

บทที่ ๔

วิธีบูรณาการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุและรูปแบบ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

๔.๑ วิธีบูรณาการการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาจากบทที่ ๒ มาวิเคราะห์ สรุปเปรียบเทียบและบูรณาการร่วมกันของข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการวิจัยเชิงเอกสารและเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีศาสตร์แห่งการตีความ ตามหลักการใช้เหตุผลเพื่อสามารถนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบันได้ ตามขั้นตอนต่อไปนี้

๔.๑.๑ วิเคราะห์สภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๔.๑.๒ วิเคราะห์วิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักการ แนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ กับการนำความรู้ไปใช้กับสภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๔.๑.๓ สรุปวิเคราะห์การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม

๔.๑.๔ บูรณาการการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

๔.๑.๑ วิเคราะห์สภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ต้องการวิจัย ๓ ประเด็นวิเคราะห์ได้ดังนี้

๑) ความต้องการความสุขทางกายและทางใจ

วิเคราะห์ความต้องการความสุขทางกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๙ มีความต้องการความสุขทางกายตามลำดับ คือ ต้องการมีสุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกาย หาดูที่พำนักที่ชอบ หาดูอาหารที่ชอบและมีประโยชน์ ท่องเที่ยว สังสรรค์กับเพื่อน รู้จักคนมากขึ้น พบแพทย์ดูแลสุขภาพ การได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้า มีครอบครัวที่สมบูรณ์ ลดความอ้วน พักผ่อน นอนให้เพียงพอ ประกอบอาหารรับประทานเอง ทำงานบ้าน ทำงานอดิเรก ปลูกต้นไม้ หาทรัพย์สินเพิ่ม เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับวัย หาเครื่องอำนวยความสะดวกทางกาย สีสัน ดูทีวี เล่นกับหลาน อยู่เงียบ ๆ มีทรัพย์สินพอควร สถานะทางสังคมดีพอควร รักษาอารมณ์ให้เบิกบานอยู่เสมอ ร้องเพลง ความต้องการทางกายส่วนใหญ่เป็นความต้องการความสุขในขั้นต้น คือ สามีสสุข หรือ กามสุขในระดับขั้นความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา มีผู้สูงอายุส่วนน้อยเพียงร้อยละ ๘ ที่ไม่มีความต้องการความสุขทางกายมากกว่าเดิม

วิเคราะห์ความต้องการความสุขทางใจ ผู้สูงอายุมีความต้องการความสุขทางใจมาน้อยตามลำดับดังนี้ ฝึกสมาธิ เดินจงกรม จิตสงบ มีจิตสงบ จิตแจ่มใส มีสติ สวดมนต์ ศึกษาธรรม ให้ความรู้เป็นวิทยาทาน ทำประโยชน์แก่สังคม รู้จักปล่อยวาง ทำใจไม่ฟุ้งซ่าน ให้ทานรักษาศีล ทำบุญพร้อมครอบครัว ท่องเที่ยวทั่วไป เจาะจงสังฆเวชนียสถาน ๔ ร้องเพลง สีสาค ดูทีวี ภาพยนตร์ ได้อยู่กับครอบครัว สังสรรค์กับเพื่อน คิดดี ทำดี มองโลกในแง่บวก ให้ลูก ๆ เอาใจใส่ให้เวลามากกว่าที่เป็นอยู่ ทำใจให้สะอาด สว่าง สงบ ในใจเป็นนิมิต ครอบครัวเป็นสุข เห็นผู้อื่น ผู้ใกล้ชิดมีความสุขเพราะตนหลีกเลี่ยงเรื่องที่เกิดความทุกข์ใจ อ่านหนังสือ เดินสายกลาง ออกกำลังกาย จิตใจจะเป็นสุข ปลุกต้นไม้ เล่นกับหลาน เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางกาย จะเห็นได้ว่าความต้องการความสุขทางใจส่วนใหญ่มีความต้องการความสุขอย่างคลุ้ยคล่อง คือ หาสุข หนีทุกข์ ส่วนผู้สูงอายุที่มีความต้องการความสุขทางใจในแนวทางพุทธธรรมด้วยศรัทธาร่วมอยู่ด้วยมีจำนวนมากเช่นกัน ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีความต้องการอะไร สามารถทำใจให้เป็นสุขได้มีเพียงร้อยละ ๑.๔๑ เท่านั้น แสดงว่าความต้องการทางใจมีแนวโน้มจะพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุให้ไปสู่ความสุขในระดับสูงขึ้นได้

๒) ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข

ประมาณร้อยละ ๕๙ ของผู้สูงอายุตัวอย่างไม่มีปัญหาทางกาย ส่วนผู้สูงอายุประมาณร้อยละ ๓๖ มีปัญหาอุปสรรคทางกายตามลำดับมากไปหาน้อยดังนี้ ความเจ็บป่วยด้านสุขภาพกาย น้ำหนักตัวเกิน การขาดทรัพย์ การเห็นคนรอบข้างขาดความสุข การจราจรรติดขัด การมองโลกในแง่ดีเกินไป การขาดทักษะใช้เทคโนโลยี บุตรที่ไม่สมบูรณ์ ความผิดหวัง แสดงว่าผู้สูงอายุได้มีการดูแลสุขภาพกายที่ดีมาก่อน จึงมีปัญหาสุขภาพทางกายจำนวนน้อย ส่วนปัญหาจากสิ่งภายนอกเป็นสิ่งที่นอกเหนือการควบคุมดูแลของผู้สูงอายุโดยตรง

ปัญหาอุปสรรคทางใจพบว่า ไม่มีผู้สูงอายุคนใดไม่มีปัญหาทางใจเลยแม้แต่คนเดียว ปัญหาทางใจตามลำดับพบว่ามีสาเหตุมาจากความไม่สบายใจ ความไม่สมหวัง ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความโกรธที่ยังไม่หาย ความอยากได้แล้วไม่ได้ ความเสียใจ ความอิจฉาริษยา ความทุกข์ใจเกี่ยวกับร่างกาย ความเกลียด ความหลงรัก การปล่อยวางบางสิ่งไม่ได้ ความวิตกกังวลเสมอ ความเคียดแค้น ความแค้นใจ ส่วนในหลักพระพุทธศาสนาชี้เหตุของปัญหาโรคทางใจ คือ “กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์”^๑

^๑พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๕.

๓) รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ

วิเคราะห์ หลักการดำเนินชีวิต ๘ ด้าน จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญต่อหลักการแต่ละด้านตามลำดับ คือ ๑) ด้านสุขภาพกาย ๒) ด้านสุขภาพใจ ๓) ด้านการลงทุน ๔) ด้านการจัดการแบ่งทรัพย์สินให้ลูกหลาน ๕) ด้านการทำงานที่ยังทำอยู่หลังเกษียณ ๖) ด้านความสำคัญต่อคนในสังคม ๗) ด้านพระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต และ ๘) หลักธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ส่วนการวางแผนในการดำเนินชีวิตต่อไป ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการวางแผนหลังเกษียณ แสดงว่า ชีวิตที่เหลืออยู่ผู้สูงอายุมิได้ปล่อยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเดิม มีความคิดในการพัฒนาตนเพื่อให้การดำเนินชีวิตต่อไปมีความสุขยิ่งขึ้น จากการวางแผนเป็น ๒ ด้าน คือ ๑) การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุมีรูปแบบของตนเองอยู่แล้ว จึงไม่คิดจะเปลี่ยนรูปแบบ ส่วนผู้สูงอายุที่คิดจะเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตของตนใหม่ ด้วยเห็นว่า ควรใช้เวลาที่ว่างจากการงานหาความสุขให้ตนเพิ่มขึ้นโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน

๔.๑.๒ วิเคราะห์วิถีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักการแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ กับการนำความรู้ไปใช้กับสภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๑) วิเคราะห์ปรัชญาธรรมานามัยของ เรือโทศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ อวย เกตุสิงห์

วิเคราะห์แนวคิดธรรมานามัย ของ ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ท่านได้นำธรรมะซึ่งเน้นทางด้านจิตใจมาผสมผสานกับอนามัยจากประสบการณ์ทางการแพทย์ของท่าน ซึ่งเน้นทางด้านร่างกาย จากความเชื่อที่ว่าบุคคลสามารถสร้างสุขภาพดีทั้งกายใจและควมมีอายุยืนได้โดยวิธีการแบบธรรมชาติ เพื่อการมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจมั่นคง โดยมีหลักอุดมการณ์ว่าในบั้นปลายของชีวิตจะอย่างไรจึงจะแก่อย่างสง่า และตายอย่างสงบ แนวคิดนี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้เป็นผลของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

วิเคราะห์หลักธรรมานามัย เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพแบบบูรณาการ ร่วมกับการดำเนินชีวิตในแนวพุทธศาสนาว่าด้วยธรรมชาติของกายและจิตที่ต้องเคลื่อนไหวไปตามกาลเวลา ตามการกระทำความดีหรือความชั่ว ธรรมานามัยจึงหมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติตามหลักพุทธธรรมที่ให้ความสำคัญต่อสิ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ กายานามัย ส่งเสริมสุขภาพกายด้วยการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามธาตุและการพักผ่อน ๒. จิตตานามัย ส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยจิตภาวนา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา หากปัญญาที่สมบูรณ์จิตใจจะมีความดีงามและมีความสุข เป็นสภาวะไร้ทุกข์ของชีวิต ๓. ชีวิตานามัย ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและครอบครัว โดยการควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียสุขภาพของชีวิต งดเว้นสิ่งเสพติด จัดสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้สะอาดไม่เพิ่มมลภาวะแก่สิ่งแวดล้อม จะเห็นได้ว่า นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ท่านนำหลักการของพระพุทธศาสนามาใช้ทั้งหมด

วิเคราะห์โครงการธรรมานามัย ผู้วิจัยได้เข้าไปสังเกตการณ์การอบรมโครงการธรรมานามัยรุ่นที่ ๑๒ เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๗ ที่มูลนิธิชีวิตพัฒนาในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ พบว่า มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ มีการบริหารกาย โดยแนะนำการเดินรำ การประชุมจัดกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานของโครงการโดยรวมมีการบริการตรวจรักษาโรคโดยใช้พืชสมุนไพร หัตถบำบัด (นวตกจุด) เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย จัดอบรมให้ความรู้ฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ให้คำปรึกษาปัญหาสุขภาพ และแนะแนวทางแก้ไขโดยแพทย์ ตรวจสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายแก่สมาชิก นับว่าเป็นโครงการที่ดี เป็นที่พอใจแก่สมาชิกในระดับสูง จะเห็นได้จากสมาชิกที่เข้าอบรม มีการแนะนำเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุ สมัครเข้าเป็นสมาชิกเข้าฝึกอบรม จนเต็มจำนวนที่โครงการจัดทุกรุ่น สมาชิกที่ผ่านการอบรมรุ่นก่อน ๆ มีจิตอาสาเข้าช่วยบริการสมาชิกรุ่นใหม่ ๆ ด้วยความเต็มใจ บรรยากาศในการอบรมอบอุ่นเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกอยากเข้าร่วมอบรมทุกครั้ง จนจบคอร์ส คณะผู้นำโครงการมีความเสียสละ และมีจิตอันเป็นกุศลในการให้แก่สมาชิก ผู้วิจัยเห็นว่าโครงการธรรมานามัยนี้มีประโยชน์แก่ผู้เกษียณอายุเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนตนก่อนเกษียณ ทั้งนี้เพื่อการดำเนินชีวิตหลังวัยเกษียณอย่างมีความสุขต่อไป จึงแนะนำผู้ที่มีสิทธิ์จะเข้าร่วมฝึกอบรมในโครงการนี้ได้ คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง ๕๐-๖๐ ปี (มัชฌิมวัย) และผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีถึง ๗๕ ปี ควรเข้าร่วมอบรมในรุ่นถัดไป

วิเคราะห์วัตถุประสงค์ของโครงการธรรมานามัย พบว่า มีวัตถุประสงค์ชัดเจนในการพัฒนากาย จิต และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เป็นแบบใหม่ตามแนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติผสมผสานกัน การสร้างเจตคติที่เป็นคุณค่าแก่ตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวให้มีปฏิสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมในสังคมที่ต้องเผชิญกับทุก ๆ ชีวิตตลอดเวลาด้วยภูมิคุ้มกันที่ดีและมั่นคง ธรรมานามัยจึงนับว่าเป็นวิธีการที่สมบูรณ์แบบแห่งหนึ่งในการพัฒนาชีวิตบุคคลอย่างมีคุณค่า และเป็นประโยชน์แก่สังคมทั่วไป เพราะได้ให้ความสำคัญแก่ปัจจัยทุกอย่างที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และควมมีอายุยืน นอกจากนี้ ธรรมานามัยจะช่วยให้ผู้สูงอายุ และมีมัชฌิมวัยได้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีร่างกายแข็งแรง เนื่องจากได้เรียนรู้ทั้งทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจากโครงการอบรมนี้ ส่วนเรื่องการบริหารจิตไม่เพียงแต่ช่วยให้อายุยืนได้แล้ว ยังช่วยให้ชีวิตมีความสุข และทำให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น จึงเกื้อกูลต่อสิ่งแวดล้อมให้มีความสมดุลเป็นธรรมชาติมากที่สุดด้วย นับว่าเป็นการฝึกปฏิบัติตนที่มีคุณค่าเป็นพิเศษ โดยผลประโยชน์ที่ได้รับจะสามารถช่วยเหลือตนเองและสังคมได้ตลอดไป ผู้เข้าอบรมในโครงการธรรมานามัยแล้วเป็นเป้าหมายสูงสุดที่โครงการธรรมานามัยให้ ธรรมานามัยชนต้องพัฒนาชีวิตต่อไปเป็นบุคคลสมบูรณ์และประเสริฐที่สังคมต้องการ คือ เป็นคนดี-เอื้ออารีแก่คนอื่น ๆ และทำประโยชน์ให้แก่สังคม คือ “กัลยาณมิตร” วิเคราะห์ได้ว่าเป้าหมายข้อนี้จะเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการชักจูงทั้งคนรอบข้างและคนในสังคมให้ดำเนินชีวิตตามแนวมรรคมีองค์แปด เพราะกัลยาณมิตรเป็นปัจจัยให้เกิดสัมมาทิฐิ ตรงกับหลักพุทธธรรมเป็นปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ การเข้าถึงสัมมาทิฐิได้แล้ว การดำเนินชีวิตโดยใช้สัมมาทิฐิเป็นตัวนำ ย่อมสามารถเข้าถึงมรรคมีองค์แปด คือ ทาน ศีล ภาวนา ได้ง่าย

๒. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข อุปสรรคทางกาย เป็นปัญหาจากปัจจัยภายนอกและภายใน ปัญหาสุขภาพกายอาจมีผลกระทบต่อสุขภาวะทางใจ หลักการของธรรมานามัยได้นำวิธีการทางการแพทย์แผนไทยร่วมกับวิถีการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธ ศาสนาเบื้องต้นมาใช้ ธรรมานามัยจึงเป็นหลักการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนำมาใช้แก้ไข อุปสรรคทางกายและทางใจของตนได้ทางหนึ่ง

๓. รูปแบบในการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังในวัยเกษียณ จะเห็นได้ว่ารูปแบบใน ๖ ประเด็นศึกษา ตรงกับอุดมการณ์ของหลักธรรมานามัยที่ว่า ในบั้นปลายชีวิตจะทำอะไรจึงจะเก๋อย่างสง่า และตายอย่างสงบ การนำความรู้จากปรัชญาธรรมานามัยจึงเป็นประโยชน์ก่อให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุได้ทางหนึ่ง

