

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษา เรื่อง รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์การวิจัย ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ๒. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่า

๕.๑.๑ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุศึกษาจาก ๑. ผู้สูงอายุทั่วไปใน ๓ ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ๑) ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุ แยกเป็น ๒ ด้าน คือ (๑) ความต้องการความสุขทางกาย ตามลำดับมากไปหาน้อย ได้แก่ การมีสุขภาพกายแข็งแรง ออกกำลังกาย หากีฬาที่ชอบ หาอาหารที่ชอบ และมีประโยชน์ ท่องเที่ยวทั่วไป/เจาะจงสังเวชนียสถาน สังสรรค์กับเพื่อนฝูง/รู้จักคนมากขึ้น พบแพทย์ตามนัด ได้อยู่กับสมาชิกในครอบครัวพร้อมหน้า/มีครอบครัวที่สมบูรณ์ ลดความอ้วน พักผ่อนให้เพียงพอ/นอน ประกอบอาหารรับประทานเอง ทำงานบ้าน/ทำงานอดิเรก ปลูกต้นไม้ หาทริพย์เพิ่มเติม สัตว์ นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับวัย หาเครื่องอำนวยความสะดวกทางกาย ลีลาศ ดุทีวี เล่นกับหลาน อยู่เงียบ ๆ มีทรัพย์สินพอควร มีสถานะทางสังคมดีพอควร รักษาอารมณ์ให้เบิกบานเสมอ ร้องเพลง (๒) ความต้องการความสุขทางใจของผู้สูงอายุมากขึ้นตามลำดับ คือ ผีกลสมาธิ เดินจงกรม มีจิตสงบ/จิตแจ่มใส/การมีสติ สวดมนต์/ศึกษาธรรม ให้ความรู้เป็นวิทยาทาน/ทำประโยชน์แก่สังคม การรู้จักปล่อยวาง/ทำใจไม่ฟุ้งซ่าน การให้ทานรักษาศีล/ทำบุญพร้อมครอบครัว การท่องเที่ยวทั่วไป/การเจาะจงไปสังเวชนียสถาน ร้องเพลง/ลีลาศ ดุทีวี/ดูภาพยนตร์ ได้อยู่กับครอบครัว สังสรรค์กับเพื่อน คิดดี/ทำดี/มองโลกในแง่บวก ให้ลูก ๆ เอาใส่ให้เวลาแก่ท่านมากกว่าที่เป็นอยู่ ทำใจให้สะอาด/สว่าง/สงบในจิตเป็นนิมิต ครอบครัวเป็นสุข เห็นผู้อื่น/ผู้ใกล้ชิดมีความสุขเพราะตน หลีกเลียงเรื่องที่เกิดความทุกข์ใจ อ่านหนังสือ เดินสายกลาง ออกกำลังกายจิตใจจะเป็นสุข ไม่ต้องการอะไร/สามารถทำใจให้เป็นสุขได้ ปลูกต้นไม้ เล่นกับหลาน

๒) ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุขมี ๒ ด้าน คือ (๑) อุปสรรคทางกาย ได้แก่ ความเจ็บป่วยทางกาย น้ำหนักตัวเกินปกติ การขาดทรัพย์สิน การเห็นคนรอบข้างขาดความสุข การจราจรติดขัด การมองโลกในแง่ดีเกินไป การขาดทักษะในการใช้เทคโนโลยี บุตรที่ไม่สมบูรณ์ ความผิดหวัง (๒) อุปสรรคทางใจ ได้แก่ ความไม่สบายใจ ความไม่สมหวัง การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความโกรธที่ยังไม่หาย ความไม่สมอยาก ความเสียใจ ความอิจฉาริษยา ความทุกข์ใจเกี่ยวกับร่างกาย ความเกลียด ความหลงรัก การปล่อยวางในบางสิ่งไม่ได้ ความวิตกกังวล ความเคียดแค้น ความแค้นใจ ตามลำดับความสำคัญของปัญหา

