

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชุมชนสุขสวัสดิ์ ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ตั้งอยู่บนถนนไฮเวย์ ลำปาง - จาว และถนนลำปาง-แม่ทะ พื้นที่เดิมเป็นทุ่งนาเจ้าของที่ดินมีหลายคนครอบครองอยู่ แต่พื้นที่ดินส่วนมากเจ้าของคือ ร้านทองสุขสวัสดิ์ ภายหลังได้มีการจัดสรรให้คนมาซื้อทำเป็นที่อยู่อาศัยจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดได้ตั้งเป็นหมู่บ้านสุขสวัสดิ์ ในปี พ.ศ. ๒๕๒๑ โดยมีผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้นำ และขึ้นตรงต่อองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สุขาภิบาลตำบลชมพู อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ในปีพุทธศักราช ๒๕๓๖ ได้ทำการโอนพื้นที่การปกครองขึ้นตรงกับความรับผิดชอบของเทศบาลนครลำปาง มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากหมู่บ้านเป็นชุมชนฯ การศึกษาวิจัยเรื่องการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย (๑) เพื่อศึกษาบริบทชุมชนและสภาพปัญหาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์ จังหวัดลำปาง (๒) เพื่อศึกษาหลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง และ (๓) เพื่อศึกษาการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนสุขสวัสดิ์จังหวัดลำปาง ในบทนี้ ผู้วิจัยได้กล่าวถึง บริบทชุมชนและสภาพปัญหาที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในชุมชนสุขสวัสดิ์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ ทฤษฎีแนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๒.๒ แนวความคิดเรื่องผู้สูงอายุ

๒.๓ องค์ประกอบหลักของผู้สูงอายุ จำแนกตามประเภทและลักษณะของผู้สูงอายุ

๒.๔ หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ ทฤษฎีแนวคิดในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้เกิดความเสื่อมลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เข้าสู่วัยนี้ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุนอกจากนั้น ผู้สูงอายุส่วนมากต้องการปรับตัว ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภทกว้างๆ คือ การปรับตัวภายนอก ได้แก่ ส่วนที่สามารถมองเห็นได้ เช่น การรักษาสุขภาพอนามัย การมีงานอดิเรกที่ตนสนใจ และการปรับตัวภายใน เช่น การทำใจ การรู้จักปลง การยอมรับความชราการยอมรับการพลัดพลาด การมี

อารมณ์เยือกเย็น การปรับตัวภายนอกง่ายกว่าการปรับตัวภายในแนวคิดที่เกี่ยวกับทฤษฎีของผู้สูงอายุมีดังนี้

๒.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีความสูงอายทางด้านร่างกาย (Biological Theory of elderly)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยพิจารณาประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย เมื่อมีอายุมากขึ้นสภาพต่างๆ ของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ เช่น ผมหงอก สายตาวาวขึ้น ความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญ ได้แก่ พันธุกรรม โรคหรือความเจ็บปวด สิ่งแวดล้อมหรือการปฏิบัติตัว โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ บุคคลที่อยู่ในครอบครัวที่ให้การดูแลจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุพยายามส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการดูแลรักษาสุขภาพและปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข^๑

๒.๑.๒ แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น อารมณ์และจิตใจก็ย่อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจพิจารณาความสามารถเหล่านี้ได้แก่ ความจำ การเรียนรู้ สติปัญญา ความชำนาญ ความรู้สึก^๒ แรงจูงใจและอารมณ์ ผู้ที่มีอายุจะมีลักษณะน้อยใจง่าย ไม่ยอมรับรู้ ยึดมั่นความคิดตัวเองเป็นหลัก ไม่ค่อยยอมรับความรู้ใหม่ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง จู้จี้ ขี้บ่น หงุดหงิดง่าย รวมทั้งวัยผู้สูงอายุนี้นับเป็นวัยที่ต้องหยุดทำงาน ผู้สูงอายุจะรู้สึกกลัวความว้าเหว่ กลัวการสูญเสียความสำคัญ กลัวการถูกทอดทิ้งเกรงว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ตลอดจนผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

๒.๑.๓ แนวคิดทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory)

การพิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะต้องประสบกับสภาพที่ถูกลดบทบาทหน้าที่การทำงาน หรือหยุดการกระทำลง เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านร่างกาย สัมพันธภาพทางสังคมขอบเขตจำกัด ความห่างเหินจากสังคมมีมากขึ้นการยอมรับทางสังคมต่อความมีอายุมักเป็นไปทางลบ เพราะสังคมจะประเมินความสามารถในแง่ปฏิบัติและจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน

^๑ ประอรณู เชื้อถือ, “ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๘), หน้า ๙-๑๐.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

นอกจากนั้นแล้ว สังคมไทย ได้มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น โครงสร้างของระบบครอบครัวมีแนวโน้มจะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เงินได้กลายมาเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทำให้เกิดการดิ้นรนต่อสู้ทางเศรษฐกิจ สมาชิกในครอบครัวที่สามารถทำงานได้ก็จะละทิ้งถิ่นฐานไปทำงานในเมืองเพื่อหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว มีการแข่งขันทางสังคม มองเห็นประโยชน์ส่วนตัวเป็นหลักการพึ่งพาอาศัยกันน้อยลง ให้ความสำคัญกับค่านิยมทางด้านวัตถุมากกว่าด้านจิตใจ การรับรู้ของคนรุ่นใหม่คิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนมีความคิดล้าหลัง ไม่ทันต่อเหตุการณ์ เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสำคัญ ขาดการให้ความเคารพยอมรับจากบุตรหลานในครอบครัว แต่เดิมที่ผู้สูงอายุเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่ให้การดูแลและหาเลี้ยงครอบครัว ต้องปรับบทบาทมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ มีการเปลี่ยนแปลงของรายได้โดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่ครบเกษียณ ต้องออกจากการทำงาน ต้องลดบทบาทเกี่ยวกับสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี รู้สึกว่าตนเอง หมดความหมาย ไร้คุณค่า และคิดว่าตนเองเป็นปัญหาและภาระสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุดังกล่าว อาจเป็นสิ่งที่บ่งชี้ให้ทราบถึงความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุลดลง แต่เพื่อให้ครอบครัวได้เข้าใจในตัวผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยอธิบายให้ครอบครัวยอมรับและเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ครอบครัวมีความพร้อมที่จะให้การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข^๓

๒.๑.๔ ทฤษฎีทำลายตัวเอง (Auto immune Theory)

ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการเป็นผู้สูงอายุ เกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติ น้อยลงพร้อมกับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองมากขึ้น ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันปกติที่น้อยลง มีผลให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมที่น้อยลงก่อให้เกิดการเจ็บป่วยง่าย^๔

๒.๑.๕ ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory)

ทฤษฎีนี้ เชื่อว่าผู้สูงอายุมีความปราดเปรื่อง และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ต้องมีความสนใจศึกษาค้นคว้าอยู่ตลอดเวลาเป็นผู้ใฝ่รู้และเป็นผู้มีสุขภาพดี ตลอดจนเป็นผู้ที่มีเศรษฐกิจดี

๒.๑.๖ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ

^๓ กฤษณา บุรณะพงศ์ , “ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

ชมรมผู้สูงอายุเป็นองค์กรประชาชน หรือองค์กรชาวบ้านประเภทหนึ่ง ที่เริ่มต้นจากการรวมตัวของชาวบ้านตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปในรูปของกลุ่ม เพื่อดำเนินกิจกรรมในกิจกรรมหนึ่งตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม เพื่อสนองวัตถุประสงค์ของชุมชนหรือสนองวัตถุประสงค์ของทางราชการหรือ

หน่วยงานเอกชนที่ให้การสนับสนุนการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มที่จัดตั้งขึ้นนี้อาจจัดตั้งอย่างไม่เป็นทางการ คือไม่มีกฎหมายรองรับ แต่อาจมีระเบียบทางราชการ หรือระเบียบที่กลุ่มจัดทำขึ้นเอง เพื่อใช้เป็นแนวทางดำเนินกิจกรรมของกลุ่มที่เป็นทางการซึ่งจัดขึ้นมาโดยมีกฎหมายรองรับ อาจเป็นนิติบุคคลหรือไม่เป็นนิติบุคคลก็ได้แล้วแต่กรณี

๒.๑.๗ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ

ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ชมรมผู้สูงอายุมีลักษณะเป็นองค์กรชาวบ้านที่จะต้องทำหน้าที่สนองความต้องการให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ที่ว่าชมรมผู้สูงอายุจะต้องมีโครงสร้างประกอบด้วยต่างๆ อย่างคงทนและต่อเนื่องพอสมควรชมรมผู้สูงอายุต้องมีโครงการสร้างที่ผสมผสานส่วนต่างๆ เข้าด้วยกันอย่างดีพอสมควร ชมรมผู้สูงอายุต้องมีหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งต่อสังคม และโครงสร้างของชมรมผู้สูงอายุที่ปฏิบัติหน้าที่เหล่านี้ทุกโครงสร้างขึ้นอยู่กับภาระที่พึงต้องกันของมวลสมาชิกของชมรม^๕ ทฤษฎีนี้อธิบายถึงการทำหน้าที่ของชมรมผู้สูงอายุ ที่ต้องมีชมรมผู้สูงอายุเกิดขึ้นก็เพราะต้องการทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากองค์กรอื่นๆ ในสังคมที่เคยดูแลผู้สูงอายุเริ่มไม่สามารถทำหน้าที่ดูแลและทำนุบำรุงผู้สูงอายุ แม้กระทั่งสถาบันครอบครัวก็เริ่มจะดูแลผู้สูงอายุได้ไม่เต็มที่ และได้รับการดูแลและทำนุบำรุงผู้สูงอายุแม้กระทั่งสถาบันครอบครัวก็เริ่มจะดูแลผู้สูงอายุได้ไม่เต็มที่ ยังพบว่า สถานะของผู้สูงอายุในปัจจุบันด้อยลง และได้รับการดูแลจากครอบครัวน้อยลงกว่าอดีต ผู้สูงอายุไม่ได้ถูกทอดทิ้งก็ตามแต่การให้การดูแลผู้สูงอายุของครอบครัวเป็นการให้ในเรื่องปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัยและให้เงินไว้ใช้จ่าย ส่วนในเรื่องการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุนั้นงานวิจัยในอดีตไม่มีใครศึกษามาก่อน^๖

ด้วยเหตุผลนี้ ชมรมผู้สูงอายุ จึงถูกตั้งขึ้น ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เน้นการแก้ไขปัญหาความยากจนเหมือนองค์กรชาวบ้านอื่นๆ แต่ชมรมผู้สูงอายุก็มีบทบาทที่เป็นไปตามสิ่งที่ผู้สูงอายุปรารถนาโดยยึดหลักความเอื้ออาทรต่อกัน คิดร่วมกัน โดยมีข้อสังเกตว่าถ้าชมรมผู้สูงอายุตั้งอยู่ในที่ส่วนตัวมักจะมีความบทบาทในเรื่องการหารายได้ให้แก่ผู้สูงอายุ ส่วนชมรมผู้สูงอายุที่ก่อตั้งตามนโยบายของ

^๕ สัณญา สัณญาวิวัฒน์, ทฤษฎีสังคมวิทยา: เนื้อหาและแนวการใช้เบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๓๐.

^๖ ปิยาภรณ์ ศิริภานุมาศ, “ปัญหาและแนวทางพัฒนาชมรมผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖), หน้า ๕-๙.

กระทรวงสาธารณสุข ก็จะมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และเพื่อตอบสนองผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ที่มีปัญหาสำคัญ คือ ปัญหาสุขภาพ

๒.๑.๘ ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขผลกระทบ

เป็นทฤษฎีที่อธิบายการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุจากการรับรู้ของผู้สูงอายุ โดยทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นผลเนื่องมาจากผลกระทบของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวกพฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกันถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกระทบที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็ลดลง หรือยุติในอนาคต ดังนั้น สมาชิกชมรมผู้สูงอายุจะยังคงเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ คือ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เป็นที่น่าพอใจ ส่งผลให้สมาชิกมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดีมีความสุขในการรวมกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ได้รับการยกย่องชมเชย หรือกล่าวชื่นชมเมื่อผู้สูงอายุ มาเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ หรือได้รับการยอมรับจากครอบครัว^๗

๒.๑.๙ ทฤษฎีปล่อยวาง

วิธีการปรับตัวยามสูงวัย คือ การปล่อยวาง ผู้สูงอายุควรลดบทบาทต่างๆ ทางสังคม เพราะวิธีนี้เหมาะสมดีกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย นอกจากนั้นแล้วกิจกรรมการทำงานและกิจกรรมสังคมก็ได้รับการละวางแล้ว ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ไปยุ่งวุ่นวายกับการกิจทาง

สังคมและครอบครัวมากนัก เมื่อผู้สูงอายุมีความต้องการและเกี่ยวข้องกับทางสังคมน้อย วิธีนี้จะเป็นวิธีจะรักษาคุณภาพแห่งชีวิต อารมณ์ จิตใจและร่างกาย^๘

๒.๑.๑๐ ทฤษฎีกิจกรรม

หากผู้สูงอายุละสังคม โลกและสังคมก็จะละทิ้งเขา โดยเชื่อตามความเป็นจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องการสังคม ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเองถ้าเขายังคงทำกิจกรรมในสังคมและเพื่อสังคม ความสุขในยามสูงวัย ตัดสินได้จากความสามารถผู้สูงวัยทำอะไรให้แก่สังคมได้มากน้อยเพียงไร ถ้าเขาวางมือจากงานอย่างหนึ่งเขาก็ควรหางานอย่างอื่นทดแทน

สรุปได้ว่า ทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีดังนี้ ๑) ทฤษฎีความสูงอายุทางด้านร่างกาย อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง เช่น ผมหงอก ๒) ทฤษฎีทางจิตวิทยา อธิบายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่น ความจำเสื่อมลง จิตใจไม่มั่นคง ๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพของผู้สูงวัยจากผู้ที่เคยช่วยเหลือคนอื่น กลับต้องให้คนอื่นมาช่วยเหลือดูแลแทน คือ ลดบทบาททางสังคมที่เคยเป็นทุกอย่างลงไป ๔) ทฤษฎีทำลายตัวเอง อธิบายว่า สภาพร่างกายของผู้สูงวัยมีแต่โรคจะเข้ามารุมทำร้ายขณะเดียวกันก็มีภูมิ

^๗ ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๔๙.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๐.

ด้านทานน้อยลงไปด้วย ๕) ทฤษฎีความปรารถนาหรืออภิปาว่า ผู้สูงวัยยังคงมีความเชี่ยวชาญในสิ่งที่ตนได้กระทำมา ๖) ทฤษฎีเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ อภิปาว่า เป็นองค์กรที่ตั้งขึ้นมาเพื่อทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีกฎหมายรองรับและไม่มีกฎหมายรองรับทำกันเองก็มี ๗) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชมรมผู้สูงอายุ อภิปาว่า เป็นชมรมที่ตั้งขึ้นมาเพื่อตอบสนองงานของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการดูแลด้านสุขภาพ ๘) ทฤษฎีการจัดวางเงื่อนไขผลกระทบ อภิปาว่า เป็นการร่วมกันจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมแก่ผู้สูงอายุโดยมีแรงกิจกรรมที่กระทำเป็นแรงบวก ๙) ทฤษฎีปล่อยวาง อภิปาว่า เป็นการทำให้จิตใจหรือการรู้จักปล่อยวางภาระหน้าที่ต่างๆ ของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมของตนเอง ๑๐) ทฤษฎีกิจกรรม อภิปาว่า เป็นทฤษฎีที่เน้นเรื่องการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

๒.๒ แนวความคิดเรื่องผู้สูงอายุ

๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

วงจรชีวิต^๔ นั้นเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อใดจึงเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น ในสังคมดั้งเดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุโดยบทบาทที่แสดงเป็นผู้นำและมีความรับผิดชอบสูงในสังคม ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ก็มักจะแตกต่างกันไปในสังคมของแต่ละประเทศ เช่นบางประเทศกำหนด ๕๕ ปี บางประเทศกำหนด ๖๕ ปี หรือ ๗๐ ปี และตัวเลขเหล่านี้คือ เกณฑ์อายุที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเองออกจากการทำงานตามที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้นั่นเอง การกำหนดกฎเกณฑ์ดังกล่าว ซึ่งแตกต่างกันไปอย่างนี้จึงเป็นการยากที่จะทำให้มีการยอมรับกันได้ในทุกๆประเทศ ดังนั้น ที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World assembly on aging) จึงได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุและให้ใช้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก สำหรับประเทศไทยก็ได้กำหนดลักษณะของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป เพื่อให้สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ และอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี จึงเป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการของข้าราชการในประเทศไทยด้วยเช่นกัน

^๔ เพ็ญแข ประจันปัจจนิก, สรุปคำบรรยายวิชา กญ.๕๓๘ สูงอายุวิทยาศึกษา, (เอกสารประกอบคำสอน), (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ., ๒๕๔๕), อัดสำเนา, หน้า ๖๕.

ดังนั้นการกำหนดผู้ที่เป็ น ผู้สูงอายุนั้น หรือที่เรียกว่า “วัยชรา”^{๑๑} นั้นเริ่มจึงเริ่มตั้งแต่อายุ ๖๐ ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเสื่อมโทรมและต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ซึ่งบุคคลที่มีอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่เริ่มคิด รู้สึกและรับรู้ว่ าตนเองใกล้ถึงวัยสูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ มีนักวิชาการด้านผู้สูงอายุยอมรับว่ า มีความแตกต่างกันเกี่ยวกับภาวะสุขภาพและความสามารถในการดำเนินชีวิตของบุคคลในระยะ ๒๐ - ๓๐ ปี หลังจากเข้าสู่วัยชราหรือหลังจากเกษียณอายุราชการ ได้แก่ วัยสูงอายุ แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม คือ

- (๑) วัยเริ่มสูงอายุ (Young old) คือ อายุระหว่าง ๕๕ - ๖๔ ปี
- (๒) วัยสูงอายุตอนกลาง (Middle old) คือ อายุระหว่าง ๖๕ - ๗๔ ปี
- (๓) วัยสูงอายุตอนปลาย (Old old) คือ อายุระหว่าง ๗๕ - ๘๔ ปี
- (๔) วัยสูงอายุแท้จริง (Real old) คือ อายุตั้งแต่ ๘๕ ปีขึ้นไป

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต และเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม โดยลักษณะการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในวัยสูงอายุนั้น จะกล่าวถึงเป็นลำดับต่อไป

๒.๓ องค์ประกอบหลักของผู้สูงอายุ จำแนกตามประเภทและลักษณะของผู้สูงอายุ

๒.๓.๑ องค์ประกอบหลักของผู้สูงอายุ

“ผู้สูงอายุ”^{๑๒} มิใช่หมายถึงเฉพาะการมีอายุมากเพียงอย่างเดียว แต่ยังมื่อองค์ประกอบอื่นๆ อีก คือ ประสิทธิภาพทางร่างกาย สังขาร และสุขภาพจิต ได้แก่ อารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออก การจัดว่าผู้ใดเป็นผู้สูงอายุหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่

- (๑) พิจารณาผู้สูงอายุตามปีปฏิทิน กล่าวคือ โดยทั่วไปเมื่อถึงอายุ ๖๐ ปี ก็จัดว่าเป็นผู้สูงอายุ
- (๒) พิจารณาผู้สูงอายุตามสภาพร่างกาย กล่าวคือ บางคนดูสูงอายุและรู้สึกตัวเองว่ าแก่ทั้งที่อายุไม่ถึง ๖๐ ปี สำหรับบุคคลประเภทนี้มีการเสื่อมโทรมของสุขภาพกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เนื่องจากการทำงานหนัก มีความเครียดมาก ทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพอย่างรวดเร็ว

^{๑๑} ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม ๑๒๐ ตอนที่ ๑๓๐ ก., พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖, ๓๑ ธันวาคม ๒๕๔๖.