๒) วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจจากการสัมภาษณ์ของศาสตราจารย์ “หงษ์จ้าวกวาง” รองหัวหน้าหน่วยผู้นำการวิจัยโรคหลอดเลือด

คำแนะนำของ ศาสตราจารย์ หงจ้าวกวาง มาจากประสบการณ์ของท่าน พบว่าคนจำนวนมากไม่ได้ตายเพราะโรค แต่ตายเพราะขาดความรู้ด้านสุขอนามัย และการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องในรูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กับโรคหลอดเลือดหัวใจ ความรู้ด้านสุขอนามัย และการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง คือ สูตรสำเร็จที่ท่านให้จำง่าย ๆ คือ “๓ ของครึ่งนาทีก่อนนอน” และ “๓ ของครึ่งชั่วโมง” วิธีปฏิบัติตั้งแต่ตื่นขึ้นอย่าลุกทันที นอนอยู่บนเตียงครึ่งนาทีก่อนลุกขึ้นนั่งพักอยู่บนเตียงอีกครั้งนาทีก่อนลุกขึ้นยืน แล้วจึงลุกขึ้นนั่ง แล้วยืน ส่วน ๓ ของครึ่งชั่วโมงเป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการนอนพัก คือ ครึ่งชั่วโมงส่วนแรก หมายถึง ตื่นเข้าควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคล ครึ่งชั่วโมงส่วนที่สอง คือ กลางวันนอนครึ่งชั่วโมง ส่วนที่ ๓ คือ ตอนเย็น ๑๘-๑๙ นาฬิกา ผู้สูงอายุควรเดินช้า ๆ สักครึ่งชั่วโมง จะป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและความดันโลหิตสูง วิเคราะห์ได้ว่าการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจด้วยวิธี ๓ ของครึ่งนาทีก่อนนอน และ ๓ ของครึ่งชั่วโมง นับว่ามีเหตุผลทางการแพทย์สนับสนุนและความไม่รู้ของคนจำนวนมากมิได้ให้ความสำคัญต่อการเปลี่ยนอิริยาบถตอนตื่นนอนนัก จึงปรากฏผู้ที่เป็นโรคอัมพาตหรือหัวใจวายกะทันหัน เกิดการตายในช่วงตื่นนอนแล้วลุกกะทันหันนี้เป็นจำนวนมาก

วิเคราะห์สาเหตุของโรคหลอดเลือดแข็งตัว เนื้องอก เบาหวาน จากผลการศึกษาของ หงจ้าวกวาง มี ๒ สาเหตุ คือ สาเหตุภายใน คือ กรรมพันธุ์ เป็นเหตุที่ก่อให้เกิดโรค และควบคุมไม่ได้ มีเพียงร้อยละ ๒๐ และสาเหตุภายนอกร้อยละ ๘๐ คือ การปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ข้อเสนอแนะการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์สามารถลดอัตราการเกิดโรคดังกล่าวได้ มีสูตรปฏิบัติที่ว่า “วลี ๔ ประโยค ๑๘ ตัวหนังสือ” ความหมาย วลี ๔ ประโยค เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดื่มน้ำหรือลดเหล้า (ไม่ด) การทำจิตใจให้สงบสมดุล ๑๘ ตัวหนังสือ เป็นการบรรยายรายละเอียดชนิดของอาหารที่ควรเลือกรับประทานให้พอแก่ความต้องการของร่างกายตามวัย ที่สำคัญคือควรรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ โดยผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงสัดส่วนของอาหารแต่ละหมู่ให้เหมาะสมกับวัยด้วยการรับประทานในปริมาณที่พอควรไม่อิ่มเกินไป ชนิดของอาหารที่จำเป็นควรเลือกรับประทานอาหารที่ท่านแนะนำ สภาพจิตใจเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยท่านสรุปแนะนำสาระสำคัญเรื่องจิตใจสมดุลเป็น ๔ วลี ๓ ประโยค คือ ๑. ลืมอดีต ๒. ไม่มองวันนี้ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่นในวันนี้ ๓. เสวยสุขวันนี้กับธรรมชาติ ๔. มองไปข้างหน้ารักษาหัวใจไว้ให้ยืนยาว ๓ ประโยค คือ ๑. ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ๒. ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นให้ถูกต้อง ๓. ปฏิบัติต่อสังคมอย่างถูกต้อง ท่านชี้ให้เห็นว่า การปฏิบัติข้อ ๒ และ ข้อ ๓ นี้ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีทัศนคติบวก และยังชี้ต่อว่า ในสังคมยุคศตวรรษที่ ๒๑ การมีสุขภาพแข็งแรง เป็นยอดปรารถนาของคน และสิ่งที่จะเป็นปัจจัยสำคัญของสุขภาพแข็งแรง นั่นคือ แกง ๘ อย่างที่บำรุงจิตใจ ซึ่งเป็นยารักษาสุขภาพของหัวใจที่มีคุณค่ามาก ยา ๘ อย่าง ได้แก่ ๑. รักและเมตตา ๒. จิตใจที่ดีงาม ๓. ถูกต้องทำนองคลองธรรม ๔. ใจกว้าง ๕. กตัญญู กตเวทิต่อพ่อแม่ ๖. มีความซื่อสัตย์พอสมควร ๗. บริจาค มอบให้โดยไม่คำนึงถึงผลตอบแทน ๘. ไม่หวังสิ่งตอบแทน เปรียบเหมือนยาขนานสำคัญ เอายาทั้ง ๘ ใส่หม้อใจกว้าง ใช้ไฟอ่อน ๆ โดยไม่รีบร้อน ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ เรียนรู้ และยังต้องวางในโง่ดุดัน ไม่เอาโลภน่าหน้า มีสติคิดให้รอบคอบด้วยความอ่อนโยน จะทำให้จิตบริสุทธิ์วิญญาณบริสุทธิ์ หล่อหลอมมนุษย์ให้มีคุณธรรมทั้งหมดนี้ คือ การปฏิบัติตัวให้ถูกต้องแก่ตนเอง ปลุกฝัง บ่มเพาะจริยธรรมให้มีในตน ท่าน ศีล ภาวนา รวมอยู่ในรูปแบบการดำเนินชีวิต และสุขภาพของผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจ การแจกแจงรายละเอียดในการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ นับว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก สมควรปฏิบัติตามเพราะสิ่งที่ท่านแนะนำ ล้วนเป็นความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่ท่านได้มาจากความรู้ทางการแพทย์เฉพาะทางโรคหลอดเลือดหัวใจ และประสบการณ์อันยาวนานจากการรักษาโรค และจากผลการวิจัยโรคหลอดเลือดหัวใจในฐานะผู้นำด้านงานวิจัย ซึ่งเป็นผลงานที่น่าเชื่อถือ คำขวัญที่น่าจดจำ คือ

รับประทานอาหารให้ถูกหลัก	ออกกำลังกายให้เหมาะสม
เลิกบุหรี่ลดเหล้า	ทำจิตใจให้สมดุล
หมอมือที่ดีที่สุดคือตัวเราเอง	ยาที่ดีที่สุดคือเวลา
จิตใจที่ดีที่สุดคือจิตใจที่สงบ	การออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือควรเดิน

วิเคราะห์ “รูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจ” จากการวิเคราะห์คำแนะนำและสาเหตุของโรคที่ผู้สูงอายุป่วยกันมากกับสภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเห็นว่า การนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้ จะสามารถตอบสนองผู้สูงอายุในประเด็นงานวิจัยนี้ได้ดังนี้

๑. ความต้องการความสุขทางกายและทางใจ ผู้สูงอายุล้วนมีความต้องการทั้งสองด้าน สำหรับสุขภาพทางกายที่สำคัญ นพ. หงจ้าวกวาง ได้นำประสบการณ์ทางการแพทย์มาแสดงให้ผู้สูงอายุทราบเกี่ยวกับสาเหตุของโรคที่ผู้สูงอายุป่วยกันมาก ว่าเกี่ยวกับการปฏิบัติตนไม่ถูกต้องของผู้สูงอายุ ทั้งได้แนะนำวิธีปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันและแก้ไขโรคที่เกิดมากในผู้สูงอายุ ความไม่มีโรคเป็นความต้องการความสุขทางกายของผู้สูงอายุ ฉะนั้น คำแนะนำของ นพ. หงจ้าวกวาง จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพอันเป็นประโยชน์อย่างมากที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตาม

๒. ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข ปัญหาที่พบมากคือปัญหาทางกาย เนื่องจากโรค น้ำหนักตัวเกิน ซึ่งวิตกว่าจะเกิดโรคตามมา เมื่อวิเคราะห์จากคำแนะนำของ นพ.หงจ้าวกวาง จะเห็นได้ว่า หากผู้สูงอายุได้ศึกษาและรู้จักดูแลสุขภาพตนตามคำแนะนำของท่าน จะทำให้ผู้สูงอายุปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง และน้ำหนักตัวจะไม่เกิน ดังนั้น วิธีนี้จึงเป็นทางแก้ปัญห สุขภาพได้อีกทางหนึ่ง

๓. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังหลังวัยเกษียณ จากการวิเคราะห์หลักการดำเนินชีวิต ๘ ด้านของผู้สูงอายุ ด้านที่สำคัญอันดับหนึ่งคือ ด้านสุขภาพกาย รูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจ จึงเป็นรูปแบบที่ตรงประเด็นในการดำเนินชีวิตประจำวันส่วนหนึ่งอันเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพทางการแก่ผู้สูงอายุ

๓) วิเคราะห์ นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต

“กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยสร้างสุขด้วยตนเอง” จากกรมสุขภาพจิต

หลักการคือ ทำกิจกรรมที่กระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารแห่งความสุขในทางการแพทย์ได้ศึกษาการทำงานของสมองพบว่า คนที่มีอารมณ์ดี มีความคิดในทางบวก ทำให้คนที่อยู่รอบข้างมักรู้สึกถึงความสุขไปด้วย สมองซีกซ้ายจะทำงานมากกว่าสมองซีกขวา แตกต่างจากพวกที่สมองซีกขวาทำงานมากกว่าสมองซีกซ้ายมักจะเป็นคนที่มีความคิดในแง่ร้าย ความจำไม่ดี และมีความรู้สึกในเชิงลบมากกว่า ทำให้คนรอบข้างรับรู้ถึงความทุกข์ไปด้วย วิธีเพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุข ๕ วิธีด้วยตัวเอง มีความสอดคล้องกับศาสตร์อื่น ๆ ดังนี้

๓.๑) การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย ๓๐ นาที สอดคล้องกับคำแนะนำของศาสตราจารย์ หงจ้าวกวาง สูตร ๓ ของครึ่งชั่วโมง ช่วงที่สามคือ ๑๘-๑๙ นาฬิกาให้เดินออกกำลังกาย ๓๐ นาที หนึ่งในวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

๓.๒) รับประทานอาหารจำพวก น้ำตาล ไขมัน และคอเลสเตอรอลในระดับที่พอเหมาะ อาหารที่เพิ่มฮอร์โมนแห่งความสุขได้แก่ กล้วย กล้วย กล้วย

๓.๓) ทำกิจกรรมท่ามกลางแสงแดดอย่างน้อย ๒๐ นาทีตอนเช้า กิจกรรมข้อนี้ตรงกับส่วน ๓ ของเครื่องชี้วัดแรกของศาสตราจารย์ หงจ้าวกวาง คือ ตอนเช้าตื่นขึ้นออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง รำไทเก็กหรือวิ่งตามจังหวะที่กำหนด แต่ต้องไม่น้อยกว่า ๓ กิโลเมตร

๓.๔) นวดตัว เพิ่มสารซีโรโทนินได้ถึงร้อยละ ๒๘ และสารลดความเครียดได้ถึงร้อยละ ๓๑

๓.๕) ลดความเครียดโดยตรง โดยจัดการอารมณ์ที่เครียด เช่น ฝึกหายใจคลายความเครียด

คำแนะนำของกรมสุขภาพจิตบอกวิธีการโดยตรงเป็นการสร้างสุขโดยวิธีง่าย ๆ โดยผู้ฟังไม่ต้องเข้าใจอะไรมาก และเป็นวิธีที่สอดคล้องกับศาสตร์ที่ผู้รู้อื่นให้คำแนะนำไว้ ทั้งยังเป็นที่ยอมรับในทางการแพทย์อีกด้วย นับว่าเป็นคำแนะนำที่มีประโยชน์ควรแก่การนำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

วิเคราะห์นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต “กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยสร้างสุขด้วยตนเอง” จากกรมสุขภาพจิต กับการนำความรู้ไปใช้กับสภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จากการวิเคราะห์ หลักการ วิธีการ ของนายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข อธิบดีกรมสุขภาพจิต “กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยสร้างสุขด้วยตนเอง” จากกรมสุขภาพจิต สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตในรูปแบบของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเห็นว่าการนำความรู้ที่ได้นี้ไปใช้จะสามารถตอบสนองผู้สูงอายุในประเด็นงานวิจัยนี้ได้ดังนี้

๑. ความต้องการของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความต้องการสุขภาพกายเป็นอันดับแรก ข้อเสนอถึงการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนวดตัว การทำกิจกรรมท่ามกลางแดดตอนเช้า จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกาย ส่วนความต้องการทางใจมีข้อเสนอการขจัดความเครียดโดยการฝึกหายใจโดยตรง ทั้งผลของการนวดตัวสามารถเพิ่มสารเพิ่มความสุข จึงสามารถเสริมสร้างสุขภาพทางกาย และลดความเครียดได้อีกด้วย

๒. ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข ปัญหาที่พบมากอันดับแรกคือ ปัญหาทางกาย เนื่องจากโรคและน้ำหนักร่างกาย การปฏิบัติตามคำแนะนำง่าย ๆ ๖ ข้อ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกาย และเมื่อกายสุข จิตใจก็จะพลอยมีความสุขไปด้วย การลดปัญหาทางกายจึงสามารถแก้ไขปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุขได้

๓. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังในวัยหลังเกษียณ หากผู้สูงอายุจะเลือกวิธีปฏิบัติตามคำแนะนำของกรมสุขภาพจิตเป็นรูปแบบส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันทั้ง ๖ ข้อ ข้อเสนอแนะจะเป็นวิธีสร้างสุขด้วยตนเองได้ ทั้งนี้รูปแบบวิธีการนี้ส่วนใหญ่ก็สอดคล้องกับแนวคิดอื่นดังกล่าวแล้ว จึงเป็นหนึ่งในรูปแบบซึ่งผู้สูงอายุควรพิจารณาเลือกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เป็นทางที่สามารถสร้างความสุขของผู้สูงอายุได้ในข้อแรกคือสุขภาพดี

๔) วิเคราะห์ ศาสตราจารย์นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี ปณิธาน “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข” กับการนำความรู้ไปใช้กับสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ท่านเชื่อมั่นในประสบการณ์ชีวิตที่มีความคิด มีสติปัญญา มีความรอบรู้อย่างเป็นคนที่มีค่า มีประโยชน์ต่อสังคมได้ แม้กายจะเป็นไปไม่ได้ที่สามารถจะกระทำสิ่งใด ๆ ได้เหมือนครั้งยังเป็นหนุ่ม ท่านปรารถนาให้ผู้อื่นเข้าใจว่าท่านยังมีความต้องการและไม่ต้องการและมีความพึงใจและไม่พึงใจ มีความรู้สึกนึกคิดเยี่ยงบุุคคลทั้งหลาย ท่านจะไม่เรียกร้องรบกวนเวลาของลูกหลานนัก แต่จะขอคำแนะนำจากผู้รู้เฉพาะบางปัญหาเท่านั้น จากการวิเคราะห์ปณิธาน “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข” กับการนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตในรูปแบบของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเห็นว่าปณิธานจะเป็นแผนที่ในใจกำกับการกระทำในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปของผู้สูงอายุ จะสามารถตอบสนองผู้สูงอายุในประเด็นงานวิจัยได้ดังนี้

