

ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ :  
กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม

AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHADHAMMA FOR THE OLD AGED PEOPLE :  
A CASE STUDY OF THE OLD AGED PEOPLE IN HELPING PREMISES  
IN NAKHONPATHOM PROVINCE

นายภิรมย์ เจริญผล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๑

ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ :  
กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม

นายภิรมย์ เจริญผล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHADHAMMA FOR THE OLD AGED PEOPLE :  
A CASE STUDY OF THE OLD AGED PEOPLE IN HELPING PREMISES  
IN NAKHONPATHOM PROVINCE**

**MR. PHIROM CHAROENPHOL**

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement For The Degree of  
Master of Arts  
( Buddhist Studies )**

**Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์  
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา

.....

( พระสุธีธรรมานุวัตร )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

( พระมหาสมบุญ วุฒิกโร, ดร.)

..... กรรมการ

( พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ. ดร.)

..... กรรมการ

( ดร. ประพันธ์ ศุภสร )

..... กรรมการ

( ดร. จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ )

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ

ดร. ประพันธ์ ศุภสร

กรรมการ

- ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ :  
กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม
- ผู้วิจัย : นายภิรมย์ เจริญผล
- ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
- : พระมหาทวี มหาบุญโญ, ผศ. ดร., ป.ศ. ๕, พธ.บ., สน.ม.,  
**M.Phil.Ph.D.**
  - : ดร. ประพันธ์ ศุภสร ป.ศ. ๗, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.
- วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๔

### บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มักพบกับปัญหาทางด้านจิตใจ ถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ น่าจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในช่วงปัจฉิมวัย ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ (๒) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา (๓) ศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ วิธีดำเนินการในครั้งนี้ ศึกษาจากเอกสาร โดยค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และวิจัยภาคสนามโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน ๓๘ คน ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี จังหวัดนครปฐม

ผลการศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ พบว่า สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และอยู่กับครอบครัวไม่มีความสุขตามลำดับ และสภาพปัญหา ๔ ด้าน มีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยของผู้สูงอายุ (๒) ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย และมีอาการซึมเศร้า (๓) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุ มีปัญหาการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันให้มีความสุข (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา จะได้รับบริการต่างๆ จากสถานสงเคราะห์

ผลการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา พบว่า (๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ได้แก่ ไตรลักษณ์ ชั้น ๕ และอริยสัจ ๔ (๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การรักษาศีล ๕ ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ การวัชระ อคติ ๔ และขันติ ไสร็จจะ (๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ได้แก่ อิทธิบาท ๔ ละเว็นอบายมุข และทิวฐัมมิกัตถประโยชน์

ผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง (๒) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา (๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหากัลยาณมิตร มีเมตตา กรุณา ต่อกัน มีความอดทน อดกลั่น และระงับความโกรธ (๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่า ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน

**Thesis Title : An Analytical Study of Buddhadhamma for the Old Aged People : A Case Study of the Old Aged People in Helping Premises in Nakhonpathom Province**

**Researcher : Mr. Phirom Charoenphol**

**Degree : Master of Art ( Buddhist Studies )**

**Thesis Supervisory Committee**

**: Phramaha Tawee Mahapañño (Lalong) ,Asst. Prof. Dr.,  
Pali IX, B.A., (Philosophy ) M.A. (Buddhist Studies)  
M.Phil, Ph.D (Buddhist Studies )**

**: Dr. Prapan Supasorn, Pali VII, B.A., M.A. (Buddhist Studies )  
Ph.D (Buddhist Studies )**

**Date of Graduation : 25 March 2011**

**Abstract**

The old aged people who live in Helping Premises often have psychological problems. If they can lead them to practice Buddhadhamma Principle, should allow a better quality of life in last age, so the researcher has worked to analysis study of Buddhadhamma for the old aged people in Helping Premises in Nakhonpathom Province. The objectives of this study are :- (1) to study the causality and the problems faced by the old aged people who are in the support of the helping premises, (2) to study the related principles of Buddhadhamma in the old aged peoples living in the statement of the Buddhist Tripitaka and (3) to analytically study and estimate the result of Buddhadhamma way. The result of the application of the Buddhist Doctrinal principle to carrying out their lives by the old aged people in the Helping Premises. How to research conducted by investigating the Buddhist Tripitaka, books and related research. And field research conducted by interviewing the 38 old aged people who are in support of the Helping Premises.

From the study of the causes and the states of problems faced by the old aged people, it is found that the cause by which the old aged people went to receive the support in the helping premises was that they had no one to look after them, no place to live in and that they were not happy in living in their families. Moreover, they have the following problems :- (1) in bodily aspect, they were suffering from the osteoporosis, the paresis, the myopia, the hypertension and heart disease. (2) in mental aspect, they are experienced in anxiety, depression and inactivity. (3) in social aspect, they are in apathy,

conflict and competition for a better position. (4) in economic and income aspect, it is found that most of the old aged people have no problems. They will have income from those who visited them or from their relations, sons, daughters and nephews. They also have some money saved before going to stay at the Helping Premises.

From studying the Doctrinal principles regarding the way of leading lives by the old aged people in the Buddhist scriptures, it is found that the Doctrinal principles supporting the development and the solution of the problems about the bodies are of the three characteristics (Tilakkhana), Five Aggregates (Pañcakkhandha) and the Four Noble Truths (Catu-Ariyasacca). The Doctrinal principles supporting the development and the solution of the mental problems are the observing of the Five Precepts, the Threefold Training, Puññakiriya-vatthu and the development of Insight Meditation. The Doctrinal principles supporting the development and the solution of social problems in living together are the 8 Worldly Doctrines, the Four Divine States of Mind, the Four Bases of Social Solidarities, the Six Appreciative Actions, the Four Prejudices, the Forbearance and the Modesty. The Doctrinal principles supporting the development and the solution of the economical and income problems are the Four Paths of Accomplishment, being away from the path of ruins and the formation of the present benefits.

From the study, it is found that most of the old aged people apply the principles of Buddhadhamma to solving their life problems in four aspects, namely :- (1) The physical problem from which it is found that they accept the truth that the aggregates deteriorate according to the age. They believe in the laws of action, They have forbearance, accept their own situations and are free from attachment. (2) The mental problems from which it is found that the old aged people will lead their lives by making merits. They observe the Five Precepts and develop the Insight Meditation. (3) The social problems in living together from which it is found that they know how to associate with the good friends, have loving kindness and compassion to one another, know how to be indifferent, to have forbearance, to stop anger and greed. (4) The economical and income problems from which it is found that they lead their lives by way of knowing themselves, not being careless, stopping the causes of ruin.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยมีความตั้งใจศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ในเรื่องการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในอยู่สถานสงเคราะห์ และสำเร็จลงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจากอาจารย์ที่ปรึกษา ๒ ท่าน คือ พระมหาทวี มหาบุญโญ ผศ. ดร. และ ดร. ประพันธ์ ศุภยร ที่ได้กรุณาสละเวลาให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้วิทยานิพนธ์มาโดยตลอด จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ และยังได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ที่เกี่ยวข้องหลายท่าน จึงขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระสุธีธรรมานุวัตร คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ให้โอกาสเอื้ออำนวยต่อการศึกษา เสริมความรู้และเสริมกำลังใจในการทำวิจัยให้ประสบผลสำเร็จลงได้

ขอขอบพระคุณ นายกิตติ บุญสัมฤทธิ์ และนายชูชาติ นามขาน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม ทั้ง ๒ แห่ง ที่ให้ความอนุเคราะห์อำนวยความสะดวกให้เข้าทำการวิจัยในสถานสงเคราะห์

ขอขอบพระคุณ คุณตา คุณยาย ท่านผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และกรุณาเสียสละเวลาให้โอกาสสัมภาษณ์พูดคุยอย่างเป็นกันเอง

ขอขอบคุณ คุณชนกพร ประคองจิตต์ คุณชุตี ทองมูล และคุณมนตรี ปัทภูฐานมนตรี ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของสถานสงเคราะห์ ที่ได้ทำการคัดเลือกผู้สูงอายุ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ บุตรและภรรยาของข้าพเจ้า รวมทั้งเพื่อนๆ รุ่นที่ ๒๑ ทุกท่านที่ให้กำลังใจ และมีส่วนสนับสนุนให้วิทยานิพนธ์สำเร็จลงได้ด้วยดี

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลงได้เพราะได้รับความอนุเคราะห์ และกำลังใจจากทุกท่าน ดังกล่าว คุณความดีและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา แด่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และขอบูชาคุณบิดามารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน

นายภิรมย์ เจริญผล

๒๕ มีนาคม ๒๕๕๔

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ในการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๓
<b>บทที่ ๒ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์</b>	
๒.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป	๑๔
๒.๑.๑ ด้านร่างกาย	๑๕
๒.๑.๒ ด้านจิตใจ	๑๗
๒.๑.๓ ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน	๑๕
๒.๑.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้	๒๑
๒.๒ หลักการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ	๒๒
๒.๓ รัฐบาลกับการดูแลและแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุ	๒๔
๒.๓.๑ แผนและนโยบายของรัฐบาล	๒๕
๒.๓.๒ การดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมสงเคราะห์	๒๘
๒.๓.๓ การดูแลด้านการแพทย์และสาธารณสุข	๒๕
๒.๓.๔ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖	๓๑

๒.๔	ประวัติความเป็นมาของสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม	
๒.๔.๑	สถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม จังหวัดนครปฐม	๓๖
๒.๔.๒	สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงเป็นอุปถัมภ์)	๓๗
๒.๕	สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์	๔๑
๒.๕.๑	สาเหตุและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุชาย	๔๒
๒.๕.๒	สาเหตุและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุหญิง	๔๓
๒.๖	ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ	๔๕
๒.๗	สรุป	๔๗

**บทที่ ๓**    **หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา**

๓.๑	ความสำคัญของพุทธธรรมต่อการดำเนินชีวิต	๔๕
๓.๒	หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย	๕๑
๓.๓	หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ	๖๓
๓.๔	หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน	๗๓
๓.๕	หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้	๘๒
๓.๖	สรุป	๘๗

**บทที่ ๔**    **การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์**

๔.๑	การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา	๕๑
๔.๑.๑	การแก้ปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการพัฒนากาย (กายภาวนา)	๕๑
๔.๑.๒	การแก้ปัญหาด้านจิตใจ ด้วยการพัฒนาจิต (จิตภาวนา)	๕๖
๔.๑.๓	การแก้ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ด้วยการประพฤติกุศลธรรม	๕๕
๔.๑.๔	การแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ด้วยการประพฤติกุศลธรรม	๑๐๕
๔.๑.๕	การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท	๑๑๕
๔.๒	ศึกษาวิเคราะห์ผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์	๑๑๔
๔.๒.๑	กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุชาย	๑๑๒
๔.๒.๒	กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุหญิง	๑๑๒

๔.๓	ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อการนำหลักพุทธธรรม มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๑๑๓
๔.๔	สรุป	๑๑๕
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>		
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๑๗
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๑๘
<b>บรรณานุกรม</b>		๑๒๑
<b>ภาคผนวก</b>		
	ก หนังสือราชการที่เกี่ยวข้อง	
	ข แบบสัมภาษณ์ในการวิจัย	
	ค รายนามกลุ่มตัวอย่าง	
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑ แสดงการเปรียบเทียบอุปมานัยต่างๆ ของอริยสัจ ๔	๕๕
๒ แสดงโลกธรรม	๗๑

### คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

#### ๑. การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ เรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังนี้

#### ๒. การระบุนุหมายเลขย่อ

การระบุนุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎก วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น บุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗. หมายถึง พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๑๑๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

#### พระวินัยปิฎก

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

#### พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีมนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีมนิกาย	ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ชั้นขวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)

อ.จ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกนิบาต	(ภาษาไทย)
ช.ช.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐ	(ภาษาไทย)
ช.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ช.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ช.จ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬินิทเทส	(ภาษาไทย)

### พระอภิธรรมปิฎก

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

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้กำลังนำไปสู่ภาวะ ที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging ) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่า ร้อยละ ๑๐ ตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ เป็นต้นมา ประเทศไทยมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๑๐.๖ และในปี ๒๕๔๙ มีประมาณ ร้อยละ ๑๑<sup>๑</sup> คาดว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุถึง ๑๐.๗ ล้านคน หรือร้อยละ ๑๕.๒๘ ในปี ๒๕๖๓

องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ มติสมัชชาโลกได้ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป และใช้มาตรฐานเดียวกันทั่วโลก<sup>๒</sup> ส่วนอายุคาดหมายเฉลี่ยของคนไทยเมื่อแรกเกิดแยกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีอายุยืนยาวกว่าเพศชาย กล่าวคือ เพศหญิงมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ๗๔ ปี, ๗๕ ปี, และ ๗๕.๒ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘, ๒๕๔๙, และ ๒๕๕๐ ตามลำดับ ส่วนเพศชายมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดสั้นกว่า คือ ๖๖ ปี, ๖๘.๒ ปี, และ ๖๘.๔ ปี ในช่วงเวลาเดียวกัน<sup>๓</sup>

เมื่อเข้าสู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมาย อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงาน หน้าที่ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีก จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกการ

---

<sup>๑</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๒.

<sup>๒</sup> กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข, รายงานการประชุม กรรมการประสานงานด้านสหประชาชาติ, (อัคราเนนา), ๒๕๓๒.

<sup>๓</sup> มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๘, หน้า ๖.



สูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่า (value) ของตนเองลดลง เกิดมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม ตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง

ส่วนปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคประจำตัวที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ โรคระบบกล้ามเนื้อเส้นเอ็น กระดูกและโรคข้อเสื่อม โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินหายใจ สำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ก็ยังสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ และมีจำนวนน้อยมากที่ไม่มีรายได้และอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข แต่ในบางรายเจ็บป่วยมีโรคประจำตัวดังกล่าวข้างต้น ที่ไม่มีรายได้ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และถูกทอดทิ้งจากบุตรหลาน จึงต้องสมัครใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ การก้าวสู่วัยผู้สูงอายุมิผลทำให้ต้องเปลี่ยนสถานภาพ และบทบาททางสังคม จากที่เคยเป็นผู้ดูแลคนอื่นมาเป็น “ผู้พึ่งพา” ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแล โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง

คำสอนในพระพุทธศาสนา สอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต ให้รู้จักตนเอง พิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เรียกว่า พุทธธรรม “พุทธธรรมเป็นการแนะนำต้นแบบ เพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะนำ”<sup>๔</sup> ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิดภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า มีศีล ประกอบแต่กุศลกรรม คือ ไม่มีโลภ โกรธ หลง ปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานมาครอบงำ หรือชักจูงไปในที่ผิด และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ผลที่ตามมา คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี ไม่มีโรค ความไม่มีโรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดี เป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง ส่วนด้านจิตใจจะเกิดภาวะ ที่เรียกว่า อิ่มเอิบ ชื่นบาน ปลอดภัย ไร้กังวล ปลอดภัย จะเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่สัมผัสได้

การแก้ไขปัญหาแบบพุทธมี ๒ ลักษณะ คือ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุปัจจัยประหนึ่ง ผู้มีปัญหาจะต้องแก้ด้วยตนเอง และอีกประการหนึ่ง คือ การแก้ไขด้วยการลงมือทำความเพียรตามเหตุผล และ “พุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล คือ มีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอก ชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน”<sup>๕</sup>

<sup>๔</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *พุทธศาสนากับการแนะนำ*, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมแนะนำแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้าคำนำ.

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๕๑๗.

การทำให้อายุของผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อน และได้ทำตามความต้องการของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพักผ่อนอย่างมีความสุข การได้ปลดปล่อยภาระ และการปล่อยวาง ประจักษ์ใจให้มีธรรม ๕ อย่าง คือ “๑) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ ๒) ปีติ ความอิ่มใจ ๓) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ ๔) สุข โลงโปร่งใจ ๕) สมาธิ สงบใจตั้งมั่น ไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการประจักษ์ใจให้เกิดความเจริญงอกงามในธรรม”<sup>๖</sup>

ในปัจจุบันผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัว รัฐบาลให้บริการสวัสดิการจ่ายเงินสงเคราะห์ “เบี้ยยังชีพ” ให้รายเดือนละ ๕๐๐ บาทตลอดชีวิต แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ไม่มีรายได้ เจ็บป่วยช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และเป็นผู้ที่ไม่สามารถอยู่กับครอบครัว หรืออาศัยอยู่กับบุตรหลานได้ จึงต้องสมัครใจเข้าไปอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์ของทางราชการ ปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์คนชรา จำนวน ๑๕ แห่งทั่วประเทศ<sup>๗</sup> อยู่ในความรับผิดชอบของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัด ที่ได้รับถ่ายโอนภารกิจและงบประมาณไปดำเนินการ จากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เข้าไปอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ จะมีปัญหาทั้งด้านร่างกายอันเสื่อมไปตามสภาพของวัย เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง และโรคประจำตัว สำหรับปัญหาทางด้านจิตใจ มีความรู้สึกหดหู่ เศร้า เสียใจ หรือวิตกกังวล อันสาเหตุประการหนึ่ง มาจากการถูกทอดทิ้งของบุตรหลาน ญาติมิตร และขาดผู้ดูแลให้การเลี้ยงดู จากการที่สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จึงทำให้สถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมกำลังล่มสลาย ได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ คือ จากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น มีสมาชิกเฉพาะพ่อแม่และลูก จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้นอยู่เรื่อยๆ บางรายจึงต้องจำใจเข้าไปอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์

จังหวัดนครปฐมมี สถานสงเคราะห์คนชรา ๒ แห่ง คือ สถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม และสถานสงเคราะห์เฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อกเป็นอุปถัมภ์) ปัจจุบันรับอุปการะผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง จำนวน ๑๘๐ คนที่ประสบปัญหาจากสาเหตุดังกล่าว โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย และนับถือศาสนาพุทธ จะได้รับการดูแลและบริการด้านปัจจัย ๔ มีสิ่งอำนวยความสะดวก

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๕๘.

<sup>๗</sup> กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, รายงานกิจกรรมประจำปี ๒๕๔๕, (อัครา, ๒๕๕๐, หน้า ๕๖.

ความสะดวกที่จำเป็นต่อการดำรงชีพตามสมควร โดยมีนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแนะนำในการแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ มีพี่เลี้ยงคอยดูแลให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ เพื่อช่วยบรรเทาสภาพปัญหาทางด้านร่างกายซึ่งอยู่ใกล้ชิด และเป็นที่พักของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ การใช้ชีวิตในสถานสงเคราะห์ ผู้สูงอายุจะต้องนำหลักพุทธธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติ ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง จึงจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามสมควรในช่วงปัจฉิมวัยนี้

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษา สาเหตุ และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ เพราะการเข้าไปอยู่ในสถานสงเคราะห์นั้น จะต้องมีความรู้ที่สำคัจึงตัดสินใจเลือกเป็นทางสุดท้ายของผู้สูงอายุ ที่จะมาฝากผีฝากไข้ในสถานแห่งนี้ ทั้งๆ ที่เคยมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างอิสระ จะทำอะไรได้ตามความต้องการของตัวเอง เคยมีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีบุตรหลาน ญาติมิตรอยู่รอบข้าง การจะตัดสินใจต่างๆ ในการคิด การพูด การกระทำ เคยทำได้อย่างอิสระ เมื่อเข้าไป อยู่ในสถานสงเคราะห์ จะต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ เช่น เพื่อนใหม่ การกินอยู่หลับนอนและการปฏิบัติตามระเบียบในการอยู่ร่วมกันอย่างเคร่งครัด เป็นต้น

และผู้วิจัย จะทำการศึกษาลักษณะที่เกี่ยวของกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พร้อมกับทำการวิเคราะห์ ผลการนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สงบเย็น ทั้งด้านภาวะสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาและการดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้านขณะที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ จนสามารถพึ่งตนเองได้บ้างตามสมควร และเกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต ให้ถึงความดับทุกข์ทางกายและทางจิตใจ ซึ่งจะทำให้การมีชีวิตในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ เพื่อเป็นการพักผ่อนปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่ผู้สูงอายุเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติ

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาลักษณะที่เกี่ยวของกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

## ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

### ๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในครั้งนี้ มีดังนี้

(๑) ศึกษาค้นคว้าปัจจัยที่เป็นสาเหตุ และสภาพปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ต้องมีความจำเป็นเข้าไปอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของสถานสงเคราะห์ โดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

(๒) ศึกษาหลักพุทธธรรมในคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕ รวมทั้งเนื้อหาในหนังสือพุทธธรรม ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ฉบับปรับปรุงและขยายความ จากหนังสือ เอกสารการให้บริการสวัสดิการสังคม การสังคมสงเคราะห์ผู้สูงอายุ รายงานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นแนวทางการส่งเสริม การแก้ไขปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

(๓) ศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องไปใช้แก้ไขปัญหาชีวิตและการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ และการรู้จักนำไปปฏิบัติประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมด้วยตนเอง โดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ในสถานสงเคราะห์คนชรา จำนวน ๒ แห่ง คือ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านนครปฐม อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุชายและหญิง ประเภทที่สมัครใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ ๒ แห่ง จำนวน ๓๘ คน และผู้เกี่ยวข้องปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุ ได้แก่ นักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่พยาบาล และพี่เลี้ยงผู้ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุ จำนวน ๖ คน รวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น ๔๔ คน

## ๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต** หมายถึง ประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงประกาศและบัญญัติไว้สอน และได้รวบรวมไว้อย่างเป็นระบบ ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๕.๒ **การดำเนินชีวิต** หมายถึง การปฏิบัติตน การวางตนได้อย่างเหมาะสมกับวัย เป็นการปรับตัวของผู้สูงอายุเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆในสถานสงเคราะห์

๑.๕.๓ **ผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลชาย หญิงที่มีอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป ที่สมัครใจเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ อันเนื่องมาจากประสบปัญหาความทุกข์ยากเดือดร้อนอย่างใดอย่างหนึ่ง

๑.๕.๔ **สถานสงเคราะห์** หมายถึง สถานสงเคราะห์คนชรา เป็นหน่วยงานของทางราชการที่ทำหน้าที่ในการอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุ สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

๑.๕.๕ **สาเหตุ** หมายถึง สภาพแวดล้อมภายในครอบครัวผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถเลี้ยงดูให้มีความสุขตามสมควร และอยู่ร่วมกันได้อย่างปกติ

๑.๕.๖ **สภาพปัญหาผู้สูงอายุ** หมายถึง ปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมในการอยู่ร่วมกัน และเศรษฐกิจและรายได้ ทำให้เกิดความทุกข์ยากเดือดร้อน ไม่สามารถเลี้ยงดูตนเองได้ตามลำพัง

## ๑.๖ ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิเคราะห์ การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ครั้งนี้ มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

### ก. หนังสือ

๑. **พระพิจิตรธรรมพาที (ชยวัฒน์ ฐมมวณฺโณ)**<sup>๘</sup> ได้กล่าวในหนังสือ แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสังขารของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดีมีจน แต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเราไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวัน จัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดี เพราะจะได้รับประโยชน์จากการพิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณาไม่เอาใจใส่ต่อการเจาะทำลายของโมหะ อวิชชาที่แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดว่าเป็นผู้ แก่ฟัก แก่เฟ่ง แก่แดง แก่น้ำเต้า เต็บโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคนๆ นั้น ไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดคุณมากที่สุด

<sup>๘</sup> พระพิจิตรธรรมพาที (ชยวัฒน์ ฐมมวณฺโณ), แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงชีพ, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)<sup>๕</sup> ได้กล่าวในหนังสือ ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ สรุปความว่า ถ้าพ่อแม่วางอุเบกขาถูก ก็เกิดความสมดุลในชีวิต และความสมดุลระหว่างความสัมพันธ์มนุษย์กับความสัมพันธ์กับกรรม ท่านผู้สูงอายุส่วนมากก็เป็นผู้ที่มีลูกหลาน ตอนนี้อยู่จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เราวางใจเป็นอุเบกขา เยียบสงบ พร้อมจะช่วยเหลือเขา แต่เราไม่เข้าไปจุกจิก วนวาย เจ้ากี้เจ้าการ ตอนนี้อยู่ถึงเวลาของพรหมที่จะวางอุเบกขา ถ้าทำใจได้อย่างนี้ ใจจะสบายขึ้น ถ้าเสียหลักนี้ ก็จะไม่เป็นพรหมที่สมบูรณ์

๓. บริบูรณ์ พรพิบูรณ์<sup>๖</sup> ได้กล่าวในหนังสือ โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความ สุข สรุปความไว้ว่า การสงเคราะห์คนชราในประเทศไทย แบ่งออกได้เป็น ๕ ประเภท คือ ๑) ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร ๒) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญที่เก็บได้ ๓) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ ๔) ผู้ชราที่อาศัยกับครอบครัวของบุตรหรือญาติต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง ๕) ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบาก งานสังคมสงเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้วได้แก่ การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการผู้สูงอายุ (คลินิกผู้สูงอายุ)

๔. มุลินธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)<sup>๗</sup> ได้กล่าวในหนังสือ สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕ สรุปความว่า ความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และเป็นปัจจัยสร้างความเข้มแข็งแก่ประชาชน มากกว่าการให้บริการจากสถาบัน ดังนั้น แนวโน้ม นโยบายด้านผู้สูงอายุ จึงควรนำแนวคิดเรื่องการใช้ชุมชนและครอบครัวเป็นพื้นฐาน มาเป็นกรอบในการจัดบริการ โดยเชื่อว่าครอบครัวเป็นระบบเกื้อหนุนที่สำคัญของบุคคล เป็นสถาบันพื้นฐานที่มีหน้าที่ดูแล ปกป้อง ค้ำครอง รวมทั้งเป็นตัวแทนเรียกร้อง และจัดสรรทรัพยากรทางสังคมที่สำคัญ ส่วนชุมชนนั้น เป็นการมุ่งใช้คุณลักษณะเด่น และทรัพยากรในชุมชนเป็นเครื่องมือ ในการสร้างจิตสำนึกร่วมของประชาชน ให้เกิดการแก้ไขปัญหาพัฒนาการบริการ และแสวงหาความร่วมมือในทุกระดับ

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมะ สำหรับผู้สูงอายุ, ( กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

<sup>๖</sup> บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความ สุข, ( เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๗.

<sup>๗</sup> มุลินธิสถาบันและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕, ( กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๔.

## ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๕. สุรางค์ โคว์ตระกูล<sup>๑๒</sup> ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบ็นสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่า คนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น

๖. เดชา เส็งเมือง<sup>๑๓</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุในชนบท แม้จะถูกกลบตบทาบทนในครอบครัวลงไป แต่ก็ยังได้รับความเคารพนับถือจากลูกหลาน นอกจากนั้นยังได้รับบริการของรัฐ เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น กิจกรรมประจำวันของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา และมีความพึงพอใจที่ได้มีส่วนสืบทอดพระพุทธศาสนา ทำให้วัยผู้สูงอายุได้รับความสุขใจ

๗. เทียม ศรีคำจักร<sup>๑๔</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษา โดยกิจกรรมบำบัด ผลการวิจัย พบว่า การรักษาทางกิจกรรมบำบัด สามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาใช้ได้ ทั้งในงานบริการโดยตรง และงานบริการโดยอ้อม โดยให้ปฏิบัติต่อทุกสิ่งด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่น และด้วยใจที่เป็นกลาง จะทำให้ผู้เข้าถึงสามารถปรับตัวอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุล เป็นอิสระ และขจัดปัญหาได้โดยสิ้นเชิง

<sup>๑๒</sup> สุรางค์ โคว์ตระกูล, ปัญหาผู้สูงอายุ, สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖, หน้า ๕๘.

<sup>๑๓</sup> เดชา เส็งเมือง, “ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๘, หน้า ๘๙.

<sup>๑๔</sup> เทียม ศรีคำจักร, “ พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๓๖, หน้า ๑๐๒.

๘. **ชนเนตร จันทลักษณ์วงศ์**<sup>๑๕</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์คนชรา ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ของสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ผลการวิจัย พบว่า ผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ มีความคาดหวังต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุด้านศาสนาอยู่ในระดับสูง โดยให้ผู้บริหารมีส่วนร่วมการวางแผนจัดกิจกรรมด้านศาสนาให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ การบรรยายธรรม รวมทั้ง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติธรรมตามโอกาส และวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ ซึ่งจะมีส่วนเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

๙. **พรเทพ สารหงส์**<sup>๑๖</sup> ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงทั้งหมด ให้การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการด้านสังคมสงเคราะห์ ประกอบกับใช้พุทธจริยธรรม ส่วนใหญ่ใช้หลักเมตตากรุณา รวมทั้งให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมทางศาสนาโดยจัดให้มีการสนทนาธรรมมากที่สุด ปัญหาที่พบในการดูแลผู้สูงอายุ คือ ความขัดแย้งในระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และผู้สูงอายุมีความเป็นกันเองกับผู้ดูแลน้อย ดังนั้น การนำพุทธจริยธรรมมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้เกิดความสุขแก่ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลด้วย

๑๐. **พัทธินทร์ บุญเสริม**<sup>๑๗</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่องความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงถูกกระทำความรุนแรง จากพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว มากที่สุด คือ การทารุณกรรมด้านจิตใจ ด้วยทางวาจา ทำที่หรือการกระทำ รongลงมา ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ไม่ให้ค่าใช้จ่าย การทารุณกรรมด้านการเงินและทรัพย์สิน โดยการนำไปใช้ไม่ขออนุญาต หลอกหลวง ขโมยหรือบังคับขู่เข็ญ การทารุณกรรมทางเพศถูกกระทำอนาจาร ถ่วงเกินและข่มขืน และการทารุณกรรมด้านร่างกาย ถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยจนถึงสาหัส ตามลำดับ

<sup>๑๕</sup> ชนเนตร จันทลักษณ์, “ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), ๒๕๔๖, หน้า ๘๗.

<sup>๑๖</sup> พรเทพ สารหงษ์, “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณี สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๐, หน้า ก.

<sup>๑๗</sup> พัทธินทร์ บุญเสริม, “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๔๖, หน้า ๕๔.



๑๑. ยุวดี แจ่มกังวาล<sup>๑๘</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชราวาระสนะเวศม์ผลการวิจัย พบว่า การทำสมาธิ การฟังดนตรีบรรเลง และการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง สามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้ การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส จิตใจเข้มแข็ง ช่วยลดความเครียด ความรู้สึกซึมเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจผ่อนคลายสงบ หัวใจเต้นเป็นปกติ

๑๒. จิรวุฒิ ศิริรัตน์<sup>๑๙</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ในทัศนะของผู้ปฏิบัติงาน ผลการวิจัย พบว่า การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ ควรคำนึงถึงความต้องการและความคิดเห็นของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมือง และชนบทจะแตกต่างกัน ชุมชนและครอบครัวจึงควรเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยให้กับผู้สูงอายุด้วย

๑๓. จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะและคณะ<sup>๒๐</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ ๑) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน ๒) ความก้าวหน้าของของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน ๓) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ๔) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานในครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย ๕) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือ การปล่อยวาง ความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวาง หรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

<sup>๑๘</sup> ยุวดี แจ่มกังวาล, “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง ต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย), ๒๕๔๕, หน้า ๗๖.

<sup>๑๙</sup> จิรวุฒิ ศิริรัตน์, “การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ในทัศนะของผู้ปฏิบัติงาน”, วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, ( คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์), ๒๕๔๖, หน้า ๕๕.

<sup>๒๐</sup> จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะ และคณะ, ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ, จากวารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, ( ฉบับประจำเดือน มีนาคม – พฤษภาคม ๒๕๔๗), หน้า ๒๗.

