่เป็นอย่างนั้นเก็บถ้อยคำของคนอื่นมาคิดขุ่นมัวในใจตัวเองแต่หากมีเรื่องที่อยากจะทำใจรักใจชอบจนใฝ่ใจเอาเป็นหลักของจิตได้แล้วใจก็จะไม่รับเรื่องจุกจิกถึงกระทบผ่านเข้าบ้างก็ตัดออกไปได้พอใจอยู่กับหลักแล้วก็จะไม่วุ่นไม่ขุ่นแต่จะสงบแน่วแน่จิตใจเป็นสุขมีทัศนะดังนี้

ผู้สูงอายุก็เปรียบเหมือนไม้ใกล้ฝั่งหน้าที่ของเราเราทำเรียบร้อยแล้วหน้าที่ของคนอื่นที่มาทำกับเราเขายังไม่มาหาเราต้องทำใจถ้าเรามัวกังวลรอคอยจะทำให้เสียสุขภาพจิตหลักธรรมก็คือเราก็ต้องอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดอยู่บ้านเราอยู่กับอะไรก็มีความสุขกับมันอยู่กับสวนก็มีความสุขกับสวนความสุขจริงๆแล้วมันไม่ได้อยู่ไกลเราแต่ที่ทำให้มันอยู่ไกลเพราะเราไปยึดเอาคนอื่นมาทำให้เรามีความสุขถ้าเราอยู่กับสิ่งแวดล้อมแล้วมีสุขได้เราก็จะมีความสุขง่ายขึ้น

๔) อย่ายอมเป็นทาสของอดีต : ต้องทำความเข้าใจว่าอดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้วเรียกคืนมาไม่ได้ความรู้สึกสุขทุกข์อันใดที่ล่วงเข้ามาในจิตใจก็ล่วงไปหมดแล้วอย่าขังหรือจองจำตัวเองไว้กับอดีตเพราะไม่มีประโยชน์ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเริ่มต้นชีวิตใหม่สร้างชีวิตใหม่แล้วอนาคตจะดีเองการทำ

วิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนาที่ว่าเป็นเรื่องแก้ทุกข์ได้จริงก็เพราะวิปัสสนาปิดกั้นอดีตอนาคตทั้งหมดอยู่แต่เฉพาะในปัจจุบันให้ปัจจุบันไม่มีทุกข์ทางใจ

๕) ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนา : การทำสมาธิคือการผูกจิตให้สงบตั้งมั่นไว้กับอารมณ์สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งเช่นเมื่อลมหายใจเข้าก็มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าเมื่อลมหายใจออกก็มีสติระลึกรู้ว่ามีลมหายใจออกในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการเจริญอานาปานสตินอกจากนี้การสวดมนต์ก็เป็นการฝึกจิตให้สงบมีสมาธิเช่นเดียวกันเพราะเมื่อจิตจับอารมณ์ดีแล้วไม่ฟุ้งซ่านวอกแวกไปในเรื่องอื่นความสงบสุขก็เกิดขึ้นจิตมีความสุขสำราญอยู่ด้วยตนเองจิตที่มีความสงบผ่องใสจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีด้วยมีทัศนะดังนี้

ปฏิบัติธรรมในช่วงตอนกลางคือคือสวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิก่อนนอนการสวดมนต์จะทำให้เรานอนหลับสบายถ้ามีฝันก็จะฝันดีชีวิตนี้ถ้าจะตกต่ำก็เพราะด้านกามคุณควรละวางด้านกามคุณได้แล้วรูปรสกลิ่นเสียงต้องละได้แล้วต้องดึงอารมณ์กลับให้ได้การเจริญสติที่ต่อเนื่องจะทำให้เรารู้จักการละบาปบำเพ็ญบุญตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออกเราต้องเจริญสติท่าจะสอนให้เราหาที่ตั้งของใจท่านให้สูดลมหายใจช้าๆเข้าไปจนสุดปลายทางลมและให้คอยดูใจของเราเรื่อยๆว่าขณะนี้ใจของเรารู้สึกอย่างไรมีสติคอยดูไปเรื่อยว่าขณะนี้เรามีอารมณ์อะไรโลภหรือเปล่าโกรธหรือเปล่าหลงอะไรหรือเปล่าให้สติตามดูอยู่ตลอดเวลา[๔๒]

เมื่อสมาธิตั้งมั่นแล้วเราสามารถยกจิตสู่การเจริญวิปัสสนาซึ่งหลักสำคัญของวิปัสสนาคือการควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเช่นการยืนเดินนั่งนอนก็ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับอิริยาบถนั้นการกระทำใดๆเช่นการกินการดื่มก็ต้องทำด้วยสติสัมปชัญญะหรือสำรวมอินทรีย์คือตาหูจมูกลิ้นกายใจไม่ให้ความยินดียินร้ายครอบงำได้เช่นเมื่อได้เห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็นไม่นำสิ่งที่เห็นมาคิดเป็นอารมณ์ชอบชังหรือปรุงแต่งต่อด้วยกิเลส

๖) ต้อนรับสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ : คือการระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเพื่อความไม่ประมาทในชีวิตโดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอนเช่นชีวิตไม่แน่นอนแต่ความตายเป็นของแน่เมื่อระลึกถึงความตายอยู่เป็นประจำก็จะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่ารีบเร่งทำกิจหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบันไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ภัยมาถึงตนจึงดิ้นรนขวนขวายและปฏิบัติกิจหน้าที่ด้วยความเอาใจใส่ขะมักเขม้นไม่ท้อถอยเสมือนถูกไฟไหม้ศีรษะแล้วจะนิ่งเฉยชาอยู่ไม่ได้ดังพุทธพจน์ที่สรุปเรื่องมรณสติได้ชัดแจ้งความว่าบุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียวใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย[๔๓]

กล่าวได้ว่าการบริหารจิตใจให้มีความแข็งแรงสดชื่นเบิกบานนั้นก็คือการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติอย่างพระพุทธเจ้านั่นก็คือเพื่อให้เป็นผู้รู้ผู้ตื่นและผู้เบิกบานกล่าวคือ

๑) มีความรู้มองอะไรด้วยความรู้เข้าใจไม่ใช้อารมณ์ใช้ปัญญารู้จักพิจารณาเหตุผล

๒) ตื่นคือไม่หลับใหลและไม่หลงใหลมีจิตใจที่ตื่นตลอดเวลาและ

---

[๔๒] สัมภาษณ์,นางแสง เชื้อแก้ว เลขที่ ๘๒ หมู่๕ ตำบลกุดลาด อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๓ สิงหาคม ๒๕๕๙

[๔๓] สัมภาษณ์, นางเตรียม จินดาศรี เลขที่ ๑๑๒ หมู่ ๑๐ ตำบลเหล่าแดง อำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี, ๓ สิงหาคม ๒๕๕๙

๓) เบิกบานคือมีความสดชื่นผ่องใส

ผู้ที่พยายามรักษาสภาพจิตใจเช่นนี้ไว้ได้เรื่อยๆแล้วบุคคลนั้นก็จะมีความสุขมีสุขภาพที่แข็งแรงรวมทั้งการรักษาโรคภัยไข้เจ็บก็ได้ผลดีอีกด้วย

๔.๑.๕.๓ ด้านสังคม

เนื่องด้วยผู้สูงอายุมักจะถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลงอันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่างๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆได้เช่นปัญหาสุขภาพและครอบครัวเป็นต้นความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขจึงเป็นสิ่งจำเป็นดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอทางแนวประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาสังคมและการอยู่ร่วมกัน

๑) ไม่ตกเป็นทาสของมายาธรรม : มายาธรรมคือเรื่องที่เป็นมายาไม่ใช่สัจจะที่แท้จริงเช่นลาภยศสรรเสริญสุขอันเจือด้วยอามิสหรือเครื่องล่อสิ่งเหล่านี้เป็นสมบัติของโลกไม่เที่ยงแท้จริงจังเช่นเดียวกับการเสื่อมลาภเสื่อมยศถูกนินทาและทุกข์ดังนั้นจึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นหรือเอาเป็นอารมณ์ผู้สูงอายุต้องสำนึกตระหนักในความจริงว่าเมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งที่เรียกว่าโลกธรรมเพราะว่าโลกนี้เป็นอนิจจังมีความเปลี่ยนแปลงผันผวนปรวนแปรเมื่อชีวิตของเราเจอสิ่งเหล่านี้เราต้องยอมรับความจริงด้วยความรู้เท่าทันพอรู้เท่าทันใจก็สบายไปครึ่งหนึ่งพร้อมกับมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้นให้ได้มองให้เป็นประโยชน์หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ไม่ว่าจะดีหรือร้ายคนที่มีปัญญารู้จักคิดจะมองหาประโยชน์ได้หมดมีทัศนะไว้ว่า

ข้าราชการที่เคยเป็นใหญ่พอปลดเกษียณมาจะเหงาเลยคือเราต้องรู้โลกธรรม๘มียศมันก็ต้องเสื่อมยศต้องเข้าใจตามนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาถ้าคนมาด่าเราถ้าเราไม่ได้เลวก็อย่าไปสนใจแต่ถ้าเราเลวจริงก็แก้ไขซะขอบคุณเขาที่มาเตือนเรา[๔๔]

๒) อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อย : คือการรู้จักให้อภัยไม่ถือสาเอาเรื่องกับสิ่งเล็กๆน้อยๆ ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่มีใจเมตตากรุณาโดยอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดีเป็นมูลฐานของการให้อภัยมองกันและกันอย่างเป็นมิตรไม่เป็นศัตรูต่อกันบุคคลที่มีเมตตากรุณาเป็นนิสัยอยู่ร่วมกันในสังคมก็เป็นเหมือนสายฝนอันแผ่วเบาจากท้องฟ้าลอยลงมาสู่ดวงใจของคนที่อยู่ร่วมกันหน้าตาผิวพรรณของผู้ที่มีใจเต็มเปี่ยมด้วยเมตตากรุณานั้นย่อมยิ้มแย้มแจ่มใสมีสง่าชวนให้น่านับถือและน่าคบหาเมื่อผู้สูงอายุและบุตรหลานหากแต่ละคนมีเมตตากรุณาไม่เบียดเบียนกันแล้วการอยู่ร่วมกันในสังคมย่อมยังความสุขให้เกิดขึ้นแก่กันและได้

เรารักใครๆใครๆก็รักเราคือมีเมตตากรุณาคือไม่ว่าใครเราก็จะช่วยให้เขาไปในทางที่ดีขึ้นเขาก็จะรักเราที่ผมไม่มีปัญหาทางสังคมเพราะเหตุว่าที่เราทำงานมาด้วยความเรียบร้อยปลดเกษียณมาโดยที่ไม่มีความผิดอะไรเลยเราช่วยเหลืออุปการะลูกน้องมาไม่รู้ว่าจำนวนเท่าไรนับไม่ถ้วนทำให้เรามีจิตใจสบายไปที่ไหนคนก็รักเรา[๔๕]

---

[๔๔] สัมภาษณ์, นายประยูร คำภาทู บ้านทุ่งเกษม ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

[๔๕] สัมภาษณ์, นายวันชัย ศรีธัญ ตำบลศรีไคร อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

๓) มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูล : การมีกัลยาณมิตรที่ดีย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขกล่าวคือการมีมิตรที่ดีมิตรที่ดีนั้นย่อมจะเป็นผู้แนะนำแต่สิ่งที่ดีและมีประโยชน์รวมทั้งช่วยชี้แนะกระตุ้นเตือนให้เกิดโยนิโสมนสิการรู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆด้วยปัญญาอย่างถูกต้องในเรื่องสุขภาพก็เช่นกันกัลยาณมิตรย่อมช่วยเหลือชี้แนะแนวทางในการดูแลรักษาสุขภาพแก่เราได้เช่นแนะนำวิธีเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพรวมทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติสมาธิหรือคลายความเครียดกัลยาณมิตรที่ดีย่อมเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุได้ทำสิ่งที่ดีงามสร้างกุศลต่อตนเองและผู้อื่นยิ่งๆขึ้นไป

เราต้องมีเพื่อนที่ดีเราอายุมากแล้วลูกหลานก็ไม่ได้มาอยู่กับเราทุกวันเขาก็มีธุระของเขาเขาจะมาอยู่ดูแลเราตลอดเป็นไปไม่ได้เราต้องมีเพื่อนชี้เพื่อนที่รู้ใจโทรศัพท์หากันฉันมีเพื่อนหลายคนในกลุ่มเขาจะชอบที่เห็นฉันคุยอะไรสนุกก็จะให้เป็นคนจัดพบปะกันอาทิตย์ละสองวันเพราะเรามีกัลยามิตรขาดเหลืออะไรจึงมีคนช่วยเหลือ

๔) เพียรเพิ่มพูนขันติ : ขันติคือความอดทนหมายถึงการรักษาภาวะปกติของตนได้เมื่อถูกกระทบด้วยอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจไม่แสดงอาการไม่พอใจออกมาให้เห็นโดยเฉพาะต้องอดทนต่อความยากลำบาก (ไม่ท้อแท้, ไม่หมดหวัง) อดทนต่อความเจ็บไข้ (ไม่ร้องไห้, ไม่ทุรนทุราย) อดทนต่อต่อความเจ็บใจ (ไม่โกรธ, ไม่ด่า, หรือทำร้ายผู้อื่นให้เจ็บใจ) และอดทนต่อสิ่งยั่วยวนใจผู้สูงอายุที่มีความอดทนไม่โกรธง่ายจะทำให้เป็นคนอารมณ์ดีจิตใจชื่นบานมีจิตใจงามเมื่อจิตใจงามร่างกายก็งามเรียกได้ว่าทำให้งามทั้งกายและใจดังทัศนะต่างๆของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้

เคล็ดลับในการดำเนินชีวิตคือเป็นคนร่างเริงอารมณ์แจ่มใสไม่ผูกโกรธในการดำรงชีวิตไม่คิดอคติไม่ระแวงว่าใครนินทาเราหรือพูดให้ร้ายเราหรือเปล่ามองฝ่ายตรงข้ามในแง่ดีเสมอตรงนี้คือความสุขที่ได้ทั้งเราและฝ่ายตรงข้ามรวมทั้งคนรอบข้างเรายังมีโมโหแต่ให้มีสติระลึกรู้ว่าโกรธแล้วนะคุณต้องถอยสติต้องเตือนจิตผู้สูงอายุนี่อย่าไปโกรธบ่อยๆอย่าไปใจน้อยใครว่าอะไรมาก็นิ่งเอาไว้อย่าไปต่อล้อต่อขานเราต้องพยายามนิ่งเข้าไว้ไม่โต้ตอบกับใครทั้งสิ้นใครด่ามาเราก็ต้องช่างมันมีปัญหาอะไรต้องนิ่งอดทนอดกลั้นและต้องมีเพื่อนที่ดีและมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทัศนะเสริมในประเด็นนี้ไว้ว่าแม้จะมีอุปสรรคสิ่งที่ไม่ดีมากระทบทางจิตเราเราต้องใช้ความอดทนเยอะทั้งทางกายและใจเราต้องรู้ถึงเหตุถึงผลเราจึงจะอดได้ถ้าไม่อดทนจิตก็จะเคลื่อนไหวไม่มั่นคงโดยเฉพาะคนที่บวช

สภาวการณ์ต่างๆไม่ว่าจะเป็นการเกษียณอายุราชการการออกจากงานหรือปัญหาสุขภาพล้วนมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุประสบปัญหาทางเศรษฐกิจนั่นคือมีรายได้ที่ลดลงในขณะที่มีรายจ่ายที่จำเป็นมากขึ้นทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับความทุกข์ความวิตกกังวลและไม่สบายใจความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเพื่อนำมาใช้ในดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจและรายได้จึงเป็นสิ่งจำเป็นดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอทางแนวประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ดังนี้

๑) เว้นจากอบายมุข : ทุกชีวิตเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดไม่ควรที่จะให้เสื่อมเสียไปกับสิ่งที่หาสาระไม่ได้การได้เกิดมาเป็นคนทั้งทีถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐสุดควรที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามเข้ามาพอกพูนให้ชีวิตมีความสุขมีสาระและแก่นสารถึงที่สุดอบายมุข๖ประการเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องละเว้นโดยเด็ดขาดเพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัดทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่วผิดศีลธรรมมีแต่ผลเสียหายโดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเองทำความ

เดือดร้อนให้กับผู้อื่นจะนำความเจ็บป่วยไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้อีกทั้งให้เกิดความเสื่อมโภคทรัพย์ไม่มีคนเคารพนับถือเสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียงจึงประสบแต่ความเสื่อมต่างๆโดยปริยายดังทัศนะต่างๆของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้

ถ้าอยากสุขภาพแข็งแรงไม่เป็นหนี้ต้องละเว้นอบายมุขเพราะอบายมุขคือเหตุแห่งความฉิบหาย๖ อย่าง[๔๖]

๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย : คนที่มีความมั่นใจในชีวิตของตนจนไม่หวาดหวั่นพรั่นพรึงแม้ต่อความตายก็เพราะได้ดำเนินชีวิตของตนอยู่อย่างดีที่สุดและได้ใช้ชีวิตนั้นให้เกิดคุณประโยชน์คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดมาแล้วชาติหนึ่งเรียกได้ว่าเป็นผู้อยู่อย่างผู้มีชัยประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตคนเช่นนั้นคือผู้ที่ได้เข้าถึงจุดหมายแห่งการมีชีวิตและดำเนินชีวิตของตนสำหรับผู้สูงอายุแล้วการมีสุขภาพแข็งแรงความสามารถในการพึ่งตนเองลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็นแม้จะเป็นจุดหมายขั้นตาเห็นหรือประโยชน์ปัจจุบันแต่ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรตระเตรียมเอาไว้ด้วยการทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดีดังที่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งได้แสดงทัศนะไว้ว่า

ปัจจุบันยังต้องสอนอภิธรรมอยู่สามที่เป็นหน้าที่ของเราต้องสอนให้ดีจึงต้องแก้ปัญหาด้วยการเตรียมการสอนล่วงหน้าเตรียมไว้ให้เป็นปัจจุบันสอนไปออกข้อสอบไปความกังวลมันก็จะลดลงเราก็รู้สึกว่าการเตรียมตัวแบบนี้ช่วยให้เราทำงานได้เป็นปัจจุบันมากยิ่งขึ้นทั้งนี้จุดหมายชีวิตที่ผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญเลยออกไปจากประโยชน์ปัจจุบันคือ

ประโยชน์เบื้องหน้าที่เป็นคุณค่าในชีวิตซึ่งก็ให้เกิดความสุขล้ำลึกภายในโดยเฉพาะดังนี้

- มีความภูมิใจในชีวิตทีสะอาดที่ได้ประพฤติแต่สิ่งดีงามสุจริต
- มีความอิ่มใจในชีวิตที่มีคุณค่าที่ได้เสียสละบำเพ็ญประโยชน์
- มีความโปร่งโล่งมั่นใจว่าได้ทำกรรมดีมีหลักประกันวิถีสู่ภพใหม่

รู้จักการแบ่งเวลา ไปทำบุญทำทาน สวดมนตร์อาราธนาศีลอาราธนาธรรมนำถวายสังฆทานเวลามีงานสวดพระปริตรเราต้องเป็นตัวนำหรือเวลาใครมาทำบุญวันเกิดเราจะเป็นคนนำนำสวดมนต์เช้าบ่ายต้องตรงต่อเวลาแปดโมงครึ่งต้องมาถึงแล้วต้องเตรียมความพร้อมทั้งสุขภาพกายใจและความเสียสละเป็นกิจกรรมที่เป็นการให้โดยไม่คิดค่าตอบแทนคือมาให้มาด้วยใจทำด้วยใจมิต้องการสิ่งตอบแทนสิ่งที่ได้คือความสุขคุยกันแต่เรื่องบุญ[๔๗]

ถ้าคนเราเข้าถึงธรรมะเข้าถึงหลักธรรมเราก็จะคิดเผื่อแผ่คนอื่นและก็จะปรับปรุงตัวเองให้มีความสุขสิ่งที่คนอื่นทำแล้วตัวเองไม่ชอบเราก็จะไม่ทำสิ่งนั้นทั้งนี้การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ในทางพระพุทธศาสนาคือการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งคือการมีปัญญารู้เท่าทันความจริงอันทำให้จิตใจเป็นอิสระไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆไม่ผิดหวังโศกเศร้าบีบคั้นจิตเพราะความยึดติดถือมั่นในสิ่งใดและมีความปลอดโปร่งสงบผ่องใสเบิกบานใจตลอดเวลา

---

[๔๖] สัมภาษณ์, นายวิชัย วามะสิงห์ หมู่บ้านเอื้ออาทร ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๘ สิงหาคม ๒๕๕๙