๑. ความต้องการของผู้สูงอายุ ปณิธานทั้ง ๒๒ ข้อ สร้างเสริมสุขภาวะทั้งทางกายและทางใจ

๒. ปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุข คือ ปัญหาทางกาย กิจกรรมที่ตั้งปณิธานไว้สามารถช่วยแก้ปัญหาทางกาย ตลอดจนปัญหาทางใจได้ด้วยปณิธาน ๒๒ ข้อท่านตั้งไว้

๓. รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังในวัยหลังเกษียณ ปณิธานทั้ง ๒๒ ข้อเป็นตัวกำหนดรูปแบบการดำเนินชีวิตที่จะบรรลุความสุขตามปณิธาน “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข”

การเปรียบเทียบปณิธานของ นพ. เสนอ อินทรสุขศรี “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข” กับ คำจำกัดความ “ความสุขของผู้สูงอายุ” ในงานวิจัย ปณิธานของท่านในแต่ละข้อนั้นเป็นความตั้งใจอันแน่วแน่ของการก้าวเข้าสู่วัยชราอย่างมีความสุข กล่าวคือ ต้องการเพิ่มผู้มีสุขภาพดี มีความสง่างาม น่าเข้าใกล้ น่านับถือ น่าเคารพ และเป็นผู้มีจิตใจดี ทั้งตระหนักดีว่าเมื่อท่านเข้าสู่วัยชราแล้วควรจะทำชีวิตอย่างไร ไม่ให้ท่านเป็นภาระแก่สังคม ต่อครอบครัว ต่อสิ่งแวดล้อม และต่อผู้อื่น ทั้งไม่เป็นที่รังเกียจของบุตรหลาน ด้วยคุณวุฒิและวัยวุฒิของท่านผู้มีประสบการณ์ชีวิตทั้งในงานอาชีพและในฐานะผู้สูงอายุที่ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุด้วยกัน ผู้วิจัยจึงนำปณิธานของท่านมาศึกษา จะเห็นได้ว่า ท่านเป็นผู้เข้าใจชีวิต สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับผู้ที่ก้าวสู่วัยชรา วิเคราะห์ปณิธานของท่านทั้ง ๒๒ ข้อแล้ว ได้ว่า สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการมีความสุขของผู้สูงอายุได้ครบทั้ง ๘ ข้อตามคำจำกัดความความสุขของผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้ คือ ๑) สุขภาพดี (Happy Health) ตรงกับปณิธานข้อ ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๒๐ ๒) ความใฝ่รู้ (Happy Brain) ตรงกับปณิธานข้อ ๓, ๗ ๓) ครอบครัวดี (Happy Family) ตรงกับปณิธานข้อ ๔, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔ ๔) น้ำใจงาม (Happy Heart) ตรงกับปณิธานข้อ ๑, ๖ ๕) ปลอดภัย (Happy Money) ตรงกับปณิธานข้อ ๒๒ ๖) ผ่อนคลาย (Happy Relax) ตรงกับปณิธานข้อ ๘ ๗) สังคมดี (Happy Social) ตรงกับปณิธานข้อ ๒, ๗, ๙ ๘) ทางสงบ มีคุณธรรม (Happy Soul) ตรงกับปณิธานข้อ ๕, ๑๕, ๑๙, ๒๒ ดังนั้น การใช้ปณิธานของ นพ. เสนอ อินทรสุขศรี เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในการบรรลุความสุขในระดับบุคคล ซึ่งถ้าเทียบกับการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมคือการบรรลุจุดหมายขั้นที่ ๑ จุดหมายขั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบัน (ภิกขุธรรมมีกัตถะ) และจุดหมายขั้นที่ ๒ จุดหมายขั้นเลยตาเห็น หรือประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกกัตถะ) จึงสามารถเข้าถึงความสุขได้ในระดับสามีสุขในทางพุทธศาสนา

๔.๑.๓ สรุปวิเคราะห์การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม

๑) สรุปการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม

ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายเป็นหลายด้านได้แก่ด้านศัพท์ ด้านผล ด้านสภาวะ สรุปความหมายเป็น ๒ ประการคือ ๑ .โลกียสุข หมายถึง ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก สุขที่อิงอาศัยโลก ๒ .โลกุตตรสุข หมายถึง ความสุขที่อยู่เหนือวิสัยชาวโลกซึ่งเป็นความสุขภายในจิตใจ ที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ประเภทและระดับขั้นของความสุขจัดเป็น ๑๓ คู่ ๑๐ ขั้น ๓ ระดับ และ ๓ ประเภทมีลักษณะและบ่อเกิดดังนี้ ๑ .สามีสสุข เป็นความสุขจากการสนองตัณหา มีสุขน้อย แต่มีโทษแฝงมาก เกิดจากกามคุณ ๕ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ปัญญาในการเสพเพียงเพื่อคุ้มครอง ทวารอินทรีย์ทั้งหลายและให้เรารู้จักประมาณในการเสพบริโภคโดยต้องมีศีลกำกับด้วย ๒ .นิรามิสสุข เป็นความสุขจากการสนองฉันทะ เป็นความสุขทางใจซึ่งเกิดจากจิตที่สัมผัสสมาธิ มีความปลอดโปร่ง พ้นจากนิเวศ ๕ เป็นความสุขเหนือสามีสสุข อยู่ในชั้นญาณสุข ๓ ขั้น (จาก ๑๐ ขั้น) ๓ .นิรามิสตรสุข หรือนิพพานสุข เป็นความสุขในขั้นสูงที่สุด เกิดจากปัญญาสามารถดับสิ้น ราคะ โทสะ โมหะได้ พุทธทัศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อความสุขคือ ๑ .ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ ๒ .ไม่ละทิ้งสุขที่ ชอบธรรม ๓ .แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ให้หมกมุ่นสยบอยู่ ๔ .ให้เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป การพัฒนาสร้างความสุขเป็นกิจของมนุษย์ที่ควรฝึก เพื่อไปสู่บรมสุขอันเป็นจุดหมายสูงสุดในทาง พระพุทธศาสนา

ความหมายของการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือ ความพยายามที่จะ แก้ปัญหาชีวิตให้พ้นจากความทุกข์ แนวคิดระบบการดำเนินชีวิตที่ดีคือ ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้องต่อ ชีวิตของตนเอง ต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติและวัตถุทั่วไปรวมทั้งเทคโนโลยี จึงจะ ยังประโยชน์สุขแก่ตนเองและยังเอื้อต่อการมีความสุขของผู้อื่นด้วย การดำเนินชีวิตที่ดีตามหลัก พระพุทธศาสนาควรกำหนดจุดหมายไว้ล่วงหน้าก่อน จุดหมายในการมีชีวิตที่ดีมี ๓ ขั้นคือ ๑ .จุดหมายขั้นตาเห็น ๒ .จุดหมายขั้นเลียดตาเห็น ๓ .จุดหมายสูงสุด และจุดหมาย ๓ ด้านคือ ๑ .จุดหมายเพื่อตน ๓ ขั้นข้างต้น ๒ .จุดหมายเพื่อผู้อื่น ๓ .จุดหมายร่วมกัน หลักธรรมในการดำเนิน ชีวิตอย่างมีความสุขคืออริยสัจ ๔ พร้อมหน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่ออริยสัจ แนวทางการดำเนินชีวิต ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ มัชฌิมาปฏิปทา หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขคือ ธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗, สติปัฏฐาน ๔, สุจริต ๓, อินทรีย์สังวร, โภชนมัตตัญญูตา, สติสัมปชัญญะ, ศรัทธา, สัทธรรม และสัปปริสธรรม ๘ หลักการในการดำเนินชีวิต อย่างมีความสุขมี ๕ ประการคือ ๑ .ไตรสิกขา ๒ .หน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ ๓ .หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข ๔ .จุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ๕ .วิธีปฏิบัติต่อความสุข ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีส่วนย่อย ๔ แง่มุมคือ ๑ .ในแง่การล่วงพ้นปัญหา ๒ .ในแง่การเสพ บริโภค ๓ .ในแง่การทำกรรม ๔ .ในแง่การรับรู้ วิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลัก พระพุทธศาสนามี ๒ ประการคือ ๑ .ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐซึ่งเป็นแกนนำความประพฤติ ๓ ขั้น

คือ ๑.๑ รู้เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ ๑.๒ ใช้ความรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ ๑.๓ เมื่อทำทุกอย่างถูกต้องตามเหตุปัจจัยแล้วก็ปล่อยให้เหตุปัจจัยเป็นไปตามธรรมดา ๒. ฝึกพัฒนาตนเพื่อดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งมี ๔ ขั้น คือ ๒.๑ สร้างปัจจัยแก่สัมมาทิฐิโดยปัจจัยภายนอกได้แก่ ปรโตโฆสะในชั้นโลกียะ และด้วยปัจจัยภายในได้แก่ โยนิโสมนสิการ ๒.๒ สร้างปัจจัยแก่สัมมาสังกัปปะในชั้นโลกียะได้แก่สัมมัมปธาน ๔ ๒.๓ ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ในระดับชาวบ้านได้แก่ ทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเป็นวิธีเดียวกับไตรสิกขา ๒.๔ พัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนาองค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดี ๓ ด้าน ได้แก่ ๒.๔.๑ ด้านการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ๒.๔.๒ ด้านการพัฒนาภาวะจิต ๒.๔.๓ ด้านการพัฒนาปัญญา เมื่อดำเนินชีวิตตามวิธีการดังกล่าวแล้ว ยังมีกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตว่าเดินไปในเส้นทางของอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไม่อย่างไรด้วย ภาวนา ๔ สามารถวัดสุขภาวะ ๔ ด้านคือ ๑ .กายภาวนา ๒ .ศีลภาวนา ๓ .จิตภาวนา ๔ .ปัญญาภาวนา ผู้ที่พัฒนาครบทุกด้านคือพระอรหันต์ผู้มีคุณสมบัติครบเป็นภาวิตทั้ง ๔ ด้าน เป็นผู้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่สุดตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นผู้ถึงซึ่งนิพพานดังบาลีว่า นิพานํ ปรมํ สุขํ แปลว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง.

๒) วิเคราะห์การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม

ความสุขตามหลักพุทธธรรมได้แสดงไว้อย่างละเอียดลึกซึ้งทั้งความหมาย ประเภท บ่อเกิด ระดับขั้น วิธีปฏิบัติต่อความสุข การพัฒนาสร้างความสุข ผู้ที่จะสามารถเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับได้เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการสร้างความสุขให้มีในตนเองได้ ซึ่งความสุขทางใจเป็นความสุขที่ประณีตกว่าความสุขจากการเสพซึ่งต้องพึ่งพาวัตถุสิ่งเสพภายนอก วิเคราะห์ความสุขตามคำอธิบายความสุขเป็นนามธรรม ซึ่งคนทั่วไปเข้าใจเพียงความสุขที่ปุถุชนสามารถเข้าถึงในระดับต้น แต่ในทางพุทธศาสนาอธิบายว่ามีความสุขที่ประณีตกว่าความสุขในขั้นต้นมาก ความสุขขั้นสูงสุดคือนิพพานสุข ซึ่งเป็นความสุขสูงสุดที่ทุกคนสามารถพัฒนาตนเพื่อเข้าถึงได้ แม้จะยากนัก อย่างไรก็ตามพระพุทธศาสนาสอนว่า ชีวิตที่ได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วก็ควรใช้ความเพียรพยายามพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้นต่อไป การที่จะเข้าถึงความสุขในระดับขั้นต่าง ๆ ได้เพียงไรนั้น อยู่ที่การปฏิบัติของแต่ละคนในการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาสอนว่า คนเราเกิดมาแล้ว การเกิดเป็นมนุษย์นั้นยากนัก เมื่อเกิดมาแล้ว ควรตระหนักว่าชีวิตไม่ยืนยาวนัก ฉะนั้นจงอย่าประมาทปล่อยตนให้หลงระเหิดต่อความสุขที่ไม่จีรัง เนื่องจากความไม่เข้าใจในความจริงอันมีอยู่ตามธรรมชาติ เมื่อเผชิญความทุกข์ให้รู้หน้าที่คือกำหนดรู้ และใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามาตามหลักอริยสัจ ๔ ด้วยวิธีการเข้าสู่อริยมรรคมีองค์แปดหรือทางสายกลาง หรือ มัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นเส้นทางนำไปสู่ความสุข และพ้นทุกข์ได้ ดังนั้น หากผู้ที่ต้องการเข้าถึงความสุขในขั้นต่าง ๆ ได้ ควรดำเนินชีวิตไปในแนวทางพุทธธรรม ซึ่งสอนไว้โดยละเอียด คัมภีรภาพ ซึ่งดูเหมือนยากต่อการเข้าใจ สำหรับคนทั่วไปที่ไม่ได้ศึกษาพุทธธรรมอย่างลึกซึ้งอาจรู้เข้าใจเพียงเปลือก การที่จะเข้าใจความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ แล้วรู้หลักการปฏิบัติที่เป็นเหตุให้

เกิดผลอันสอดคล้องกับความจริงตามธรรมชาติ นั่นคือ แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติธรรมวินัยไว้ให้เราทราบอย่างชัดเจน ทั้งมีข้อเสนอในทางปฏิบัติที่จะสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขได้จริง ซึ่งพระองค์ได้ทรงปฏิบัติ ทรงตรัสรู้ และเข้าสู่นิพพาน (บรมสุข) อันเป็นความสุขในขั้นสูงสุดด้วยพระองค์เองแล้ว ทั้งยังทรงสอนให้พุทธสาวกปฏิบัติจนเข้าถึงนิพพานได้ จึงเป็นข้อพิสูจน์ว่า ผู้ที่ดำเนินชีวิตในแนวทางมัชฌิมาปฏิปทาสามารถเข้าสู่ความสุขได้ตามลำดับขั้น เป็นการพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้นจนถึงขั้นบรมสุขได้ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้หมั่นเพียรไปจนถึงที่สุดด้วยความไม่ประมาทก็จะบรรลุจุดหมายที่ทุกคนต้องการคือบรมสุข

จากบทสรุปและการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขนั้น จะเห็นได้ว่าหลักพุทธธรรมมีความชัดเจน ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ ขึ้นอยู่กับปุถุชนจะมีศรัทธาและปัญญาที่จะปฏิบัติตามหรือไม่เพียงไร ชีวิตเราเกิดมาแล้ว การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ผ่านมาได้ดำเนินชีวิตเป็นระยะทางยาวไกลจนเกือบถึงวันสุดท้ายของชีวิตแล้ว บ้างดำเนินชีวิตถูกทางบ้างไม่ถูกทางบ้าง หรือคดเคี้ยวไม่ตรงทางแห่งนิพพาน ในขณะที่หลักธรรมก็มีอยู่พร้อมให้ใช้ ดังนั้นเพื่อการดำเนินชีวิตในวัยหลังเกษียณอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยจึงเลือกเฟ้นสูตรสำเร็จเป็นคู่มือให้ผู้สูงอายุนำไปใช้อย่างง่าย ๆ ข้อควรพิจารณาเลือกแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขนั้นพุทธธรรมให้ทัศนะว่าชีวิตเกิดมาแล้วประกอบด้วยชั้น ๕ และชั้น ๕ ก็ยังแยกย่อยออกไปอีกมากมาย รวมแล้วโดยสาระสำคัญก็คือ ส่วนประกอบต่าง ๆ มากมายทั้งด้านวัตถุและทางจิตใจมารวมเข้าเป็นชีวิตของเรา เกิดมาแล้วยังไม่มีคุณค่าใด การดำเนินชีวิตจะมีก่อให้เกิดเพิ่มคุณค่าหรือด้อยค่าก็ขึ้นอยู่กับการเลือกดำเนินชีวิตไปในทางใด