๑๔. เพื่อนใจ รัตตากร<sup>๒๑</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่องวิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุบ้านปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับศักยภาพ ที่มีความต้องการเพื่อตนเองเปลี่ยนไป เป็นความต้องการเห็นความสำเร็จของผู้ใกล้ชิด หรือช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องมีความสุขพึงตนเองได้ ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเชื่อ และศรัทธาศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยึดถือศีลธรรมเคร่งครัด เป็นผู้นำทางความคิดทำงานเพื่อชุมชน ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม

๑๕. แสงรุ่ง ผ่องใส<sup>๒๒</sup> ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุและสถานสงเคราะห์คนชรา ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมทางจริยธรรมของผู้สูงอายุ แบ่งออก เป็น ๓ ด้าน คือ ๑. พฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของชมรมผู้สูงอายุ และสถานสงเคราะห์คนชรา อยู่ในเกณฑ์ระดับกลาง ๒. โดยภาพรวมแล้ว การแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรม และสถานสงเคราะห์อยู่ในเกณฑ์ระดับดี ๓. จากการทดสอบการแสดงออกของพฤติกรรมทางจริยธรรม ที่มีความสัมพันธ์กับสภาพการเป็นสมาชิก ระหว่างผู้สูงอายุในชมรม กับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมมีการแสดงออกพฤติกรรม และความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางจริยธรรม ดีกว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปความได้ว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต และโลกในความเป็นจริง ว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยในการปรับตัว แก้ไขปัญหาทางด้านร่างกาย และพัฒนาจิตใจของผู้สูงอายุให้เกิดความสงบเย็นในบั้นปลายของชีวิต โดยเฉพาะหลักพุทธธรรมขั้นพื้นฐานเบื้องต้น และระดับสูงขึ้นไปที่ต้องถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ได้แก่ การรักษาศีล ๕ อิทธิบาท ๔ พรหมวิหาร ๔ สังคหวัตถุ ๔ การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๔ ละเว้นอกติ ๔ การรู้เท่าทันโลกธรรม เป็นต้น และสิ่งที่เป็น

<sup>๒๑</sup> เพื่อนใจ รัตตากร, “วิถีคิดของผู้สูงอายุ และภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”, วารสารวิจัยทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, (ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

<sup>๒๒</sup> แสงรุ่ง ผ่องใส, “การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ และสถานสงเคราะห์คนชรา กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๑๕, หน้า ๕๕.

อุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สำคัญ คือ อดายมุข ๖ ซึ่งมีวิชา ตัณฑาและอุปาทาน เป็นแรงจูงใจ ฝ้ายอกุศลที่ต้องหาทางกำจัดให้พ้นไป เพื่อความสุขกายสุขใจของตัวเอง และการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ๑.๗. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และลงภาคสนาม เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ตัวแทนผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งมีอยู่ ๒ แห่ง คือ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม อำเภอ นครปฐม จังหวัดนครปฐม และ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี ( หลวงพ่อเป็นอุปถัมภ์ ) อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ซึ่งมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

#### ๑.๗.๑ การวิจัยจากเอกสาร

(๑) ค้นคว้าข้อมูล จากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Source ) ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๘

(๒) รวบรวมข้อมูล เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) จากหนังสือวารสาร เอกสารต่างๆ งานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

(๓) ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาสภาพปัญหาในด้านต่างๆ และวิธีการสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในสังคม พร้อมสรุปเขียนรายงาน

#### ๑.๗.๒ การวิจัยภาคสนาม

๑) ทำการสัมภาษณ์และสนทนากับผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม และ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) จำนวน ๓๘ คน และผู้ปฏิบัติงานใน สถานสงเคราะห์ จำนวน ๖ คน โดยดำเนินการ ดังนี้

(๑) การพิจารณาคัดเลือกผู้สูงอายุ ดำเนินการโดยคณะกรรมการจากฝ่ายสวัสดิการ สังคมของสถานสงเคราะห์ ทำการคัดเลือกตัวแทนผู้สูงอายุที่สมัครใจ และอยู่ในสถานสงเคราะห์ ไม่น้อยกว่า ๑ ปี เป็นผู้ที่ปรับตัวดีและมีจิตใจเข้ากับสภาพแวดล้อมในสถานสงเคราะห์ได้ดี

(๒) จัดประชุมชี้แจง และจัดกิจกรรมสัมพันธ์เพื่อสร้างความคุ้นเคย

(๓) จัดกิจกรรม โดยทำการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน ๘ กลุ่ม ๆ ละ ๔-๕ คน เพื่อให้ค้นหาปัญหาของตนเอง พร้อมกับสนทนาแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับใช้หลักธรรมเพื่อปฏิบัติตน และใช้ ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมในสถานสงเคราะห์

(๔) มีตัวแทนกลุ่มนำเสนอ เพื่อเป็นการทบทวนความทรงจำ

(๕) จากนั้น ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเป็นรายบุคคลอีกครั้ง เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ และความรู้สึกที่ได้สนทนากายในกลุ่ม ตามแบบที่กำหนดไว้ จำนวนทั้งสิ้น ๓๘ คน

(๖) และสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติในสถานสงเคราะห์ ที่อยู่ใกล้ชิดและดูแลผู้สูงอายุแห่งละ ๓ คน รวมจำนวน ๖ คน

๒) วิเคราะห์สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่ต้องเข้ารับการสงเคราะห์ รวมทั้งการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

๓) เรียบเรียงและนำเสนอองค์ความรู้ ที่ได้จากการศึกษาถึงสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

#### ๑.๗.๓ สรุปผลการวิจัยและนำเสนอ

#### ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธานุศาสนานา

๑.๘.๓ ทำให้ทราบผลการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

## บทที่ ๒

### สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป และนโยบายของรัฐบาลในด้านการส่งเสริมสวัสดิภาพ และการป้องกันแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุไทย รวมทั้งผลการศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๒.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป

สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากเป็นแหล่งผลิตสมาชิกของสังคม จำเป็นต้องมีความมั่นคง อบอุ่น มีหลักดำเนินชีวิตที่ดีงาม ตามกรอบของศีลธรรม ประเพณี วัฒนธรรมและกฎหมาย สมาชิกของครอบครัวประกอบไปด้วย ปู่ย่า ตายาย บิดามารดา บุตรธิดา ล้วนต้องมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง “แต่ปัจจุบันความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความห่างเหิน เนื่องจากสาเหตุจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกที่เคยแน่นแฟ้น กลายเป็นความสัมพันธ์แบบหละหลวม”<sup>๑</sup> เช่น บุตรหลานหลังจากแต่งงานแล้ว ก็แยกออกไปสร้างบ้านเรือนอยู่ต่างหาก และสาเหตุจากความยากจน ที่ต้องออกไปทำงานอยู่ห่างไกลต่างถิ่น จึงไม่ได้ อยู่ใกล้ชิดพ่อแม่

ปัจจุบันจึงทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง คือ “คนชราถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ถึงขนาดลูกบางคนไม่กลับไปเหลียวแลพ่อแม่ผู้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูมา ที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุ ปล่อยให้เป็นภาระของสังคม”<sup>๒</sup> จึงเป็นสาเหตุอันสำคัญ ที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความทุกข์ยากเดือดร้อน ขาดผู้เลี้ยงดู มีรายได้ไม่เพียงพอ ไร้ที่อยู่อาศัย บางรายคู่สมรสเสียชีวิตอยู่ตามลำพัง บางรายเป็นโสด ทำให้ไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้ จึงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลจะต้องให้การช่วยเหลือผู้สูงอายุ ดังกล่าว

ในทฤษฎีของพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเช่นเดียวกับ “ชรา” และ “รัตติกาล” ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิต ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอด ตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย และเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติ ที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ และปัจจุสมุปบาท นั่นคือ กระบวนการหมุนเวียนเกิดดับแห่งชีวิต และความทุกข์ของบุคคล การเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

---

<sup>๑</sup> คุรายละเอียดใน ธีรโชติ เกิดแก้ว, พระพุทธศาสนากับปัญหาสังคม, ( ปทุมธานี : โรงพิมพ์บริษัทสื่อตะวัน จำกัด , ๒๕๔๗ ), หน้าคำนำ.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

## ๒.๑.๑ ด้านร่างกาย

อวัยวะต่างๆรวมทั้งจิตใจของผู้สูงอายุเกิดความเสื่อมถอยนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บ แม้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้เกิดความเสื่อมถอยดังกล่าว ปัจจัยหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านพันธุกรรม เป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ แบบแผนในการดำเนินชีวิต หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเป็นประจำนั่นเอง ซึ่งปัจจัยนี้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดและควบคุมได้ ในวัยผู้สูงอายุร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ดังนี้ <sup>๗</sup>

๑) **ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก** กล้ามเนื้อมีอาการเหี่ยวฝ่อ มีเยื่อพังผืดมากขึ้นกล้ามเนื้ออ่อนกำลัง ทำให้สูญเสียความแข็งแรงของไขวและการทรงตัวที่ดี กระดูกจะบางลงและหักง่าย หมอนรองกระดูกสันหลังจะเหี่ยวเสียความยืดหยุ่น ทำให้ตัวเตี้ยลง ๑ เซนติเมตร ทุก ๒๐ ปี ข้อเสื่อมตามวัยปวดตามข้อ และทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างเคลื่อนไหวได้ง่าย

๒) **ระบบสัมผัส** มีการเสื่อมลง ได้แก่ การเห็นเสื่อมลง เลนส์ตาเกิดต้อกระจก สายตาวาวขึ้น กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อม การปรับสายตาช้า ทำให้เวียนหัวได้ง่าย ประสาทรับเสียงเสื่อมทำให้หูตึงได้ยินเสียงต่ำหรือเสียงสูงกว่าธรรมดา มีการเสื่อมของหูที่เกี่ยวกับระบบการทรงตัวทำให้ผู้สูงอายุเดินโซเซได้จุ่มมีประสาทรับกลิ่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลง ทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นจุ่มมีประสาทรับกลิ่นเลวลง ลิ้มรสได้น้อยลง การรับสัมผัสบริเวณปลายมือ ปลายเท้าเสื่อมลง ทำให้มีความอดทนต่อความเจ็บปวดสูง ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ผิวหนังพองจากความร้อน เป็นต้น

๓) **ผิวหนัง** จะบางและเหี่ยวยุบ สีของผิวหนังน้อยลง ทำให้เกิดจุดด่างขาว แต่บางครั้งเกิดตกกระจากการมีสีเพิ่มขึ้น ต่อมไขมันขับน้ำมันน้อย ทำให้ผิวแห้ง คัน ต่อมเหงื่อขังเหงื่อได้น้อยลง ส่วนผมจะร่วงและเปลี่ยนเป็นสีขาว

๔) **ระบบหายใจ** ปอดมีสมรรถภาพลดลง ความจุและความยืดหยุ่นของปอดลดลง เลือดจับออกซิเจนขณะผ่านปอดได้น้อยลง ทำให้เหนื่อยง่าย นอกจากนี้ กลไกการไอทำงานได้น้อยลงทำให้มีเสมหะสะสมภายในปอดมากขึ้น

๕) **ระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต** เยื่อผนังด้านในของหัวใจหนาขึ้น และมีคอเลสเตอรอลแทรกในผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวขาดความยืดหยุ่น การไหลเวียนของเลือดช้าลง ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น เกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะ และหัวใจวายได้ง่าย นอกจากนี้

<sup>๗</sup> คูรายละเอียดใน จรัสวรรณ เทียนประภาสและพัชรี ดันศิริ, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า๖๗ - ๖๘.

ผู้สูงอายุยังมีอาการหน้ามืดเป็นลมได้ง่าย เกิดจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน ขณะที่มีการเปลี่ยนท่าหรืออิริยาบถของร่างกาย

๖) **ระบบประสาท** สมองมีขนาดเล็กลงเสื่อมหน้าที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวช้า มีอาการสั้นตามร่างกายได้ จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยากแก้ปัญหาต่างๆ ได้ไม่ดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังงี้ลึ่มง่าย โดยเฉพาะเหตุการณ์ในปัจจุบัน แต่สามารถจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดี

๗) **ระบบทางเดินอาหาร** ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ฟันจะหัก ต่อม น้ำลายขับ น้ำลายออกมา น้อยลงทำให้ปากแห้ง การผลิตน้ำย่อยน้อยลง การเคลื่อนตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ช้าลง ทำให้ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอกจากนี้การดูดซึมอาหารไปสู่เซลล์ต่างๆ ทำได้น้อยลง จึงทำให้ผู้สูงอายุขาดสารอาหารได้ง่าย

๘) **ระบบขับถ่ายปัสสาวะ** เกิดการเสื่อมหน้าที่ ทำให้ไตขับถ่ายของเสียได้น้อยลง ถ่ายปัสสาวะบ่อยเนื่องจากกระเพาะปัสสาวะมีความจุลดลง ผู้สูงอายุบางรายอาจปัสสาวะขัด โดยเฉพาะผู้ชาย จากต่อมลูกหมากโต ส่วนในเพศหญิงอาจมีอาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน เนื่องจากการคลอคลุกมาหลายคน

๙) **ระบบขับถ่ายอุจจาระ** ผู้สูงอายุมักจะท้องผูกจากระบบการย่อยอาหารไม่ปกติ และร่างกาย มีกิจกรรมต่างๆ น้อยลง

๑๐) **ระบบต่อมไร้ท่อ** มีการผลิตฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อลดลง ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้น้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยอื่น

๑๑) **ระบบภูมิคุ้มกัน** ในผู้สูงอายุจะมีภูมิคุ้มกันเสื่อมลง ทำให้ความต้านทานโรคต่ำ เกิดภูมิแพ้ได้มากขึ้น และมีโอกาสเกิดมะเร็งได้

นอกจากการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ แล้ว ผู้สูงอายุยังมีลักษณะเฉพาะที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติ ได้แก่ เมื่อเจ็บป่วยจะมีพยาธิสภาพผิดปกติหลายอย่าง และไม่มีลักษณะที่เฉพาะโรค มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว ถ้าไม่มีการรักษามีโรคแทรกซ้อนในระหว่างการทำการรักษาสูง และต้องการการฟื้นฟูสมรรถภาพมาก <sup>๔</sup>

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสูงอายุทางด้านชีววิทยา ได้แก่ ทฤษฎีการทำลายตนเอง (Autoimmunity) และทฤษฎีระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system theory) ที่กล่าวว่า การชราเกิดจากร่างกายมีการสร้างภูมิคุ้มกัน ชนิดที่ทำลายตัวเองมากขึ้น เมื่อระยะวัยเจริญพันธุ์สิ้นสุดลง ทำให้มีการสร้างภูมิคุ้มกันปกติลดลง ระบบภูมิคุ้มกัน

<sup>๔</sup> Who. Expert committee, "Health of the Elderly". Who technical Report series, No.779 (1989) : pp.13-14.

เริ่มเสื่อมลงเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่ายและเป็นรุนแรง สอดคล้องกับทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิมด้านร่างกาย (Somatic mutation theory) ที่พบว่าการเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจากเดิม (Mutation) ที่เกิดขึ้นในเซลล์ของร่างกายจะไปทำลายยีนส์ และโครโมโซมอย่างช้าๆ จนกระทั่งความสามารถด้านหน้าที่ของโครโมโซมในร่างกายถูกทำลายไป เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดไปจากเดิมสะสมเพิ่มมากขึ้น จนถึงจุดที่สูญเสียหน้าที่ของยีนส์ และโครโมโซม จะทำให้ไม่สามารถผลิตโปรตีนได้ ทำให้เซลล์ตายโดยเฉพาะเซลล์ประสาท เซลล์กล้ามเนื้อลาย และเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ<sup>๕</sup>

### ๒.๑.๒ ด้านจิตใจ

“การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและสังคมมีผลต่อโดยตรง ต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ”<sup>๖</sup> การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยนี้ ส่วนใหญ่เป็นไปในทางลบ ได้แก่ “การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น คู่ชีวิตหรือญาติสนิท การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัวจากบุตรหลานแยกย้ายกันไป การสูญเสียสมรรถภาพทางเพศทำให้ผู้สูงอายุวิตกกังวล”<sup>๗</sup> และความคับข้องในทางสังคมก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากการถูกปลดเกษียณต้องหยุดรับผิดชอบงานต่างๆ ทั้งที่ผู้สูงอายุบางรายยังไม่พร้อมที่จะหยุดทำงาน จึงมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุนั้นเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุนั้น ไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้หมดสมรรถภาพในการทำงาน แต่สังคมกำหนดให้เป็นเช่นนั้น

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างระบบครอบครัว จากครอบครัวขยายไปเป็นครอบครัวเดี่ยวจึงเป็นสาเหตุหนึ่ง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง หรือบางรายก็ถูกบุตรหลานทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง ขาดการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีให้อยู่ดีกินดี จึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพและจิตใจ “บางครั้งบุตรหลานเห็นว่า ผู้สูงอายุเป็นภาระความรับผิดชอบ ที่เกินความสามารถของครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งต้องพึ่งสถานสงเคราะห์คนชรา และมีปัญหาทางจิตใจเกิดขึ้นได้”<sup>๘</sup>

นอกจากนี้ ปัญหาด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุ ยังขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของชีวิตด้วย ถ้าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ชีวิตวัยต้น ประสบความสำเร็จ จะเป็นผู้ที่มีความเยือกเย็นยอมรับวัยสุดท้ายด้วย

<sup>๕</sup> ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และคณะ, *สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑), หน้า ๒๓.

<sup>๖</sup> เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, *การรักษาสภาพในวัยผู้สูงอายุ*, ( กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐.

<sup>๗</sup> อัมพร โอตระกูล, *สุขภาพจิตผู้สูงอายุ*, *สุขศึกษา ๗*, (กรกฎาคม- กันยายน ๒๕๒๓), หน้า ๒๘-๓๐.

<sup>๘</sup> เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ, *การรักษาสภาพในวัยผู้สูงอายุ*, หน้า ๘๐-๘๒.



ความรู้สึกที่ดี ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตวัยต้น จะมีชีวิตในทางตรงกันข้าม การเปลี่ยนแปลงต่างๆ นี้ ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอารมณ์ไม่มั่นคง เมื่อถูกกระทบกระเทือนจิตใจเพียงเล็กน้อยจะทำให้เสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธง่าย แต่เมื่อผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลง ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทจากผู้ปฏิบัติเป็นเพียงผู้แนะนำ หรือบางครั้งต้องเป็นผู้รับการดูแล เพราะข้อจำกัดของร่างกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้จักสกัดกั้นอารมณ์ และแสดง ออกในทางที่ดีขึ้น<sup>๕</sup>

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุที่พบมาก ได้แก่ การแสดงออกถึงความว้าเหว ช่วยตัวเองไม่ได้ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า หรือถูกรังเกียจทอดทิ้งจากครอบครัว ตลอดจนปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว และอาจมีผลไปถึงความไม่ยินดี และเพิกเฉยต่อกิจกรรมทางสังคม โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เพราะความเสื่อมของระบบอวัยวะทั้งหลายล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ โดยจะเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อกับบุคคล และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ปัจจัยอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ได้แก่

๑) ความจำเสื่อม จำชื่อคนหรือสถานที่ได้ยากขึ้น จำเหตุการณ์ในอดีตได้ดี แต่ลืมเหตุการณ์ในปัจจุบัน หรือเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นกระบวนการจดจำทำได้ในระยะสั้น การคิดคำนวณทำได้ยากขึ้น เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกสับสน หงุดหงิด และขาดความมั่นใจในตนเอง

๒) ความหว้าเหว เศร้าหมอง เป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ จากสภาพที่ผู้สูงอายุต้องประสบกับการสูญเสียต่างๆ ทั้งสภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้ง และความกระทบกระเทือนใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงไป เกิดความรู้สึกท้อแท้ในชีวิต บางคนอาจมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย

๓) ความสามารถในการเรียนรู้ จะเปลี่ยนแปลงไปตามปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแรงกระตุ้นต่างๆ ช่วงความสนใจ และการแปลความหมายสู่ระบบประสาท การลดทอนการรับรู้ หรือการแปลความ ซึ่งจะทำให้ความพร้อมในการเรียนรู้ลดลง ต้องอาศัยประสบการณ์ ในอดีตช่วยในการแก้ปัญหาแทนการค้นหาคำด้วยเทคนิคใหม่

๔) สถิติปัญญาและความสามารถทางสมองจะลดลง ความสามารถทางคณิตศาสตร์ และการวิเคราะห์จะค่อยๆ ลดลง แต่ประสบการณ์และความรู้ที่มีในอดีต จะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่างๆ ได้

นอกจากปัจจัยต่างๆดังกล่าวแล้ว การที่ผู้สูงอายุขาดการส่งเสริมสนับสนุนทางการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุหรือผู้ที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยสูงอายุ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การเตรียมตัวรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในวัยผู้สูงอายุและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ

<sup>๕</sup> เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ , การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ , หน้า ๑๒.

ที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ดูเหมือนว่าผู้สูงอายุตัดขาดจากโลกภายนอก ไม่เข้าใจวิถีชีวิตแบบใหม่หรือ กระแสความเจริญ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกวัยอื่นใน ครอบครัว บุตรหลานอาจมองผู้สูงอายุว่าคร่ำครึไม่ทันสมัย หรือไม่แสดงความเคารพผู้สูงอายุเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ต่างๆให้บุตรหลาน ซึ่งก็ทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้น ได้เช่นกัน

### ๒.๑.๓ ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การสูญเสียบทบาททางสังคม การเป็น ผู้นำ การต้องออกจากตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ลดลง ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการ ดำเนินชีวิตใหม่ที่ใช้เวลาในการเตรียมตัวและการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความเครียดทาง สังคม ปฏิกริยาของสังคมมีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางสังคม เดิมผู้สูงอายุเคยมี ฐานะเป็นผู้นำให้ความรู้ถ่ายทอดวิชาการ ได้รับการยอมรับนับถือ เมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงเป็นลักษณะ ของสังคมอุตสาหกรรมมากขึ้น ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิม ที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว้าเหวได้ การลดความสัมพันธ์กับ ชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบจากผู้ที่ลงมือทำงานใช้ความคิด กลายเป็นผู้คอยรับคำปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออก สมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่ มีต่อผู้สูงอายุก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วย

ดังนั้น กิจกรรมต่างๆในวัยผู้สูงอายุจึงลดลง ความสัมพันธ์กับคนอื่น ก็ลดลงและหยุดตาม ไปด้วย ลูกหลานต่างโตขึ้น และเป็นตัวของตัวเอง ต่างก็มีความสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป สำหรับผู้สูงอายุ บางรายคู่ชีวิตอาจจากไปโดยถึงแก่กรรมหรือหย่าร้าง ในขณะที่เดียวกันความสัมพันธ์กับคนอื่น ที่ยังมีอยู่ก็ ค่อยๆขาดหายไปตามธรรมชาติ เช่น คนในครอบครัว เพื่อนฝูง คนรู้จักคุ้นเคย แยกย้ายไปอยู่ที่อื่นหรือ ตายจากไป ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และหาทางคงสภาพ ไว้ พร้อมทั้งสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ๆขึ้นมา เพราะผู้อื่นจะเป็นเพื่อนคลายเหงา ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างโดด เดี่ยว มีอารมณ์ดีขึ้นและช่วยทำกิจกรรมบางอย่างที่ทำคนเดียวไม่ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมี ประโยชน์ และไม่ถูกปฏิเสธจากสังคมสรุปได้ว่า<sup>๑๐</sup> ผู้สูงอายุควรรหาเพื่อนที่อยู่ในสภาพที่คล้ายคลึงกัน และอยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่งเมื่อมีปัญหาอะไรที่เหมือนกัน จะได้ร่วมกันปรึกษาหารือ มีส่วนร่วมและ ช่วยกันแก้ไขได้ ผู้สูงอายุบางรายที่สนใจทางด้านศาสนา อาจเข้าวัดฟังธรรม ศึกษาธรรม หรือมีส่วนร่วม

<sup>๑๐</sup> วิจิตร บุญชะ โหตระ, คู่มือเกษียณอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สัมพันธ์ที่ ๖, ๒๕๓๗), หน้า ๑๔ - ๑๕.

ในการก้าวพ้นพระศาสนา หรือบางรายมีสุขภาพดีที่แข็งแรงพอที่จะเข้าชมรมสมาคม เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าอยู่ ปัญหาในด้านสังคมที่ผู้สูงอายุในปัจจุบันกำลังประสบอยู่ จึงเป็นไปในลักษณะของการสูญเสียในด้านต่างๆ ได้แก่

๑) การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เนื่องจากเพื่อน บุคคลที่เป็นญาติสนิท หรือคู่ชีวิต เสียชีวิตหรือย้ายไปอยู่ที่อื่น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถูกพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก

๒) การสูญเสียสถานภาพทางสังคม เนื่องจากถึงวัยเกษียณอายุ หรือหมดเวลาทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุหมดภาวะติดต่อทางด้านธุรกิจการงาน ภาระหน้าที่ที่รับผิดชอบ หรือเคยทำอยู่ ความสัมพันธ์ทางสังคมลดน้อยลง ขาดรายได้หรือมีรายได้ก็น้อยลง เกิดความรู้สึกสูญเสียตำแหน่งหน้าที่เกียรติยศ ชื่อเสียง ความนับหน้าถือตา ความภาคภูมิใจ และเสียคุณค่าในตัวเอง ( Self-esteem) รู้สึกหมดหวังขาดเสถียรภาพความมั่นคงทางจิตใจ (Insecure) เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ

๓) การสูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เนื่องจากบุตรธิดามักจะมีครอบครัว และแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่ ซึ่งสังคมปัจจุบันจะมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้สูงอายุกับบุตรหลานของตนลดลง โดยต่างคนต่างอยู่หรือมีการติดต่อร่วมกิจกรรมกันน้อยลงกว่าแต่ก่อน บทบาททางด้านการให้คำปรึกษาดูแลและสั่งสอนจึงน้อยลง

จากสาเหตุและปัจจัยทั้ง ๓ ด้านของผู้สูงอายุนี้ จะเห็นว่าจากเดิมที่สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวเดียวกันถึง ๓ ชั้นอายุ คือ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และบุตรหลาน ผู้สูงอายุได้รับความเคารพนับถือยกย่องและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างบริสุทธ์ใจ และได้รับการยกย่องจากสังคมว่าเป็นผู้ทรงเกียรติ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์และเป็นแหล่งความรู้ มีสิทธิพิเศษ และความมั่นคงในชีวิตจนกระทั่งตาย<sup>๑๑</sup> ปัญหาของผู้สูงอายุจึงมักเป็นด้านความเจ็บป่วย หรือความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากกว่าด้านอื่น แม้จะมีปัญหาด้านจิตใจบ้างแต่ก็ไม่รุนแรงนัก เพราะสังคมไทยยังคงมีประเพณี และวัฒนธรรมในการเล็งดู และกตัญญูต่อผู้ใหญ่ แต่เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ของทุกสถาบันในสังคม นับตั้งแต่สถาบันครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้ความอบอุ่นของสมาชิกครอบครัวที่เคยมีมากลับเสื่อมลง ผู้สูงอายุจึงขาดการดูแลให้ความช่วยเหลือ ประกอบกับไม่ได้ทำงาน ทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ปัญหาด้านเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม จึงทวีความรุนแรงขึ้นและส่งผลกระทบถึงปัญหาด้านอื่น โดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ในปัจจุบันจะรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุโดยทั่วไป จึงไม่อาจให้การดูแลแก้ไขเพียงลำพังด้านใดด้านหนึ่งได้ จำเป็นที่จะต้องดำเนินการพร้อมๆ กันทุกด้าน

<sup>๑๑</sup> อภา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๘.

#### ๒.๑.๔ ด้านเศรษฐกิจและรายได้

วัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการทำงานลดลง หรือเกษียณอายุการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง ในขณะที่เดียวกันสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย มีโรคภัยไข้เจ็บ จะต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ผู้สูงอายุควรจะต้องมีวางแผนการดำเนินชีวิต ด้านเศรษฐกิจให้รอบคอบ เพื่อที่จะได้ไม่มีปัญหาการเงินมาทำให้ก้ำกึ่งใจ นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช ได้เสนอแนะการวางแผนการดำเนินชีวิตด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ พอสรุปได้ดังนี้ <sup>๑๒</sup>

๑) ควรทำงานประมาณประจำปี เพื่อที่จะได้ไม่หลงลืมรายได้รายจ่าย ที่มีช่วงการเว้นระยะนานๆ หรือไม่สม่ำเสมอ เช่น ค่าธรรมเนียมอนุญาตรายปีภาษีต่างๆ เป็นต้น

๒) ควรทำงานประมาณคร่าวๆ ก่อน แล้วค่อยทำรายละเอียดในภายหลัง

๓) ถ้างบประมาณมีผลออกมาว่า รายจ่ายเกินรายรับ จะต้องพิจารณาหาทางเพิ่มรายได้ หรือมีเงินนั้นก็ตัดรายจ่ายลง

การเพิ่มรายได้และการประหยัดค่าใช้จ่าย ผู้สูงอายุสามารถมีวิธีง่ายๆ ในการเพิ่มรายได้ คือหางานทำอาจจะเฉพาะบางช่วงเวลา หรือเต็มเวลาแล้วแต่สถานการณ์ และสภาพสิ่งแวดล้อม การประหยัดค่าใช้จ่ายทำได้โดยใช้จ่ายในเรื่องที่สมควร ลดค่าใช้จ่ายใหญ่ๆ แทนการตัดรายจ่ายเล็กๆ น้อยๆ หยุ่มหิม และลดเลิกอบายมุข เช่น ดื่มเหล้า เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เป็นต้น

นอกจากนั้น ปัญหาการเงินของผู้สูงอายุมักเกิดจากการขาดการวางแผนที่ดี และไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของรายได้และรายจ่ายที่เกิดขึ้นใหม่ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องการวางแผนในการดำเนินชีวิต จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รวมทั้งการวางแผนการใช้จ่าย และการหารายได้เพิ่ม ควรปฏิบัติดังนี้ <sup>๑๓</sup>

๑) วิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินของตนเองว่า มีรายได้รายจ่ายจำนวนเท่าไร และได้จากแหล่งใดบ้าง และจะอย่างไรให้รายได้ที่มีอยู่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิต

๒) ทำบัญชีทรัพย์สินที่มีอยู่ และทำงานประมาณค่าใช้จ่ายทั้งหมดที่ต้องใช้

๓) ควบคุมค่าใช้จ่าย โดยนารายได้จากทรัพย์สินต่างๆ และรายได้ประจำที่ได้หลังเกษียณอายุมาลงรายการเพื่อทำบัญชีงบดุล

๔) ต้องรู้จักค่าของเงิน ใช้จ่ายอย่างประหยัดและคุ้มค่า

<sup>๑๒</sup> คุราชละเอียดใน บรรลุ ศิริพานิช, คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๓๘), หน้า ๕๘ - ๕๙.

<sup>๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘ --๕๙.