๓) วิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า แนวคิดเรื่องความสุขของผู้สูงอายุมี ๓ ด้าน คือ (๑) ด้านความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขจากการเสพบริโภคปัจจัยสี่ เทคโนโลยี และการสนทนาการ เช่น การพักผ่อน ออกกำลังกาย การท่องเที่ยว (๒) ด้านสุขภาพจิต มีการรักษาศีล เจริญภavana ให้ทาน ชื่นชมธรรมชาติ (๓) ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีความสุขจากการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกันในครอบครัว มีการช่วยเหลือเกื้อกูลคนรอบข้างตามสมควร มีการนัดพบปะญาติมิตรกันมากขึ้น บ้างถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ให้แก่สังคม บ้างหาประสบการณ์ใหม่ ๆ จากการเข้ากลุ่มทำกิจกรรม เช่น ศึกษาธรรมะ ศึกษาการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ โดยการใช้สื่อออนไลน์เป็นช่องทางติดต่อกัน ทำให้ความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุทำได้หลายกลุ่มตรงตามความประสงค์ของผู้สูงอายุในแต่ละเรื่อง

ส่วนความเข้าใจเรื่องความสุขของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าใจว่าความสุขที่ได้รับเป็นความสุขแท้ ส่วนน้อยที่จัดเป็นความสุขเทียม อีกส่วนไม่ทราบว่าเป็นความสุขชนิดใด สำหรับบ่อเกิดแห่งความสุขแต่ละเรื่อง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ตอบว่าเป็นความสุขที่ต้องแสวงหาและสร้างขึ้นได้ มีเพียงส่วนน้อยที่ตอบว่าเป็นความสุขที่ต้องแสวงหา ผู้วิจัยวิเคราะห์คำตอบได้ว่าผู้สูงอายุใช้ความรู้สึกและความศรัทธาในพระพุทธศาสนาตอบ แต่ยังไม่มีความเข้าใจเรื่องความสุขอย่างถ่องแท้และต่างก็ไม่สนใจในรายละเอียดเท่าใดนัก ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับเป็นความสุขของผลลัพธ์ที่เข้าถึงได้ในระดับต้น แต่ความสุขแท้ตามความเข้าใจของผู้สูงอายุ เป็นความสุขทางโลก ยังไม่ใช่ความสุขแท้ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังเข้าไม่ถึง ทำให้ผู้สูงอายุมีแนวคิดในการดำเนินชีวิตแบบหาความสุขตามที่ตนเข้าใจ คือ แสวงหาและสร้างขึ้นได้ ส่วนความทุกข์นั้นผู้สูงอายุพยายามหลีกเลี่ยงไม่คิดถึง ความไม่เข้าใจเรื่องความสุขจึงอาจเป็นเหตุให้การดำเนินชีวิตต่อไปผิดทางได้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต แต่ยังคงแสวงหาความสุขต่อไป

๒. การศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักการแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ พบว่า ได้ความรู้และข้อแนะนำที่ดีในการปฏิบัติตนในวิธีการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำมาใช้เพื่อสุขภาวะที่ดีต่อไปได้

๕.๑.๒ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมมีคำอธิบายความสุขไว้ทุกแง่มุม การดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนาสอนว่าควรดำเนินชีวิตตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทาจึงจะมีความสุขและพ้นจากความทุกข์ได้ หลักการสำคัญในพุทธธรรมมีความสมบูรณ์ชัดเจน ทั้งด้านปริยัติ และข้อเสนอทางการปฏิบัติที่จะสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ดี และมีความสุขได้จริง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ ทรงตรัสรู้ และทรงเข้าสู่นิพพาน (บรมสุข) อันเป็นความสุขในขั้นสูงสุดด้วยพระองค์เองแล้ว ดังนั้น การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรมเป็นการเจริญรอยตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสุขได้ และจะนำพาชีวิตของผู้สูงอายุไปสู่ความสุขที่ประณีตขึ้นต่อไป