หลักธรรมสำคัญประการหนึ่งที่พระองค์ทรงเตือนปุถุชนในการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีหรือทางชั่ว พระพุทธองค์ได้ทรงสอนในยมวรรคอันเป็นหมวดธรรมเป็นคู่ เรื่อง คนใจดีกับคนใจชั่ว โดยทรงชี้ให้เห็นคุณธรรมฝ่ายดี และชี้ให้เห็นโทษของธรรมฝ่ายชั่ว พร้อมทั้งแนวทางในการทำดี ละเว้นความชั่ว เช่น สอนให้เห็นผลของการมีความคิดชั่วว่า

มโนปฺพพํกมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา

มนสา เจ ปทุญฺเฐน ภาสตี วา กโรติ วา

ตโต นํ ทุกฺขมนเวติ จกํ กิ ว วโหติ ปทํ

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า

มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ

เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค ที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น^๒

ถ้าคนมีใจชั่ว ก็พูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย

เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป

^๒ พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑/๑๕, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ในทางตรงกันข้าม ก็ทรงสอนให้เห็นผลของการมีความคิดดีว่า

มโน ปุพฺพกมา ธมฺมา

มโนเสฏฺฐา มโนมยา

มนสา เจ ปสนเนน

ภาสติ วา กโรติ วา

ตโต นํ สุขมนเวติ

ฉายา ว อนุปายินี

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า

มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ

ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดี หรือทำดีตามไปด้วย

เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป

เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น^๓

จะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงสอนให้รู้จักเปรียบเทียบระหว่างผลของความดีกับผลของความชั่ว แล้วเลือกปฏิบัติตามธรรม ที่คิดว่าทำให้ได้รับผลดีที่สุด ล้วนเป็นเรื่องพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตทั้งสิ้นความทุกข์หรือความสุขขึ้นอยู่กับใจที่จะนำการกระทำซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ผลคือคิดดี ใจก็เป็นสุข คิดชั่ว ใจก็เป็นทุกข์ อยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น เมื่อรู้ผลเช่นนี้ปุถุชนก็ต้องเลือกเอาเองว่าควรจะวางใจอย่างไร จะเลือกความสุขหรือจะเลือกความทุกข์

๔.๑.๔ บุรณการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

จากการวิเคราะห์ทั้งสามด้านคือ ๑. การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ๒. การศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักการและแนวคิดต่าง ๆ ของผู้เชี่ยวชาญ และ ๓. การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม จะเห็นได้ว่า ถ้าเรานำผลการศึกษาทั้งสามด้านมาบูรณาการร่วมกันได้ ความต้อง ปัญหาอุปสรรค รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวังในวัยหลังเกษียณจะสามารถแก้ปัญหาและชี้ทางให้ผู้สูงอายุนำพาชีวิตของตนไปสู่ความสุขได้ทั้งกายและใจ ทั้งจะสามารถพัฒนาความสุขขึ้นไปได้ตามลำดับขั้นจนถึงนิพพาน (บรมสุข) ได้ ความลึกซึ้งจากหลักพุทธธรรมในทุกมิติสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ได้อย่างแยบยล

วิธีบูรณาการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุสรุปขั้นตอนในการบูรณาการดังนี้

๑. ใช้ผลการศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นโจทย์วิจัย

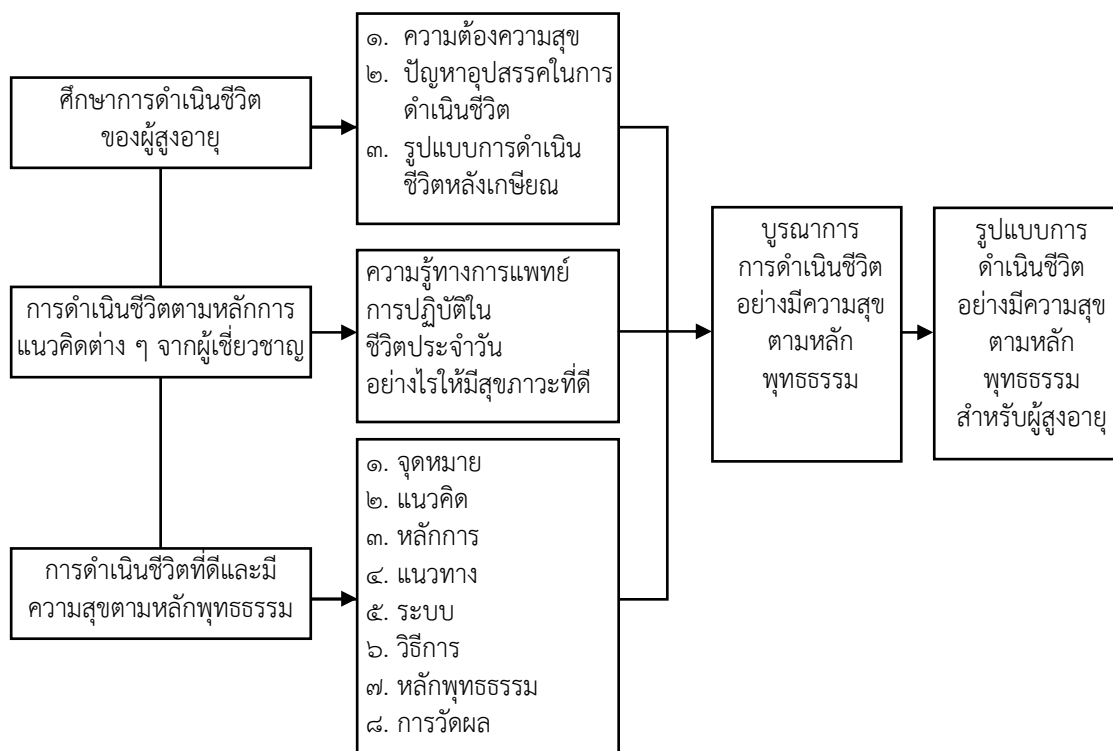
^๓พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒/๑๕, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

๒. ใช้ผลการศึกษาวิเคราะห์แนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ กับการนำความรู้ไปใช้กับสภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไปใช้ประกอบกับกรอบหลักทางพุทธศาสนาสำหรับออกแบบการวางระบบปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

๓. ใช้ผลการศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมซึ่งวิเคราะห์แล้วพบว่า หลักการ แนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ มีความสอดคล้อง มีการใช้หลักพุทธธรรมไปใช้บางส่วนแล้ว หลักพุทธธรรมมีความชัดเจนกว่าหลักการแนวคิดต่าง ๆ มาก ทั้งหลักการตามปริยัติและข้อเสนอในทางปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้ได้จริง ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงพิสูจน์แล้วด้วยพระองค์เอง จากการตรัสรู้สูตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระอรหันต์ สามารถเข้าถึงซึ่งความสุขในขั้นสูงสุดคือนิพพาน (บรมสุข) ได้แล้ว ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้หลักการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นกรอบหลักในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข โดยเริ่มต้นจากจุดหมายในชีวิตว่าคนเราต้องการความสุข คนที่ทำความดีละเว้นความชั่ว ทำจิตใจในผ่องใสได้ นั่นคือทางแห่งความสุข “เราจะเห็นได้ว่า คนที่มีความมุ่งหมายชีวิตแน่นอนแน่วแน่ในการกระทำความดี สามารถใช้ชีวิตชาติหนึ่ง ที่มองเห็นเป็นร่างกาย ยาววา หนาคืบ กว้างศอกเท่านี้เอง ทำสิ่งที่ดีงามได้มากมายมหาศาล สร้างสังคม สร้างประเทศชาติ ตลอดจนสร้างสรรค์อารยธรรมของโลกเป็นความดีงามมากมายเหลือเกิน ก็สมารถทำได้”^๙ ความสำคัญของใจที่ตั้งปณิธานไว้แน่วแน่ในจุดหมาย ประกอบกับประสบการณ์อันมีค่าของผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมที่ผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาทั้งสามด้านมาบูรณาการแล้วนำมาสร้างเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมจะเป็นสูตรสำเร็จอย่างง่าย ๆ กำกับในจิตใจของผู้สูงอายุ การบูรณาการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ไปสู่รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมจะนำทางให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตไปในเส้นทางมัชฌิมาปฏิปทา จะเป็นทางแห่งการพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุให้ประณีตยิ่งขึ้น

^๙พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **คู่มือชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ก, ข.

แผนภูมิที่ ๑๗
แสดงการบูรณาการการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
ตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ



๔.๒ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

จากบูรณาการสภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ หลักการ แนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ กับการนำความรู้ไปใช้กับสภาพปัญหาในรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และการศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ใน ๔.๑.๑-๔.๑.๓ จะเห็นได้ว่า ผลการวิจัยได้องค์ความรู้มากมาย สามารถตีความตามหลักการใช้เหตุผล สามารถนำผลการวิจัยมาประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในปัจจุบันได้ โดยการบูรณาการเป็นคู่มือใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุเป็น ๒ เล่ม คือ

๑. คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ (Mind map of happy life)

๒. คู่มือปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ (Daily way of happy life hand book)

ในการออกแบบรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยจึงใช้จุดหมาย แนวคิด หลักการ แนวทาง ระบบ วิธีการ หลักพุทธธรรม และการวัดผล เป็นกรอบหลักเป็นคู่มือเล่มที่ ๑ และนำเทคนิคการดำเนินชีวิตจากข้อเสนอแนะที่ดีจากหลักการ แนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ มาเสริมไว้ในกรอบหลักเป็นตัวอย่างการวางระบบรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุเป็นคู่มือเล่มที่ ๒ ดังจะกล่าวต่อไป

๔.๒.๑ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ในการที่ผู้สูงอายุจะดำเนินชีวิตให้ดีและมีความสุขได้นั้น ควรมีคู่มือในการดำเนินชีวิตเป็นกรอบหลักเพื่อจุดหมายคือความสุขที่ทุกคนปรารถนา จากผลการบูรณาการข้างต้น ผู้วิจัยได้ออกแบบรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้ ๑. จุดหมาย ๒. แนวคิด ๓. หลักการ ๔. แนวทาง ๕. ระบบ ๖. วิธีการ ๗. หลักพุทธธรรม ๘. การวัดผล เป็นกรอบหลักซึ่งจะใช้เป็นคู่มือในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุมีส่วนประกอบ ๘ ประการดังนี้

๑. จุดหมาย (Goal) จุดหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมคือความสุข ความสุขมีหลายระดับ แล้วแต่ผู้ดำเนินชีวิตจะเลือกดำเนินชีวิตให้ได้ความสุขในระดับใดซึ่งมีรายละเอียดอธิบายไว้แล้วในเรื่องความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๒. แนวคิด (Attitude) แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธธรรม คือ แนวคิดของผู้มีวิชา คือ แก้ทุกข์-สร้างสุข (Solve Problem-Create Happiness) แก้ทุกข์หมายถึง ให้ข้อริยสัง ๔ ในการดับเหตุแห่งทุกข์ สร้างสุข หมายถึง แนวคิดที่ใช้กุศลฉันทะเป็นแรงจูงใจให้กระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ตรงข้ามกับแนวคิดของปุถุชน คือ หนีทุกข์-หาสุข ซึ่งล้วนเป็นแนวคิดที่ใช้ตัณหาเป็นแรงจูงใจให้กระทำพฤติกรรม ซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นแนวคิดของผู้มีวิชา (ดูรายละเอียดในเรื่องแนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ของปุถุชนแบบสร้างสุขแก้ทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา)

๓. หลักการ (Principles) ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม หลักการมี ๕ ประการที่ควรศึกษาให้เข้าใจ ได้แก่

๓.๑ ไตรสิกขา (Tisikkha) ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา (สิกขา = ศึกษา)

๓.๒ หน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ (Duty to Catnñ Ariyasacca) คือ ทุกข์ มีหน้าที่กำหนดรู้เท่าทัน (ปริยญา) สมุทัย มีหน้าที่ กำจัดเหตุแห่งทุกข์ (ปหานะ) นิโรธ มีหน้าที่ทำให้แจ้ง คือ เข้าถึงภาวะที่ แก้ไขปัญหาได้เสร็จสิ้น (สังนิกริยา) มรรค มีหน้าที่กระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย กำหนด วาง รายละเอียดวิธีปฏิบัติ แล้วลงมือแก้ปัญหา (ภาวนา)

๓.๓ หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข (Buddhish Doctrinal Principals about the happiness)

๓.๔ จุดหมายในการดำเนินชีวิต (A goal in life) จุดหมายมี ๓ ชั้น คือ ๑. ประโยชน์ ปัจจุบัน ๒. ประโยชน์เบื้องหน้า ๓. ประโยชน์อย่างยิ่ง และจุดหมาย ๓ ด้านคือ ๑. จุดหมายเพื่อตน ๒. จุดหมายเพื่อผู้อื่น ๓. จุดหมายร่วมกัน

๓.๕ วิธีปฏิบัติต่อความสุข (The activity to happy life) ในเส้นทางการดำเนินชีวิต เราจะพบทั้งความทุกข์และความสุขปนกัน ฉะนั้นพุทธทศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อความสุขสอนไว้ว่า ๑. ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ ๒. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ๓. แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ให้ หมกมุ่นสยบ ๔. ให้เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไปและให้พัฒนาสร้างความสุขให้ยิ่งขึ้นไป

๔. แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา (Right Path, Right Way, Guide line to happy life) แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขหรือ หนทางเข้าสู่นิพพาน (บรมสุข) คือ มัชฌิมาปฏิปทา (Majjimâpatipadâ) หรือมรรคมืองค์แปดได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓. สัมมาวาทยามะ (พยายามชอบ) ๔. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๕. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ๖. สัมมาวาจา (วาจาชอบ) ๗. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๘. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

๕. ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (System of happy life) ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๔ แ่ง คือ ๑) ในแง่ การล่องพ้นปัญหา (แก้ปัญหาเป็น Solve Problem) ๒) ในแง่การเสพบริโภค (กินเป็น, ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนา คบหาเป็น Consumption) ๓) ในการทำกรรม (คิดเป็น พุดเป็น สื่อสารเป็น Action) ๔) ในแง่ การรับรู้ (รับรู้เป็น Sense) โดยคำว่า เป็น มีความหมายว่าพอดีที่จะบรรลุเป้าหมายของกุศลนั้นได้

๖. วิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา (The Procedure or Implementation of happy life) มีการฝึก ๒ ด้านคือ

๖.๑ ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐ (The practice of good Gariya Dhamma) ใน ๓ ชั้น ได้แก่

๖.๑.๑ เข้าใจความจริงของธรรมชาติ (The well understanding about the truth)

๖.๑.๒ กระทำการที่เป็นเหตุให้เกิดผลสอดคล้องกับธรรมชาติ (The Utilization of the understanding)

๖.๑.๓ วางใจเป็นอิสระ ไม่เอาตัวตนไปเกี่ยวข้อง (To let thing run naturally on it's right path, feel free)