^{๑๒} ศรีเรือน แก้วกังวาล, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๓๐), หน้า ๑๘.

^{๑๓} สุจินต์ ปริชามารถ, สุขภาพจิต, ภาควิชาสุขภาพจิต, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๕).

(๓) พิจารณาผู้สูงอายุตามสภาวะสุขภาพจิต บุคคลประเภทนี้ถ้าพิจารณาทางด้านสุขภาพร่างกายยังดีอยู่แต่ทางด้านสุขภาพจิตมีการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมในลักษณะที่จะ “ชอบของเก่า ชมสาว เล่าความหลัง นั่งรำพึง ซึ่งในใจอยู่”

๒.๓.๒ ประเภทของผู้สูงอายุ

วันเพ็ญ บุญเจิม ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นวัยของชีวิต ที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงเฉพาะ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม วัยสูงอายุไม่ได้เป็นวัยที่หมดความหมายหรือเป็นวัยที่สิ้นสุดที่สุดทีเดียว แต่เป็นวัยที่ปลอดภัยจากภาวะจิตของสังคมส่วนใหญ่ ดังนั้น การมีชีวิตอย่างมีความสุขและเหมาะสมในวัยนี้ จึงต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุได้รับเป็นสำคัญ^{๑๓}

ประเภทความสูงอายุของมนุษย์ ออกเป็น ๔ ประเภทดังนี้

(๑) การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุของมนุษย์ ที่พิจารณาตามปฏิทิน โดยการนับวัน เดือน ปี ที่เกิดเป็นเกณฑ์

(๒) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง สภาพการสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย บทบาทหน้าที่ที่ปรากฏของมนุษย์ในขณะที่มีอายุมากขึ้น

(๓) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การสูงอายุที่พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ เชาวปัญญา การเรียนรู้ และลักษณะของบุคลิกภาพ ที่ปรากฏในช่วงระยะเวลาต่างๆ ของชีวิตมนุษย์แต่ละคนที่มีอายุมากขึ้น

(๔) การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การสูงอายุ ที่พิจารณาการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ และสถานภาพของบุคคลในระบบสังคม ได้แก่ ครอบครัว หน่วยงาน และองค์กร เป็นต้น สังคมมีปกติที่จะมีทัศนคติในทางลบ กับผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่า เป็นผู้ที่ไม่เอื้อเฟื้อ คร่ำครึ หลงๆ ลืม ไม่ค่อยมีผลกำลัง ทำอะไรเชื่องช้า เหนียงอ้อย จู้จี้ขี้บ่น ฯลฯ แต่จากการศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปรากฏว่า ผู้สูงอายุมากมายที่ไม่ได้เป็นจริงตามที่สังคมตีตราบางท่าน แม้ไม่ได้เป็นเช่นนั้นก็ต้องถูกมองให้เป็นไปตามที่สังคมตีตราในทางลบ การศึกษาค้นคว้าในวิชาผู้สูงอายุปัจจุบันนี้ได้มีการกระทำเป็นสหวิทยาการอย่างไม่หยุดยั้งในนานาประเทศ ผลการศึกษามากมายรายงานการค้นพบที่ลบล้างความเชื่อเกี่ยวกับผู้สูงอายุเดิม ๆ ด้วยเหตุที่คนทั่วๆ ไป อายุยืนขึ้น นักชราวิทยาจึงแบ่งช่วงอายุออกเป็น ๔ ช่วงโดยใช้เกณฑ์ตามลักษณะจิตสังคม ชีววิทยา ดังนี้

^{๑๓} พัทชรินทร์ บุญเสริม, “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔-๑๖.

(๑) ช่วงไม่ค่อยแก่ (the young-old) ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐-๖๙ ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน

(๒) ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old) อายุประมาณ ๗๐-๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย

(๓) ช่วงแก่จริง (the old-old) ผู้ที่มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากยิ่งขึ้น^{๑๔}

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ ก็คือ ผู้ที่มีอายุมากผ่านประสบการณ์ต่างๆ มาเป็นระยะเวลาหลายปี ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเสื่อมทางร่างกาย จิตใจและทางสังคม โดยทั่วโลกจะถือว่าผู้สูงอายุคือ ผู้มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป นอกจากนั้น ผู้สูงอายุยังจะต้องได้รับอุปการะจากคนอื่น เมื่อเจ็บป่วยควรได้รับการช่วยเหลือหรือรักษาอย่างถูกวิธี ดังนั้น ผู้สูงอายุ แบ่งเป็น ๔ ลักษณะ คือ ตามวัย ตามสภาพร่างกาย ตามสภาพจิตใจ, และตามสภาพทางสังคม

๒.๓.๓ ลักษณะของผู้สูงอายุ

ความชราหรือกระบวนการความแก่ (Aging process) เป็นกระบวนการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนเติบโตเป็นทารกและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ในช่วงเวลาเหล่านี้เซลล์จะเปลี่ยนแปลงในทางเสริมสร้าง ทำให้เจริญเติบโตเมื่อพ้นวัยผู้ใหญ่แล้ว จะมีผล การสลายของเซลล์มากกว่าการสร้างเซลล์ ทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ลดลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

๒.๓.๔ ความเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม^{๑๕} ซึ่งสามารถอธิบายพอสังเขปได้ดังนี้

(๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ของร่างกายได้แก่

๑.๑ ระบบผิวหนัง ผิวหนังจะบางแห้ง เหี่ยวย่น ขาดความมันและความยืดหยุ่น ต่อมน้ำน้อยลง ทำให้การปรับตัวต่ออุณหภูมิไม่ดีเช่นวัยอื่น

^{๑๔} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม ๒, หน้า ๕๔๑.

^{๑๕} วนิดา คงขำ, ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยทางครอบครัวกับพฤติกรรม การดูแลตนเองของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์ดุษฎีนิพนธ์มหาบัณฑิต, สาขาการพัฒนาศักยภาพ และครอบครัว, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๗), อัดสำเนา.

๑.๒ ระบบประสาทรับสัมผัส จะมีการเสื่อมลงของตา คือ ลูกตามีขนาดเล็กลงและลึกเนื่องจากไขมันของลูกตาลดลง ผนังตาตกรูม่านตาเล็กลง ปฏิกริยาของม่านตาต่อแสงลดลง ทำให้การมองเห็นไม่ดี ความสามารถในการอ่านและลานสายตาลดลง ประสาทรับเสียงเสื่อมลง หูตึงต้องพูดเสียงดังๆ จึงจะได้ยิน ประสาทรับกลิ่นเสื่อมลงและการรับรู้รสน้อยลง

๑.๓ ระบบประสาท เซลล์สมองและเซลล์ประสาทมีจำนวนลดลง ทำให้ความไวและความรู้สึกตอบสนองต่อปฏิกริยาต่างๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชื่องช้า ความจำเสื่อม

๑.๔ ระบบทางเดินอาหาร เหนื่อยและฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง รับประทานอาหารไม่สะดวก ต่อม น้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อย กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวช้าลง ทำให้เกิดภาวะท้องผูกได้ การดูดซึมแร่ธาตุลดลง

๑.๕ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยกล้ามเนื้อลดลง เคลื่อนไหวได้ช้าลง กระดูกมีแคลเซียมน้อยทำให้กระดูกบาง เปราะและหักง่าย กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ เสื่อมลง น้ำไขข้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ไม่สะดวก เกิดการติดขัด ข้ออักเสบและติดเชื้อมีได้ง่ายและมีอาการปวดตามข้อ

๑.๖ ระบบทางเดินหายใจ ปอดเสื่อม การยุบและการขยายตัวไม่ดี เหนื่อยง่าย กล้องเสียงเสื่อม เสียงแหบแห้ง กล้ามเนื้อทรวงอกเสื่อมจึงทำให้การหายใจไม่ดี

๑.๗ ระบบหัวใจและหลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนกำลัง หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น ความดันโลหิตสูงขึ้น ไขมันเกาะผนังหลอดเลือดหนาขึ้น ทำให้มีโอกาสเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น

๑.๘ ระบบทางเดินปัสสาวะ ไตเสื่อมลง ทำให้ขับของเสียน้อยแต่ขับน้ำออกมามาก ต้องปัสสาวะบ่อย ส่วนกระเพาะปัสสาวะนั้น กล้ามเนื้อหูรูดของท่อปัสสาวะหย่อนจึงกลั้นปัสสาวะได้ไม่ดี บางคนต่อมลูกหมากโตขึ้นเป็นผลให้ถ่ายปัสสาวะลำบาก

๑.๙ ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมใต้สมองโดยเฉพาะสมองส่วนหน้าจะเสื่อม การผลิตฮอร์โมนต่ำลงทำให้เบื่ออาหาร ตับอ่อนหลังสารอินซูลินลดลง ต่อมเพศทำงานลดลงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและโครงสร้างของอวัยวะสืบพันธุ์ รวมทั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้อง

(๒) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ

แม้ว่าสภาพร่างกายและบทบาททางสังคมของคนวัยชราจะเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัดแต่สภาพทางจิตใจไม่จำเป็นจะต้องเสื่อมตามไปด้วย^{๑๖} สมองอาจจะทำงานล่าช้าแบบเสื่อมถอยไป เช่น ความจำเสื่อมและความคิดไม่ว่องไวเช่นเดิม แต่สภาพทางอารมณ์และจิตใจอาจไม่เสื่อม ในที่นี้

^{๑๖} เพ็ญแข ประจันปัจจนิก. สรุปคำบรรยายวิชา กญ.๕๓๘ สูงอายุวิทยาศึกษา. (เอกสารประกอบคำสอน). (กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ๒๕๔๕), อัดสำเนา, หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

หมายถึง ยังมีความสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ สามารถยอมรับสภาพต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปทำตนให้เป็นที่ยอมรับและรักใคร่ของผู้อื่น และไม่ทำตนให้เป็นที่เบื่อหน่ายหรือเป็นภาระกับผู้อื่นจนเกินไป สภาพทางอารมณ์และจิตใจของคนวัยชราจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับลักษณะอุปนิสัยบุคลิกภาพซึ่งมาจากพัฒนาการในวัยเด็ก และประสบการณ์ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ที่ผ่านมาในผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ อาจเกิดเป็นปฏิกิริยาต่อความเสื่อมโทรมของร่างกาย ร่างกายที่อ่อนแอทำให้ต้องพึ่งพิงผู้อื่น นอกจากนั้นยังมีการสูญเสียตำแหน่งอำนาจหน้าที่การงาน และการลดบทบาทในสังคมลงอีกด้วย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้กระทบกระเทือนอารมณ์และจิตใจของคนชรา ทำให้กังวล น้อยใจ หงุดหงิดง่าย เหนงาและซึมเศร้า วัยชราจึงเป็นวัยวิกฤตของการเกิดปัญหาทางจิตใจได้ง่าย ประกอบกับมีการสูญเสียด้านอื่นๆ เช่น การตายของเพื่อนและคู่สมรส การจากไปของบุตรหลาน คนโสดจะเหงาน้อยกว่าคนมีครอบครัวเพราะเคยชินกับความเหงาและสามารถปรับตัวต่อบุคคลอื่นๆ ได้แล้ว

ปัญหาทางด้านจิตใจที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ ความวิตกกังวล แสดงออกโดยมีความกลัวหรือความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ นอนไม่หลับ หงุดหงิด เครียด แสดงออกโดยอาการทางร่างกาย เช่น ปวดท้อง ท้องอืด กลัวจะเป็นโรคร้ายแรง อาจกังวลมากขึ้นเมื่อมีภาวะกดดัน เช่น เจ็บป่วย ย้ายที่อยู่ ได้รับอุบัติเหตุ อารมณ์เศร้าซึม พบได้บ่อยมาก มีอาการอ่อนเพลีย กินไม่ได้ นอนไม่หลับสมาธิเสีย ตัดสินใจไม่ได้ ละเลยการดูแลตนเอง บ่นว่าตนเองไร้ค่า เบื่อชีวิต คิดฆ่าตัวตาย อาการระแวง ไม่ไว้วางใจผู้อื่น กลัวถูกปองร้าย เชื่อว่าจะมีคนมาทำร้ายหรือมาขโมยของ โกรธญาติและสมาชิกในครอบครัว หลงลืมข่าวของแล้วโทษว่ามีคนขโมยไป คิดว่ามีคนมาแกล้งตนสับสน ความจำเสื่อม สับสนเรื่องบุคคล เวลา และสถานที่ หลง ส่วนมากมีสาเหตุมาจากความเสื่อมของสมองนอนไม่หลับ การนอนไม่หลับทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิด และอาจรบกวนสมาชิกในครอบครัวได้ อาจเกิดจากไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย นอนหลับตอนกลางวันมากเกินไป อาจเป็นผลของความวิตกกังวลและอารมณ์เศร้า อาจมีโรคทางกาย เช่น ท้องผูก หรือลุกขึ้นปัสสาวะบ่อย

(๓) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ปัจจัยทางสังคมมีส่วนเกี่ยวข้องกับสาเหตุของปัญหาทางกายและทางจิตใจของผู้สูงอายุ ตัวอย่าง เช่น กระบวนการทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากของสังคมไทย มีแนวโน้มไปทางตะวันตกมากขึ้นย่อมเกิดผลกระทบต่อนักสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้แก่

๓.๑ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมและบทบาททางสังคม เช่น บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัว ผู้สูงอายุซึ่งเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว ต้องกลับเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้สูงอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนหมดความสำคัญ บทบาทใหม่ที่ผู้สูงอายุได้รับ คือ คนเลี้ยงเด็กแทนที่บทบาทผู้นำ และ

ผู้แนะแนวทางดังนั้น ถ้าคนเรารู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำคัญเช่นเดิมและต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นด้วย ปัจจัยเหล่านี้อาจก่อให้เกิดความอับอายคิดว่าตนเองเป็นตัวปัญหา หรือเป็นภาระของสังคม

๓.๒ การถูกทอดทิ้ง ผลของการเปลี่ยนแปลงสังคมแบบดั้งเดิมไปสู่สังคมสมัยใหม่ทำให้เกิดการขยายตัวหรือเติบโตของชุมชนเมือง (Urbanization) ระบบการผลิตเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นอุตสาหกรรม ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุที่เป็นภาระหรือไม่สามารถประกอบอาชีพได้ หรือไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจมักจะถูกทิ้งไว้ข้างหลัง ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้ง เกิดความรู้สึกว่าเหว

๓.๓ การเสื่อมความเคารพ ในสมัยก่อนผู้สูงอายุได้รับการเคารพนับถือจากผู้อาวุโสในฐานะที่เป็นผู้มีประสบการณ์ ผู้แนะนำสั่งสอน แต่ในปัจจุบันค่านิยมเหล่านี้กำลังเปลี่ยนไปตามอย่างสังคมตะวันตก ที่ยึดถือสภาพส่วนบุคคล และคิดว่าผู้สูงอายุเป็นคนที่ไม่ทันต่อเหตุการณ์ (Behind the time) ผู้สูงอายุควรอยู่ส่วนผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวก็อยู่ตามทางของคนหนุ่มสาวซึ่งความคิดเช่นนี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยขึ้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เมื่อบุคคลเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะพบกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นใน ๓ ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยของแต่ละบุคคล คือ ถ้าผู้สูงอายุบางคนรู้จักการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองเป็นอย่างดีก็จะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง และมีความเสื่อมสภาพช้าลง แต่ถ้าผู้สูงอายุไม่มีการดูแลตนเองก็จะทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพเร็วขึ้น และเกิดความเจ็บป่วยซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตลดลงและมีผลทำให้คุณภาพชีวิตลดลงตามไปด้วย

๒.๔ หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต

๒.๔.๑ ความสำคัญของหลักพุทธธรรมต่อการดำเนินชีวิต

ความหมายของพุทธธรรม หลักพุทธธรรม หมายถึง การประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศและบัญญัติไว้ เป็นที่ทราบกันว่าภายหลังพุทธปรินิพพานแล้ว ได้มีการรวบรวมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบครบถ้วน อยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อให้เป็นแหล่งสืบค้นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธเจ้า

พุทธธรรม นอกจากจะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังรวมถึงความเป็นไปในชนม์ชีพและพระปฏิปทาของพระพุทธองค์ ที่สะท้อนออกมาให้ปรากฏในพุทธธรรมอีกด้วย

ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม มีดังนี้

(๑) เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์

(๒) นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้าน ครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน

(๓) เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ

พุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า “เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วพึงพิณิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้” ๑๗

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้แสดงทัศนะว่า พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบ เพราะการแนะแนวพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะแนว^{๑๘}

หลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย^{๑๙}มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงามอย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์^{๒๐} ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติและเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไปด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังต่อไปนี้

^{๑๗} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

^{๑๘} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธศาสตร์กับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), คำนำ

^{๑๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓-๔๖๓/๕๐๔-๕๑๐.

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓๘.