๕.๑.๓ ผลจากการบูรณาการรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ค้นพบกรอบหลักทางพระพุทธศาสนาเป็นคำย่อคือ GAPPSIDE ประกอบด้วยวิทยาการ ๘ หัวข้อ ได้แก่ ๑. Goal จุดหมายของการดำเนินชีวิตคือความสุข (happiness) ระดับต่าง ๆ ๒. Attitude แนวคิดในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธธรรมคือแก่ทุกข์-สร้างสุข (Create happiness) ๓. Principal หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมมีส่วนประกอบ ๕ คือ ๑) ไตรสิกขา (Ti Sikkhā) ๒) หน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ (Duty to Catnā Ariyasacca) ๓) หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข (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) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) ๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๔) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๕) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ๖) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) ๗) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๘) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๕. System of happy life ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา มี ๔ แง่คือ ๑) ในแง่การรับรู้ (รับรู้เป็น Sense) ๒) ในแง่การเสพบริโภค (กินเป็น, ใช้เป็น บริโภคเป็น เสวนา คบหาเป็น Consumption) โดยคำว่า “เป็น” มีความหมายว่า พอดีที่จะบรรลุเป้าหมายของกุศลฉันท์ได้ ๓) ในการทำกรรม (คิดเป็น พูดเป็น สื่อสารเป็น Action) ๔) ในแง่การลวงพ้นปัญหา (แก้ปัญหาเป็น Solve Problem) ๖. The Procedure or Implementation of happy life วิธีการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขตามหลักพุทธศาสนามีการฝึก ๒ ด้านคือ ๑) ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐ (The practice of good Gariya Dhamma) ใน ๓ ขั้นคือขั้นที่ ๑ เข้าใจความจริงของธรรมชาติ (The well understanding about the truth) ขั้นที่ ๒ คือกระทำการที่เป็นเหตุให้เกิดผลสอดคล้องกับธรรมชาติ (The Utilization of the understanding) ขั้นที่ ๓ คือวางใจเป็นอิสระไม่เอาตัวตนไปเกี่ยวข้อง (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) โดยวิธีการที่จะเข้าสู่เส้นทางของมรรคมืองค์แปดคือ ๒.๑) สร้างปัจจัยแห่งสัมมาทิฏฐิ (To built up factors of Sammaditthi) ด้วยปัจจัยภายนอก (Outside factors) ได้แก่ เสียงจากผู้อื่น (ปรโตโฆสะ) คือการหาความรู้จากผู้อื่นโดยเฉพาะกัลยาณมิตร และ ปัจจัยภายใน (Inside factors) คือโยนิโสมนสิการ หมายถึงทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญาวิเคราะห์ตามความเป็นจริง ตามปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหา 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-padhana : 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) ปัตตานุโมทนา มัย (๘) อัมมัสสนา มัย (๙) อัมมเทสนา มัย (๑๐) ติฎฐชุกรม ๒.๔) ฝึกพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้านคือ ๑) ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (To develop the relation to the environment) ทั้งด้านกายภาพและกรรมทวาร การฝึกความสัมพันธ์ที่ดีคือการฝึก ๓ ด้าน คือ (๑) อินทริยสังวร (การสำรวมอินทริย) คือการรู้จักใช้อินทริย ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) ปัจจยเสวนา คือการรู้จักเสวนาบริโภคนัย ๔ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี ด้วยปัญญาที่ทำให้เกิดความพอดี (โภชนมัตตัญญูตา) (๓) สัมมาอาชีวะ (อาชีวะปาริสุทธิศีล) คือการประกอบอาชีพให้ถูกต้องโดยมีฉันทะเป็นตัวนำซึ่งนอกจากจะได้ความสุขจากการทำงานแล้ว การประกอบอาชีพย่อมมีความสัมพันธ์กับคน หรือสิ่งต่างๆ ทางด้านวัตถุ ธรรมชาติ และสังคม จำเป็นต้องใช้ทักษะทุกด้าน การทำงานด้วยฉันทะเป็นตัวนำมีผลให้งานก็ได้ผล คนก็มีความสุข (๔) วินัยบัญญัติ (ปาฏิโมกขสังวรศีล) คือศีล ๕ เป็นข้อบัญญัติอันเป็นแบบแผนสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม ๒) ด้านภาวะจิตใจ (To develop the state of mind) คือพัฒนาจิตใจให้มีความปรารถนา ปิติ สุข ปัสสัทธิ สมานิ ซึ่งโยงกับการพัฒนาอินทริย ๓) ด้านการใช้ปัญญา (To develop the wisdom) คือการพัฒนาปัญญา ทำให้ภาวะจิตเกิดสุขภาวะอันเป็นอิสระได้จริง ๗. Dhamma for happy life หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขคือ ธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ได้แก่ โพธมงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อินทริยสังวร โภชนมัตตัญญูตา สติสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการ ศรัทธา และสัทธรรม ๘. Evaluate the happy life กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพุทธธรรมคือภาวนา ๔ ได้แก่ (๑) กายภาวนา (Physical development) การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (๒) ศีลภาวนา (Social development) การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (๓) จิตภาวนา (Emotional development) การพัฒนาจิตใจ (๔) ปัญญาภาวนา (Cognitive development) คือการพัฒนาปัญญาให้สามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝง ปลอดพ้นจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมหรือไม่เพียงไร

รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นผลจากการนำรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามผลวิจัย มาเสนอแนะให้ผู้สูงอายุ ตรวจสอบตนเองในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาของตนโดยกระบวนการพัฒนาสร้างสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ กรณีผู้สูงอายุตัดสินใจจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของตน เพื่อพัฒนาความสุขของตน แนวคิด คือ เขาจะต้องออกแบบระบบการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองจากความรู้เรื่องรูปแบบในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม เนื่องจากในการดำเนินชีวิตประจำวันตามหลักพระพุทธศาสนามีคำสอนต่างจากศาสนาอื่น กล่าวคือ มิได้สอนให้ไม่ใส่ใจเรื่องการดำเนินชีวิตประจำวัน มุ่งบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ การเข้าร่วมเป็นหนึ่งเดียวกับพระผู้เป็นเจ้า หรือเข้าถึงปรมาตมสัจจะ และไม่ได้สั่งสอนข้อปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เสียอย่างละเอียดพิสดาร โดยกำหนดว่า มนุษย์จะต้องคิดหมายใคร่ทำอะไร ๆ แคไหน อย่างไร จะต้องกินอาหารอะไร จะต้องสวมเสื้อผ้าแบบไหน แต่สอนความพอดีระหว่างการเพิกเฉย ไม่ใส่ใจ เลยอดเรื่องที่จะต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน กับการตรวบทบัญญัติเป็นข้อบังคับที่เคร่งตึงตายตัว

ซึ่งเป็นคำสอนที่ประกอบด้วยความสุขโด่งทั้งสองด้านของศาสนาอื่น แต่พระพุทธศาสนาสอนแนวทางความประพฤติตามหลักสัจธรรมที่เป็นอากาสิโกว่าด้วยประโยชน์สุขที่พึงได้อันเกิดจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กัน โดยใช้ปัญญาด้วยเมตตา กรุณา พร้อมกันนั้นก็มุ่งให้บรรลุถึงอิสรภาพทางจิต ปัญญาอันเป็นจุดหมายสูงสุดถึงขั้นที่ทำให้อยู่ในโลกได้โดยไม่ติดโลกหรืออยู่เหนือโลก^๖ งานวิจัยนี้จึงนำเสนอวิธีการประยุกต์ใช้รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้ผลการวิจัยคือ GAPPSIDE เป็นคู่มือการดำเนินชีวิต และได้นำระบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ตัว S (System) ใน GAPPSIDE มาเป็นแนวทางวางระบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ระบบดังกล่าวประกอบด้วย การดำเนินชีวิตโดยรู้จักใช้ปัญญาในการกระทำ คือ ทำด้วยมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งพอดีที่จะบรรลุจุดหมายได้ ในระบบทั้ง ๔ แ่ง คือ ๑. การรับรู้เป็น (Sense) ๒. การเสพบริโภคเป็น (Consumption) ๓. การทำกรรมเป็น (Action) ๔. การล่องพ้นปัญหาเป็น (Solve the Problem) คำย่อของระบบ คือ SCAS ในการปฏิบัติตามระบบความรู้ที่ได้จากหลักการแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ให้ผู้ที่ต้องการพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนให้มีความสุขตามหลักพุทธธรรม เลือกใช้ได้ตามจริตของแต่ละคน ผู้วิจัยมั่นใจว่าวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละคนตามรูปแบบดังกล่าวจะเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพที่สุดที่จะสามารถนำทางให้ผู้สูงอายุบรรลุจุดหมายโดยเข้าถึงความสุขในขั้นประณีตยิ่งขึ้น ๆ จนถึงบรมสุขได้อย่างแน่นอน