๖.๒ พัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพุทธศาสนา (To practice and to develop oneself to the Buddhist happy right way) ดังกล่าว แนวทางแห่งความสุขก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรคมีองค์ ๘ จะพัฒนาอย่างไรจึงจะเข้าสู่เส้นทางนี้ได้ พระพุทธพุทธศาสนา สอนวิธีการเข้าสู่มรรคมีองค์ ๘ ดังนี้

๖.๒.๑ สร้างปัจจัยแก่สัมมาทิฐิ (To built up factors of Sammaditthi)

๑) ปัจจัยภายนอก (Outside factors) ได้แก่ เสียงจากผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) คือ การรับฟัง คำสั่งสอน เล่าเรียน หาความรู้ สนทนา ซักถาม ฟังคำบอกเล่า ชี้แจงจากผู้อื่นโดยเฉพาะกัลยาณมิตร

๒) ปัจจัยภายใน (Inside factors) คือโยนิโสมนสิการ หมายถึง ทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยมองตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์ สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหา อุปาทาน ของตนเข้าจับ เรืองกาย ๆ ว่า วิธีแห่งปัญญา

๖.๒.๒ สร้างปัจจัยแก่สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ (To build up factors of Sammāsankappa) (ความคิดชอบ หมายถึง ก. คิดออกจากกาม ข. คิดไม่พยาบาท ค. คิดไม่เบียดเบียน) วิธีสร้างปัจจัยแก่ สัมมาสังกัปปะ ได้แก่

๑) สังวรปธาน เพียรระวังบาปไม่ให้เกิด (Samvara-padhāna : the effort to prevent or avoid)

๒) ปหานปธาน เพียรกำจัดบาปที่เกิดขึ้นแล้ว (Pahāna-padhāna : The effort to abandon or overcome)

๓) ภาวนापธาน เพียรทำกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด (Bhāvanā-paddhāna : the effort to develop)

๔) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้น (Anurukkanā-padhāna : the effort to maintain)

๖.๒.๓ ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (The practice Dasapuññakiriyavathus) บุญกิริยา วัตถุ ๑๐ มาจาก ทาน ศีล ภาวนา เป็นการปฏิบัติกุศลกรรมที่เข้าใจง่าย ๆ ได้แก่ ๑) ทานมัย ๒) สีลมัย ๓) ภาวนามัย ๔) อปจายนามัย ๕) เวยยาวัจจมัย ๖) ปัตติทานมัย ๗) ปัตตานุโมทนา มัย ๘) ัมมัสสนามัย ๙) ัมมเทสนามัย ๑๐) ทิฐุชุกรม

๖.๒.๔ ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้านคือ

๑) ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (To develop the relation to the environment) ทั้งด้านกายภาพและกรรมทวาร ๓ การฝึกความสัมพันธ์ที่ดี เรียกว่า ศิล ซึ่งต้องใช้ ทวาร ๒ ชุด แยกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑. อินทรีย์สังวร รู้จักใช้อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒. ปัจจยเสวนา คือการรู้จักเสพบริโภคปัจจัย ๔ ตลอดจนวัตถุอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี หมายถึงกินใช้สิ่งเสพบริโภคทั้งหลายด้วยปัญญาที่ทำให้เกิด ความพอดี (โภชนมัตตัญญูตา)

๓. สัมมาอาชีวะ (อาชีวะปาริสุทธิศีล) คือ ศิลที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม หมายถึง การประกอบอาชีพให้ถูกต้อง การประกอบอาชีพด้วยมีฉันทะเป็นตัวนำ นอกจากจะได้รับความสุขตลอดเวลาจากการทำงานแล้ว อาชีพยังอำนวยโอกาสในการพัฒนาชีวิตของแต่ละคนได้ เพราะการประกอบอาชีพย่อมมีความสัมพันธ์กับคน หรือสิ่งต่าง ๆ ทางด้านวัตถุ ธรรมชาติ และสังคม ทั้งทักษะทุกด้าน ความสามารถในการฝึกฝนในการรู้จักพูด สื่อสารให้ได้ผล การสร้างบรรยากาศแห่ง ความร่าเริง เบิกบาน มีความสุขในการอยู่และทำงานร่วมกัน การทำงานด้วยฉันทะเป็นตัวนำมีผลให้ “งานก็ได้ผล คนก็มีความสุข”

๔. วินัยบัญญัติ (ปาฏิโมกขสังวรศีล) คือศีล ๕ เป็นข้อบัญญัติอันเป็นแบบแผน สำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม

๒) ด้านภาวะจิตใจ (To develop the state of mind) ซึ่งโยงกับการพัฒนาอินทรีย์

๓) ด้านการใช้ปัญญา (To develop the wisdom) ซึ่งโยงไปถึงการพัฒนาปัญญา ด้วยความสุขในระดับจิตใจ ถึงจะลึกซึ้งแค่ไหนก็ยังไม่เป็นอิสระจริง ต้องมีปัญญาเข้ามาปลดปล่อยจึง จะเป็นอิสระสมบูรณ์

๗. หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Dhamma for happy life) คือ ธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ได้แก่ โภชนมคค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญูตา สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ ศรัทธา สัทธรรม และ สัมปฐิธรรม ๘

๘. กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรม (Evaluate the happy life) การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขนั้น ควรมีการวัดผลการปฏิบัติในทางพุทธธรรมสอนให้วัดผล ด้วย ภาวนา ๔ คือ

๘.๑ กายภาวนา (Physical development) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพ ตรวจสอบ ๔ ด้าน ได้แก่ ก. การรู้จักใช้อินทรีย์ ข. การกินใช้ด้วยปัญญา เสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะให้ได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง (ดูแผนภูมิที่ ๑๓ หน้า ๑๗๓ แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางกาย)

๘.๒ ศิลภาวนา (Social development) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ตรวจสอบว่ามีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่บิดเบือน ก่อเวรภัยแก่ผู้อื่น แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข

๘.๓ จิตภาวนา (Emotional development) การพัฒนาจิตใจ คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ประเมิน ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบาน ผ่องใส สงบสุข หรือไม่ว่า (ดูแผนภูมิที่ ๑๕ หน้า ๑๓๖ แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางด้านจิต)

๘.๔ ปัญญาภาวนา (Cognitive development) การพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ ประเมินความคิด ความเข้าใจ ความรู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักทำ ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง หรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจ หยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิต ตามสภาพ ลุถึงความบริสุทธิ์ ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์ หรือไม่เพียงไร (ดูแผนภูมิที่ ๑๖ หน้า ๑๓๗ แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางด้านปัญญา)

สรุปรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง ๘ หัวข้อ ล้วนเป็นกรอบหลักนำทางให้พุทธชนดำเนินชีวิตไปในแนวทางมัชฌิมาปฏิปทาทั้งสิ้น ดังที่เรชาวพุทธเคยได้ยินว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่จะนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ และจะนำชีวิตไปในทางที่ถูกต้องและมีความสุข ผู้วิจัยจึงขอสรุปมัชฌิมาปฏิปทาเป็นร้อยกรอง (ภาคผนวก ๑๙ หน้า ๓๐๖) และสรุปรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (ดูแผนภูมิที่ ๑๘ หน้า ๒๐๒) ดังนี้

แผนภูมิที่ ๑๘

แสดงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (GAPPSIDE)

ใช้เป็นคู่มือในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ตัวย่อ	รูปแบบ	คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Mind Map)	อักษรย่อ
G	จุดหมาย Goal	ความสุข (<u>H</u> appiness)	H
A	แนวคิด Attitude	๑. แก้ทุกข์ (<u>S</u> olve <u>P</u> roblem)	SP
		๒. สร้างสุข (<u>C</u> reate <u>H</u> appiness)	CH
P	หลักการ Principals	๑. ไตรสิกขา (Ti Sikkhā)	T
		๒. หน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ (Duty to Catnī Ariyasacca)	D
		๓. หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข (Buddhish Doctrinal Principals about the happiness)	P
		๔. จุดหมายในการดำเนินชีวิต (A goal in life)	G
		๕. วิธีปฏิบัติต่อความสุข (The activity to happy life)	A
P	แนวทาง Right Path Guide Line Right Way	มัชฌิมาปฏิปทา (Majjhimāpatipadā)	M
S	ระบบ System	๑. การรับรู้เป็น (Acknowledgement) แบ่งการรับรู้ (Sense)	S
		๒. กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนาคบหาเป็น (Enjoying) แบ่งของการเสพบริโภค (Consumption)	C
		๓. คิดเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น (Taking the action) แบ่งการทำการ	A
		๔. การล่งพ้นปัญหาเป็น (Solve the problem)	S
I	วิธีการ Procedure or Implementation	๑. ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐ (The practices of good Gariya Dhamma)	G
		๑.๑ เข้าใจความจริงของธรรมชาติว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย (The well understanding about the truth)	u
		๑.๒ กระทำการที่เป็นเหตุให้เกิดผลสอดคล้องกับธรรมชาติ (The utilization of the understanding)	a
		๑.๓ วางใจเป็นอิสระไม่เอาตัวตนไปเกี่ยวข้อง (To let thing run naturally on its' right path, Feel Free)	f
		๒. ฝึกพัฒนาดนให้ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (To practice and to develop oneself to the Buddhish happy right ways)	D
		๒.๑ สร้างปัจจัยแก่สัมมาทิฐิ (To built up factors of Sammāditthi)	d2
		๑) ปัจจัยภายนอก (Outside factors)	o
		๒) ปัจจัยภายใน (Inside factors)	i
		๒.๒ สร้างปัจจัยแก่สัมมาสังกัปปะ (คิดชอบ) (To built up factors of Sammāsankappa)	S4
		ก. คิดออกจากกาม ข. คิดไม่พยาบาท ค. คิดไม่เบียดเบียน	

ตัวย่อ	รูปแบบ	คู่มือการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Mind Map)	อักษรย่อ
		วิธีสร้างปัจจัยแก้สัมมาสังกัปปะ ได้แก่	
		๑) สังวรปธาน เพื่อยระวังบาปไม่เกิด (Sanvara-padhāna : The effort to prevent (avoid))	p
		๒) ปหานปธาน เพื่ยรกำจัดบาปที่เกิดขึ้นแล้ว (Pahāna-padhāna : The effort to abandon (overcome))	o
		๓) ภาวนापธาน เพื่ยรทำกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด (Bhāvanā-padhāna : The effort to develop)	d
		๔) อนุรักษนาปธาน เพื่ยรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ เจริญขึ้น (Anurakkhanā-padhāna : The effort to maintain)	a
		๒.๓ ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (To practice Dasapuññaki-riyāvathus)	p10
		๒.๔ ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้าน (To develop the ways of life to Buddhist happiness)	d3
		๑) ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (To develop the relation to the environment)	e
		๒) ด้านภาวะจิตใจ (To develop the state of mind)	m
		๓) ด้านการใช้ปัญญา (To develop the wisdom)	w
D	หลักพุทธธรรม ที่ใช้ในการดำเนิน ชีวิตอย่างมีความสุข Dhamma for happy life	ธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ได้แก่ (Dhamma fed for vijja and Vimutti) โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อินทรีย์สังวร โภชเนมัตตัญญูตา สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ ศรัทธา และสัทธรรม	5S2P1Y P S S I P S Y S S
E	การวัดผลการ ดำเนินชีวิตที่ดี Evaluate the happy life	ภาวนา ๔ (Bhāvanā 4)	B4
		๑. กายภาวนา (Kaya Bhāvanā)	K
		๒. ศีลภาวนา (Sila Bhāvanā)	S
		๓. จิตภาวนา (Citta Bhāvanā)	C
		๔. ปัญญาภาวนา (Paññā Bhāvanā)	P

สรุป GAPPSIDE คือรูปแบบย่อเป็นคู่มือสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม สำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมั่นใจว่า GAPPSIDE เป็นกรอบหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมที่จะสามารถนำทางให้ปุณชนผู้ต้องการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ไปถึงซึ่งชีวิตที่พ้นทุกข์ และพบแต่ความสุขได้ในระดับต่าง ๆ จนถึงบรมสุข (นิพพาน) ได้อย่างแน่นอน ความรู้ทั้ง ๘ หัวข้อนี้เป็นรูปแบบหรือกระบวนการที่จะนำทางให้ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนซึ่งเดิมอาจมีแต่ความทุกข์ หรือมีความสุขระคนทุกข์ หรือเข้าใจว่ามีความสุขอยู่แล้ว มาสู่รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแล้วพบว่าผู้ที่ศึกษารูปแบบดังกล่าวให้เข้าใจและมีสมาธิปฏิบัติจะสามารถปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนให้คลายทุกข์ มีแต่ความสุข และมีอิสระสามารถพัฒนาความสุขที่มีอยู่แล้วให้มีความสุขในระดับสูงขึ้นยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงบรมสุขอันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา (ดูบทสรุปย่อกรองในภาคผนวก ๒๐ ธรรมผดุงวัย หน้า ๓๐๗)

สำหรับผู้สูงอายุนอกจากหลักการดำเนินชีวิตตามกรอบ GAPPSIDE แล้วผู้สูงอายุควรใช้ความรู้และประสบการณ์จากหลักทฤษฎีต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไปซึ่งล้วนมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งสิ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เสนอกระบวนการสร้างสุขในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาว่าท่านพอใจในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาแล้วหรือไม่ ถ้ายังไม่พอใจหรือยังมีความต้องการที่จะพัฒนาความสุขของตนต่อไป นับแต่บัดนี้จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต ก็ลองศึกษางานวิจัยชิ้นนี้ต่อไป

๔.๒.๒ รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

วิถีการดำเนินชีวิตของปุณชนไม่ว่าชาติใดภาษาใด ถูกปลูกฝังกันมาตั้งแต่เกิดเป็นมนุษย์มาให้ฝึกฝนตนอย่างไรจึงจะมีชีวิตอยู่รอดได้ ดังนั้นเมื่อประเพณีวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดกันมา ก็เพราะบ่มแนวคิด การรับรู้ การกระทำ การแก้ปัญหาในทางที่ถูกหรือผิดตามบรรพบุรุษมาเป็นนิสัยที่ประจำตัว การรับรู้เพียงการอยู่รอดและอยู่ดีตามความรู้สึกแต่ละขณะเช่นความทุกข์ ความสุข ทางกายทางใจเท่านั้น การจัดการกับชีวิตของตนต่างก็อาศัยประสบการณ์ ความรู้ที่มีอยู่ในทางโลกที่ได้เรียนรู้มา แต่กระนั้นถ้าเราวิเคราะห์กันให้ดี ๆ จะพบว่าไม่ค่อยมีใครศึกษาทางออกจากความทุกข์โดยเจริญรอยตามพระพุทธเจ้า พุทธธรรมสอนความว่ามนุษย์จะเป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการฝึก ถ้าไม่ฝึกแล้วหาประเสริฐไม่ได้ดังพุทธพจน์ว่า “ทนต์ นยนิติ สมิตี ทนต์ ราชาภิรุหิต ทนต์ เสฏฐ มนุสเสสุ โยติวากยณตติกุขติ.”^๕ คำแปลความว่า “คนทั้งหลายนำสัตว์พาหนะที่ฝึกแล้วผู้ที่ประชุม พระราชาย่อมทรงพาหนะที่ฝึกแล้ว ในหมู่มนุษย์คนที่อดกลั้นถ้อยคำล่วงเกินได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกตนได้แล้ว หมายถึงฝึกตนได้ด้วยอริยมรรค ๔ (โสดาปัตติมรรค สทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค)”^๖

^๕ข.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๒๑/๗๒.