๒.๔.๒ หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๒.๔.๒.๑ การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการพัฒนากาย (กายภาวนา)

การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา) จัดตอนโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะลำพังเพียงกายอย่างเดียว ไม่มีศีลควบคุมแล้วพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าเป็นการพัฒนาทางกาย แต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนากายด้านเดียวแล้ว อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดตัณหา ความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุมารบำรุงกายให้เจริญ

การพัฒนาอินทรีย์ ๖ มีวัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความละเอียดคม ความละเอียด ความไว ความคล่อง ความชัดเจน คล้ายกับการฝึกทักษะ และเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษ หรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ภายใน โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมดจะต้องป้องกันไว้ก่อน

๒.๔.๒.๒ การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการพัฒนากาย (พัฒนาอินทรีย์ ๖)

การเตรียมความพร้อมส่วนตัว มีความจำเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ ความพร้อมส่วนตัว หมายถึง ความดีหรือบุญเก่าเป็นทุนเดิม สถานที่หรือที่โคจรไป บุคคลที่ควรคบหาสมาคมด้วย หรือกัลยาณมิตรแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการพัฒนา ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนความไม่ประมาทในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอด้วยสติสัมปชัญญะ มี ๖ ประการ ดังนี้

(๑) ความพร้อมเรื่องส่วนตัวได้แก่ คุณสมบัติเฉพาะที่เป็นอุปนิสัยเดิม มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ^{๒๑} คือ ความเป็นคนได้สั่งสมความดีมาแต่เดิม (บุพเพกตปุญญตา) การมีความพร้อมในด้านต่างๆ คือ มีสติปัญญา (สาติปัญญา) ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น การวางตนให้พอเหมาะคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชน และรู้บุคคลเรื่องราวที่ตนไปเกี่ยวข้อง และต้องใช้อินทรีย์ ๕ นั้นๆ อย่างระมัดระวังรอบคอบ ^{๒๒}

(๒) ความพร้อมด้านสถานที่ทำกิจกรรม หมายถึง การเว้นจากที่ที่โคจร และไปที่ผู้ที่เพียบพร้อมด้วยจริยและโคจร ^{๒๓} หมายถึง การไปมาหาสู่ในสถานที่อันไม่เหมาะสม เช่น การไปมาหาสู่หญิงแพศยา หญิงโสเภณี หญิงหม้าย บัณเฑาะก์ โรงสุรา เพราะเป็นแหล่งสร้างความ

^{๒๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๓๕.

^{๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

^{๒๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๐/๑๒/๒๒.

รุดรด้านความรู้สึทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง แต่ควรไปที่โคร ๒๔ เช่น วัดเป็นสถานที่ทำบุญ โรงเรียน สถานศึกษาต่างๆ เป็นต้น

(๓) ความพร้อมด้านแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี (กัลยาณมิตร) ได้แก่ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทางหรือเป็น ตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูต ทรงปัญญาสามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่า ๒๕ นัยตรงกันข้ามควรเว้นบุคคลผู้เป็นคนพาลที่มีโทษบัณฑิต

(๔) ความพร้อมด้านแรงจูงใจใฝ่รู้สร้างสรรค์ (ฉันทสัมปทา) ได้แก่ ความพร้อมด้านพึงพอใจ โดยมีกุศลจิตเป็นพื้นฐาน รู้จักพิจารณาญาณควบคุมต่ออินทรีย์ภายใน เมื่อได้รับ สัญญาณจากอินทรีย์ภายนอก เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น แล้วปฏิบัติตามขั้นตอน การรับรู้ อย่างมีสติสัมปชัญญะ คือ ให้ความพอใจในกุศล การทำสุจริตกรรม ซึ่งมีฉันทะเป็นผู้นำเบื้องต้น และ ละเว้นอกุศลการทำทุจริตกรรม อันมีตัณหาเป็นตัวนำก่อน เมื่อลงมือปฏิบัติหน้าที่กิจการงานของ ตนเอง “ เพื่อความปลอดภัยจากตัวทุกขนั้นเอง หรือให้ทุกขน้อยที่สุด ถ้าเราสามารถปฏิบัติตน ฝึกฝน ตนให้มีฉันทสัมปทานี้ ” ๒๖

(๕) ความพร้อมด้านทัศนคติ และค่านิยมให้รับแนวเหตุผล (ทิฐิสัมปทา) ได้แก่ มีความถึงพร้อมด้วยความเห็นเข้าใจตามนัยเหตุผล หลักการที่เห็นสมชอบที่ถูกใจ ปัจจุบันนิยม เรียกว่า ค่านิยมรวมไปถึงอุดมการณ์ แนวทัศน์ในการมองโลก ที่นิยม เรียกว่า โลกทัศน์และชีวทัศน์ ต่างๆ ตลอดจนทัศนคติพื้นฐานที่สืบเนื่องจากความเห็นความเข้าใจ และความใฝ่นิยมเหล่านั้น ซึ่ง ความเห็นนี้ ถือว่าสำคัญมากต่อการแสดงออกทางกาย และวาจา ถ้าคิดดี เห็นดี ก็จัดเป็นกุศลกรรมบถ ถ้าคิดชั่ว ก็พูดชั่วและทำชั่วเป็นอกุศลกรรมบถ ๒๗

(๖) ความพร้อมด้านสติ ความตื่นตัวในการทำกิจ (อัปมาทสัมปทา) ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างมีสติ ความไม่เผลอ ความไม่เล่นเลอเผลอสติ ความไม่ปล่อยปละ ละเลยความ ระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุ แห่งความดีงามและความเจริญ เป็นคนรอบคอบ กล่าวสรุป คือ ไม่ประมาทใน ๔ สถาน คือ “ในการ

^{๒๔} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕๙.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหภูมิธรรม , ๒๕๒๙), หน้า ๖๒๓.

^{๒๖} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า๓๕-๓๖.

ละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริตและ ในการละมิจฉาทิฐิแล้ว ประพฤติสัมมาทิฐิ” ^{๒๘}

สิ่งที่เป็อุปสรรคในการพัฒนากาย หรืออินทรีย์ ๖ การที่บุคคลไม่สำรวมกาย หรือไม่สำรวมอินทรีย์ ๖ มี ตา หู จมูก เป็นต้น ย่อมเสพอารมณ์ที่มากระทบด้วยตัณหา จึงเกิดทุกข์เพราะอาศัยอินทรีย์นั่นเอง โดยตัณหา เกิดได้ ๖ ทาง รูปตัณหา ความทะยานอยากได้รูป สัทตตัณหา ความทะยานอยากได้เสียง คันธตัณหา ความทะยานอยากได้กลิ่น รสตัณหา ความทะยานอยากได้รส โผฏฐัพพะตัณหาความทะยานอยากได้การถูกต้องด้วยกาย ัมมตัณหาความทะยานอยากได้อารมณ์ของใจ โดยการพิจารณาในสาเหตุไปหาผล จะพบว่าบุคคลบุคคลผู้ไม่พัฒนากายนั้น มีปัญหาจากการไม่คบหาสัตบุรุษ การไม่ฟังสัทธรรม ความไม่เกิดศรัทธา การขาดหลักโยนิโสมนสิการ จนกระทั่งสิ้นสุดการทำงานที่อวิชาซึ่งเป็นผล ฉะนั้น การปฏิบัติชอบตามหลักธรรม การรักษาศีลให้สมบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ^{๒๙} จึงเป็นการปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์

๒.๔.๒.๓ เหตุปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนากาย พึงต้องละ ^{๓๐}

เหตุปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนากาย พึงต้องละด้วยการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การป้องกันด้วยการเห็น หมายถึง การเข้าไปหา เข้าไปพบเห็นสัตบุรุษ คือ คนมีความประพฤติดี สัตบุรุษ หมายถึง “ คนกตัญญูกตเวที เป็นนักปราชญ์ เป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้มีความรักดีมั่นคง กระทำการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากด้วยความเต็มใจ หรือมีสัปปริสธรรม ๗ ประการ ได้แก่ เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้จักประมาณ รู้จักกาลอันควรและไม่ควร รู้จักชุมชนสังคมนั้น และรู้จักบุคคลโดยความแตกต่างกันทั้งทางจริตนิสัย และคุณสมบัติที่จะฝึกฝนได้หรือไม่ เพราะถ้าขาดการเห็น สัตบุรุษไม่เข้าใจหลักธรรมของท่าน ไม่พิจารณาถึงธรรมที่ควรมนสิการ และไม่ควรมนสิการย่อมจะเกิดอาสวะ

(๒) การป้องกันอาสวะด้วยการบริโภคปัจจัย หมายถึง การจะใช้สอยปัจจัย ๔ คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จะต้องพิจารณาโดยแยบคายก่อนจึงบริโภค คือ อย่าใช้สอยเพื่อสนองต่อตัณหา อาสวะนี้ ต้องละด้วยการสังวร ^{๓๑} ข้อนี้สำคัญมากต่อการเกิดค่านิยมทางวัตถุในปัจจุบัน เพราะเมื่อคนเราขาดการพิจารณาโดยแยบคายแล้ว อาสวะเจริญได้เร็วมากและยากที่จะป้องกันได้ ส่วนมากจะไปแก้ที่ปลายเหตุ คือ เมื่อเกิดปัญหาการแย่งชิงทรัพยากรสินอันเป็นปัจจัยที่ดี และดีกว่ามาสนองตอบตัณหาของตน เข้าทำนองว่า “แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส แย่งอำนาจกัน

^{๒๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ทศวรรษทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์, หน้า๔๐๑ -๔๐๒.

^{๒๙} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๖.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๘.

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒/๒๐.

เป็นใหญ่”^{๓๒} เนื่องจาก ปัจจุบันวัฒนธรรมในการบริโภควัตถุนิยม จนทำให้เสียความเป็นไทยลงไปทุกที

ในด้านนี้ เพราะต้องขึ้นอยู่กับสินค้าชีวิตจึงแอบอิงอาศัยกับวัตถุ จนมีวัตถุเป็นสรณะ สัมสรณะภายในคือ ความดีงาม ความเจริญงอกงามด้านจิตใจ เมื่อมีค่านิยมที่บริโภควัตถุจนเป็นทาสวัตถุแล้ว ย่อมเกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ อาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งปัญหาทางวัฒนธรรมนี้ มีมูลเหตุจากการไม่พิจารณาก่อนบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ หรือขาดความสำรวมอินทรีย์ที่ดีนั่นเอง

(๓) การป้องกันอัสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา หมายถึง ให้พิจารณาโดยแยกกายแล้วไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ไม่รับบาปอกุศลธรรมมาสู่ใจของตน^{๓๓} ได้แก่ ไม่รับกามวิตก คือ ความคิดในเรื่องกามคุณ ๕ ที่น่ารักน่าพอใจ ไม่รับพยาบาทวิตก ได้แก่ ความคิดในเรื่องแผนการทำร้ายคนอื่น และไม่รับวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความคิด ชนิดเบียดเบียนคนอื่น ด้วยวิธีการต่างๆ ให้พินาศไปและละบาปอกุศลทั้งปวงที่เกิดขึ้นแก่ตน แต่พยายามละอีกต่อไปถ้ายังไม่หมด

(๔) การป้องกันอัสวะด้วยการเจริญ หมายถึง “การพิจารณาโดยแยกกายแล้ว เจริสติสัมเพริณโพชฌงค์”^{๓๔} คือ ฝึกให้เป็นคนมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะ มีความเพียรแล้วได้ปิติ มีความสงบทางกาย (กายปััสสัทธิ) มีความสงบทางใจ (จิตปััสสัทธิ) หรือมีสมาธินั่นเอง แล้วสุดท้าย คือ ให้มีอุเบกขาความวางเฉยต่ออารมณ์ โดยอาศัยความวิเวก วิราคะ นิโรธ ให้น้อมไปเพื่อความสละทิ้งจนกว่าจะหายความเร่าร้อน ความคับแค้นใจ

ดังนั้น แนวทางปฏิบัติของผู้สูงอายุ ในการแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการพัฒนากายโดยการรู้เท่าทันตามกฎไตรลักษณ์ รวมทั้งมีความเข้าใจ การประชุมกันเข้า ของ รูป-นาม ในชั้น ๕ ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ และจะดับไปในที่สุด จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ด้วยการใช้ค้นหาอุปาทาน และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทตามแนวทางแห่ง มรรค มีองค์ ๘ เพื่อการแก้ไขปัญหาด้านร่างกายให้พ้นทุกข์ทัชชนะของ ผู้วิจัย มองว่าผู้สูงอายุจะต้องปฏิบัติตน ดังนี้

(๑) การเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ยอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ว่า ทุกชีวิตจะต้องพบกับความตายอย่างแน่นอน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

^{๓๒} พระพิจิตรธรรมพาที, (ชัยวัฒน์ ธมมวฑฺฒโน), **เทศนาว่าไรดี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๓๙), หน้า ๑๙๐.

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕.

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๕ - ๒๖.

(๒) การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

(๓) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และให้ถูกหลักอนามัย เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารเป็นเวลา และดื่มน้ำมากๆ เสมอๆ เป็นต้น ละเว้นเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด

(๔) การพักผ่อนให้เพียงพอ ด้วยการเข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า ไม่นอนดึกโดยไม่จำเป็น

๒.๔.๒.๔ การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ด้วยการพัฒนาจิต (จิตภาวนา)

การพัฒนาจิต (อธิจิตตสิกขา) ในไตรสิกขา หมายถึง “ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต โดยการนำเอา มรรค มืองค์ ๘ ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ด้วยการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิสูง มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่องใสบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด ” ^{๓๕} โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง อานิสงส์ของการฝึกจิต คือ นำสุขมาให้แก่ ผู้ที่เพียร พยายามฝึกจิต ควบคุมอารมณ์ให้สงบเย็น มองเห็นสังขารธรรม การฝึกจิตให้ได้พบกับความสุขนั้น ผู้มีปัญญาปรารถนาความสุข จะต้องฝึกให้ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการ อันเปรียบเสมือนกินยารักษาโรค จำต้องใช้อย่างถูกกับวัตถุประสงค์ จึงจะสามารถเอาชนะโรคภัยได้ และไม่เป็นอันตรายแก่ชีวิต

๒.๔.๒.๕ จุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิต และปัญญา

การพัฒนาจิตที่แสดงไว้ในสมาธิภาวนาสูตร มีจุดมุ่งหมาย ๔ อย่าง ได้แก่ “ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อญาณทัตสนะ เพื่อสติสัมปชัญญะ และเพื่อความสิ้นอาสวะ ” ^{๓๖} ฉะนั้น เมื่อบุคคลสามารถฝึกฝนอบรมตน ด้วยการพัฒนาด้านศีล สมาธิ และปัญญา ที่มีความพร้อมความสมบูรณ์ในตนแล้ว ย่อมให้คุณค่าในเชิงจริยธรรมในแต่ละลำดับ ดังต่อไปนี้ ^{๓๗}

(๑) ความหลุดพ้นด้วยการข่ม (วิกขัมภณวิมุตติ) หมายถึง การข่มกิเลสเอาไว้ คือ ระงับนิวรณ์ธรรม เป็นต้น ด้วยอำนาจแห่งจิตภาวนาหรือสมาธิ ได้แก่ สมาธิในระดับสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่บางทีอาจผ่อนลงมาถึงระดับอุปจารสมาธิด้วยก็ได้

(๒) ความหลุดพ้นด้วยองค์ธรรมจำเพาะ (ตัทธังคิวิมุตติ) หมายถึง การพ้นอกุศลอย่างหนึ่งๆ ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปฏิปักษ์กัน ว่าตามความหมาย ได้แก่ พ้นความเห็นผิด ยึดถือผิดด้วย

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๑๕.

^{๓๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘-๗๐.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๑๙ - ๓๒๐.

อาศัยญาณคือ ความรู้ฝ่ายวิปัสสนาที่ตรงข้ามเป็นคู่ปรับกัน เช่น อนิจจัง เป็นคู่ปรับนิจจัง (ความเที่ยง) ทุกขัง เป็นคู่ปรับสุขัง (ความสุข) อนัตตา เป็นคู่ปรับอัตตา (ตน) เมตตา เป็นคู่ปรับพยาบาท เป็นต้น โดยวิมุตติทั้ง ๒ อย่างแรกนี้ เป็นโลกีย์วิมุตติ และหลุดพ้นด้วยใจ (เจโตวิมุตติ) ด้วยผลแห่งการเจริญจิตภาวนานั้นเอง

(๓) ความหลุดพ้นด้วยเด็ดขาดหรือตัดขาด (สมุจเฉทวิมุตติ) หมายถึง การทำลายกิเลสที่ผูกมัดไว้หลุดพ้นเป็นอิสระออกไปได้ด้วยญาณ หรือวิชาขั้นสุดท้าย ได้แก่วิมุตติในความหมายที่เป็นมรรค

(๔) ความหลุดพ้นด้วยความสงบระงับสนิทราบคาบ (ปฏิบัติสัทธีวิมุตติ) หมายถึง ความเป็นผู้หลุดพ้นออกไปได้แล้ว มีความเป็นอยู่อิสระ เพราะกิเลสที่เคยผูกมัด หรือครอบงำถูกกำจัดราบคาบ ไปแล้ว ได้แก่ วิมุตติในความหมายที่เป็นผล

(๕) ความหลุดพ้นที่เป็นภาวะหลุดรอดปลอดโปร่ง (นิสสรณวิมุตติ) หมายถึง ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่หลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว ประสบชื่นชมหรือเสวยอยู่และซึ่งทำให้ผู้นั้นปฏิบัติกิจอื่นๆ ได้ด้วยดีต่อไป ได้แก่ วิมุตติในความหมายที่เป็นนิพพาน

วิมุตติ ๓ อย่างหลังนี้ เป็นโลกุตตรวิมุตติ กล่าวโดยสาระแท้ๆ วิมุตติ ๕ นี้ ก็คือ สมณะวิปัสสนา มรรค ผลและนิพพาน ตามลำดับ

การพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการปฏิบัติที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่าเป็นสมณะและวิปัสสนาในตัว โดยหลักการก็คือ การใช้สติกำกับหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดอย่าง

ผู้วิจัย มองว่า การเจริญสติปัฏฐานรวมทั้งวิปัสสนาด้วย ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่า จะต้องปลีกตัวหลบหนีไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ นักปราชญ์ทั้งหลาย จึงสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป เพราะสติปัฏฐานชี้ให้ทราบว่า ชีวิตของทุกคนควรใช้สติคอยกำกับไว้ตลอดเวลา

บุคคลที่ฝึกฝนและพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมได้ถึงเป้าหมาย ๓ ลักษณะ ดังนี้ ^{๓๘}

(๑) ด้านคุณภาพของจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ตั้งงามเป็นจิตที่สูงประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือ มีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

(๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือ จริงจัง มีอธิฐาน คือ เต็ด

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐- ๘๑.

เดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำ เป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงถูกต้อง

(๓) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายไม่คั่งข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น

๒.๔.๒.๖ การพัฒนาจิต ตามหลักอริยมรรค

การพัฒนาจิตตามหลักอริยมรรค หมายถึง หลักอริยจิตตสิกขา คือ มรรค มีองค์ ๘ ข้อว่าด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ โดยแบ่งเป็น ๓ องค์มรรค ดังต่อไปนี้

(๑) สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่า สัมมัปปธาน โดยแบ่งเป็น ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สังวรปธาน คือ เพียรป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น หมายถึง การกระทำ โดยสำรวมอินทรีย์ ๖ มีสำรวมตา หู จมูก เป็นต้น ๒) ปหานปธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว หมายถึง ไม่ปล่อยจิตใจไปตามกามวิตก ความคิดในกาม พยาบาทวิตก ความคิดในพยาบาท วิหิงสาวิตก ความคิดเบียดเบียนคนอื่น เป็นต้น อันเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตอย่างยิ่ง ๓) ภวานาปธาน คือ เพียรเจริญ หรือเพื่อทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หมายถึง การเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น เป็นต้น ๔) อนุรักษนาปธาน คือ เพียรอนุรักษหรือเพียรรักษาส่งเสริม (กุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมถอยลง) หมายถึง การรักษาสมาธินิมิตที่ตนได้แล้วให้มั่นคงต่อเนื่อง มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๓๙}

(๒) สัมมาสติ หมายถึง การคอยระวังถึงอยู่เนืองๆ การทวนระลึกสติ คือ การระลึกได้ภาวะที่ทรงจำได้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรค^{๔๐} สัมมาสติ มี ๔ ความหมาย ดังนี้

ก. สัมมาสติในพระสูตร เรียกว่า สติปัญฐานมี ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนา (พิจารณากายหรือการตามดูรู้ทันกาย) เวทนานุปัสสนา (พิจารณากายหรือการตามดูรู้เวทนา) จิตตานุปัสสนา (พิจารณาจิต หรือการตามดูรู้ทันจิต) และธรรมานุปัสสนา (พิจารณาธรรมต่างๆหรือการตามดูรู้ทันธรรม)^{๔๑}

ข. สติในฐานะอัปมาทธรรม นั่นคือ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติ โดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั่น เรียกว่า อัปมาท หรือความไม่ประมาท “เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่

^{๓๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๔๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

^{๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๖.

ยังไม่เกิด ก็จะเกิดขึ้น และอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เสื่อมไป”^{๔๒} จัดเป็นองค์ประกอบภายในเพื่อพัฒนาสมาธิ

ค. สติมีคุณค่าทางสังคม คือ เมื่อทำงานหรือมีกิจกรรมร่วมกับคนอื่น สตินั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะอำนวยความสะดวกในการกาลทั้งปวง เช่น ตัวอย่างนักกายกรรม ๒ คนที่ต้องอาศัยกันและกัน โดยขณะเล่นกายกรรมคนหนึ่งขึ้นบนคออีกคนหนึ่ง ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้คนที่อยู่บนบ่าของตนตกสู่พื้น

ง. บทบาทของสติในการพัฒนาปัญญา คือ เมื่อบุคคลมีสติแล้ว ย่อมจะระมัดระวังอินทรีย์ในการใช้งานอย่างพินิจพิจารณาให้เหมาะสมแก่กิจกรรม โดยไม่ละทิ้งสติ หรือไม่ประมาทในเรื่องนั้น เมื่อสำรวมอินทรีย์ดีแล้วคุณธรรมอื่นๆที่พึงเจริญ เช่น เมตตา กรุณา เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ เพราะอาศัยสตินั่นเองเป็นเบื้องต้น

(๓) สัมมาสมาธิ การฝึกพัฒนาจิตในระดับนี้ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจความออกไปว่า หมายถึง การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างสม่ำเสมอและด้วยดี สัมมาสมาธิ^{๔๓} เป็นหลักในการปฏิบัติตามนัยแห่งมรรคข้อสุดท้าย ในบรรดามรรค มีองค์ ๘ เหล่านั้น เป็นการฝึกที่ลึกซึ้งละเอียดประณีตยิ่ง ทั้งแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวาง ซับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ^{๔๔} ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน มี ๓ ประการที่สำคัญ ดังนี้^{๔๕}

ก. ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ต้องรอคอย และไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งรถติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น

ข. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่างเพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่นอยู่ กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย

ค. ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกันปุณฺณทัวไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่ง

^{๔๒} อก.เอก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๑๑.

^{๔๓} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๗๕-๓๓๗/๑๐๘-๑๒๗

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔ - ๘๓๕.

ซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักไปอีก แม้ในเวลาร่างกายปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ ที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายแค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย “ ภาวะจิตที่เป็นหนึ่งมีแต่ปิติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่ มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย ” ^{๔๖} กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ได้

ในด้านดีผู้มีจิตใจ ผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายเอบอím ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัวความสัมพันธ์นี้ มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการ และการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่น ปลาบปลื้มอímใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุนิพพานแล้วมีปิติเป็นภักขา ฉันทอาหารวันละมื้อเดียว ย่อมรู้สึกรู้ว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก^{๔๗} การที่มีจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีด้วย โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิต เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลัวกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้น ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

ดังนั้น การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยการรักษาศีล ปฏิบัติธรรม เพื่อควบคุมความประพฤติอันดีงาม สุจริตทั้งกาย วาจา การประกอบอาชีพในทางสุจริตด้วย รวมทั้งการฝึกฝนอบรมด้านศีล สมาธิ ปัญญา การทำความดีด้วยการบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาคความทุกข์ด้านจิตใจของ ผู้สูงอายุได้อย่างดียิ่ง

ในทัศนะของผู้วิจัย มองว่าผู้สูงอายุควรปฏิบัติตน ดังนี้

(๑) การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ อยู่เป็นนิจ และไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เพ่งเล็งอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

(๒) เจริญสติอยู่เสมอด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ให้มีสติควบคุมการกระทำกิจการต่างๆ ทุกอิริยาบถ ทั้งทางกาย วาจาและใจ เพื่อการมีชีวิตที่อยู่อย่างยืนยาวด้วยความไม่ประมาท

๒.๔.๒.๗ การแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน

ด้วยการประพฤติดุธรรม ดังนี้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การที่บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ มีการกระทบกระทั่งด้วยกาย วาจา และใจ ด้วยการเบียดเบียนกัน สังคมใดถ้ามีการเบียดเบียนกัน สังคมนั้น

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๑/๑๙๔.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

ย่อมหาความสุขมิได้ พระพุทธองค์ได้ให้หลัก ธรรมที่เป็นหลักสัมพันธ์ในสังคมปฏิบัติต่อกัน ให้ราบรื่น เรียบร้อย และมีความสุข ด้วยหลักธรรมหลายประการ ดังนี้

การมีศีลธรรมหรือมนุษยธรรม ที่เรียกว่า เป็นอารยชนมีธรรมะ มีคุณสมบัติดังนี้

ก. มีสุจริตทั้งสาม ^{๔๘} คือ มีความประพฤติดีประพฤติชอบ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กายสุจริต ความสุจริตทางกาย ทำสิ่งที่ต้องห้ามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยกาย (๒) วาจาสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ต้องห้ามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยวาจา (๓) มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ต้องห้ามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยใจ

ข. ประพฤติตามอารยธรรม ^{๔๙} โดยปฏิบัติถูกต้องตามทางแห่งกุศลกรรม ๑๐ ประการ คือทางกาย ๓

กุศลกรรม ๑๐ ประการ ประกอบด้วย

(๑) ละเว้นการฆ่า การสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียน มีเมตตากรุณาช่วยเหลือ เกื้อกูลสงเคราะห์กัน

(๒) ละเว้นการแย่งชิงลักขโมย และการเอารััดเอาเปรียบ เคารพสิทธิในทรัพย์ สิ้นของกันและกัน

(๓) ละเว้นการประพฤติดิดลวงละเมิด ในของรักของหวงแหนของผู้อื่น ไม่ข่มเหง จิตใจ หรือทำลายลบหลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกันทางวาจา ^๕

(๔) ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ

(๕) ละเว้นการพูดส่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก พูดแต่คำที่สมานและส่งเสริม สามัคคี

(๖) ละเว้นการพูดคำหยาบคาย สกปรกเสียหาย พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวลน่าฟัง

(๗) ละเว้นการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผล มีสาระประโยชน์ ถูกกาลเทศะทางใจ ๓

(๘) ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้ คิดให้ คิดเสียสละทำใจให้เพื่อแผ้ว กว้างขวาง

(๙) ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียน หรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดี แผ้ว ไมตรี มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน

^{๔๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔/๒๖๐.

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๓.

(๑๐) มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักการกรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมชาติของโลกและชีวิต มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัยการรักษาศีล ๕ หลักความประพฤติ ๑๐

ข้อดังกล่าวข้างต้นนั้น เป็นธรรมจรรยาและเป็นอารยธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเจริญขึ้น พร้อมทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจนอกจากนั้น การวางรากฐานชีวิตให้มั่นคง ผู้สูงอายุจะต้องดำเนินชีวิตที่ดีงาม และร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญมั่นคง ตามหลักวินัยของคฤหัสถ์ (คิหิวินัย) โดยเว้นการกระทำชั่ว ๑๔ ประการ ^{๕๐}

ก. เว้นกรรมกิเลส (บาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง) ๔ คือ

- (๑) ไม่ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต (เว้นปาณาติบาต)
- (๒) ไม่ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์ (เว้นอทินนาทาน)
- (๓) ไม่ประพฤติผิดทางเพศ (เว้นกาเมสุมิจจาร)
- (๔) ไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวง (เว้นมุสาวาท)

ข. เว้นอคติ (ความลำเอียง/ประพฤติกเลาธรรม) ๔ คือ

- (๑) ไม่ลำเอียงเพราะชอบ (เว้นฉันทาคติ)
- (๒) ไม่ลำเอียงเพราะชัง (เว้นโทษาคติ)
- (๓) ไม่ลำเอียงเพราะขลาด (เว้นภยาคติ)
- (๔) ไม่ลำเอียงเพราะเขลา (เว้นโมหาคติ)

ค. เว้นอบายมุข (ช่องทางเสื่อมทรัพย์อัปชีวิต) ๖ คือ

- (๑) ไม่เสพติดสุรายาเมา
- (๒) ไม่เอาแต่เที่ยวไม่รู้เวลา
- (๓) ไม่จ้องหาแต่รายการบันเทิง
- (๔) ไม่เหลิงไปหาการพนัน
- (๕) ไม่พัวพันมัวสุมมิตรชั่ว
- (๖) ไม่มัวจมอยู่ในความเกียจคร้าน

ผู้วิจัย มองว่า การละเว้นประพฤติชั่ว ๑๔ ประการ ดังกล่าว จะทำให้ผู้สูงอายุรอดพ้นจากอกุศลกรรมทั้งทางกาย วาจา และใจ ทั้งเป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้การอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์เป็นปกติสุข และมีโอกาสได้ทำความดี ด้วยการรักษาศีลประพฤติธรรมได้มากยิ่งขึ้น

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด , ๒๕๕๒), หน้า ๑.

การมีสาราณียธรรม ส่งเสริมการอยู่ร่วมในหมู่ด้วยดี ในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็นเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการหรือร่วมชุมชน ตลอดจนพี่น้องร่วมครอบครัว พึงปฏิบัติตามหลักการอยู่ร่วมกัน ที่เรียกว่า สาราณียธรรม (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ๖ ประการ คือ ^{๕๑}

(๑) เมตตาทายกรรม ทำต่อกันด้วยเมตตา คือ แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลือกิจธุระต่างๆโดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

(๒) เมตตาวจีกรรม พูดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

(๓) เมตตามโนกรรม ติดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

(๔) สาธารณโภคี ได้มาแบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

(๕) สีสสามัญญตา ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

(๖) ภิภูมิจักษุญตา ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายสูงสุดอันเดียวกัน

ผู้วิจัยมองว่า สาราณียธรรม เป็นธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุ มีความระลึกถึงกัน กระทำด้วยความรัก ความเคารพ เป็นไปเพื่อสงเคราะห์กัน เพื่อไม่วิวาทกัน ให้เกิดความพร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นหลักแห่งความสามัคคี ความเป็นปึกแผ่นให้เกิดขึ้นในสังคม ที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมกันในสถานสงเคราะห์ อันจะนำมาซึ่งความสุข ความสันติและความมั่นคงของหมู่คณะ

การมีคารวะธรรม

หลักคารวะธรรม คือ การเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ ๖ ประการได้แก่ เคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ การศึกษา ความไม่ประมาท และเคารพในปฏิสันถารต้อนรับ หรืออีกนัยหนึ่งพึงเคารพใน ๓ ประการ คือ ^{๕๒}

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๒๑ - ๓๒๒.

^{๕๒} สิริวัฒน์ ศรีศรีทอง, ๒๐ ปี บัณฑิตวิทยาลัย บทความเรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนวพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๗.

(๑) เคารพตนเอง ได้แก่ การทำดี เว้นการทำชั่วด้วยตนเอง เพื่อยกฐานะของตนให้พ้นทุกข์ “ทำถูกต้องมากขึ้นจนถูกต้องมากที่สุด หรือที่เรียกว่ายกมือไหว้ตัวเองได้” ^{๕๓}

(๒) เคารพผู้อื่น ได้แก่ การอ่อนน้อมต่อผู้เจริญเท่าตน ผู้มีบุญคุณแก่ตน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว และไม่ตกตนข่มท่าน

(๓) เคารพธรรม ได้แก่ ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ทำความชั่วที่ผิดศีลธรรมทำหน้าที่ได้ถูกต้อง หรือที่กล่าวว่า ธรรมะ คือหน้าที่ นั่นเอง

การละธรรม จึงเป็นการแสดงออกถึงเจตนารมณ์ที่เกี่ยวกับประโยชน์สุขและความดีงามของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึง คุณวุฒิ วิทยุฒิ รวม ถึงการแสดงออก และความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ผู้สูงอายุที่ให้ความเคารพ สุภาพอ่อนน้อมต่อกัน ตามฐานะ ภาวะ และขนบธรรมเนียมประเพณี ด้วยการยึดหลักการละธรรมหรือเป็นการเคารพในความเป็นมนุษย์ ผู้สูงอายุนั้นได้ชื่อว่าบำเพ็ญความดี โดยการไม่ยึดติดถือมั่นในเรื่องตัวตน เพื่อประโยชน์ร่วมกันของส่วนรวมให้มีความสงบเรียบร้อย และเป็นการดำรงธรรมของสังคมด้วยนั่นเอง

ผู้วิจัย มองว่า ผู้สูงอายุที่ให้ความเคารพตนเอง เคารพผู้อื่น และเคารพธรรม เป็นการปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี วางตัวได้เหมาะสม เป็นผู้มีจิตใจดี จึงเป็นบุคคลที่น่าอยู่ใกล้ น่าเคารพนับถือของบุคคลทั่วไปและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ดังนั้น การมีพฤติกรรม ความประพฤติและการปฏิบัติตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ดีและเหมาะสม นั้น จึงทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติ

การรู้เท่าทันโลกและชีวิต

บุคคลที่ไม่ประมาทหมั่นเฝ้าติดตามเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกว่า หลงโลก เมาชีวิต ก็เพราะการมีสติ จึงรู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัว วางใจต่อความจริงต่างๆ อันมีประจำอยู่กับโลกและชีวิตเป็นคติธรรมตา ดังนี้ ^{๕๔}

ก. รู้ทันโลกธรรม คือ รู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องต่อสภาวะอันหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม ^{๕๕} จะหมุนเวียนมาหาชาวโลก และชาวโลกก็หมุนเวียนตามมันไป ๘ ประการ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์กล่าวคือ

(๑) ปุถุชนผู้ไม่มีการศึกษา ไม่รู้จักฝึกอบรมตน ย่อมไม่เข้าใจไม่รู้จักเท่าทันตามความเป็นจริง ลุ่มหลงลืมนั่น ยินดียินร้าย คราวได้ก็หลงใหลหมั่นเมา หรือล้าพองจนเหลิงลอย คราวเสียก็

^{๕๓} หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ, **หน้าที่คนชรา แก่อย่างมีคุณค่า: ชราอย่างมีความสุข**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๖-๑๑.

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, อ่างแล้ว, หน้า ๔๖-๔๘.

^{๕๕} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒ - ๒๐๓.

หอยละเอียดหมดกำลัง หรือถึงกับคลุ้มคลั่งไป ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอย่าใจ พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์โศก

(๒) ส่วนผู้มีการศึกษาเป็นอริยสาวก รู้จักพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ในสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าอย่างไรก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ชุ่มมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไปเพราะอนิฏฐารมณ์มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่หลงในสุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ ยิ่งกว่านั้น อริยสาวกอาจใช้โลกธรรมเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ เช่น ใช้อนิฏฐารมณ์เป็นบทเรียน บททดสอบ หรือเป็นแบบฝึกหัดในการพัฒนาตน และใช้อิฏฐารมณ์เป็นโอกาส หรือเป็นอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ความดีงาม และบำเพ็ญคุณ ประโยชน์ให้ยิ่งขึ้นไป

ข. ไม่มองข้ามเทวทูต คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสภาวะ ที่ปรากฏอยู่เสมอในหมู่มนุษย์อันเป็นสัญญาณเตือนใจ ให้ระลึกถึงคติธรรมของชีวิต ที่ไม่ควรลุ่มหลงมัวเมา ซึ่งเรียกว่า เทวทูต^{๕๖} (สื่อแจ้งข่าวของยมเทพ หรือตัวแทนของพญายม) ๕ อย่าง คือ

- (๑) เด็กอ่อน ว่าคนเราทุกคนเกิดมา ก็อย่างนี้ เพียงเท่านี้
- (๒) คนแก่ว่าทุกคน หากมีชีวิตอยู่ได้นาน ก็ประสบภาวะเช่นนี้
- (๓) คนเจ็บ ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนอาจประสบได้ด้วยกันทั้งนั้น
- (๔) คนต้องโทษ ว่ากรรมชั่วนั้น ไม่ต้องพูดถึงเมื่อตายไป แม้ในบัดนี้ก็มีผลเดือดร้อนเป็นทุกข์

(๕) คนตาย ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนต้องได้พบ ไม่มีใครพ้น และกำหนดไม่ได้ว่าที่ไหนเมื่อใด

ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้มองเห็นสภาพเช่นนี้เมื่อใด เช่น เมื่อผ่านเข้าไปในสุสานโรงพยาบาล และทัณฑสถาน เป็นต้น ก็มีให้มีใจหดหู่หรือหวาดกลัว แต่ให้มีสติรู้จักใช้ปัญญาพิจารณาจะเกิดความสังเวช เร่งชวนชวาย ประกอบแต่กัลยาณกรรม คือ การกระทำที่ดีงาม ดำเนินชีวิตด้วยความไม่มัวเมาไม่ประมาท

ค. คำนึงถึงสูตรแห่งชีวิต แม้ไม่ใช่เวลาที่มองเห็นเทวทูต ก็ควรพิจารณาอยู่เสมอตามหลักที่เรียกว่า ฐานะ ๕ ประการ^{๕๗} นี้ ที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ต้องพิจารณาเนืองๆ ว่า

- (๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
- (๒) เรามีความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
- (๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้

^{๕๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๒ - ๒๖๗/๓๑๐ - ๓๑๔.