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไป จะประสบปัญหาด้านความเสื่อมทางด้านร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพไม่แข็งแรง จึงส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล ว้าวุ่น ขาดความเชื่อมั่นในการอยู่ร่วมในสังคม และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ประกอบกับเกิดการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น สามีหรือภรรยา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การสูญเสียสถานภาพทางสังคม และการสูญเสียสัมพันธภาพทางครอบครัว เนื่องจากบุตรหลานต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ จึงขาดผู้เลี้ยงดู อีกทั้งมีรายไม่แน่นอน ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสาเหตุและสภาพปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุบางท่าน ที่ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ จิตใจ และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจรายได้อาจต้องตัดสินใจพึ่งพาการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ทั้งของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น การเข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชรา และการขอรับสวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากราชการ เป็นต้น

## ๒.๒ หลักการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การดำเนินชีวิตประจำวัน ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ๔ ประการ <sup>๑๔</sup> ดังนี้

๑. กินเป็น หมายถึง การกินอาหารให้ถูกต้อง ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและงดเว้นการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. นอนเป็น หมายถึง การนอนหลับให้เต็มที่และเพียงพอของผู้สูงอายุ จะทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระปรี้กระเปร่า

๓. อยู่เป็น หมายถึง การรู้จักรักษาสุขภาพที่ดี การรู้จักวิธีการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เสมอ รู้จักวิธีลดทอนความเครียด มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ดี จิตแจ่มใสและมีการพักผ่อนที่เหมาะสม เป็นหลักการของการอยู่เป็น

๔. สังคมเป็น หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม ทั้งนี้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยการใช้เหตุผล การเข้าใจ และยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

นอกจากนั้น ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างมีความสุขนั้น ควรประกอบด้วย

๑) การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและไม่มีโรคประจำตัวที่ร้ายแรงและปราศจากความพิการ

๒) การมีสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการทำให้จิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มีอารมณ์ดีอย่างสม่ำเสมอ ไม่วิตกกังวล พยายามทำให้สบายไม่เครียด

<sup>๑๔</sup> เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ, การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ, หน้า ๒๒ - ๒๓.

- ๓) ได้อยู่ในสังคมที่ดี มีเพื่อนฝูงคบหาสมาคมกันโดยสม่ำเสมอ
- ๔) มีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่มั่นคง สามารถเลี้ยงดูตนเองได้
- ๕) มีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่นแวดล้อมไปด้วยลูกหลานและญาติ
- ๖) สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันของตนเองได้โดยไม่เป็นภาระ
- ๗) อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น อยู่อาศัยในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
- ๘) ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพื่อร่างกายจะได้สดชื่นแข็งแรง
- ๙) นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ๑๐) มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง

ในการดูแลสุขภาพ จึงมีความสำคัญยิ่ง เกี่ยวกับเรื่องแบบแผนการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพ นั้น เพนเดอร์ (Pender) ได้สร้างเครื่องมือเพื่อประเมินแบบแผนการดำเนินชีวิต และสุนิสัยประจำวันของบุคคล โดยแบ่งออกเป็น ๑๐ ด้าน คือ <sup>๑๕</sup>

- ๑) ความสามารถในการดูแลตนเอง ประเมินบุคคลในด้านสุขวิทยาส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง ที่ควรระวังสังเกตร่างกายของตนเองได้ว่า มีอาการผิดปกติหรือไม่
- ๒) การปฏิบัติทางโภชนาการ ประเมินบุคคลในเรื่องการรู้จักเลือกรับประทานอาหารได้ถูกต้องเหมาะสม มีคุณค่าทางโภชนาการ วิธีการรับประทานอาหาร และการควบคุมน้ำหนักให้พอดีกับส่วนสูง
- ๓) กิจกรรมทางกายหรือการผ่อนคลาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะของร่างกาย ประเมินในด้านการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน การวางท่าทางต่างๆให้ถูกต้องไม่ว่าจะนั่งหรือยืน
- ๔) ลักษณะการนอนหลับ ประเมินในด้านระยะเวลา ที่ควรจะได้รับ การพักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนนอนหลับ ปัญหาในการนอนหลับ ลักษณะของที่นอนที่จะไม่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง
- ๕) การจัดการความเครียด ประเมินในด้านอารมณ์สนุกสนาน การแสดงอารมณ์ต่างๆออกมาได้เหมาะสม วิธีการคลายความเครียดของบุคคล
- ๖) ความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ในความสำเร็จของชีวิต ประเมินด้านการได้รับความยกย่องสรรเสริญจากบุคคล และความพึงพอใจในความสำเร็จของชีวิต การพัฒนาตนเองและเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ความสุขในการทำงานและความรู้สึกเป็นสุขในชีวิต

---

<sup>๑๕</sup> Pender, Nola J. **Health promotion in nursing practice**, 2d. ed. (Norwalk, Conn : Appleton & Lange ,1987 ), pp.134 -143.

๓) จุดมุ่งหมายของชีวิต ประเมินว่าบุคคลรู้ถึงสิ่งสำคัญในชีวิตของตนเองหรือไม่ ควรจะมีจุดมุ่งหมาย และกำหนดเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาวไว้ และเป้าหมายในชีวิตนั้นเป็นจริง

๔) การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ประเมินในด้านการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ซึ่งมีประโยชน์มากในการทำให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ซึ่งช่วยลดความตึงเครียด และช่วยในการแก้ปัญหาต่างๆ

๕) การควบคุมสถานะสิ่งแวดล้อม ประเมินในด้านการป้องกัน ไม่ให้เกิดอันตรายจากอากาศเป็นพิษ เนื่องจากสารพิษหรือควันพิษ การดูแลที่ปกอภัยปลอดภัยจากอันตรายต่างๆ

๖) การใช้ระบบบริการสุขภาพ ประเมินในด้านการใช้บริการ ทางกายภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วย ความกระตือรือร้นในการหาข้อมูล ปัญหาสุขภาพรวมทั้งการตรวจร่างกาย

ดังนั้น การวางแผนในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลรวมทั้งการวางแผนการใช้จ่ายและ การหารายได้เพิ่ม

สรุปได้ว่า การรู้จักดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ๔ ประการ คือ การกินเป็น นอนเป็น อยู่เป็น และสังคมเป็น เป็นการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม จะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและใจ เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต

### ๒.๓ รัฐบาลกับการดูแลและแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุ

วัยผู้สูงอายุเป็นพัฒนาการขั้นหนึ่งของชีวิต ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่ละช่วงของการเปลี่ยนแปลง จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุมาก และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ดังคำขวัญที่องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้เป็นปีสุขภาพของผู้สูงอายุว่า “Add life to years” หมายความว่า เพิ่มชีวิตชีวาให้อายุที่ยืนยาวออกไป หรือที่กระทรวงสาธารณสุขให้คำขวัญเป็นภาษาไทยไว้ว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” จึงหมายถึงการดูแลเอาใจใส่ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนแนะนำและให้คำปรึกษา ตามสาเหตุและปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีผลต่อผู้สูงอายุ ดังที่กล่าวแล้ว เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข<sup>๑๖</sup> ซึ่งการดูแลโดยทั่วไปแบ่งได้ดังนี้

<sup>๑๖</sup> บรรลุ ศิริพานิช, บริการสุขภาพผู้สูงอายุ, แพทยสภาสาร, (ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๕ กันยายน ๒๕๒๕), หน้า ๔๘.

### ๒.๓.๑ แผนและนโยบายของรัฐบาล

นโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับผู้สูงอายุปรากฏขึ้นครั้งแรกในสมัย จอมพล ป.พิบูลย์สงคราม ในรูปของการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค ในปี พ.ศ.๒๔๘๖ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะรับอุปการะผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือขาดผู้อุปการะหรืออยู่กับครอบครัวอย่างไม่มีความสุข โดยให้เข้าอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา และให้การดูแลภายใต้การดำเนินงานของกรมประชาสงเคราะห์ ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และในเวลาต่อมาการดำเนินงานเรื่องเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้รับการบรรจุไว้เป็นแผนหนึ่งของรัฐบาล ดังนี้

#### ๑) แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ

การประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (World Assumbly on Aging) ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย ในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้ประกาศใช้แผนปฏิบัติโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ (World Plan of Action on Aging) เพื่อให้ประเทศสมาชิกนำไปปฏิบัติ<sup>๑๗</sup> ส่วนประเทศไทยได้จัดทำแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๒๕-๒๕๔๔ มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน โดยกำหนดนโยบายกำหนดนโยบายพื้นฐาน และทิศทางของแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๕ - ๒๕๔๔ ขึ้นไว้รวม ๓ ประการ ดังนี้<sup>๑๘</sup>

(๑) ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคมในฐานะ “ผู้ให้” มากกว่าครึ่งชีวิตแล้ว จึงควรได้รับผลตอบแทนในฐานะ “ผู้รับ” จากสังคม โดยเฉพาะความชอบธรรมในสิทธิมนุษยชนที่พึงมีทั้งในด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา ความมั่นคงทางรายได้ สังคม วัฒนธรรมและสวัสดิการสังคม

(๒) ผู้สูงอายุเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ พลังความคิด โดยเฉพาะประสบการณ์ที่ควรนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อีกมาก และการสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุยังคงบทบาทมีส่วนร่วมในสังคมนั้น นอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกรำแหว่ โดดเดี่ยว เห็นชีวิตมีคุณค่าแล้ว ยังจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว ให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ได้ด้วย

(๓) ผู้สูงอายุสามารถเตรียมตัว ที่จะใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่าได้เพียงไร ย่อมขึ้นกับผลของขบวนการอันต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเด็ก ในการพัฒนาความพร้อมในด้านต่างๆ เช่น สุขภาพอนามัยทางกายและจิต การศึกษา การประกอบอาชีพ รวมทั้งการมีส่วนร่วมในสังคมของแต่ละบุคคล

<sup>๑๗</sup> สวง ทักกฤษณ์, การให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ, นิตยสารการประชาสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๑, หน้า ๔๘.

<sup>๑๘</sup> กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๒๕ - ๒๕๔๔, (กรุงเทพมหานคร : สหกรณ์กลาโหม, ๒๕๒๕), หน้า ๑ - ๒.



(๔) ผู้สูงอายุควรได้อยู่กับครอบครัวอย่างอบอุ่น ได้รับความเคารพนับถือและการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลาน และควรลดความสำคัญในบทบาทของผู้หารายได้มาเลี้ยงครอบครัว

(๕) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ และไม่ได้รับการคุ้มครองดูแลจากครอบครัว ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม ควรได้รับการปกป้องดูแลจากสังคม

(๖) ผู้สูงอายุจะได้รับทราบข่าวสาร ข้อมูล รวมทั้งคำแนะนำถึงวิธีการป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัยของตนเอง และในกรณีที่เจ็บป่วยควรได้รับการดูแลรักษาพยาบาล นอกจากนี้ยังควรได้รับข่าวสาร เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ได้

(๗) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุน ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัว และชุมชน ตามความถนัดและความสามารถของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะในการเป็นที่ปรึกษา การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ให้กับบุตรหลานและชุมชน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าต่อไป

## ๒) นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว

จากแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๒๕- ๒๕๔๔ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๕ รัฐบาลจึงได้กำหนดคนโยบาย และมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕- ๒๕๕๔) ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุในอนาคต โดยมีนโยบายและมาตรการหลัก เพื่อให้การปฏิบัติงานของหน่วยงานต่างๆ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีหลักการ ๑๔ ประการ คือ <sup>๑๕</sup>

(๑) ส่งเสริมให้บริการเรียนรู้ต่างๆ ที่จะให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลรักษาสุขภาพอนามัย การป้องกันโรค และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งให้มีความสามารถที่จะดำรงชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

(๒) ให้มีบริการพื้นฐานและสวัสดิการทางสังคม ตลอดจนการสงเคราะห์ในด้านต่างๆตามความต้องการ และความจำเป็นอย่างเพียงพอแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยและไม่มีผู้อุปการะ

<sup>๑๕</sup> สำนักนายกรัฐมนตรี, สาระสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ.๒๕๓๕ - ๒๕๕๔), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๘ - ๑๐.

(๓) สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงาน ตามกำลังความถนัด ความสามารถและประสบการณ์ ได้ถ่ายทอดประสบการณ์และความชำนาญให้แก่ชนรุ่นหลัง รวมทั้งได้ทำประโยชน์อื่นๆ แก่สังคม

(๔) ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว แบบสังคมไทยดั้งเดิม รวมทั้งเสริมสร้างค่านิยมในการให้ความเคารพ และกตัญญูต่อกันแก่ผู้สูงอายุ

(๕) สนับสนุนให้สถาบันศาสนา มีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่คุณธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตลอดจนเป็นที่พึ่งทางจิตใจโดยเฉพาะแก่ผู้สูงอายุได้

(๖) ส่งเสริมสนับสนุนให้ชุมชน และภาคเอกชนมีบทบาทสำคัญ ในการจัดสวัสดิการ ให้โอกาสผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุและสังคม

(๗) สนับสนุนให้มีการผลิต และพัฒนาบุคลากรสำหรับดูแลรักษา และการให้บริการผู้สูงอายุ

(๘) ให้มีการจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ รวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนให้มีการศึกษา วิจัย ติดตามและประเมินผลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

(๙) เผยแพร่ความรู้ให้ผู้สูงอายุรู้จักปรับตัว การดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค การโภชนาการ การออกกำลังกายด้วยรูปแบบวิธีการต่างๆ ตลอดจนจัดให้มีบริเวณ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม สำหรับออกกำลังกาย การพักผ่อนหย่อนใจ รวมทั้งจัดบริการพิเศษด้านนันทนาการ

(๑๐) ขยายบริการและสวัสดิการด้านสุขภาพอนามัย สังคม และสาธารณูปโภคสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่มียาได้ หรือมีรายได้ไม่เพียงพอสำหรับการดำรงชีพและไม่มีผู้อุปการะ

(๑๑) ให้บริการศึกษาอบรมหรือแนะแนวอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ ได้ทำงานตามความถนัดและศักยภาพ

(๑๒) จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ทั้งเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์แก่ชนรุ่นหลัง หรือการพัฒนาชุมชน

(๑๓) รมรงค์ให้ประชาชนและสังคมเห็นคุณค่า และประโยชน์ของการมีสมาชิกหลายรุ่นอายุอยู่รวมกันในครอบครัว ตลอดจนให้มีค่านิยมในการเคารพ กตัญญูต่อกันต่อบุพการีและผู้สูงอายุ

(๑๔) ขอความร่วมมือจากสถาบันทางศาสนาในการเผยแพร่คำสอน เพื่อให้เป็นที่พึ่งทางจิตใจแก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งให้มีการปรับปรุงวิธีการเผยแพร่คำสอนในรูปแบบที่หลากหลาย

สรุปได้ว่า นโยบายด้านการดูแลผู้สูงอายุของรัฐบาลเป็นแนวกว้างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยด้านต่างๆ และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลาย ได้อย่างมีความสุข จึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและครอบครัว

### ๒.๓.๒ การดูแลผู้สูงอายุด้านสังคมสงเคราะห์

การดูแลผู้สูงอายุโดยภาครัฐบาล เป็นการดำเนินงานตามแนวทางของการสังคมสงเคราะห์ มีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในบางจังหวัดที่รับถ่ายโอนงานจากกรมประชาสงเคราะห์เดิม แบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ <sup>๒๐</sup>

๑) บริการในรูปของสถานสงเคราะห์ซึ่งเป็นรูปแบบเก่า ให้การดูแลผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดูหรือมีปัญหาไม่อาจอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ โดยรัฐเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องค่าใช้จ่ายทั้งหมด ซึ่งปัจจุบันมีทั้งหมด ๑๕ แห่ง โดยให้การสงเคราะห์ ในด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) ให้บริการเลี้ยงดูด้วยอาหาร ๓ มื้อ

(๒) ให้บริการเสื้อผ้าเครื่องนอนเครื่องใช้ส่วนตัวตามความจำเป็นและเหมาะสม

(๓) ให้บริการตรวจสุขภาพทั่วไปและ การรักษาพยาบาล เมื่อเจ็บป่วยและการรักษาด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู

(๔) บริการให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และการปรับตัว โดยนักสังคมสงเคราะห์

(๕) การบริการจัดกิจกรรมนันทนาการ งานรื่นเริงในวันนักขัตฤกษ์ต่างๆ รวมทั้งให้ภาคเอกชน และหน่วยงานต่างๆ ภายนอกสถานสงเคราะห์ ได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

(๖) บริการด้านศาสนกิจสนับสนุนให้ผู้สูงอายุประกอบพิธีทางศาสนาตามลัทธิที่ตนนับ

(๗) บริการฌาปนกิจศพให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีญาติ

๒) บริการในรูปของศูนย์บริการทางสังคม เป็นบริการในระดับชุมชน ที่ให้แก่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัวได้มาร่วมทำกิจกรรมต่างๆ หรือรับบริการจากศูนย์บริการชุมชนประเภทเข้าไปเยี่ยมกลับ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และอบอุ่นในบ้านปลายชีวิต โดยมีบริการที่เหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุ และสภาพของชุมชน เป็นรูปแบบที่เน้นให้ผู้สูงอายุ และชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดบริการ ที่เป็นประโยชน์ตามที่ผู้สูงอายุต้องการ บริการต่างๆ ที่ศูนย์บริการชุมชนจัดขึ้นส่วนใหญ่ประกอบด้วย บริการด้านสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ บริการสังคมสงเคราะห์ ศาสนาและนันทนาการต่างๆ ตามที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ

<sup>๒๐</sup> กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, (สรุปกิจการประจำปี ๒๕๕๐), หน้า ๓๗ - ๓๘.

๓) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพแก่ผู้สูงอายุ หรือโครงการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุ และครอบครัวในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ที่สนับสนุนค่าใช้จ่ายให้ผู้สูงอายุ ที่ถูกทอดทิ้ง และยากจน หรือไม่มีครอบครัวที่อยู่ในชนบททั่วประเทศ ได้รับเบี้ยยังชีพ คนละ ๒๐๐ บาท ต่อเดือน ตั้งแต่ปี ๒๕๓๘ เป็นต้นมาและในปีพ.ศ. ๒๕๕๒ รัฐบาลได้ขยายเป็นบริการสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุอายุทั่วไป ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยให้ไปจดทะเบียนและขอรับเบี้ยยังชีพได้ ที่สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตนเองอาศัยอยู่ จะได้รับเบี้ยยังชีพเดือนละ ๕๐๐ บาทตลอดไปจนถึงแก่กรรม

สรุปได้ว่า การให้บริการสวัสดิการทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ ที่ดำเนินการโดยองค์กรของรัฐ ได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินงาน จากในรูปของสถานสงเคราะห์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีที่พึ่งพิงอุ่นใจได้ว่า รัฐบาลไม่ทอดทิ้ง และเป็น การตอบสนองความดีของผู้สูงอายุ ที่เคยทำประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ มาก่อน มาเป็นรูปแบบของบริการในระดับชุมชน การบริการในรูปของสถานสงเคราะห์ให้อยู่ในเขตจำกัด หรือผสมผสานกับกิจกรรมหลักอื่นๆ โดยเน้นบทบาทของครอบครัวและชุมชนให้มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้นเป็นประการสำคัญ ดังนั้น แนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการสังคมสงเคราะห์ จึงสอดคล้องกับสาเหตุและปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมเป็นหลัก ให้การสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุตามสาเหตุ และปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย

### ๒.๓.๓ การดูแลผู้สูงอายุ ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่เกิดความเสื่อมโทรมทางร่างกายและจิตใจ มีสุขภาพอนามัยไม่ดี การดูแลผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องให้การดูแล ทั้งในด้านการรักษาโรคที่เป็นอยู่แล้ว และการป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้น หรือแทรกซ้อนขึ้นได้อีก การดูแลผู้สูงอายุทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข จึงได้แบ่งการดำเนินงาน ดังนี้

#### ๑) นโยบายด้านสุขภาพ โดยรัฐบาลได้กำหนดนโยบายด้านสุขภาพไว้ ๒ ประการ คือ <sup>๒๑</sup>

(๑) เน้นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลสุขภาพ การป้องกันโรค ตลอดจนให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม

(๒) ส่งเสริมให้มีบริการทางสุขภาพกาย และจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งในด้านการป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

<sup>๒๑</sup> สำนักนายกรัฐมนตรี, สาระสำคัญนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว(พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๕๔), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓ - ๑๔.

๒) การให้บริการด้านสุขภาพ โดยกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบในการให้บริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ จึงได้เน้นที่การดำเนินงานในบริการ ๔ ด้าน ดังนี้ คือ <sup>๒๒</sup>

(๑) ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยสนับสนุนให้มีการตั้งชมรมผู้สูงอายุ มีเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้ให้ความรู้ และให้การสนับสนุนแก่โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน

(๒) รักษาและฟื้นฟู โดยสนับสนุนให้โรงพยาบาลในจังหวัดต่างๆ เปิดคลินิกผู้สูงอายุขึ้น และให้บริการรักษาพยาบาลแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษในโรงพยาบาล

(๓) ด้านสาธารณสุขมูลฐานสนับสนุนให้มีการ จัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในหมู่บ้านและฝึกรวมอาสาสมัครสาธารณสุข กับผู้สื่อข่าวสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อให้ความรู้สุขภาพแก่ผู้สูงอายุ

(๔) สนับสนุนและฝึกรวมบุคลากรทางการแพทย์ และการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

๓) การดูแลผู้สูงอายุในขั้นตอนการปฏิบัติจริง คือ การรักษาโรคกับการดูแลสุขภาพในส่วนของการรักษาโรคนั้น เป็นหน้าที่โดยตรงของแพทย์ที่จะต้องให้การรักษา และชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตัวให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลในการรักษา และการป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เพราะผู้สูงอายุมักจะให้ความเชื่อถือ และปฏิบัติตามที่แพทย์สั่ง ด้วยความเชื่อที่ว่าแพทย์เป็นผู้ที่มีความรู้ในโรคต่างๆมากกว่าผู้อื่น โดยที่ความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ เกิดจากความเสื่อมโทรมของระบบอวัยวะต่างๆ โรคหรืออาการวินิจฉัยว่า ความผิดปกตินั้นเกิดจากความชรา แพทย์จึงไม่พยายามหาทางบำบัดแก้ไข เพราะเข้าใจว่าเป็นสภาพของความเสื่อม แก้ไม่ได้ช่วยไม่ได้ เมื่อปล่อยโอกาสที่จะช่วยรักษาได้ให้ล่วงเลยไปก็จะแก้ไขไม่ได้จริงๆ แม้จะทราบในภายหลัง ส่วนการดูแลผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะสุขภาพเสื่อมโทรมเร็ว ดังนั้น การดูแลผู้สูงอายุจึงมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

๑. การชะลอความเสื่อมที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยการให้ความรู้ คำแนะนำแก่ญาติและผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด

๒. ฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่เสื่อมลง ให้ใช้การได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยวิธีต่างๆ ดังนี้

๑) ฟื้นฟูให้สามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้

๒) จัดหาอุปกรณ์และเครื่องช่วยสำหรับผู้ที่มีอวัยวะบกพร่องในการทำหน้าที่

<sup>๒๒</sup> อภา ใจงาม, การพยาบาลผู้สูงอายุ, หน้า ๑๑๓ - ๑๑๔.

๓) ให้คำแนะนำแก่ญาติและครอบครัว เกี่ยวกับการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ ในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย

๔) การเตรียมผู้สูงอายุให้พร้อมที่จะรับความจริง เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะร่างกาย ในลักษณะของการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น และพร้อมที่จะรับความจริง เกี่ยวกับความตายด้วย

๓. การฟื้นฟูสภาวะทางสังคม โดยการยกย่องให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง ที่ได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และชุมชน โดยจัดกิจกรรมตามความรู้ความสามารถของผู้สูงอายุ ทั้งควรแนะนำแก่ญาติ และครอบครัวให้แสดงความเคารพยกย่อง เข้าใจถึงความต้องการของผู้สูงอายุในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัว และส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ

สรุปได้ว่า แนวทางการดูแลผู้สูงอายุด้านการแพทย์และสาธารณสุข จัดเป็นการดูแลผู้สูงอายุด้านร่างกาย ทั้งในส่วนของการรักษาโรค และการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งสนับสนุนให้ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วมจัดกิจกรรม เพื่อการดูแลผู้สูงอายุทางด้านจิตใจด้วย

#### ๒.๓.๔ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖

สิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุพ.ศ. ๒๕๔๖ จากที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ.๒๕๓๕ - ๒๕๕๔) รัฐบาลจึงได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ตราขึ้นโดยมีเจตนารมณ์เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนต่อสิทธิ และประโยชน์ของผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นหน่วยงานภาครัฐ ทั้งส่วนกลางส่วนภูมิภาคและรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนองค์กรอื่นๆ ในการจัดให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง และส่งเสริมสนับสนุนรัฐวิสาหกิจ ตลอดจนองค์กรอื่นๆ ในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัตินี้ และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง โดยมีสำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุได้ดำเนินการ เพื่อติดตามสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติดังกล่าว ที่ได้รับบริการจากหน่วยงานต่างๆ มีรายละเอียด ดังนี้ <sup>๒๓</sup>

##### ๑) ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

ผู้สูงอายุได้รับบริการที่สะดวกรวดเร็ว มีช่องทางเฉพาะผู้สูงอายุในโรงพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ขอรับบริการได้ที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ

<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย(มส.ผส.), รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๔๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๗๑ -๑๗๓.

## ๒) ด้านการศึกษา

ผู้สูงอายุได้รับ บริการการศึกษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในระบบ นอกกระบบและตาม อัยาศัย การจัดกิจกรรมฝึกอบรมมีรายการต่างๆ แก่ผู้สูงอายุการจัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน มีหลักสูตร การศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐานถึงขั้นอุดมศึกษา ขอรับบริการได้ที่ ศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียนเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในจังหวัดทุกจังหวัด

### ๓) ด้านการประกอบอาชีพ

ผู้สูงอายุได้รับบริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งงานว่าง การจัดหางาน สมัครงาน ข้อมูล คำปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน ได้จากสำนักหางานเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร สำนักจัดหางาน ทุกจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด

### ๔) ด้านการฝึกอาชีพ

ผู้สูงอายุได้รับบริการอบรมฝึกอาชีพ โดยขอรับบริการได้ที่สำนักจัดหางานเขต พื้นที่กรุงเทพมหานคร สำนักงานจัดหางานทุกจังหวัด สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค ศูนย์พัฒนาฝีมือ แรงงานจังหวัด

### ๕) ด้านการจัดหาตลาดรองรับสินค้า

ผู้สูงอายุได้รับบริการ การนำสินค้าร่วมร่วมจำหน่ายในงานต่างๆ การอบรมด้าน การจัดการ การตลาด ขอรับบริการได้ที่กรมพัฒนาธุรกิจการค้า สถาบันฝึกอบรมธุรกิจการค้า และ สำนักงานพาณิชย์จังหวัด

### ๖) ด้านลดหย่อนค่าโดยสาร การอำนวยความสะดวกในการเดินทาง

รถไฟลดราคาโดยสารครึ่งราคา ตั้งแต่เดือน มิถุนายนถึงกันยายน รถไฟฟ้าใต้ดินลด ค่าโดยสารครึ่งราคา รถโดยสารประจำทาง ขส.มก.ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตั้งแต่ เวลา ๐๕.๓๐- ๑๕.๓๐ น. และจัดที่นั่งสำรองเป็นการเฉพาะ สายการบินกรุงเทพ และการบินไทยลดค่า โดยสาร ร้อยละ ๑๕ สายการบินภูเก็ตแอร์ไลน์ ลดค่าโดยสาร ร้อยละ ๕ เฉพาะเที่ยวบินภายใน ประเทศ และอำนวยความสะดวกขึ้นเครื่องเป็นลำดับแรก

### ๗) ด้านการท่องเที่ยว

ผู้สูงอายุได้รับบริการ การจัดกิจกรรมโครงการสำหรับผู้สูงอายุ ขอรับบริการได้ที่ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

### ๘) ด้านกีฬาและนันทนาการ

ผู้สูงอายุได้รับบริการ การตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ใช้บริการใน สนามกีฬา สวนสุขภาพ ลานกีฬาแอโรบิก สนามเปตอง ห้องออกกำลังกาย และเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา ในประเภทต่างๆ ขอรับบริการได้ที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย และการกีฬาส่วนภูมิภาค

### ๘) ด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

ผู้สูงอายุได้รับการลดอัตราค่าเข้าร่วมกิจกรรม ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรม การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัยในพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุ หอศิลป์ ขอรับบริการได้ที่กระทรวงวัฒนธรรม

#### ๑๐) ด้านการช่วยเหลือในทางคดี

ผู้สูงอายุได้รับการ การให้คำแนะนำ ปรีกษาความรู้ทางกฎหมาย การดูแลจากอาสาสมัครคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพในพื้นที่ การจัดหาทุนความช่วยเหลือ และการสนับสนุนค่าใช้จ่าย ในการให้ความช่วยเหลือว่าความแก้ต่างคดี โดยขอรับบริการได้ที่สำนักงานช่วยเหลือทางการเงิน แก่ผู้เสียหาย และจำเลยในคดีอาญา คลินิกยุติธรรม ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และสำนักงานยุติธรรมจังหวัดจังหวัดทุกจังหวัด

จากลำดับที่ ๑๑ - ๑๗ ขอรับบริการ ได้ที่

- (๑) กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
- (๒) สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ
- (๓) สำนักงานพัฒนาสังคมและสวัสดิการกรุงเทพ ๘ แห่ง
- (๔) สำนักงานเขตกรุงเทพมหานคร
- (๕) สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดทุกจังหวัด

#### ๑๑) การช่วยเหลือจากการถูกละเมิดกรรม

ผู้สูงอายุที่ถูกละเมิดกรรม จะได้รับการช่วยเหลือเป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท ตามสภาพปัญหาและความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การดำเนินคดี และการให้คำแนะนำปรึกษา เป็นต้น

#### ๑๒) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง

ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง จะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้น เป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท เป็นค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง และจะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ เช่น การรับอุปการะในบ้านพักฉุกเฉิน สถานสงเคราะห์ หรือการให้คำแนะนำ ปรีกษา

#### ๑๓) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย

ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ ที่ถูกละเมิดแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย จะได้รับการช่วยเหลือเบื้องต้นเป็นเงินไม่เกิน ๕๐๐ บาท เป็นค่าอาหาร ค่าพาหนะเดินทาง ค่าเครื่องนุ่งห่ม และจะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ เช่น การรักษาพยาบาล การดำเนินคดี การให้คำแนะนำปรึกษา



#### ๑๔) การช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาครอบครัว

ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ที่ประสบปัญหาครอบครัว จะได้รับการช่วยเหลือตามสภาพปัญหาความต้องการ

#### ๑๕) การช่วยเหลือด้านอาหารและเครื่องนุ่งห่ม

ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน ในเรื่องอาหาร และ/หรือเครื่องนุ่งห่ม จะได้รับการช่วยเหลือเป็นเงิน เป็นสิ่งของ ไม่เกินครั้งละ ๒,๐๐๐ บาท ไม่เกิน ๓ ครั้งต่อคนต่อปี

#### ๑๖) การช่วยเหลือผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัย

ผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ ที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน ในเรื่องที่อยู่อาศัย จะได้รับการช่วยเหลือด้านที่อยู่อาศัย ในกรณีชั่วคราว หรือตลอดไป

#### ๑๗) การช่วยเหลือเงินสงเคราะห์จัดการศพ

ผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรม จะได้รับการช่วยเหลือเงินจัดการศพ รายละ ๒,๐๐๐ บาท จะต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สัญชาติไทย มีฐานะยากจน มีรายได้น้อยกว่า ๑๒๕๐ บาทต่อเดือน ไม่มีญาติหรือมีญาติแต่ไม่สามารถจัดการศพได้

#### ๑๘) การช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ

ผู้สูงอายุซึ่งมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ มีรายได้น้อยไม่เพียงพอแก่การยังชีพ ถูกทอดทิ้งขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ไม่สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นต้นไป รัฐบาลได้จัดสวัสดิการเงินเบี้ยยังชีพให้กับผู้สูงอายุทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป และไม่ได้รับเงิน สวัสดิการประจำจากรัฐจะได้รับเบี้ยยังชีพตลอดชีวิตคนละ ๕๐๐ บาทต่อเดือน ขอรับบริการได้ที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ผู้สูงอายุมีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