^๖ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

เวลาแห่งการฝึกในช่วงชีวิตของมนุษย์สั้นนักโดยเฉพาะผู้สูงอายุ ความตายยิ่งใกล้เข้ามาทุกที ดังปัจฉิมโอวาทเตือนพวกเราว่า “หนทนา ภิขเว อามนตยา มิ วยธมา สงขารา อปฺปมาเทน สมปาเทถ” ภิขเวทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลาย จงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^๗ พระธรรมคำสอนครั้งสุดท้ายของพระองค์นี้สรุปจาก พระธรรมขันธ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นหลังด้วยคำสอนอย่างย่อที่สุดคือ “ความไม่ประมาท” กับ หน้าที่ หมายถึง “ประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น” ได้ดังนี้

ความไม่ประมาท หมายถึง อย่ารอช้าให้รีบสร้างปัญญาให้เข้าใจให้แจ่มแจ้ง ธรรมวินัย ประกอบด้วยปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ ธรรมที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งปวงโดยศึกษาพระธรรมวินัย เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากถา พิจารณาขันธและอินทรีย์ ๖ ให้รู้เห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่มีตัวตนเป็นของตนเอง เมื่อพิจารณาเข้าใจสิ่งทั้งหลาย อย่างนี้แล้ว ผลก็ออกมาเป็นความไม่ประมาท เกิดปัญญาสามารถรู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบสัมผัสตาม ความจริงในปัจจุบัน ความไม่พอใจ พอใจที่เป็นผลจากอวิชชาย่อมไม่เกิดขึ้นซึ่งจะไม่นำไปสู่ความทุกข์ ความประมาทตามความหมายนี้จึงเป็นการใช้ปัญญาก่อให้เกิดวิชาและสามารถดับทุกข์ให้ทั้งโลกียะ และโลกุตระ ซึ่งจะนำความสุขมาให้อย่างแท้จริง มิใช่การนำเอาความประมาทไปปฏิบัติทันทีด้วยเป็น ผลจากปัจจัยอื่น ๆ มิใช่การปฏิบัติสอดคล้องกับปัจจัยตามธรรมชาติและการดำเนินชีวิตไปในทางสาย กลางที่พระองค์ทรงชี้ทางให้

“ประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น” หมายถึงจุดหมายของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามพุทธธรรมอันได้แก่ จุดหมายหรือประโยชน์ ๓ ชั้นคือ ๑. จุดหมายชั้นตาเห็น ๒. จุดหมายชั้นเลศ ตาเห็น ๓. จุดหมายสูงสุด และจุดหมาย ๓ ชั้นดังกล่าวอีก ๓ ด้านคือ ๑) จุดหมายเพื่อตนผู้อื่น ๒) จุดหมายเพื่อผู้อื่น และ ๓) จุดหมายร่วมกัน

ผู้วิจัยยกปัจฉิมโอวาทมาแสดงเพื่อเตือนปวงชนโดยเฉพาะผู้สูงอายุให้ตระหนักถึงเวลาที่ เหลืออยู่ในโลกอันน้อยนิดว่า ท่านผู้สูงอายุ บัดนี้ท่านยังคงตั้งอยู่ในความประมาทอยู่หรือ

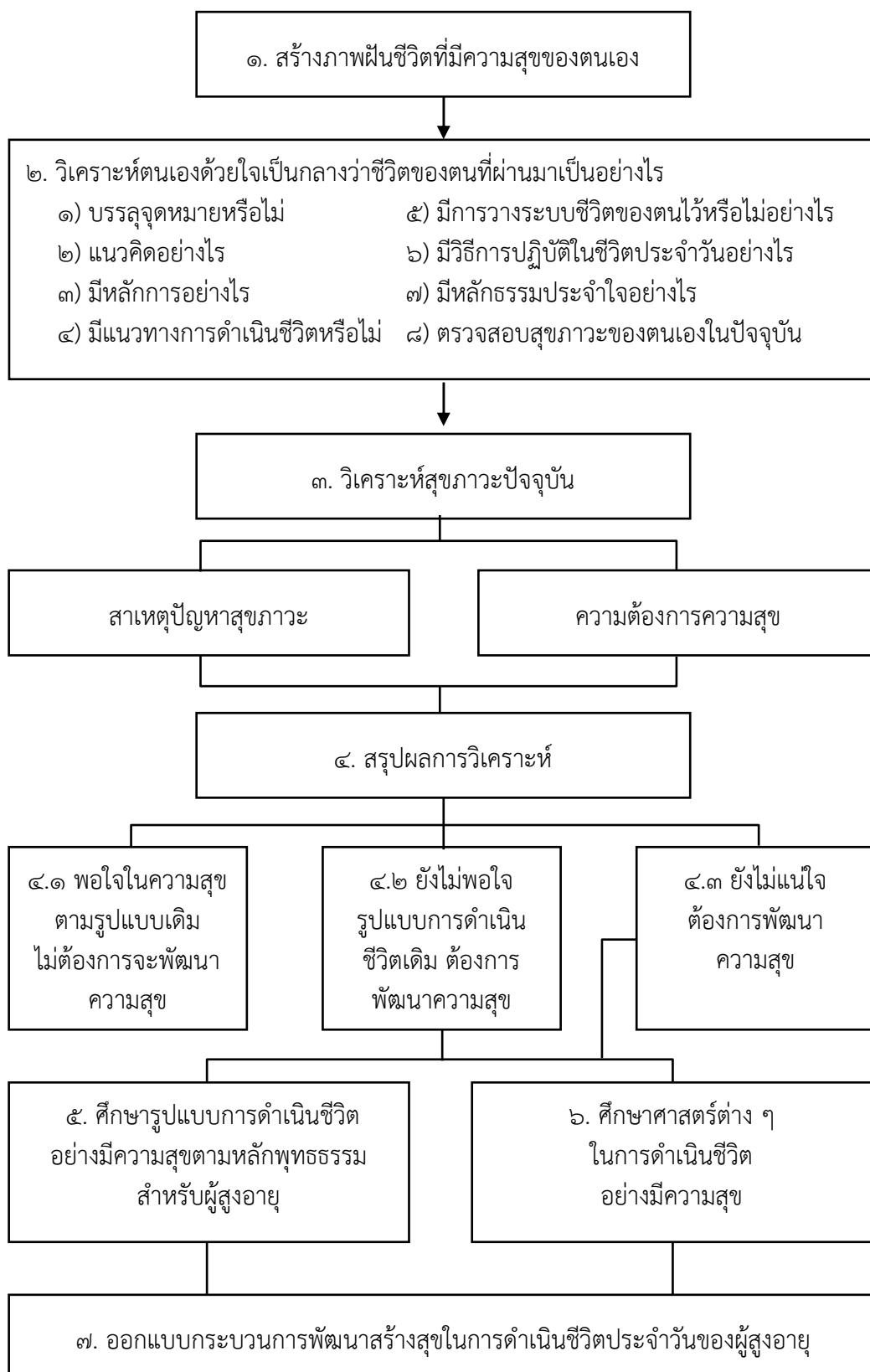
งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอรูปแบบของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตาม หลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการพัฒนาชีวิตของตนให้มีความสุขโดยเปลี่ยนจากแนวคิด ของปวงชนส่วนใหญ่ คือ “หนีทุกข์-หาสุข” มาเป็น “แก้ทุกข์-สร้างสุข” โดยใช้รูปแบบตามกรอบหลัก คือ GAPPSIDE เพื่อให้การนำไปใช้เป็นคู่มือในการดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้น แต่ผู้วิจัยยังไม่แน่ใจว่า ผู้สูงอายุจะสนใจ GAPPSIDE มากน้อยเพียงไร จึงทำแผนภูมิให้ผู้สูงอายุพิจารณาตัดสินใจด้วยตนเอง (ดูแผนภูมิที่ ๑๙ หน้า ๒๐๖)

^๗ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๗๗.

^๘ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

แผนภูมิที่ ๑๙

แสดงกระบวนการพัฒนาสร้างสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ



๑) กระบวนการพัฒนาสร้างสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้อ่านอาจสงสัยว่าทำไมผู้วิจัยจึงสนใจกลุ่มผู้สูงอายุตามคำจำกัดความของงานวิจัย ผู้วิจัยขอเฉลยว่าจากประสบการณ์ของผู้วิจัยเองพบว่าคนพวกนี้ส่วนใหญ่มีการศึกษาสูง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง หลงในปญจธรรม มี ตัณหา ทิฐิ มานะ (ดูภาคผนวก ๒๑ หน้า ๓๐๘) สูง มีวิชาโดยหลงตนว่าช่างในวิชาทางโลก หารู้ไม่ว่าในใจแฝงด้วยกิเลสอย่างละเอียดโดยไม่รู้ตัว หลงในโลกธรรมมองพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของคนที่มีความเชื่องมง่าย ไม่มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา และยังหลงระเหิงอยู่ในกามสุขโดยเข้าใจว่าตนมีโอกาสที่ดีกว่าคนทั้งหลายที่สามารถเสพสุข บำรุงบำเรอตนเพียงใดก็ได้โดยไม่รู้จักความสุขในระดับที่ประณีตขึ้นว่าเป็นอย่างไร ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความประมาท จึงไม่คิดเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต

ผู้วิจัยได้พยายามวิเคราะห์สาเหตุโดยศึกษาพุทธธรรมเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขแล้วพบว่า ปัญหาของมนุษย์ส่วนใหญ่คือดำเนินชีวิตโดยแนวคิดหนีทุกข์ หาสุข จึงทำให้ชีวิตหนีจากความจริงตามธรรมชาติและขาดความสุขอยู่เนื่อง ๆ คนที่สามารถหาสุขมาบำรุงบำเรอตนเองได้ก็มักหลงระเหิงในกามสุขที่ตนแสวงหาโดยไม่เข้าใจคุณโทษของมัน ครั้นเกิดปัญหา แก้ปัญหาได้ไม่ถูกต้อง จึงวนเวียนก่อทุกข์ซ้ำซ้อนยิ่งขึ้น เวียนวนในวัฏสังสาร ความไม่เข้าใจเรื่องความสุขก่อให้เกิดการผิดศีลแก่งแย่งวัตถุกามกัน เปียดเบียนกัน ตนก็ขาดอิสรภาพในการมีความสุข ขาดความสามารถในการสร้างความสุขให้มากขึ้นในตัวเอง คนรวย คนจน ล้วนมีความสุขได้ง่ายและมีความสุขได้ยาก ดังนั้นการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขได้ มนุษย์จะต้องสร้างจิตสำนึกในการฝึกฝนด้วยตนเอง แต่มนุษย์ก็มีข้อเสียคือพอฝึกฝนเป็นแล้วก็หยุดครณินี้จึงควรจำพุทธดำรัสที่ว่า “ให้สันโดษในวัตถุ คือ อริยวงศ์ ๔ ได้แก่ ๑. สันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้ ๒. สันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้ ๓. สันโดษด้วยเสนาสนะตามแต่จะได้ ๔. มีปหานะ (การละ) เป็นที่ยินดี ยินดีในปหานะมีภาวนาเป็นที่ยินดี ยินดีในภาวนา และไม่ยกตนข่มผู้อื่น เพราะความเป็นผู้มีปหานะที่ยินดีในปหานะ เพราะความเป็นผู้มีภาวนาเป็นที่ยินดี ยินดีในภาวนานั้นภิกษุใดขยัน ไม่เกียจคร้าน มีสัมปชัญญะ มีสติมั่นคงในปหานะและภาวนานั้น ภิกษุนี้เราเรียกว่าผู้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ ๔ ที่รู้จักว่าล้าเลิศเป็นของเก่า” แต่ไม่ให้สันโดษในกุศลธรรม คือ กุสเลสุ อัมเมสุ อสนันตญฺญิตา (ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย)^{๑๐} หมายถึงให้สันโดษในวัตถุเสพบริโภคแต่ไม่ให้สันโดษในกุศลธรรม โจทย์วิจัยส่วนตัวคือจุดเปลี่ยนจากกามสุขหรือสามิสสุขมาเป็นเนกขัมมะสุขหรือนิรามิสสุขจะอย่างไร คำตอบก็ได้มาเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธธรรมแล้วคือ GAPPSIDE ปัญหาต่อไปคือผู้สูงอายุจะเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตของตนให้มาเข้าสู่รูปแบบดังกล่าวนี้หรือไม่ เป็นทางเลือกของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงออกแบบกระบวนการพัฒนาสร้างสุขในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุตามกระบวนการต่อไปนี้

^๙ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๐๙/๒๕๒-๒๕๓, ดุราลัยละเอียดใน ที.ปา.อ. (บาลี) ๓๐๙/๒๐๘ม ๐ง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๒๕/๔๓-๔๔ม, ๐ง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๕/๓๑๗ (ไทย).

^{๑๐}ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๐๙/๒๕๔, ๐ง.ทุก. (ไทย) ๑๐/๕/๖๑, ๑๗๘/๑๒๙.

กระบวนการพัฒนาสร้างสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

๑. สร้างความฝันชีวิตที่มีความสุขของตนเอง

๒. วิเคราะห์ตนเองด้วยใจเป็นกลางว่าชีวิตของตนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร

๒.๑ บรรลุจุดหมายหรือไม่เพียงไร

๒.๒ มีแนวคิดอย่างไรในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา

๒.๓ มีหลักการดำเนินชีวิตอย่างไร

๒.๔ มีแนวทางการดำเนินชีวิตหรือไม่อย่างไร

๒.๕ มีการวางระบบชีวิตของตนไว้หรือไม่อย่างไร

๒.๖ มีวิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างไร

๒.๗ มีหลักธรรมประจำใจหรือไม่อย่างไร

๒.๘ ตรวจสอบสุขภาวะของตนเองในปัจจุบัน

๓. วิเคราะห์สุขภาวะปัจจุบันถึงสาเหตุ ปัญหาของสุขภาวะและความต้องการความสุขของตน

๔. สรุปผลการวิเคราะห์

๕. ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ

๖. ศึกษาศาสตร์ต่างๆในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

๗. ออกแบบกระบวนการพัฒนาสร้างสุขในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุโดยใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุมาใช้ในชีวิตประจำวันของผู้วิจัยนำเสนอ คือ GAPPSIDE เป็นคู่มือชีวิต

๒) การประยุกต์รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุมาใช้ในชีวิตประจำวัน

จากการบูรณาการความรู้ที่ได้จากงานวิจัยทั้งหมดมาเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมในข้อ ๔.๒.๑. จะเห็นได้ว่า รูปแบบดังกล่าวเป็นวิถีทางการดำเนินชีวิตที่ดีและถูกต้องซึ่งจะสามารถนำพาชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปสู่ทางแห่งความพ้นทุกข์ และเจริญไปในทางแห่งความสุขยิ่งๆขึ้นไปจนถึงบรมสุขได้ คุณาปรณอันประเสริฐของพระองค์ท่านที่ได้ทรงนำพระธรรมอันลึกซึ้งที่พระองค์ทรงตรัสรู้มาบอกแก่สัตว์โลกผู้ยังพอมิรู้ลึในดวงตาน้อยให้ปฏิบัติตามพระองค์ท่าน ทุกคนมีความสามารถที่จะบรรลุธรรมได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า คนไปนรกเท่าชนโค แต่ไปสวรรค์แค่เขาโค เมื่อเห็นใบไม้ร่วง ก็นึกว่าใบไม้ร่วงตอนกลางวันมากกว่าตอนกลางคืน เพราะความร้อนของแสงแดดเป็นเหตุ พระองค์ก็ทรงพระเมตตามาตรัสสอนว่า “คนก็เหมือนกัน ที่ต่างพากันหลุดร่วงสู่อบายภูมิ ๔ เพราะความร้อนแห่งไฟโมหะ โทสะ ราคะ กันมากมายจนนับไม่ถ้วน เพราะเหตุไม่รู้เท่าทันในอารมณ์แห่งจิตนั้น ๆ ตลาคตจึงได้กล่าวเอาไว้ว่า คนไปนรกมีปริมาณเท่าชนโค ด้วยเหตุให้ความร้อนแห่งไฟโมหะ โทสะ ราคะ เผาใจตนเองนี้ ซึ่งต่างกับความเย็นของชั้นกามาวจรสวรรค์ ซึ่งคนไปน้อยมากแค่เขาโค^{๑๑}

