

ชื่อวิทยานิพนธ์	: รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย	: นางวิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระสุธีธรรมานวัตร, ผศ.ดร., ป.ธ.๙, M.A., Ph.D. รศ.ดร. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ดร. อำนาจ บัวศิริ, กศ.บ. (เคมี), คม. (วิจัยการศึกษา), คต. (การอุดมศึกษา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์การวิจัย ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ๒. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม

ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุศึกษาจาก ๑. ผู้สูงอายุทั่วไป ใน ๓ ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ๑) ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุแยกเป็น ๒ ด้าน คือ ความต้องการความสุขทางกาย และ ความต้องการความสุขทางใจ ๒) ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขมี ๒ ด้าน คือ อุปสรรคทางกายและอุปสรรคทางใจ ๓) รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ พบว่า แนวคิดเรื่องความสุขของผู้สูงอายุให้ความสำคัญต่อความสุขมากขึ้นกว่าเดิมทั้ง ๒ ด้าน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความพอใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตปัจจุบันแล้ว มีส่วนน้อยที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ๒. ศึกษาจากหลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ พบว่า ล้วนให้ความรู้และข้อเสนอแนะที่ดีในการปฏิบัติตนในวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้เพื่อสุขภาวะที่ดีต่อไปได้

การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมมีคำอธิบายความสุขไว้ทุกแง่มุม การดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาสอนว่าควรดำเนินชีวิตตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา จึงจะมีความสุขและพ้นจากความทุกข์ได้ หลักการสำคัญในพุทธธรรมมีความสมบูรณ์ ชัดเจน ทั้งด้านปริยัติ และข้อเสนอทางการปฏิบัติที่จะสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดี และมีความสุขได้จริง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ ทรงตรัสรู้ และทรงเข้าสู่นิพพาน (บรมสุข) อันเป็นความสุขในขั้นสูงสุดด้วยพระองค์เองแล้ว ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นการเจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุขได้ และจะนำพาชีวิตของผู้สูงอายุไปสู่ความสุขที่ประณีตขึ้นต่อไป

รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขได้จากการบูรณาการองค์ความรู้จาก การศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ รวมกับพุทธธรรม เป็น ๒ รูปแบบ คือ ๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ใช้เป็น “คู่มือ ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ” และ ๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมี ความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เป็น “ระบบการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมี ความสุข” รูปแบบที่ ๑ ผู้วิจัยสรุปคู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมเป็นคำย่อ คือ **GAPPSIDE** ประกอบด้วยวิทยาการ ๘ หัวข้อ ได้แก่ (๑) จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุข ในระดับต่าง ๆ (Goal) (๒) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม คือ แก่ทุกข์ สร้างสุข (Attitude) (๓) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม (Principle) มีส่วนประกอบ ๕ ข้อ คือ (๓.๑) ไตรสิกขา (๓.๒) หน้าที่ต่ออริยสัจ (๓.๓) หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข (๓.๔) จุดหมาย ในการดำเนินชีวิต (๓.๕) วิธีปฏิบัติต่อความสุข (๔) แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และมีความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา (Right Path) คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรคมืองค์แปด ได้แก่ (๔.๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) (๔.๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) (๔.๓) สัมมาวาจา (พยายามชอบ) (๔.๔) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) (๔.๕) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (๔.๖) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) (๔.๗) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) (๔.๘) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (๕) ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนา (System of happy life) มี ๔ แ่ง คือ (๕.๑) ในแง่การรับรู้ รับรู้เป็น (๕.๒) ในแง่ การเสพบริโภค กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น (๕.๓) ในแง่การทำความ คิดเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น เสวนา คบหาเป็น (๕.๔) ในแง่การล่องพ้นปัญหา แก้ปัญหาเป็น โดยคำว่า “เป็น” มีความหมายว่า “พอดี” ที่ จะบรรลุจุดหมายของกุศลนั้นได้ (๖) วิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (The Implementation or Procedure of the happy life) มีการฝึก ๒ ด้าน คือ (๖.๑) ฝึกหลักจริยะ อันประเสริฐ ใน ๓ ชั้น คือ ชั้นที่ ๑ เข้าใจ ความจริงของธรรมชาติ ชั้นที่ ๒ คือ กระทำการที่เป็นเหตุ ให้เกิดผลสอดคล้องกับธรรมชาติ ชั้นที่ ๓ คือ วางใจเป็นอิสระ ไม่เอาตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้อง (๖.๒) ฝึกพัฒนาตน ให้ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพุทธธรรม โดยวิธีที่จะเข้าสู่เส้นทางของมรรคมืองค์แปด คือ ๑. สร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ ๒. สร้างปัจจัยแก่สัมมาสังกัปปะให้เกิดขึ้น ๓. ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ๔. ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านพัฒนา ภาวะจิต และด้านการพัฒนาปัญญา (๗) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Dhamma for the happy life) คือ ธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อินทรีย์สังวร โภขเนมัตตัญญูตา สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ ศรัทธา สัทธรรม และ (๘) กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรม (Evaluate the happy life) คือ ภาวนา ๔ ได้แก่ (๘.๑) กายภาวนา (๘.๒) ศีลภาวนา (๘.๓) จิตภาวนา (๘.๔) ปัญญาภาวนา ส่วนรูปแบบที่ ๒ การดำเนินชีวิต ประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ออกแบบระบบ ให้แก่ผู้สูงอายุที่ต้องการพัฒนากระบวนการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน โดยใช้รูปแบบที่ ๑ เป็น กรอบหลัก แล้วแยกระบบการดำเนินชีวิตที่ดี (S) จาก GAPPSIDE กับรายละเอียดข้อแนะนำที่ดีจาก หลักการและแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ มานำเสนอให้ผู้สูงอายุเลือกใช้ตามจริตของตน สรุปเป็นคำย่อ คือ **SCAS** ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำตามแนวทางแห่งมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งพอดีที่จะบรรลุจุดหมายได้ในระบบทั้ง ๔ แ่ง คือ ๑. การรับรู้เป็น (Sense) ๒. การเสพบริโภคเป็น (Consumption) ๓. การกระทำกรรมเป็น (Action) ๔. การล่องพ้นปัญหาเป็น (Solve the problem)

Dissertation Title : The Models of the Happy Livelihood According to the Buddha's Dhamma Principles for the Elders.
Researcher : Mrs. Wilaiwan Arjariyanond
Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)
Dissertation Supervisory Committee
: Phra Suthithammanuwat, Asst. Prof. Dr., Pāli IX, M.A., Ph.D.
Assoc. Prof. Dr. Choosak Tipkesorn, Ph.D.
Dr. Amnaj Buasiri, B.Ed., M.A., Ph.D.
Date of Completion : March 14, 2016

Abstract

The study of the models of the happy livelihood according to the Buddha's Dhamma Principles for the elders is of 3 main objectives, namely:- 1. To study the livelihood of the elders 2. To study the ways to happy livelihood according to Buddha's Dhamma Principles 3. To propose the models of the happy livelihood according to the Buddha's Dhamma Principles for the Elders.

The research find that the livelihood of the elders studied from 1. The elders has been studied in 3 main areas, namely :- 1. Happiness for the elders can be fulfilled in 2 ways 1) By physical way 2) By mental way. 2. Obstacles for the elders livelihood which causes their unhappy lives are 2 main causes 1) Physical obstacle 2) Mental obstacle. 3. It is found out that the daily livelihood of the elders, and their thoughts for happiness are more than the 2 main areas mentioned. Most of elders are satisfied with their present models of daily lives, only a few want some changes. 2. Through the study from the principles and concepts from the experts all provide good suggestions to daily livelihood for the elders.