#### ๑๙) การลดหย่อนภาษีเงินได้

##### (๑) การหักค่าลดหย่อน ค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดา มารดา

- ผู้มีเงินได้สามารถหักค่าลดหย่อน ค่าอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาของผู้มีเงินได้ รวมทั้งบิดามารดาของคู่สมรส ของผู้มีเงินได้ที่ไม่มีเงินได้ จำนวนคนละ ๓๐,๐๐๐ บาท

- สำหรับบิดามารดา ต้องมีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีรายได้น้อยไม่เพียงพอแก่การยังชีพ (บิดามารดาต้องมีเงินได้ไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาทต่อปี) และอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของผู้มีเงินได้

##### (๒) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับดอกเบี้ยเงินฝาก

- ยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา สำหรับเงินได้พึงประเมิน ที่เป็นดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร ในราชอาณาจักร เฉพาะดอกเบี้ยเงินฝากประจำที่มีระยะเวลาการฝากตั้งแต่วันที่หนึ่งปีขึ้นไป

- ดอกเบี้ยเงินฝากประจำทุกประเภทรวมกัน มีจำนวนทั้งสิ้นไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท  
ตลอดปีภาษี

- ผู้มีเงินได้ที่ได้รับสิทธิต้องมีอายุ ไม่ต่ำกว่า ๕๕ ปีบริบูรณ์  
- หากดอกเบี้ยเงินฝากประจำทุกประเภทรวมกัน มีจำนวนทั้งสิ้นไม่เกิน ๓๐,๐๐๐ บาท ตลอดปีภาษี ให้ธนาคารผู้จ่ายดอกเบี้ยเงินฝากดังกล่าว หักภาษีเงินได้ ณ ที่จ่ายทั้งจำนวนและนำส่งกรมสรรพากร

(๓) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ

- ยกเว้นภาษีเงินได้ สำหรับเงินได้เท่าที่จ่ายเป็นค่าซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพในอัตราไม่เกินร้อยละ ๑๕ ของเงินได้พึงประเมิน แต่เมื่อรวมเข้ากับเงินสะสมที่จ่ายเข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ ต้องไม่เกิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท

สำหรับการยกเว้นภาษีเงินได้ สำหรับเงินหรือผลประโยชน์ใดๆ ที่ได้รับจากกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ กรณีผู้สูงอายุ ผู้ถือหน่วยลงทุนต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า ๕๕ ปีบริบูรณ์ และถือหน่วยลงทุนมาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี กรณีทุพพลภาพ ต้องเป็นกรณีที่แพทย์ที่ทางราชการรับรองได้ตรวจ และแสดงความเห็นว่าผู้ถือหน่วยลงทุนทุพพลภาพจนไม่สามารถประกอบอาชีพ ซึ่งก่อให้เกิดเงินได้ที่จะนำมาซื้อหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพได้อีกต่อไปและกรณีตายต้องเป็นกรณีที่ผู้ถือหน่วยลงทุนถึงแก่ความตาย ในระหว่างการถือหน่วยลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ

(๔) การยกเว้นภาษีเงินได้สำหรับผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ๖๕ ปี ขึ้นไป

- ยกเว้นภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา สำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป ที่อยู่ในประเทศไทย เฉพาะเงินได้ที่ได้รับส่วนที่ไม่เกิน ๑๕๐,๐๐๐ บาทในปีภาษีนั้น

- ผู้มีเงินได้สามารถเลือกใช้สิทธิยกเว้นภาษีเงินได้ไม่เกิน ๑๕๐,๐๐๐ บาท ในปีภาษีนั้น ออกจากเงินได้ประเภทใดก็ได้ที่ได้รับ และนำเงินได้หลังใช้สิทธิมาคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามปกติ

(๕) การหักค่าลดหย่อนเงินหรือทรัพย์สินที่บริจาคให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ

- กรณีบุคคลธรรมดา มีการบริจาคเงินสามารถนำมาหักเป็นค่าลดหย่อนในการคำนวณภาษีได้เท่ากับจำนวนที่บริจาค แต่ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของเงินได้สุทธิ

- กรณีนิติบุคคลบริจาคเงินหรือทรัพย์สิน สามารถนำรายจ่ายมาหักเป็นค่าใช้จ่ายได้ตามจำนวน ที่บริจาค แต่ไม่เกินร้อยละ ๒ ของกำไรสุทธิ

๒๐) การลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงิน ให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ

สำหรับบุคคลทั่วไป กรณีบริจาคเงินให้หักลดหย่อนภาษีได้เท่าที่จ่ายจริงโดยรวมกับเงินบริจาคอื่น แต่ไม่เกินร้อยละ ๑๐ ของเงินได้ หลังจากหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อนแล้ว

ส่วนนิติบุคคล กรณีบริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้ หักลดหย่อนได้เท่าที่จ่ายจริง แต่เมื่อรวมกับเงินบริจาคอื่น แต่ต้องไม่เกิน ร้อยละ ๒ ของกำไรสุทธิก่อนหักรายจ่าย เพื่อการกุศลสาธารณะ หน่วยงานติดต่อบริจาคเงินหรือทรัพย์สิน คือ สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ โดยขอรับบริการลดหย่อนได้ที่ สำนักงานสรรพากรพื้นที่ และสำนักงานสรรพากรพื้นที่สาขาทุกแห่ง

#### ๒๑) หน่วยงานของรัฐทั่วประเทศ ให้การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่

ผู้สูงอายุได้รับการยกเว้น ค่าเข้าชมสถานที่จำนวน ๒๕๑ แห่ง เช่น อุทยานแห่งชาติ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สวนสัตว์ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุได้รับสิทธิตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ โดยใช้ “กองทุนผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นเงินทุนหมุนเวียนที่รัฐบาลจัดสรรให้ และมีผู้บริจาคสมทบ สำหรับใช้จ่ายเกี่ยวกับการคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. ๒๕๔๖ ผู้สูงอายุจะได้รับการบริการ ๓ ด้าน คือ ๑) การคุ้มครอง โดยได้รับการพิทักษ์สิทธิ การปกป้อง คุ้มครอง การสงเคราะห์ และช่วยเหลือให้ได้รับความมั่นคงปลอดภัย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น ได้รับการบริการทางการแพทย์ การศึกษา การศาสนา และด้านสวัสดิการสังคมอื่นๆ เป็นต้น ๒) การส่งเสริมให้มีบทบาทในการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม และความสะอาดปลอดภัยในชีวิต ๓) การสนับสนุนเพื่อให้มีการพัฒนาตนเอง การพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในชุมชนให้เข้มแข็ง เช่น ได้รับเบี้ยยังชีพ ได้รับช่วยเหลือค่าโดยสารพาหนะตามสมควร และได้รับการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ราชการ เป็นต้น

#### ๒.๔ ประวัติความเป็นมาของสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม

สถานสงเคราะห์คนชราเป็นหน่วยงานทางราชการ มีหน้าที่ให้ความอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ที่ประสบปัญหาความทุกข์ยากเดือดร้อน อันเนื่องจากสภาพปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู และไม่มีที่อยู่อาศัย ในจังหวัดนครปฐมมีสถานสงเคราะห์คนชรา ๒ แห่ง ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม คือ สถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม ตั้งอยู่เลขที่ ๑/๑ หมู่ที่ ๕ ตำบลสนามจันทร์ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม รับอุปการะผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอุปถัมภ์) ตั้งอยู่หมู่ที่ ๓ ตำบลวัดคำโรง อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม รับอุปการะเลี้ยงดูเฉพาะผู้สูงอายุหญิง มีประวัติความเป็นมาดังต่อไปนี้

##### ๒.๔.๑ สถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม จังหวัดนครปฐม <sup>๒๔</sup>

<sup>๒๔</sup> สถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม, ผลการดำเนินงาน ๑ ตุลาคม ๒๕๕๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๒ ปีงบประมาณ ๒๕๕๒, ประจำปี ๒๕๕๓, หน้า ๑.

เดิมเป็นหน่วยงานสังกัดกองสวัสดิการสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์ ก่อตั้งขึ้นมาโดย นายบุญนาค สายสว่าง อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี และนางชื่นจิต สายสว่าง ภริยา มีจิตศรัทธา บริจาคที่ดิน จำนวน ๑๑ ไร่ ๑ งาน ๘๒ ตารางวา บริเวณ หมู่ที่ ๕ ตำบลสนามจันทร์ อำเภอเมืองนครปฐม และมีผู้บริจาคเงินซื้อที่ดินบริเวณเดียวกันเพิ่มเติมอีก ๒ ไร่ รวมพื้นที่ทั้งหมด ๑๓ ไร่ ๑ งาน ๘๒ ตารางวา เพื่อจัดสร้างสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ (เดิมกรมประชาสงเคราะห์) ร่วมกับจังหวัดนครปฐม รมรณรงค์หาทุนเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการสร้างอาคาร จำนวน ๑๑ หลัง รวมทั้งจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ และเครื่องใช้ต่างๆ ซึ่งได้รับความร่วมมือช่วยเหลือด้วยดีจากคหบดี พ่อค้า นักธุรกิจ สโมสรโรตารี และประชาชนในจังหวัดนครปฐม รวมทั้งจังหวัดใกล้เคียง ได้บริจาคเงินสมทบทุนก่อสร้างอาคารต่างๆ จนเสร็จเรียบร้อย สามารถรับผู้สูงอายุชายและหญิงได้จำนวน ๑๐๐ คน ได้เปิดดำเนินการเมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๓๑

เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๔๖ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ได้ทำพิธีส่งมอบภารกิจ ให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม เป็นผู้ดำเนินการ (ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอน การกระจายอำนาจ ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๖) และในวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๔๗ ได้ถ่ายโอนบุคลากร ประกอบด้วยข้าราชการ จำนวน ๔ คน และลูกจ้างประจำ จำนวน ๒ คน ให้เป็น ข้าราชการพนักงานส่วนท้องถิ่น สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

การดำเนินงาน ปีงบประมาณ ๒๕๕๒

(๑) มีผู้สูงอายุอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดู จำนวนทั้งสิ้น ๘๓ คน เป็นชาย ๓๘ คน เป็นหญิง ๔๕ คน

(๒) มีภูมิลำเนาในกรุงเทพมหานคร ๓๓ คน และภาคกลาง (จังหวัดนครปฐม นนทบุรี

(๓) สถานภาพทางสังคม เป็นโสด ร้อยละ ๒๑.๕ หม้าย (คู่สมรสถึงแก่กรรม) ร้อยละ ๓๖.๖ แยกกันอยู่ ร้อยละ ๖.๔ หย่าร้าง ร้อยละ ๓๒.๓ และสมรสอยู่ด้วยกัน ร้อยละ ๓.๒

(๔) สาเหตุที่เข้ารับการสงเคราะห์ เนื่องจากขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู(ขาดผู้ดูแล) ร้อยละ ๕๘.๑ และฐานะยากจนไม่มีที่อยู่อาศัย ร้อยละ ๔๑.๙

๒.๔.๒ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ปลั้ม)<sup>๒๕</sup>

เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๓๗ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินทรงเป็นประธานในพิธีเปิดโรงพยาบาลหลวงพ่อบึง ได้มีพระราชดำริกับพระอัครมยุราชานาถ

<sup>๒๕</sup> สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ปลั้ม), (สรุปผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๒), ปี ๒๕๕๓, หน้า ๑ - ๒.

(หลวงพ่อบึง) เจ้าอาวาสวัดบางพระ ตำบลบางแก้วฟ้า อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ให้ดำเนินการจัดสร้างสถานสงเคราะห์คนชราขึ้น เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง ขาดที่อยู่อาศัยและคนดูแลเอาใจใส่ ซึ่งมีจำนวนมากขึ้นทุกปี อันเนื่องมาจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน

ในการนี้ พระอุดมประชนานถ (หลวงพ่อบึง) เจ้าอาวาสวัดบางพระร่วมกับจังหวัดนครปฐม (ซึ่งมีนายณัฐ ศรีวิหก เป็นผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐมในขณะนั้น) สภาอากาศ กรมประชาสงเคราะห์ และเหล่ากาชาดจังหวัดนครปฐม จึงได้ร่วมกันสนองพระราชดำริดังกล่าว โดยการจัดหาที่ดินสาธารณประโยชน์ ณ บริเวณหมู่ที่ ๓ ตำบลวัดตำโรง อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวน ๒๔ ไร่ ๓ งาน ๕๗ ตารางวา เป็นสถานที่จัดสร้างสถานสงเคราะห์คนชราขึ้น โดยใช้ชื่อว่า โครงการจัดสร้างสถานสงเคราะห์คนชรา อำเภอนครชัยศรี และได้ร่วมกันจัดหางบประมาณในการก่อสร้างในระยะแรกเป็นเงินทั้งสิ้น ๔,๘๐๐,๐๐๐ บาท (สี่ล้านแปดแสนบาทถ้วน) โดยมอบให้สำนักงานโยธาธิการจังหวัดนครปฐม เป็นผู้วางแผนผังอาคารสถานที่ต่างๆ ตลอดจนดำเนินการก่อสร้างและจังหวัดนครปฐม ได้จัดให้มีพิธีวางศิลาฤกษ์อาคารอำนวยการและกายภาพบำบัดและอาคารเรือนนอนคนชรา ขึ้นเมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๕ โดยมีพระอุดมประชนานถ (หลวงพ่อบึง) เจ้าอาวาสวัดบางพระเป็นประธานฝ่ายสงฆ์ และมีนายวิชัย ธรรมชอบ ผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐมในขณะนั้นเป็นประธานในพิธี ต่อมาเมื่อนายสุชาญ พงษ์เหนือ เข้ารับตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดนครปฐม จึงได้จัดหางบประมาณในการก่อสร้างอาคาร และระบบสาธารณูปโภคเพิ่มเติม โดยได้รับความร่วมมือร่วมใจจากหน่วยงาน องค์กรเอกชน และประชาชนทุกหมู่เหล่าในจังหวัดนครปฐม จัดทอดผ้าป่าสามัคคีและจัดคอลัฟการกุศล เพื่อสมทบทุนในการก่อสร้างสถานสงเคราะห์ดังกล่าว นอกจากนั้นยังได้รับความเมตตา จากพระอุดมประชนานถ (หลวงพ่อบึง) เจ้าอาวาสวัดบางพระสนับสนุนค่าใช้จ่ายในส่วนที่เกิน การก่อสร้างได้ดำเนินการต่อมาจนแล้วเสร็จ ใช้งบประมาณการก่อสร้างไปเป็นเงินจำนวนทั้งสิ้น ๑๒,๓๐๖,๓๓๖ บาท (สิบสองล้านสามแสนสี่พันสามร้อยสามสิบบาทถ้วน)

ต่อมาเมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๑ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงพระราชทานนามของสถานสงเคราะห์คนชรา อำเภอนครชัยศรี ที่จัดสร้างขึ้นใหม่ว่า สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอุปถัมภ์) และได้เริ่มรับผู้สูงอายุที่เป็นสตรี มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่มีความทุกข์ยากเดือดร้อน มีฐานะยากจนไม่มีที่อยู่อาศัย หรืออยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข มาตั้งแต่วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ เป็นต้นมา นอกจากนั้นยังได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิดสถานสงเคราะห์ฯ เมื่อวันที่ ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๒ และจังหวัดนครปฐมได้มอบสถานสงเคราะห์ ให้แก่กรมประชาสงเคราะห์เพื่อดำเนินการต่อไป ตั้งแต่วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นต้นมา

ปัจจุบันสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) เป็นหน่วยงานสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม ซึ่งได้รับโอนถ่ายภารกิจจากกรมประชาสงเคราะห์ เมื่อวันที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

สรุปผลการดำเนินงาน ปีงบประมาณ ๒๕๕๒

- ๑) จำนวนผู้สูงอายุอยู่ในความอุปการะเลี้ยงดู เป็นหญิงทั้งหมด ๖๘ คน
- ๒) มีภูมิลำเนาในจังหวัด ภาคกลาง ร้อยละ ๗๕.๔๑ ภาคตะวันออก ร้อยละ ๑.๔๗ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ ๗.๓๕ ภาคเหนือ ร้อยละ ๒.๕๔ และภาคใต้ ร้อยละ ๘.๘๑
- ๓) สถานะภาพทางสังคม เป็นหม้าย (สามีถึงแก่กรรม) ร้อยละ ๖๐.๒๕ และโสด ร้อยละ ๓๙.๗๕
- ๔) สาเหตุที่เข้ารับการสงเคราะห์ เนื่องจากไม่มีที่อยู่อาศัย ร้อยละ ๒๒.๐๖ ไม่มีผู้ดูแล ร้อยละ ๑๖.๑๘ ไม่มีผู้ดูแลและไม่มีที่อยู่อาศัย ร้อยละ ๕๔.๔๑ และไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ร้อยละ ๗.๓๕

๑) วัตถุประสงค์ของสถานสงเคราะห์คนชรา จังหวัดนครปฐม <sup>๒๖</sup>

- (๑) เพื่อให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ที่ยากจนประสบปัญหาความทุกข์ยากเดือดร้อน ไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูหรืออยู่กับครอบครัวไม่มีความสุข
- (๒) เพื่อแบ่งเบาภาระของครอบครัวผู้มีรายได้น้อย ฐานะยากจนไม่สามารถอุปการะเลี้ยงดูผู้สูงอายุได้
- (๓) ผู้สูงอายุได้คลายความวิตกกังวลว่า เมื่อชราภาพไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ยังมีรัฐบาลให้การดูแลต่อไป เพื่อรักษาประเพณีวัฒนธรรมของไทยที่จะโอบอุ้มและช่วยเหลือผู้สูงอายุเพื่อแสดงความกตัญญูกตเวที

๒) คุณสมบัติของผู้สมัครเข้ารับการสงเคราะห์

- (๑) เป็นชายหรือหญิง อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สถานสงเคราะห์เฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) รับเฉพาะสตรี
- (๒) ไม่พิการทุพพลภาพหรือจิตฟั่นเฟือนไม่สมประกอบ
- (๓) ไม่เป็นโรคเรื้อรังหรือโรคติดต่ออันตราย
- (๔) มีความทุกข์ยากเดือดร้อน เช่น มีความยากจนถูกทอดทิ้ง หรือไม่มีที่อยู่อาศัย ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู

<sup>๒๖</sup> สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์), (สรุปผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๒), หน้า ๒.

(๕) ต้องมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตจังหวัดพื้นที่บริการดังต่อไปนี้ คือ นครปฐม นนทบุรี สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม

๓) วิธีการสมัครเข้ารับการสงเคราะห์ ผู้สูงอายุที่ประสงค์จะสมัครเข้ารับการสงเคราะห์ จะต้องดำเนินการดังนี้

(๑) ยื่นใบสมัครที่สำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐมหรือที่สถานสงเคราะห์

(๒) หลักฐานที่จะต้องนำไปแสดงเพื่อสมัคร คือ <sup>๒๗</sup>

๒.๑ สำเนาทะเบียนบ้าน (ถ้ามี)

๒.๒ บัตรประชาชน (ถ้ามี)

๒.๓ ใบรับรองแพทย์ พร้อมผลเอกซเรย์ปอด

๒.๔ รูปถ่าย ขนาด ๒ นิ้ว จำนวน ๑ รูป

๔) การให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุตามเป้าหมายสถานสงเคราะห์ได้จัดบริการต่างขึ้น ดังนี้

(๑) จัดบริการเลี้ยงดู โดยจัดให้มีปัจจัย ๔ เพื่อให้มีความสุขทั้งร่างกายและจิตใจในบั้นปลายชีวิตตามควรแก่อัตภาพ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

(๒) จัดบริการทางการแพทย์และอนามัย ได้แก่

- ด้านการรักษาพยาบาล สถานสงเคราะห์ได้รับอนุเคราะห์จากแพทย์ และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด ได้ทำการตรวจรักษาอาการเจ็บป่วยเฉพาะโรค หรือประสบอุบัติเหตุ

- การอนามัยในสถานสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่พยาบาลอาสาสมัครจากโรงพยาบาลต่างๆ มาให้ความรู้ต่างๆเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุ การสุขภาพิบาล การทำความสะอาดที่พักอาศัย การกำจัดขยะ แผลง เป็นต้น

- การส่งเสริมสุขภาพ มีเจ้าหน้าที่จัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้แข็งแรง เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาในร่ม กายบริหาร นั่งสมาธิ เป็นต้น

(๓) บริการด้านกายภาพบำบัด มีเจ้าหน้าที่พยาบาลผู้ได้รับการฝึกอบรม ด้านกายภาพบำบัด จะทำการรักษาผู้สูงอายุตามคำสั่งแพทย์ มีทั้งการรักษาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม

(๔) บริการด้านอาชีพบำบัด เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ มีกิจกรรมยามว่างให้เหมาะสมกับความสามารถและความสมัครใจ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเชิญวิทยากรจากภายนอกมาสอนงานประดิษฐ์ต่างๆ เช่น การประดิษฐ์ดอกไม้ทำพรมเช็ดเท้า เป็นต้น

<sup>๒๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓

(๕) บริการด้านสังคมสงเคราะห์ จัดให้มีนักสังคมสงเคราะห์ประจำอาคารพักผู้ป่วย เพื่อทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก้ไขปัญหาฟื้นฟู และปรับสภาพให้ผู้สูงอายุได้มีความสุข อบอุ่นใจ สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยวิธีการสังคมสงเคราะห์เฉพาะราย และกลุ่มชน และให้ความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอก ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาผู้สูงอายุ

(๖) บริการด้านศาสนา จัดให้ผู้สูงอายุมีโอกาสประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ตามประเพณีนิยมต่างๆ เช่น วันธรรมสวนะ วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชาและวันเข้าพรรษา เป็นต้น และมีการนิมนต์พระสงฆ์แสดงธรรมเทศนาในโอกาสต่างๆ เดือนละ ๑ ครั้ง และเชิญวิทยากรจากภายนอกมาบรรยายธรรมให้ผู้สูงอายุฟัง ตามแต่โอกาสในวันสำคัญต่างๆ อีกด้วย เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันเฉลิมพระชนมพรรษา วันสงกรานต์ เป็นต้น

(๗) บริการด้านฌาปนกิจผู้สูงอายุที่ถึงแก่กรรมในสถานสงเคราะห์ และไม่มีญาติ สถานสงเคราะห์จะจัดการโดยตั้งศพสวดอภิธรรม และทำการฌาปนกิจ ตลอดจนทำบุญอุทิศให้ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ของทุกปี

## ๒.๕ สาเหตุและสภาพปัญหาผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ โดยแยกเป็นประเภทชายและหญิง มีกลุ่มตัวอย่าง จากสถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม เป็นชายจำนวน ๕ คน กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง จำนวน ๑๒ คน และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอูปล้อม) กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง จำนวน ๒๑ คน รวมทั้งสิ้น ๓๘ คน พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง ๒ แห่ง มีสาเหตุและสภาพปัญหาหลายประการ ไม่แตกต่างกันที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์

ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์กับผู้สูงอายุในภาคสนาม จากกลุ่มตัวอย่างที่คณะกรรมการสวัสดิการสังคมของสถานสงเคราะห์ทั้ง ๒ แห่ง พิจารณาคัดเลือกเป็นตัวแทน โดยการจัดประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ทำการแบ่งกลุ่มและสนทนาพูดคุยในกลุ่ม เพื่อค้นหาสภาพปัญหาต่างๆ ของคนชราที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ และเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ด้วยการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม พร้อมกับมีตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และสรุปผลด้วยวาจา

จากการประเมินผล ข้อคิดเห็นของนักสังคมสงเคราะห์ ในสถานสงเคราะห์ ทั้ง ๒ แห่ง และจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ปรากฏผล ดังนี้

๑) ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในเกณฑ์ดีมาก ให้ความสนใจ และพึงพอใจในกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์



๒) ผู้สูงอายุกล้าแสดงออก แต่ละคนมีประสบการณ์ และความรู้ในหลักธรรมที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

๓) ผู้สูงอายุมีความยินดี แต่ละคนพูดคุยและตอบคำถามด้วยความยิ้มแย้ม สนุกสนานกับการให้ข้อคิดเห็นต่างๆ

๔) ผู้สูงอายุให้ความสนใจ ซักถามหลักธรรมบางประการที่ยังสับสน ไม่เข้าใจ เช่น การทำบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นต้น

๕) ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะแลกเปลี่ยน สนทนาธรรม พร้อมกับเชิญชวนให้สัมภรณ์ ได้เข้ามาพูดคุยบ่อยๆ เพราะทำให้ผู้สูงอายุมีเวทีแสดงออก เกิดความรู้ที่จะนำหลักธรรมไปปฏิบัติให้มากขึ้น มีความสนใจที่จะฝึกกรรมฐานและเดินจงกรม

ดังนั้น ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ ให้ความสนใจที่จะร่วมในกิจกรรมต่างๆ กับบุคคลภายนอก สถานสงเคราะห์ ที่มาจัดให้ เป็นการให้โอกาส ได้แสดงออก มีความเป็นกันเอง รู้สึกอบอุ่น สนุกสนาน ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งได้พบปะ พูดคุย ทำให้ผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ แก้ปัญหาความซึมเศร้า วิตกกังวลได้ชั่วขณะหนึ่ง ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยลดปัญหาอื่นๆ ให้เบาบางลงได้

#### ๒.๕.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุชาย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุชาย จำนวน ๕ คน ณ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม เมื่อวันที่ ๑๕ - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๓ ข้อมูลทั่วไป สรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุชาย มีอายุค่าเฉลี่ย ๗๔.๘ ปี อายุน้อยที่สุด ๗๒ ปี และอายุมากที่สุด ๘๐ ปี ระยะเวลาที่เข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ๕.๖ ปี ระยะเวลาอยู่อาศัยน้อยที่สุด ๒ ปี อยู่นานที่สุด ๑๐ ปี มีระดับการศึกษา ส่วนใหญ่ ประถมศึกษาปีที่ ๔ รองลงมา ชั้นมัธยมศึกษาและปริญญาตรี สถานภาพ ส่วนใหญ่ เป็นโสด หม้าย และหย่าร้าง ตามลำดับ

ผู้วิจัย ได้ศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ก่อนที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ และสภาพปัญหาปัจจุบัน มีดังนี้

๑) สาเหตุ ที่ผู้สูงอายุชายต้องเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ จากการศึกษาพบว่า มากที่สุด คือ การไม่มีผู้ดูแลและไม่มีที่อยู่อาศัย รองลงมา ไม่มีผู้ดูแลแต่มีที่อยู่อาศัย เนื่องจากเป็นโสดและเป็นหม้าย อยู่คนเดียว และน้อยที่สุด ได้แก่ มีปัญหาการหย่าร้าง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข

๒) สภาพปัญหาของผู้สูงอายุชาย ก่อนเข้ารับการสงเคราะห์ จากการศึกษพบว่า

(๑) ด้านร่างกาย มากที่สุด เป็นโรคกระดูก ข้อและเข่าเสื่อม รองลงมา โรคตาเสื่อม และความดันโลหิตสูง ตามลำดับ

(๒) ด้านจิตใจ ส่วนใหญ่ มีอาการวิตกกังวลว่า จะไม่มีผู้ดูแลในยามเจ็บป่วย มีอาการเหงา ว้าเหว่ และความเครียดบ้าง ตามลำดับ

(๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่ จะไม่มีปัญหา รองลงมา มีปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวบ้างเล็กน้อย

(๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ มีรายได้จากการรับจ้าง และทำการค้าขาย

๓) สภาพปัญหาปัจจุบันของผู้สูงอายุชาย จากการศึกษาพบว่า

(๑) ด้านร่างกาย มากที่สุด เป็นโรคกระดูกข้อเข่าเสื่อม รองลงมา โรคสายตาเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง และต่อมลูกหมากโต ตามลำดับ

(๒) ด้านจิตใจ มากที่สุด มีการวิตกกังวลกับความเจ็บป่วย รองลงมา มีความหดหู่ใจ ไม่สบายใจสาเหตุจากความขัดแย้ง และความไม่เข้าใจกันในกลุ่มเพื่อนๆ

(๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหาเข้ากันได้ดี รองลงมา จะมีการโต้เถียงกันบ้าง แต่ก็สามารถอยู่ร่วมกันได้

(๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ มีรายได้จากผู้มีจิตศรัทธาที่มาเยี่ยมเยียนมอบให้ รองลงมา ได้จากการช่วยเหลืองานสถานสงเคราะห์ หรือญาติส่งให้เป็นรายเดือน และมีเงินเก็บสะสมไว้ก่อนเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ ตามลำดับ

๒.๕.๒ สาเหตุ และสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุหญิง

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหญิง ๒ แห่ง จำนวน ๓๓ คน ณ สถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม เมื่อวันที่ ๑๕-๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๓ จำนวน ๑๒ คน และสัมภาษณ์ ณ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ปลั๊ก) เมื่อวันที่ ๑๖-๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๓ จำนวน ๒๑ คน ข้อมูลทั่วไป สรุปได้ดังนี้ ผู้สูงอายุหญิง รวม ๒ แห่ง จำนวน ๓๓ คน มีอายุค่าเฉลี่ย ๗๔ ปี อายุ น้อยที่สุด ๖๐ ปี และอายุมากที่สุด ๘๕ ปี ระยะเวลาที่เข้ารับการอุปการะในสถานสงเคราะห์ มีค่าเฉลี่ย ๖.๔ ปี ระยะเวลาอยู่อาศัยน้อยที่สุด ๑ ปี ยูนานที่สุด ๑๘ ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ ประถมศึกษา ปีที่ ๔ รองลงมา ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และไม่ได้เรียนหนังสือแต่อ่านออก น้อยที่สุด ระดับปริญญาตรี สถานภาพส่วนใหญ่ เป็นหม้าย รองลงมา เป็นโสด หย่าร้าง และน้อยที่สุด มีคู่สมรสอยู่ด้วยกันในสถาน สงเคราะห์

ผู้วิจัยทำการศึกษา ถึงสาเหตุสภาพปัญหา ก่อนที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ และสภาพ ปัญหาปัจจุบัน มีดังนี้

๑) สาเหตุ ที่ผู้สูงอายุหญิงเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ จากการศึกษา พบว่า มากที่สุด คือ การไม่มีผู้ดูแลและไม่มีที่อยู่อาศัย รองลงมา ไม่มีผู้ดูแล เนื่องจากเป็นโสดและเป็นหม้ายอยู่คนเดียว และ น้อยที่สุด ได้แก่ มีปัญหาความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข

๒) สภาพปัญหาของผู้สูงอายุหญิง ก่อนเข้ารับการศึกษา พบว่า

(๑) ด้านร่างกาย ส่วนใหญ่ เป็นโรคกระดูกข้อเข่าเสื่อม รองลงมา โรคความดันโลหิตสูง โรคประสาทตาเสื่อม เป็นต้อกระจก ต้อหิน โรคไขมันอุดตัน โรคภูมิแพ้อากาศ โรคเบาหวาน อัมพฤกษ์ครึ่งซีก ประสาทหูเสื่อม ตามลำดับ และน้อยที่สุด โรคหัวใจทำงานไม่ปกติ

(๒) ด้านจิตใจ ส่วนใหญ่ มีอาการวิตกกังวลว่า จะไม่มีผู้ดูแลในยามเจ็บป่วย รองลงมา อาการซึมเศร้าจากการพลัดพรากคนที่รัก เช่น บุตร สามี เพื่อนรัก ทรัพย์สิน มีอาการเหงา หว้าเหว่ น้อยใจง่าย อารมณ์หงุดหงิด และ น้อยที่สุด มีความรู้สึกเฉยชา

(๓) ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่ มีปัญหาความขัดแย้งเล็กน้อยกับเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน รองลงมา วิตกกังวลว่าจะเป็นที่รังเกียจ และทำความยุ่งยากให้กับสมาชิกในครอบครัวที่ตนเองอาศัยอยู่ด้วย เช่น ลูกบุญธรรม ลูกเขย ลูกสะใภ้ หลานสะใภ้ เป็นต้น เข้ากับสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ เช่น สามี ลูกเขย ลูกสะใภ้ หลาน เป็นต้น จึงต้องแยกตัวออกจากครอบครัว และ น้อยที่สุดได้แก่ มีปัญหากับเครือญาติและสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับเรื่องทรัพย์สินมรดก

(๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ส่วนใหญ่ สามีทำงานและให้การเลี้ยงดู รองลงมา มีรายได้จากการทำงานด้วยตนเอง เป็นงานฝีมือและงานบริการ เช่น ช่างเย็บผ้า ช่างเสริมสวยทำผม แม่บ้าน รับจ้างทั่วไป ค้าขาย เป็นต้น และมีรายได้จากการพึ่งพาอาศัยอยู่กับหลาน พี่ชาย น้องสาว เพื่อนๆ และญาติ น้อยที่สุด ได้แก่ ไม่มีรายได้ และไม่มีเงินเก็บออม ตามลำดับ

๓) สภาพปัญหาปัจจุบันของผู้สูงอายุหญิง จากการศึกษา พบว่า

(๑) ด้านร่างกาย ส่วนใหญ่ ยังเป็นโรคกระดูกเสื่อม ข้อเข่าเท้าเสื่อม รองลงมา โรคสายตารมมองไม่เห็น เป็นต้อหิน ต้อกระจก โรคความดันโลหิตสูง หลังโก่ง เป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีกเดินไม่ได้ ตามลำดับ และน้อยที่สุด โรคหัวใจผิดปกติ

(๒) ด้านจิตใจ ส่วนใหญ่ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย รองลงมา เกิดความหดหู่ใจ ไม่สบายใจที่เกิดจากความขัดแย้ง จากคำพูดต่อเสียด ถูกกล่าวหาในเรื่องที่เข้าใจผิดกันและการโต้เถียงกันกับเพื่อน ตามลำดับ และน้อยที่สุด มีอาการซึมเศร้า น้อยใจกับเรื่องในอดีตของตนทำให้เกิดความทุกข์ใจ

(๓) ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหามีหน้าที่ช่วยเหลืองานส่วนรวมและช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า ใช้ความอดทน อดกลั้น การวางเฉย รองลงมา แยกตัวออกจากกลุ่ม หลีกเลียงการกระทบกระทั่งกัน ไม่สบายใจกับคำพูดต่อเสียดให้ร้ายแก่กัน ซึ่งดีชิงเด่น มีการโต้เถียงกันตามลำดับ และ น้อยที่สุด มีความเห็นไม่ตรงกัน เกิดจากความลำเอียงในหมู่เพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน

(๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา มีรายได้จากผู้ที่มาเยี่ยมเยียนมีจิตศรัทธามอบให้ ได้รับค่าตอบแทนช่วยเหลืองานสถานสงเคราะห์ เดือนละ ๓๐๐ บาท หรือญาติ พี่น้อง ลูกหลานส่งให้เป็นรายเดือน และมีเงินเก็บออมไว้ก่อนเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์

## ๒.๖ ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ พบว่า สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มี ๓ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ส่วนด้านเศรษฐกิจและรายได้ ไม่เป็นปัญหาของผู้สูงอายุ เนื่องจากได้รับบริการด้านปัจจัยสี่ ที่จำเป็นจากสถานสงเคราะห์อยู่แล้ว

๑) จากการให้สัมภาษณ์ นางชนกพร ประคองจิตต์ ตำแหน่งนักพัฒนาชุมชน ๓ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม และ นายมนตรี ปัทมฐานมนตรี ตำแหน่งผู้ช่วยนักสังคมสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบุญรอด) ซึ่งปฏิบัติหน้าที่นักสังคมสงเคราะห์ให้คำแนะนำปรึกษา แก้ไขปัญหาด้านจิตใจและด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ตลอดจนส่งเสริมการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้สูงอายุ ได้บรรเทาผ่อนคลายความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจ จากความคิดเห็น พบว่าสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ที่พบ มี ๓ ด้าน ดังต่อไปนี้

(๑) ปัญหาด้านร่างกาย ส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุ เจ็บป่วยเป็นโรคกระดูก ข้อเข่าเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคสายตาเสื่อม เป็นต่อกระจก มีปัญหาในการมองเห็น

(๒) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุ มีอาการเอาแต่ใจตนเอง เจ้าอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย เห็นแก่ตัว เรียกร้องความสนใจ บางรายเก็บตัว ซึมเศร้าอยู่กับอดีต และใจน้อย

(๓) ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุ จะมีความขัดแย้ง มีการโต้เถียงกัน คอยจับผิดผู้อื่น พุดจาเสียดสีกัน แบ่งพรรคแบ่งพวก

๒) จากการให้สัมภาษณ์ นางสาวประวีณา อินทวงศ์ ตำแหน่งพยาบาลเทคนิค ระดับ ๖ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม และนางชวลี ทองมูล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่พยาบาล ระดับ ๖ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบุญรอด) ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ให้คำแนะนำส่งเสริมด้านสุขภาพร่างกาย รวมทั้งนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล ในรายที่แพทย์ทำการรักษาต่อเนื่อง และกรณี เจ็บป่วยขั้นรุนแรงที่ต้องเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ได้แสดงความคิดเห็นว่า

(๑) ปัญหาด้านร่างกาย ส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน อัมพฤกษ์ครึ่งซีก และโรคสายตาเสื่อม เป็นต่อกระจก ต้อหิน เกิดปัญหาในการมองเห็น

(๒) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุเอาแต่ใจตนเอง โกรธง่าย เรียกร้องความสนใจ มีอาการซึมเศร้า และขาดความอดทน

(๓) ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุมีความขัดแย้ง การโต้เถียง จับผิดผู้อื่น และว่ากล่าวเสียดสีกัน

๓) จากการให้สัมภาษณ์ นางสาวนิภาพร ปิ่นเกล้า ตำแหน่งพี่เลี้ยง สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม และนางมาลี สายเพชร ตำแหน่งพี่เลี้ยง สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบุญอุบลรัตน์) ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ให้บริการต่างๆผู้สูงอายุ เกี่ยวกับเรื่องการเป็นอยู่หลับนอน และช่วยเหลือกิจวัตรประจำวันผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย หรือผู้ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ประจำบ้านพัก ได้แสดงความคิดเห็นว่า

(๑) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุเป็นโรคข้อเข่าเสื่อม บางรายเป็นอัมพฤกษ์ครึ่งซีก โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคสายตาเสื่อมการมองเห็น

(๒) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุเจ้าอารมณ์ หงุดหงิด บางรายซึมเศร้า ร้องไห้เสียใจอยู่กับอดีต มีความโลภ ความโกรธ การชิงดีชิงเด่น และไม่ยอมเห็นคนอื่นดีกว่าตนเอง

(๓) ปัญหาด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุมีพฤติกรรม พุดจาให้เข้าใจผิดกัน แสดงกิริยาไม่เหมาะสม มีอารมณ์โกรธ ความโลภ ใช้จ่ายไม่สุภาพ และพุดจาเสียดสีผู้อื่น เกิดการโต้เถียงกัน

สรุป ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ มีความเห็นว่า ผู้สูงอายุที่เข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ จะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ จากสภาพปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑) สภาพด้านร่างกาย ส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุเจ็บป่วยเป็นโรคประจำตัวหลายโรค เช่น โรคกระดูกข้อเข่าเสื่อม โรคเกี่ยวกับสายตา เป็นต้น จึงมีสุขภาพไม่แข็งแรง มักมีอาการเจ็บป่วยบ่อยครั้ง และต้องรักษาพยาบาลอย่างต่อเนื่อง ๒) สภาพด้านจิตใจ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ มีอาการซึมเศร้า เก็บตัว บางราย เป็นคนเจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตนเอง ๓) สภาพด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่ ผู้สูงอายุ จะแบ่งเป็นกลุ่ม คบหาพูดคุยกับเพื่อนที่สนิทและเข้ากันได้ดี บ้างก็เก็บตัว รักความสงบ มีบางรายพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบแข่งขันชิงดีชิงเด่น

สำหรับ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาความประพฤติ จะได้รับคำแนะนำ ปรึกษาแก้ไขปัญหาจากนักสังคมสงเคราะห์ และจากเจ้าหน้าที่อื่นๆ ทุกฝ่าย นอกจากนั้นสถานสงเคราะห์ยังได้จัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อสังเกตพฤติกรรม และแก้ไขปัญหาเป็นการเฉพาะราย และเป็นรายกลุ่ม เช่น ทำงานการฝีมือ การออกกำลังกาย กิจกรรมด้านศาสนา และกิจกรรมบันเทิงตามขนบธรรมเนียมประเพณีนิยม เป็นต้น

## ๒.๗ สรุป

วัยผู้สูงอายุหรือวัยชราจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นวัยที่เสื่อมถอยไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ปกติเหมือนเดิม สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันหลักที่จะต้องช่วยกันดูแลป้องกันและแก้ไขปัญหารวมทั้งผู้สูงอายุก็ต้องรู้จักปฏิบัติตนให้เหมาะสม ส่วนภาครัฐบาล นั้น มีนโยบายจัดสวัสดิการให้บริการเพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ตามสมควรสรุปได้ดังนี้

**สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุโดยทั่วไป** เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ทำให้สถาบันครอบครัวเปลี่ยนไปจากเดิม เป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ตามลำพัง อันเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุขาดผู้ดูแลให้การเลี้ยงดู ไม่มีรายได้ ขาดที่อยู่อาศัย เมื่อคู่สมรสเสียชีวิต จึงไม่สามารถอยู่ในครอบครัวได้อย่างมีความสุข ส่วนสภาพปัญหาผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทำให้มีปัญหาทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ จึงเป็นหน้าที่ของครอบครัวและรัฐบาลต้องให้การช่วยเหลือแก้ไขปัญหของผู้สูงอายุ ดังกล่าว

ดังนั้น ในปัจจุบันการรู้จักดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่จำเป็น ๔ ประการ คือ การกินเป็น นอนเป็น อยู่เป็น และสังคมเป็น เป็นการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงเป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดความสุขในปัจจุบันปลายของชีวิต

**นโยบายของรัฐบาล** มีแผนระยะยาว สำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายและมาตรฐานสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕ - ๒๕๕๔) เพื่อดำเนินงานด้านการดูแลช่วยเหลือในอนาคต โดยกระทรวง ทบวงกรมและหน่วยงานต่างๆ มีหน้าที่รับผิดชอบนำไปปฏิบัติ และได้จัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนด้านสวัสดิการ และกิจกรรมผู้สูงอายุทั่วประเทศอีกด้วย

สำหรับการจัดสวัสดิการและการสังคมสงเคราะห์ ดำเนินการโดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์ปกครองส่วนท้องถิ่นทั่วประเทศให้บริการผู้สูงอายุต่างๆ ดังนี้

๑) การรับอุปการะเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์คนชรา

๒) จัดบริการศูนย์บริการทางสังคม เป็นรูปแบบที่เน้นให้ผู้สูงอายุและชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดบริการที่เป็นประโยชน์ ตามความต้องการของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัว

๓) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รายเดือนๆ ละ ๕๐๐ บาท ตลอดไปจนถึงแก่กรรม

นอกจากนั้น รัฐบาลได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การคุ้มครองส่งเสริมและสนับสนุนต่อสิทธิและประโยชน์ของผู้สูงอายุ ซึ่งจะได้รับบริการต่างๆ จากองค์กรที่รับผิดชอบของภาครัฐและเอกชน

### สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์

๑) ผู้สูงอายุที่อยู่ในความอุปการะเลี้ยงดูของสถานสงเคราะห์ จากการศึกษา พบว่า สาเหตุที่ต้องเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ เนื่องจากการไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัย และไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข ตามลำดับ

๒) ส่วนสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ทั้งชายและหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน พบว่า มีปัญหา ๔ ด้าน คือ (๑) ทางด้านร่างกาย ส่วนใหญ่ มีอาการเจ็บป่วยกาย มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคกระดูกข้อเข่าเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคสายตาเสื่อม โรคหัวใจผิดปกติ และโรคเบาหวาน (๒) ด้านจิตใจ มีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียว ซึมเศร้า วิตกกังวล เฉื่อยชา (๓) ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ อยู่ตามลำพัง การหวาดระแวง อารมณ์โกรธ ใช้จ่ายจาเสียดสี เกิดความขัดแย้ง แบ่งกลุ่มแบ่งพวก (๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียง มีความสันโดษ

ฉะนั้น วัยผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่อวัยวะทั้งหลายเสื่อม ย่อหย่อน อ่อนแออินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น การทำหน้าที่บกพร่องผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย จึงเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุเกิดทุกข์ทางกายและจิตใจ และทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมได้อย่างปกติ โดยทั่วไป ซึ่งจะต้องได้รับความช่วยเหลือดูแล แก้ไขปัญหาจากครอบครัว ผู้เลี้ยงดู ชุมชน องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจากภาครัฐบาล และภาคเอกชนอย่างจริงจัง

## บทที่ ๓

### หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา

หลักพุทธธรรม เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้รู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต และให้รู้เท่าทันของกฎธรรมชาติ จนสามารถอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงความสำคัญของหลักพุทธธรรม และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุมาอธิบาย เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุได้นำไปประพฤติปฏิบัติวางตนได้ถูกต้องเหมาะสม ในฐานะที่อยู่ร่วมกันในสังคม และแก้ไขปัญหาชีวิตที่สำคัญของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ การนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลดีต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยการรักษากาย วาจา และชำระจิตใจให้สะอาด จึงเป็นการพัฒนายกระดับคุณภาพชีวิตในปัจจุบันให้ดีขึ้น มีความสุขได้ในปัจจุณมวัย ดังรายละเอียดโดยย่อ ที่กล่าวต่อไปนี้

#### ๓.๑ ความสำคัญของหลักพุทธธรรมต่อการดำเนินชีวิต

ความหมายของพุทธธรรม หลักพุทธธรรม หมายถึง การประมวลคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงประกาศและบัญญัติไว้ เป็นที่ทราบกันว่าภายหลังพุทธปรินิพพานแล้ว ได้มีการรวบรวมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบครบถ้วน อยู่ในรูปแบบที่เรียกว่า คัมภีร์พระไตรปิฎก เพื่อให้เป็นแหล่งสืบค้นคำสั่งสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า เป็นเสมือนตัวแทนของพระพุทธเจ้า

พุทธธรรม นอกจากจะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังรวมถึงความเป็นไปในชนม์ชีพและพระปฏิปทาของพระพุทธองค์ ที่สะท้อนออกมาให้ปรากฏในพุทธธรรมอีกด้วย

ลักษณะสำคัญของพุทธธรรม มีดังนี้

- ๑) เป็นที่รวบรวมหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างบริสุทธิ์
- ๒) นำเสนอหลักการและสาระสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่างครบถ้วน รอบด้าน ครอบคลุม และเป็นระบบอย่างชัดเจน
- ๓) เป็นมาตรฐานและเกณฑ์ของความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวพุทธทั่วไป ทั้งในระดับชาวบ้านและพระภิกษุ



พุทธธรรม จึงมีคุณค่าสำหรับวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะนำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุข ความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น

ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วเพ่งพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้”<sup>๑</sup>

พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต) ได้แสดงทัศนะว่า พุทธธรรมเป็นการแนะนำต้นแบบ เพราะการแนะนำพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะนำ<sup>๒</sup>

หลักพุทธธรรมหลายประการ ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มตั้งแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย<sup>๓</sup> มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล<sup>๔</sup> ให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ และเข้าถึงสิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทำให้เข้าใจและเห็นชีวิตที่มีคุณค่าเป็นความดีงาม พร้อมกับทำให้มีอายุยืนต่อไปด้วย ผู้สูงอายุจึงต้องศึกษาเรียนรู้และทำความเข้าใจหลักพุทธธรรม และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังต่อไปนี้

<sup>๑</sup> พ.ร. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๗.

<sup>๒</sup> พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), พุทธศาสตร์กับการแนะนำ, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมแนะนำแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้าคำนำ)

<sup>๓</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓-๔๖๓/๕๐๔-๕๑๐.

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๘.

## ๓.๒ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย

๓.๒.๑ **หลักไตรลักษณ์** เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งให้ความหมายเท่ากัน

ความหมายของไตรลักษณ์ (The Three Characteristics of Existence) โดยย่อ มีดังนี้

๑) **อนิจจตา (Impermanance)** ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒) **ทุกข์ตา (Stress and Conflict)** ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้อยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยค้นหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยค้นหาอุปาทาน

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

ในกรณีของ สัตว์ บุคคล ประกอบด้วย ชั้น ๕ เท่านั้น เป็นอันตัดปัญหาเรื่องที่จะมีตัวตนเป็นอิสระอยู่ต่างหาก เมื่อแยกชั้น ๕ ออกพิจารณาแต่ละอย่างๆ ก็จะเห็นว่า ชั้นทุกชั้นไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนของตนเอง อีกอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง ถ้าสัตว์ บุคคลนั้นเป็นเจ้าของชั้น ๕ แท้จริง ก็ย่อมต้องบังคับให้ เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

พุทธพจน์แสดงไตรลักษณ์ในกรณีของชั้น ๕ ตัวอย่างที่เด่น ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล รูป ...เวทนา...สัญญา... สังขาร... วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันถูกต้อง ตามที่มันเป็นว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่มัน นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา”<sup>๕</sup>

<sup>๕</sup> ส.บ. (ไทย) ๑๘/๑ / ๑ - ๒.

คุณค่าทางจริยธรรมของไตรลักษณ์ คำสอนต่างๆ มักอ้างอิงถึง อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยงมากกว่าลักษณะอื่นอีกสองอย่าง ทั้งนี้เพราะความไม่เที่ยง เป็นภาวะที่ปรากฏชัดเจนเห็นง่าย ส่วนทุกข์ตาเป็นภาวะที่มองเห็นยากปานกลางจัดเป็นอันดับสอง และอนัตตาเป็นภาวะที่ประณีตมองเห็นได้ยากที่สุด จัดเป็นลำดับสุดท้าย อนิจจตามองเห็นได้ง่าย จึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะนำเข้าสู่ความเข้าใจทุกข์ตาและอนัตตาต่อไปประการหนึ่ง

พุทธพจน์ที่แสดงให้เห็นคุณค่าทางจริยธรรม ๒ ประการของไตรลักษณ์ คือ

๑. “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปธรรมดา  
เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบวางแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข”<sup>๖</sup>
๒. “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่  
ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”<sup>๗</sup>

พุทธพจน์ ข้อที่ ๑ ซึ่งถึงคุณค่าในด้านการวางใจต่อสังขาร คือ โลกและชีวิต ให้รู้เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้วก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้องจะแปรปรวน เสื่อมสลาย พลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำย่ำยีบีบบังคับ ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็นระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิต

พุทธพจน์ ข้อที่ ๒ ซึ่งถึงคุณค่าในด้านการปฏิบัติกิจหน้าที่ เพื่อความมีชีวิตที่ดำเนินไปอย่างถูกต้องดีงามในโลก อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และเพื่อให้เข้าถึงบรมธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยให้รู้ความจริงว่า ล้วนเกิดจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งชีวิตและโลกล้วนเกิดจากองค์ประกอบทั้งหลายทั้งมวลกันขึ้น ดำรงอยู่ได้ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความบีบบังคับ กัดกัดขัดแย้งแฝงอยู่ทั้งภายนอกและภายใน จะต้องทรุดโทรมแตกสลายเปลี่ยนแปลงกลายรูปไป ไม่อยู่ในอำนาจของความปรารถนา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยและเป็นไปตามเหตุปัจจัย กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยนี้จะดำเนินไปตลอดทุกขณะ ไม่รอเวลา ไม่คอยความปรารถนา ไม่ฟังเสียงเรียกร้องวิงวอนของใคร เฉพาะอย่างยิ่งชีวิตนี้สั้นนักและไม่แน่นอน จะวางใจมิได้เลย เมื่อรู้เช่นนี้แล้วก็

<sup>๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

<sup>๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

จะได้กระตือรือร้น เร้าเตือน กระตุ้นตนเอง ให้เร่งรัดขวนขวายทำสิ่งที่ควรทำ และเว้นสิ่งที่ควรเว้น ไม่ละเลย ไม่รอช้า ไม่ปล่อยเวลาและโอกาสให้สูญเสียไปเปล่า เอาใจใส่แก้ไขสิ่งเสียหายที่เกิดขึ้น ระมัดระวังป้องกันหนทางที่จะเกิดความ เสื่อมทรุดเสียหายต่อไป และสร้างสรรค์สิ่งดีงามความเจริญก้าวหน้า โดยไตร่ตรองพิจารณาและดำเนินการด้วยปัญญาอันรู้ที่จะจัดการตามเหตุปัจจัย ทำให้ผลสำเร็จด้วยดีทั้งในแง่กิจการทำ และจิตใจ คุณค่าข้อนี้เน้นความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจเป็นระดับโลกียะ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำกิจ

คุณค่าทางจริยธรรม ข้อ ๒ นี้ จะต้องใช้กับเรื่องของชีวิตและกิจต่อโลกทุกชั้น ทุกระดับ ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยส่วนตัวจนถึงความเรียบร้อยดีงามของสังคมส่วนรวม ตั้งแต่ประโยชน์ขั้นต้น จนถึงประโยชน์สูงสุด ตั้งแต่การประกอบกิจการอาชีพแสวงหาทุนทรัพย์ของคฤหัสถ์ จนถึงการบำเพ็ญเพียรแสวงหาโพธิญาณของพระพุทธเจ้า และคุณค่าสองข้อนี้สัมพันธ์กันและเสริมกัน เมื่อปฏิบัติให้ได้คุณค่าครบทั้งสองอย่าง จึงจะได้รับประโยชน์บริบูรณ์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

#### ๑. คุณค่าด้านจิตใจ หรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระ

คุณค่าด้านนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับจุดหมายสูงสุดของพุทธธรรม ซึ่งเป็นเรื่องใหญ่ และสำคัญ ตามปกติผู้เจริญปัญญาด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ จะพัฒนาความเข้าใจต่อโลกและชีวิตให้เข้มคมชัดเจนยิ่งขึ้น พร้อมกับมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพจิต เป็นขั้นตอนสำคัญ ๒ ขั้นตอน คือ <sup>๘</sup>

ขั้นตอนที่ ๑ เมื่อเกิดความรู้เท่าทันสังขาร มองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนชัดเจนขึ้นในระดับปานกลาง จะมีความรู้สึกลึกซึ้งเป็นปฏิริยาเกิดขึ้น ก่อนนั้นเคยว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้อง จะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงาย่าบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา คุณค่าข้อนี้เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจเป็น ระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิต ยึดติดหลงใหลใน รูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น เมื่อมองเห็นไตรลักษณ์ความรู้สึกลึกซึ้งเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นรู้สึกเบื่อหน่ายกับสิ่งเหล่านั้นอยากหนีไปให้พ้น บางทีถึงกับรู้สึกว่สิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้วก็ทำจิตใจให้

<sup>๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหภูมิการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐/๓๘ - ๓๐/๔๑.

ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็น เกี่ยวข้องจะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำอำยิบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชา ให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น เมื่อรู้เป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำจิตใจให้ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้อง จะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำอำยิ บีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันธรรมดา

ความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิต ว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนา จะเป็นไปตามเหตุปัจจัยและเป็นธรรมดาอย่างนั้น คุณค่าข้อนี้ เน้นความหลุดพ้นเป็นอิสระของจิตใจ เป็นระดับโลกุตตระ เรียกว่า รู้คุณค่าด้านการทำจิตใจ ให้หลุดออกไปได้จากความหลงใหลยึดติดซึ่งเป็นภาวะที่มีพลังแรงมาก เพื่อจะก้าวต่อไปสู่ภาวะที่สมบูรณ์ ในขั้นตอนที่ ๒ ต่อไป แต่ถ้าหยุดอยู่เพียงขั้นที่ ๑ ผลเสียจากความรู้สึกที่เอนเอียงก็จะเกิดขึ้นได้

ขั้นตอนที่ ๒ เมื่อความรู้เท่าทันนั้นพัฒนาต่อไป จนกลายเป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริง ปัญญาเจริญเข้าสู่ภาวะที่สมบูรณ์ เรียกว่า รู้เท่าทันธรรมดาอย่างแท้จริง ความรู้ สึกเมื่อหน่ายรังเกียจและอยากจะหนีให้พ้นไปเสียมันก็จะหายไป กลับรู้สึกเป็นกลาง ทั้งไม่หลงใหล ไม่คิดใจ แต่ก็ไม่รังเกียจ ไม่พัวพัน แต่ก็ไม่หมั่นเมื่อมีแต่ความรู้สึกชัด ตามที่มันเป็นและความรู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไป ตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย พัฒนาการทางจิตปัญญาขั้นนี้ ในระบบการปฏิบัติของวิปัสสนา เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร) เป็นขั้นตอนที่สำคัญและจำเป็น ในการที่จะเข้าถึงความรู้ประจักษ์แจ้งสัจจะ และความเป็นอิสระของจิตโดยสมบูรณ์

คุณค่าด้านความเป็นอิสระหลุดพ้นของจิตนี้ โดยเฉพาะในระดับที่พัฒนาสมบูรณ์แล้ว (ถึงขั้นตอนที่ ๒) จะมีลักษณะและผลข้างเคียงที่สำคัญ ๒ ประการ คือ

๑) ความปลอดทุกข์ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากความรู้สึกบีบคั้น ที่เกิดจากความยึดติดถือมั่นต่างๆ มีความสุขที่ไม่อิงอาศัยอามิส หรือไม่ขึ้นต่อสิ่งชั่วๆ ปลอดโปร่ง ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน ไร้กังวล ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่เหี่ยวแห้งไปตามความผันผวน ปรวนแปรขึ้นๆ ลงๆ ที่เรียกว่า โลกธรรม ไม่ถูกรบกวนกระทบกระเทือน เนื่องจากความสูญเสียเสื่อมสลายพลัดพราก เป็นต้น ลักษณะข้อนี้มีผลครอบคลุมไปถึงจริยธรรมด้วย ในแง่ที่จะไม่ก่อปัญหา เนื่องจากการระบายทุกข์ของตนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของปัญหาทางจริยธรรมโดยทั่วไป และในแง่ที่มีจิตใจอยู่ในสภาพ

ซึ่งง่ายต่อการเกิดขึ้นของคุณธรรม โดยเฉพาะความเมตตา กรุณา ความมีไมตรีจิตริมิตรภาพ ซึ่งเป็นสิ่ง  
ที่เกื้อกูลแก่จริยธรรมเป็นอันมาก

๒) ความปลอดกิเลส คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจบีบความถือตัวถืออำนาจ เป็น  
ต้น เกิดโปร่งโล่ง เป็นอิสระ สงบและบริสุทธิ์ ลักษณะข้อนี้ มีผลโดยตรงต่อจริยธรรมทั้งด้านภายในที่  
จะคิดการหรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบ ชัง รังเกียจ และความ  
ปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นต้น และด้านภายนอกที่จะไม่ทำความผิด ความชั่วต่างๆ ตามอำนาจ  
บังคับบัญชาของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนสามารถทำการต่างๆที่ติงตามเหตุผลได้อย่างจริงจังเต็มที่  
เพราะไม่มีกิเลส เช่น ความเกียจคร้าน ความหวั่นผลประโยชน์ เป็นต้น มาคอยขัดขวางหรือดึงให้  
พะวักพะวน

## ๒. คุณค่าด้านการทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท

ในด้านการทำกิจ คือ ปฏิบัติหน้าที่การทำงานหรือทำสิ่งที่ควรทำนั้น เป็นธรรมดาที่ว่า  
ปุถุชนทั้งหลายมักมีความโน้มเอียง ดังต่อไปนี้

ก) เมื่อถูกทุกข์บีบคั้นเข้าแล้ว มีภัยมาถึงตัว เกิดความจำเป็นเฉพาะหน้า จึงหันมาเอาใจ  
ใส่ปัญหาหรือกิจที่จะต้องทำ แล้วดิ้นรนพยายามแก้ไขปัญหาหรือทำกรนั้นๆ ซึ่งบางครั้งก็แก้ไขหรือ  
ทำได้สำเร็จ แต่บางทีก็ไม่ทันการต้องประสบความสูญเสียหรือถึงกับพินาศย่อยยับ แม้ถึงจะแก้ไขหรือ  
ทำได้สำเร็จก็ต้องเดือดร้อนกระวนกระวายมาก และยากที่จะสำเร็จเรียบร้อยด้วยดี หรืออาจเรียกว่า สำเร็จ  
อย่างยับเยิน ถูกครอบงำและบงการของกิเลสทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง  
ความชอบชัง ความริษยา เป็นต้น

ข) ยามปกติอยู่สบาย หรือแก้ไขปัญหาลุล่วงไปได้ ทำกิจเฉพาะหน้าเสร็จไปทีหนึ่ง  
แล้วก็นอนกายนอนใจ ฝ้าแสวงหาแต่ความสุขสำราญ หลงใหลหมัวเมาในความปรนเปรอ บำรุง  
บำเรอ หรือไม่ก็เพลิดเพลินคิดในความปกติสุขอยู่สบายไปชั่ววันๆ ไม่คิดคำนึงถึงที่จะป้องกันความ  
เสื่อมและภัยที่อาจมาถึงในวันข้างหน้า พอทุกข์บีบคั้น ภัยถึงตัวจำเป็นเข้าก็เร่งแก้ไข เมื่อผ่านพ้นไป  
ได้ก็นอนเสพสุขต่อไปอีกปฏิบัติเวียนวนอยู่ในวงจรเช่นนี้ จนกว่าจะถึงวันหนึ่งที่ไม่อาจแก้ไขได้ทันการ  
หรือแก้ไขสำเร็จอย่างยับเยินเกินกว่าจะดำรงอยู่ต่อไปได้ ก็เป็นอันจบสิ้น สภาพความเป็นอยู่หรือการ  
ดำเนินชีวิตอย่างที่กล่าวมานี้ เรียกว่า ความประมาท ซึ่งละเลยทอดทิ้ง ไม่เห็นความสำคัญ ไม่  
กระตือรือร้นชวนชวาย ขาดความเพียรพยายาม

ความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่ตรงกันข้ามกับที่กล่าวมาแล้วนั้น เรียกว่า ความไม่  
ประมาท หรืออัมปมาท หมายถึง ความเป็นอยู่อย่างพากเพียร โดยมีสติเป็นเครื่องเร้าเตือนและควบคุม  
คือ สำนึกอยู่เสมอถึงสิ่งจะต้องเว้น และสิ่งที่จะต้องทำ มองเห็นความสำคัญของกาลเวลา กิจกรรมและ

เรื่องราวทุกอย่างแม้ที่เล็กน้อย ไม่ยอมถลำพลาดไปในทางเสื่อมเสีย และไม่ทอดทิ้งโอกาสสำหรับความ  
ดีงาม ความเจริญ ดำเนินสู่จุดมุ่งหมายในทางแห่งดีงาม ไม่หยุดยั้งและคิดเตรียมการโดยรอบคอบ

ลักษณะสำคัญของอัปมาท หรือความไม่ประมาท มี ๓ อย่าง คือ

๑) เห็นคุณค่าและความสำคัญ ของเวลาที่ผ่านไปทุกๆขณะ ไม่ปล่อยกาละและโอกาสให้  
ผ่านไปเสียเปล่า ใช้เวลาอย่างมีคุณค่าให้คุ้มและเกิดประโยชน์

๒) ไม่หลงระเริง ไม่มัวเมา ระมัดระวังควบคุมตนอยู่เสมอ ที่จะไม่ให้ผลอพลาตลงไปใน  
ทางผิด ไม่ปล่อยตัวให้ถลาลงไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือที่จะทำกรรมชั่ว