^{๕๗} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๔๙ - ๑๐๑.

(๔) เราจักต้องประสบความพลัดพราก ทั้งจากคนและของที่รักที่ชอบใจไปทั้งสิ้น

(๕) เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

ประโยชน์ของสูตรแห่งชีวิต หากผู้สูงอายุพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ทำให้รู้เท่าทันโลกและชีวิต ก็ช่วยป้องกันความมัวเมาในทรัพย์สมบัติและในชีวิต ช่วยบรรเทาความลุ่มหลง ความถ้อยมั่นยึดติด ป้องกันการทำความทุจริต และทำให้เร่งชวนชวยทำแต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

ดังนั้น การแก้ไขปัญหการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ ด้วยการรู้เท่าทันโลกธรรมอยู่ร่วมด้วยความรัก ความเมตตา สงเคราะห์เกื้อกูล เคารพในความเป็นมนุษย์และใช้ความอดทน โดยยึดหลัก โลกธรรม๘ พรหมวิหาร๔ สังคหัตถ์ ๔ คารวะธรรม เว้นอคติ ๔ และมีขันติ ไสรัจจะ ซึ่งจะเป็แนวทางในการดำเนินชีวิต

การอยู่ร่วมกันในสังคมกับหมู่คณะได้อย่างปกติสุขตามทัศนะของผู้วิจัย มองว่า การดำเนินชีวิตในสังคม ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ให้มองโลกในแง่ดีเสมอ การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะที่มีความแตกต่างกันต้องเข้าใจกันเห็นใจกัน และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น ให้เกียรติ ไม่ให้ร้ายใคร และไม่คอยจับผิดใคร

(๒) ดำเนินชีวิตด้วยการให้ทาน การบริจาคช่วยเหลือเอื้อ เพื่อเจือจุนผู้อื่นที่ด้อยโอกาสและด้อยฐานะกว่า และแผ่เมตตาให้เป็นนิจ

(๓) การปล่อยวางภาระต่างๆ ไม่แบกภาระเอาไว้แต่เพียงลำพังคนเดียว และการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

(๔) หลีกเลียงสิ่งมีจะก่อให้เกิดปัญหาทั้งปวง เช่น ไม่ก่อความขัดแย้งกับผู้อื่นหรือกับหมู่คณะ และอยู่ร่วมกันด้วยการรู้จักสามัคคี

๒.๔.๒.๘ การแก้ไขปัญหการด้านเศรษฐกิจและรายได้ ด้วยการประพหุติธรรม

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ที่ไม่มีรายได้จากการทำงาน จะต้องพึ่งพาผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ ด้วยการปฏิบัติตน ดังต่อไปนี้

ก. การกำจัดตัณหา และละเว้นจากอบายมุข

การขจัดตัณหา ความอยาก หรือความทะยานอยากที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ความอยากมีมูลรากฐานมาจากอวิชชา ซึ่งเป็นต้นตอให้เกิดทุกข์จะต้องกำจัด จึงเป็นธรรมที่ผู้สูงอายุทั้งปวง ผู้ต้องการดับทุกข์และใช้แก้ไขปัญหาชีวิต ตัณหาเป็นแหล่งก่อปมปัญหาให้แก่ชีวิตและสังคมมนุษย์ เป็นที่มาของ

ความหวัง ความหวาดกลัว ความระแวง ความเคียดแค้นชิงชัง ความลุ่มหลง และความทุกข์เดือดร้อน ต่างๆ แยกออกเป็น ๓ อย่าง คือ ^{๕๘}

(๑) ความกระหายอยากได้อารมณ์ ที่น่าชอบมาเสพเสวยปรนเปรอตุน หรือ ความทะยานอยากในกาม เรียกว่า กามตัณหา

(๒) ความกระหายอยากในความถาวรมั่นคง มีอยู่ คงอยู่ตลอดไป (รวมถึงใหญ่โตโดดเด่น) ของตนหรือทะยานอยากในภพ เรียกว่า ภวตัณหา

(๓) ความกระหายอยากในความดับสิ้นขาดสูญ (รวมทั้งพรากพ้น บั่นทอน) แห่งตัวตนหรือความทะยานอยากในวิภพ เรียกว่า วิภวตัณหา

ผู้วิจัย มองว่า ตัณหาจึงเป็นแรงจูงใจ หรือแรงเร้าให้กระทำ ก่อให้เกิดความรู้สึกกลัวตาย ความวิตกกังวล ความกระวนกระวาย ยิ่งตัณหาแรงเท่าใดอาการก็ยิ่งเป็นไปมากตามอัตรา จึงนำไปสู่การแสวงหาในสิ่งต่างๆ จะโดยวิธีใดๆ ก็ตาม จะให้ได้สิ่งที่ต้องการนั้นมาหรือปรนเปรอตัวตน ตัณหาอาศัยวิชาหล่อเลี้ยง และให้โอกาสพัวพันเกี่ยวเนื่องอยู่กับเรื่องตัวตน เอาอัตตาเป็นศูนย์กลางการกระทำนั้น จึงเป็นเงื่อนไขให้ตัณหาได้เสพเสวยสุขเวทนา

“การกำจัดตัณหา หรือการดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหาของผู้สูงอายุ ด้วยนิโรธตามหลักอริยสัจ ๔ และพยายามทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย” ^{๕๙} มีปัจจัยเครื่องอาศัยเท่าที่จำเป็น เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่นั่ง ที่นอน เป็นต้น ผู้สูงอายุต้องเลือกรับประทานอาหารที่ง่าย เช่น ผักและผลไม้ ให้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์ ควรรับประทานแต่เพียงน้อยๆ เพื่อบรรเทาความหิวเท่านั้น อย่ารับประทาน จนรู้สึกอึดเกินไป รวมทั้งใช้ปัญญาพิจารณา และมีสติในการนอน เวลานอนควรนึกว่าเรายอมแพ้ทุกอย่าง และจะตายแล้ว จะต้องทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย และเป็นคนไข้ที่พยาบาลง่าย ไม่ทำความเดือดร้อนความยุ่งยากให้กับบุตรหลานและผู้อื่นที่เลี้ยงดูอยู่ใกล้ชิด ดังที่ พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงเหตุผลในการที่จะใช้ทรัพย์ หรือประโยชน์ที่ควรถือเอาจากทรัพย์สมบัติ แก่ภิกษุสงฆ์ในการใช้ปัจจัย ๔ เพื่อการดำรงชีพทำตัวให้เป็นคนเลี้ยงง่าย มกน้อย และมีความสันโดษว่า “ส่วนพระภิกษุ ซึ่งเป็นอยู่ด้วยปัจจัยสี่ ที่ชาวบ้านแบ่งปันให้ ไม่ได้ประกอบศิลปะวิทยาเลี้ยงชีพ ก็ไม่มีสิทธิเรียกร้องเลือกอาหาร หรือปัจจัยยังชีพทั้งหลาย ต้องทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย มกน้อย สันโดษ” ^{๖๐}

ดำเนินตามหลักอริยวงศ์ ๔ ประการ คือ “เป็นผู้สันโดษด้วยจิวรตามแต่จะได้ สันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้ สันโดษด้วยเสนาสนะตามแต่จะได้ สันโดษด้วยมีภavanaเป็นที่รื่นรมย์” ^{๖๑}

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๙๒.

^{๕๙} หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ, **หน้าที่คนชรา แก่อย่างมีคุณค่า: ชราอย่างมีความสุข**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๖ - ๗.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๘๘.

^{๖๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๓ - ๔๔.

ผู้วิจัย มองว่า การดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษ การทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย และเป็นคนไข้ที่พยาบาลง่าย จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถละอกุศลธรรม ด้านปัจจัย ๔ ต่างๆได้ เป็นการกำจัดตัณหาจึงส่งเสริมให้มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข และการทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย ไม่เป็นภาระแก่ผู้ใด จึงเป็นการปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับทุกคนได้เป็นอย่างดี โดยการไม่รบกวน ไม่เรื่องมากสร้างปัญหาและความวุ่นวายให้กับลูกหลาน และผู้ดูแลที่หรืออยู่ใกล้ชิดอริยวงศ์ หมายถึง องค์ของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและสาวกของพระพุทธเจ้า

ข. การรู้จักใช้ทรัพย์สมบัติ

คนที่รู้จักหาและรู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น และใช้เงินเป็น จะสามารถตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ การใช้ทรัพย์สมบัติเกิดประโยชน์ ปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบันหรือหลักธรรมอันอำนวยการประโยชน์สุขขั้นต้น ที่เรียกว่า ภิภุชธัมมิกัตถประโยชน์ ๔ (หลักหัวใจเศรษฐี)ทางพระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักพัฒนาด้านสัมมาอาชีวะ คือ ให้รู้จักการหาทรัพย์ การใช้จ่ายทรัพย์ และความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์

ความหมายทางพุทธธรรม คือ หลักการแสวงหาทรัพย์มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) อุฏฐานสัมปทา คือ ความขยันหมั่นเพียรในการแสวงหา ไม่เกียจคร้านการทำงานทุกอย่าง ประกอบอาชีพสุจริต ฝึกฝนมีความชำนาญและรู้จัก (๒) อารักขสัมปทา คือ การรู้จักวิธีรักษาทรัพย์ที่ได้มานั้น รู้จักบำรุงดูแลรักษา หาของใหม่มาแทนของเก่า รู้จักซ่อมแซมปรับปรุงให้ใช้งานได้ดี และการบริหารทรัพย์ให้คนมีความเชื่อสัตย์ไว้ใจได้ดูแลทรัพย์สิน (๓) กัลยาณมิตตตา คือ การรู้จักคบหาเสวนากับบัณฑิตหรือสัตบุรุษคนดี ผู้มีศีล เว้นคนทุศีล โจร ผู้ก่อการร้าย ผู้มีอิทธิพลซึ่งเป็นภัยต่อสังคมและประเทศชาติ (๔) สมชีวิตา คือ การใช้จ่ายอย่างฉลาด ด้วยการใช้จ่ายอย่างนี้ รายรับของเราจักเกินรายจ่าย และรายจ่ายของเรา จักไม่เกินรายรับ ^{๖๒}

ผู้สูงอายุ ที่หวังความเจริญก้าวหน้าด้านสัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพโดยสุจริต พึงหลีกเลี่ยงโทษ ในการประกอบอาชีพค้าขายสิ่งที่ไม่เหมาะให้โทษ ๕ อย่าง คือ “ การค้าขายศีลตราวุธ การค้าขายสัตว์ การค้าขายเนื้อ ค้าขายของมีนเมา และการค้าขายยาพิษ ” ^{๖๓} ประการสำคัญ การรู้จักคบหาเสวนากับสัตบุรุษ หรือคนดี ที่เรียกว่า กัลยาณมิตตตานี้จึงจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ ซึ่งกัลยาณมิตร หมายถึง เพื่อนที่ดีเป็นบุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่น ดำเนินไปในมรรคาแห่ง

^{๖๒} อัง.อุฎฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๑.

^{๖๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓๗/๒๙๕.

การฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง ด้วยการทำหน้าที่ต่อผู้อื่น จึงมีคุณสมบัติพิเศษจำเพาะ ที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ย่อมเป็นผู้ที่มีความประพาส ดังนี้^{๖๔}

(๑) ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ทำให้เพื่อน ๆ อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

(๒) ครุ น่าเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกขอบอกนใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

(๓) ภาวนิโย น่าเจริญใจ คือ มีความรู้จริงทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝน ปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่าง ทำให้ผู้อยู่ใกล้ชิดเอ่ยอ้าง รำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจและภาคภูมิใจ

(๔) วัตตา รู้จักพูดให้เหตุผล คือ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าวตักเตือน และเป็นທີ່ปรึกษาที่ดี

(๕) วณัณขโม ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม แม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

(๖) คัมภีรญจะ กะลั่ง กัดตา แกล้งเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้ง ซับซ้อนให้เข้าใจได้

(๗) โนจัญฐานเน นิโยชะเย ไม่ชักนำในอฐานะ คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเอง ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต เมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้น สิ่งนี้ ซึ่งเป็นการไม่ถาวรแต่ประการใดๆ เลย “ธรรมจึงเป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีชีวิตเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก”^{๖๕}

ผู้วิจัย มองว่าความรู้จักประมาณตน หรือมัตตัญญุตาน ในสัปบุริสธรรม ๗ เปรียบเสมือนกับ ทางสายกลางหรือความพอดี ผู้สูงอายุที่รู้จักประมาณตนจะทำการใดย่อมจะไม่ผิดพลาด เช่น การรู้จักประมาณในการกิน รู้จักประมาณใช้จ่าย รู้จักบริหารทรัพย์สินที่มีอยู่ รู้จักการคบมิตรและการใช้จ่าย อย่างฉลาด ประการที่สำคัญต้องละเว้นในอบายมุข ๖ ทุกชนิดโดยเด็ดขาด เพราะเป็นสาเหตุและหนทางแห่งความเสื่อมของชีวิต และเมื่อผู้สูงอายุได้นำหลักหัวใจเศรษฐี และการรู้จักประมาณตน ไป

^{๖๔} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๑ - ๑๖๒.

^{๖๕} พระธรรมโกศาจารย์, **ธรรมะกับชีวิตประจำวัน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๘-๙.

ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะไม่มีปัญหาเรื่องรายได้ รายจ่าย และจะไม่ทำความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ โดยจะต้องมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จตาม หลักธรรมอิทธิบาท ๔ และมีจุดมุ่งหมายแนชัดของชีวิตในบั้นปลาย จะเกิดอานิสงส์ทำให้มีอายุยืนยาว ด้วยกายและจิตที่แข็งแรงอีกด้วย รวมทั้งการละเว้นจากอบายมุข ๖ ทางแห่งความเสื่อมทุกชนิดการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท และปฏิบัติตนตามหลักธรรมที่ภุมมมิกัตถประโยชน์ เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ปัจจุบัน ด้วยการหมั่นแสวงหาทรัพย์ รู้จักวิธีรักษาทรัพย์ รู้จักหาบักถาณมิตรและรู้จักใช้จ่ายทรัพย์อย่างชาญฉลาด เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสภาวะที่ค่อนข้างจำกัด

ผู้วิจัยมองว่า การแก้ไขปัญหาการไม่มีรายได้ ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ดังนี้

(๑) การใช้ชีวิตอย่างประหยัด ด้วยการไม่ก่อหนี้สินอันไม่จำเป็น ให้ความสำคัญกับสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างพอเหมาะพอสมกับอัตภาพ หรืออยู่อย่างสันโดษ

(๒) ควรทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เรื่องมาก ไม่จู้จู้จุกจิก ทำแต่สิ่งง่ายๆ ไม่ทำเรื่องง่ายให้เป็นเรื่องยาก ควรทำอะไรด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ด้วยการไม่เป็นการระของผู้อื่น

(๓) รู้จักประมาณตน เช่น รู้จักประมาณในการรับประทาน ที่เรียกว่า กินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และการใช้จ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น

๒.๔.๒.๙ การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

ลักษณะของผู้ไม่ประมาท คือ “ไม่เพิกเฉย ละเลย หรือความเอาใจใส่ กระตือรือร้น ความเตรียมพร้อม ระวังระไว เร่งทำสิ่งที่ควรทำ เร่งแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุง เร่งประกอบภารกิจที่พึงทำ โดยถือว่าอุปมาทธรรม นั้น เป็นคุณธรรมพื้นฐานหรือหลักใหญ่ที่จะให้บรรลุประโยชน์” ^{๖๖}

บุคคลที่ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ ได้แก่ “มีปกติทำความเอาใจเพื่อ มีปกติทำความเพียรติดต่อไม่ขาดสาย มีปกติทำไม่หยุด มีความประพฤตินิยามย่อหย่อนมีฉันทะไม่ทอดทิ้งการงาน และไม่ทอดธุระ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย” ^{๖๗} เพราะเหตุนี้บุคคลพึงตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ด้วยการบำเพ็ญความดี คือ กุศลธรรม เมื่อไม่ประมาทแล้วย่อมได้รับประโยชน์ ทั้งในภพนี้และภพหน้าอย่างไม่ต้องสงสัย ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสรับรองว่า

“บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ในการทำบุญทั้งหลาย บัณฑิตผู้ไม่ประมาทย่อมบรรลุประโยชน์ทั้งสอง ธีรชน เราเรียกว่า บัณฑิตเพราะ ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือ

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๙๖.

^{๖๗} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๗๒.

ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า”^{๖๘} ผู้สูงอายุพึงประพฤติธรรมสม่ำเสมอ ไม่ประมาทในสิ่งต่อไปนี้

(๑) ไม่ประมาทด้วยการเจริญไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาด้านปัญญาให้รู้เท่าทัน ต่อสภาวะความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง

(๒) ไม่ประมาทในโลกธรรม ๘ ทั้งที่เป็นฝ่ายดี นำปรารถนา น่าพอใจ คือ ความมีลาภยศ สรรเสริญ และความสุข ในขณะที่เดียวกันพึงระมัดระวัง มิให้เสียใจไปตามฝ่ายที่ไม่ปรารถนาตรงกันข้าม ในฝ่ายไม่สมหวังหรือฝ่ายเกิดทุกข์

(๓) ไม่ประมาทในสังขารร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์

(๔) ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวางทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะมองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ

คำสอนในพระพุทธศาสนา กล่าวถึง ความไม่ประมาทในกุศลธรรม อันเป็นเหตุเกิดสุขด้วยการบำเพ็ญ ๓ ประการ คือ “ พึงบำเพ็ญทาน ประพฤติธรรมสม่ำเสมอ และเจริญเมตตาจิต ”^{๖๙}

ผู้สูงอายุพึงเว้นจากความค่อนงอ ไม่พึงประมาทในอริยสัจ ๔ โดยใช้ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสประพฤติปฏิบัติ เนื่องจาก ด้วยคิดว่า “ เราพึงกำหนดรู้ทุกข์ที่ยังมิได้กำหนดรู้ พึงละกิเลสที่ยังมิได้ละ พึงเจริญมรรคที่ยังมิได้เจริญ หรือพึงทำให้แจ้งนิโรธ ที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง ”^{๗๐} จึงได้ชื่อว่า ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ฉะนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่ประมาทในกุศลธรรม เพื่อจะได้บรรลุประโยชน์ทั้งสองได้เข้าถึงรู้จักพระสัทธรรม มีโพธิปักขิยธรรม และอริยสัจ ๔ เป็นต้น ทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

ผู้สูงอายุที่ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ย่อมได้รับประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

(๑) อัตตะ (ประโยชน์ตน) ได้แก่ การถึงประโยชน์ ๓ อย่าง คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์อย่างยั่งยืนยาวนานเอง โดยผลที่เกิดขึ้นนั้น ตนได้รับประโยชน์ เน้นการพึ่งตนได้ทุกระดับ เพื่อไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือเป็นตัวถ่วงสังคมให้ตกต่ำลง คือ ไม่สร้างปัญหาแก่สังคมทุกระดับ ขณะเดียวกันก็บำเพ็ญบุญกุศล หรือพัฒนาตนให้เป็นประโยชน์ หาที่พึ่งอัน

^{๖๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๖๗-๓๖๘.

^{๖๙} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๖๘.

^{๗๐} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๘/๔๗๗.

ประเสริฐแก่ตน เช่น หลักนาถกรรมธรรม ๑๐ ประการ^{๗๑} เช่น มีศีล สดับฟังมาก มีกัลยาณมิตร เป็นต้น กล่าวโดยสรุป ก็คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญาได้สมบูรณ์

(๒) ปรีตละ (ประโยชน์คนอื่น) ได้แก่ การพัฒนาตนเองตามหลักประโยชน์ ๓ อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และไปเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับสังคม หน้าที่การงานร่วมกัน มีการช่วยเหลือเกื้อกูล โดยจะต้องอาศัยหลักธรรม คือ กุศล และมีหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญ คือ สังคหวัตถุ ๔ นั่นเอง ได้ให้การสงเคราะห์ อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อ ดูแลกันและกันให้มีที่พึ่งทั้งภายนอก คือ วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินเป็นสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

(๓) อุภยัตถะ (ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย) ได้แก่ ตนและคนอื่นได้รับประโยชน์ร่วมกัน เพราะกิจกรรมนั้นๆ อำนวยให้ เช่น หลักสาราณียธรรม^{๗๒} เป็นต้น ตลอดจนพฤติกรรมที่เกื้อกูลที่พึงประสงค์ที่สังคมพึงต้องการโดยทั่วไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้อง ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิต ทั้งการพัฒนากาย ศีล จิตและปัญญา นั่นคือ การทำให้ผู้สูงอายุรู้จัก แก้ไขปัญหาเป็น คือ รู้จักวิธีแก้ความทุกข์ในตนเองได้ ด้วยหลักพุทธธรรมทำให้รู้จักการคิดเป็น การพูดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น และรู้จักการรับรู้ ได้แก่ การดูเป็น ฟังเป็น ตมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น และทำให้รู้จักการเสพหรือบริโภค ได้แก่ การกินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น คบหาหรือเสวนาเป็น^{๗๓}

ฉะนั้น การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขในสถานสงเคราะห์ นั้น ผู้สูงอายุต้องศรัทธาในหลักธรรม โดยการเชื่อมั่นในความจริง ความดีงามในกฎธรรมดแห่งเหตุผล และมีความมั่นใจในปัญญาของตนเองที่จะดับทุกข์ ให้เห็นคุณค่าของการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหได้ตามทางแห่งเหตุผล ใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การรักษาศีล ๕ ในเบื้องต้นย่อมชำระกาย วาจา และใจให้สะอาดหมดจด มีความประพฤติดีและการเลี้ยงชีพโดยสุจริตเป็นอิสระ ไม่เป็นทาสของตัณหา ช่วยขัดเกลากิเลสให้เกิดความสงบ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัย เป็นความถูกต้องเพื่อความดี ความงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้เป็นผู้สูงอายุจริง นั่นคือ สูงทางด้านจิตใจด้วย

๒.๕ หลักไตรลักษณ์

^{๗๑} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๕๙ - ๓๖๑.

^{๗๒} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๒๑ - ๓๒๒.

^{๗๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๖),

หลักไตรลักษณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไปหรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากันความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ มีดังนี้

(๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

(๒) ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้อยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยาก เข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

(๓) อนัตตตา (Soullessness) ความเป็นอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน สิ่งทั้งหลายประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอด เวลาไม่ขาดสายจึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้งและแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว เมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้

ในกรณีของ สัตว์ บุคคล ประกอบด้วย ชันธ์ ๕ เท่านั้น เป็นอันตติปัญหาเรื่องที่จะมีตัวตนเป็นอิสระอยู่ต่างหาก เมื่อแยกชันธ์ ๕ ออกพิจารณาแต่ละอย่างๆ ก็เห็นว่า ชันธ์ทุกชันธ์ไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนของมันเอง อีกอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง ถ้าสัตว์ บุคคลนั้นเป็นเจ้าของชันธ์ ๕ แท้จริง ก็ย่อมต้องบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

พุทธพจน์แสดงไตรลักษณ์ในกรณีของชันธ์ ๕ ตัวอย่างที่เด่น ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล รูป ...เวทนา...สัญญา... สังขาร... วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้อง ตามที่มันเป็นว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั้น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” ^{๗๔}

^{๗๔} ส.ช. (ไทย) ๑๘/๑ /๑ - ๒.

คุณค่าทางจริยธรรมของไตรลักษณ์ คำสอนต่างๆ มักอ้างอิงถึง อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยงมากกว่าลักษณะอื่นอีกสองอย่าง ทั้งนี้เพราะความไม่เที่ยง เป็นภาวะที่ปรากฏชัดมองเห็นง่าย ส่วนทุกขตาเป็นภาวะที่มองเห็นยากปานกลางจัดเป็นอันดับสอง และอนัตตาเป็นภาวะที่ประณีตมองเห็นได้ยากที่สุด จัดเป็นลำดับสุดท้าย อนิจจตามองเห็นได้ง่าย จึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะนำเข้าสู่ความเข้าใจทุกขตาและอนัตตาต่อไปประการหนึ่งพุทธพจน์ที่แสดงให้เห็นคุณค่าทางจริยธรรม ๒ ประการของไตรลักษณ์ คือ

(๑) “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปธรรมดาเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบวางแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข” ^{๗๕}

(๒) “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” ^{๗๖}

พุทธพจน์ ข้อที่ ๑ ชี้ถึงคุณค่าในด้านการวางใจต่อสังขาร คือ โลกและชีวิต ให้รู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้วก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้องจะแปรปรวน เสื่อมสลาย พลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำย่ำยีบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็นระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิตพุทธพจน์

พุทธพจน์ ข้อที่ ๒ ชี้ถึงคุณค่าในด้านการปฏิบัติกิจหน้าที่ เพื่อความมีชีวิตที่ดำเนินไปอย่างถูกต้องดีงามในโลก อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และเพื่อให้เข้าถึงบรมธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยให้ความจริงว่า ล้วนเกิดจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งชีวิตและโลกล้วนเกิดจากองค์ประกอบทั้งหลายทั้งมวลกันขึ้น ดำรงอยู่ได้ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความบีบคั้น กดอัดขัดแย้งแฝงอยู่ทั้งภายนอกและภายใน จะต้องทรุดโทรมแตกสลายเปลี่ยนแปลงกลายรูปไปไม่อยู่ในอำนาจของความปรารถนา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยและเป็นไปตามเหตุปัจจัย

กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยนี้จะดำเนินไปตลอดทุกขณะ ไม่รอเวลา ไม่คอยความปรารถนา ไม่ฟังเสียงเรียกร้องวิงวอนของใคร เฉพาะอย่างยิ่งชีวิตนี้สั้นนักและไม่แน่นอน จะวางใจมิได้เลย เมื่อรู้เช่นนี้แล้วก็จะได้กระตือรือร้น เร้าเตือน กระตุ้นตนเอง ให้เร่งรัดขวนขวายทำสิ่งที่ควรทำ และเว้นสิ่งที่ควรเว้น ไม่ละเลย ไม่รอช้า ไม่ปล่อยเวลาและโอกาสให้สูญเสียไปเปล่า เอาใจใส่แก้ไขสิ่งเสียหายที่เกิดขึ้นระมัดระวังป้องกันหนทางที่จะเกิดความ เสื่อมทรุดเสียหายต่อไป และ

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

สร้างสรรค์สิ่งดีงามความเจริญก้าวหน้า โดยไตร่ตรองพิจารณาและดำเนินการด้วยปัญญาอันรู้ที่จะจัดการตามเหตุปัจจัย ทำให้ผลสำเร็จด้วยดีทั้งในแง่กิจที่ทำ และจิตใจ คุณค่าข้อนี้เน้นความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจเป็นระดับโลกียะเรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำกิจคุณค่าทางจริยธรรม ข้อ ๒ นี้จะต้องใช้กับเรื่องของชีวิตและกิจต่อโลกทุกชั้น ทุกระดับตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยส่วนตัวจนถึงความเรียบร้อยดีงามของสังคมส่วนรวม ตั้งแต่ประโยชน์ขั้นต้นจนถึงประโยชน์สูงสุด ตั้งแต่การประกอบกิจการอาชีพแสวงหาทุนทรัพย์ของคฤหัสถ์ จนถึงการทำเพียรแสวงหาโพธิญาณของพระพุทธเจ้า และคุณค่าสองข้อนี้สัมพันธ์กันและเสริมกัน เมื่อปฏิบัติให้ได้คุณค่าครบทั้งสองอย่าง จึงจะได้รับประโยชน์บริบูรณ์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

(๑) คุณค่าด้านจิตใจ หรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้น

คุณค่าด้านจิตใจ หรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระคุณค่าด้านนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับจุดหมายสูงสุดของพุทธธรรม ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ และสำคัญ ตามปกติผู้เจริญปัญญาด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ จะพัฒนาความเข้าใจต่อโลกและชีวิตให้เข้มข้นชัดเจนยิ่งขึ้น พร้อมกับมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพจิต เป็นขั้นตอนสำคัญ ๒ ขั้นตอน คือ ^{๗๗}

ขั้นตอนที่ ๑ เมื่อเกิดความรู้เท่าทันสังขาร มองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนชัดเจนขึ้นในระดับปานกลาง จะมีความรู้สึกทำนองเป็นปฏิกิริยาเกิดขึ้น ก่อนนั้นเคยว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้อง จะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำ ย่ำยีบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมตา คุณค่าข้อนี้เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็น ระดับโลกุตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิต ยึดติดหลงใหลใน รูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น

เมื่อมองเห็นไตรลักษณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งเหล่านั้นอยากหนีไปให้พ้น บางทีถึงกับรู้สึกว้าวุ่นทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้วก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็น เกี่ยวข้องจะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำย่ำยีบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหภูมิการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๗๐/๓๘ - ๗๐/๔๑.

รู้เท่าทัน ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชา ให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาดังนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้อง จะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกครอบงำ ย่ำยี บีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา

ความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิต ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชา ให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาดังนั้น คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจ เป็นระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิตใจ ให้หลุดออกไปได้ จากความหลงใหลยึดติดซึ่งเป็นภาวะที่มีพลังแรงมาก เพื่อจะก้าวต่อไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ ในขั้นตอนที่ ๒ ต่อไปแต่ถ้าหยุดอยู่เพียงขั้นที่ ๑ ผลเสียจากความรู้สึกที่เอนเอียงก็เกิดขึ้นได้

ขั้นตอนที่ ๒ เมื่อความรู้เท่าทันนั้นพัฒนาต่อไป จนกลายเป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริงปัญญาเจริญเข้าสู่ภาวะที่สมบูรณ์ เรียกว่า รู้เท่าทันธรรมดาดังแท้จริง ความรู้ สึกเบื่อหน่ายรังเกียจและอยากจะหนีให้พ้นไปเสียนั้นก็หายไป กลับรู้สึกเป็นกลาง ทั้งไม่หลงใหล ไม่ติดใจ แต่ก็ไม่รังเกียจไม่พัวพัน แต่ก็ไม่หมั่นเพียรมีแต่ความรู้สึกขัด ตามที่มันเป็นและความรู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไป ตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย พัฒนาการทางจิตปัญญานี้ ในระบบการปฏิบัติของวิปัสสนา เรียกว่า สังขารเปกขาญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร) เป็นขั้นตอนที่สำคัญและจำเป็น ในการที่จะเข้าถึงความรู้ประจักษ์แจ้งสัจจะ และความเป็นอิสระของจิตโดยสมบูรณ์

คุณค่าด้านความเป็นอิสระหลุดพ้นของจิตนี้ โดยเฉพาะในระดับที่พัฒนาสมบูรณ์แล้ว (ถึงขั้นตอนที่ ๒) จะมีลักษณะและผลข้างเคียงที่สำคัญ ๒ ประการ คือ

(๑) ความปลอดทุกข์ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากความรู้สึกบีบคั้น ที่เกิดจากความยึดติดถือมั่นต่างๆ มีความสุขที่ไม่อิงอาศัยอาภิส หรือไม่ขึ้นต่อสิ่งชั่วร้าย ปลอดโปร่ง ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ไร้กังวล ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่เหี่ยวแห้งไปตามความผันผวน ปรวนแปรขึ้นๆ ลงๆ ที่เรียกว่าโลกธรรม ไม่ถูกกระทบกระเทือน เนื่องจากความสูญเสียเสื่อมสลายพลัดพราก เป็นต้น ลักษณะข้อนี้มีผลครอบคลุมไปถึงจริยธรรมด้วย ในแง่ที่จะไม่ก่อปัญหา เนื่องจากการระบายทุกข์ของตนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของปัญหาทางจริยธรรมโดยทั่วไป และในแง่ที่มีจิตใจอยู่ในสภาพซึ่งง่ายต่อการเกิดขึ้นของคุณธรรม โดยเฉพาะความเมตตา กรุณา ความมีไมตรีจิตมิตรภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่จริยธรรมเป็นอันมาก

(๒) ความปลอดกิเลส คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจบีบความถือตัวถืออำนาจ เป็นต้น เกิดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ สงบและบริสุทธิ์ ลักษณะข้อนี้ มีผลโดยตรงต่อจริยธรรมทั้งด้าน

ภายในที่จะคิดการหรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบ ชัง รังเกียจ และความปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นต้น และด้านภายนอกที่จะไม่ทำความผิด ความชั่วต่างๆ ตามอำนาจบังคับบัญชาของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนสามารถทำการต่างๆ ที่ตั้งตามเหตุผลได้อย่างจริงจัง เต็มที่เพราะไม่มีกิเลส เช่น ความเกียจคร้าน ความหวังผลประโยชน์ เป็นต้น มาคอยขัดขวางหรือดิ่งให้พะวักพะวน

(๒) คุณค่าด้านการทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท

ในด้านการทำกิจ คือ ปฏิบัติหน้าที่การงานหรือทำสิ่งที่ควรทำนั้น เป็นธรรมดาที่ว่า บุคคลทั้งหลายมักมีความโน้มเอียง ดังต่อไปนี้

(ก) เมื่อถูกทุกข์บีบคั้นเข้าแล้ว มีภัยมาถึงตัว เกิดความจำเป็นเฉพาะหน้า จึงหันมาเอาใจใส่ปัญหาหรือกิจที่จะต้องทำ แล้วดิ้นรนพยายามแก้ไขปัญหาหรือทำการนั้นๆ ซึ่งบางครั้งก็แก้ไขหรือทำได้สำเร็จ แต่บางทีก็ไม่ทันการต้องประสบความสูญเสียหรือถึงกับพินาศย่อยยับ แม้ถึงจะแก้ไขหรือทำได้สำเร็จก็ต้องเดือดร้อนกระวนกระวายมาก และยากที่จะสำเร็จเรียบร้อยด้วยดี หรืออาจเรียกว่า สำเร็จอย่างยับเยิน ถูกครอบงำ และบงการของกิเลสทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลงความชอบชัง ความริษยา เป็นต้น

(ข) ยามปกติอยู่สบาย หรือแก้ไขปัญหาลุล่วงไปได้ ทำกิจเฉพาะหน้าเสร็จไปทีหนึ่งแล้วก็นอนกายนอนใจ ใฝ่แสวงหาแสเสพแต่ความสุขสำราญ หลงใหลหมัวเมาในความปรนเปรอบำรุงบำเรอ หรือไม่ก็เพลิดเพลินติดในความปกติสุขอยู่สบายไปชั่ววันๆ ไม่คิดคำนึงถึงที่จะป้องกันความเสื่อมและภัยที่อาจมาถึงในวันข้างหน้า พอทุกข์บีบคั้น ภัยถึงตัวจำเป็นเข้าก็เร่งแก้ไข เมื่อผ่านพ้นไปได้ก็นอนเสพสุขต่อไปอีกปฏิบัติเวียนวนอยู่ในวงจรเช่นนี้ จนกว่าจะถึงวันหนึ่งที่ไมอาจแก้ไขได้ทันการหรือแก้ไขสำเร็จอย่างยับเยินเกินกว่าจะดำรงอยู่ต่อไปได้ ก็เป็นอันจบสิ้น สภาพความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอย่างทีกล่าวนานี้ เรียกว่า ความประมาท ซึ่งละเลยทอดทิ้ง ไม่เห็นความสำคัญ ไม่กระตือรือร้นชวนขวย ขาดความเพียรพยายาม

ความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่ตรงกันข้ามกับที่กล่าวนานี้แล้วนั้น เรียกว่า ความไม่ประมาท หรืออัปมาท หมายถึง ความเป็นอยู่อย่างพากเพียร โดยมีสติเป็นเครื่องเฝ้าเตือนและควบคุมคือ สำนึกอยู่เสมอถึงสิ่งจะต้องเว้น และสิ่งที่จะต้องทำ มองเห็นความสำคัญของกาลเวลา กิจกรรมและเรื่องราวทุกอย่างแม้ที่เล็กน้อย ไม่ยอมถลำพลัดไปในทางเสื่อมเสีย และไม่ทอดทิ้งโอกาสสำหรับความดีงาม ความเจริญ ดำเนินสู่จุดหมายในทางแห่งดีงาม ไม่หยุดยั้งและคิดเตรียมการโดยรอบคอบลักษณะสำคัญของอัปมาท หรือความไม่ประมาท มี ๓ อย่าง คือ

(๑) เห็นคุณค่าและความสำคัญ ของเวลาที่ผ่านมาไปทุกๆ ขณะ ไม่ปล่อยกาละและโอกาสให้ผ่านไปเสียเปล่า ใช้เวลาอย่างมีคุณค่าให้คุ้มและเกิดประโยชน์

(๒) ไม่หลงระเริง ไม่มัวเมา ระมัดระวังควบคุมตนอยู่เสมอ ที่จะไม่ให้ผลพลาตลงไปใน ทางผิด ไม่ปล่อยตัวให้ถลาลงไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือที่จะทำกรรมชั่ว

(๓) เร่งสร้างสรรค์ความดีงามและประโยชน์สุข กระตือรือร้นชวนชวายในการทำกิจหน้าที่ไม่ละเลย แต่จะมักเขม้นในการพัฒนาจิตปัญญา และทำอย่างรอบคอบ เรียกว่า ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย

การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งทำให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท เพราะเมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไม่คงตัว จะต้องแตกสลายกลับกลายเป็น วิถีปฏิบัติที่ถูกต้อง พึงเร่งรัดทำตามเหตุปัจจัย จะต้องเร่งชวนชวายป้องกันความเสื่อมที่ยังไม่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาหรือความเสียหายผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้ว รักษาสิ่งที่ดีและทำสิ่งที่ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามต่อไป เช่น รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง จะเสื่อมสิ้นสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย เมื่อต้องการความดีงามความเจริญก็ต้องเพียรพยายามทำกรรมทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้สิ่งดีงามนั้นดำรงอยู่ได้นานที่สุด และบังเกิดประโยชน์แก่ตนมากที่สุด จึงเรียกว่า คุณค่าด้านทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท

ผู้วิจัยมองว่า ความรู้เท่าทันไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติของธรรมชาติ จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา เห็นคุณค่าว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่อาจคงสภาพเดิมได้และมีใช้ตัวตน กล่าวคือ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา จึงต้องดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และเห็นคุณค่าชีวิตที่ต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท

๒.๖ หลักอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ โดยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสนพระทัย และไม่ยอมทรงเสียเวลาในการถกเถียงปัญหาทางอภิปรายต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของอริยสัจว่า เป็นการประกอบกุศลธรรมอันยิ่งใหญ่ เปรียบดังกับรอยเท้าช้าง ซึ่งมีขนาดใหญ่ยอดเยี่ยมกว่ารอยเท้าของสัตว์อื่น ดังพุทธพจน์ว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ผู้เที่ยวไปบนผืนแผ่นดินรอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น.... แม้ฉันใด กุศลกรรม.....นับเข้าในอริยสัจ ๔ ” ^{๗๘}

^{๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

(๑) อริยสัจ ๔ ^{๗๙}

ความหมายของอริยสัจ ๔ ขยายความออกได้ มีดังนี้

ก. ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ชัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอึดแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

ข. ทุกขสมุทัย เรียกสั้นๆว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งเสพเสวย ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้น อย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรอน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่า ไร้ไฟฝ้า และไม่อึดเฟื้อ

ค. ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆว่า นิโรธ แปลว่าความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สรรกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกระวนกระวายความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลดปล่อย โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆว่า นิพพาน

ง. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้นๆว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรค มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดี ที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในเรื่องกาม) และอัตตakilานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน หรือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

(๒) กิจในอริยสัจ

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๙๖ -

กิจในอริยสัจ คือ หน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ ๔ แต่ละอย่างหรือแต่ละข้อนั้นๆ โดยจะต้องให้อริยสัจแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการแสดงอริยสัจ และเป็นการปฏิบัติธรรมโดยชอบ มิฉะนั้น จะทำให้เกิดความผิดพลาด ทั้งในความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติดังนี้^{๔๐}

ก. ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้ หมายถึง การศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็นของมันจริงๆ โดยทำการเข้าใจปัญหา และกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน จัดเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะช่วยให้การดำเนินการขั้นต่อไป เป็นไปได้และตรงปัญหา

ข. ทุกขสมุทัยอริยสัจ ควรละ หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ทำสิ่งที่ เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป เป็นการแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง หมายถึง การประจักษ์แจ้ง หรือบรรลุถึงภาวะดับทุกข์ เป็นการเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาค้นพบสัจภาวะหมดปัญหา หรือภาวะปราศจากปัญหาบรรลุจุดหมายที่ต้องการ

ค. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรเจริญ หมายถึง การทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น ด้วยการฝึกอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค และการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ เป็นการกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติ แล้วลงมือแก้ไขปัญหาค้นพบสัจภาวะได้เปรียบเทียบกับอริยสัจ ๔ ไว้เป็นอุปมานัยต่างๆ ที่น่าสนใจไว้ดังนี้

อริยสัจ ฝ่ายผล	อุปมา	อริยสัจ ฝ่ายเหตุ	อุปมา
ก. ทุกข์นิโรธ	เหมือนโรค เหมือนความหายโรค	สมุทัย มรรค	เหมือนสมุฏฐานของโรค เหมือนยารักษาโรค
ข. ทุกข์นิโรธ	เหมือนทุกข์ภิกขุภัย เหมือนภาวะอุดมสมบูรณ์	สมุทัย มรรค	เหมือนฝนแล้ง เหมือนฝนดี
ค. ทุกข์นิโรธ	เหมือนภัย เหมือนความพ้นภัย	สมุทัย มรรค	เหมือนเหตุแห่งภัยอุปาย เหมือนอุปายให้พ้นภัย
ง. ทุกข์นิโรธ	เหมือนของหนัก เหมือนการวางของหนักลงได้	สมุทัย มรรค	เหมือนการแบกของหนักไว้ เหมือนอุปายวิธีที่จะเอาของหนักลงวาง

ตารางที่ ๑ แสดงการเปรียบเทียบการอุปมาต่างๆ กับอริยสัจ ๔^{๔๑}

^{๔๐} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ - ๒๓.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๑๔.

จากตารางเปรียบเทียบการอุปมา อริยสัจ ๔ สามารถที่จะนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญห
ได้ทุกประเภท ด้วยวิธีการแห่งมรรค หากได้ใช้สติปัญญาในการพิจารณาอริยสัจ ทั้งฝ่ายเหตุและฝ่าย
ผลให้ถ่องแท้ ก็สามารถนำไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ดังเช่น ตัวอย่างข้างต้น อธิบายได้ดังนี้ คือ

ชุดที่ ๑ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหจากการเจ็บป่วยทางกายหรือจิตใจ (เป็นทุกข์) ก็
สามารถปฏิบัติตนให้หายจากโรคร้ายต่างๆ ได้ โดยการใช้ยารักษาให้ถูกกับโรค (มรรค)

ชุดที่ ๒ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาเกิดจากการขาดแคลนอาหารบริโภค ไม่มีน้ำใน
การเพาะปลูก (เป็นทุกข์) ก็รู้จักวิธีปฏิบัติให้พ้นจากความอดอยาก มาเป็นความอุดมสมบูรณ์ได้ ด้วย
การมีน้ำฝนมาช่วยในการเพาะปลูก (มรรค)

ชุดที่ ๓ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสาธารณภัยต่างๆกับตนเองและ
ครอบครัว (เป็นทุกข์) ก็สามารถป้องกันบรรเทา และรู้จักวิธีปฏิบัติไม่ให้เกิดขึ้นอีกได้ (มรรค)

ชุดที่ ๔ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการทำงานหนัก ตรากตรำจนเกินกำลัง
ตนเอง (เป็นทุกข์) ก็รู้จักวิธีการแก้ปัญหาด้วยการปล่อยวางลงเสียบ้าง ไม่ให้หนักเกินกว่ากำลังตัวเอง
(มรรค)

ผู้วิจัยมองว่า หากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ได้พิจารณาเข้าใจและรู้จักวิธีแก้ไขปัญห
โดยนำหลักฝ่ายเหตุฝ่ายผลในอริยสัจ ๔ นำมาปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามตามหลักเหตุผลดังกล่าว
ย่อมทำให้พ้นจากสภาพปัญหา และความทุกข์ทางกายและจิตใจที่มีอยู่ได้ทุกขณะวิธีแก้ปัญหแบบ
พุทธ จึงควรทำความเข้าใจเป็น ๒ ส่วน คือ ว่าโดยหลักการอย่างหนึ่งและว่าโดยที่เน้นคำสอน ที่มี
เนื้อหามากกว่าเด่นกว่าอีกอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้^{๘๒}

(๑) ว่าโดยหลักการ วิธีแก้ปัญหแบบพุทธมีลักษณะสำคัญ ๒ อย่าง คือ เป็นการ
แก้ปัญหที่เหตุปัจจัยอย่างหนึ่ง และการแก้ปัญหของมนุษย์โดยฝีมือของมนุษย์เองอย่างหนึ่ง หรือ
อาจพูดรวมว่าเป็นการแก้ปัญหของมนุษย์โดยมนุษย์เองที่ตรงตัวเหตุปัจจัย ที่ว่าแก้ตรงเหตุปัจจัย ก็ว่า
เป็นกลางๆไม่จำกัดเฉพาะข้างนอกหรือข้างใน การแก้ปัญหของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ซึ่งจะเห็นได้จาก
การที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้มนุษย์มองปัญหาของตนที่ตัวมนุษย์เอง ไม่ใช่มองหาเหตุ และมองหาทาง
แก้ไปที่บนฟ้า หรือซัดทอดโชคชะตา และให้แก้ไขโดยการลงมือทำด้วยความเพียรพยายามตามเหตุผล
ไม่ใช่หวังพึ่งการอ้อนวอนหรืออนอนคอยโชค เป็นต้น

(๒) ว่าด้วยแง่ที่เน้นของคำสอน หรือส่วนที่มีเนื้อหาคำสอนมากกว่า เเด่นกว่า
พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือ มีคำ
สอนชั้นศีลเป็นด้านนอก และชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน เนื้อหาคำสอนที่บันทึกอยู่ในคัมภีร์ จะเน้น

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๑๗ - ๙๑๙.

การแก้ปัญหาด้านใน หรือด้านจิตปัญญา มีมากกว่าในส่วนการแก้ปัญหาด้านนอก หรือปัญหาทางสังคมเป็นต้น

ปัญหาเกี่ยวกับชีวิตด้านใน หรือปัญหาทางจิตใจ เป็นเรื่องของธรรมชาติของมนุษย์ล้วนๆ มากที่สุด คือ มนุษย์ทุกถิ่นฐาน ทุกกาลสมัยมีธรรมชาติของปัญหาทางจิตใจเหมือนกัน ถึงจะต่างสังคมหรือต่างยุคสมัย ธรรมชาติทางจิตปัญญาของมนุษย์ ก็ยังมีความโลภ โกรธ หลง รักสุข เกลียดทุกข์ เป็นต้น พระพุทธเจ้า ทรงสอนเกี่ยวกับการแก้ปัญหาภายในทางจิตปัญญาเป็นหลัก และมีคำสอนด้านนี้มากมายส่วน การแก้ปัญหาภายนอก ด้านคำสอนระดับศีลทรงสอนแต่หลักกลางๆ ที่เนื่องด้วยธรรมชาติของมนุษย์ เช่น การไม่ควรทำร้ายเบียดเบียนกัน ทั้งทางชีวิตร่างกาย ทรัพย์สิน สิ่งหวงแหน ด้วยกายหรือด้วยวาจา และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นต้น

คุณค่าของอริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมหรือคำสอน ที่เป็นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีคุณค่าที่เด่นหลายประการ ได้แก่ เป็นวิธีการแห่งปัญญา เป็นการแก้ปัญหาและจัดการกับชีวิตคนด้วยปัญญาของมนุษย์เอง เป็นความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตของคนทุกคน และเป็นหลักความจริงกลางๆ ที่ติดเนื่องอยู่กับชีวิต หรือเป็นเรื่องของชีวิตแท้ๆหลักความจริงอริยสัจ นี้จะคงยืนยง ใหม่ และใช้เป็นประโยชน์ได้ตลอดกาล

ผู้วิจัยมองว่า อริยสัจ ๔ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญ ที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เกี่ยวกับความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิตและเป็นประโยชน์กับทุกคน ซึ่งทุกคนต้องประสบกับความทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากผู้สูงอายุได้นำวิธีการแห่งมรรค มียศประกอบ ๘ หรือ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ไปปฏิบัติจะช่วยแก้ปัญหาความทุกข์และจัดการกับชีวิตของผู้สูงอายุด้วยปัญญาของตนเอง ซึ่งเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทุกคน

๒.๗ หลักบุญบาป/หลักกรรม

คำว่า บุญ นัยหนึ่งแปลว่า เครื่องชำระสันดาน เป็นเครื่องชำระล้างทำให้จิตใจสะอาด บุญมี ๓ อย่างคือ ทาน ศีล ภาวนา เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ^{๘๓} ส่วน “บาป” โดยพยัญชนะ แปลว่า สภาวะที่ทำให้ถึงทุกข์ หรือทำให้ไปในที่ชั่ว หมายถึงสิ่งที่ทำให้จิตตกต่ำ สาเหตุของบาป เรียกว่า อกุลศลมูล มี ๓ อย่าง คือ ความโลภ (โลภะ) ความโกรธ (โทสะ) และ ความหลง (โมหะ)^{๘๔} บุญ มีนัยสำคัญในเชิงกว้าง มีความครอบคลุม ทั้งส่วนที่มีนัย ส่อถึงความดีขั้นที่ประณีตขึ้นไปจากรูปแบบพิธีกรรม หรือการกระทำความดีทั่วไปว่า บุญ คือเครื่องชำระสันดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพาสดีชอบทาง

^{๘๓} ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๓๐.

^{๘๔} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๔๓/๒๔๑.

กาย วาจาและใจเป็นกุศลธรรม^{๘๕} ต่อมา คำว่า บุญ ยังหมายถึง การกระทำความดีตามหลักคำสอนในศาสนา ความดี คุณงามความดี^{๘๖} ซึ่งความหมายนี้ นอกจากจะมีความเกี่ยวเนื่องกับหลักคำสอนทางศาสนาแล้ว ยังให้ความหมายในเชิงกว้างคือ การกระทำคุณงามความดีต่างๆ ซึ่งไม่ได้จำเพาะลงไปว่าเป็นความดีประเภทใด เพียงแต่สิ่งใดก็ตามที่บุคคลประพฤติแล้วก่อให้เกิดความดี ซึ่งความหมายเหล่านี้ แสดงถึงบุญในเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับกลั่นกรองชำระจิตใจ รวมทั้งกริยาอัชฌาสัยของบุคคลให้สะอาดและดีงาม ก่อให้เกิดภาวะที่น่าชื่นชม น่ายกย่องนับถือ มุ่งถึงสภาพของบุญที่แสดงผลต่อพฤติกรรมและจิตใจของบุคคลเป็นหลัก สรุปได้ว่า “บุญ” ย่อมมีนัยสำคัญหลายอย่าง ซึ่งผลของบุญ คือ ผลของความดี เช่น ในข้อความว่า เพราะสมათานกุศลธรรมทั้งหลายเป็นเหตุ บุญย่อมเจริญเพิ่มพูน^{๘๗}

นอกจากนั้นแล้ว ผู้สูงวัย ย่อมมีคติความเชื่อหรือศรัทธาในเรื่องชาตินี้ชาติหน้าอันสืบเนื่องมาจาก ความเชื่อที่ว่า เมื่อบุคคลประพฤติสุจริตในระดับกามาวจร และรูปาวจร ภาวที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นสุคติ ย่อมเข้าถึงบุญ กุศลธรรมในภูมิ ๓ เช่นในคำว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญ และเพราะบุญเป็นชื่อของความสุ^{๘๘} และพระพุทฺธพจน์ที่ว่า

“อานนท์ กายทุจริต วจิตุจริต มโนทุจริตที่เรากล่าววว่าไม่ควรทำโดยส่วนเดียวนี้ เมื่อผู้ใดทำเข้าก็พึงหวังโทษต่อไปนี้ คือ ตนเองก็กล่าวโทษตนได้ วิญญูชนทั้งหลายใคร่ครวญแล้ว ย่อมติเตียน กิตติศัพท์อันชั่วร้ายย่อมขจรไป ตายก็หลงพินเพื่อน เมื่อแตกกายทำลายหลังมรณะย่อมเข้าถึง อบาย ทุคติ วินิบาต นรก”^{๘๙}

“อานนท์ กายสุจริต วจิตุสุจริต มโนสุจริตที่เรากล่าววว่าควรทำโดยส่วนเดียวนี้ เมื่อผู้ใดทำเข้าก็พึงหวังคุณต่อไปนี้ คือ ตนเองก็กล่าวโทษตนเองไม่ได้วิญญูชนทั้งหลายใคร่ครวญแล้ว ย่อมไม่ติเตียน กิตติศัพท์อันดีย่อมขจรไปตายก็ไม่หลงพินเพื่อน เมื่อแตกกายทำลายหลังมรณะย่อมเข้าถึงโลกสวรรค์”^{๙๐}

จากพระพุทฺธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่า สถานหรือแดนอันสัตว์ที่ตายแล้วจะพึงไปเกิด ก็จะมีขึ้นอยู่กับการกระทำของแต่ละคน และแบ่งภพที่จะเกิด ออกเป็น ๓ ภพ คือ กามภพ (ภพของผู้ยังแสวงกามคุณ) รูปภพ (ภพของผู้เข้าถึงรูปฌาน) และอรุภพ (ภพของผู้เข้าถึงอรุฌาน)

^{๘๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๘.

^{๘๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๔๘๑.

^{๘๗} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๕๐/๘๖.

^{๘๘} ขุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๒๐๐/๒๔๐.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๖-๔๔๑/๓๔๑-๓๗๑.

^{๙๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙-๒๙๗/๓๔๙-๓๕๗.