[๔๗] สัมภาษณ์, นางสมบูรณ์ ปิ่นทุมา บ้านจั่น ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙

๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ : เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลงและมักจะมีปัญหาสุขภาพอีกทั้งมีเวลาว่างเพิ่มขึ้นจึงเป็นโอกาสในการทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจเช่นการไปวัดทำบุญปฏิบัติธรรมหรือการทำงานอดิเรกอื่นๆซึ่งล้วนแล้วแต่มีค่าใช้จ่ายมากน้อยแตกต่างกันไปดังนั้นการรู้จักใช้ทรัพย์ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดจึงเป็นสิ่งจำเป็นเราจึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์ดังนี้

(๑) เก็บเป็นเงินสำรองคงคลังคือเก็บเงินไว้ก้อนหนึ่งไว้ใช้ในยามจำเป็นยามเจ็บป่วยขึ้นมาก็ไปเบิกไว้ใช้รักษาสุขภาพได้พอเรามีเงินคงคลังเราก็เกิดความมั่นคงทางใจเมื่อมีความมั่นคงทางใจแล้วก็มีความมั่นคงทางกายคือครอบครัวมีความอบอุ่นมั่นคงผู้สูงอายุที่ไม่มีเงินสำรองคงคลังย่อมเป็นทุกข์

(๒) แบ่งเงินมาใช้มากินด้วยเงินเป็นสิ่งสมมติชีวิตมนุษย์เป็นของจริงดังนั้นเงินจะมีค่าก็ต่อเมื่อนำมาใช้ดังนั้นเงินส่วนที่๒นี้เอามาซื้อข้าวปลาอาหารเสื้อภาอาภรณ์ปัจจัยสี่ที่อยู่อาศัยยารักษาโรคเอาเงินมาใช้ให้กินอิ่มนอนอุ่นแบ่งปันให้บุตรหลานหรือญาติพี่น้องเพราะถ้าเราไม่แบ่งปันให้ใครเลยมีเงินไปก็ไม่มีประโยชน์แต่อย่ากินอย่าใช้จนหมดเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

(๓) แบ่งเงินไว้เป็นทุนในการทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ตนเองสนใจในยามสูงอายุการได้ทำกิจกรรมที่รักหรือที่สนใจเป็นสิ่งสำคัญต่อความสุขในจิตใจและบางทีการได้ทำในสิ่งที่รักผลของการทำงานมักจะออกมาดีอาจเป็นเหตุให้มีรายได้ไว้ใช้จ่ายในช่วงบั้นปลายอายุได้

(๔) รู้จักเสียภาษีภาษาบาลีใช้คำว่าราชพลีเพราะเราอยู่ในแผ่นดินนี้แล้ววันหนึ่งเราก็จะตายในแผ่นดินนี้เราเป็นหนี้บุญคุณแผ่นดินฉะนั้นอย่าหลีกเลี่ยงการเสียภาษีดังคำกล่าวที่ว่ารวยแล้วต้องให้ได้แล้วรู้จักแบ่งปัน

(๕) บำรุงสมณชีพราหมณ์เพราะสมณชีพราหมณ์เป็นผู้รักษาธรรมไว้ให้สังคมท่านเป็นผู้ทรงศีลทรงธรรมสังคมอยู่เย็นเป็นสุขเพราะว่าทุกคนเชื่อในบาปบุญคุณโทษดังนั้นต้องบำรุงสมณชีพราหมณ์ให้กินอิ่มนอนอุ่นให้มีกำลังใจออกไปเทศน์ออกสอนไปวัดไปทำบุญ

(๖) อุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปเพราะคนที่ยังอยู่เราอุปการะแล้วส่วนคนที่ล่วงไปแล้วเราจะต้องทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ด้วยนี่คือวิธีใช้เงินของพระพุทธเจ้าคนตายไปแล้วพระองค์ก็บอกลูกหลานให้ทำบุญไปให้บรรพบุรุษ[๔๘] ดังทัศนะต่างๆของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้

เราเป็นข้าราชการบำนาญก็จะมีวิธีวางแผนการใช้จ่ายอะไรที่เป็นรายจ่ายแน่นอนเช่นค่าน้ำค่าไปค่าขยะต้องแบ่งจ่ายให้เรียบร้อยก่อนจากนั้นเราค่อยใช้จ่ายเรื่องการกินเรื่องของเครื่องครัวเพราะตัวเองชอบทำกับข้าวกินเองค่าแรงจากการสอนก็จะเอาไปทำบุญและต้องรู้จักประมาณตนด้วย

คือมีสติในการดำเนินชีวิตไม่ใช้จะทุ่มเทไปกับทุกสิ่งทุกอย่างบริหารจัดการเงินพอดีทุกเดือนและต้องแบ่งเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้ในการทำบุญเพราะทำบุญแล้วจิตใจสบายเราไม่มีเวลาทำบุญตักบาตรทุกเช้าเราก็ทำบุญใส่กระปุกทุกวันแล้วพอสิ้นเดือนก็ไปทำบุญ[๔๙]

มีน้อยใช้น้อยใช้อย่างประหยัดต้องวางแผนการใช้เงินเพื่อให้มีส่วนเหลืออยู่บางคนมีเงินแต่ใช้ไปทำบุญซะหมดแต่ตัวเองกับไม่มีกินเราควรแบ่งทรัพย์เป็น๕ส่วนตามหลักพุทธศาสนา

---

[๔๘] ว.วชิรเมธี, **เคล็ดลับเศรษฐี**, (กรุงเทพฯ : ปรานพับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓), หน้า๗๗-๘๓.

[๔๙] สัมภาษณ์, นายสมคิด สอนอาจ, ข้าราชการบำนาญ เลขที่ ๔ ถนนสรรพสิทธิ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙

๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย : คนหลายคนมีอายุอยู่ในโลกนี้นานๆแล้วหมดอิสรภาพเพราะไม่สามารถมีความสุขด้วยตนเองต้องเอาความสุขไปขึ้นกับสิ่งภายนอกกับวัตถุต่างและนับวันยิ่งต้องการเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆเมื่อชีวิตและความสุขไปขึ้นอยู่กับวัตถุมากเข้าชีวิตก็ลำบากนอกจากพะรุงพะรังไปหมดยังทำให้ไม่เป็นตัวของตัวเองในการที่จะมีความสุขผู้สูงอายุคือวัยที่ต้องมีความสุขจากสิ่งที่มีอยู่รอบตัวให้ง่ายขึ้นคือให้ความสำคัญกับความสุขภายในวิธีการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่จะเข้าถึงความสุขภายในได้นั้นต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่ายเกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุมาบำเรอให้น้อยที่สุดขวนขวายในการทำสิ่งทีดีงามเป็นกุศลยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายอยู่ง่ายกินง่ายไม่เรื่องมากไม่จู้จี้จุกจิกทำแต่สิ่งง่ายๆไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยากควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุดด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่นดังทัศนะต่างๆของผู้สูงอายุที่แสดงไว้ดังนี้

คนแก่ต้องมักน้อยสันโดษพอกินพอใช้คือคนแก่อย่าไปกินอะไรมากถ้ากินมากไฟธาตุไม่ย่อยกินของอ่อนๆและพยายามฟังธรรมให้มากๆใช้เวลาว่างกับลมหายใจพุทโธหรือหายใจเข้าหายใจออกก็มีสติตามรู้ตรงนี้จะมีคุณค่ากับคนแก่อย่าไปต้องการอะไรมากขอให้ปฏิบัติธรรมกำหนดลมหายใจให้มากอยู่กับสติให้มากฟังธรรมะให้มากให้ลูกหลานมาเล่นกับเราบ่อยป้าจะไม่เบียดเบียนลูกเงินที่ลูกให้เราจะต้องคำนวณว่าพอใช้ถ้าไม่พอใช้เราก็ต้องทำให้พอโดยตัวของเราเองแต่ลูกเขาก็คำนวณมาแล้วว่าเงินแค่นี้ที่ให้แม่ใช้แม่ก็พอใช้แต่เขาก็จะเปิดโอกาสว่าถ้าแม่ไม่พอแม่บอกได้นะแต่โดยความเป็นแม่มันหยิ่งว่าเราเป็นแม่นะเราจะขอเงินลูกไม่ได้เราต้องรู้จักคำว่าพอ[๕๐]

ผมเป็นคนประหยัดใช้ในสิ่งที่จำเป็นกินมากก็อ้วนอ้วนแล้วสุขภาพก็ไม่ดีเมื่อเราอยู่ในวัยสูงอายุเราต้องมีความตั้งมั่นว่าเราจะไม่อิงกับวัตถุต่างๆวัตถุที่มันเกินกำลังของเราเราควรหาความสุขที่ประณีตมากขึ้นและมีผู้สูงอายุอีกท่านหนึ่งแสดงทัศนะเสริมในประเด็นนี้ไว้ว่าเราต้องเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายเป็นคนที่สันโดษในการหาทรัพย์ไม่ต้องไปแสวงหาแล้วทรัพย์สมบัติเอาเวลามาปฏิบัติธรรมดีกว่าเดี๋ยวตายไปแล้วใครจะมาช่วยเราได้ถ้าเราเจริญสติมากเราจะมีสติที่จะละบาปบำเพ็ญกุศลเป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธองค์

ดังนั้น ในการประยุกต์การนำหลักทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิตของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยปัจจุบัน มีทั้งหมด ๔ ข้อ คือ (๑) การนำหลักอุฏฐานสัมปทามาแก้ปัญหาการขาดความเพียร เมื่อจะหลีกให้พ้นจากความชั่วนานาประการ สิ่งสำคัญก็คือการระมัด ระวังหรือสำรวมรักษากาย วาจา ใจ แม้กระทั่งชีวิตของเรา ไม่ให้หลงไปตามกระแสวัตถุต่างๆ (๒) การนำหลักอารักขสัมปทามาแก้ปัญหาชีวิตการไม่รู้จักรักษาทรัพย์ อารักขสัมปทา คือการใช้เงินตามหลักธรรมะคนรู้จักทำมาหาเลี้ยงชีพ คนที่จะเรียกได้ว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น ใช้เงินเป็น เป็นคนทำมาหากินที่ดี ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ (๓) การนำหลักกัลยาณมิตตตามาแก้ปัญหาชีวิตการคบคนพาล ต้องมีกัลยาณมิตรที่ดี คือ มีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหาและบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี , ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคลหรือเข้าร่วมหมู่กับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญามีความสามารถซึ่งจะช่วยแวดล้อม สนับสนุนชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดีในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการและธรรมปฏิบัติ,สิ่งแวดล้อม

---

[๕๐] สัมภาษณ์, นายเปลี่ยน สิริรังสรรค์กุล ข้าราชการบำนาญ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

ทางสังคมที่ดี และ (๔) การนำหลักสมชีวิตามาแก้ปัญหาชีวิตการใช้จ่ายทรัพย์เกินฐานะ คือ การประหยัดเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เราจะมีชีวิตราบรื่นปกติสุขได้ก็ต้องรู้จักใช้เงินทองอย่างประหยัด ใช้แต่ในสิ่งที่จำเป็นแก่การครองชีพของเราพยายามใช้จ่ายให้พอเหมาะกับรายได้ของเรา เพราะว่าผู้ใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายใช้จ่ายเกินฐานะของตัวเองนั้นย่อมได้รับความเดือดร้อนทำให้ครอบครัวได้รับความลำบาก เพราะฉะนั้นจะต้องรู้จักประหยัดทรัพย์พยายามใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่จำเป็นเท่านั้นจึงมีความสุขได้ตามสมควรแก่อัตภาพของตัวเองและครอบครัว

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ใน ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจจึงมีแนวทางในการเสนอแนะการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีการดำเนินการให้มากขึ้นกว่าเดิม ดังนี้

ด้านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ	**แนวทางในการเสริมสร้าง**	**ข้อเสนะแนะ**
๑. ด้านร่างกาย	๑.เข้าใจความจริงของชีวิตเข้าใจให้ได้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรงมีสภาพที่เสื่อมสูญเสียหายร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วยความเสื่อมโทรมแก่ชราและมีความตาย ๒. มีศีลธรรมเป็นพื้นฐานเพื่อควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงามมีความปกติสุขไม่มีการเบียดเบียนกันในสังคม ๓.ทานอาหารแต่พอดีผู้สูงอายุควรกินอยู่อย่างเหมาะสมการบริโภคที่ถูกต้องเหมาะสม ๔.อาศัยอยู่ในที่ที่เหมาะสมผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจมีความสุข ๕.ออกกำลังกายเป็นประจำการออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัยมีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม ๖. เมื่อเจ็บป่วยต้องดูแลรักษาไปตรวจเช็คร่างกายเป็นประจำจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อหาวิธีการรักษาบำบัดที่ถูกต้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง	ควรใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้านร่างกายคืออริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ๓ ขันธ์ ๕

๒. ด้านจิตใจ	๑. หมั่นทำบุญให้ทานการที่ผู้สูงอายุใส่บาตรทุกวันในตอนเช้าและแบ่งปันสิ่งที่มีให้กับผู้อื่นและสังคม ๒.ทำงานอยู่เสมอความสุขที่เกิดจากการทำงานนั้นเป็นความสุขที่ไม่มีโทษผู้สูงอายุจึงควรฝึกฝนตนให้มีความสุขอยู่กับงาน ๓. อย่าเป็นทุกข์ล่วงหน้าการหมกมุ่นเป็นทุกข์ล่วงหน้าถือว่าเป็นความทุกข์ที่เสียเวลาเสียการงานเสียสุขภาพจิตไปโดยเปล่าประโยชน์ ผู้สูง อายุควรมีใจจดจ่อใส่ใจอยู่กับเรื่องที่ทำ ๔. อย่ายอมเป็นทาสของอดีตต้องทำความเข้าใจว่าอดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้วเรียกคืนมาไม่ได้ความรู้สึกสุขทุกข์อันใดที่ล่วงเข้ามาในจิตใจก็ล่วงไปหมดแล้ว ๕. ทำใจให้สงบด้วยสมาธิและวิปัสสนาการทำสมาธิคือการผูกจิตให้สงบตั้งมั่นไว้กับอารมณ์สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง ๖. การระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเพื่อความไม่ประมาทในชีวิตโดยระลึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นแน่นอนก็จะทำให้เจ้าของชีวิตไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่ารีบเร่งทำกิจหน้าที่ให้สมบูรณ์ในปัจจุบันไม่นิ่งนอนใจปล่อยปละละเลยหรือรอให้ภัยมาถึงตน	ควรใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ**ด้านจิตใจ** คือ ๑. อกุศลมูล ๓ ๒. บุญกิริยาวัตถุ ๓ ๓. อิทธิบาท ๔ ๔. สติปัฏฐาน ๔ ๕. มรณสติ
๓. ด้านสังคม	๑. ไม่ตกเป็นทาสของมายาธรรมผู้สูงอายุต้องสำนึกตระหนักในความจริงว่าเมื่อเราอยู่ในโลกต้องเจอสิ่งที่เรียกว่าโลกธรรมเพราะว่าโลกนี้เป็นอนิจจังมีความเปลี่ยนแปลงผันผวนปรวนแปร ๒. อย่าเอาเรื่องกับสิ่งเล็กน้อยคือการรู้จักให้อภัยไม่ถือสาเอาเรื่องกับสิ่งเล็กๆน้อยๆไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่มีใจเมตตากรุณาโดยอาศัยความเข้าใจและการมองโลกในแง่ดี ๓. มีกัลยาณมิตรคอยเกื้อกูลการมีกัลยาณมิตรที่ดีย่อมทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข ๔. เพียรเพิ่มพูนขันติผู้สูงอายุที่มีความอดทนไม่โกรธง่ายจะทำให้เป็นคนอารมณ์ดีจิตใจชื่นบานมีจิตใจงามเมื่อจิตใจงามร่างกายก็งามเรียกได้ว่าทำให้งามทั้งกายและใจ	ควรใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ**ด้านสังคม** คือ ๑.โลกธรรม ๘ ๒.พรหมวิหาร ๔ ๓.ธรรมอันทำให้งาม ๒

๔.๑.๖ ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมอื่นๆ

จากข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยสามารถจัดเรียงประเด็นของข้อเสนอแนะตามความถี่ของข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ได้ดังนี้ คือ

๑) ควรมีการวางแผนพัฒนาเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรกำหนดแนวทางการสร้างความรู้ความเข้าใจต่อความเข้าใจต่อคุณลักษณะการยังคุณประโยชน์ของผู้สูงอายุทั้งในเชิงสังคมและเศรษฐกิจให้ครอบคลุมและชัดเจน

๒) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรยกย่องประกาศเกียรติคุณผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมบริการจิตอาสาหรืออาสาสมัครระดับชุมชนในรูปแบบต่างๆอย่างทั่วถึงทุกระดับเพราะผู้สูงอายุกลุ่มที่ทำกิจกรรมบริการต่างๆไม่ได้ต้องการค่าตอบแทนทำด้วยความรู้ที่ปรารถนาดีและตั้งใจอุทิศตนเองเพื่อกลุ่มและชุมชนสิ่งที่สามารถตอบแทนได้คือการยกย่องประกาศเกียรติคุณและควรมีการดำเนินการในทุกระดับตั้งแต่ระดับชุมชนจังหวัดและประเทศ

๓) รัฐบาลควรส่งเสริมให้หน่วยงานต่างๆมีการดำเนินการที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่ยังคงมีความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมเช่นการสนับสนุนส่งเสริมให้โรงเรียนในท้องถิ่นนำผู้สูงอายุที่มีความรู้เฉพาะมีความสามารถมีความเชี่ยวชาญที่ผ่านประสบการณ์ในอาชีพช่วงวัยทำงานมาช่วยงานด้านเด็กและเยาวชน

๔) ควรกำหนดแนวทางและวิธีการในการค้นหาความรู้เดิม/ประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุมีอยู่เพื่อแสวงหาอาชีพที่เหมาะสมและสอดคล้องกับคุณลักษณะนั้นๆของผู้สูงอายุ

๕) ควรสนับสนุนหรือประสานแหล่งทุนที่มีการจัดสรรงบประมาณเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุการทำกิจกรรมของกลุ่ม/ชมรมผู้สูงอายุเพราะการทำกิจกรรมจะมีค่าใช้จ่ายบางอย่างที่จำเป็นโดยประธานหรือคณะกรรมการต้องเป็นผู้รับผิดชอบจึงทำให้กิจกรรมไม่สามารถขยายหรือพัฒนาได้เต็มที่ดังนั้นการแสวงหาความร่วมมือกับกองทุนต่างๆเช่นกองทุนผู้สูงอายุกองทุนสวัสดิการสังคมให้ปรับเกณฑ์การให้ทุนเอื้อต่อกิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ

๖) ควรมีการส่งเสริมให้ความรู้แก่กลุ่มผู้สูงอายุในการพัฒนาผลิตภัณฑ์เฉพาะอย่างยิ่งผลิตภัณฑ์สิ่งประดิษฐ์ซึ่งควรมีการพัฒนารูปแบบผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่องหน่วยงานที่ส่งเสริมการทำควรมีการให้ความรู้แก่กลุ่มผู้สูงอายุในการพัฒนาผลิตภัณฑ์และสร้างความแตกต่างของผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่อง

๗) ควรส่งเสริมผู้ส่งอายุที่ประกอบอาชีพเชิงธุรกิจได้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้อื่นในกลุ่มของผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเชิงธุรกิจนั้นเป้าหมายของการคงอาชีพคือการต่อยอดผลิตภัณฑ์หรือสร้างความยั่งยืนแก่ครอบครัวและสามารถนำธุรกิจสู่ความสำเร็จได้ดังนั้นควรมีเวทีให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ไปสู่ผู้สูงอายุและกลุ่มวัยอื่น

๘) ควรมีโครงการพัฒนาหรือเสริมความรู้ในด้านการดูแลเฉพาะด้านแก่กลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมบริการกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมบริการที่เป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ/ไปเยี่ยมผู้สูงอายุในชุมชนควรพัฒนาหรือเสริมความรู้ในด้านการดูแลเฉพาะด้านเช่นด้านสุขภาพอนามัยโรคหรือภาวะความเจ็บป่วยที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้และนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งกับตนเองและเพื่อน

ผู้สูงอายุในชุมชนการเป็นอาสาสมัครด้วยจิตสำนึกความเอื้ออาทรมีจิตใจชอบช่วยเหลือผู้อื่นนั้นไม่เพียงพอควรที่เสริมด้วยความรู้ที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ด้วยเช่นกัน

๙) ควรมีการจัดสรรงบประมาณเพื่อการสนับสนุนด้านการเงินแก่ผู้สูงอายุที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยหรือผู้พิการในครอบครัว (family care giver) เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้บางรายยังมีความจำเป็นด้านรายได้หรือต้องออกจากงานจึงทำให้ขาดรายได้และเงินที่จะใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

๑๐) ควรมีแผนงานและโครงการเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เช่น การเข้าค่ายพุทธบุตรสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและเพื่อเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

ขอบเขตของเขตการวิจัย การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ใน ๓ ด้าน คือ การเสริมสร้างสุขภาพด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) ในด้านเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๔๐๐ คน ในด้านเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ในปัจจุบันจึงได้รวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ซึ่งกำหนดแหล่งข้อมูลหรือผู้ให้ข้อมูลในการศึกษา โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เอาใน ๓ ชุมชน ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่ จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดป่าแสนอุดม จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีแสงทอง จำนวน ๕ คน รวมทั้งหมดจำนวน ๒๐ คน

๕.๑ สรุปการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี สรุปผล ดังนี้

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมาก เป็นเพศชาย มีจำนวน ๒๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๘ มีอายุระหว่าง ๖๐-๗๐ ปีจำนวน ๑๙๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๓ มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา จำนวน ๓๙๒ คน/รูปคิดเป็นร้อยละ ๙๘.๐ ไม่ได้ทำงาน จำนวน ๑๘๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๘๐ รองลงมา มีอาชีพ เกษตรกรรม จำนวน ๑๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๘๐

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ใน ๓ ด้าน คือ การเสริมสร้างด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังนี้

๕.๑.๒.๑ การเสริมสร้างด้านร่างกาย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ในด้านการเสริมสร้างด้านร่างกาย โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๑) ค่าเฉลี่ยเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การพิจารณาหลักขันธ์ ๕ ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงของ

ร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ($\overline{X}$ = ๓.๖๙) การเดินจงกรมตามหลักปฏิบัติเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ ($\overline{X}$ = ๓.๔๙) และการนำหลักไตรลักษณ์ ๓ เพื่อนำมาใช้ในการพิจารณาความเจ็บป่วยของร่างกาย ($\overline{X}$ = ๓.๔๘) ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อ ๑ การนำหลักไตรลักษณ์มาเพื่อประยุกต์ใช้ในการลด ละเลิก การดื่มสุราและการเล่นการพนัน ($\overline{X}$ = ๓.๒๑)

๕.๑.๒.๒ การเสริมสร้างด้านจิตใจ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านจิตใจ โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๕) ส่วนค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ หลักพรหมวิหารใช้ในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคคลในครอบครัว ($\overline{X}$ = ๓.๕๖) หลักไตรลักษณ์เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้ความเป็นจริงของชีวิต ($\overline{X}$ = ๓.๔๘) ข้อ ๓ การนั่งสมาธิเป็นประจำ เพื่อทำให้ลดความคิดฟุ้งซ่าน การพิจารณาหลักกฎแห่งกรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องต้องได้รับในสิ่งที่ตนเองได้กระทำไว้ ($\overline{X}$ = ๓.๔๗) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การใช้สติปัฏฐานในการพิจารณาถึงความเป็นไปในชีวิตและสังขารของตนเอง ($\overline{X}$ = ๓.๒๐)

๕.๑.๒.๓ การเสริมสร้างด้านสังคม

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๓) ส่วนค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือข้อ ๘หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการสอน “จริยธรรม”ที่ดีที่สุดที่ทำให้ทุกคนอยู่ในสังคมได้ ($\overline{X}$ = ๓.๕๖) ประเพณีและวัฒนธรรมทางศาสนามีส่วนช่วยให้ท่านเข้าถึงไตรลักษณ์ได้มากขึ้น ($\overline{X}$ = ๓.๕๔) การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา นำไปสู่ความสำเร็จและความสงบสุขของสังคมได้ ($\overline{X}$ = ๓.๔๒) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ การดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ($\overline{X}$ = ๒.๖๘)

๕.๑.๓ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบเพื่อให้มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อเข้าสู่นิพพาน หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่บุคคลสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่ประมาท ดังนี้

๕.๑.๓.๑ หลักธรรมที่เกี่ยวกับเสริมสร้างด้านร่างกาย

๑) อริยสัจจ์ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยบุคคล หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่ ๔ ประการ[๑] คือ

(๑) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) กล่าวโดยย่อ ทุกข์ก็คือ อุปาทานขันธ์ หรือขันธ์ ๕

---

[๑] **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๑๔๕/๑๒๗.

(๒) สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ๓ คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ และวิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่

(๓) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง ๓ ได้อย่างสิ้นเชิง

(๔) มรรค คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ มีองค์ประกอบอยู่ ๘ ประการ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ-ความเห็นชอบ(๒) สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา-เจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะ-ทำการงานชอบ (๕) สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ (๖) สัมมาวายามะ-พยายามชอบ (๗) สัมมาสติ-ระลึกชอบ และ (๘) สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบ ซึ่งรวมเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า"มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลาง

๒) ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ ๓ ประการ หมายถึงสามัญลักษณะ คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง อันได้แก่ อนิจจลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง มีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ลักษณะทนอยู่ตลอดไปไม่ได้ ถูกบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และอนัตตลักษณะ ลักษณะไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา ซึ่งหรือลักษณะที่เสมอกันหรือข้อกำหนด หรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวงเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ ๓ อย่าง[๒] ได้แก่

(๑) ทุกขตา (ทุกขลักษณะ) อาการเป็นทุกข์ อาการที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว อาการที่กดดัน อาการฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้

(๒) อนัตตตา (อนัตตลักษณะ) อาการของอนัตตา อาการของสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน อาการที่ไม่มีตัวตน อาการที่แสดงถึงความไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใคร อาการที่แสดงถึงไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง

๓) ขันธ์ ๕ (เบญจขันธ์) เป็นหลักธรรมในศาสนาพุทธที่สอดคล้องกับเรื่องของ“ทุกข์”ตามหลักอริยสัจ ๔โดยหมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมทั้ง ๕ ที่ทำให้เกิดเป็นตันตนหรือชีวิตขึ้นมา หรืออาจพูดให้เข้าใจได้ง่ายว่า ส่วนประกอบ ๕ อย่าง[๓]ที่รวมกันแล้วก่อให้เกิดเป็นคนและสัตว์ขึ้นมานั่นเอง

(๑) รูปขันธ์ กองรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรมและคุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด

(๒) เวทนาขันธ์ กองเวทนาส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อรับรู้เกิดความพอใจ มนุษย์เรียกว่า สุข เมื่อรับรู้เกิดความไม่พอใจ มนุษย์เรียกว่า ทุกข์ เมื่อรับรู้แล้วไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า อุเบกขา

(๓) สัญญาขันธ์ กองสัญญา ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆได้ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ ๖เช่น เสียงดัง รูปสวย กลิ่นหอม รสหวาน ร้อนและดีใจ

---

[๒] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔.

[๓] **อภิ.วิ** (ไทย) ๓๕/๑/๑.

(๔) สังขารขันธ์ กองสังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล ๕

(๕) วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖

๕.๑.๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวกับเสริมสร้างด้านจิตใจ

๑) อกุศลมูล คือ รากเหง้าของความไม่ฉลาด หรือหมายถึง รากเหง้าหรือต้นตอของความชั่วทั้งปวง เมื่อกำเริบจะแสดงออกมาเป็นทุจริตทางกาย วาจา ใจ รวมเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ซึ่งมี ๓ประการ[๔] ได้แก่

(๑) โลภะ (ความอยากได้) ความอยากได้ของคนอื่นมาเป็นของตน อยากให้ตนมีเหมือนคนอื่น หรือมีมากกว่าผู้อื่น

(๒)โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) การอยากฆ่า การอยากทำลายผู้อื่น ความคิดประทุษร้ายเป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้หลายอย่าง เช่น ปฏิฆะ ความหงุดหงิด, โกธะ ความโกรธ

(๓) โมหะ (ความหลงไม่รู้จริง) ความไม่รู้ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาท เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้ต่างๆ

๒) บุญกิริยาวัตถุ เป็นที่ตั้งหรือเรื่อง คือเครื่องสำหรับทำบุญคำว่า บุญ แปลว่าบุญ ความดี, ความสุข, ความสะอาด, ความผ่องแผ้วแห่งจิต คำว่า กิริยา แปลว่า ทำ บำเพ็ญ วัตถุ แปลว่าที่ตั้ง, เรื่อง รวมกันเข้าเป็น บุญกิริยาวัตถุ แปลว่า ที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ หรือแปลว่าเรื่อง คือเครื่องสำหรับทำความสุขมีอยู่ ๓ ประการ[๕]

(๑) ทานมัย แปลว่า บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน ทานหมายถึงการสละทรัพย์สิ่งของของตนให้แก่คนอื่น การให้มี ๒ วิธี คือ ให้โดยเจาะจง และให้โดยไม่เจาะจง

(๒) สีลมัย แปลว่า บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล. ศีลหมายถึงการตั้งใจงดเว้นจากความชั่ว คือบังคับตัวเองไม่ให้ทำความชั่ว รักษากาย วาจาให้เรียบร้อยตามควรแก่ภาวะ

(๓) ภาวนามัย แปลว่า บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา ภาวนาหมายถึงการอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในความดีและให้ฉลาด

๓) อิทธิบาท ๔ แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรมเครื่องให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใดต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔ อย่าง[๖] คือ

(๑) ฉันทะคือความพอใจในฐานะเป็นสิ่งที่ ตนถือว่า ดีที่สุดที่มนุษย์เราควรจะได้ข้อนี้เป็นกำลังใจอันแรก ที่ทำให้เกิดคุณธรรมข้อต่อไปทุกข้อ

(๒) วิริยะคือความพากเพียรหมายถึงการกระทำที่ติดต่อไม่ขาดตอนเป็นระยะยาวจนประสบความสำเร็จคำนี้มีความหมายของความกล้าหาญเจืออยู่ด้วยส่วนหนึ่ง

(๓) จิตตะคือ ความไม่ทอดทิ้งสิ่งนั้น ไปจากความรู้สึกของตัว ทำสิ่งซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ นั้นให้เด่นชัด อยู่ในใจเสมอ คำนี้รวมความหมาย ของคำว่า สมาธิอยู่ด้วยอย่างเต็มที่

---

[๔] **องฺ.จตุกฺก.** (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗

[๕] **องฺ.อฏฺฐก**. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔-๒๙๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

[๖] **อภิ.วิ.**(ไทย), ๓๕/๕๐๕/๒๙๔.

(๔) วิมังสาคือ ความสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จ เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้รวมความหมายของคำว่าปัญญาไว้อย่างเต็มที่บุคคลเมื่อประกอบด้วย คุณธรรม ๔ อย่างนี้แล้วย่อมประสบความสำเร็จในสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ซึ่งโดยตรงแล้ว หมายถึงความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการได้เป็นอย่างดี

๔) สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานหรือที่ตั้งอันเป็นที่รองรับของการกำหนดสติอย่างประเสริฐ เพราะเป็นการตามระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นตามฐาน ซึ่งมี ๔ ฐานด้วยกัน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำลายวิปลาสธรรม ๔ ประการได้ คือ

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ(ความไม่งาม,ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปลาส(สำคัญว่างาม,ว่าน่ารัก)

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส(สำคัญว่าเป็นสุข)

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลายนิจจวิปลาส (สำคัญว่าเที่ยง)

(๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่าแท้ที่จริงแล้ว รูปและนามนั้นเป็นอนัตตา เป็นการทำลายอัตตวิปลาส (สำคัญว่าเป็นตัวตน)

๕) มรณสติ หมายถึง การระลึกถึงความตายอันจะมีแกตน คนอื่นตลอดถึงสัตวทั้งหลาย และพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดการตาย เพื่อให้เกิดสังเวชสลดใจ เกิดความเบื่อหนายทำให้จิตใจไดคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ไมเปนทุกขกับเรื่องการตาย และยิ่งกวานั้นยังไดถือเอาความตายที่เกิดขึ้นในลักษณะตางๆนั้นนอมเขามาหาตนวาสักวันหนึ่งเราก็จะตองเปนแบบนี้จะต่องไดรับสิ่งเหลานี้แนนอน โดยไมมีสิทธิ์ที่หลีกเวนได พรอมกับจะไดยึดถือเอาเปนเครื่องเตือนใจไมให้ประมาทในการดำเนินชีวิตอันเปน เหตุใหตั้งอยูกับการทำความดีทั้งปวง

การเจริญมรณสติ[๗] คือ การระลึกถึงความตายบ่อยๆ เป็นการเตรียมใจรับมือกับความตายที่ดีที่สุด คือ การทำใจให้คุ้นชินกับความตายเป็นเบื้องแรก เพื่อให้เราสามารถทำใจให้คุ้นชินกับความตายได้ด้วยการระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ นั่นคือ"การเจริญมรณสติ"อยู่เป็นประจำ

การระลึกถึงความตาย ก็เพื่อจะให้เกิดความไม่ประมาท จนเกิดความสลดใจ รู้สึกขึ้นในจิตจริงๆ ว่าตนเองจะต้องตายแน่ๆ แล้วเร่งขวนขวายในการทำความดี เตรียมตัวไว้ให้พร้อมแล้วอยู่เสมอกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับเราต่อไป ข้างหน้าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

---

[๗] ที.**ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

๕.๑.๓.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวกับเสริมสร้างด้านสังคม

๑) โลกธรรม ๘ ประการ คือ ธรรมดาของโลกเรื่องของโลก ธรรมชาติของโลกที่ครอบงำสัตว์โลกและสัตว์โลกต้องเป็นไปตามธรรมดา ในสังคมและโลกของมนุษย์ เป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบด้วยกันทั้งนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม อยู่ที่ว่า ใครจะประสบมากหรือประสบน้อยช้าหรือเร็วกว่ากัน โลกธรรม แบ่งออกเป็น ๘ อย่าง[๘] จำแนกออกเป็น ๒ ฝ่ายควบคู่กัน ซึ่งมีความหมายตรงข้ามกัน คือ ฝ่ายอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่น่าปรารถนาและฝ่ายอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ดังนี้

(๑) โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์พอใจมี ๔เรื่อง คือ

-ได้ลาภ หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง ได้บ้านเรือน

- ได้ยศ หมายความว่า ได้รับแต่งตั้งให้มีฐานันดรสูงขึ้น ได้ตำแหน่ง

- ได้รับสรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ

- ได้สุข คือ ความสบายกายสบายใจได้ความเบิกบาน ร่าเริงได้ความบันเทิงใจ

(๒) โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์ไม่พอใจมี ๔เรื่อง คือ

-เสียลาภ หมายความว่า ลาภที่ได้มาแล้วเสียไป

- เสื่อมยศ หมายถึง ถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง

- ถูกนินทา หมายถึง ถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี ถูกผู้อื่นพูดถึงความไม่ดีของเรา

- ตกทุกข์ คือ ได้รับความทุกข์ทรมานกายทรมานใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรเป็นตัวของเราเอง ไม่มีใครในโลกนี้จะพบแต่ความสมหวังตลอดชีวิต จะต้องพบกับคำว่าผิดหวังบ้าง

๒) พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบมี ๔ อย่าง[๙]คือ

(๑) เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาจะให้เป็นสุขเมตตา แปลว่า ความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรีจิต คิดจะช่วยให้ทุกคนในโลกนี้ประสบประโยชน์และความสุขโดยทั่วกัน

(๒) กรุณา คือ ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์กรุณา แปลว่า ความสงสาร คือ คิดจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์เดือดร้อนได้แก่ใฝ่ใจที่ปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อน

(๓) มุทิตา คือ ความพลอยยินดีในเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีมุทิตา ได้แก่ ความชื่นบาน กล่าวคือ ความพลอยยินดีด้วย

(๔) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลางความวางเฉยไม่ดีใจไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติอุเบกขา ได้แก่ การวางใจเป็นกลาง โดยพิจารณาข้อเท็จจริง

พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐซึ่งจัดเป็นหลักธรรมประจำใจและกำกับความประพฤติ เป็นธรรมจำเป็นอย่างหนึ่งในสังคมไทย ซึ่งในปัจจุบันนี้อำนาจวัตถุนิยมบีบรัดให้ต้องเป็นคนใจแคบเห็นแก่ตัว การฝึกฝนให้สามารถรักและเมตตาแม้แก่ศัตรูของเรา

---

[๘] **องฺ.อฏฺฐก.** (ไทย), ๒๓/๕/๒๐๒-๒๐๓.

[๙] **ที.ม.** (ไทย), ๑๐/๓๒๗/๒๕๖, **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

๓) ธรรมอันทำให้งาม คำว่าทำให้งามนั้น อธิบายว่า ความงามมีอยู่ ๒ ประการ[๑๐]คือ งามภายนอกและงามภายใน ดังนี้

(๑) ขันติ แปลว่า ความอดทน เป็นลักษณะของผู้มีมีน้ำใจเข้มแข็งหนักแน่น เป็นสมบัติของนักรบ เป็นมงคลเหตุแห่งความเจริญด้วย.ว่าโดยลักษณะมี ๓ คือ

- ตีติกขาขันติ อดทนด้วยการกลั้นไว้ได้
- ตปขันติ อดทนจนเป็นตบะเดชะ
- อธิวาสนขันติ คือ อดทนจนยังคำพูดหยาบคายของผู้อื่นให้กลับอยู่เป็นเพื่อนเป็นมิตรกันได้

(๒) โสรัจจะ แปลว่า ความเสงี่ยม ได้แก่การรู้จักทำจิตใจให้แช่มชื่นผ่องใสเบิกบาน มีกายวาจาสงบเสงี่ยมเรียบร้อย เพราะเมื่ออดทนได้แล้ว ก็ไม่แสดงกิริยากาย วาจา ให้ผิดปกติ คนที่ถูกหมิ่นประมาทให้ได้รับความเจ็บใจ ไม่แสดงการโต้ตอบ เพราะอดทนได้ แต่ยังแสดงอาการผิดปกติ เช่น หน้าบูดบึ้งเมื่อเกิดความโกรธขึ้น หรือครวญครางเมื่อทุกขเวทนาครอบงำเป็นต้น เพราะยังขาดธรรมะคือโสรัจจะ แต่สำหรับผู้มีขันติ อดทนต่อความเจ็บใจได้แล้ว ยังรู้จักทำใจให้สงบแช่มชื่นเบิกบานอีกด้วย คือมีการปกติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพราะมีธรรมะคือโสรัจจะ ธรรมข้อนี้ย่อมเข้าสนับสนุนขันติให้สูงเด่นขึ้น

โดยสรุปแล้วชีวิตตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา มีองค์ประกอบที่สำคัญสองส่วน คือ ร่างกายกับจิตใจหรืออรูปกับนาม สองอย่างนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการปรุงของเหตุปัจจัยเหมือนกันกับสิ่งทั้งปวงที่มีชีวิตอยู่และไม่มีชีวิต ล้วนจัดอยู่ในประเภทของสิ่งที่เรียกว่า สังขตธรรม ชีวิตคนเราก็เป็นสิ่งหนึ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นและเป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ และตาย อยู่ในโลกเช่นเดียวกับสัตว์โลกชนิดอื่นๆ

๕.๑.๔ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีใน ๔ ด้าน คือเสริมสร้างด้านร่างกาย เสริมสร้างด้านจิตใจ และเสริมสร้างด้านสังคม ดังนี้

๕.๑.๔.๑ การเสริมสร้างด้านร่างกาย

ในการที่จะเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ในเบื้องต้นต้องรู้สาเหตุของปัญหาของผู้สูงอายุซึ่งมีปัญหาของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน แต่ก็มีปัญหาในภาพรวมที่เป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่เผชิญอยู่มีหลายสาเหตุ คือ

สาเหตุที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยก็จะใช้ระยะเวลานาน จึงจะหายจากโรคร่างกายต้องการเวลาฟื้นฟูมากกว่าวัยหนุ่มสาว การดูแลตนเองที่ถูกต้องเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพน้อยลง

สาเหตุที่ ๒ การยอมรับความเจ็บป่วย ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลัวการรักษา ไม่เห็นความจำเป็นของการรักษา หรือปฏิเสธการรักษา ซึ่งปัญหานี้มีผลต่อการ

---

[๑๐]**วิ.ม.** (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.