๓) เร่งสร้างสรรค์ความดีงามและประโยชน์สุข กระตือรือร้นชวนชวนในการทำกิจ  
หน้าที่ไม่ละเลย แต่จะมักเขม้นในการพัฒนาจิตปัญญา และทำอย่างรอบคอบ เรียกว่า ความไม่ประมาท  
ในกุศลธรรมทั้งหลาย

การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์ จะเป็นตัวเร่งทำให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาท เพราะเมื่อรู้  
ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาไม่คงตัว จะต้องแตกสลายกลับ  
กลายเป็น วิถีปฏิบัติที่ถูกต้อง พึงเร่งรัดทำการตามเหตุปัจจัย จะต้องเร่งชวนชวนป้องกันความเสื่อมที่ยัง  
ไม่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาหรือความเสียหายผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้ว รักษาสิ่งที่ดีและทำสิ่งที่ดีเพื่อให้เกิด  
ความเจริญงอกงามต่อไป เช่น รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง จะเสื่อมสิ้นสูญสลายไปตามเหตุปัจจัย เมื่อต้องการ  
ความดีงามความเจริญก็ต้องเพียรพยายามทำกรรมทั้งหลาย อันจะเป็นเหตุให้สิ่งดีงามนั้นดำรงอยู่ได้นาน  
ที่สุด และบังเกิดประโยชน์แก่ตนมากที่สุด จึงเรียกว่า คุณค่าด้านทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท

ผู้วิจัยมองว่า ความรู้เท่าทันไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติของธรรมชาติ จะทำให้ผู้สูงอายุ  
เกิดปัญญา เห็นคุณค่าว่าสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่อาจคงสภาพเดิมได้  
และมีไช้ตัวตน กล่าวคือ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วต้องดับไปเป็นธรรมดา จึงต้องดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดี  
งาม ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และเห็นคุณค่าชีวิตที่ต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท

### ๓.๒.๒ ชั้น ๕

ชั้น ๕ เป็นส่วนประกอบ ๕ อย่างของชีวิต สิ่งทั้งหลายที่มองเห็น ในรูปของ  
ส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมกันเข้า ตัวตนแท้ๆของสิ่งทั้งหลายไม่มี เมื่อแยกส่วนต่างๆ ที่มา  
ประกอบกันเข้านั้นออกไปให้หมด ก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้น สภาพของสิ่งทั้งหลายในรูปของการ  
ประชุม ส่วนประกอบเช่นนี้ พุทธธรรมได้แสดงส่วนประกอบต่างๆ ซึ่งครอบคลุมทั้งวัตถุและจิตใจ  
หรือทั้งรูปธรรมและนาม ธรรม การแสดงส่วนประกอบต่างๆ นั้น ในพระสูตรได้แสดงแบบชั้น ๕

วิธีแบ่งแบบชั้น ๕ (The Five Aggregates) พุทธธรรมแยกแยะชีวิต พร้อมทั้งองค์กายพ  
ทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่างๆ ๕ ประเภท หรือ ๕  
หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจขันธ์ คือ

๑) รูป (Corporeality) ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

๒) เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ

๓) สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่อง หมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (Object) นั้นๆ ได้

๔) สังขาร (Mental Formation หรือ Volitional Activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือให้ชั่ว หรือเป็นกลางๆปรุงแปรการตรัสรู้ที่นึกคิดในใจ และการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ให้เป็นไปต่างๆ เป็นที่มาของกรรม เช่น ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฐิ เป็นต้น เรียกรวมอย่างง่ายว่าเครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

๕) วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นต่างๆ ขั้นทั้ง ๕ อาศัยซึ่งกันและกัน รูปขั้น ๑ เป็นส่วนกาย นามขั้นทั้งสี่ เป็นส่วนใจ กายกับใจทำหน้าที่เป็นปกติ และประสานสอดคล้องกัน ชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี เช่น กิจกรรมของจิตใจต้องอาศัยความรู้เกี่ยวกับโลก ซึ่งเกิดขึ้นได้ด้วยอาศัยอารมณ์ คือ รูป กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย อารมณ์ทั้ง ๕ ก็ดี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ดี ต่างก็เป็นรูปธรรมอยู่ในรูปขั้น ๑ คือ เป็นฝ่ายกาย ส่วนด้านจิตใจถือกายเป็นเสมือนอุปกรณ์สำเร็จรูปที่สร้างขึ้นมารับใช้กิจกรรมของจิตใจ จึงถือว่าจิตใจเป็นศูนย์กลางแห่งกิจกรรมของชีวิต มีความกว้างขวาง ซับซ้อนและลึกซึ้งมาก เป็นที่ให้คุณค่าและความหมายแก่ชีวิต และเกี่ยวข้องโดยตรง

นามขั้นทั้ง ๔ (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งอิทธิพลเป็นปัจจัยแก่กัน การเกิดขึ้นของนามขั้น ทั้งสี่เหล่านั้น ตามปกติจะดำเนินไปตามกระบวนการธรรมดังนี้

“ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์ใด ..... บุคคลตรัสอารมณ์ใด ..... บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด..... ย่อมครอบงำบุรุษ ในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตา ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ” ๑๑

๑๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๑ - ๒๑๕.



คุณค่าทางจริยธรรม ตามปกตินุญช์จะยึดถืออยู่เสมอว่า ตัวตนที่แท้ของคนมีอยู่ในรูปใดรูปหนึ่ง บ้างก็ยึดเอาจิตเป็นตัวตน บ้างก็ยึดถือว่ามีสิ่งที่เป็นตัวตนอยู่ต่างหากแฝงซ่อนอยู่ในจิตนั้น ซึ่งเป็นเจ้าของและเป็นตัวการที่คอยควบคุม บังคับบัญชากายและใจนั้นอีกชั้นหนึ่ง การแสดงขันธ ๕ นี้ มุ่งให้เห็นว่าสิ่งที่เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตนเป็นต้นนั้น เมื่อแยกออกไปแล้ว ก็จะพบแต่ส่วนประกอบ ๕ ส่วนเหล่านี้เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นเหลืออยู่ที่จะมาเป็นตัวตนต่างหากได้ แต่ละอย่างก็มีอยู่เพียงในรูปที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกันไม่เป็นอิสระ ไม่มีโดยตัวของมันเอง ขันธ ๕ แต่ละอย่างนั้นก็ไม่ใช่ตัวตน จึงแสดงถึงความเป็นอนัตตา สิ่งที่เราเรียกว่า สัตว์ หรือบุคคล หรือตัวตน เป็นเพียงชื่อที่สมมติขึ้นหรือ คำเรียกที่ทำให้แก่การรวมกันแห่งขันธทั้ง ๕ นี้ และขันธ ๕ ทั้งหมดเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงและเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็ทุกข (ข โอนิจจํ คํ ทุกขํ)<sup>๑๒</sup> เมื่อมองเห็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะถอนความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนได้ ความเป็นอนัตตานี้จะเห็นได้ชัดต่อเมื่อเข้าใจกระบวนการของขันธ ๕ ในวงจรแห่งปัจจุสมุปบาท

การมองสิ่งทั้งหลายโดยวิธีแยกส่วนประกอบออกไป อย่างวิธีขันธ ๕ นี้ เป็นการฝึกความคิดหรือสร้างนิสัยที่จะใช้ความคิดแบบวิเคราะห์ความจริง คือ เมื่อประสบหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ความคิดก็ไม่หยุดนิ่ง ยึดถือเฉพาะรูปลักษณะภายนอกเท่านั้น เป็นการสร้างนิสัยชอบสอบสวน สืบค้นหาความจริง และที่สำคัญยิ่ง คือ ทำให้รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆของมัน หรือตามแบบสกวีสัย (Objective) คือ มองเห็นสิ่งทั้ง หลายตามที่มันเป็น ไม่นำเอาคัมหาอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่อยาก หรือไม่อยากจะให้เป็นอย่างที่เราเรียกว่า สกวีสัย (Objective) คุณค่าอย่างหลังนี้นับว่าเป็นการเข้าถึงจุดหมาย ที่ต้องการของพุทธธรรมและของหลักขันธ ๕ คือ การไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ด้วยการใช้คัมหาอุปาทาน แต่เข้าไปเกี่ยวข้องกับจัดการด้วยปัญญา เช่น การที่เจ้าชายสิทธัตถะทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย แล้วทรงคำนึงถึงเห็นความทุกข์ ที่มวลมนุษยต้องประสบทั่วสากล และเข้าพระทัยถึงสภาวะที่สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงแท้ ล้วนเกิดขึ้นแล้ว ปรวนแปรและสิ้นสุดด้วยแตกดับ ควรระงับความทุกข์อันเนื่องมาจากสาเหตุเช่นนั้นเสีย ความเข้าใจนั้นก็เรียกว่า ปัญญา<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๒</sup> ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ (แปล), พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๐.

<sup>๑๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๔.

การแสดงพุทธธรรม เรื่องขันธ ๕ จะไม่แสดงโดยลำพังโดดๆ เพราะขันธ ๕ เป็นแต่สถานะที่ยกขึ้นเป็นตัวตั้งสำหรับพิจารณา และการพิจารณานั้น ย่อมเป็นไปตามแนวแห่งหลักธรรมอย่างอื่น ที่เป็นประเภทกฎสำหรับนำมาจับ หรือกำหนดว่าขันธ ๕ มีสถานะเป็นอย่างไร มีความเป็นไปอย่างไร เป็นต้น คือ ต้องแสดงโดยสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่น เช่น หลักอนัตตา เป็นต้น จึงจะปรากฏคุณค่าในทางปฏิบัติโดยสมบูรณ์

ผู้วิจัย มองว่า การที่ผู้สูงอายุมองเห็นสิ่งทั้งหลาย ในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ของขันธ ๕ ที่เข้ามาประชุมกันเข้าว่า ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มี จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่นำเอาตำหนิอุปาทานเข้าไปจับ อันเป็นเหตุให้มองเห็นตามที่อยาก หรือไม่อยาก ให้มันเป็น แต่จะใช้ปัญญาเข้าไปจัดการกับสิ่งทั้งหลาย ดังนั้น ผู้สูงอายุ พึงชวนชวนทำในสิ่งที่เกื้อกูลธรรมไม่ประมาทในชีวิต ที่เหลือเวลาอยู่อีกเพียงน้อยนิด

### ๓.๒.๓ อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ลักษณะของคำสอนในพระพุทธศาสนา เป็นการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือ ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้ ส่วนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เป็นความจริงก็ไม่สอน และอริยสัจนี้ ถือว่าเป็นความจริงที่เป็นประโยชน์ โดยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงสนพระทัย และไม่ยอมทรงเสียเวลาในการถกเถียงปัญหาทางอภิปรัชญาต่างๆ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญของอริยสัจว่า เป็นการประกอบกุศลธรรมอันยิ่งใหญ่ เปรียบดั่งกับรอยเท้าช้าง ซึ่งมีขนาดใหญ่ยอดเยี่ยมกว่ารอยเท้าของสัตว์อื่น

ดังพุทธพจน์ว่า

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ผู้เที่ยวไปบนผืนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น..... แม้ฉันใด กุศลกรรม.....นับเข้าในอริยสัจ ๔”<sup>๑๔</sup>

#### ๑) ความหมายของอริยสัจ ๔ ขยายความออกได้ มีดังนี้<sup>๑๕</sup>

(๑) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ติดอยู่ในกฎกรรมคาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้จริง พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความ

<sup>๑๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๕.

<sup>๑๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๖ - ๘๕๗.

ทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่ง ในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

(๒) **ทุกข์สมุทัย** เรียกสั้นๆว่า **สมุทัย** แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเราซึ่งเสพเสวย ที่จะได้ จะเป็น จะไม่ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน รำรน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเมื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลดปล่อยโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่า ไร้ใฝ่ฝ้า และไม่ยึดเพื่อ

(๓) **ทุกข์นิโรธ** เรียกสั้นๆว่า **นิโรธ** แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา ตำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาข้อมใจหรือจูดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวายความเมื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลดปล่อย โปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆว่า **นิพพาน**

(๔) **ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** เรียกสั้นๆว่า **มรรค** แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรค มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดี ที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในเรื่องกาม) และอัตตakilมณานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน หรือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

๒) **กิจในอริยสัจ** คือ หน้าที่อันจะพึงทำต่ออริยสัจ ๔ แต่ละอย่างหรือแต่ละข้อนั้นๆ โดยจะต้องให้อริยสัจแต่ละข้อสัมพันธ์ตรงกันกับหน้าที่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการแสดงอริยสัจ และเป็นการปฏิบัติธรรมโดยชอบ มิฉะนั้น จะทำให้เกิดความผิดพลาด ทั้งในความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติ มีดังนี้<sup>๑๖</sup>

(๑) **ทุกข์อริยสัจ** ควรกำหนดรู้ หมายถึง การศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจสภาวะที่เป็นทุกข์ตามที่มันเป็นของมันจริงๆ โดยทำการเข้าใจปัญหา และกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน จัดเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะช่วยให้การดำเนินการขั้นต่อไป เป็นไปได้และตรงปัญหา

(๒) **ทุกข์สมุทัยอริยสัจ** ควรละ หมายถึง การกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ทำสิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป เป็นการแก้ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

<sup>๑๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ - ๒๓.

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง หมายถึง การประจักษ์แจ้ง หรือบรรลุถึงภาวะดับทุกข์ เป็นการเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหาค่าได้เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา หรือภาวะปราศจากปัญหา บรรลุจุดหมายที่ต้องการ

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรเจริญ หมายถึง การทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น ด้วยการฝึกอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค และการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ เป็นการกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไขปัญหา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้เปรียบเทียบอริยสัจ ๔ ไว้เป็นอุปมาต่างๆ ที่น่าสนใจไว้ดังนี้

ตารางแสดง การเปรียบเทียบการอุปมาต่างๆ กับอริยสัจ ๔ <sup>๑๗</sup>

อริยสัจ ฝ่ายผล	อุปมา	อริยสัจ ฝ่ายเหตุ	อุปมา
๑. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนโรค เหมือนความหายโรค	สมุทัย มรรค	เหมือนสมุฏฐานของโรค เหมือนยารักษาโรค
๒. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนทุพภิกขภัย เหมือนภาวะอุดมสมบูรณ์	สมุทัย มรรค	เหมือนฝนแล้ง เหมือนฝนดี
๓. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนภัย เหมือนความพ้นภัย	สมุทัย มรรค	เหมือนเหตุแห่งภัยอุบาย เหมือนอุบายให้พ้นภัย
๔. ทุกข์ นิโรธ	เหมือนของหนัก เหมือนการวางของหนักลงได้	สมุทัย มรรค	เหมือนการแบกของหนักไว้ เหมือนอุบายวิธีที่จะเอาของหนักลงวาง

จากตารางเปรียบเทียบการอุปมา อริยสัจ ๔ สามารถที่จะนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาค่าได้ทุกประเภท ด้วยวิธีการแห่งมรรค หากได้ใช้สติปัญญาในการพิจารณาอริยสัจ ทั้งฝ่ายเหตุและฝ่ายผลให้ถ่องแท้ ก็สามารถนำไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง ดังเช่น ตัวอย่างข้างต้น อธิบายได้ดังนี้ คือ

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๑๔.

ชุดที่ ๑ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหามาจากการเจ็บป่วยทางกายหรือจิตใจ (เป็นทุกข์) ก็สามารถปฏิบัติตนให้หายจากโรคร้ายต่างๆ ได้ โดยการใช้อารมณ์ให้ถูกกับโรค (มรรค)

ชุดที่ ๒ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาเกิดจากการขาดแคลนอาหารบริโภค ไม่มีน้ำในการเพาะปลูก (เป็นทุกข์) ก็รู้จักวิธีปฏิบัติให้พ้นจากความอดอยาก มาเป็นความอุดมสมบูรณ์ได้ ด้วยการมีน้ำฝนมาช่วยในการเพาะปลูก (มรรค)

ชุดที่ ๓ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากสาธณภัยต่างๆ กับตนเองและครอบครัว (เป็นทุกข์) ก็สามารถป้องกันบรรเทา และรู้จักวิธีปฏิบัติไม่ให้เกิดขึ้นอีกได้ (มรรค)

ชุดที่ ๔ แสดงให้เห็นถึง การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการทำงานหนัก ทรากตรำจนเกินกำลังตนเอง (เป็นทุกข์) ก็รู้จักวิธีการแก้ปัญหาคด้วยการปล่อยวางลงเสียบ้าง ไม่ให้หนักเกินกว่ากำลังตัวเอง (มรรค)

ผู้วิจัยมองว่า หากผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ได้พิจารณาเข้าใจและรู้จักวิธีแก้ไขปัญหามาโดยนำหลักฝ่ายเหตุฝ่ายผลในอริยสัจ ๔ นำมาปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามตามหลักเหตุผลดังกล่าว ย่อมทำให้พ้นจากสภาพปัญหา และความทุกข์ทางกายและจิตใจที่มีอยู่ได้ทุกขณะ

วิธีแก้ปัญหามาแบบพุทธ จึงควรทำความเข้าใจเป็น ๒ ส่วน คือว่าโดยหลักการอย่างหนึ่ง และว่าโดยที่เน้นคำสอน ที่มีเนื้อหามากกว่าเด่นกว่าอีกอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้<sup>๑๔</sup>

๑) ว่าโดยหลักการ วิธีแก้ปัญหามาแบบพุทธมีลักษณะสำคัญ ๒ อย่าง คือ เป็นการแก้ปัญหามาที่เหตุปัจจัยอย่างหนึ่ง และการแก้ปัญหามาของมนุษย์โดยฝีมือของมนุษย์เองอย่างหนึ่ง หรืออาจพูดรวมว่าเป็นการแก้ปัญหามาของมนุษย์โดยมนุษย์เองที่ตรงตัวเหตุปัจจัย ที่ว่าแก้ตรงเหตุปัจจัย ก็ว่าเป็นกลางๆ ไม่จำกัดเฉพาะข้างนอกหรือข้างใน การแก้ปัญหามาของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ซึ่งจะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้มนุษย์มองปัญหาของตนที่ตัวมนุษย์เอง ไม่ใช่มองหาเหตุ และมองหาทางแก้ไขที่บนฟ้า หรือซัดทอดโชคชะตา และให้แก้ไขโดยการลงมือทำด้วยความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ใช่หวังพึ่งการอ่อนนอนหรือนอนคอยโชค เป็นต้น

๒) ว่าด้วยแง่ที่เน้นของคำสอน หรือส่วนที่มีเนื้อหาคำสอนมากกว่า เด่นกว่า พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหามาทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือ มีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอก และชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน เนื้อหาคำสอนที่บันทึกอยู่ในคัมภีร์ จะเน้นการแก้ปัญหามาด้านใน หรือด้านจิตปัญญา มีมากกว่าในส่วนการแก้ปัญหามาด้านนอก หรือปัญหาทางสังคม เป็นต้น

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๗ - ๕๑๘.

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

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

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

### ๓.๓ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ

#### ๓.๓.๑ การรักษาศีล ประพฤติธรรม ๒ ประการ คือ

##### ๑) ปฏิบัติตามหลักเบญจศีล หรือ สิกขาบท ๕ <sup>๑๕</sup> ดังนี้

(๑) เว้นปาณาติบาต คือ ไม่ทำลายชีวิต ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นทางด้านชีวิตร่างกาย

(๒) เว้นอทินนาทานา คือ ไม่เอาของที่เขาไม่ได้ให้ การไม่ลักขโมย ได้แก่ ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านทรัพย์สินและกรรมสิทธิ์

(๓) เว้นกาเมสุมิจฉารา คือ ไม่ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ได้แก่ ความประพฤติ หรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ทางด้านคู่ครอง บุคคลที่รักหวงแหวน ไม่ผิดประเพณีทางเพศ ไม่นอกใจในคู่ครองของตนเอง

<sup>๑๕</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๓/๓๐๒.

(๔) เว้นมุสาวาทา คือ ไม่พูดเท็จ ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยวาจาเท็จ โทกหกลอกดวง ตัครอนประโยชน์หรือแก้งทำลาย

(๕) เว้นจากของเมา คือ “เจตนางดเว้นจากการเสพของมีนเมา คือ สุราและเมรัย อันเป็นเหตุแห่งความประมาท”<sup>๒๐</sup> ได้แก่ ความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ที่ปราศจากความประมาท พลังพลาดมัวเมา เนื่องจากการใช้สิ่งเสพติดที่ทำให้เสียดสีสัมปชัญญะ

ผู้วิจัยมองว่า การรักษาศีล ช่วยส่งเสริมพัฒนาให้การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข เกิดความเคารพในสิทธิของผู้อื่น ช่วยปกป้องคุ้มครองชีวิตและทรัพย์สินของกันและกันให้เป็นไปโดยชอบธรรม ปราศจากการเบียดเบียนทำร้ายกัน สังคมย่อมสงบสุขร่มเย็น แต่ถ้าขาดศีลแล้วสังคมส่วนใหญ่ย่อมหาความสงบสุขร่มเย็นได้ยาก เพราะจะเกิดการแข่งขันในทางที่ประทุษร้ายต่อกันมากยิ่งขึ้น

๒) การรักษามรรยาธธรรม เป็นธรรมที่เกื้อกูลผู้รักษาเบญจศีลไว้ประจำใจมี ๕ ประการ ดังนี้

(๑) เมตตาและกรุณา หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาดีต่อกัน อยากให้คนอื่นมีความสุขความเจริญ และความสงสารคิดอยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ พ้นภาวะวิฤติที่เขากำลังประสบอยู่ ใช้กับศีลข้อที่ ๑ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต บุคคลควรเจริญเมตตาและกรุณา ซึ่งมีคุณูปการแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

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

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

(๔) สัจจะ หมายถึง ความสัตย์ หรือความซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔

(๕) สติสัมปชัญญะ หมายถึง การระลึกได้และรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ คือ “พัฒนาตนเองให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้จักตัวเอง เสมอ เห็นรูปทางตาแล้ว... ฟังเสียงทางหูแล้ว... ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว... ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว เป็นผู้ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่”<sup>๒๑</sup> ระวังไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

<sup>๒๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๕ - ๑๐/ ๓๐๓.

<sup>๒๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๕๔.

เบญจธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อผู้สูงอายุได้ประพฤติปฏิบัติตามแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความเมตตารักใคร่ต่อกัน ทำให้รู้จักคุณค่าของความเป็นมนุษย์แล้ว ยังรู้จักเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่ชอบ เว้นจากการละเมิดในหญิงหรือชายอันเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ทำงานโดยมีสติสัมปชัญญะกำกับ คือ มีความระมัดระวัง รู้จักยังคิดพิจารณา เห็นคุณโทษในสิ่งต่างๆ บำเพ็ญตนเกื้อกูลต่อกัน

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

### ๓.๓.๒ ไตรสิกขา

ไตรสิกขา (สิกขา ๓) เป็นระบบการปฏิบัติที่ถือได้ว่า เป็นระบบกลางหรือพื้นฐานกว้างขวาง ครอบคลุม ใช้เป็นมาตรฐานของการปฏิบัติมากที่สุด เพื่อมองภาพที่ชัดเจนอีกแง่หนึ่ง ยกเอาไตรสิกขานี้เข้าคู่เทียบมรรคแล้ว จะเห็นว่ามรรคเป็นทางดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือระบบการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ส่วน ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษา หรือระบบการฝึกอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป หลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกัน เพราะเมื่อมีการศึกษาหรือการฝึกฝนอบรม ก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดี ดังนั้น เมื่อฝึกตามไตรสิกขา มรรคก็เกิดขึ้นด้วย เท่ากับว่าการฝึกไตรสิกขา ก็เพื่อให้มรรคเกิดขึ้น สิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันง่ายๆ สะดวกๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา <sup>๒๒</sup>

๑) **อธิศีลสิกขา (ศีล)** คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ เข้ามาว่าโดยสาระก็คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลเป็นประโยชน์ด้วยการปฏิบัติ หรือศีลที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เพื่อสาวก หรือศาสนิกชนได้ยึดถือปฏิบัติตามสมควรแก่อัตภาพของแต่ละอย่าง โดยจัดประเภทตามความพยายามมากน้อยและหยาบละเอียด ดังนี้ คือ

<sup>๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๑๔ - ๕๑๖.



(๑) คีล ๕ เป็นศีลสำหรับชาวบ้านผู้อยู่ครองเรือนทั่วไป ที่เรียกว่าคฤหัสถ์ คีล ๕ นี้ บางทีเรียกว่า “นิจศีล” คือ ศีลที่รักษาไว้เป็นประจำ

(๒) คีล ๘ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ หรือฆราวาส ผู้ตั้งใจปฏิบัติให้สูงขึ้นจากศีล ๕ สำหรับผู้ปฏิบัติรักษาศีลเป็นประจำ มักจะแต่งกายนุ่งขาวห่มขาวและโกนผม ถ้าผู้ชายเรียกว่า ตาปะขาว ส่วนผู้หญิงเรียกว่านางชี หรือแม่ขาว

(๓) คีล ๑๐ เป็นศีลสำหรับสามเณรหรือสามเณรี คือ ผู้บวชอายุไม่ถึง ๒๐ ปี หรืออายุถึงแล้วแต่ยังไม่ขอบวชเป็นพระหรือเป็นภิกษุณี

(๔) คีล ๒๒๗ เป็นศีลพระภิกษุ ถือเป็นข้อปฏิบัติที่ละเอียดลงไป

(๕) คีล ๓๑๑ เป็นศีลสำหรับภิกษุณี

๒) **อธิจิตตสิกขา (สมาธิ)** คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามา โดยสาระก็คือ การฝึกให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสุขบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง กล่าวโดยย่อ อธิจิตตสิกขา ก็คือ หลักสมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิตใจ โดยใช้หลักสมถะและวิปัสสนาเป็นสำคัญ ในการพัฒนาจิตเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี จนสามารถละอวิชชาได้ ตามลำดับ

ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้ว.... ย่อมละระาคะได้

วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้ว.... ย่อมละอวิชชาได้”<sup>๒๓</sup>

๓) **อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา)** คือ การฝึกปรือปัญญา ให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ได้รวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระ ก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ปัญญาอันยิ่ง จำแนกตามแหล่งเกิดมี ๓ อย่าง คือ

(๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง ได้แก่ ความรู้เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนการได้ยินได้ฟังและประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้ระดับประสาทสัมผัส

(๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการไตร่ตรองพิจารณา วิเคราะห์วิจัยและเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นความรู้ที่ละเอียดกว่าความรู้ระดับประสาทสัมผัส

<sup>๒๓</sup> อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๖๖.

(๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการอบรมจิต ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากการภาวนา หรือการฝึกจิตให้เกิดความสงบแล้ว ใจจิตที่สงบแล้วนั้นพิจารณาปัญหาต่างๆ ก็จะเกิดการหยั่งรู้ภายใน จิต ความรู้ที่เป็นภาวนามยปัญญานี้ จัดว่าเป็นความรู้อันสูงสุด

ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ต่างก็อาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ศีลเป็นเบื้องต้นให้เกิดสมาธิ และสมาธิเป็นฐานให้เกิดปัญญา และในขณะเดียวกัน สมาธิก็ช่วยควบคุมพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจไปด้วย เช่นเดียวกับปัญญาก็ช่วยควบคุมศีลและสมาธิไปในตัวด้วยเหมือนกัน

ผู้วิจัย มองว่า ไตรสิกขาโดยสาระ คือ ศีล สมาธิ ปัญญาที่ปฏิบัติถูกต้องตามหลักการของพุทธศาสนา เป็นไปเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม หากผู้สูงอายุได้ฝึกฝนปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขา จะช่วยส่งเสริมพัฒนาจิตใจจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนหยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและลึกซึ้งกว่า หรือจากส่วนที่ง่ายไปหาส่วนที่ยาก การฝึกส่วนหยาบขั้นศีลจะช่วยเป็นฐานให้การฝึกขั้นจิต (สมาธิ) และเกิดปัญญาให้ได้ผลยิ่งขึ้น และจะส่งผลให้การดำเนินชีวิตภายนอก เมื่อฝึกตลอดระบบของสิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็น ระบบของมรรค สอดคล้องกัน ทั้งหมดทั้งภายนอกและภายใน จะทำให้ผู้สูงอายุบรรลุเป้าหมายนั้น คือ จิตสงบเย็น อยู่อย่างมีความสุข

### ๓.๓.๓ บุญกิริยาวัตถุ

บุญกิริยาวัตถุ เป็นระบบวิธีของมรรค จัดรูปขั้นตอนใหม่เป็นหลักทั่วไปที่เรียกว่า บุญกิริยา หรือบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการนั้น คือ <sup>๒๔</sup>

๑) ทาน คือ ทำบุญด้วยการให้ การสละ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นการให้เพื่อการอนุเคราะห์ เช่น การช่วยเหลือผู้ยากไร้ตกทุกข์ได้ยาก บ้าง ให้เพื่อสงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ สมนามไมตรี แสดงน้ำใจสร้างสามัคคีบ้าง ให้เพื่อบูชาคุณงามความดี เพื่อยกย่องส่งเสริมสนับสนุนคนดี บ้าง เป็นการให้ในด้านทรัพย์สิน สิ่งของ บ้างจ่ายเครื่องใช้ยังชีพ วัสดุอุปกรณ์ต่างๆก็มี ให้ความรู้ศิลปะ วิชาการ ให้คำแนะนำสั่งสอน บอกแนวทางดำเนินชีวิต หรือให้ธรรมก็มี ให้ความมีส่วนร่วมในการบำเพ็ญกิจที่ดีงาม ก็มี ตลอดจนให้อภัย ที่เรียกว่า อภัยทาน

๒) ศีล คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติปฏิบัติดีงาม และการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดี โดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจ

<sup>๒๔</sup> อัง.อุทฺตฺถ.(ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔-๒๕๕ ; ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๕.

ลบหลู่เกียรติ ทำลายวงศ์ตระกูลซึ่งกันและกัน การไม่หักรานลิดรอนผลประโยชน์กัน ด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติด ซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียดิสมัชชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหาย และคุ้มตัวไว้ในคุณความดี

นอกจากนี้ อาจพยายามฝึกฝนเพิ่มเติมขึ้น ในด้านการงดเว้นสิ่งหรุหรธา ฟุ่มเฟือยบำรุงบำเรอปรนเปรอความสุขต่างๆ และหัดให้เป็นคนอยู่ง่ายๆ ด้วยการรักษาอุโบสถ ถือศีล ๘ ตลอดจนศีล ๑๐ ประการ ตามโอกาสหรืออาจปฏิบัติในทางบวก เช่น ขวนขวายช่วยเหลือรับใช้ร่วมมือ และบริการต่างๆ (ไวยาวัจกรรรม)

๓) ภาวนา คือ ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการฝึกปรือจิตและปัญญา การอบรมจิตใจให้เจริญขึ้น ด้วยคุณธรรมต่างๆ ให้เข้มแข็ง มั่นคงหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร หรือที่เรียกว่ารู้เท่าทันโลกและชีวิต ภาวนานี้ ก็คือ สมาธิภาวนาและปัญญา ภาวนาในไตรสิกขานั้นเอง มีความหมายคลุม ตั้งแต่สัมมาวายามะที่ให้เพียรละกิเลส เพียรอบรมปลูกฝังกุศลธรรม ในหมวดสมาธิที่เรียกได้ว่า รู้เท่าทันโลกและชีวิต จนมาถึงการมีสัมมาทิฐฐิ และความดำริที่ขอบประกอบ ด้วยเมตตากรุณา ในสัมมาสังกัปปะที่เป็นหมวดปัญญา วิธีการและข้อปฏิบัติเป็นการแสวงหา และชำระจิตใจด้วยการสดับธรรม รวมถึงการอ่าน ที่เรียกว่า สวณะ การแสดงธรรม สนทนาธรรม ตลอดจนการแก้ไขปลูกฝังความเชื่อความเห็นความเข้าใจถูกต้อง การเจริญเมตตาและการควบคุมขัดเกลากิเลสโดยทั่วไป

จุดหมายของการปฏิบัติ จัดเป็นระดับต่างๆ เป็นระบบ วิธีดำเนินชีวิตหรือวิธีประพฤติปฏิบัติธรรมให้สอดคล้องกันด้วย มองเห็นได้ชัดปฏิบัติได้ง่าย คือ ทานและศีลมุ่งให้ขัดเกลาทำชีวิตจิตใจภายในให้ประณีตเจริญองงามขึ้นด้วยการกำจัดกิเลสหายาบ ส่วนการปฏิบัติภาวนา ขึ้นสมาธิและปัญญา เน้นหนักภายในโดยตรงเป็นเรื่องยากละเอียดลึกซึ้ง

ผู้วิจัยมองว่า การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ การบำเพ็ญทานมัย สีลมัย ภาวนามัย การทำบุญนั้นจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตใจดี รู้จักการให้ การเสียสละ ขจัดความโลภ จะนำความสุขมาให้ และเป็นการเตรียมเสบียงไว้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ผู้สูงอายุที่หมั่นบำเพ็ญบุญจะได้รับอานิสงส์ คือ มีความสุขความเจริญในชีวิต มีจิตใจบันเทิงเกิดความสุขใจยินดีในกุศลที่ได้กระทำนั้น ทั้งในโลกนี้ คือ ปัจจุบันชาติและในโลกรหน้าอีกด้วย

#### ๓.๓.๔ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน)

ความหมาย ของวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนา มาจากคำว่า “ วิ + ปัสสนา ” <sup>๒๕</sup>

วิ แปลว่า แจ้ง,จริง, วิเศษ + ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) เมื่อกล่าวโดยความหมาย คือ

<sup>๒๕</sup> พระอริการสมศักดิ์ โสโรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (สำหรับผู้ปฏิบัติ), (กรุงเทพมหานคร : หจก. ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔ - ๑๕.