^{๑๑}หลวงพ่อกุญ (พระราชพรหมยานมหาเถร) รวบรวมโดย พล.ต.ท. นพ. สมศักดิ์ สืบสงวน, คนไปนรกเท่าชนโค แต่ไปสวรรค์แค่เขาโค, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.buddhathailand.org/forum.php?mod=viewthread&tid=860>

เมื่อศึกษาพระธรรมมาถึงบัดนี้ ผู้วิจัยจึงได้ซาบซึ้งในบทสวดมนต์สรรเสริญพุทธคุณตามที่เคยท่องมาจากสมัยเด็ก

องค์ใดพระสัมพุทธ	สุวิสุทธิสัณดาน
ตัตตมุลิกเลสมาร	บมิม่นมิมมอมม
หนึ่งในพระทัยท่าน	ก็เบิกบานคือดอกบัว
ราศีปัพพัต	สุวคนธะกัจจ
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาดังสาคร
โปรดหมู่ประชากร	มละโสมะกันดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมสอาด
ชี้ทางพระนฤพาน	อันพ้นโศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก-	ชุจรัสวิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึงฟัง	มละบาปบาปเพญญ
ลูกขอประณตน์อม	ศิรเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุญ-	ยภาพนนั้นนรินทร ฯ ^{๑๒}

ดังนั้น เพื่อเจริญรอยตามพระบาทของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ทรงตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐ ผู้วิจัยขอเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ (ดูแผนภูมิที่ ๒๐ หน้า ๒๑๐)

๑. ใช้รูปแบบหลักการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุตามที่วิจัยได้ เป็นคู่มือการดำเนินชีวิต

รูปแบบหลักของการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมเป็นคู่มือการดำเนินชีวิตเป็นรูปแบบเปรียบเสมือนคู่มือในการดำเนินชีวิตใช้ได้กับผู้ที่มีความต้องการมีชีวิตที่ดีและมีความสุขสำหรับปวงชนทุกเพศทุกวัย GAPPSIDE ล้วนเป็นกระบวนการนำไปสู่การดำเนินชีวิตตามแนวทางอริยมรรคมีองค์แปด (Mind Map)

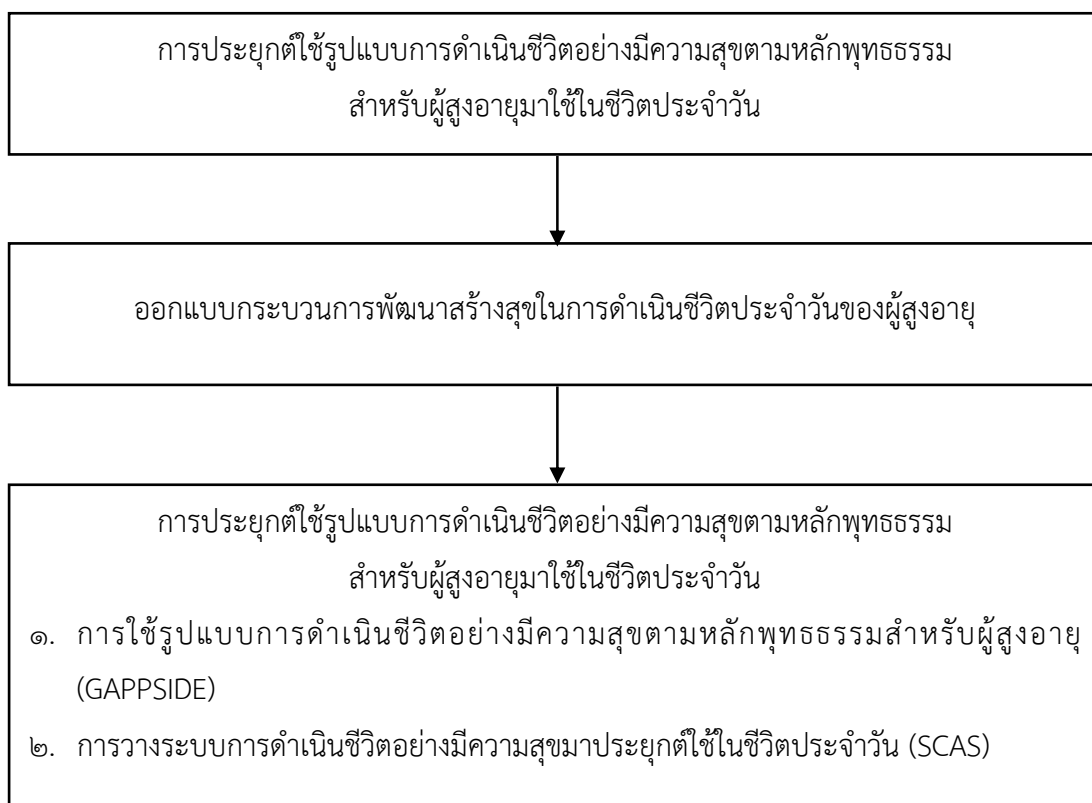
- ๑.๑ G จุดหมาย(Goal) ความสุข (H)
- ๑.๒ A แนวคิด (Attitude) คือแก้ทุกข์สร้างสุข (SP-CH)
- ๑.๓ P หลักการ (Principal) คือ 3Dhga
- ๑.๔ P แนวทาง (Right Patj หรือ Guide line) คือ N8
- ๑.๕ S ระบบ (System) คือ SCAS
- ๑.๖ I วิธีการ (Implementation) คือ Guaf Dutkemw
- ๑.๗ D หลักธรรม (Dhamma) คือธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ

(to Dhammas attached Vija and Vimutt)

- ๑.๘ E การวัดผล (Evaluate) คือ KSMW (ด้านกาย ศีล จิต ปัญญา)
- (ดูแผนภูมิที่ ๒๑ หน้า ๒๑๑)

^{๑๒} พระยาศรีสุนทรโวหาร (น้อย อาจารยางกูร) คำสร้อยบุญ, วงศ์วรวิธ อาริยวัฒน์ เรียบเรียง, ธนพร แวกประยูร ขับร้อง, บทสรรเสริญพระพุทธรูป ทำนองสรภัญญะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=NfUmHUZpM2E>

แผนภูมิที่ ๒๐
แสดงการประยุกต์ใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม
สำหรับผู้สูงอายุมาใช้ในการชีวิตประจำวัน

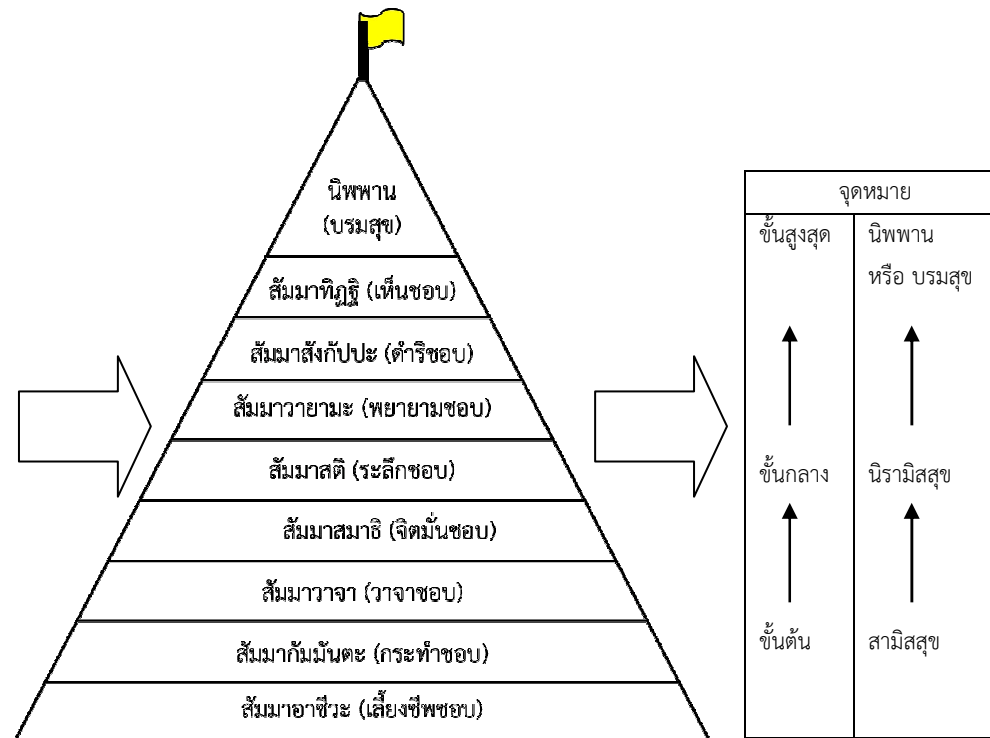


แผนภูมิที่ ๒๑

แสดงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม (Mind Map) ภาพรวม

รูปแบบในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (Mind map)

ตัวย่อ	รูปแบบ ภาษาอังกฤษ	รูปแบบ ภาษาไทย	คำอธิบายย่อ ของรูปแบบ
G	Goal	๑ จุดหมาย	ความสุข Happiness (H)
A	Attitude	๒ แนวคิด	แก้ทุกข์ สร้างสุข (SP-CH)
P	Principal	๓ หลักการ	TDPGA
P	Right Path	๔ แนวทาง	N8
S	System	๕ ระบบ	SCAS
I	Implementation	๖ วิธีการ	Guaf (Dd2, S4, p10, d3)
D	Dhamma	๗ หลักธรรม	5S2P1Y
E	Evaluate	๘ การวัดผล	KSCP



เนื่องจากแนวคิดในการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาเปรียบเทียบกับศาสนาอื่นในเรื่องการดำเนินชีวิตประจำวัน ตามที่ได้ศึกษามาแล้ว กล่าวคือ ศาสนาอื่น ๑. ไม่ใส่ใจเรื่องการดำเนินชีวิต มุ่งบรรลุจุดหมายสูงส่ง เข้าถึงปรารถนาล้วน ๒. สั่งสอนข้อปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตประจำวันเสียอย่างละเอียดพิสดาร ส่วนพระพุทธศาสนา สอนความพอดีระหว่างการเพิกเฉยไม่ใส่ใจเลยต่อเรื่องที่จะต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน กับการตรากตรำปฏิบัติเป็นข้อบังคับที่เคร่งถึงตายตัว ดังนั้น การประยุกต์รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุจึงออกแบบการวางระบบชีวิตตาม ๔.๒.๑ เป็นการวางระบบ รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมดังต่อไปนี้กว้าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันของแต่ละคนดังนี้

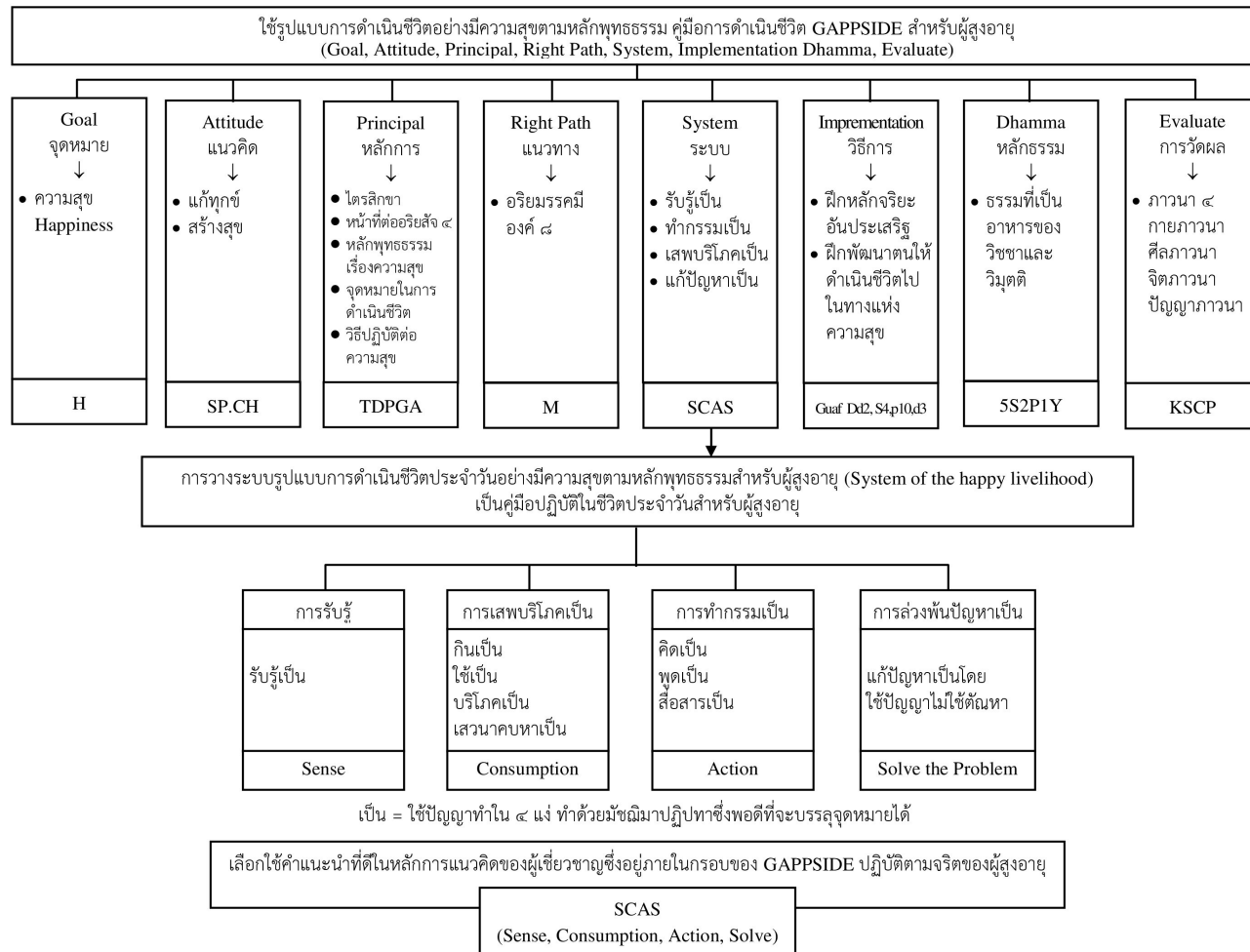
การวางระบบรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
SCAS (Solve the Problem, Consumption, Action, Sense)
 กสกร (แก้ปัญหา เสพบริโภค ทำกรรม รับรู้)