รักษาเยียวยาความเจ็บป่วยมาก ทำให้ไม่สามารถรักษาได้ทันท่วงที ประกอบกับความมีอายุการรักษาที่นานกว่าปกติ สาเหตุที่ผู้สูงอายุไม่ยอมรับความเจ็บป่วยและการรักษา คือ

(๑) ผู้สูงอายุมักเห็นความเจ็บป่วยเป็นเรื่องคู่กับความมีอายุ เป็นธรรมดาของชีวิตเมื่อเกิดได้ก็หายได้ จะไปพบแพทย์ต่อเมื่อมีปัญหามากเท่านั้น ซึ่งบางครั้งก็สายเกินแก้แล้ว

(๒) ผู้สูงอายุกลัวความจริง ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธทันทีที่ลูกหลานจะพาไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย การกลัวโรงพยาบาลนี้ ในส่วนลึกมาจากการกลัวความตาย

(๓) ผู้สูงอายุไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ว่าตนอ่อนแอ เกรงว่าจะขาดการยอมรับสมรรถนะฐานะทางสังคม สังคมจะทอดทิ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้มีอายุกลัวมาก

(๔) การเพิกเฉยของผู้ดูแล ซึ่งได้แก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ที่อาจขาดความสนใจในความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

สาเหตุที่ ๓ ความรับผิดชอบตนเอง บ่อยครั้งที่พบว่า คนมีความรู้ดี ฐานะดี ป่วยด้วยโรคที่ขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น โรคอ้วน ไขมันในโลหิตสูง หรือเบาหวานทั้งนี้เพราะเขาเหล่านั้นเพิกเฉยต่อสุขภาพตนเอง ขาดความระมัดระวัง ใช้ชีวิตตนเองไม่ถูกต้องกินไม่เป็น อยู่ไม่เป็น ขาดความพอดี ขาดความระมัดระวังอันตรายต่อสุขภาพ

ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุถึงแม้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปธรรมชาติของสังขารและอายุก็ตาม ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการดูแลตนเอง โรคหลายโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้ สิ่งที่ต้องจำไว้ คือ เมื่อผู้สูง อายุเป็นโรคแล้ว มักต้องใช้เวลารักษานานกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้น การป้องกันและใส่ใจดูแลสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญ แนวทางในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาด้านร่างกาย มีแนวทางในการปฏิบัติ

ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษา มีสภาพที่เสื่อมสูญเสียหา ร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข การทำความเข้าใจเรื่องของชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพื่อความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิตเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นหลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเรา เมื่อเข้าใจชีวิตผิด การแก้ไขปัญหาก็ผิดไปด้วย เป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความจริงของชีวิตผ่านหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรลักษณ์และขันธ์ ๕ คือการพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตายเป็นธรรมดา ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัวเรา

๕.๑.๔.๒ เสริมสร้างด้านจิตใจ

ในการเสริมสร้างด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นนั้น ต้องเข้าใจในอารมณ์ของผู้สูงอายุมีหลายปัจจัยหลายด้านเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านจิตใจไม่ดี มีการศึกษาที่อธิบายว่า คนวัยสูงอายุเหงามากกว่าคนวัยอื่นๆ ถ้าหากไม่รู้จักจัดการกับชีวิตตน ทั้งนี้เพราะ มีเวลาว่างจากอาชีพและภารกิจต่างๆ มากกว่าคนวัยอื่นๆ ได้ประสบการพลัดพรากจากกันไปของผู้ใกล้ชิดและผู้ที่ตนรัก รวมทั้งสิ่งของ สัตว์เลี้ยงและอื่นๆ หลายครั้งหลายคราวตลอดเวลายาวนาน บุคคลและ

สิ่งเหล่านี้อาจมีความผูกพันทางใจกับผู้สูงอายุมากเป็นพิเศษ ยากจะหาผู้ใดหรือสิ่งอื่นใดมาทดแทนได้ดีเหมือนเดิม

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ก็คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผลให้การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันท่วงที และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง อีกทั้ง สภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวันซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย และทางใจได้

การใช้ศาสนาหรือหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ธรรม คือธรรมชาติ การปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จะประคับประคองรักษาไว้ เพื่อ เพราะ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”การประคับประคองดูแลรักษาจิต จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจเกี่ยวกับ “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา จะช่วยให้ผู้สนใจได้หยิบยกมาคิดและทำความเข้าใจพร้อมทั้งปฏิบัติตามแม้จะยากแต่การคิดบ่อยๆจะช่วยให้เข้าใจชีวิตแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ง่ายและเร็วขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้าง น้อยบ้าง หากเข้าถึงคุณประโยชน์ของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีสารประโยชน์ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ในช่วยวัยใดๆ ก็ตาม

ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า คนเรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ทุกคนเป็นไปตามกรรมในข้อนี้เป็นการชี้ให้เห็นความเป็นจริง เพื่อไม่ให้ประมาทให้ละความประมาทให้เร่งประกอบความดีประกอบกุศลกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงามความถูกต้อง ผู้ที่ได้รับผลกระทำความดีงามนั้นผู้กระทำย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอและผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมา เพราะผู้ให้ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ย่อมเป็นที่เคารพนับถือเสมอ การไม่ปฏิบัติให้อยู่ในความดีงามหรือสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นผลให้ผลให้ผู้ปฏิบัติเร้าร้อนนั่งนอนไม่เป็นสุขผู้ใกล้ชิดก็เดือดร้อนไปด้วยตนเองทั้งปัจจุบันและอนาคต

๕.๑.๔.๓ เสริมสร้างด้านสังคม

บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักจะถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายการสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุมักต้องอยู่ในบ้าน และมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า เป็นภาระให้ลูก หลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเอง หรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครับครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายตนเองได้

การที่สังคมมักจะกำหนดบทบาทของผู้สูงอายุให้อยู่แค่การไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์หรือมีทัศนะว่า ผู้สูงอายุควรอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำงาน จะทำให้ผู้สูงอายุยิ่งรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่ารวมถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหรือการที่ค่านิยมและการแสดงออกที่วัยอื่นๆจะพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวให้

ยอมรับในภาวะนั้นๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีอาจประสบปัญหาบุตรหลานทอดทิ้ง และละเลยหรืออาจแยกตัวอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับบุตรหลาน เพราะขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวที่รุ่นเยาว์กว่า เนื่องจากทัศนคติต่างกัน รสนิยมต่างกัน ผู้เยาว์อาจคิดว่าผู้สูงอายุมีความคิดแบบอนุรักษ์นิยมเก่าล้าสมัย จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ทำให้รัฐต้องเตรียมระบบประกันสังคม การจ่ายบำเหน็จบำนาญผู้สูงอายุ การตั้งสถานสงเคราะห์ การจัดบริการต่างๆ ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน จึงเป็นไปในด้านของความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกัน และรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ดังนี้ (๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ (๓) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่

ผู้สูงอายุทุกท่านล้วนประสบภาวะการสูญเสียในลักษณะต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสถานภาพในครอบครัว คือ การที่ลูกต้องแยกออกไปใช้ชีวิตมีครอบครัวเป็นของตนเอง แต่ถึงกระนั้น ผู้สูงอายุกลุ่มบางก่อน ก็ยังสามารถทำความเข้ากับสภาวะที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อได้อย่างมีคุณภาพ

นอกจากนั้นแล้ววัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง ในขณะเดียวกัน สภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจ นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่ผ่านมายังชี้ให้เห็นว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพและ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่ดีมาก โรคที่มีการรายงานว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปวดหลังปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังพบว่าภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้ เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้[๑๑]

นอกจากนั้นปัญหาการเงินของผู้สูงอายุ มักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดีและไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้ และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้น ผู้สูงอายุ จะต้องมีการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะต้องมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่ายและการหารายได้เพิ่ม

จากการศึกษาจะเห็นว่า เมื่อผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง จิตใจไม่มีความสุข เพราะรู้สึกในใจว่า ตนเป็นภาระของบุตรหลานและจะต้องพึ่งพาอาศัยเขาอยู่ตลอดเวลา สำหรับผู้สูงวัยที่มีรายได้น้อยลง ยิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลและจุนเจือจากผู้อื่น ซึ่งผลจากการได้รับการช่วยเหลือ ก็จะทำให้ผู้สูงวัยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น สามารถแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญเนื่องเป็นข้าราชการประจำ กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญ แต่มีรายได้จากแหล่งอื่นๆ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่

---

[๑๑] กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, http://hp.anamai.moph.go.th., สืบค้นวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ภาครัฐจัดสรร ให้การทำธุรกิจ รับจ้างทั่วไป การสอนหนังสือหรือรายได้จากบุตรหลาน ซึ่งแล้วแต่ลูกหลานจะให้เป็นรายได้ที่ไม่แน่นอน

แม้ว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ จะมีรายได้ลดลง จากการเกษียณอายุการทำงานหรือด้านอื่นๆอีก แต่ไม่พบว่า มีความกลุ้มใจหรือเป็นกังวล ในเรื่องของปัญหาทางการเงิน กล่าวคือ ทุกท่านมีรายได้เพียงพอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน แม้จะมีที่มาของรายได้ที่แตกต่างกัน สิ่งที่เป็นประเด็นที่น่าสนใจในด้านเศรษฐกิจและรายได้ ที่ผู้วิจัยศึกษาพบ ก็คือ ผู้สูงอายุเหล่านี้ มีการวางแผนทางการเงินมาเป็นอย่างดี ตั้งแต่ก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอายุ

คนที่เขากังวลเรื่องรายได้เพราะเขาไม่มั่นคง ไม่มีการวงแผนหรือไม่ได้เตรียมพร้อมไว้ก่อน สิ่งที่สำคัญมากที่ว่าคนเราทุกคนต้องเตรียมพร้อม โดยเฉพาะในวัยทำงานควรต้องแบ่งเก็บไว้ในอนาคต ส่วนหนึ่งต้องเหลือเอาไว้เจ็บไข้ได้ป่วย แต่บางคนเขาก็ไม่มีนะ เขาทำงานหนักมากแต่เขาก็ไม่พอ[๑๒]

ผู้สูงอายุควรนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจและดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเพื่อลดภาระของลูกหลานและเว้นจากอบายมุขต่างๆ คือ

๑) เว้นจากอบายมุข : อบายมุข ๖ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์ เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่ว ผิดศีลธรรม มีแต่ผลเสียหาย

๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย : สำหรับผู้สูงอายุแล้ว การมีสุขภาพแข็งแรง ความสามารถในการพึ่งตนเอง ลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็น แม้จะเป็นจุดหมายขั้นตาเห็นหรือประโยชน์ปัจจุบัน แต่ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรตระเตรียมเอาไว้ ด้วยการทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดี ทั้งนี้การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆ

๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ : เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักจะมีปัญหาสุขภาพ จึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์

๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย : ต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่าย เกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุมาบำเรอให้น้อยที่สุด ขวนขวายในการทำสิ่งทีดีงาม เป็นกุศล ยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น

โดยสรุปแล้วการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี หลักพุทธธรรมแต่ละหลักธรรมมีความสำคัญเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ที่ว่าผู้สูงอายุจะเลือกหลักพุทธธรรมใดมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพ คือ อริยสัจจ์ ๔ ทุกข์และวิธีการดับทุกข์ให้หมดสิ้นไป ไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงของสังขาร สังขารไม่มีตัวตนทุกอย่างในโลกนี้เสื่อมสลายไป ไม่มีตัวตนขันธ์ ๕ ความเปลี่ยนแปลงไปตามสังขาร อกุศลมูล ๓ การละเว้นจากกายทุจริต วจีทุจริตและมโนสุจริต บุญกิริยาวัตถุ ๓ การสะสมบุญ อิทธิบาท ๔ หลักธรรมที่ทำให้

---

[๑๒] สัมภาษณ์,นายสัมพันธ์ เกษแก้ว. ตำบลเหล่าแดง อำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

ประสบผลสำเร็จ สติปัฐฐาน ๔ มรณสติ โลกธรรม ๘ หลักธรรมที่ทำให้รู้ถึงความเป็นไปในโลก มีลาภเสื่อมลาภ พรหมวิหาร ๔ ประพฤติปฏิบัติเยี่ยงอย่างพรหม ธรรมอันทำให้งาม ๒ อบายมุข ๖ หลักธรรมที่ทำให้คนเรารู้ในทางเสื่อม ความฉิบหายทิฏฐธัมมิกัตถะการทำประโยชน์ให้เกิดในปัจจุบัน เมื่อผู้สูงอายุศึกษาหลักธรรมนี้แล้ว จะทำให้มีแนวทางในประยุกต์หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภพ ช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็ง เข้าใจสภาพของความเป็นมนุษย์สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๕.๒ อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี อภิปรายผล ดังนี้

๕.๒.๑ เสริมสร้างด้านร่างกาย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ในด้านการเสริมสร้างด้านร่างกาย คือการพิจารณาหลักขันธ์ ๕ ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การเดินจงกรมตามหลักปฏิบัติเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ การนำหลักไตรลักษณ์ ๓ เพื่อนำมาใช้ในการพิจารณาความเจ็บป่วยของร่างกาย แต่ผู้สูงอายุไม่ค่อยนำนำหลักไตรลักษณ์มาเพื่อประยุกต์ใช้ในการลด ละเลิก การดื่มสุราและการเล่นการพนัน ในทางพระพุทธศาสนาได้สอนให้รักษากายวาจาให้เรียบร้อยด้วยศีล ให้รักษาจิตให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยสมาธิและให้รักษาทิฏฐิ คือ ความเห็นมิให้ผิดให้ไปตรงทางด้วยปัญญา ฉะนั้น ศีลสมาธิ ปัญญาจึงเป็นข้อปฏิบัติเด่นที่สุดทางพระพุทธศาสนาและให้ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง ระหว่างการทรมานด้วยตัวเองให้เดือดร้อนกับการปล่อยตัวเหลิงเกินไป และสอนสายกลางระหว่างที่เห็นว่าเที่ยงกับระหว่างขาดสูญ การสอนทางสายกลางนี้ ย่อมเป็นประโยชน์ในที่ทุกสถานและพระพุทธศาสนาได้สั่งสอนรวบยอดให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คือสอนไม่ให้ลืมตน ทะนงตนหรือขาดความระมัดระวัง ท่านถือความประมาทเป็นทางแห่งความตาย จึงควรตังอยู่ในความไม่ประมาททั่วกัน

นอกจากนั้นยังมีลักษณะพุทธธรรมในกรณีพิเศษ หมายถึง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำไปใช้ในบางกรณี หรือเพราะสภาวะที่ปรากฏ เช่น ภาวะธรรมชาติ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้น อาการเจ็บป่วยหรือการตาย เป็นต้นแล้วนำหลักธรรมไปปรับใช้ หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนานั้น พระองค์ได้วางข้อระเบียบ และหลักปฏิบัติไว้เพื่อเป็นแนวทางนำไปสู่ภาคปฏิบัติ เมื่อเกิดการเจ็บป่วยได้ป่วยทางด้านกาย มีการนำสมุนไพรต่างๆ มาบำบัดรักษา แต่เมื่อเกิดความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ พระองค์ได้นำหลักธรรมคำสอน ที่สามารถกำจัดความเจ็บป่วยตามอาการของผู้ป่วยอย่างถูกต้อง

การพยาบาลผู้ป่วยในสมัยพระพุทธกาลนั้น พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้นำในการให้การพยาบาลผู้ป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ การปรนนิบัติทางกาย เป็นการให้การช่วยเหลือผู้ป่วยที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีผู้ดูแลด้วยพระองค์เอง โดยมิได้รีรอหรือถือพระองค์หรือทรงรังเกียจ เป็นการช่วยเหลือที่เปี่ยมด้วยความเมตตา เพื่อบรรเทาทุกข์ทางกาย ในส่วนการสนทนาธรรม พระองค์ทรงสนทนาธรรมกับผู้เจ็บป่วยเป็นการบรรเทาทุกข์ทางใจ เพื่อเป็นการทำให้จิตใจ ยอมรับความจริง เพื่อคลายความเศร้าหมองเป็นทุกข์ และสามารถอยู่กับโรคหรือความเจ็บป่วยใช้สมาธิเพื่อให้จิตสงบไม่ชัดส่าย ออกไป

ฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งให้ใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา เห็นความจริง เพื่อให้เกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอยู่ในความทุกข์ทรมานนั้น จนสงบระงับ จากความทุกข์ทรมานทางกาย

ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบานทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น ยังเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเราลุ่มหลงยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองลูกหลาน และสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพการสุขภาพจิตดีสมกับวัยสูงอายุ

ในการเสริมสร้างด้านร่างกายผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับ คาฟเฟร[๑๓] (Caffrey) ได้สำรวจกิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนย้าย ได้แก่ การเดินไปวัดเพื่อถวายอาหารพระหรือการไปปฏิบัติธรรมในวันพระและช่วงเข้าพรรษา การเดินไปซื้อของ การเตรียมอาหาร การเลี้ยงหลาน การทำความสะอาดบ้าน การซักเสื้อผ้า การรับประทานอาหาร การกางมุ้ง การเก็บมุ้งนอน การขึ้นบันได การเข้าห้องส้วม การอาบน้ำและการแต่งกาย มีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น ความสามารถทางกายภาพขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการอาบน้ำ การแต่งกายถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การลุกจากที่นอน การรับประทานอาหารและการขึ้นลงบันได สำหรับความสามารถในการดำรงชีวิตขึ้นอยู่กับพฤติกรรม การเดินไปซื้อของที่ร้านค้า การทำความสะอาดบ้านทำอาหาร การกางมุ้งเก็บมุ้งนอน การจัดการเรื่องการปลูกผักสวนครัวและการเดินไปวัด

๕.๒.๒ เสริมสร้างด้านจิตใจ

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านจิตใจ คือ การนำหลักพรหมวิหารใช้ในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคคลในครอบครัว หลักไตรลักษณ์เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้ความเป็นจริงของชีวิต การนั่งสมาธิเป็นประจำ เพื่อทำให้ลดความคิดฟุ้งซ่าน การพิจารณาหลักกฎแห่งกรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องต้องได้รับในสิ่งที่ตนเองได้กระทำไว้ ส่วนด้านที่ผู้สูงอายุนำมาเสริมสร้างด้านจิตใจน้อยคือ การใช้สติปัฏฐานในการพิจารณาถึงความเป็นไปในชีวิตและสังขารของตนเอง

ผู้สูงอายุมักมีร่างกายเสื่อมถอย มีจิตใจที่แปรปรวนอยู่เสมอๆจะเกิดความกลัว ความหวดระแวงกลัวภัยต่างๆ นานที่จะเกิดขึ้น หลักไตรลักษณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถบังคับได้ สังขารในไตรลักษณ์เป็นสภาวะที่ปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ด้านร่างกายหรือจิตใจเป็นไปตามเกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี เปลี่ยนแปรสภาพเรื่อยไปเป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วขณะ ความทุกข์ที่เกิดกับผู้สูงอายุเป็นธรรมดาของธรรมชาติ เป็นภาวะกดดันขัดแย้งบีบคั้นคงสภาพอยู่ไม่ได้ ยกเลิกมันไม่ได้ ความไม่มีตัวตนซึ่งเรียกว่าอนัตตา ส่วนความมีตัวตนเรียกว่าอัตตา จะมีตัวที่

---

[๑๓] Caffrey , A.R. **Family caregiving to the elderly in Northeast Thailand : Changing patterns**. The degree of doctor of Philosophy in the department of Anthropology, 1990.

แท้จริง เป็นเจ้าของ เป็นผู้ปกครอบครอง ผู้ทำความบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการหรือตามปรารถนา อนัตตาเป็นการปฏิเสธความมีความเป็นของอัตตา เพราะอัตตาเป็นเพียงภาพที่เกิดจากการยึดถือของคนทั่วๆไป คนแต่ละคนได้สร้างภาพ (อัตตา) หรือตัวตนขึ้นมาซ้อนไว้บนสภาวธรรม และอัตตาหรือตัวตนก็บดบังบุคคลเหล่านี้ไม่ให้มองเห็นสภาวธรรมและอัตตาหรือตัวตนก็บดบังบุคคลเหล่านั้นไม่ให้มองเห็นสภาวธรรม ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในอัตตาจะถ่ายความยึดถือนั้น ที่มองไม่เห็นสิ่งทั้งหลายที่มันเป็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นแกนหรือสิ่งซ้อนแฝงที่จะเป็นเจ้าของครอบงำของการบัญชา ไม่ขึ้นต่ออำนาจของใครไม่ว่าอยู่ข้างในหรือข้างนอก ถ้ามีตัวตนเป็นแก่นเป็นแกนแฝงซ้อน สิ่งที่เกิดขึ้นตามภาวะที่เป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันไม่ได้แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ของมันอย่างนั้นๆ จึงชัดเจนแน่แท้ว่าตัวตนไม่มีจริง

นอกจากนั้นผู้สูงอายุควรศึกษาให้เข้าใจ ธรรมชาติชีวิตมนุษย์ ซึ่งมีปรากฏในพระไตรปิฎกได้ตรัสถึง ความไม่เที่ยงของชีวิตมนุษย์และสัตว์ ทรงอุปมาไว้ ๗ ประการ[๑๔]คือ

(๑) ชีวิตมนุษย์เปรียบเทียบเหมือนหยดน้ำค้าง กล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็พลันแห้งหายไป ชีวิตมนุษย์ฉันนั้นเหมือนกัน คือ นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มากมีความคับแคบมาก จะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศลควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

(๒) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำกล่าวคือ เมือฝนตกหนัก ฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

(๓) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ขีดลงไปในน้ำกล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ที่ขีดลงไปในน้ำก็พลันกับเข้าหากัน

(๔) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขากล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขาไหลไปไกลกระแสเชี่ยวพัดสิ่งต่างๆ ไปด้วย ไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยแท้ แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

(๕) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนเขฬะ (น้ำลาย) กล่าวคือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนเขฬะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วพึงถ่มไปโดยง่ายดาย

(๖) ชีวิตยองมนุษย์เหมือนชิ้นเนื้อ กล่าวคือ ชิ้นเนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็กร้อนตลอดวันยันค่ำ ย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

(๗) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่โคที่จะถูกฆ่า กล่าวคือ แม่โคที่จะถูกฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น

การดูแลชีวิตถ้ากายที่เป็นโรคเป็นทุกข์ จิตที่เป็นโรคเป็นทุกข์ ดังนั้นการรักษาสุขภาพกายที่ดี คือ กายไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตคือ จิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความ โลภ ความโกรธ หลงเข้ามารบกวนให้เจ็บปวด สุขภาพดีคือ การไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ

---

[๑๔] **องฺ.สตฺตก.** (ไทย) ๒๓/๒๑/๓๕.