- ๑) ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด รูป-นาม อริยสัจจ์
- ๒) ปัญญาเห็นแจ้งโดยอาการต่างๆ มีเห็นไตรลักษณ์ ปฏิจจนุปบาท
- ๓) ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัศจรรย์ในสิ่งที่ได้เห็นในขณะที่ปฏิบัติ)

#### ส่วน ธรรมฐาน มาจากคำว่า “กรรม+ฐาน”

กรรม หมายถึง การกระทำ ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิตใจ เพื่อฝึกฝนอบรมขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งหลาย

ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ในที่นี้มุ่งหมายเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่ ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจนุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา)

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีเดียวเท่านั้น ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลงลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถคิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิม โดยการตัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษา อย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการ ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ผู้เริ่มปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ระบบวิธีการรับรู้ทางอารมณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์และวิปัสสนา เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นระบบที่สร้างความพร้อม และพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ในขณะที่เจริญจิตภาวนาอยู่นั้น องค์ธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น และทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลกรรมฝ่ายตรงข้าม คือ ความเกียจคร้าน ความหดหู่ที่ถดถอย เป็นต้น ได้แก่อินทรีย์ ๕ ใช้ได้ตั้งแต่เบื้องต้น คือ การเจริญจิตภาวนา และเบื้องปลาย คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อินทรีย์ตามศัพท์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว หมายถึง การทำหน้าที่ขจัดสลัดทิ้งอกุศลธรรม ทำให้เกิดความพร้อมสมบูรณ์ในการเจริญจิตภาวนาให้ก้าวหน้า ความหมายของอินทรีย์ ๕ ดังนี้

๑) สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา เชื่ออย่างมีเหตุผล มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือปฏิบัติอยู่นั้น เชื่อว่าสัตว์โลกทั้งปวงเป็นกรรม เป็นของตนเอง ใครทำกรรมดีก็ได้รับผลดี ใครทำกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่วแห่งกรรมนั้น

๒) วิริยินทรีย์ คือ วิริยะ หมายถึง ความพากเพียรทางใจ เป็นความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรมให้สมบูรณ์พร้อม มีความแข็งขันมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง

๓) สตินทรีย์ คือ สติ หมายถึง ความระลึกได้ การมีสติในตัวจะเป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลส ที่มีพื้นฐานมาจาก โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว

๔) สมาธิในทริย คือ สมาธิ หมายถึง การตั้งมั่นของจิตใจ คือ จิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แน่วแนในสิ่งที่กำหนด หรือในกิจที่กระทำโดยจับที่ละอารมณ์

๕) ปัญญาในทริย คือ ปัญญา หมายถึง “ การรู้ถึงสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่เสื่อมของ สภาวะธรรม หรือรู้โดยนัยแห่งอริยสัจ ๔ ประการ ”<sup>๒๖</sup> เป็นความรอบรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

อินทริยทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นผลเนื่องถึงกัน คือ เมื่อมีศรัทธาตั้งมั่นลงไปแล้วว่าจะเจริญ จิตภาวนา จึงทำความเพียรต่อเนื่องกันไปอย่างมีสติ และจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่างๆ เช่น นิเวศธรรมที่มารบกวนจิต เป็นต้น โดยอาศัยปัญญาส่งเสริมเกื้อกูลต่อศรัทธา และองค์ประกอบอื่นๆ ใน อินทริยทั้ง ๕ อย่าง “ บุคคลใดว่ากล่าวเสียดลี ผู้มีความดี ผู้ละทิฎฐิได้แล้ว เรียกบุคคลนั้นว่า ผู้มีอินทริย ๕ ยิ่งอ่อน เพราะยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย ”<sup>๒๗</sup>

ความชำนาญในการเจริญจิตภาวนา หรือความพร้อมด้านวสี เมื่อบุคคลเจริญจิตภาวนาได้ บรรลุถึงปฐมฌานแล้ว ต้องฝึกให้มีความชำนาญ เรียกว่า วสี มี ๕ อย่าง คือ (อวัชชนวสี) ชำนาญในการนี้ (สมาปัชชนวสี) ชำนาญในการเข้า (อธิฐานวสี) ชำนาญในการอธิษฐาน (วุฒฐานวสี) ชำนาญในการออก และ (ปัจเจกชนวสี) ชำนาญในการพิจารณา<sup>๒๘</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการกำหนดใช้วิธีการในมรรค มีองค์ ๘ หรือ มัชฌิมาปฏิบัติ ในระบบมัคคสมังคี สามารถอธิบายได้ ดังนี้<sup>๒๙</sup>

- ๑) สัมมาทิฎฐิ ปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็นหรือไม่เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน เห็นถูกต้องว่า เป็นนาม- รูปปรมาณต์ หรือ นาม- รูปบัญญัติ
- ๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริถูกต้องที่จะกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน
- ๓) สัมมาวาจา วาจาถูกต้อง คือ ใช้คำกำหนดที่ตรงกับอาการของรูป- นาม นั้น
- ๔) สัมมากรรมมันตะ การงานถูกต้อง คือ กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานตรงอาการ
- ๕) สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้อง คือ ใช้ความรู้สติให้จิต จับอยู่ที่อารมณ์ กัมมัฏฐานในขณะนั้น ตั้งแต่ อุปปะทะ- สุตติ- กังคะ

<sup>๒๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

<sup>๒๗</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/ ๑๗ - ๑๘.

<sup>๒๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖๔- ๒๖๕.

<sup>๒๙</sup> พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, จตุตถาโร สติปัญญา, (สระบุรี : โปธิปกกนิยธรรมสถาน มูลนิธิวิปัสสนามิตรภาพ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔- ๑๕.

๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ อารมณกัมมัฏฐานอยู่ที่ใด ก็ใส่ใจเพียรกำหนดในที่นั้น โดยไม่ทอดลอย

๗) สัมมาสติ ตั้งสติไว้ที่อารมณกัมมัฏฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอารมณ์ใดก็ประหาคิเลสที่อารมณ์นั้น

๘) สัมมาสมาธิ มีสมาธิที่ถูกต้อง มุ่งกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน จนเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง ๘ ถึงแม้จะมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ทำงานพร้อมกัน เรียกว่า มัคคสมังคี เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดตามอาการ หรืออารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น มรรคทั้ง ๘ องค์ จะเข้าทำหน้าที่พร้อมกัน

การพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต และพิจารณาธรรมารมณ์ โดยมีความเพียรรู้แจ้งชัด ซึ่งธรรมเหล่านี้ในระดับโลกีย์ ได้ดังนี้ คือ <sup>๓๐</sup>

(๑) การกำหนดสติพิจารณาลมหายใจ เรียกว่า อานาปานสติ

(๒) การกำหนดสติพิจารณาอิริยาบถต่างๆ เช่น การยืน การนั่ง การเดิน การนอน เรียกว่า อิริยาบถ ๔

(๓) การเจริญสัมปชัญญะในอาการต่างๆ เช่น ในขณะที่รับประทานอาหารเรียกว่า สติ และสัมปชัญญะ

(๔) การพิจารณาร่างกาย โดยสักแต่ว่าเป็นธาตุ ๔ เรียกว่า จตุธาตวัญญาณ

(๕) การพิจารณาร่างกาย โดยสักแต่ว่าเป็นของปฏิกูล เรียกว่า ปฏิกูลสังขญา

(๖) การพิจารณาซากศพ ในสภาพต่างๆ เรียกว่า กัมมัฏฐานในป่าช้า

๒) เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นขณะนั้น

ในทิมกนิกาย มหาวรรค ได้อธิบายเวทนานุปัสสนาไว้โดยย่อว่า เมื่อบุคคลเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” ..... หรือ “เราเสวยทุกข์เวทนา” ..... หรือ “เราเสวยเวทนาที่ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์” ..... หรือ “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอมิส” ..... ฯลฯ .... หรือ “เราเสวยเวทนาที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่มีอมิส” ..... หรือ “เราเสวยเวทนาที่ไม่สุข ไม่ทุกข์ที่ไม่มีอมิส” <sup>๓๑</sup>

<sup>๓๐</sup> ดร. เตือน คำดี, พุทธปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๔), หน้า ๓๗ - ๓๘.

<sup>๓๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ด้วยการพิจารณาดังนี้ ย่อมเห็นเวทนาทั้งหลาย ทั้งตัวเราเองหรือบุคคลภายนอก หรือทั้งสอง พิจารณาเห็นการที่ความรู้สึกเกิดขึ้น และความรู้สึกดับไป พิจารณาทั้งการเกิดขึ้น และการดับไปของเวทนา สติอันแจ่มชัดตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และมีชีวิตอยู่อิสระ ไม่ติดยึดมั่นในสิ่งใดในโลก อย่างนี้ชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

๓) **จิตตานุปัสสนา** คือ การพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติ พิจารณาจิตใจของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นเช่นไร เช่น ฟุ้งซ่าน กำหนด เป็นสมาธิ เป็นต้น ให้รู้ชัดตามสภาพที่ปรากฏขึ้นในขณะนั้น กล่าวโดยย่อก็คือ การพิจารณาเห็นจิตภายในตัวเองหรือจิตภายนอกหรือทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นการเกิดขึ้นหรือการที่จิตเสื่อมไป ทั้งการที่จิตเกิดขึ้นและการที่จิตเสื่อมไปมีสติตั้งมั่นว่าจิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔) **ธรรมานุปัสสนา** คือ การพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณาธรรมทั้งหลายอันได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ การพิจารณาธรรมให้พิจารณาธรรมแต่ละอย่างว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ ละได้อย่างไร เจริญได้อย่างไร

ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ <sup>๓๒</sup>

๑) ในแง่ของความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับอยู่กับสิ่งที่ต้องการกำหนดอย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้ และความคิดไว้ให้บริสุทธิ์ไม่มีช่องที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้น และในเมื่อวิเคราะห์ห่มองเห็นสิ่งเหล่านั้น เพียงแต่ตามที่มันเป็น ไม่ได้ความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึง ความโน้มเอียงและความใฝ่ใจต่างๆ ที่เป็นสกวิสัย (subjective) ลงไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้ เป็นวิธีกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) ในแง่ของความเป็นอิสระ เมื่อมีสภาพจิตที่บริสุทธิ์อย่างในข้อ ๑. แล้ว ก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับศึกษาพิจารณาแบบสภาวะวิสัย (objective) ไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสกวิสัย (subjective) สิ่งเหล่านั้น ก็ไม่มีอิทธิพลตามสกวิสัยแก่บุคคลนั้นและพฤติกรรมต่างๆ ก็จะหลุดพ้นจากการถูกบีบบังคับ ด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับ หรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivation) และจะเป็นอยู่อย่าง ที่เรียกว่า ไม่อิงอาศัย (คือไม่ต้องขึ้นต่อค้นหาและทิวฏฐิ) ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

<sup>๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๗.

๓) ในแง่ของปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ต้องถูกเคลือบหรือหั่นเหไปด้ว้ความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆทำให้รู้เห็นได้ตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

๔) ในแง่ของความพันทุกข์ เมื่อจิตอยู่ในภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่างตามที่มันเป็น และคอยรักษาทำทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้นๆ ที่มีใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีทั้งความรู้สึกในด้านกระหายอยาก ( อภิชฌา ) และความขัดเคืองกระทบใจ(โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวาย ต่างๆ เป็นภาวะจิตที่เรียกว่า พันทุกข์ มีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย สงบ เป็นตัวของตัวเอง

ผู้วิจัยมองว่า การปฏิบัติกรรมฐาน ฝึกปฏิบัติสติปัญญา ๔ ช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นว่า ชีวิตที่มีจุดหมายต้องใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ ร่างกาย เวทนา ความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ ภาวะจิตที่เป็นต่างๆ และความนึกคิดไตร่ตรอง เมื่อเห็นความเกิด ความเสื่อมสิ้นไปนั้น แสดงถึงการพิจารณาเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์ จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์มีความสุข จิตผ่องใส และนำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม ด้วยเหตุนี้ จึงเหมาะสมที่ผู้สูงอายุต้องนำไปเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน

### ๓.๔ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน

#### ๓.๔.๑ โลกธรรม ๘

เมื่อครั้งที่ผู้สูงอายุอยู่ในวัยทำงาน ทุกคนต้องรับผิดชอบหน้าที่การงาน และจะต้องประสบกับอารมณ์ต่างๆ ที่เรียกว่า น่ายปรารถนาบ้างไม่น่ายปรารถนาบ้าง ที่น่ายปรารถนา เรียกว่า อิฏฐารมณ์ ที่ไม่น่ายปรารถนา เรียกว่า อนิฏฐารมณ์ หรือเรียกว่า โลกธรรม ๘ ประการ คือ <sup>๓๓</sup>

#### ตาราง แสดงโลกธรรม ๘

อิฏฐารมณ์	อนิฏฐารมณ์
๑. ลาภ	๒. เสื่อมลาภ
๓. ยศ	๔. เสื่อมยศ
๕. สรรเสริญ	๖. นินทา
๗. สุข	๘. ทุกข์

<sup>๓๓</sup> อัง.อรรถกถ. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๒ - ๒๐๓.



ฉะนั้น ทุกคนจึงต้องตระหนัก และสำนึกในความจริงอันนี้ว่า เมื่อเราอยู่ในโลกนี้ จะต้องพบเจอกับสิ่งเหล่านี้ เพราะเป็นโลกธรรม เราจะต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง และใช้สถานการณ์นั้นให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์จากสถานการณ์นั้น ทางพระพุทธศาสนาสอนให้มีโยนิโสมนสิการ หมายความว่า อะไรก็ตามที่เราประสบในโลกนี้ ต้องมองให้เป็น คิดให้เป็น โดยใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งมีมากมายหลายวิธี พอสรุปได้ ๒ อย่าง คือ <sup>๓๔</sup>

๑) มองให้เห็นความจริง รู้เท่าทันความจริง ไม่ว่าจะอะไรจะลึกลับซับซ้อนอย่างไร คนมีปัญญา รู้จักคิดเอง รู้จักมอง ก็จะมองเห็นความจริงได้หมด

๒) มองให้เป็นประโยชน์ หรือมองหาประโยชน์ให้ได้ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายในความหมายของคนทั่วไป แต่คนที่มีปัญญา รู้จักคิด จะมองหาประโยชน์ได้หมด

ผู้สูงอายุ พึงใช้แนวทางความคิดมองโลกอย่างนี้ จะทำให้ประสบความสำเร็จชีวิตที่ดั่งใจ และมีความสุข ในทางตรงกันข้าม ถ้าประสบโลกธรรมที่ไม่พึงปรารถนา ไม่ว่าจะเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา หรือทุกข์ก็ตาม ถ้าหากวางใจไม่เป็น ไม่รู้เท่าทันความจริง ใจก็เป็นทุกข์ไปชิ้นหนึ่งแล้ว แต่ถ้าหากมองหาประโยชน์จากมันไม่ได้ ก็จะมี ความเศร้าโศกเสียใจ มีความทุกข์ระทม คับแค้นใจนั่นเอง ฉะนั้น คนเราต้องมีการพัฒนาและฝึกฝนตนอยู่เสมอ จะต้องมีแบบทดสอบ กล่าวคือ บางคนเคยอยู่แต่กับความสุขสบาย ไม่มีบททดสอบ ก็เลยไม่รู้ตัวว่าตัวเองเข้มแข็งหรือไม่ แต่พอเจอบททดสอบเข้าได้เจอทุกข์โทมนัส เจอความเสื่อม สิ้นลาภ สิ้นยศ ก็จะรู้ได้เลยว่าตนเองมีความเข้มแข็งมากน้อยเพียงไร

ดังนั้น การมองโลกธรรม เมื่อมองให้ดีมีแต่ประโยชน์ อย่างเช่น คำนินทา กับสรรเสริญ คนเรา ชอบสรรเสริญมากกว่า แต่ว่ากันจริงๆ แล้วเราจะได้ประโยชน์จากนินทา คำสรรเสริญทำให้เราดีใจ ภูมิใจ สุขใจ แต่ประโยชน์น้อย เพราะเราทำได้อยู่แล้ว เป็นเครื่องวัดได้ส่วนหนึ่ง จึงได้ประโยชน์จำกัด ส่วนคำนินทา ดิเดียนจะได้ประโยชน์มาก เราไม่ควรไปมัวย่อท้อเสียใจอยู่ เพราะคนที่ดิเดียนเรานั้น เขาต้องใช้เวลาคิดว่า เรามีจุดอ่อนมีข้อด้อยอะไรที่ไหน ผู้อื่นมองและวิเคราะห์ให้ เราจะได้พัฒนาตนเอง และได้สำรวจตนเอง หากว่าคนที่ดิเดียนเขาพูดออกมาบางอย่าง อาจสะท้อนให้เราเห็นตัวเองในบางแง่ เมื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนาตนเอง จึงต้องเลือกเอาแต่ประโยชน์ หากทำได้แบบนี้ ชีวิตก็จะดั่งใจประเสริฐ เป็นคนที่ทันยุคทันสมัยพัฒนาก้าวหน้าขึ้นเรื่อยไป

ผู้วิจัย มองว่า การที่ผู้สูงอายุได้ประสบกับ โลกธรรม หรือ ธรรมะประจำโลก อันได้แก่ ฝ่ายน่าชอบ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข และฝ่าย ไม่น่าชอบใจ คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

<sup>๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑.

ผู้สูงอายุได้ประสบกับสิ่งต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วมากมาย ต้องนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะด้านจิตใจ จะต้องพิจารณาให้เห็นความจริง ให้รู้เท่าทันความเป็นจริงนั้น และมองให้เห็นประโยชน์ให้ได้ การที่ได้เผชิญกับโลกธรรมที่ผ่านมา หากผู้สูงอายุมีวิธีการมอง วิธีคิดที่ถูกต้องและได้ผล นั่นคือ การได้พบกับอนิจจัง ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลง เมื่อรู้เท่าทันและเห็นประโยชน์จากมันได้ การยอมรับกับสภาพความจริง จะทำให้สภาพจิตใจ ชีวดีก็สงบมั่นคง ไม่มีทุกข์ก็มีความสุขสบายในที่สุด

#### ๓.๔.๒ พรหมวิหาร ๔

ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันหมายถึง การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์นั้น มีหลักธรรมประจำใจหมวดหนึ่ง สำหรับเป็นหลักในการที่จะวางใจ หรือมีท่าทีแห่งจิตใจต่อคนรอบด้าน ตลอดจนเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย คือ การเจริญพรหมวิหาร ๔ <sup>๓๕</sup>

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจพรหม ศาสนาพราหมณ์ถือว่า พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้บันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสรรค์และอภิบาลโลก พระพุทธเจ้าสอนว่าเราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิบาลโลกด้วยกันทุกคน ทรงตรัสแสดงพรหมวิหาร ไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติเพื่อเป็นพรหมวิหารโดยสมบูรณ์ ต้องมีธรรม ๔ ข้อ <sup>๓๖</sup> คือ

๑) เมตตา ความรัก คือ ความปรารถนาดีมีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

๒) กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคน และสัตว์ทั้งปวง

๓) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีใจแช่มชื่น เบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดีงามประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจด้วย พร้อมทั้งจะช่วยส่งเสริมสนับสนุน

๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง (วางเฉย) คือ มองตามจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคงเที่ยง ตรงจุดตรงซึ้ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย วางตนและปฏิบัติไปตามหลักการเหตุผล และความเที่ยงธรรม

การมีเมตตา กรุณา มุทิตา ใช้ความรู้สึกมาก คือ รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือ ต้องรู้ว่าอะไรถูก อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริงแล้ว จึงเอาความรู้สึกนั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี จึงต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะรักษาสังคมนีไว้ได้

<sup>๓๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๓/๒๕๖.

<sup>๓๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๓๘ - ๓๙.

มิฉะนั้นสังคมจะปั่นป่วน หลักพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหลักธรรมสร้างความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเอาใจใส่กัน มีน้ำใจไมตรีต่อกัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว สังคมจะมีคุณภาพเริ่มตั้งแต่สังคมเล็กที่สุด คือ ครอบครัว

การที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้ครบได้นั้น โดยเริ่มตั้งแต่การดูแลบุตรของตนเองในครอบครัว ขอยกตัวอย่าง เช่น

(๑) เมื่อเขาอยู่เป็นปกติ เราก็เมตตา เลี้ยงดูให้เขามีความสุข

(๒) ถ้าเขาเกิดเรื่องเดือดร้อนเป็นทุกข์ มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น เราก็กรุณาสงสารช่วยเหลือแก้ไขให้หมดปัญหา

(๓) เมื่อเขาประสบความสำเร็จทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เราก็มีทิทาพลอยยินดี ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้ยิ่งขึ้นไป

(๔) สถานการณ์ที่จะต้องวาง อุเบกขา มีอย่างน้อย ๓ กรณี คือ <sup>๓๗</sup>

**ประการแรก** เมื่อบุตรสมควรจะต้องรับผิดชอบตนเอง จะต้องให้เขาได้ฝึกทำอะไรๆ ด้วยตนเอง เนื่องจากบุตรมิได้อยู่ในโลกที่มีแต่พ่อและแม่ตลอดไปเท่านั้น เมื่อโตขึ้นต้องออกไปอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง จึงต้องยอมให้เขาเห็นคเหน้อยลำบาก รับผิดชอบตัวเองได้ทำอะไรๆ เป็น และปัญญาจะเป็นตัวบอกว่า เขาต้องหัดทำอะไรๆ ฝึกฝนในเรื่องใดพ่อแม่ก็คอยเฝ้าดู ถ้าหากเขาเพียงพอก็ต้องการความช่วยเหลือ ก็เข้าไปช่วย นี่คือ อุเบกขาในสถานการณ์ที่ ๑ ที่ให้บุตรได้รู้จักรับผิดชอบตัวเอง

**ประการที่สอง** เมื่อลูกจะต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา ครอบครัวนั้นเป็นตัวแทนของสังคมใหญ่ ในสังคมนมนุษย์จะต้องมี กฎเกณฑ์ กติกา ซึ่งทุกคนในสังคมนั้นจะต้องยอมรับ รับผิดชอบ และปฏิบัติตาม ในครอบครัวก็ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา เพื่อให้สมาชิกอยู่กันสงบเรียบร้อย เพราะฉะนั้น กฎก็ต้องเป็นกฎ ถ้าเขาทำอะไรผิดก็ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น ทำถูกก็ว่าไปตามถูก เกิดการทะเลาะก็ต้องมีความยุติธรรม นี่คือ อุเบกขาเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรม

**ประการที่สาม** เมื่อบุตรรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว สำเร็จการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวแล้ว พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิต และครอบครัวของเขา ไม่เข้าไปจัดการในบ้านในครอบครัวเขา จนเกิดความวุ่นวายทำให้เขาไม่สบายใจ และไม่มีความสุข เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ พ่อแม่ได้แต่เฝ้าดูถ้าหากเขาต้องการความช่วยเหลือเมื่อไร จึงเข้าไปช่วยเหลือนี้ก็เรียกว่า อุเบกขา

<sup>๓๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ, หน้า ๑๖.

ผู้วิจัยมองว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับครอบครัว จะต้องปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ด้วยการมีน้ำใจ มีจิตใจกว้างขวางที่ช่วยเหลือ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางอุเบกขาได้ถูกต้อง จะเกิดความสุขในชีวิต และความสุขระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ เพราะผู้สูงอายุส่วนมากมีฐานะเป็นพ่อและแม่ เป็นผู้ที่มิถูกหลาน ขณะนี้จะต้องวางใจกับลูกหลานให้ถูกต้องว่า ถึงเวลาแล้วที่เขาจะต้องรับผิดชอบต่อชีวิตเขาเอง จึงต้องวางใจเป็นอุเบกขา เจียบสงบ แต่พร้อมที่จะช่วยเหลือตามคำร้องขอเท่านั้น และการที่ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกันกับคนหนุ่มมากในสถานสงเคราะห์ ก็ยังมีความจำเป็นมากขึ้นที่จะวางอุเบกขา หากปฏิบัติได้ทำใจได้อย่างนี้ ก็จะอยู่อย่างสบายใจมีความสุข

#### ๓.๔.๓ สังคหัตถ์ ๔

การอยู่ร่วมกันในสังคมให้ราบรื่น เรียบร้อยมีความสุข เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้น พระพุทธองค์ได้ให้หลักธรรม ที่เป็นหลักความสัมพันธ์ในสังคม เพื่อใช้ปฏิบัติต่อกันเป็นเรื่องของการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ให้เกิดความสงบสุขด้วยหลักธรรมสังคหัตถ์

สังคหัตถ์ แปลว่า วัตถุเครื่องสงเคราะห์กันและกัน ผู้ที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีนั้น ต้องยึดถือและปฏิบัติตามสังคหัตถ์ ๔ ประการ<sup>๓๘</sup> คือ

๑) ทาน (การให้) หมายถึง การให้ปันสิ่งของของตนเองแก่ผู้อื่น ถือเป็นหลักสำคัญเบื้องต้น เพราะการผูกใจนั้น ต้องอาศัยหรือใช้การให้ เป็นเบื้องต้น การให้เป็นการแสดงออกของไมตรีจิตของผู้ให้ ผู้รับย่อมพอใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นความอบอุ่นของชีวิต ฉะนั้น เมื่อลาภเกิดขึ้น ให้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อย่าตระหนี่ การเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนบ้าน มิตรสหาย เช่น อาหาร ขนม ผลไม้ เป็นต้น การแบ่งปันให้ญาติมิตรที่ ขัดสน เมื่อเขามาเอ่ยปากขอความช่วยเหลือก็ช่วยไปตามอัธยาศัย เพื่อนบ้าน ทำบุญมีงานก็จัดของช่วยเหลือหรือให้เป็นเงิน เช่น งานบวช งานมงคลสมรส ขึ้นบ้านใหม่ตลอดไปจนถึงงานศพ ก็ต้องเสียสละช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

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

๓) อตถจริยา (การประพฤติประโยชน์) หมายถึง การประพฤติปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมส่วนรวม จะทำให้เป็นคนน่ารัก น่านับถือ หมายความว่า เมื่อมีกิจการใดที่เป็นประโยชน์ของส่วนรวม ต้องช่วยกันทำ เอื้อเฟื้อช่วยทำธุรกรรมงานของผู้อื่น เมื่อผู้อื่นต้องการความ

<sup>๓๘</sup> อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐ -๕๑.

ช่วยเหลือ ไม่เป็นคนคอยต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือ กัน บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีงานส่วนรวม ต้องร่วมกันทำงานที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น ขุดลอกสระ ซ่อมโรงเรียน ช่วยเหลือผู้ประสบอัคคีภัย วาดภัย อุทกภัย อุบัติเหตุ และการทำศาสนประโยชน์อื่นๆ เป็นต้น

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

หลักธรรม สังคหวัตถุ ๔ จึงเป็นหลักการสงเคราะห์ และ เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประสาน หมู่ชนไว้ในสามัคคี เป็นหลักธรรมที่แสดงน้ำใจต่อกัน ระหว่างคนทั่วไป หรือปฏิบัติต่อกันอย่างมิตร ไม่ถือตัวร่วมทุกข์ร่วมสุข เป็นการเข้าถึงอย่างแท้จริง มีผลทางจิตใจและชักจูงความรู้สึกนึกคิดได้มาก นับว่าเป็นคุณธรรมสำคัญ จัดเป็นมิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ไว้ ซึ่งเป็นมิตรแท้ประเภทหนึ่ง <sup>๓๕</sup>

ผู้วิจัยมองว่า สังคหวัตถุธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ประกอบด้วยการรู้จักแบ่งปันให้สิ่งของแก่ผู้อื่น การเจรจาด้วยคำสุภาพไพเราะมีเหตุผล การประพฤตินให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและส่วนรวม และความมีตนเสมอหรือการวางตนเสมอต้นเสมอปลาย จึงทำให้ผู้สูงอายุสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับเพื่อนๆ หรือมิตรสหายเกิดผลทางด้านจิตใจ และประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี จัดเป็นมิตรแท้ร่วมสุขร่วมทุกข์มีความจริงใจจริงใจต่อกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “ยิ้มแย้มแจ่มใส ตั้งใจสนทนา เจรจาไพเราะ สงเคราะห์เกื้อกูล”

#### ๓.๔.๔ การวชิธรรม

การวชิธรรม เป็นพุทธจริยาของกลุ่มสังฆะแห่งตน ช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นตนเองอย่างมีหลักเกณฑ์ทำให้มีความเคารพต่อตนเองและผู้อื่น สามารถปฏิบัติตนต่อเหตุการณ์ที่ได้พบและต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ตามความเหมาะสม เช่น มีความซื่อสัตย์ ความเสียสละ เป็นต้น

การวชิธรรม หมายถึง ความเคารพ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุควรใส่ใจ และปฏิบัติตนด้วยความเอื้อเฟื้อ หรือโดยหนักแน่นจริงจัง การมองเห็นคุณค่าและความสำคัญแล้วปฏิบัติต่อบุคคลหรือสิ่งนั้นๆ โดยถูกต้องด้วยความจริงใจเป็นสิ่งที่ดีงาม ลักษณะของความเคารพแสดงออก ดังนี้

๑) ความสุภาพอ่อนโยน หมายถึง การแสดงออกซึ่งกิริยา วาจาสุภาพ อ่อนโยนต่อบุคคลทั่วไป

๒) ความอ่อนน้อม หมายถึง การกระทำตัวไม่แข็งกระด้าง ไม่ประพฤตินในสิ่งที่หยาบคายต่อบุคคลอื่นๆ ทั้งทางกาย วาจาและทางใจ

๓) ความเชื่อฟัง หมายถึง การไม่คือร้อน และรับฟังด้วยเหตุผล ยอมรับปฏิบัติตามด้วยความจริงใจและเต็มใจเป็นอย่างยิ่ง

<sup>๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๖๓๕.