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ๓ ประการ อภิปรายผลได้ดังนี้

๕.๒.๑ การศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ความต้องการความสุขของผู้สูงอายุทั้งทางกายและทางใจ ล้วนเป็นความต้องการความสุขอย่างเป็นองค์รวม ซึ่งผู้สูงอายุบางท่านแยกไม่ออกว่า ความต้องการแต่ละอย่างเป็นความสุขทางกายหรือความสุขทางใจ โดยสรุปความต้องการความสุขทางกายเป็นความต้องการความสุขในขั้นกำสุหรือสามีสสุข และเป็นจุดหมายขั้นตาเห็น ในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การมีสุขภาพดี มีเงิน มีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพเป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม มีครอบครัวผาสุก ส่วนความต้องการความสุขทางใจเป็นความต้องการความสุขในขั้นนิรามีสสุข เป็นความสุขจากการสนองฉันทะเป็นความสุขที่เกิดจากจิตที่สัมผัสสมาธิปลอดโปร่งจากนิวรณ์ และเป็นสุขจากการมีพรหมวิหาร ๔ ในทางพระพุทธศาสนา

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า บทนำ.

ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิตที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข ๒ ด้าน คือ อุปสรรคทางกาย จากความเจ็บป่วยทางกาย ความไม่สมบูรณ์ของสุขภาพของบุตร ตรงกับสังขารทุกข์ตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร การขาดทรัพย์ การขาดทักษะในการใช้เทคโนโลยี เป็นทุกข์ทุกข์ตา ล้วนเป็นความทุกข์ ในข้อที่ ๓ ความไม่สะดวกในการเดินทางเป็นวิปริณามทุกข์ตา ในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งอธิบายเหตุแห่งความทุกข์ว่าเกิดจากการขัดแย้งระหว่างกระบวนการ ๒ ฝ่าย คือ กระบวนการแห่งชีวิตที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ และความไม่รู้จักระบวนการแห่งชีวิตตามความเป็นจริง^๒ อุปสรรคทางใจทั้งหลาย ล้วนเป็น กิเลส ตัณหา ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ ตรงกับ ทุกขทุกข์ตา และสาเหตุแห่งทุกข์เช่นเดียวกับทุกข์ทางกายซึ่งอธิบายไว้ในพระพุทธศาสนา

วิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ แนวคิดเรื่องความสุขมี ๓ ด้าน ๑. ด้านความสุขทางกายจากการเสพบริโภคปัจจัยสี่และการสันตนาการ ตรงกับความสุขจากกามสุขทางพระพุทธศาสนา ๒. ด้านสุขภาพจิต จากการให้ทาน รักษาศีล ชื่นชมธรรมชาติ ตรงกับนิรามิสสุข เป็นความสุขจากการสนองฉันทะและจิตที่เกิดสมาธิ ๓. ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จากการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ครอบครัว เอื้อเฟื้อเกื้อกูลคนรอบข้าง ตรงกับวิธีการในการดำเนินชีวิตในด้านการฝึกพัฒนาตน ให้พัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้าน แนวคิดในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุยังไม่เข้าใจความสุขอย่างถ่องแท้ เมื่อเปรียบเทียบกับความสุขในทางพระพุทธศาสนา การแสวงหาความสุขตามความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุผิดไปจากจุดหมายที่ผู้สูงอายุคาดหวัง คือ ความสุขได้ รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุคาดหวัง ผู้สูงอายุไม่ต้องการเปลี่ยนแปลง แต่ยังคงแสวงหาความสุขต่อไป อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุผ่านชีวิตมามากแล้ว คิดว่ารูปแบบการดำเนินชีวิตที่ตนใช้อยู่เหมาะสมแล้วสำหรับตนเอง หรือไม่มีรูปแบบที่มั่นใจได้ว่าหากเปลี่ยนมาใช้แล้ว ตนจะบรรลุจุดหมาย คือ ความสุขตามที่ตนคาดหวังไว้ได้ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ศึกษาจะนำพาผู้สูงอายุให้เข้ามาศึกษาแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาได้ (ถ้ามี) จึงเป็นความหวังของผู้วิจัยที่จะนำเสนอผลวิจัยเรื่องนี้ต่อผู้สูงอายุ อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในสังคมไทยซึ่งกำลังจะก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุในไม่ช้า และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เข้าถึงจิตใจของพุทธศาสนิกชนได้อย่างกว้างขวาง

การศึกษาวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักการแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ พบว่า แต่ละแหล่งได้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ กันดังนี้

๑) ทฤษฎีธรรมานามัย ของ นพ. อวย เกตุสิงห์ ท่านนำหลักพุทธธรรมกับความรู้ทางแพทย์แผนไทย นำมาจัดเป็นโครงการให้การอบรมผู้สูงอายุได้นำไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้ผลทั้งสุขภาพทางกาย ใจ และทางสังคม ความสำเร็จของโครงการจะเห็นได้ว่ามีผู้สนใจเข้าอบรมจำนวนมากขึ้น โครงการได้ขยายสาขาไปยังต่างจังหวัดได้หลายแห่ง นับว่าเป็นแนวทางที่ดีในการรักษาองค์ความรู้ผู้ที่จะก้าวเป็นผู้สูงอายุต่อไปได้อย่างยั่งยืน

^๒ที. ปา (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๒๖.

๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุกับโรคหลอดเลือดหัวใจ โดย ศาสตราจารย์ หงจ้าวกวาง เป็นความรู้ทางการแพทย์แผนจีนในการปฏิบัติตนของผู้สูงอายุในเรื่องการเคลื่อนไหวเปลี่ยนอิริยาบถของผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย การกินอาหารให้ปลอดจากโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคต่าง ๆ ที่มักเกิดแก่ผู้สูงอายุเพราะการขาดความรู้ ฉะนั้นแนวทางปฏิบัติที่ ท่านสอนนับว่าเป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างมาก

๓) กรมสุขภาพจิตชวนคนไทยสร้างสุขด้วยตนเอง โดย นพ. เจษฎา โชคดำรงสุข เป็นความรู้ที่แนะนำอย่างง่าย ๆ ให้ผู้สูงอายุทำตามโดยไม่ต้องอธิบายอะไรมาก จึงเหมาะแก่ผู้ที่ไม่มีความรู้เวลาศึกษาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เลย

๔) ปณิธานของนายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี “ฉันจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข” มีจุดเด่นคือ

๔.๑) เป็นเสมือนแผนที่ในใจ ควบคุมการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔.๒) ปณิธาน ๒๒ ข้อ สามารถสร้างสุขได้ครบ ๘ ข้อของความสุขของผู้สูงอายุ ตามคำจำกัดความของงานวิจัย ตามที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ไว้แล้วข้างต้น

๔.๓) ความชัดเจนของปณิธาน ๒๒ ข้อ เข้าใจง่าย ใช้เป็นวิธีปฏิบัติได้ทันที จึงสื่อความหมายให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้ง่าย

๕.๒.๒ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรม พบว่า จุดเด่นของพุทธธรรมมีดังนี้

๑) พุทธธรรมอธิบายเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างกว้างขวาง ชัดเจน
๒) การเกิดมาแล้วควรดำเนินชีวิตให้ดี จึงจะมีแต่ความสุข
๓) ความสุขขั้นที่สูงกว่าความสุขที่ปุถุชนเข้าใจ สามารถเข้าถึงได้โดยการดำเนินชีวิตในมัชฌิมาปฏิปทา

๔) มีคำอธิบายเป็นปริยัติและวิธีปฏิบัติเข้าสู่เส้นทางสายกลางแล้ว ทั้งพระพุทธเจ้าทรงพิสูจน์ด้วยพระองค์เองว่าแนวทางปริยัติที่พระองค์ทรงสอนนั้นพระองค์ได้เข้าถึงความสุขสูงสุดแล้ว คือ นิพพาน ทั้งพระอริยสาวกผู้ปฏิบัติตามก็บรรลุนิพพานเช่นกัน

๕.๒.๓ รูปแบบที่ได้จากงานวิจัย ๒ รูปแบบ คือ

๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุใช้เป็นคู่มือในการดำเนินชีวิต เรียกว่า GAPPSIDE การสรุปแบบนี้ใช้หลักพระพุทธศาสนาเป็นกรอบหลัก โดยประมวลพระธรรมวินัยในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอนเรื่องการดับทุกข์และการเข้าถึงความสุข ซึ่งเป็นจุดเด่นของพระพุทธศาสนา ดังนั้น จุดเด่นของ GAPPSIDE มีดังนี้

๑.๑) GAPPSIDE เป็นแผนที่ในใจ (Mind map to the way of happy life) สำหรับผู้สูงอายุใช้เป็นคู่มือกำกับทุกพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต

๑.๒) GAPPSIDE เป็นองค์รวมความรู้ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว เท่ากับเป็นปรีชาสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่าทุกคนที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนเรื่อง การดำเนินชีวิตเช่นนี้ สามารถบรรลุถึงความสุขในขั้นที่ประณีตขึ้นจนถึงขั้นสูงสุดได้ คือ นิพพานสุข ซึ่งพระองค์ได้ทรงปฏิบัติแล้ว ตรัสรู้แล้ว เข้าถึงซึ่งนิพพานแล้วเป็นการพิสูจน์ด้วยพระองค์เอง

๑.๓) GAPPSIDE เป็นสูตรสำเร็จเช่นเดียวกับหลักการบริหารทั่วไปย่อมต้อง ประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติ การติดตาม การประเมินผล การบริหารการดำเนินชีวิตให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ นิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่ง GAPPSIDE มีครบทุกอย่างที่จะนำทางผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่พบแต่ความสุขอย่างแท้จริง

๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุใช้เป็นคู่มือปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขตามหลักพุทธธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เรียกว่า SCAS การสรุปแบบนี้ใช้รูปแบบ GAPPSIDE ซึ่งได้จากการสังเคราะห์ บูรณาการ การศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จากการศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจากพระพุทธศาสนา และจากหลักการแนวคิดสมัยใหม่อีก ๘ แหล่ง ผู้วิจัยได้นำข้อแตกต่างซึ่งเป็นประโยชน์และข้อแนะนำที่ดีของหลักการแนวคิดสมัยใหม่ทั้งหมดมาเป็นทางเลือกในการปฏิบัติตามจิตของผู้สูงอายุ ตามระบบการดำเนินชีวิตที่ดีที่วางไว้เป็นแนวทางสำหรับผู้สูงอายุในการวางระบบการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นจุดเด่นของ SCAS จึงสรุปได้ดังนี้

๒.๑) SCAS ครอบคลุมการใช้อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การใช้อายตนะซึ่งทุกคนใช้กันตลอดเวลา เป็นตามระบบ SCAS การใช้อายตนะให้ถูกต้อง ผลการใช้อายตนะย่อมนำไปสู่จุดหมาย คือ ความสุขได้อย่างแน่นอน เพราะระบบ SCAS นำไปสู่ทางแห่งการดำเนินชีวิตตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา

๒.๒) บ่อเกิดแห่งความทุกข์ คือ อวิชชา การใช้อายตนะเป็นตามความหมายที่ว่า “เป็น” คือ การใช้ปัญญาทำใน ๔ แห่งของ SCAS ด้วยมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งพอดีที่จะบรรลุจุดหมายได้ การใช้ปัญญาแทนการใช้ตัณหาได้ คือ การแก้อวิชชาให้เป็นวิชาและวิมุตด้วยปัญญา ฉะนั้น วงจรปฏิจกสมุปปาทฝ่ายสมุทรวาร จึงถูกขัดขวางด้วยกระแสแห่งวงจรปฏิจกสมุปปาทฝ่ายนิโรธวาร ความทุกข์จึงเกิดขึ้นไม่ได้ ผล คือ การใช้ SCAS “เป็น” เป็นปัจจัยให้เกิดความสุข

๒.๓) SCAS จะเป็นเสมือน “สติ” คอยเตือนผู้สูงอายุตลอดเวลาในการรับรู้ เสพบริโภค ทำกรรม การล่วงพ้นปัญหา ให้กระทำด้วยปัญญา ด้วยปรีชา คือ GAPPSIDE ในการบริหารชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด ตามข้อเด่นของ GAPPSIDE

๒.๔) ข้อเสนอแนะที่ดีในการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันจากหลักการแนวคิดต่าง ๆ ซึ่งอยู่ภายใต้ขอบเขตของ SCAS เป็นแนวทางเลือกปฏิบัติอันมีคุณค่าต่อการบรรลุจุดหมายของผู้สูงอายุในแต่ละระดับได้อย่างดี เป็นที่ยอมรับและได้มีการใช้ได้ผลแล้ว ล้วนเป็นคุณประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ทั้งนี้การเลือกใช้แต่ละหลักการแนวคิดแล้วแต่จริตของผู้สูงอายุ ย่อมเป็นทางเลือกที่ผู้สูงอายุทุกจริตพอใจในการนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จึงนำทางให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามไม่ว่าหลักการแนวคิดใด ไปในแนวทางที่เกิดความสุขได้ทุกคน