๕.๒.๓ เสริมสร้างด้านสังคม

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี การเสริมสร้างด้านสังคม คือหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการสอน“จริยธรรม”ที่ดีที่สุดที่ทำให้ทุกคนอยู่ในสังคมได้ ประเพณีและวัฒนธรรมทางศาสนามีส่วนช่วยให้ท่านเข้าถึงไตรลักษณ์ได้มากขึ้น การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา นำไปสู่ความสำเร็จและความสงบสุขของสังคมได้ ส่วนด้านที่ผู้สูงอายุนำมาเสริมสร้างด้านสังคมน้อย คือ การดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยชุมชน การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนจะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนในชุมชนจะต้องได้รับการปลูกฝังให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิดและการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน ซึ่งมีข้อปฏิบัติสรุปได้ดังนี้

(๑) ชุมชนจัดตั้ง“ชุมชนพิทักษ์สุข”ร่วมกันทั้งภาครัฐและเอกชน โดยร่วมมือของประชาชน โดยชมรมเป็นแกนร่วมสร้างสวนสุขภาพ ประกอบด้วยสนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม และร่วมปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่น สวยงาม เป็นรากฐานการปลูกฝังการดูแลสุขภาพรักธรรมชาติแก่ลูกหลาน เป็นการสร้างสายโยงสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุให้เกิดขึ้นในชุมชน โดยชุมชนและเพื่อชุมชน

(๒) การประสานงานร่วมกันระหว่างชมรมผู้สูงอายุในชุมชนกับองค์การบริหารส่วนตำบลเพื่อการส่งเสริมงบประมาณดำเนินกิจกรรม รณรงค์การช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีโดยจัดสัปดาห์ตรวจสุขภาพประจำปี จัดนิทรรศการเรื่องที่ชุมชนสนใจ การทัศนาจรในและนอกสถานที่ของจังหวัด จัดฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมทุกวันพระและวันสำคัญทางศาสนา

(๓) ชุมชนจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้านในชุมชนนั้น ให้มาการสืบทอดการปฏิบัติเป็นพลวัตรประจำวัน เพื่อถ่ายทอดถึงลูกหลานและเป็นวัฒนธรรมในชุมชนตลอดไป เช่นกลุ่มจัดทำสิ่งของเครื่องใช้ อาหารพื้นบ้านที่มีประโยชน์เพื่อจำหน่ายในร้านค้าของชุมชนและกลุ่มนวดแผนไทยให้แผ่หลายตลอดไป

(๔) ชุมชนประกาศเกียรติคุณลูกหลานหรือผู้สูงอายุดีเด่น เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้ลูกหลานมีจิตสำนึกในความรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องสืบไป

(๕) ชุมชนสร้างเสริมการดูแลรักษาสุขภาพและส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุให้ดำรงอยู่ตลอดไปอย่างมีประสิทธิภาพ

(๖) ชุมชนให้ความสำคัญและจัดเตรียมความพร้อมบุคคลที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ (๕๕-๖๐ ปี) เพื่อการยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งร่างกายจิตใจได้อย่างมีความสุข โดยการดำเนินโครงการฝึกทักษะชีวิต แบบมีส่วนร่วมในการปรับตัว รับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุอย่างเหมาะสม

(๗) ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กวัยเตาะแตะ (เด็กอายุ ๐-๓ ปี) โดยผู้อยู่ในวัยก่อนผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อมและสมัครใจเพื่อแสดงถึงคุณค่าและมีการอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพของทรัพยากรบุคคลในชุมชนอย่างเป็นรูปแบบสมัยก่อนที่งดงามวิธีหนึ่ง

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีจะต้องได้รับความร่วมมือจากครอบครัว ลูกหลาน ญาติ ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ชุมชน และที่สำคัญขึ้นอยู่กับตัวของผู้สูงอายุเองว่าจะให้ความร่วมมือขนาดไหนในการที่จะให้ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยมีมาในอดีตยอมรับสภาพปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้ามาใช้ในชีวิต โดยพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดในโลกนี้ไม่มีตัวตนเป็นเพียงสิ่งสมมุติ จะทำให้จิตใจเข้มแข็งสุขภาพแข็งแรง รู้จักรับผิดชอบชั่วดีมียึดติดในสิ่งที่กระทำมา รู้จักปลงกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจสังคมและรายได้ เพื่อการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

ดังนั้นการเสริมสร้างด้านสังคมของผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจิราพร ศรีพัทยากร[๑๕] ได้ศึกษาวิจัยแนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลบุ่งไหม อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) สภาพการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ๒) สภาพปัญหาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และ ๓) แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือผู้สูงอายุ จำนวน ๒๕๙ คน โดยใช้แบบสอบถาม ค่าสถิติที่ใช้ คือ การแจกแจงความถี่ การคำนวณ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า

๑. สภาพการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รองลงมา เป็นการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลและรักษาสุขภาพ

๒. สภาพปัญหาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านผู้สูงอายุ คือ ไม่มีการจัดสวัสดิการด้านสุขภาพ ด้านรายได้ ด้านนันทนาการ และด้านความมั่นคงทางสังคม ครอบครัวและการคุ้มครองให้ครอบคลุมกับความต้องการของผู้สูงอายุ

๓. แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุต้องการทางด้านจิตใจ คือ ควรมีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมตามความสนใจ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษา ทำให้ทราบว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี มีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่สามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้เป็นบางกลุ่ม อนึ่งหากต้องการนำแนวทางนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุโดยทั่วไปต้องมีการเผยแผ่ผลงานในระดับสาธารณะ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาการดำเนินชีวิตนั้นยังมีความเข้าใจในเรื่องหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตน้อยอยู่ เป็นเหตุไม่สามารถน้อมนำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตได้หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ นำงานวิจัยนี้ไปเผยแผ่ในระดับสาธารณะ อาจจะสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุที่กำลังประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ เพราะเชื่อได้ว่าผู้สูงอายุทุกคนล้วนปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี อนึ่ง ตัวอย่างของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไป

---

[๑๕] รุจิราพร ศรีพัทยากร. **แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลบุ่งไหม อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี**. (รายงานการวิจัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

นั้น จะเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้ถือเป็นต้นแบบและแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษา ค้นคว้า วิจัย กฎหมายสวัสดิการผู้สูงอายุของต่างประเทศแล้วสรุปประเด็นข้อดีข้อเสีย แล้วนำ มาเป็นแบบอย่างในการบัญญัติกฎหมายสวัสดิการของไทย ซึ่งวิธีการนี้จะทำ ให้เราได้รับแนวความคิดในทางกฎหมายใหม่ๆ เข้ามาใช้แต่ทั้งนี้จะต้องไม่ขัดต่อสังคมวัฒนธรรมและจารีตประเพณีของไทย

๒) ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมอื่นๆที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ชนบท

๓) ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการในการประยุกต์ใช้หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในด้านอื่นๆเพื่อจะได้ข้อมูลโดยเชิงลึกมากขึ้น

๔) ศึกษาสภาพปัญหาการการประยุกต์หลักธรรมแก่ผู้สูงอายุในองค์กรปกครองท้องถิ่นเพราะเป็นองค์กรที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในพื้นมากกว่าองค์กรอื่นๆ

๕) ควรศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

๖) ควรศึกษารูปแบบการประยุกต์หลักธรรมที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุใต้บริบทวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

๗) ควรศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะความเป็นสุขทางจิตใจของผู้สูงอายุกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

๘) ศึกษาเชิงวิเคราะห์คติความเชื่อเรื่องบุญและบาปของผู้สูงวัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

๙) ควรศึกษาแนวทางการเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมในทางพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกํ ๒๕๐๐,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตยสถาน,**พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ.๒๕๒๕**,พิมพ์ครั้งที่ ๕,กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด, ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน.**พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถานพ.ศ.๒๕๔๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

๑. หนังสือ

กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, **ทฤษฎีการบำบัด**, กรุงเทพมหานคร :จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔.กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, **แนวคิด ทฤษฎี และการนำไปใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**, นนทบุรี :โรงพิมพ์กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๒

กรมการศาสนา กองศาสนาศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, คู่มือการศึกษาธรรมศึกษาธรรมศึกษาธรรมศึกษาชั้นตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๔๑

จันทนา รณฤทธิ์วิชัย, “**การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ**”นิตยาสารหมอชาวบ้าน, เล่มที่ ๑๐๑ (กันยายน ๒๕๓๐)

ชวนชัย เชื้อสาธุชน,**วิทยาการวิจัย**, อุบลราชธานี:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ,๒๕๕๑.

ธำรงรัตน์ แก้วกาญน์, พล.ท.นพ, **โพชฌงปริตร**, สารสายใจไทย ปีที่ ๓๓ เดือนเมษายน ๒๕๕๔.

บุญชม ศรีสะอาด.**วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร :สุวีริยาสน์, ๒๕๔๗.

บุญมี แท่นแก้ว, พุทธปรัชญาเถรวาท, กรุงเทพมหานคร : โอ. เอส, พริ้นติ้ง, ๒๕๔๕.

ปิ่น มุทุกันต์, **แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี**, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

เตือน คำดี, **พุทธปรัชญา**, กรุงเทพมหานคร : โอ. เอสพริ้นติ้งเฮ้าส์, ๒๕๓๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส ภิกขุ), (ม.ป.ป.), **ทาน ศีล สมาธิ**,กรุงเทพมหานคร :รุ่งทิพย์, ๒๕๔๐.

พระพรหมมุนี (พิมพ์ ธมฺมธโร), **สากลศาสนา** ภาค ๑-๒, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๕.

พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____.**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____.(ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม),** พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๕๒.

_____.(ป.อ.ปยุตโต), **รู้หลักการแล้วศึกษาให้ได้ผล**,กรุงเทพมหานคร :พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๕๓.

ไพโรจน์ วงศ์วุฒิวัฒน์. **สังคมผู้สูงอายุ : เราจะเตรียมรับมืออย่างไร**, กรุงเทพมหานคร :จุลสารธนาคารกรุงเทพ, ๒๕๕๑.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก,**วิธีสร้างบุญบารมี**, กรุงเทพมหานคร : นพรัตน์, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิญาณวโรรส, เบญจศีล-เบญจธรรม, รุ่น ๑, กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยลัย, ๒๕๓๕.

สมชาย จักรพันธ์, **จิตเวชศาสตร์สำหรับประชาชน**, เชียงใหม่ : โรงพิมพ์นันทพันธุ์, ๒๕๔๒.

สุชีพ บุญญานุภาพ.**คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา**,กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, บทความพิเศษ.

สุพัตรา สุภาพ, **สังคมและวัฒนธรรมไทย: ค่านิยม ครอบครัว ศาสนา ประเพณี.** กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๓.

สุรกุล เจนอบรม.**วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร : นิชินแอดเวอร์ไทซิ่งกรุ๊ฟ, ๒๕๔๑.

สุชาติ บุษย์ชญานนท์, **รักเหนือรักในระดับศีลห้า**, อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ๒๕๕๖.

สุภาพ วาดเขียน, **วิธีวิจัยและสถิติทางการวิจัยในศึกษาศาสตร์,** พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๓.

วรเวศม์ สุวรรณระดาและวรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. **สวัสดิการยามชราบำนาญแห่งชาติ.** กรุงเทพมหานคร :มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๓.

วศิน อินทสระ, **ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท,** พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.

_____.**พุทธจริยศาสตร์**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.

รัญจวน อินทรกำแหง, **ไตรลักษณ์,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : อิเอ็นชีปริ้นท์แมน, ๒๕๔๖.

วิไลวรรณ ทองเจริญ, **ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ**, โครงการตำราคณะแพทย์ศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๖.

อุทัย สุดสุข, **สารธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดีชีวีมีสุข**, นนทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒

๒) รายงานการวิจัย

จินดารัตน์ สมคะเณย์. **แนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จ อำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์,** บทความวิจัย : วารสารวิทยาลัยพาณิชยศาสตร์บูรพาปริทัศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์, ๒๕๕๘.

เฉลิมพล แจ่มจันทร์. **ความเป็นธรรมและการเข้าถึงบริการทางสุขภาพที่จำเป็นของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา**, รายงานการวิจัย : สถาบันวิจัยประชากร และสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔.

ช.ชยินทร์ เพ็ชญไพศิษฎ์. **แนวทางและมาตรการทางกฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุในประเทศไทย,** รายงานการวิจัย : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๕๖.

ปิยะดา ภักดีอำนาจและพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์. **แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา**, บทความวิจัย: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์,๒๕๕๗.

รุจิราพร ศรีพัทยากร. **แนวทางการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ขององค์การบริหารส่วนตำบลบุ่งไหม อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี**. รายงานการวิจัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี,๒๕๕๖.

เล็ก สมบัติ, ศศิพัฒน์ ยอดเพชรและธนิกานต์ ศักดาพร, **ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย**, รายงานการวิจัย : สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๔.

วรเวศม์ สุวรรณระดาและคณะ. **โครงการการประมาณการต้นทุนการจัดบริการดูแลระยะยาวผู้สูงอายุในสถาบัน : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านธรรมปกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่**, รายงานการวิจัย :มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๘.

วรเวศม์ สุวรรณระดาและวรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. **สวัสดิการยามชราบำนาญแห่งชาติ**, รายงานการวิจัย : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๔.

สุธิดา แจ้งประจักษ์. **รูปแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ:กรณีศึกษา ตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี**, รายงานการวิจัย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๖.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)**, รายงานการวิจัย :มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔.

เสมอ จัดพล. **การจัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี**, บทความวิจัย : วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราช ภัฏเพชรบุรี, ๒๕๕๖.

ฮอลล์ (Hall,1976) อ้างใน สุนันทา คุ้มเพชร, **อิทธิพลของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองการมีส่วนร่วมในชุมชนและความต้องการบริการสวัสดิการสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดระนอง**, รายงานการวิจัย :มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๕.

๓) สัมภาษณ์

พระครูถิรธรรมสิริ เจ้าคณะตำบลในเมืองเขต ๓, วัดศรีประดู่ อำเภอเมือ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ครูสมคิด สอนอาจ, ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่, อายุ ๗๐ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ๙ ถนนสรรพสิทธิ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

นายประยูร คำภาทู. อยู่บ้านเลขที่ ๙ หมู่ ๕ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ร.ต.ต.ทองดี ยืนยาว. อายุ ๘๕ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๓๔ ถนนสมเด็จ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

นางสมจิตร นนทบุตร. อายุ ๘๗ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ๒๒ ถนนภาษีเจริญ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๓๐ มิถุนาคม ๒๕๕๙.

นางละมัย แก้วอร่าม. อายุ ๗๐ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ๗๖ ถนนอุบล-ตระการ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๒๕ มิถุนาคม ๒๕๕๙.

นายเปลี่ยน ศิริรังสรรค์กุล. อายุ ๗๕ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ๑๗ ถนนพิชิตรังสรรค์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

นางคำเติม อุดมรัตน์. อายุ ๗๐ ปี, อยู่บ้านเลขที่ ถนนสมเด็จ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, , ๒๐ มิถุนาคม ๒๕๕๙.

ผศ.โสรัจ นามอ่อน อายุ ๘๖ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๓๔ หมู่ ๕ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

นายประยูร คำภาทู. อายุ ๖๖ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๙ หมู่ ๕ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

นายวันชัย ศรีธัญ ตำบลศรีไคร อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

นายวิชัย วามะสิงห์ หมู่บ้านเอื้ออาทร ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๘ สิงหาคม ๒๕๕๙

นายกฤตนันท์ ปุสิงห์. นายกเทศบาลตำบลเหล่าเสือโก้ก อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๙.

นายสัมพันธ์ เกษแก้ว. กำนันตำบลเหล่าแดง อำเภอดอนมดแดง อำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

นายโอกาส ธารารมณ์. กำนันตำบลกุดลาด อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

นางอรุณ อุดมโชค เลขที่ ๓๔ หมู่ ๕ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๙.

นายประยงค์ บุญกาญจน์ หมู่ ๖ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

นางแสง เชื้อแก้วเลขที่ ๘๒ หมู่๕ ตำบลกุดลาด อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๓ สิงหาคม ๒๕๕๙

นางเตรียม จินดาศรี เลขที่ ๑๑๒ หมู่ ๑๐ ตำบลเหล่าแดง อำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๓ สิงหาคม ๒๕๕๙

นางสมบูรณ์ ปิ่นทุมา บ้านจั่น ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, สัมภาษณ์, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙

๔) อิเล็กทรอนิค

กัลยาณมิตร, หลัก ๘ ประการของการดูแลรักษาสุขภาพ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.kalyanamitra.org, สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๙.

วราคณา ผลประเสริฐ, สุขภาวะผู้สูงอายุ : สังคมผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.stou.ac.th, สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

พนิดา โยวะผุยและคณะ, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”, วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทรา มหาสารคามสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://smnc.ac.th, [สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๙] : ๑๓-๒๔.

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.anamai.moph.oo.th/soongwai. [สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๙].

กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, แหล่งที่มา : http://hp.anamai.moph.go.th, สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๙.

๒. ภาษาอังกฤษ

Caffrey , A.R. **Family caregiving to the elderly in Northeast Thailand : Changing patterns**. The degree of doctor of Philosophy in the department of Anthropology, 1990.