การรับรู้ (Sense) S	ใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เป็น <u>ตา หู จมูก ลิ้น กาย</u> ๑. อินทรีย์สังวร ระวางอินทรีย์ด้วยสติ ๒. ตรวจสอบปฏิกิริยาต่อการรับรู้ว่าก่อให้เกิดความสุข ความทุกข์ อย่างไร ไม่ติดสุขติดทุกข์ ๓. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพด้วยฉันทะมิใช่ตัณหา ๔. รักษาศีล ๕ เป็นนิจ สร้างสุขภาพจิตด้วยศีล ๘ <u>ใจ</u> ก) สร้างปัจจัยแก้สัมมาทิฐิ ๑. ปรีโธมฺหะ ๒. โยนิโสมนสิการ ข) สร้างปัจจัยแก้สัมมาสังกัปปะ ๑. ดำริออกจากกาม ๒. ดำริการไม่พยาบาท ๓. ดำริการไม่เบียดเบียน
การเสพบริโภค (Consumption) C	๑. ให้รู้จักประมาณในการเสพบริโภค (โภชนมัตตัญญูตา) - เสพบริโภคด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้ - เสพบริโภคอย่างไม่หลงมัวเมา - เสพเพียงเพื่อคุ้มครองทวารอินทรีย์ทั้งหลาย - เสพเพียงเพื่อเป็นปัจจัยการพัฒนาและสร้างสรรค์ ๒. หาความรู้ในการพัฒนาสุขภาพทางกายและใจ ๓. ใช้เทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา
การทำกรรม (Action) A	๑. คบกัลยาณมิตร ๒. การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น - ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น - รู้จักสังเคราะห์ให้อ่อนโยนเอาใจใส่ทำให้เกิดไมตรีสามัคคี - รู้จักสื่อสารเพื่อชักจูงชักนำในการพัฒนาและสร้างสรรค์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ๓. ด้านอาชีพ ๑) การใช้ทรัพย์สิน - เลี้ยงตนและคนเกี่ยวข้องให้เป็นสุข - สงเคราะห์เผื่อแผ่แบ่งปัน

	- ทำสิ่งที่ตั้งเป้าหมายเป็นบุญ - เก็บออมเป็นทุน - สร้างคุณค่าทางจิตปัญญา - ไม่ลุ่มหลงมัวเมารู้ทันเป็นอิสระ - ใช้พัฒนาจิตปัญญายัง ๆ ขึ้นไป ๒) ทศนคติต่ออาชีพ - เพื่อให้ได้ผลตอบแทนเป็นปัจจัยยังชีพ - เป็นเครื่องมือฝึกฝนพัฒนาตนเอง - ใช้แก้ปัญหาพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม ๔. วินัย - มีความเคารพรักษากฎเกณฑ์ กติกา สิกขาบท ระเบียบจรรยาบรรณ กฎหมาย - รู้จักวินัยในการดำรงชีวิต • การจัดการวัตถุสิ่งของ • การจัดแบ่งเวลา • การจัดสภาพแวดล้อม • การจัดระเบียบการอยู่ร่วม ๕. บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หรือมงคลชีวิต (ดูภาคผนวก ๒๒ หน้า ๓๐๙)
การล่องพ้นปัญหา (Solve the Problem) S	- ใช้สมาธิ - มีความรู้ แสวงหาความรู้ คิดเป็น แก้ปัญหาได้ด้วยปัญญา - เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นตามเหตุปัจจัย - ทำการที่เป็นเหตุให้เกิดผลสอดคล้องกับธรรมชาติ
เลือกใช้คำแนะนำที่ดีจากหลักการแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ซึ่งอยู่ภายในกรอบของ GAPPSIDE ใน การปฏิบัติในชีวิตประจำวันตามจริตของผู้สูงอายุ	คำแนะนำของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตัวได้ดีในการดำเนินชีวิต ๑. หลักปรัชญาธรรมนามัยของ น.พ. อวย เกตุสิงห์ ๒. รูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพผู้สูงอายุโดย น.พ.หงจางวาง ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ๓. น.พ. เจษฎา โชคดำรงสุข “กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยสร้างสุขด้วยตนเอง” ๔. น.พ.เสนอ อินทรสุขศรี “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข”

การดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลให้ถูกต้องให้ดีขึ้น แนวคิดระบบการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรม สอนไว้ข้างต้นแล้วว่าควรดำเนินชีวิตให้ถูกต้องต่อชีวิตตนใน ๓ ด้าน คือ ๑. ด้านสภาพแวดล้อม ๒.ด้านวัตถุทั่วไปและ ๓.ด้านเทคโนโลยี ในชีวิตประจำวันของเรานั้นชีวิตที่ดีและมีความสุข การวางแผนการดำเนินชีวิตควรมีระบบที่ดี ผู้วิจัยได้นำระบบการดำเนินชีวิตคือตัว S ในกรอบหลัก ในข้อ ๕ คือ SCAS มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้สูงอายุ SCAS เป็นระบบที่เกี่ยวกับ ๑. การรับรู้ (sense) ๒. การบริโภค (consumption) ๓. การทำกรรม (Action) ๔. การลวงพ้นปัญญา (Solve the problem) ชีวิตนี้เกิดมาแล้วต่างดำเนินชีวิตอยู่ได้ระบบดังกล่าวด้วยกันทั้งนั้น แต่ในทางพระพุทธศาสนาสั่งสอนให้มนุษย์ไม่เพียงอยู่ได้เพื่อดำเนินชีวิตไปตามที่เคยชินเท่านั้น แต่ควรอยู่ดีและมีความสุขเพราะพระองค์ทรงค้นพบความจริงตามธรรมชาติและทรงตรัสรู้แล้วว่าการมีชีวิตเพียงดำรงชีพอยู่ได้นั้น มิใช่การดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ถ้าดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ไม่อาจพ้นจากความทุกข์ได้ การมีชีวิตให้อยู่ดีและมีความสุขได้ ผู้ที่ปรารถนาจะมีชีวิตเช่นนี้จะต้องศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตดังกล่าวให้เข้าใจแล้วปฏิบัติตามข้อเสนอแนะในระบบการดำเนินชีวิตที่ผู้วิจัยได้วางระบบไว้แล้วสำหรับผู้สูงอายุ โดยประยุกต์จากรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาที่วิจัยได้คือ GAPPSIDE มาเป็นการวางระบบการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขในชีวิตประจำวัน ดังแผนภูมิที่ ๒๒ หน้า ๒๑๖

แผนภูมิที่ ๒๒
แสดงการวางระบบรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข
ตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ



๔.๓ สรุปรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ

ผลจากการบูรณาการรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ค้นพบกรอบหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นคำย่อคือ GAPPSSIDE ประกอบด้วยวิทยาการ ๘ หัวข้อได้แก่ ๑. Goal จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุข (happiness) ระดับต่าง ๆ ๒. Attitude แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธธรรมคือแก้ทุกข์-สร้างสุข (Create happiness) ๓. Principal หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมมีส่วนประกอบ ๕ คือ ๑) ไตรสิกขา (Ti Sikkhā) ๒) หน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ (Duty to Catmā Ariyasacca) ๓) หลักพุทธธรรม เรื่องความสุข (Buddhist Doctrinal Principals about the happiness) ๔) จุดหมายในการดำเนินชีวิต (A goal in life) ๕) วิธีปฏิบัติต่อความสุข (The activity to happy life) Right Path แนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา คือ มัชฌิมาปฏิปทา (Majjimapatipada) หรือมรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ ๑) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓) สัมมาวาายามะ (พยายามชอบ) ๔) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๕) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ๖) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) ๗) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๘) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๕. System of happy life ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา มี ๔ แก่งคือ ๑) ในแง่การลวงพ้นปัญหา (แก้ปัญหาคือ Solve Problem) ๒) ในแง่การเสพบริโภค (กินเป็น, ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนา คบหาเป็น Consumption) โดยคำว่า “เป็น” มีความหมายว่าพอดีที่จะบรรลุเป้าหมายของกุศลฉันทะได้ ๓) ในการทำกรรม (คิดเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น Action) ๔) ในแง่การรับรู้ (รับรู้เป็น Sense) ๖. The Procedure or Implementation of happy life วิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธศาสนามี การฝึก ๒ ด้านคือ ๑) ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐ (The practice of good Gariya Dhamma) ใน ๓ ขั้น คือขั้นที่ ๑ เข้าใจความจริงของธรรมชาติ (The well understanding about the truth) ขั้นที่ ๒ คือ กระทำการที่เป็นเหตุให้เกิดผลสอดคล้องกับธรรมชาติ (The Utilization of the understanding) ขั้นที่ ๓ คือ วางใจเป็นอิสระ ไม่เอาตัวตนไปเกี่ยวข้อง (The let thing run naturally on it's right path, feel free) และ ๒. ฝึกพัฒนาตนให้ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพุทธศาสนา (To practice and to develop oneself to the Buddhist happy right way) โดยวิธีการที่จะเข้าสู่เส้นทางของมรรคมืองค์ แปลคือ ๒.๑) สร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ (To built up factors of Sammaditthi) ด้วยปัจจัยภายนอก (Outside factors) ได้แก่ เสี่ยงจากผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) คือการหาความรู้จากผู้อื่นโดยเฉพาะกัลยาณมิตร และ ปัจจัยภายใน (Inside factors) คือโยนิโสมนสิการ หมายถึงทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิด ถูกวิธี รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญาวิเคราะห์ตามความเป็นจริง ตามปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึก ด้วยตัณหา อุปทานของตนเข้าไปยึดถือ ๒.๒) สร้างปัจจัยแก่สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ (To build up factors of Sammasankappa) โดย (๑) สังวรปธาน เพียรระวังบาปไม่ให้เกิด (Samvara-Padhana : The effort to prevent or avoid) (๒) ปหารปธาน เพียรกำจัดบาปที่เกิดขึ้นแล้ว (Pahana-padhana : The

effort to abandon or overcome) (๓) ภาวนาปธาน เพียรทำกุศลกรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิด (Bhavana-paddhana : The effort to develop) (๔) อนรรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้น (Anurukkana-paddhana : The effort to maintain) ๒.๓) ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (The practice Dasapunnkiriyaavathus) ได้แก่ (๑) ทานมัย (๒) สีลมัย (๓) ภาวนามัย (๔) อปจายนามัย (๕) ไวยยาวัจจมัย (๖) ปัตติทานมัย (๗) ปัตตานุโมทนามัย (๘) ธัมมัสสวนามัย (๙) ธัมมเทศนามัย (๑๐) ทิฏฐชุกกรรม ๒.๔) ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข๓ด้านคือ ๑) ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (To develop the relation to the environment) ทั้งด้านกายภาพและกรรมทวาร การฝึกความสัมพันธ์ที่ดีคือการฝึก ๓ ด้าน คือ (๑) อินทรีย์สังวร (การสำรวมอินทรีย์) คือการรู้จักใช้อินทรีย์๖คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) ปัจจยเสวนา คือการรู้จักเสพบริโภคปัจจัย๔ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วยปัญญาที่ทำให้เกิดความพอดี (โภชนมัตตัญญูตา) (๓) สัมมาอาชีวะ (อาชีวะปาริสุทธิศีล) คือ การประกอบอาชีพให้ถูกต้องโดยมีฉันทะเป็นตัวนำซึ่งนอกจากจะได้ความสุขจากการทำงานแล้ว การประกอบอาชีพย่อมมีความสัมพันธ์กับคน หรือสิ่งต่างๆทางด้านวัตถุ ธรรมชาติ และสังคมจำเป็นต้องใช้ทักษะทุกด้าน การทำงานด้วยฉันทะเป็นตัวนำมีผลให้งานก็ได้ผล คนก็มีความสุข (๔) วินัยบัญญัติ (ปาฏิโมกขสังวรศีล) คือศีล ๕ เป็นข้อบัญญัติอันเป็นแบบแผนสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ๒) ด้านภาวะจิตใจ (To develop the state of mind) คือพัฒนาจิตใจให้มีความปราโมทย์ ปิติ สุข ปัสสัทธิ สมาธิ ซึ่งโยงกับการพัฒนาอินทรีย์ ๓) ด้านการใช้ปัญญา (To develop the wisdom) คือการพัฒนาปัญญาทำให้ภาวะจิตเกิดสุขภาวะอันเป็นอิสระได้จริง ๗. Dhamma for happy life หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขคือ ธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุติ ได้แก่ โพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญูตา สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ ศรัทธา และ สัทธรรม ๘. Evaluate the happy life กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรมคือ ภาวนา๔ ได้แก่ (๑) กายภาวนา (Physical development) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (๒) ศีลภาวนา (Social development) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (๓) จิตภาวนา (Emotional development) การพัฒนาจิตใจ (๔) ปัญญาภาวนา (Cognitive development) คือ การพัฒนาด้านปัญญาให้สามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝงตลอดพ้นจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมหรือไม่เพียงไร

รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นผลจากการนำรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามผลวิจัย มาเสนอแนะให้ผู้สูงอายุ ตรวจสอบตนเองในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาของตนโดยกระบวนการพัฒนาสร้างสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ กรณีผู้สูงอายุตัดสินใจจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของตน เพื่อพัฒนาความสุขของตน แนวคิด คือ เขาจะต้องออกแบบระบบการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองจากความรู้เรื่องรูปแบบในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม เนื่องจากใน

การดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักพระพุทธศาสนามีคำสอนต่างจากศาสนาอื่น กล่าวคือ มิได้สอนให้ไม่ใส่ใจเรื่องการดำเนินชีวิตประจำวัน มุ่งบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ การเข้าร่วมเป็นหนึ่งเดียวกับพระผู้เป็นเจ้า หรือเข้าถึงปรมาตมจะ และไม่ได้สั่งสอนข้อปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เสียอย่างละเอียดพิสดาร โดยกำหนดว่า มนุษย์จะต้องคิดหมายใคร่ทำอะไร ๆ แคไหน อย่างไร จะต้องกินอาหารอะไร จะต้องสวมเสื้อผ้าแบบไหน แต่สอนความพอดีระหว่างการเพิกเฉย ไม่ใส่ใจ เลยต่อเรื่องที่จะต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน กับการตรากฎบัญญัติเป็นข้อบังคับที่เคร่งขรึมตายตัว ซึ่งเป็นคำสอนที่ประกอบด้วยความสับสนขัดแย้งทั้งสองด้านของศาสนาอื่น แต่พระพุทธศาสนาสอนแนวทางความประพฤติตามหลักสัจธรรมที่เป็นเอกภาพโดยอาศัยประโยชน์สุขที่พึงได้อันเกิดจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กัน โดยใช้ปัญญาด้วยเมตตา กรุณา พร้อมกันนั้นก็มุ่งให้บรรลุถึงอิสรภาพทางจิต ปัญญาอันเป็นจุดหมายสูงสุดถึงขั้นที่ทำให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลกหรืออยู่เหนือโลก^๓ งานวิจัยนี้ จึงนำเสนอวิธีการประยุกต์ใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้ผลการวิจัยคือ GAPPSIDE เป็นคู่มือการดำเนินชีวิต และได้้นำระบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ตัว S (System) ใน GAPPSIDE มาเป็นแนวทางวางระบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ระบบดังกล่าวประกอบด้วยการดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำ คือ ทำด้วยมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งพอดีที่จะบรรลุจุดหมายได้ ในระบบทั้ง ๔ แ่ง คือ ๑. การรับรู้เป็น (Sense) ๒. การเสพบริโภคเป็น (Consumption) ๓. การทำกรรมเป็น (Action) ๔. การล่องพ้นปัญหาเป็น (Solve the Problem) คำย่อของระบบ คือ SCAS ในการปฏิบัติตามระบบความรู้ที่ได้จากหลักการแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนให้มีความสุขตามหลักพุทธธรรม เลือกใช้ได้ตามจริตของแต่ละคน ผู้วิจัยมั่นใจว่าวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละคนตามรูปแบบดังกล่าวจะเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน และมีประสิทธิภาพที่สุดที่จะสามารถนำทางให้ผู้สูงอายุบรรลุจุดหมายโดยเข้าถึงความสุขในขั้นประณีตยิ่งขึ้น ๆ จนถึงบรมสุขได้อย่างแน่นอน (ดูบรรยายสรุป SCAS ในภาคผนวก ๒๓ หน้า ๓๑๑)

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมบุญชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า บทนำ.

แผนภูมิที่ ๒๓

รูปแบบการประยุกต์ใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ
ออกแบบกระบวนการพัฒนาสร้างสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