อีกอย่างหนึ่ง มนุษย์และสัตว์ที่ประกอบแต่กรรมดี หากสิ้นชีวิตแล้ว ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป คือ เกิดเป็นมนุษย์ เทวดา หรือพระพรหม แม้หากสิ้นกิเลสตัณหาแล้วย่อมบรรลุนิพพานในที่สุด ส่วนผู้ที่ประกอบกรรมเลว หากสิ้นชีวิตแล้ว ย่อมมีทุคติเป็นที่ไป คือ อบายภูมิ ๔ ประกอบด้วย นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน ส่วนจะได้รับผลของกรรมหนักหรือเบา รุนแรงหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการกระทำในเมื่อยังเป็นมนุษย์อยู่ในโลกนี้เท่านั้น^{๙๑}

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงวัยในตำบลบ้านห้วมีปัญหาด้านสุขภาพทางกายและจิตได้ นำหลักบุญบาป/หลักกรรม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างเหมาะสม ดังตารางที่ ๑ ต่อไปนี้

ปัญหาของผู้สูงวัย	วิธีแก้ปัญหา/การประยุกต์ใช้หลักศรัทธา
ปัญหาด้านจิตใจ	ความเชื่อของผู้สูงวัยที่มีต่อเรื่องบุญบาปชาตินี้ชาติหน้า เป็นความเชื่อที่ส่งผลดีในการด้านสุขภาพจิตโดยตรง คือทำให้เชื่อมั่นได้ว่า ตนได้บำเพ็ญบุญบารมีในทางพระพุทธศาสนา เป็นคนไม่ประมาทในการใช้ชีวิต รู้จักหมั่นสร้างกุศลอยู่เสมอ แม้หากสิ้นชีวิตจากโลกนี้ไปแล้วก็จะมีสุคติเป็นที่พึ่งที่พำนักอย่างแน่นอน เพราะผู้ทำความดีย่อมไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ส่วนผู้ที่ประกอบกรรมทำชั่ว ก็จะต้องไปสู่อบายภูมิ เช่น นรก ^{๙๒}

ตารางที่ ๒ แสดงปัญหาของผู้สูงวัย และการประยุกต์ใช้หลักบุญบาป/หลักกรรม

๒.๘ หลักพรหมวิหาร ๔

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำใจหมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจ หรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย คือ การเจริญพรหมวิหาร ๔ ^{๙๓}

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจพรหม ศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลโลก พระพุทธเจ้าสอนว่า เราทุกคน

^{๙๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๑๖- ๓๑๗.

^{๙๒} สัมภาษณ์ อูษา มาอุด ผู้สูงวัยบ้านสุขสวัสดิ์, ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๙

^{๙๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๙๘- ๑๙๙.

ควรเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหาร ไว้ให้เราทุกคน ปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์ ต้องมีธรรม ๔ ข้อ^{๙๔} คือ

(๑) เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีมีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

(๒) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน และสัตว์ทั้งปวง

(๓) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุน

(๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (วางเฉย) คือ มองตามจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคงเที่ยง ตรงดุจตราขึง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผล และความเที่ยงธรรม การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขา ต้องมีปัญญา คือ ต้องรู้ว่าอะไรถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริงแล้ว จึงเอาความรู้สึกนั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึงต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคมนี้ไว้ได้ มิฉะนั้นสังคมจะปั่นป่วน

หลักพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กัน มีน้ำใจไมตรีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วสังคมจะมีคุณภาพ เริ่มตั้งแต่สังคมเล็กที่สุด คือ ครอบครัว

การที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้ครบได้นั้น โดยเริ่มตั้งแต่การดูแลบุตรของตนเองในครอบครัว ขอยกตัวอย่าง เช่น

(๑) เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็เมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

(๒) ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสาร ช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

(๓) เมื่อเขาประสบความสำเร็จทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มุทิตาพลอยยินดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ยิ่งขึ้นไป

(๔) สถานการณ์ที่จะต้องวาง อุเบกขา มีอย่างน้อย ๓ กรณี คือ^{๙๕}

ประการแรก เมื่อบุตรสมควรจะต้องรับผิดชอบตนเอง จะต้องให้เขาได้ฝึกทำอะไรๆ ด้วยตนเอง เนื่องจากบุตรมิได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อและแม่ตลอดไปเท่านั้น เมื่อโตขึ้นต้องออกไป

^{๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๓๘ - ๓๙.

^{๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๑๖.

อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง จึงต้องยอมให้เขาเหน็ดเหนื่อยลำบาก รับผิดชอบตัวเองได้ทำอะไรๆเป็น และปัญญาจะเป็นตัวบอกว่า เขาต้องหัดทำอะไรๆ ฝึกฝนในเรื่องใดพ่อแม่ก็คอยเฝ้าดู ถ้าหากเขาเพรียงพล้ำต้องการความช่วยเหลือ ก็เข้าไปช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ที่ให้บุตรได้รู้จักรับผิดชอบตัวเอง

ประการที่สอง เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมมนุษย์จะต้องมี กฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องยอมรับ ผิด ชอบและปฏิบัติตาม ในครอบครัวก็ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา เพื่อให้สมาชิกอยู่กันสงบเรียบร้อย เพราะฉะนั้น กฎก็ต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิดก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น ทำถูกก็ว่าไปตามถูก เกิดการทะเลาะก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือ อุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

ประการที่สาม เมื่อบุตรรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว สำเร็จการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวแล้ว พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต และครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปจัดการในบ้านในครอบครัวเขา จนเกิดความวุ่นวายทำให้เขาไม่สบายใจ และไม่มีความสุข เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำพ่อแม่ได้แต่เฝ้าดูถ้าหากเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร จึงเข้าไปช่วยเหลือนี่ก็เรียกว่า อุเบกขา

ผู้วิจัยมองว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ด้วยการมีน้ำใจ มีจิตใจที่กว้างขวางที่ช่วยเหลือ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางอุเบกขาได้ถูกต้อง จะเกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรม เพราะผู้สูงอายุส่วนมากมีฐานะเป็นพ่อและแม่ เป็นผู้มีลูกหลาน ขณะนี้จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบต่อชีวิตเขาเอง จึงต้องวางใจเป็นอุเบกขา เจียบสงบ แต่พร้อมที่จะช่วยเหลือตามคำร้องขอเท่านั้น และการที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกันกับคนหนุ่มมากในสถานสงเคราะห์ ก็ยังมีความจำเป็นมากขึ้นที่จะวางอุเบกขา หากปฏิบัติได้ทำใจได้อย่างนี้ ก็จะอยู่อย่างสบายใจมีความสุข

๒.๙ หลักสังคหวัตถุ ๔

การอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่น เรียบร้อยมีความสุข เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้นพระพุทธรองค์ได้ให้หลักธรรม ที่เป็นหลักความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อใช้ปฏิบัติต่อกันเป็นเรื่องของการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ให้เกิดความสงบสุขด้วยหลักธรรมสังคหวัตถุ

สังคหวัตถุ แปลว่า วัตถุเครื่องสงเคราะห์กันและกัน ผู้ที่มีสัมพันธภาพได้ดั้นนั้น ต้องยึดถือและปฏิบัติตามสังคหวัตถุ ๔ ประการ^{๙๖} คือ

^{๙๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐ -๕๑.

(๑) ทาน (การให้) หมายถึง การให้ปันสิ่งของของตนเองแก่ผู้อื่น ถือเป็นหลักสำคัญเบื้องต้น เพราะการผูกใจนั้น ต้องอาศัยหรือใช้การให้ เป็นเบื้องต้น การให้เป็นการแสดงออกของไมตรีจิตของผู้ให้ ผู้รับย่อมพอใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นความอบอุ่นของชีวิต ฉะนั้น เมื่อลาภเกิดขึ้น ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าตระหนี่ การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนบ้าน มิตรสหาย เช่น อาหาร ขนม ผลไม้ เป็นต้น การแบ่งปันให้ญาติมิตรที่ ชัดสน เมื่อเขามาเฝ้าปากขอความช่วยเหลือก็ช่วยไปตามอัธยาศัย เพื่อนบ้านทำบุญมีงานก็จัดของช่วยเหลือหรือให้เป็นเงิน เช่น งานบวช งานมงคลสมรส ขึ้นบ้านใหม่ตลอดไป จนถึงงานศพ ก็ต้องเสียสละช่วย เหลือซึ่งกันและกัน

(๒) เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก) หมายถึง การเจรจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ อ่อนหวาน เป็นหลักสำคัญรองลงมา เพราะการให้แต่เพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการยึดเหนี่ยวน้ำใจ จึงต้องใช้คำพูดที่ไพเราะช่วยเหนี่ยวรั้งอีกด้วย ไม่ใช่คำพูดหยาบ ผรุสวาท ให้ใช้คำพูดที่จริงใจต่อกัน ทักทายปราศรัยกับเพื่อนบ้าน มิตรสหาย ผู้ที่มาติดต่อสอบถาม ต้องใช้คำพูดสุภาพและไพเราะ

(๓) อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่าคบถือ หมายความว่า เมื่อมีกิจการใดที่เป็นประโยชน์ของส่วนรวม ต้องช่วยกันทำ เอื้อเฟื้อช่วยทำธุรการงานของผู้อื่น เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือ ไม่เป็นคนดูดายต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือ กัน บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีงานส่วนรวมต้องร่วมกันทำงานที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น ขุดลอกสระ ซ่อมโรงเรียน ช่วยเหลือผู้ประสบอัคคีภัย วาตภัย อุทกภัย อุบัติเหตุ และการทำศาสนประโยชน์ อื่นๆ เป็นต้น

(๔) สมานัตตตา (วางตนสม่ำเสมอ) หมายถึง ความมีตนเสมอ คือ ทำตัวให้เข้ากันได้ เช่น ไม่ถือตัว ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน โดยประพฤติดนเสมอต้นเสมอปลาย เป็นต้น

หลักธรรม สังคหวัตถุ ๔ จึงเป็นหลักการสงเคราะห์ และ เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี เป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจต่อกัน ระหว่างคนทั่วไป หรือปฏิบัติต่อกันอย่างมิตร ไม่ถือตัวร่วม ทุกข์ร่วมสุข เป็นการเข้าถึงอย่างแท้จริง มีผลทางจิตใจและชักจูงความรู้สึกนึกคิดได้มาก นับว่าเป็นคุณธรรมสำคัญ จัดเป็นมิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ไว้ ซึ่งเป็นมิตรแท้ประเภทหนึ่ง ^{๙๗}

วิจัยมองว่า สังคหวัตถุธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ประกอบด้วย การรู้จักแบ่งปันให้สิ่งของแก่ผู้อื่น การเจรจาด้วยคำสุภาพ ไพเราะมีเหตุผล การประพฤติดนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม และความมีตนเสมอหรือการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย จึงทำให้ผู้สูงอายุสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับเพื่อนๆ หรือมิตรสหายเกิดผลทางด้านจิตใจ และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี จัดเป็นมิตรแท้ร่วมสุขร่วมทุกข์มีความจริงใจจริงใจต่อกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “ยิ้มแย้มแจ่มใส ตั้งใจสนทนา เจรจาไพเราะ สงเคราะห์เกื้อกูล”

^{๙๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๓๕.

๒.๑๐ หลักเบญจศีล-เบญจธรรม

หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ เป็นการรักษาศีล ประพฤติธรรม ๒ ประการ คือ

ก. ปฏิบัติตามหลักเบญจศีล หรือ สิกขาบท ๕^{๙๘} ดังนี้

(๑) เว้นปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤดิหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

(๒) เว้นอทินนาทานา คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤดิ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

(๓) เว้นกาเมสุมิฉฉาจารา คือ ไม่ประพฤดิผิดในกามทั้งหลาย ได้แก่ ความประพฤดิ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจในคู่ครองของตนเอง

(๔) เว้นมฺสาวาทา คือ ไม่พูดเท็จ ได้แก่ ความประพฤดิหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยวาจาเท็จ โกหกหลอกลวง ตัดรอนประโยชน์หรือแกล้งทำลาย

(๕) เว้นจากของเมา คือ “เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท”^{๙๙} ได้แก่ ความประพฤดิหรือการดำเนินชีวิต ที่ปราศจากความประมาท หลั่งพลาดมัวเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะ

ผู้วิจัยมองว่า การรักษาศีล ช่วยส่งเสริมพัฒนาให้การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุขเกิดความเคารพในสิทธิของคนอื่น ช่วยปกป้องคุ้มครองชีวิตและทรัพย์สินของกันและกันให้เป็นไปโดยชอบธรรม ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกัน สังคมย่อมสงบสุขร่มเย็น แต่ถ้าขาดศีลแล้วสังคมส่วนใหญ่ย่อมหาความสงบสุขร่มเย็นได้ยาก เพราะจะเกิดการแข่งขันในทางที่ประทุษร้ายต่อกันมากยิ่งขึ้น

ข. การรักษาเบญจธรรม

การรักษาเบญจธรรม เป็นธรรมที่เกื้อกูลผู้รักษาศีลไว้ประจำใจมี ๕ ประการ ดังนี้

(๑) เมตตาและกรุณา หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาดีต่อกัน อยากให้คนอื่นมีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดอยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ พ้นภาวะวิฤติที่เขา กำลังประสบอยู่ ใช้กับศีลข้อ ที่ ๑ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต บุคคลควรเจริญเมตตาและกรุณา ซึ่งมีคุณูปการแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

^{๙๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙ - ๑๐/ ๓๐๒.

^{๙๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๙ - ๑๐/ ๓๐๓.

(๒) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ ๒ ซึ่งหมายเอาการปฏิบัติครบวงจร ครอบคลุมไปถึงด้านต่างๆ ในการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

(๓) กามสังวร หมายถึง ความสังวรในกาม หรือ ความสำรวมระวังยับยั้งควบคุมตนเองในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓

(๔) สัจจะ หมายถึง ความสัตย์ หรือความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔

(๕) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การระลึกได้และรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ คือ “พัฒนาตนเองให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้จักตัวเอง เสมอ เห็นรูปทางตาแล้ว... ฟังเสียงทางหูแล้ว... ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว... ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว เป็นผู้ไม่ติใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่”^{๑๐๐} ระวังไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตเบญจธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อผู้สูงอายุได้ประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเมตตารักใคร่ต่อกัน ทำให้รู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้ว ยังรู้จักเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ชอบ เว้นจากการละเมิดในหญิงหรือชายอันเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทำงานโดยมีสติสัมปชัญญะกำกับ คือ มีความระมัดระวัง รู้จักยั้งคิดพิจารณา เห็นคุณโทษในสิ่งต่างๆ บำเพ็ญตนเกื้อกูลต่อกัน

ผู้วิจัยมองว่า การที่ผู้สูงอายุรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นความประพฤติดีงาม สุจริตกาย วาจาและใจ เช่น การรักษาศีล ๕ เป็นต้น นั้น โดยสาระของศีลอยู่ที่เจตนา ได้แก่ การไม่คิดล่วงละเมิด และการไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น รวมทั้งการสำรวมระวังคอยปิดกั้นช่วยส่งเสริมแก้ไขให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมชีวิต ด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา เป็นระเบียบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันรวมถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อย เกื้อกูลแก่การดำรงอยู่ด้วยดี ให้เกิดความผาสุกแห่งสมาชิกทั้งปวง

๒.๑๑ หลักอบายมุข ๖

อบายมุข หมายถึง ทางให้ถึงความเสื่อม สิ่งที่ทำให้ชีวิตตกต่ำ ใครปฏิบัติตามย่อมได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอ ผู้ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน จึงไม่ข้องแวะอบายมุข ๖ ประการ แห่งโศกะทั้งหลาย^{๑๐๑} คือ

ก. เป็นนักเลงสุรา อันเป็นเหตุแห่งความประมาท มีโทษ ๖ ประการ คือ

(๑) เสียทรัพย์ทันตาเห็น

(๒) ก่อการทะเลาะวิวาท

(๓) เป็นบ่อเกิดโรค

^{๑๐๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/ ๓๙๔.

^{๑๐๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

(๔) เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง

(๕) เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอาย

(๖) เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา

ข. เทียบกลางคืน ซึ่งมีโทษ ๖ ประการ คือ

(๑) เป็นการไม่รักษาตัว

(๒) เป็นการไม่รักลูกเมีย

(๓) เป็นการไม่รักษาทรัพย์สมบัติ

(๔) เป็นที่ระแวงสงสัย

(๕) เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวนินทา

(๖) เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

ค. เทียบดูการเล่น ซึ่งมีโทษทำให้การงานเสื่อมเสีย เพราะใจกังวลคอยคิดจ้อง และเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้นๆ เช่น เดินรำที่ไหน ขับร้องที่ไหน ดนตรีที่ไหน เสภาที่ไหน เพลงที่ไหน ถัดถึงที่ไหน

ง. เล่นการพนัน ซึ่งมีโทษ ๖ ประการ ^{๑๐๒} คือ

(๑) ผู้ชนะย่อมก่อเวร

(๒) ผู้แพ้ย่อมเสียตายทรัพย์ที่เสียไป

(๓) เสียทรัพย์ทันตาเห็น

(๔) ที่เป็นพยานในศาล ก็เชื่อถือไม่ได้

(๕) ถูกมิตร อำมาตย์ (หมายถึงเพื่อนร่วมงาน) ดุหมิ่น

(๖) ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่าชายผู้นี้ เป็นนักเลงการพนัน ไม่สามารถจะเลี้ยงดูภรรยาได้

จ. คบคนชั่วเป็นมิตร ซึ่งมีโทษ ทำให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบ ทั้ง ๖ ประเภท คือ ได้เพื่อนที่ชักนำให้กลายเป็น นักการพนัน นักเลงผู้หญิง นักเลงเหล้า นักเลงของปลอม นักหลอกนักต้ม และนักเลงหัวไม้

ฉ. เกียจคร้าน ซึ่งมีโทษ ทำให้ยกเหตุต่างๆ เป็นข้ออ้างผิตเพี้ยน ไม่ทำงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณี ว่าหนานัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้า นึก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำงาน

ผู้วิจัยมองว่า อบายมุข ๖ ประการดังกล่าว เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโศกทรัพย์ เป็นความประพฤตินี้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุก

^{๑๐๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๑/๒๐๔.

ประการและเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือนเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การ
กระทำการชั่วผิดศีลธรรม มีแต่ผลเสียหาย โดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเอง ทำความเดือดร้อนให้กับ
ผู้ดูแลที่ให้การเลี้ยงดู จะนำความเจ็บป่วย ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อีกทั้งให้เกิดความเสื่อม
โทศทรัพย์ ไม่มีคนเคารพนับถือ เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง จึงประสบแต่ความเสื่อมต่างๆ โดยปริยาย