International Labour Office, **Social Security Principles,** Geneva : International Labour Office, 1998

ภาคผนวก ก

บทความวิจัย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอุบลราชธานี

Application of Buddhist Principles on promoting the Elders' health in Ubonratchathani Province

พระมหาจิตนเรศ วุฑฺฒิธมฺโม,ผศ.ดร.
นายวุฒิพล คำตั้งหน้า
นายไชยสิทธิ์ อุดมโชคนามอ่อน
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Methodology Research) โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ รูปแบบคือ รูปแบบวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๔๐๐ คน โดยหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือตามวิธีการของครอนบาค ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปวิเคราะห์หา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแบบแนวสัมภาษณ์ คำถามปลายเปิด (Open-ended questions) สัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน ผลการวิจัย พบว่า

๑. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีโดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๖) เป็นรายด้านคือ เสริมสร้างด้านร่างกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๔๑) และเสริมสร้างด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๕) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ เสริมสร้างด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๓๓)

๒. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุหลักพุทธธรรมที่เสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ (๑) เสริมสร้างด้านร่างกาย มีอริยสัจจ์ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ, ไตรลักษณ์ ๓ คือ กฎธรรมดาของสรรพสิ่งทั้งปวง, ขันธ์ ๕ คือเป็นกองทุกข์ ไม่การไม่เข้าไปยึดมั่นในขันธ์ห้า, (๒) เสริมสร้างด้านจิตใจ คือ อกุศลมูล คือ รากเหง้าของความชั่วทั้งปวง, บุญกิริยาวัตถุ ๔ เป็นที่ตั้งของบุญหรือความดี, อิทธิบาท ๔ ฐานแห่งความสำเร็จ, สติปัฏฐาน ๔คือ ฐานหรือที่ตั้งของการกำหนดสติอย่างประเสริฐ, มรณสติ คือการระลึกถึงความตายอันจะมีแกตน, (๓) เสริมสร้างด้านสังคม คือ โลกธรรม ๘ ธรรมชาติของโลกเป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบเจอ, พรหมวิหาร ๔ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมอันทำให้งาม ๒ งามภายนอกและงามภายใน

๓. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๓.๑ เสริมสร้างด้านร่างกาย ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพ การเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดา การยอมรับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นได้เสมอ จึงต้องมีการรักษาให้ถูกวิธีตามความเหมาะสมกับวัย ถึงแม้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปธรรมชาติของสังขารก็ตาม สิ่งที่สำคัญคือเมื่อยังไม่เจ็บป่วยผู้สูงอายุจะต้องมีการดูแลตนเอง เอาใจใส่ใจที่จะบำรุงรักษาและส่งเสริมสุขภาพอยู่เสมอ

๓.๒ เสริมสร้างด้านจิตใจ ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีอารมณ์เหงามากกว่าคนวัยอื่นๆ อาจจะส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและทางใจได้ การประคับประคองดูแลรักษาจิต นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจที่พิจารณาเกี่ยวกับ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ จะช่วยให้เข้าใจในชีวิตมากขึ้นและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ง่ายและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาอื่นที่จะเกิดขึ้นไปในอนาคต

๓.๓ เสริมสร้างด้านสังคม เมื่อผู้สูงวัยก้าวเข้าสู่วัยชราบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักจะถูกจำกัดและเปลี่ยนแปลงไป การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว การสูญเสียสถานภาพทางสังคมเนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุหรือหมดเวลาทำงาน ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศ ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ ขาดเสถียรภาพและความมั่นคงทางจิตใจ ผู้สูงอายุจะต้องรู้จักประคับจิตใจฝึกหัดตนเองให้รู้จักกฎของธรรมชาติว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน มีลาภ เสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีคนยกย่องและต้องมีคนนินทา มีสุขและมีทุกข์ปะปนกันไป

ABSTRACT

This research has manifested on the application of Buddhist principles on promoting the elderly health in Ubonratchathani province. Mix methodology research has been used by gathering data in two forms: the quantitative research has consisted of the questionnaires designed for the four hundred selected samples. Cronbach's alpha has been formulated by a computer program in analyzing the value of percentage, average, standard deviation and; the qualitative research has been employed by the open-ended questions through in-depth interviewing twenty samples of the representatives of the elderly.

Findings of this study include:

1. Application of the Buddhist principles in promoting the elderly health in Ubonratchathani in overall aspects is averagely moderate ($\bar{x}$ =3.36). It can be analyzed by aspect as follows: physical support is averagely moderate ($\bar{x}$ =3.41); and mental support is averagely moderate ($\bar{x}$ =3.35). The lowest average is in social support but still moderate ($\bar{x}$ =3.33)

2. Related Buddhist principles promoting the elderly health including: 1) physical support consisting of the Four Noble Truths, the Three Characteristics as natural law of creatures, the Five Aggregates that should not be clung; 2) mental support, composed of the root causes of evil, the bases of meritorious action 4, the Path of

Accomplishment 4, the Foundations of Mindfulness 4, and mindfulness on the cessation of consciousness; 3) social support, consisting of the Worldly Conditions 8 as the truth to be met, and the four noble sentiments and Dhamma that leads to graciousness from within and without; 4) economic support, abstaining from vicious ways of conduct but follow the virtues leading to temporal welfare or sources of happiness in the present life

3. Application of Buddhist principles in promoting the elderly health in four aspects including:

3.1 Physical support; the elderly normally face physical problems. To understand and consider the changing of their bodies as well as to carefully remind themselves that we normally face the pain, old aging, death and accepting daily symptoms were, thus, useful to them. Although the body and health of the elderly have naturally changed, the medical care must be appropriately made for their aging. The most important thing is that the elderly must daily care themselves and be attentive on promoting their health.

3.2 Mental support; most of the elderly feel lonelier than other groups of age. This could be the cause of the physical and mental problems. Meditation and taking care of their minds is crucial for their peaceful mind. Consideration of the impermanence, suffering, and the changing of all creatures would be helpful to understand better about their life and accept the changing of all things and be ready to face the future phenomena.

3.3 Social support, entering the aging period, the role and importance of the elderly in society is generally limited and changed. The losses of family relationship and social status in retired age, lower social relationship, lower income, loss of respected positions and honor and the lack of stability and secured mind. The elderly, thus, need to control their minds to understand the natural law that all creatures are impermanent.

ความนำ

สภาวะของประเทศไทยในสังคมปัจจุบันกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ.๒๕๕๕-พ.ศ.๒๕๕๙) ได้กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศให้เน้น“คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา”โดยการพัฒนาอย่างรอบด้านทั้งด้านตัวคน สังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม โดยให้ความสำคัญกับกระบวนการมีส่วนรวมของประชาชนทุกภาคส่วนทำให้ประชาชน ชุมชน องค์กรภาคประชาชนต่างๆเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ

เมื่อมีความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยเฉพาะสาขาการแพทย์และสาธารณสุขมีความก้าวหน้า จึงส่งผลให้อัตราการเกิดลดลงประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นและมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมีมากขึ้น และสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลกประเทศไทยมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางกับประเทศที่พัฒนาแล้วและเป็นทิศทางเดียวกับโครงสร้างของ

ประชากรโลก ซึ่งกำลังเข้าสู่“ภาวะสังคมผู้สูงอายุ”จากการคาดคะเนประมาณประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๔๓-๒๕๗๓ โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กล่าวคือ ประชากรวัยสูงอายุช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อพิจารณาร้อยละผู้สูง อายุต่อประชากรรวมในปี ๒๕๕๓ มีค่าเท่ากับร้อยละ ๑๑.๙๐ และเมื่อถึงปี ๒๕๗๓ จะมีผู้สูอายุประมาณ ๑ ใน ๔ ของประชากรรวมหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๕.๑๒[๑]

ข้อมูลดังกล่าวเชื่อว่าสังคมไทยก้าวเข้าสู่“สังคมผู้สูงอายุ”ในระยะเวลาอันสั้นครอบครัวเดี่ยวมีมากขึ้น สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ลูกหลานโดยเฉพาะผู้หญิงไม่สามารถรับบทบาทดูแลผู้สูงอายุได้เหมือนในอดีต ส่วนผู้สูงอายุเองก็เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงมีภาวะพึ่งประชากรในวัยทำงานมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยหลายประการ ผู้สูงอายุในชนบทจำนวนมากถูกทอดทิ้งอยู่ตามลำพังหรืออาจต้องรับภาระเลี้ยงดูหลานด้วยและลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมไม่เอื้อต่อการเข้าสู่ตลาดแรงงานของผู้สูงอายุ แม้ว่าอัตราการมีงานทำของผู้สูงอายุยังค่อนข้างสูง แต่ส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๖๕.๖) ยังเป็นงานด้านเกษตรกรรม และร้อยละ ๑๒ ทำงานในครัวเรือนหรือมีส่วนร่วมในการผลิตโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน เป็นผลสะท้อนวิถีชีวิตของสังคมผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าความเจริญเติบโต ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสับสนในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ ด้านความเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไร เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นภาวะที่สัตว์และมนุษยชาติปรารถนา และแสวงหาความสุขเพื่อยังมีชีวิตอยู่ หลักพุทธธรรมบางตอนได้กล่าวถึงความสุข เช่น การเข้าถึงความสุขได้ เพราะเคารพในกฎ ระเบียบหรือศีลและความสงบสุข

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่หนึ่งนั้น มีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไร และแต่แห่งมีความเหมาะสมและสามารถตอบสนองความต้องการให้แก่ผู้สูงอายุอย่างไร เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสมอันเพื่อให้ได้รับประโยชน์และสอดคล้องกับสภาพสังคมไทย

ในปัจจุบันจังหวัดอุบลราชธานี มีจำนวนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๖๔,๖๙๘ คน[๒] ประกอบกับในแต่ละปีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มของปัญหาเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการที่แตกต่างกันและหลากหลายจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีต่อไป

---

[๑] วรเวศม์ สุวรรณระดาและวรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. **สวัสดิการยามชราบำนาญแห่งชาติ.** (กรุงเทพมหานคร :มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓.

[๒] ที่มา สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดอุบลราชธานี ข้อมูล ณ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙.

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๒. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๓. เพื่อเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

วิธีการศึกษา

เป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method) โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล ๒ รูปแบบคือ รูปแบบวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม ที่สร้างขึ้นเพื่อให้ได้ข้อสรุปในประเด็นที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ และรูปแบบวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบแนวสัมภาษณ์ คำถามปลายเปิด (Open-ended questions)

ผลการศึกษา

๑. ผลการศึกษา การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี มีผลการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ ๑ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ทั้ง ๔ ด้าน คือ

ด้าน	การประยุกต์หลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑	เสริมสร้างด้านร่างกาย	๓.๔๑	.๔๖	ปานกลาง
๒	เสริมสร้างด้านจิตใจ	๓.๓๕	.๓๗	ปานกลาง
๓	เสริมสร้างด้านสังคม	๓.๓๓	.๓๙	ปานกลาง
รวม		**๓.๓๖**	**.๔๓**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ ๑ พบว่า ค่าเฉลี่ยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีโดยรวมทั้ง ๓ ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = ๓.๓๖)

ส่วนค่าเฉลี่ยเป็นรายด้านเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ด้านเสริมสร้างด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = ๓.๔๑) และด้านเสริมสร้างด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง($\bar{X}$ = ๓.๓๕) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ด้านเสริมสร้างด้านสังคม อยู่ในระดับปานกลาง($\bar{X}$ = ๓.๓๓)

๒. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีใน ๓ ด้าน คือเสริมสร้างด้านร่างกาย เสริมสร้างด้านจิตใจ เสริมสร้างด้านสังคม ดังนี้

๒.๑ การเสริมสร้างด้านร่างกาย

ในการที่จะเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ในเบื้องต้นต้องรู้สาเหตุของปัญหาของผู้สูงอายุซึ่งมีปัญหาของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน แต่ก็มีปัญหาในภาพรวมที่เป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่เผชิญอยู่มีหลายสาเหตุ คือ

สาเหตุที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ ทำให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยก็จะใช้ระยะเวลานาน จึงจะหายจากโรคร่างกายต้องการเวลาฟื้นฟูมากกว่าวัยหนุ่มสาว การดูแลตนเองที่ถูกต้องเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพน้อยลง

สาเหตุที่ ๒ การยอมรับความเจ็บป่วย ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลัวการรักษา ไม่เห็นความจำเป็นของการรักษา หรือปฏิเสธการรักษา ซึ่งปัญหานี้มีผลต่อการรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยมาก ทำให้ไม่สามารถรักษาได้ทันท่วงที ประกอบกับความมีอายุการรักษาที่นานกว่าปกติ สาเหตุที่ผู้สูงอายุไม่ยอมรับความเจ็บป่วยและการรักษา คือ

(๑) ผู้สูงอายุมักเห็นความเจ็บป่วยเป็นเรื่องคู่กับความมีอายุ เป็นธรรมดาของชีวิต เมื่อเกิดได้ก็หายได้ จะไปพบแพทย์ต่อเมื่อมีปัญหามากเท่านั้น ซึ่งบางครั้งก็สายเกินแก้แล้ว

(๒) ผู้สูงอายุกลัวความจริง ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธทันทีที่ลูกหลานจะพาไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย การกลัวโรงพยาบาลนี้ ในส่วนลึกมาจากการกลัวความตาย

(๓) ผู้สูงอายุไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ว่าตนอ่อนแอ เกรงว่าจะขาดการยอมรับสมรรถนะฐานะทางสังคม สังคมจะทอดทิ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้มีอายุกลัวมาก

(๔) การเพิกเฉยของผู้ดูแล ซึ่งได้แก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ที่อาจขาดความสนใจในความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

สาเหตุที่ ๓ ความรับผิดชอบตนเอง บ่อยครั้งที่พบว่า คนมีความรู้ดี ฐานะดี ป่วยด้วยโรคที่ขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น โรคอ้วน ไขมันในโลหิตสูง หรือเบาหวานทั้งนี้เพราะเขาเหล่านั้นเพิกเฉยต่อสุขภาพตนเอง ขาดความระมัดระวัง ใช้ชีวิตตนเองไม่ถูกต้องกินไม่เป็น อยู่ไม่เป็น ขาดความพอดี ขาดความระมัดระวังอันตรายต่อสุขภาพ

ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุถึงแม้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปธรรมชาติของสังขารและอายุก็ตาม ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการดูแลตนเอง โรคหลายโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้ สิ่งที่ต้องจำไว้ คือ เมื่อผู้สูง อายุเป็นโรคแล้ว มักต้องใช้เวลารักษานานกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้น การป้องกันและใส่ใจดูแลสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญ แนวทางในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาด้านร่างกาย มีแนวทางในการปฏิบัติ

ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษา มีสภาพที่เสื่อมสูญเสียหา ร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข การทำความเข้าใจเรื่องของชีวิตเป็น

สิ่งจำเป็น มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพื่อความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นหลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเรา เมื่อเข้าใจชีวิตผิด การแก้ไขปัญหาก็ผิดไปด้วย เป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความจริงของชีวิตผ่านหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรลักษณ์และขันธ์ ๕ คือการพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดา ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัวเรา

๒.๒ เสริมสร้างด้านจิตใจ

ในการเสริมสร้างด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นนั้น ต้องเข้าใจในอารมณ์ของผู้สูงอายุมีหลายปัจจัยหลายด้านเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านจิตใจไม่ดี มีการศึกษาที่อธิบายว่า คนวัยสูงอายุเหงามากกว่าคนวัยอื่นๆ ถ้าหากไม่รู้จักจัดการกับชีวิตตน ทั้งนี้เพราะมีเวลาว่างจากอาชีพและภารกิจต่างๆ มากกว่าคนวัยอื่นๆ ได้ประสบการพลัดพรากจากกันไปของผู้ใกล้ชิดและผู้ที่ตนรัก รวมทั้งสิ่งของ สัตว์เลี้ยงและอื่นๆ หลายครั้งหลายคราวตลอดเวลายาวนาน บุคคลและสิ่งเหล่านี้อาจมีความผูกพันทางใจกับผู้สูงอายุมากเป็นพิเศษ ยากจะหาผู้ใดหรือสิ่งอื่นใดมาทดแทนได้ดีเหมือนเดิม

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ก็คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผลให้การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันท่วงที และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง อีกทั้งสภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวันซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกายและทางใจได้

การใช้ศาสนาหรือหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ธรรม คือธรรมชาติ การปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จะประคับประคองรักษาไว้ เพื่อ เพราะ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”การประคับประคองดูแลรักษาจิต จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจเกี่ยวกับ“ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา จะช่วยให้ผู้สนใจได้หยิบยกมาคิดและทำความเข้าใจพร้อมทั้งปฏิบัติตามแม้จะยากแต่การคิดบ่อยๆจะช่วยให้เข้าใจชีวิตแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ง่ายและเร็วขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้าง น้อยบ้าง หากเข้าถึงคุณประโยชน์ของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีสารประโยชน์ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ในช่วยวัยใดๆก็ตาม

ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า คนเรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ทุกคนเป็นไปตามกรรมในข้อนี้เป็นการชี้ให้เห็นความเป็นจริง เพื่อไม่ให้ประมาทให้ละความประมาทให้เร่งประกอบความดีประกอบกุศลกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงามความถูกต้อง ผู้ที่ได้รับผลกระทำความดีงามนั้นผู้กระทำย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอและผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมา เพราะผู้ให้ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ย่อมเป็นที่เคารพนับถือเสมอ

การไม่ปฏิบัติให้อยู่ในความดีงามหรือสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นผลให้ผลให้ผู้ปฏิบัติเร้าร้อนนั่งนอนไม่เป็นสุขผู้ใกล้ชิดก็เดือดร้อนไปด้วยตนเองทั้งปัจจุบันและอนาคต

๒.๓ เสริมสร้างด้านสังคม

บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักจะถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายการสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุมักต้องอยู่ในบ้าน และมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า เป็นภาระให้ลูก หลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเอง หรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครับครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายตนเองได้

การที่สังคมมักจะกำหนดบทบาทของผู้สูงอายุให้อยู่แค่การไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์หรือมีทัศนะว่า ผู้สูงอายุควรอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำงาน จะทำให้ผู้สูงอายุยิ่งรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่ารวมถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหรือการที่ค่านิยมและการแสดงออกที่วัยอื่นๆจะพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายามปรับตัวให้ยอมรับในภาวะนั้นๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีอาจประสบปัญหาบุตรหลานทอดทิ้ง และละเลยหรืออาจแยกตัวอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับบุตรหลาน เพราะขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวที่รุ่นเยาว์กว่า เนื่องจากทัศนคติต่างกัน รสนิยมต่างกัน ผู้เยาว์อาจคิดว่าผู้สูงอายุมีความคิดแบบอนุรักษ์นิยมเก่าล้าสมัย จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ทำให้รัฐต้องเตรียมระบบประกันสังคม การจ่ายบำเหน็จบำนาญผู้สูงอายุ การตั้งสถานสงเคราะห์ การจัดบริการต่างๆ ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน จึงเป็นไปในด้านของความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกัน และรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ดังนี้ (๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ (๓) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่

ผู้สูงอายุทุกท่านล้วนประสบภาวะการสูญเสียในลักษณะต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสถานภาพในครอบครัว คือ การที่ลูกต้องแยกออกไปใช้ชีวิตมีครอบครัวเป็นของตนเอง แต่ถึงกระนั้น ผู้สูงอายุกลุ่มบางก่อน ก็ยังสามารถทำความเข้ากับสภาวะที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อได้อย่างมีคุณภาพ

นอกจากนั้น วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง ในขณะเดียวกัน สภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจ นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่ผ่านมายังชี้ให้เห็นว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพและ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่ดีมาก โรคที่มีการรายงานว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปวดหลังปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังพบว่าภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้ เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้

วิจารณ์

ผู้สูงอายุควรนำหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจและดำเนินชีวิตแบบพอเพียงเพื่อลดภาระของลูกหลานและเว้นจากอบายมุขต่างๆคือ

๑) เว้นจากอบายมุข : อบายมุข ๖ ประการ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์ เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่ว ผิดศีลธรรม มีแต่ผลเสียหาย

๒) นำชีวิตสู่จุดหมาย : สำหรับผู้สูงอายุแล้ว การมีสุขภาพแข็งแรง ความสามารถในการพึ่งตนเอง ลดภาระค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว เป็นสิ่งจำเป็น แม้จะเป็นจุดหมายขั้นตาเห็นหรือประโยชน์ปัจจุบัน แต่ก็เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรตระเตรียมเอาไว้ ด้วยการทำหน้าที่ที่ควรทำในปัจจุบันของตนเองให้ดี ทั้งนี้การจะได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ คือ การมีปัญญารู้เท่าทันความจริง อันทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่หวั่นไหวหรือถูกครอบงำด้วยความผันผวนปรวนแปรต่างๆ

๓) รู้จักจัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ : เนื่องด้วยผู้สูงอายุคือผู้มีรายได้ลดลง และมักจะมีปัญหาสุขภาพ จึงต้องรู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการแบ่งปันทรัพย์

๔) ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย : ต้องเป็นชีวิตที่เรียบง่าย เกี่ยวข้องกับการแสวงหาวัตถุมาบำเรอให้น้อยที่สุด ขวนขวายในการทำสิ่งทีดีงาม เป็นกุศล ยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จี้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นภาระของผู้อื่น

นอกจากนั้นปัญหาการเงินของผู้สูงอายุ มักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดีและไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้ และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้น ผู้สูงอายุ จะต้องมีการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะต้องมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่ายและการหารายได้เพิ่ม

จากการศึกษาจะเห็นว่า เมื่อผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เป็นของตนเอง ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ขาดความมั่นคง จิตใจไม่มีความสุข เพราะรู้สึกในใจว่า ตนเป็นภาระของบุตรหลานและจะต้องพึ่งพาอาศัยเขาอยู่ตลอดเวลา สำหรับผู้สูงวัยที่มีรายได้น้อยลง ยิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลและจุนเจือจากผู้อื่น ซึ่งผลจากการได้รับการช่วยเหลือ ก็จะทำให้ผู้สูงวัยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้น สามารถแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญเนื่องเป็นข้าราชการประจำ กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ประจำจากเงินบำนาญ แต่มีรายได้จากแหล่งอื่นๆ เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุที่ภาครัฐจัดสรร ให้การทำธุรกิจ รับจ้างทั่วไป การสอนหนังสือหรือรายได้จากบุตรหลาน ซึ่งแล้วแต่ลูกหลานจะให้เป็นรายได้ที่ไม่แน่นอน