The happy livelihood for the elders according to the Buddha's Dhamma Principles has detailed explanations in every aspects. In Buddhism, the way to happy life can be reached by the way of middle path. In Buddhist teachings, they are cleared and perfected in either theories and practising which Lord Buddha had practised and lead to Nirvana by the Lord Buddha himself. Thus the happy livelihood according to Buddhist teaching is the right way to more happiness for the elders.

The Models for the happy livelihood for the elders are integrated from the knowledge derived from the studies of the elders, principle and concepts from the experts and the Buddha's Dhamma Principles can be grouped into 2 models, namely :- 1. Handbook for the happy livelihood for the elders according to the Buddhist Doctrines. 2. The daily lives for the elders to the happy livelihood. Model I, the researcher has summarized the handbook into 8 initials as GAPPSSIDE :- (1) **G**oal-the goal to happy livelihood of different levels. (2) **A**ttitude-the concepts to stay away from suffering and creating the happiness according to Buddhist Doctrines. (3) **P**inciple-according to Buddhist Doctrines, consist of 5 items (3.1) Threefold learning (Tī Sikkhā) (3.2) Performing the Four Noble Truths (3.3) Buddhist Principle as to happiness (3.4) Goal of daily lives (3.5) Responding to happiness (4) **R**ight **P**ath-the right path for daily lives that leads to happiness according to Buddha's Dhamma Principles with 3 Middle Paths or the Noble Eightfold Path (4.1) Right Understanding (Sammāditthi) (4.2) Right Thought (Sammāsaṅkappā) (4.3) Right Speech (Sammāvācā) (4.4) Right Action (Sammākammanta) (4.5) Right Livelihood (Sammā ājīva) (4.6) Right Effort (Sammā vā yāma) (4.7) Right Mindfulness (Sammāsati) (4.8) Right concentration (Sammāsamādhi) (5) **S**ystem of happy life : consists of 4 sides (5.1) Sense : Right Sense (5.2) Consumption : Right Consumption (5.3) Right Action : Right Thinking, Right Speaking, Right Communication, Right Relation (5.4) Right Solving : Rightly solving the problem. The word "right" refers to the appropriate ways to reach the goal to Kusala Chanda. (6) **I**mplementation or Procedure of happy life is of 2 sides (6.1) Purity, the personal instinct (Eariyā) 3 steps (6.1.1) Understanding the nature (6.1.2) Being harmonized with the nature

(6.1.3) To liberize their minds, to be independent (6.2) To develop oneself to be of happy livelihood according to the Buddhist Principles by mean of The Noble Eightfold Path to build up by Right Understanding (Sammāditthi) and Right Thought (Sammāsaṅkappā) (6.3) Practicing the 10 bases of meritorious actions (Puñṇakiriya-vatthu) (6.4) Developing the happy livelihood on 3 sides : to be related with the environment, to develop mentality and to develop the wisdom (7) The Dhammas for the happy life which are the foods of knowledge (Vijā) and Freedom (Vimutti), they are enlightenment factors 7 (Bojjhanga), the foundation of mindfulness 4 (Satipatthāna), the good conduct 3 (Sucarita), the control of senses (Indriya-saṅvara), moderation in eating (Bhojana-mattaññutā), Awareness (Sati-sampajanna), Analytical thinking (Yonisomanasikāra), Faith (Saddhā), Good Law (Saddhamma) (8) To evaluate the happy life by development 4 Bhāvanās (8.1) Physical Development (Kāya-bhāvanā) (8.2) Moral Development (Sīla-bhāvanā) (8.3) Emotional Development (Citta-bhāvanā) (8.4) Wisdom Development (Paññā-bhāvanā). Model II, the researcher has designed a system into SCAS by utilized Model I and all good suggestions to daily livelihood for the elders into middle path of livelihood with wisdom which can be achieved by 4 sides (1) Sense-Right Sense (2) Consumption-Right consumption (3) Action-Right action (4) Solve the problem : Rightly solving the problem.