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) นโยบายเร่งด่วน ควรเตรียมความพร้อมแก่ผู้ที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุในการฝึกตนให้พร้อมเพื่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ ดังที่ได้นำเสนอไปแล้วในงานวิจัยนี้

๒) ควรป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการที่สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสุขภาพ และปัญหาด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในแง่มหภาค รัฐบาลควรมีนโยบายวางแผนด้านเศรษฐกิจ สังคม และสาธารณสุข เป็นแผนแห่งชาติ ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว อย่างมีประสิทธิภาพ ให้ครอบคลุมปัญหาทุกด้านได้ ซึ่งจะต้องอาศัยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมมือกันทุกฝ่ายจึงจะสำเร็จได้

๓) ในแง่จุลภาค ผู้สูงอายุ ผู้ที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุควรเตรียมตัวตนเอง ในด้านการเงิน ด้านการบำรุงรักษาสุขภาพของตน ด้านการเป็นอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพที่มีแนวโน้มเข้าสู่วัยเสื่อมตามธรรมชาติ ด้านสุขภาพจิตที่ดี และด้านความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อม ที่จะเอื้อต่อชีวิตผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ถ้าผู้สูงอายุสามารถช่วยตัวเองได้โดยมิต้องพึ่งพาผู้อื่นมากนัก แม้ว่าประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นดังกล่าวจะลดลงได้อย่างมากด้วยการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุเอง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑) ควรเผยแพร่ความรู้จากงานวิจัยไปตามสื่อต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาได้เข้าใจและปฏิบัติตามวิถีทางอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้

๒) ควรประยุกต์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยเป็นบทกลอนมีเนื้อหาโดยสรุปว่า การดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา คือ มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ประกอบด้วย การปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ใน ทาน ศีล ภavana อันจะก่อให้เกิดจริยธรรมในจิตใจ เป็นผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ การล่วงพ้นปัญหานั้นจะนำพาให้ผู้ปฏิบัติ

ตามแนวทางสายกลาง สามารถเข้าถึงความสุขในระดับสูงขึ้น ประณีตขึ้นจนถึงระดับสูงสุดคือนิพพานได้ (ดูตัวอย่างบทกลอนธรรมผดุงวัยในภาคผนวก ๑๑ หน้า ๓๒๖) ศิลปะของบทกลอนจะเข้าถึงจิตใจคนได้ง่าย และรวดเร็วโดยผ่านสื่อ วิทยุ โทรทัศน์ ละคร กิจกรรมสร้างสุขแก่บุคคลทุกเพศทุกวัย เป็นการจุดประกายความรู้ ไปสู่การพัฒนาองค์ความรู้ ปลุกฝังความรู้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาได้อย่างยั่งยืน

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากตัวอย่างผู้สูงอายุในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้เกษียณจากหลากหลายอาชีพ และเป็นผู้สูงอายุที่ดูลักษณะทั่วไปเป็นผู้รู้จักการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ส่วนใหญ่จะเป็นผู้มี การศึกษาระดับสูง มีสถานะการเงินมั่นคงแล้วหลังเกษียณ ฉะนั้นปัญหาด้านเศรษฐกิจซึ่งเป็นปัญหา อย่างมากต่อการดำเนินชีวิต จึงไม่มีผลกระทบต่อการใช้ผลวิจัยของผู้สูงอายุกลุ่มที่ศึกษา ดังนั้นผลวิจัย นี้จึงใช้ได้กับกลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ปัญหาของผู้สูงอายุที่สำคัญทั่วประเทศ เช่น ปัญหาความยากจน ปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะกลุ่มอาชีพเกษตรกร ผู้ด้อยการศึกษา มีจำนวนกลุ่มผู้สูงอายุที่ศึกษามาก ดังนั้นความไม่พร้อมทางด้านเศรษฐกิจและด้านอื่น ๆ อาจเป็นอุปสรรคแก่ผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าวไม่อาจใช้ผลวิจัยนี้ได้ ดังนั้นข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรจะทำเรื่องต่อไปนี้

๑) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ กลุ่มประชากรที่มีปัญหาด้านใดสูงที่สุดของประเทศไทย

๒) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้ใหญ่วัยทำงาน

๓) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพระพุทธธรรมสำหรับเยาวชน

๔) รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตามหลักพระพุทธธรรมสำหรับเด็ก