แม้ว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ จะมีรายได้ลดลง จากการเกษียณอายุการทำงานหรือด้านอื่นๆอีก แต่ไม่พบว่า มีความกลุ้มใจหรือเป็นกังวล ในเรื่องของปัญหาทางการเงิน กล่าวคือ ทุกท่านมีรายได้เพียงพอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน แม้จะมีที่มาของรายได้ที่แตกต่างกัน สิ่งที่เป็นประเด็นที่น่าสนใจในด้านเศรษฐกิจและรายได้ ที่ผู้วิจัยศึกษาพบ ก็คือ ผู้สูงอายุเหล่านี้ มีการวางแผนทางการเงินมาเป็นอย่างดี ตั้งแต่ก่อนที่จะเข้าสู่วัยเกษียณอายุ

นอกจากนั้น วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง ในขณะเดียวกัน สภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจ นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่ผ่านมายังชี้ให้เห็นว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพและ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่ดีมาก โรคที่มีการรายงานว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปวดหลังปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังพบว่าภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้ เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้

โดยสรุปแล้วการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี หลักพุทธธรรมแต่ละหลักธรรมมีความสำคัญเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ที่ว่าผู้สูงอายุจะเลือกหลักพุทธธรรมใดมาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพ คือ อริยสัจจ์ ๔ ทุกข์และวิธีการดับทุกข์ให้หมดสิ้นไป ไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงของสังขาร สังขารไม่มีตัวตนทุกอย่างในโลกนี้เสื่อมสลายไป ไม่มีตัวตนขันธ์ ๕ ความเปลี่ยนแปลงไปตามสังขาร อกุศลมูล ๓ การละเว้นจากกายทุจริต วจีทุจริตและมโนสุจริต บุญกิริยาวัตถุ ๓ การสะสมบุญ อิทธิบาท ๔ หลักธรรมที่ทำให้ประสบผลสำเร็จ สติปัฐฐาน ๔ มรณสติ โลกธรรม ๘ หลักธรรมที่ทำให้รู้ถึงความเป็นไปในโลก มีลาภเสื่อมลาภ พรหมวิหาร ๔ ประพฤติปฏิบัติเยี่ยงอย่างพรหม ธรรมอันทำให้งาม ๒ อบายมุข ๖ หลักธรรมที่ทำให้คนเรารู้ในทางเสื่อม ความฉิบหายทิฏฐธัมมิกัตถะการทำประโยชน์ให้เกิดในปัจจุบัน เมื่อผู้สูงอายุศึกษาหลักธรรมนี้แล้ว จะทำให้มีแนวทางในประยุกต์หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภพ ช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจให้เข้มแข็ง เข้าใจสภาพของความเป็นมนุษย์สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษา ทำให้ทราบว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี มีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่สามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้เป็นบางกลุ่ม อนึ่งหากต้องการนำแนวทางนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุโดยทั่วไปต้องมีการเผยแผ่ผลงานในระดับสาธารณะ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาการดำเนินชีวิตนั้นยังมีความเข้าใจในเรื่องหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตน้อยอยู่ เป็นเหตุไม่สามารถน้อมนำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตได้หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ นำงานวิจัยนี้ไปเผยแผ่ในระดับสาธารณะ อาจจะสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุที่กำลังประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ เพราะเชื่อได้ว่าผู้สูงอายุทุกคนล้วนปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

๒. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมอื่นๆที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ชนบท

๒) ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการในการประยุกต์ใช้หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุในด้านอื่นๆเพื่อจะได้ข้อมูลโดยเชิงลึกมากขึ้น

๓) ศึกษาสภาพปัญหาการการประยุกต์หลักธรรมแก่ผู้สูงอายุในองค์กรปกครองท้องถิ่นเพราะเป็นองค์กรที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุในพื้นมากกว่าองค์กรอื่นๆ

๔) ควรศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุและรูปแบบการประยุกต์หลักธรรมที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุใต้บริบทวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

๕) ควรศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะความเป็นสุขทางจิตใจของผู้สูงอายุกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและคติความเชื่อเรื่องบุญและบาปของผู้สูงวัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

๖) ควรศึกษาแนวทางการเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมในทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

วรเวศม์ สุวรรณระดาและวรวรรณ ชาญด้วยวิทย์. **สวัสดิการยามชราบำนาญแห่งชาติ.** กรุงเทพมหานคร :มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, ๒๕๕๓.

จินดารัตน์ สมคะเณย์. **แนวทางการพัฒนาการมีส่วนร่วมการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสมเด็จอำเภอสมเด็จ จังหวัดกาฬสินธุ์,** บทความวิจัย : วารสารวิทยาลัยพาณิชยศาสตร์บูรพาปริทัศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์, ๒๕๕๘.

สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.**ทิศทางและรูปแบบการจัดสวัสดิการสังคมของประเทศไทย**, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เทพเพ็ญวานิสย์, ๒๕๔๙.

Caffrey , A.R. **Family caregiving to the elderly in Northeast Thailand : Changing patterns**. The degree of doctor of Philosophy in the department of Anthropology, 1990.

ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. ชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการปรับปรุงชมรมผู้สูงอายุเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๒. หน่วยงานภาครัฐ ที่มีบทบาทในประยุกต์หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี สามารถนำข้อมูลไปปรับใช้กับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุต่อไป

๓. สามารถนำข้อมูลไปกำหนดนโยบายที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุที่ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วมในการบริหารงานบางอย่างอย่างเหมาะสม ในการตัดสินใจเกี่ยวกับการสุขภาพรวมทั้งควรมุ่งเน้นวิธีการปฏิบัติงานแบบมีส่วนร่วม

๔. ควรมีการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ควรมีแผนงานและโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลหรือจัดหาพี่เลี้ยงในการช่วยเหลือ นอกเหนือจากการได้รับการสนับสนุนด้านการเงินแล้ว การเสริมความรู้เฉพาะด้านสำหรับการทำหน้าที่ในการดูแลผู้เจ็บป่วยและผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อเสริมสร้างการดูแลที่เหมาะสมและถูกวิธี รวมทั้งการมีพี่เลี้ยงในการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ จะช่วยให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น

๕. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรยกย่องประกาศเกียรติคุณผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมบริการ จิตอาสา หรืออาสาสมัคร ระดับชุมชน ในรูปแบบต่างๆ อย่างทั่วถึงทุกระดับ เพราะผู้สูงอายุกลุ่มที่ทำกิจกรรมบริการต่างๆไม่ได้ต้องการค่าตอบแทน ทำด้วยความรู้ที่ปรารถนาดีและตั้งใจอุทิศตนเองเพื่อกลุ่มและชุมชน สิ่งที่สามารถตอบแทนได้ คือ การยกย่องประกาศเกียรติคุณและควรมีการดำเนินการในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับชุมชน จังหวัด และประเทศ

การประชาสัมพันธ์

๑. มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเตอร์เน็ตของมหาวิทยาลัย

๒. การประชาสัมพันธ์ทางสิ่งพิมพ์รวมบทความวิจัย การสัมมนาผลงานวิจัย ของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

โครงการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๒. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๓. เพื่อเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

สรุปผลการดำเนินการตามแผนงาน/กิจกรรมตาม Proposal ในรอบ ๑๒ เดือน

ตามแผนงาน		ปฏิบัติจริง	สนับสนุนวัตถุประสงค์	ร้อยละความพึงพอใจต่อผลสำเร็จ
กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ผลที่ได้จริง		
๑. ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ/แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ	ข้อมูลความการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ	ได้ทราบการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูง อายุจังหวัดอุบลราชธานี	ข้อที่ ๑ และข้อ ๒	๑๐๐%
๒. การสำรวจพื้นทีและเก็บข้อมูลพื้นที่ในอุบลราชธานี	ข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ	ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ	ข้อที่ ๑, ข้อ ๒ และข้อ ๓	๑๐๐%

ตามแผนงาน		ปฏิบัติจริง	สนับสนุนวัตถุประสงค์	ร้อยละความพึงพอใจต่อผลสำเร็จ
กิจกรรม	**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**	**ผลที่ได้จริง**		
๓. การเก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๔๐๐ คน และการสัมภาษณ์ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เอา ๓ ชุมชน คือ ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่ จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดป่าแสนอุดม จำนวน ๕ คน ชมรมผู้สูงอายุวัดศรีแสงทอง จำนวน ๕ คน ได้กลุ่มเป้าหมายทั้งหมดจำนวน ๒๐ คน	ได้ข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี	ได้ทราบถึงข้อมูลในการประยุกต์หลักพุทธธรรมและข้อเสนอแนะแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี	ข้อที่ ๑ ข้อ ๒ และข้อ ๓	๑๐๐%
๔.การวิเคราะห์ข้อ มูลจากแบบสอบถาม / สัมภาษณ์	ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดอุบลราชธานี	ได้ทราบข้อมูลเกี่ยว การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี	ข้อที่๑, ข้อ๒ และข้อ ๓	๑๐๐%
๕. กิจกรรมอื่นและการรายงานความก้าวหน้า	แนวทางการพัฒนาเกี่ยวกับการการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี	ได้แนวทางการการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดอุบลราชธานี	ข้อที่๑, ข้อ๒ และข้อ ๓	๑๐๐%

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยทำการศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านได้ช่วยตอบคำถามนี้และขอได้โปรดตอบให้ครบทุกข้อตามความเห็นของท่านเพื่อที่จะได้ผลการวิจัยที่ถูกต้องมากที่สุดแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ดังกล่าวได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยรับรองว่าข้อมูลที่ท่านตอบทั้งหมดจะถือเป็นความลับและไม่มีผลเสียต่อท่านประการใดทั้งสิ้น ซึ่งในส่วนของการนำเสนอผลการวิจัยก็จะนำผลการวิจัยเสนอในลักษณะภาพรวมเท่านั้น

แบบสอบถามมีทั้งหมด ๓ ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ ๑ เป็นคำถามเลือกตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้/เดือน จำนวน ๕ ข้อ

ส่วนที่ ๒ เป็นคำถามแสดงถึงความเห็นเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ใน ๓ ด้าน มีจำนวน ๓๐ ข้อ ดังนี้

๑) เสริมสร้างด้านร่างกาย	จำนวน ๑๐ ข้อ
๒) เสริมสร้างด้านจิตใจ	จำนวน ๑๐ ข้อ
๓) เสริมสร้างด้านสังคม	จำนวน ๑๐ ข้อ

ส่วนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์ เป็นคำถามปลายเปิด (Open-ended questions) เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

พระมหาจิตนเรศ วุฑฒิธมฺโม,ผศ.ดร.และคณะ
หัวหน้าโครงการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

ตอนที่ ๑ สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / (ขีดทับ) ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

๑. เพศ

( ) ชาย ( ) หญิง

๒. อายุ

( ) ๖๐-๗๐ ปี ( ) ๗๑-๘๐ ปี
( ) ๘๑-๙๐ ปี ( ) ๙๑ ปีขึ้นไป

๓. ระดับการศึกษา

( ) ไม่ได้เรียนหนังสือ ( ) ประถมศึกษา
( ) มัธยมศึกษา ( ) ตั้งแต่ปริญญาตรี ขึ้นไป

๔. อาชีพ

( ) ไม่ได้ทำงาน ( ) ข้าราชการบำนาญ
( ) ค้าขาย ( ) เกษตรกรรม ( ) รับจ้างทั่วไป

ตอนที่ ๒ การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย/ตามความคิดเห็นเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี ใน ๓ ด้าน คือการเสริมสร้างด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ดังนี้

ที่	การเสริมสร้างด้านร่างกาย	ระดับความเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านได้นำหลักไตรลักษณ์มาเพื่อประยุกต์ใช้ในการลด ละเลิก การดื่มสุราและการเล่นการพนัน					
๒	ท่านได้นำหลักเบญจศีลและหลักเบญจธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันโรคต่างๆได้					
๓	ท่านฝึกนั่งสมาธิเป็นประจำเพื่อช่วยทำให้ร่างกายและระบบสมองมีความจำดี					
๔	ท่านนำหลักอริยสัจจ์ นำมาใช้ในการพิจารณาการเจ็บป่วยของร่างกาย					
๕	ท่านนำหลักไตรลักษณ์ ๓ เพื่อนำมาใช้ในการพิจารณาความเจ็บป่วยของร่างกาย					
๖	ท่านปฏิบัติเพื่อให้มีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับร่างกายโดยกำหนดรู้ลมหายใจในทุกอิริยาบถ					
๗	ท่านนำหลักขันธ์ ๕ มาเพื่อใช้ในการกำหนดรู้ในความเป็นไปของสภาพร่างกายของท่าน					
๘	ท่านนำหลักอริยสัจ ๔ มาวิเคราะห์เพื่อใช้ในการรักษาสุขภาพของท่าน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน					
๙	การเดินจงกรมตามหลักปฏิบัติเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะกับผู้สูงอายุ					
๑๐	การพิจารณาหลักขันธ์ ๕ ย่อมทำให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ					

ที่	การเสริมสร้างด้านจิตใจ	ระดับความเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑๑	ท่านนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สอนในเรื่องทุกข์มาเป็นหลักในการพิจารณาการดำเนินชีวิต					
๑๒	ท่านนำหลักไตรลักษณ์เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้ความเป็นจริงของชีวิต					
๑๓	การนั่งสมาธิเป็นประจำ เพื่อทำให้ลดความคิดฟุ้งซ่าน					
๑๔	การพิจารณาหลักกฎแห่งกรรมที่มนุษย์ทุกคนต้องต้องได้รับในสิ่งที่ตนเองได้กระทำไว้					
๑๕	ท่านนำหลักพรหมวิหารมาใช้ในการดำเนินชีวิตและเสริมสร้างในด้านจิตใจ					
๑๖	การใช้สติปัฏฐาน ในการพิจารณาถึงความเป็นไปในชีวิตและสังขารของตนเอง					
๑๗	ท่านปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรม เป็นประจำไม่ได้ขาด					
๑๘	การนำเอาหลักอริยสัจจ์มาเพื่อใช้ในการพิจารณาถึงเหตุและผลในการดำเนินชีวิต					
๑๙	หลักพรหมวิหารมาใช้ในการเสริมสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคคลในครอบครัว					
๒๐	ท่านนำหลักสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ในการเตียนสติในการละกิเลสในการดำเนินชีวิต					

ที่	การเสริมสร้างด้านสังคม	ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๒๑	ถ้าทุกคนมีการนำหลักศีล ๕ มาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตย่อมทำให้สังคมพบกับความสุขได้					
๒๒	ท่านคิดว่าการนั่งสมาธิเป็นประจำสามารถทำให้เป็นคนมีเหตุผลได้					
๒๓	การดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา					
๒๔	ท่านคิดว่าพระพุทธศาสนาสอนให้มองโลกตามความเป็นจริง ทำให้ท่านสามารถอยู่ในสังคมในปัจจุบันได้อย่างปล่อยวาง					
๒๕	ประเพณีและวัฒนธรรมทางศาสนามีส่วนช่วยให้ท่านเข้าถึงไตรลักษณ์ได้มากขึ้น					
๒๖	ประเพณีทางศาสนาช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ					
๒๗	ท่านคิดว่าควรให้ลูกหลานเยาวชนมีส่วนร่วมในพิธีกรรมทางศาสนาเพื่อก่อให้เกิดแนวทางในการประพฤติที่ดี					
๒๘	หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการสอน “จริยธรรม”ที่ดีที่สุดที่ทำให้ทุกคนอยู่ในสังคมได้					
๒๙	การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา นำไปสู่ความสำเร็จและความสงบสุขของสังคมได้					
๓๐	ท่านเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรมซึ่งส่งผลต่อสังคมไทยในปัจจุบัน					

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีใน ๔ ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

ลำดับที่.....

ชื่อ-สกุล ผู้ให้ข้อมูล .....

ที่อยู่ผู้ให้ข้อมูล .....

คำถามทั่วไป

๑. เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพร่างกายของท่านคืออะไร งานอดิเรกของท่านคืออะไร ทำไมท่านถึงชอบงานนี้

๒. ท่านมีคำแนะนำอะไรที่อยากจะบอกบุคคลวัยอื่นๆ เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ อะไรเป็นสิ่งจุดประกายให้ท่านเริ่มต้นศึกษาหลักพุทธธรรม ?

๓. ทัศนะของท่าน การปฏิบัติธรรมคืออะไรและปฏิบัติอย่างไร ? ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมของท่านคืออะไร ?

การเสริมสร้างด้านร่างกาย

๑. ท่านใช้หลักธรรมอะไรบ้าง ที่นำมาประยุกต์ใช้กับเสริมสร้างสุขภาพด้านร่างกายของท่าน ทัศนะของท่านความสุขของผู้สูงอายุ คืออะไร ? และท่านมีวิธีการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างไร ?

๒. ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย อย่างไร? ให้ยกตัวอย่างท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข อย่างไร ?

ด้านจิตใจ

๑. ปัญหาของท่านในด้านสุขภาพจิต คืออะไร เช่น เหงา เศร้าหรือว้าเหว่ และท่านแก้ปัญหาอย่างไร ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านจิตใจอย่างไร

๒. ปัญหาของท่านในด้านครอบครัวและสังคม คืออะไร และท่านแก้ปัญหาอย่างไร

ด้านสังคม

๑. ท่านนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านครอบครัวและสังคมอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

๒. ทัศนะของท่าน การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทคืออะไร และท่านมีแนวทางนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทอย่างไร

(ขอขอบพระคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถาม)

ภาคผนวก จ

รูปภาพบรรยากาศสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

รูปภาพที่ ๑ : การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ

รูปภาพที่ ๒ : สัมภาษณ์คุณยายวรรณี สีดาบุตร การเสริมสร้างด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ

รูปภาพที่ ๓ : สัมภาษณ์ตัวแทนผู้สูงอายุ ที่จำหน่ายสินค้าชุมชนของผู้สูงอายุ

รูปภาพที่ ๔ : สัมภาษณ์ คุณแม่คำเติม อุดมรัตน์และคณะ ด้านเศรษฐกิจและรายได้ผู้สูงอายุ

รูปภาพที่ ๕ **:** สัมภาษณ์ ครูสมคิด สอนอาจ ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดศรีประดู่ จังหวัดอุบลราชธานี

รูปภาพที่ ๖ : สัมภาษณ์ นายอุทัย วิลามาศ อดีตผู้ช่วยเกษตรจังหวัดอุบลราชธานี

แบบสรุปโครงการวิจัย

สัญญาเลขที่	ว.๐๔๔/๒๕๕๖
ชื่อโครงการ	การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอุบลราชธานี
หัวหน้าโครงการ	พระมหาจิตนเรศ ศรีปะโค,ผศ.ดร., นายวุฒิพล คำตั้งหน้า, นายไชยสิทธิ์ อุดมโชคนามอ่อน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี โทรศัพท์ ๐๘๑-๗๙๐-๘๔๖๔

ความเป็นมาและความสำคัญ

สภาวะของประเทศไทยในสังคมปัจจุบันกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ.๒๕๕๕-พ.ศ.๒๕๕๙) ได้กำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศให้เน้น“คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา”โดยการพัฒนาอย่างรอบด้านทั้งด้านตัวคน สังคมเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม โดยให้ความสำคัญกับกระบวนการมีส่วนรวมของประชาชนทุกภาคส่วนทำให้ประชาชน ชุมชน องค์กรภาคประชาชนต่างๆเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ

เมื่อมีความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยเฉพาะสาขาการแพทย์และสาธารณสุขมีความก้าวหน้า จึงส่งผลให้อัตราการเกิดลดลงประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นและมีสัดส่วนของผู้สูงอายุมีมากขึ้น และสัดส่วนของผู้สูงอายุมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลก ประเทศไทยมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางกับประเทศที่พัฒนาแล้วและเป็นทิศทางเดียวกับโครงสร้างของประชากรโลก ซึ่งกำลังเข้าสู่“ภาวะสังคมผู้สูงอายุ”จากการคาดคะเนประมาณประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ.๒๕๔๓-๒๕๗๓ โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กล่าวคือ ประชากรวัยสูงอายุช่วงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อพิจารณาร้อยละผู้สูง อายุต่อประชากรรวมในปี ๒๕๕๓ มีค่าเท่ากับร้อยละ ๑๑.๙๐ และเมื่อถึงปี ๒๕๗๓ จะมีผู้สูอายุประมาณ ๑ ใน ๔ ของประชากรรวมหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๕.๑๒

ข้อมูลดังกล่าวเชื่อว่าสังคมไทยก้าวเข้าสู่“สังคมผู้สูงอายุ”ในระยะเวลาอันสั้น ครอบครัวเดี่ยวมีมากขึ้น สภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ลูกหลานโดยเฉพาะผู้หญิงไม่สามารถรับบทบาทดูแลผู้สูงอายุได้เหมือนในอดีต ส่วนผู้สูงอายุเองก็เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จึงมีภาวะพึ่งประชากรในวัยทำงานมากขึ้น ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยหลายประการ ผู้สูงอายุในชนบทจำนวนมากถูกทอดทิ้งอยู่ตามลำพังหรืออาจต้องรับภาระเลี้ยงดูหลานด้วยและลักษณะของสังคมอุตสาหกรรมไม่เอื้อต่อการเข้าสู่ตลาดแรงงานของผู้สูงอายุ แม้ว่าอัตราการมีงานทำของผู้สูงอายุยังค่อนข้างสูง แต่ส่วนใหญ่ (ร้อยละ๖๕.๖) ยังเป็นงานด้านเกษตรกรรม และร้อยละ ๑๒ ทำงานในครัวเรือนหรือมีส่วนร่วมในการผลิตโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน เป็นผลสะท้อนวิถีชีวิตของสังคมผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าความเจริญเติบโต ผู้สูงอายุปรับตัวไม่

ทันทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสับสนในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจ ด้านสุขภาพ ด้านความเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไร เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นภาวะที่สัตว์และมนุษยชาติปรารถนา และแสวงหาความสุขเพื่อยังมีชีวิตอยู่ หลักพุทธธรรมบางตอนได้กล่าวถึงความสุข เช่น การเข้าถึงความสุขได้ เพราะเคารพในกฎ ระเบียบหรือศีลและความสงบสุข

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่หนึ่งนั้น มีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุอย่างไร และแต่แห่งมีความเหมาะสมและสามารถตอบสนองความต้องการให้แก่ผู้สูงอายุอย่างไร เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุที่เหมาะสมอันเพื่อให้ได้รับประโยชน์และสอดคล้องกับสภาพสังคมไทย

ในปัจจุบันจังหวัดอุบลราชธานี มีจำนวนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๖๔,๖๙๘ คน ประกอบกับในแต่ละปีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มของปัญหาเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุมีความต้องการที่แตกต่างกันและหลากหลายจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุและเสนอ แนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีต่อไป

วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๒. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

๓. เพื่อเสนอแนะแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี

ผลการวิจัย

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานีใน ๓ ด้าน คือเสริมสร้างด้านร่างกาย เสริมสร้างด้านจิตใจ เสริมสร้างด้านสังคม ดังนี้

๑. การเสริมสร้างด้านร่างกาย

ในการที่จะเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุนั้น ในเบื้องต้นต้องรู้สาเหตุของปัญหาของผู้สูงอายุซึ่งมีปัญหาของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน แต่ก็มีปัญหาในภาพรวมที่เป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่เผชิญอยู่มีหลายสาเหตุ คือ

สาเหตุที่ ๑ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสรีรวิทยาตามอายุ ทำให้ร่างกายมีความต้าน ทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยก็จะใช้ระยะเวลานาน จึงจะหายจากโรคร่างกายต้องการเวลาฟื้นฟูมากกว่าวัยหนุ่มสาว การดูแลตนเองที่ถูกต้องเป็นวิธีสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพน้อยลง

สาเหตุที่ ๒ การยอมรับความเจ็บป่วย ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง กลัวการรักษา ไม่เห็นความจำเป็นของการรักษา หรือปฏิเสธการรักษา ซึ่งปัญหานี้มี

ผลต่อการรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยมาก ทำให้ไม่สามารถรักษาได้ทันท่วงที ประกอบกับความมีอายุการรักษาที่นานกว่าปกติ สาเหตุที่ผู้สูงอายุไม่ยอมรับความเจ็บป่วยและการรักษา คือ

(๑) ผู้สูงอายุมักเห็นความเจ็บป่วยเป็นเรื่องคู่กับความมีอายุ เป็นธรรมดาของชีวิต เมื่อเกิดได้ก็หายได้ จะไปพบแพทย์ต่อเมื่อมีปัญหามากเท่านั้น ซึ่งบางครั้งก็สายเกินแก้แล้ว

(๒) ผู้สูงอายุกลัวความจริง ผู้สูงอายุมักจะปฏิเสธทันทีที่ลูกหลานจะพาไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย การกลัวโรงพยาบาลนี้ ในส่วนลึกมาจากการกลัวความตาย

(๓) ผู้สูงอายุไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้ว่าตนอ่อนแอ เกรงว่าจะขาดการยอมรับสมรรถนะฐานะทางสังคม สังคมจะทอดทิ้ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้มีอายุกลัวมาก

(๔) การเพิกเฉยของผู้ดูแล ซึ่งได้แก่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ที่อาจขาดความสนใจในความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ

สาเหตุที่ ๓ ความรับผิดชอบตนเอง บ่อยครั้งที่พบว่า คนมีความรู้ดี ฐานะดี ป่วยด้วยโรคที่ขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น โรคอ้วน ไขมันในโลหิตสูง หรือเบาหวานทั้งนี้เพราะเขาเหล่านั้นเพิกเฉยต่อสุขภาพตนเอง ขาดความระมัดระวัง ใช้ชีวิตตนเองไม่ถูกต้องกินไม่เป็นอยู่ไม่เป็น ขาดความพอดี ขาดความระมัดระวังอันตรายต่อสุขภาพ

ในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุถึงแม้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปธรรมชาติของสังขารและอายุก็ตาม ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการดูแลตนเอง โรคหลายโรคในผู้สูงอายุสามารถป้องกันไม่ให้เกิดได้ สิ่งที่ต้องจำไว้ คือ เมื่อผู้สูง อายุเป็นโรคแล้ว มักต้องใช้เวลารักษานานกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้น การป้องกันและใส่ใจดูแลสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญ แนวทางในการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาด้านร่างกายมีแนวทางในการปฏิบัติ

ในทัศนะทางพระพุทธศาสนา ร่างกายนี้ไม่ใช่สิ่งสมบูรณ์แข็งแรง แต่เป็นสิ่งที่เปราะบางและเป็นสิ่งที่มีความยากลำบากในการบำรุงรักษา มีสภาพที่เสื่อมสูญเสียหา ร่างกายนี้มีปกติธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บป่วย ความเสื่อมโทรมแก่ชรา และมีความตาย ซึ่งเป็นธรรมชาติที่อยู่คู่กับความมีชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีความสุข การทำความเข้าใจเรื่องของชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น มีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ประสบกับความทุกข์เพื่อความไม่เข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นหลงยึดติดถือมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นของเราตัวเรา เมื่อเข้าใจชีวิตผิด การแก้ไขปัญหาก็ผิดไปด้วย เป็นผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาทางร่างกายของตนเองได้ ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องเข้าใจเรื่องความจริงของชีวิตผ่านหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ หลักไตรลักษณ์และขันธ์ ๕ คือการพิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยง เรามีความเจ็บ ความแก่ ความตาย เป็นธรรมดา ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราตัวเรา

๒. เสริมสร้างด้านจิตใจ

ในการเสริมสร้างด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นนั้น ต้องเข้าใจในอารมณ์ของผู้สูงอายุมีหลายปัจจัยหลายด้านเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านจิตใจไม่ดี มีการศึกษาที่อธิบายว่า คนวัยสูงอายุเหงามากกว่าคนวัยอื่นๆ ถ้าหากไม่รู้จักจัดการกับชีวิตตน ทั้งนี้เพราะมีเวลาว่างจากอาชีพและภารกิจต่างๆ มากกว่าคนวัยอื่นๆ ได้ประสบการพลัดพรากจากกันไปของผู้ใกล้ชิดและผู้ที่ตนรัก รวมทั้งสิ่งของ สัตว์เลี้ยงและอื่นๆ หลายครั้งหลายคราวตลอดเวลา

ยาวนาน บุคคลและสิ่งเหล่านี้อาจมีความผูกพันทางใจกับผู้สูงอายุมากเป็นพิเศษ ยากจะหาผู้ใดหรือสิ่งอื่นใดมาทดแทนได้ดีเหมือนเดิม

สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ก็คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัย นอกจากนี้ หากผู้สูงอายุปฏิเสธความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับตนเอง ก็จะไม่เห็นความจำเป็นในการรักษา ส่งผลให้การรักษาเยียวยาความเจ็บป่วยได้ไม่ทันท่วงที และสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาสุขภาพ คือ การขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง อีกทั้งสภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนไปทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์เหงาเพิ่มมากขึ้นทุกวันซึ่งส่งผลก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย และทางใจได้

การใช้ศาสนาหรือหลักธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ธรรม คือธรรมชาติ การปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเป็นสิ่งที่จะประคับประคองรักษาไว้ เพื่อ เพราะ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”การประคับประคองดูแลรักษาจิตจึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในการปฏิบัติเพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจเกี่ยวกับ“ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา จะช่วยให้ผู้สนใจได้หยิบยกมาคิดและทำความเข้าใจพร้อมทั้งปฏิบัติตามแม้จะยากแต่การคิดบ่อยๆจะช่วยให้เข้าใจชีวิตแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ง่ายและเร็วขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้าง น้อยบ้าง หากเข้าถึงคุณประโยชน์ของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีสารประโยชน์ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ในช่วยวัยใดๆก็ตาม

ในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า คนเรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ทุกคนเป็นไปตามกรรมในข้อนี้เป็นการชี้ให้เห็นความเป็นจริง เพื่อไม่ให้ประมาทให้ละความประมาทให้เร่งประกอบความดีประกอบกุศลกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงามความถูกต้อง ผู้ที่ได้รับผลกระทำความดีงามนั้นผู้กระทำย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอและผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมา เพราะผู้ให้ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ย่อมเป็นที่เคารพนับถือเสมอ การไม่ปฏิบัติให้อยู่ในความดีงามหรือสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นผลให้ผลให้ผู้ปฏิบัติเร้าร้อนนั่งนอนไม่เป็นสุขผู้ใกล้ชิดก็เดือดร้อนไปด้วยตนเองทั้งปัจจุบันและอนาคต

๓. เสริมสร้างด้านสังคม

บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักจะถูกจำกัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายการสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ผู้สูงอายุมักต้องอยู่ในบ้าน และมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่าเป็นภาระให้ลูก หลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเอง หรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครับครัว ต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายตนเองได้

การที่สังคมมักจะกำหนดบทบาทของผู้สูงอายุให้อยู่แค่การไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์หรือมีทัศนะว่า ผู้สูงอายุควรอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำงาน จะทำให้ผู้สูงอายุยิ่งรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่ารวมถึงการที่ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันกับสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปหรือการที่ค่านิยมและการแสดงออกที่วัยอื่นๆจะพึงปฏิบัติต่อผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องพยายาม

ปรับตัวให้ยอมรับในภาวะนั้นๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้นได้ผู้สูงอายุที่มีฐานะดีอาจประสบปัญหาบุตรหลานทอดทิ้ง และละเลยหรืออาจแยกตัวอยู่โดดเดี่ยวไม่เกี่ยวข้องกับบุตรหลานเพราะขาดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวที่รุ่นเยาว์กว่า เนื่องจากทัศนคติต่างกัน รสนิยมต่างกัน ผู้เยาว์อาจคิดว่าผู้สูงอายุมีความคิดแบบอนุรักษ์นิยมเก่าล้าสมัย จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกัน ทำให้รัฐต้องเตรียมระบบประกันสังคม การจ่ายบำเหน็จบำนาญผู้สูงอายุ การตั้งสถานสงเคราะห์ การจัดบริการต่างๆ ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน จึงเป็นไปในด้านของความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุตรหลานหรือผู้อื่นที่อยู่ร่วมกัน และรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ดังนี้ (๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ (๓) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัวและแยก
ออกไปตั้งครอบครัวใหม่

ผู้สูงอายุทุกท่านล้วนประสบภาวะการสูญเสียในลักษณะต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สถานภาพทางสังคมและการสูญเสียสถานภาพในครอบครัว คือ การที่ลูกต้องแยกออกไปใช้ชีวิตมีครอบครัวเป็นของตนเอง แต่ถึงกระนั้น ผู้สูงอายุกลุ่มบางก่อน ก็ยังสามารถทำความเข้ากับสภาวะที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อได้อย่างมีคุณภาพ

นอกจากนั้น วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง ในขณะเดียวกัน สภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้กลุ้มใจ นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่ผ่านมายังชี้ให้เห็นว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพและ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่ดีมาก โรคที่มีการรายงานว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปวดหลังปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังพบว่าภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้ เป็นเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. ด้านการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา

- สถาบันการศึกษานำแนวทางที่ได้จากผลการวิจัยไปประยุกต์ในการเรียนการสอนในรายวิชาต่างๆ เช่น พระพุทธศาสนากับความมั่นคงของมนุษย์ รัฐศาสตร์ในวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา รัฐศาสตร์ตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นต้น เพื่อปลูกฝังกับบัณฑิตรุ่นใหม่มีความสอดคล้องกับสภาพที่ปรากฏจริงของสังคมและเข้าใจผู้สูงอายุ ตลอดจนเตรียมรองรับการจะเป็นผู้สูงอายุต่อไป
- สถาบันการศึกษานำแนวทางที่ได้จากผลการวิจัยไปปรับปรุงหลักสูตรรายละเอียดของรายวิชาที่เกี่ยวข้อง สัมพันธ์ เพื่อความสอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพการณ์ปัจจุบัน

๒. ด้านการพัฒนาและส่งเสริม

- หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ชมรมผู้สูงอายุ นำแนวทางที่ได้จากผลการวิจัยไปนำแนวทางนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุโดยทั่วไปต้องมีการเผยแผ่ผลงานในระดับสาธารณะ
- หน่วยงานส่วนท้องถิ่นส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับประชาชน งานวิจัยนี้ไปเผยแผ่ในระดับสาธารณะ อาจจะสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุที่กำลังประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ เพราะเชื่อได้ว่าผู้สูงอายุทุกคนล้วนปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

๓. กิจกรรมด้านวิชาการ

- มีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุที่สามารถแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้เป็นบางกลุ่ม
- นำแนวทางนี้ไปปรับใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุโดยทั่วไปต้องมีการเผยแผ่ผลงานในระดับสาธารณะ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาการดำเนินชีวิตนั้นยังมีความเข้าใจในเรื่องหลักพุทธธรรมกับการดำเนินชีวิตน้อยอยู่
- นำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตได้หากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ นำงานวิจัยนี้ไปเผยแผ่ในระดับสาธารณะ อาจจะสร้างกำลังใจให้ผู้สูงอายุที่กำลังประสบปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ เพราะเชื่อได้ว่าผู้สูงอายุทุกคนล้วนปรารถนาให้ตนเองมีสุขภาพกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดีในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

การประชาสัมพันธ์

๑. มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางอินเตอร์เน็ต http://www.mculp.ac.th

๒. ลงตีพิมพ์ในการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๔ ระดับนานาชาติครั้งที่ ๒, พุทธนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาประเทศไทย Buddhist Innovation for Developing Thailand, ในระหว่างวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๐ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

ประวัติคณะผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) พระมหาจิตนเรศ ฉายา วุฑฺฒิธมฺโม นามสกุล ศรีปะโค
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) Phramaha Chitnaretes Wutthidhammo (Sripacho)

๒. ตำแหน่งวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. หน่วยงานที่ติดต่อได้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี
ตำบลกระโสบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๐๐๐
มือถือ ๐๘๑-๗๙๐๘๔๖๔ (E-mail) naretes99@hotmail.com

๔. ประวัติการศึกษา

๔.๑ สำเร็จการศึกษา (วุฒิทางศาสนา) น.ธ.เอก, ป.ธ.๕

๔.๒ สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา

ปริญญาตรี	พธ.บ. (สังคมศึกษา)	สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปริญญาตรี	ร.บ. (ทฤษฎีและเทคนิคทางรัฐศาสตร์)	สถาบัน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ปริญญาโท	รป.ม. (นโยบายสาธารณะ)	สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ปริญญาเอก	Ph.D. (Public Administration),	สถาบัน Nagpur University, India.

๖. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Word, Excel, Power Point, โปรแกรม SPSS.

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

๑) หัวหน้าโครงการวิจัย ๒๕๕๑. ทัศนคติของนิสิตที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนสาขาวิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี,
(แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๒) หัวหน้าโครงการวิจัย ๒๕๕๓. บทบาทของวัดและชุมชนในการอนุรักษ์ประเพณีแห่เทียนพรรษาจังหวัดอุบลราชธานี, (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๓) หัวหน้าโครงการวิจัย, ๒๕๕๕. เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจกับความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี,
(แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๔) ผู้ร่วมโครงการวิจัย ๒๕๕๕. เรื่อง "ความเชื่อต่อพิธีกรรมการนั่งกระทะน้ำมันของประชาชนจังหวัดอุบลราชธานี" (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๕) หัวหน้าโครงการวิจัย, ๒๕๕๖. เรื่อง "ประเพณีเข้าพรรษาในสังคมไทยภาคอีสาน"
(แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๖) ผู้ร่วมโครงการวิจัย ๒๕๕๗ เรื่อง “พระพุทธศาสนาในสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม :

ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม” (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๗) หัวหน้าโครงการวิจัย, ๒๕๕๘. เรื่อง "การบูรณาการการจัดการเรียนการสอนรายวิชาความรู้เบื้องต้นทางรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๘) ผู้ร่วมโครงการวิจัย, ๒๕๕๘. เรื่อง"การศึกษาปรัชญาธรรมพื้นบ้านทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในหนังสือใบลานของจังหวัดอุบลราชธานี" (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๙) ผู้ร่วมโครงการวิจัย, ๒๕๕๘. เรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ปฐมสมโพธิกถา อักษรธรรมอีสาน จังหวัดอุบลราชธานี" (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๑๐) ผู้ร่วมโครงการวิจัย, ๒๕๕๘. เรื่อง"การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์มูลกัจจายนะ อักษรธรรมอีสาน" (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๑๑) ผู้ร่วมโครงการวิจัย, ๒๕๕๙. เรื่อง "ศึกษาการเสริมสร้างความเข็มแข็งของชุมชนตามแนวชายแดนกัมพูชา ลาว ไทย" (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๑๒) ผู้ร่วมโครงการวิจัย, ๒๕๕๙. เรื่อง "ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในจังหวัดอุบลราชธานี" (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๑๓) หัวหน้าโครงการวิจัย, ๒๕๕๙. เรื่อง "การจัดสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุและผู้ทุพพลภาพของชุมชนในจังหวัดอุบลราชธานี" (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

ผู้ร่วมโครงการวิจัย ๑

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) นายวุฒิพล คำตั้งหน้า
(ภาษาอังกฤษ) Mr.Vuttipol Kamtangna

๒. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาสังคมศึกษา

๓. หน่วยงานที่ติดต่อได้ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี ตำบลกระโสบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๔. ประวัติการศึกษา

๔.๑ สำเร็จการศึกษา (วุฒิทางศาสนา) น.ธ.เอก

๔.๒ สำเร็จการศึกษาระดับอุดมศึกษา

ปริญญาตรี พธ.บ. (สังคมศึกษา) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปริญญาโท ศศ.ม. (หลักสูตรและการสอน) สถาบัน มหาวิทยาลัยราชธานี

๖. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Word, Excel, Power Point, โปรแกรม SPSS.

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ -

ผู้ร่วมโครงการวิจัย ๒

๑. ชื่อผู้วิจัย (ภาษาไทย) : นายไชยสิทธิ์ อุดมโชคนามอ่อน
(ภาษาอังกฤษ) : Mr.chaiyasit Udomchokenamorn

๒. หมายเลขบัตรประจำตัวประชาชน : ๓๓-๔๑๕๐๐-๘๙๗-๒๕-๘

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์พิเศษ มจร.วข.อุบลราชธานี

๔.หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานีตำบลกระโสบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๐๐๐โทรศัพท์ ๐๘๐๗๒๔-๗๖๕๘

๕.ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี : ศน.บ. (รัฐศาสตร์การปกครอง) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ปริญญาโท : รป.ม. (รัฐประศาสนศาสตร์) สถาบัน มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

ปริญญาโท : พธ.ม. (พระพุทธศาสนา) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ: ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป Word, Excel, Power Point,โปรแกรมSPSS

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุ

๑) ผู้ร่วมโครงการวิจัยเรื่อง“การศึกษาวิเคราะห์สาเหตุความเชื่อชาวพุทธที่มีต่อศาลดอนเจ้าปู่ประจำหมู่บ้าน จังหวัดอุบลราชธานี” (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)

๒) ผู้ร่วมโครงการวิจัยเรื่อง"ศึกษาวิเคราะห์นวัตกรรมอักษรธรรมอีสาน"
(แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร.)