๔) ความรู้จักสถานที่ หมายถึง การรู้จักวางตัวได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับกาลเวลา กล่าวคือ เลือกลงปฏิบัติตัวได้อย่างพอเหมาะพอควร ทั้งต่อบุคคลและสถานที่ ที่ควรเคารพ (ความเคารพ) ๖ ประการ<sup>๔๐</sup> คือ

(๑) พุทธคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระพุทธเจ้า ข้อนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญ ที่จะต้อง แสดงออกด้วยความเคารพอย่างจริงจังและด้วยศรัทธา เพราะถ้าขาดศรัทธาแล้ว คุณธรรมข้ออื่นๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปนานแล้ว แต่สัญลักษณ์หรือสิ่งที่ทำให้ระลึกถึงพระพุทธองค์ ยังปรากฏอยู่ เช่น พระบรมสารีริกธาตุ สังกะสีสถูปสถานที่ ๔ และพระพุทธรูป เป็นต้น

(๒) ชัมมคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระธรรม อันหมายถึง พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นส่วนของพระธรรมและพระวินัย ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงและบัญญัติไว้แล้ว รวมทั้งการเคารพต่อคัมภีร์พระธรรมวินัย โดยไม่แสดงอาการดูหมิ่น กริยาวาจจาที่ดูหมิ่นเหยียดหยาม ไม่ปลอมแปลงเป็นเพศพระสงฆ์ หมั่นเข้าไปหาท่านเพื่อสนทนาธรรม และฟังธรรมจากท่านบ่อยๆ

(๓) สังฆคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระสงฆ์ หมายถึง แสดงความเคารพนับถือต่อพระภิกษุและสามเณรสาวกของพระพุทธเจ้า ทั้งกายและใจตลอดเวลา เพราะพระสงฆ์เป็นนอภานุญูของโลก ที่ปฏิบัติชอบด้วยพระธรรมและเป็นไปตามพระวินัย

(๔) ลิกขาคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในสิกขา หมายถึง ความเคารพต่อการศึกษเล่าเรียน ในที่นี้ หมายถึง ความเคารพในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้เกิดความตั้งมั่นและให้เกิดปัญญา คือ ความรู้ในสังขาร ๕ อันจะเป็นแนวทางให้บรรลุถึงพระนิพพานได้

(๕) อัปมาคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในความไม่ประมาท หมายถึง ความเคารพในความเพียรพยายาม เพื่อละอกุศลทุจริต และประพฤติปฏิบัติในกุศลสุจริต หรือเคารพในการพยายามเพื่อละความชั่ว และประกอบคุณงามความดีอยู่เสมอ รวมทั้งการเคารพในการประกอบกิจการงานทุกอย่าง ทั้งโดยส่วนตนและส่วนรวม ด้วยการมีสติสัมปชัญญะ

(๖) ปฏิสันถารคารวตา มีความเคารพ มีความยำเกรงในปฏิสันถาร หมายถึง ความเคารพในการต้อนรับแขกผู้มาเยือนด้วยอัชฌาสัยไมตรีที่ดีต่อกัน อันแสดงออกถึงความมีน้ำใจ ความโอบอ้อมอารีต่อกัน ซึ่งการปฏิสันถารมี ๒ ประการ คือ การต้อนรับด้วยอามิสสิ่งของ (อามิสปฏิสันถาร) และการต้อนรับด้วยการกล่าวธรรม (ชัมมปฏิสันถาร) หรือสนทนาปราศรัยด้วยธรรม

<sup>๔๐</sup> อภ.ภก. (ไทย) ๒๒/๓๐๓/๓๐๐ ; ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๑๕.

ผู้วิจัยมองว่า การวาระธรรม เป็นหลักธรรมของคณิศร กล่าวคือ การแสดงความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ ๓ ประการ ได้แก่ การเคารพตนเอง การเคารพผู้อื่นและการเคารพธรรม ช่วยส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุผู้ที่ประพฤติกฎปฏิบัติชอบดังกล่าว เข้ากับผู้อื่นได้ดี แสดงให้เห็นถึงการรู้จักปรับตัวและวางตัวได้เหมาะสม เป็นบุคคลมีจิตใจดีที่น่าเคารพนับถือของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด จึงทำให้การอยู่ร่วมกันกับทุกคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### ๓.๔.๕ อคติ ๔

อคติ หมายถึง ความลำเอียง ไม่ควรประพฤติกฎปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นหนทางทำลายความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทำให้คนเสียกำลังใจแตกความสามัคคีกลมเกลียว มีผลเสียหายต่อการปกครองและการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เป็นความประพฤติกฎปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนจากธรรมพระพุทธศาสนา ได้ยกมูลเหตุที่ทำให้เกิดอคติ หรือความลำเอียง เพื่อให้รู้เท่าทันแล้วหลีกเลี่ยง จึงไม่ทำบาปกรรมโดยเหตุ ๔ ประการ <sup>๔๐</sup> คือ

##### ๑) ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะรัก

การลำเอียงเพราะ ความรักใคร่ หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะเห็นแก่ความรักใคร่ชอบพอกัน เช่น เห็นคนที่ตนรักใคร่ชอบพอกันทำผิด ก็บอกว่าไม่ผิด

##### ๒) โทษาคติ ลำเอียงเพราะชัง

การลำเอียงเพราะชัง หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะเกลียดชังกัน เช่น มักจะเกิดแก่บุคคลที่ตนไม่ชอบ ทำผิดเล็กน้อย ก็ว่าทำผิดมาก หรือไม่ได้ทำผิดเลย แต่ตนไม่ชอบ ก็ว่าทำผิด

##### ๓) โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลง

การลำเอียงเพราะหลง หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ผิดให้กลับเป็นถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะหลงโง่เขลา เช่น ลำเอียงเพราะขาดความพิจารณา ปราศจากเหตุผลอันเกิดด้วยอำนาจของโมหะ กล่าวคือ ผู้ใหญ่ตัดสินผู้น้อยไปโดยไม่พิจารณาหาเหตุผลให้ดีก่อน

<sup>๔๐</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยราชวันการพิมพ์), หน้า ๘๐.

#### ๔) ภัยคติ ลำเอียงเพราะกลัว

การลำเอียงเพราะกลัว หมายถึง ทำให้เสียความยุติธรรม ทำสิ่งที่ไม่ดีให้กลับเป็น ถูก ทำสิ่งที่ถูกให้กลับเป็นผิด เพราะกลัวภัยจะมาถึงตน ในกรณีที่มีเรื่องกระทบกระทั่งถึงผู้มีอำนาจ ซึ่ง เพราะเกรงกลัวต่ออิทธิพลของผู้มีอำนาจ ทำให้ไม่อาจจะตัดสินใจลงไปตามความที่ถูกต้องได้ เช่น ระหว่าง คู่ความโจทก์จำเลยก็ดี หรือในระหว่างผู้อยู่ในปกครองของตนก็ดี จำต้องตัดสินใจให้เป็นประโยชน์แก่ทาง ฝ่ายที่มีอิทธิพลอยู่เสมอ

ดังนั้น “บุคคลใดละเมิดความชอบธรรม เพราะฉันทาคติ โทษาคติ โมหาคติ และ ภัยคติ ยศของบุคคลนั้นย่อมเสื่อม”<sup>๔๒</sup> อคติ ๔ ประการนี้ ผู้ที่มีฉันทะ โทษะ โมหะ และภยะ ใดๆ อย่างใด อย่างหนึ่งอยู่ และจะโดยอำนาจของอคติอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังกล่าวนั้น เป็นเหตุให้กระทำการที่ไม่ควร กระทำ และไม่กระทำการที่ควรทำ การกระทำและไม่กระทำดังกล่าวนี้ ชื่อว่า อคติ “พระอริยบุคคล ย่อมไม่กระทำอคติ ทั้ง ๔ ประการนี้”<sup>๔๓</sup>

ผู้วิจัยมองว่า อคติ ๔ เป็นความลำเอียง ที่ผู้สูงอายุจึงควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ลำเอียงเพราะ ความรักใคร่ เพราะความไม่ชอบ เพราะโง่เขลา และเพราะความกลัว ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการอยู่ ร่วมกันของผู้สูงอายุ เพราะจะเป็นหนทางทำลายความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ทำให้คนเสียกำลังใจ มี ผลเสียหายต่อการปกครอง และทำลายความสัมพันธ์อันดีต่อกัน และยังเป็นเหตุความขัดแย้ง ขาด ความเป็นธรรมในสังคมทำให้การอยู่ร่วมกันไม่ปกติสุข

#### ๓.๔.๖ ขันติ โสรจจะ

เป็นธรรมอันทำให้งาม ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุต้องเผชิญกับอารมณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่มา กระทบในแต่ละวัน มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเจอสิ่งที่ชอบใจจะรู้สึกยินดี เมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบ จะรู้สึกไม่พอใจ ซึ่งเป็นปกติธรรมดา โดยปกติเมื่อเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็มักจะแสดงอาการไม่พอใจ บางครั้งถึงกับโมโห หากรุนแรงอาจทะเลาะเบาะแว้งทำร้ายกัน เพราะระงับอารมณ์ไม่ได้ การระงับ อารมณ์ไม่ได้ ทำให้เสียความนิยมนับถือ และกลายเป็นศัตรูกัน สิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุม ตนเอง ระงับอารมณ์ไว้ได้ ฉะนั้น ฟังมีความอดทนและความสงบเสงี่ยม ก็จะฟังดงามในธรรมวินัย<sup>๔๔</sup> ๒ อย่าง ได้แก่

<sup>๔๒</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗/๒๕.

<sup>๔๓</sup> คูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, *แวนธรรมปฏิบัติ*, (ชลบุรี : วัดภัททัน ตะ อาสภาราม, ๒๕๕๒), หน้า ๗๔-๗๖.

<sup>๔๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.



๑) **ขันติ** ความอดทน หมายถึง การรักษาภาวะปกติของตนไว้ได้ ในเมื่อถูกระทบด้วยอารมณ์หรือสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา (ไม่แสดงอาการ ไม่พ้อใจออกมาให้เห็น) เช่น ทนต่อความยากลำบาก (ไม่ท้อแท้, ไม่หมดหวัง) ทนต่อการเจ็บไข้ (ไม่ร้องไห้, ไม่ทูลนทราญ) ทนต่อความเจ็บใจ (ไม่โกรธ, ค่าหรือ ทำร้ายผู้ที่ทำให้เจ็บใจ) ทนต่อสิ่งยั่วชวนใจ (ไม่ทำตามอารมณ์นั้นๆ เช่น เห็นสิ่งของที่สวยงามถูกใจมากแต่ก็หักห้ามใจไม่ซื้อ) เป็นต้น

๒) **โสรัจจะ** ความเสถียร หมายถึง การพยายามสงบใจ ทำใจให้เยือกเย็น เป็นอาการที่เสริมขันติ ความอดทน คือ เมื่ออดทนต่อสิ่งที่ไม่พอใจต่างๆ ก็ใช้ความเสถียรแต่งใจให้ดูเป็นปกติยิ่งขึ้น ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ข้อแตกต่างระหว่าง ขันติและโสรัจจะ คือ ขันติ เป็นการข่มกาย(ท่าทาง) และวาจา(คำพูด) ไม่ให้แสดงอาการไม่พอใจออกมา โสรัจจะ เป็นการข่มใจ (ความนึกคิด) ให้สงบเยือกเย็นเป็นปกติ ขันติ โสรัจจะ จึงได้ชื่อว่า ธรรมอันทำให้งามนั้น เพราะทำให้เป็นคนไม่โกรธง่าย ทำให้เป็นคนอารมณ์ดี จิตใจชื่นบาน มีจิตใจงาม เมื่อจิตใจงาม ร่างกายก็งาม เรียกได้ว่า ทำให้งามทั้งกายและใจ (งามทั้งภายนอกและภายใน) เมื่อเรารู้จักระงับอารมณ์ได้ ในเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่ดีให้กลับดีได้ ทำให้ได้รับความเจริญในหน้าที่การงาน และเป็นคนที่มีความบุคลิกภาพดี “ก็จะพึงงดงามในธรรมวินัยนี้”<sup>๔๕</sup> ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีขันติ โสรัจจะ มักมีบุคลิกภาพไม่งดงาม เป็นคนเจ้าอารมณ์ ขี้โกรธ ขุนเฉียว หงุดหงิดง่าย การโกรธง่ายจะทำให้เป็นคนแก่เร็วก่อนวัย เพราะมีหน้าตาเศร้าหมอง จิตใจขุ่นมัว ไม่เป็นที่รักของคนทั่วไป ที่ขาดความอดทน และสงบเสถียรนั้น จึงเป็นทั้งคนน่าสงสารและน่ารังเกียจ

ผู้วิจัย มองว่า ขันติ โสรัจจะ ธรรม อันทำให้งาม ๒ อย่าง ช่วยส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุ มีความอดทน อดกลั้น หนักแน่น เป็นคนรู้จักระงับอารมณ์ ไม่โกรธง่าย เป็นคนมีเหตุ มีผล อารมณ์ดี จิตใจชื่นบาน จิตใจงาม ทำให้มีบุคลิกภาพที่ปรากฏงดงามเหมาะสม กับวัยผู้สูงอายุ ที่เรียกได้ว่า งามทั้งกายและจิตใจ ทำให้เป็นที่รักของบุตรหลาน คนใกล้ชิด และคนทั่วไปที่ได้สนทนาด้วย

### ๓.๕ หลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนา และแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและมีรายได้

#### ๓.๕.๑ อธิปไตย ๔

อธิปไตย ๔<sup>๔๖</sup> เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ ๔ อย่าง เมื่อใช้กับการทำงาน อธิบายได้ดังนี้ว่า

<sup>๔๕</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๕/๔๖๓/๓๕๓.

<sup>๔๖</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๕๗/๓๔๘.

๑) **ฉันทะ** รักงาน คือ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ทำงานด้วยใจรักต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจหรืองานที่ทำ มิใช่สักวาทำพอให้เสร็จๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร

๒) **วิริยะ** สู้งาน คือ ความพากเพียร ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดอ่ย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

๓) **จิตตะ** ใส่ใจงาน คือ เอาใจใส่ใฝ่ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ ทำกิจหรืองานนั้นอย่างอุทิศตัว อุทิศใจ ความตั้งอยู่แห่งจิตจึงเป็นสัมมาสมาธิ

๔) **วิมังสา** ใช้ปัญญาพิจารณาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลย บกพร่องขัดข้องสิ่งที่ทำนั้น เป็นต้น โดยการรู้จักทดลอง วางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เพื่อจัดการและดำเนินงานนั้นให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป หรือเรียกว่า เป็นคนรักงาน สู้งาน ใส่ใจงาน และทำงานด้วยปัญญา

อิทธิบาท จึงเป็นคุณธรรมเครื่องให้บรรลุถึงความสำเร็จ ตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ คุณธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ ย่อมเนื่องกันแต่ละอย่าง มีหน้าที่เฉพาะด้านที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลมุ่งหมายในกิจการทั้งปวง เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำงาน การปฏิบัติธรรมเพื่อให้พ้นทุกข์ หรือแม้แต่การจะมีอายุยืนถึงกัลป์ ก็ด้วยอำนาจแห่งอิทธิบาท ๔ ดังกล่าว

ผู้วิจัยมองว่า อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จ เมื่อใช้ในการทำงานก็ส่งผลให้ประสบความสำเร็จแห่งหน้าที่การงาน จนสามารถมีรายได้เพื่อเลี้ยงตนเอง สำหรับผู้สูงอายุหากได้ปฏิบัติ จะส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวต่อไป ด้วยกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพราะทำให้ชีวิตมีพลังเพิ่มขึ้น โดยมีจุดหมายแน่ชัด มีทางเดินที่มุ่งไปข้างหน้าเพื่อประกอบคุณงามความดี ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ จึงทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุมีความหมาย มีกำลังใจที่จะทำกิจการอันเป็นประโยชน์นั้น ให้ประสบความสำเร็จต่อไปได้เช่นเดียวกัน

#### ๑.๕.๒ การละเว้นจากอบายมุข ๖

**อบายมุข** หมายถึง ทางให้ถึงความเสื่อม สิ่งที่ทำให้ชีวิตตกต่ำ ใครปฏิบัติตามย่อมได้รับความเดือดร้อนอยู่เสมอ ผู้ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน จึงไม่ข้องแวะอบายมุข ๖ ประการ แห่งโกศะทั้งหลาย<sup>๔๗</sup> คือ

<sup>๔๗</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

๑) เป็นนักเลงสุรา อันเป็นเหตุแห่งความประมาท มีโทษ ๖ ประการ คือ

- (๑) เสียทรัพย์สินทันตาเห็น
- (๒) ก่อการทะเลาะวิวาท
- (๓) เป็นบ่อเกิดโรค
- (๔) เป็นเหตุให้เสียชื่อเสียง
- (๕) เป็นเหตุให้ไม่รู้จักอาย
- (๖) เป็นเหตุทอนกำลังปัญญา

๒) เทียวกลางคืน ซึ่งมีโทษ ๖ ประการ คือ

- (๑) เป็นการไม่รักษาตัว
- (๒) เป็นการไม่รักลูกเมีย
- (๓) เป็นการไม่รักษาทรัพย์สินสมบัติ
- (๔) เป็นที่ระแวงสงสัย
- (๕) เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือ
- (๖) เป็นทางมาของเรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

๓) เทียวดูการเล่น ซึ่งมีโทษทำให้การทำงานเสื่อมเสีย เพราะใจกังวลคอยคิดจ้อง และเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้นๆ เช่น ต้นรำที่ไหนด ขับร้องที่ไหนด คนตรีที่ไหนด เสภาที่ไหนด เพลงที่ไหนด ถัดเท็งที่ไหนด

๔) เล่นการพนัน ซึ่งมีโทษ ๖ ประการ <sup>๔๘</sup> คือ

- (๑) ผู้ชนะยอมก่อเวร
- (๒) ผู้แพื่อย่อมเสียทรัพย์ที่เสียไป
- (๓) เสียทรัพย์สินทันตาเห็น
- (๔) ที่เป็นพยานในศาล ก็เชื่อถือไม่ได้
- (๕) ถูกมิตร อำมาตย์ (หมายถึงเพื่อนร่วมงาน) ดูหมิ่น
- (๖) ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย เพราะเห็นว่าชายผู้นี้ เป็นนักเลงการพนัน ไม่

สามารถจะเลี้ยงดูภรรยาได้

---

<sup>๔๘</sup> ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๒๕๑/๒๐๔.

๕) **คบคนชั่วเป็นมิตร** ซึ่งมีโทษ ทำให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบ ทั้ง ๖ ประเภท คือ ได้เพื่อนที่ชักนำไปให้กลายเป็น นักการพนัน นักเลงผู้หญิง นักเลงเหล้า นักเลงของปลอม นักหลอกนักต้ม และนักเลงหัวไม้

๖) **เกียจคร้าน** ซึ่งมีโทษ ทำให้ยกเหตุต่างๆ เป็นข้ออ้างผัดผ่อน ไม่ทำงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือ ให้อ้างไปทั้ง ๖ กรณี ว่าหนานัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้า นัก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำงาน

ผู้วิจัยมองว่า อบายมุข ๖ ประการดังกล่าว เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุ ต้องละเว้นโดยเด็ดขาด เพราะเป็นทางแห่งความเสื่อมโทรม เป็นความประพฤติที่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างยิ่งทุกประการ และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหลือนเวลาค่อนข้างจำกัด ทั้งจะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่ว ผิดศีลธรรม มีแต่ผลเสียหาย โดยเฉพาะต่อสุขภาพของตนเอง ทำความเดือดร้อนให้กับผู้ดูแลที่ให้การเลี้ยงดู จะนำความเจ็บป่วย ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อีกทั้งให้เกิดความเสื่อมโทรม ไม่มีคนเคารพนับถือ เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียง จึงประสบแต่ความเสื่อมต่างๆ โดยปริยาย

### ๓.๕.๓ ทิฐุธรรมมิกัตถประโยชน์

ทิฐุธรรมมิกัตถประโยชน์ เป็นคำสอนที่เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน บุคคลที่เรียกว่า รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ดี และใช้ทรัพย์สมบัติให้เป็นประโยชน์ เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางเศรษฐกิจอย่างถูกต้องนั้น เพื่อเกื้อกูลในภพนี้ เพื่อสุขในภพนี้ และเพื่อเกื้อกูลในภพหน้า เพื่อสุขในภพหน้า พึงปฏิบัติธรรม ต่อไปนี้<sup>๔๕</sup>

๑) **ขัณฑ์และรักษาสมบัติ** ปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไป เพื่อประโยชน์ปัจจุบันหรือหลักธรรมอันอำนวยการประโยชน์สุขขั้นต้น ที่เรียกว่าทิฐุธรรมมิกัตถประโยชน์ ๔ ประการ

(๑) **อุฏฐานสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยความมั่น คือ ขยันหมั่นเพียร ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน และการประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านในการทำงาน ที่จะต้องช่วยกันทำนั้น ประกอบด้วยใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา สอดส่อง ตรวจสอบ หาวิธีการที่เหมาะสมที่ดี จัดการและดำเนินการให้ได้ผลดี

(๒) **อารักขสัมปทา** ถึงพร้อมด้วยการรักษา คือ รู้จักคุ้มครอง เก็บ รักษาโภคทรัพย์ และผลงานที่ตนได้ทำไว้ ด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยชอบธรรม ด้วยกำลังงานของตน ไม่ให้เป็นอันตรายหรือเสื่อมเสีย

<sup>๔๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมนุญชีวิต, หน้า ๓๘ - ๔๐.

(๓) **กัลยาณมิตตตา** คบหากคนดีเป็นมิตร คือรู้จักเสวนาคบหากคน ไม่คบไม่เอาอย่างผู้ที่ ชักจูงไปในทางเลื่อมเลีย เลือกเสวนาศึกษาเยี่ยงอย่างท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีความสามารถ ผู้นำเคารพ นับถือและมีคุณสมบัติเกื้อกูลแก่อาชีพการงาน

(๔) **สมชีวิตา** เลี้ยงชีวิตแต่พอดี คือ รู้จักกำหนดรายได้และรายจ่าย เป็นอยู่พอดีสม รายได้ มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือยนัก ให้รายได้เหนือรายจ่าย มีประหยัดเก็บไว้ การใช้จ่ายอย่างฉลาด ไปได้แก่ มีรายได้ รายรับ และรายเหลือ <sup>๕๐</sup>

๒) **ขันนจจจัดสรรทรัพย์** เมื่อหาทรัพย์มาได้แล้ว รู้จักจัดสรรทรัพย์นั้นโดยถือหลักการ แบ่งปันทรัพย์เป็น ๔ ส่วน หรือที่เรียกว่า โภควิภาค ๔

(๑) ใช้จ่ายเลี้ยงตน เลี้ยงคนที่ควรบำรุงเลี้ยง และทำประโยชน์ ๑ ส่วน

(๒) ใช้เป็นทุนประกอบการงาน ๒ ส่วน

(๓) เก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น ๑ ส่วน

๓) **ขันนจับจ่ายกินใช้** พึงเข้าใจและคำนึงไว้เสมอว่า การที่เพียรพยายามแสวงหารักษา และครอบครองโภคทรัพย์ไว้นั้น ก็เพื่อจะใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและคนอื่น ถ้าไม่ใช้ทรัพย์สมบัติ ให้เกิดคุณประโยชน์แล้ว การหาและการมีทรัพย์สมบัติก็ปราศจากคุณค่าความหมายใดๆ มิได้ ดังนั้น เมื่อมีทรัพย์หรือหาทรัพย์มาได้แล้ว พึงปฏิบัติต่อทรัพย์หนึ่งส่วนแรกในข้อ ๒) ตามหลักโภคาทิยะ (ประโยชน์ที่ควรถือเอามาจากโภค หรือเหตุผลที่อธิบายการยึดถือในการที่จะมี หรือครอบครองโภค ทรัพย์) ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ คหบดี ประโยชน์ที่พึงถือเอาจากโภคทรัพย์ ๕ ประการนี้ ” <sup>๕๑</sup> คือ

(๑) บำรุงตัว บำรุงมารดาบิดา บุตรภรรยา และคนในปกครองทั้งหลายให้เป็นสุข

(๒) บำรุงมิตรสหาย และผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข

(๓) ใช้ปกป้องรักษาสวัสดิภาพ ทำตนให้มั่นคงปลอดภัยจากภัยอันตราย

(๔) ทำพละ คือ สละเพื่อบำรุงและบูชา ๕ อย่าง ได้แก่ สงเคราะห์ญาติ (ญาติพละ) ต้อนรับแขก (อดิธิพละ) ทำบุญหรือสักการะอุทิศผู้ล่วงลับ (ปุพพเปตพละ) บำรุงราชการด้วยการเสียภาษีอากร (ราชพละ) และถวายเทวดา (เทวดาพละ) คือ ทำบุญอุทิศสิ่งที่เคารพบูชาตามความเชื่อถือ

(๕) อุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ และเหล่าบรรพชิตที่ประพฤติปฏิบัติชอบ ผู้ไม่ปรารถนา มัวเมา เมื่อได้ใช้โภคทรัพย์ และทำประโยชน์อย่างนี้แล้ว ถึงโภคจะหมดสิ้นไป ก็สบายใจว่าได้ใช้ โภคะนั้น ให้เป็นประโยชน์ถูกต้องตามเหตุผลแล้ว

<sup>๕๐</sup> อัง.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๑ - ๓๔๒.

<sup>๕๑</sup> อัง.ปญจก (ไทย) ๒๒/๔๑/๖๔.

ทิวธรรมมีกัตตประโยชน์ จึงเป็นหลักธรรมปฏิบัติ เพื่อบรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในชาติปัจจุบันนี้ หรือในโลกนี้อย่างมีหลัก โดยเน้นที่หลักเศรษฐกิจและศีลธรรมชีวิตในโลกปัจจุบัน การดำเนินชีวิตจะต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและจะต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงตั้งจุดมุ่งหมายระดับแรกนี้ไว้บนพื้นฐานแห่งชีวิตที่ประกอบประกอบด้วยประโยชน์ อันเป็นหลักธรรมให้อบรมสั่งสอน และให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อประสบความสำเร็จ ตามจุดมุ่งหมายปลายทางของการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ผู้วิจัยมองว่า ทิวธรรมมีกัตตประโยชน์ (หัวใจเศรษฐกิจ) เป็นหลักธรรมที่ผู้สูงอายุพึงปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้บรรลุจุดหมาย ที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน โดยเฉพาะ การรู้จักวิถีรักษาและใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาแล้วนั้น การรู้จักคบหาเสวนากับบัณฑิตหรือคนดี ผู้มีศีลและการใช้จ่ายเลี้ยงชีพอย่างชาญฉลาด โดยเฉพาะผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ซึ่งมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ไม่สามารถที่จะแสวงหาเพิ่มเติมได้ จึงควรรู้จักรักษา และรู้จักการใช้จ่ายทรัพย์ที่อยู่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้มากที่สุด และ ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมโดยไม่ประมาท ให้เป็นการบำเพ็ญความดีในปัจจุบัน

## ๓.๖ สรุป

หลักพุทธธรรม เป็นเรื่องว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผล บริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ที่จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ และเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และลึกลงไปถึงจิตใจ หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปได้ดังนี้

### ๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ดังนี้

(๑) ไตรลักษณ์ คือ กฎของธรรมชาติ เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา กฎธรรมชาตินี้เป็นสัจธรรม ต้องใช้ปัญญารู้เท่าทันว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา (๒) เบญจขันธ์ การที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่เข้ามาประชุมกันเข้าของรูปและนาม ไม่มีตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลาย (๓) อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ที่เกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ผู้ปฏิบัติจะใช้แก้ไขปัญญา และจัดการกับชีวิตได้ด้วยปัญญาตนเอง ซึ่งเป็นความจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทุกคน

### ๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ดังนี้

๑) การรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติดีงามของศีล ไม่คิดล่วงละเมิดและการไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น หลีกเว้นไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น ๒) ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมจากนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนหยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและลึกซึ้งกว่า การฝึกส่วนหยาบขั้นศีล จะช่วยเป็นฐานให้การฝึกขั้นจิต (สมาธิ) และปัญญาให้ได้ผลยิ่งขึ้น ๓) บุญกิริยาวัตถุ เป็นวิธีการทำบุญต่างๆใน

พระพุทธศาสนา การทำบุญ ผู้ทำบุญจะมีความสุขความเจริญในชีวิต ย่อมมีจิตใจบันเทิงเกิดความสุขใจ ยินดีในกุศลที่ได้กระทำนั้น ทั้งในโลกนี้ คือ ปัจจุบันชาติและในโลกหน้าอีกด้วย ๔) การปฏิบัติกรรมฐาน ด้วยวิธีฝึกสติปัญญา ๔ ทำให้เห็นว่าชีวิตที่มีจุดหมายต้องใช้สติคอยกำกับดูแล ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม

#### ๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนี้

๑) โลกธรรม ๘ คือ ธรรมประจำโลก ที่ทุกคนจะต้องเผชิญ เมื่อรู้เท่าทันและเห็นประโยชน์จะทำให้มีชีวิตสงบ มั่นคง และสุขสบายในที่สุด ๒) พรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวาง จุฑพระพรหม จะช่วยเกื้อหนุนและรักษาความสงบในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม ๓) สังคหวัตถุ ๔ ธรรมะที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้มิมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กับเพื่อนฝูงหรือมิตรสหาย และประสานความสามัคคีของหมู่ชน ๔) การวาระธรรม เป็นหลักธรรมแสดงความเคารพ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติชอบให้การเคารพ แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี วางตัวได้เหมาะสม นำเคารพนับถือของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ๕) อคติ ๔ คือ ความลำเอียงไม่ชอบด้วยเหตุผล จึงไม่ควรประพฤติ มีผลเสียหายต่อการการสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ๖) ขันติ โสรัจจะ ธรรมอันทำให้งาม ๒ อย่าง คือ ให้มีความอดทน ความสงบเสถียร จิตใจงาม ทำให้มีบุคลิกภาพดี เรียกว่างามทั้งกายและจิตใจจะเป็นที่รักของคนทั่วไป

#### ๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ ดังนี้

๑) อธิปไตย ๔ เป็นธรรมะที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และยังส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว ด้วยกายและจิตใจที่แข็งแรง ทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป ๒) ละเวณอบายมุข เป็นหนทางแห่งความเสื่อม เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จะนำไปสู่การกระทำกรรมชั่ว มีผลเสียหายต่อสุขภาพของตนเอง และเกิดความเสื่อมโทกรทรัพย์ทุกอย่างในที่สุด ๓) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ (หัวใจเศรษฐกิจ) เป็นหลักธรรมเพื่อปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน

ฉะนั้น หลักคำสอนในพุทธธรรม จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่จะนำไปปฏิบัติ นอกจากสอนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตแล้ว ยังชี้ให้เห็นคุณค่าในทางปฏิบัติ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะและกฎของธรรมชาติ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง จะช่วยส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ ให้บรรเทาเบาบางลงได้ ดังนั้น ความสุขที่ผู้สูงอายุได้รับจากการนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเยือกเย็น เกิดความสงบ ไม่รู้สึกยินดียินร้าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเอง หรือเป็นของตนเอง ทำหน้าที่ และดำเนินชีวิตถูกต้องดีงามตามวัย สามารถแก้ไขปัญหาวัย ชีวิตให้พ้นทุกข์ และบังเกิดความสุขอย่างแท้จริง

## บทที่ ๔

### การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

ในบทนี้ ผู้วิจัย ได้ศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ ที่จะได้นำไปพัฒนาตนเอง ได้เสนอเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการพัฒนากาย (พัฒนาอินทรีย์ ๖) การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) และการประพฤติธรรมตามหลัก “คิหิปฏิบัติ” อันเป็นแนวทางปฏิบัติของคฤหัสถ์ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ให้ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติเพื่อความดีความถูกต้อง ทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมได้เป็นปกติ รวมทั้งได้ศึกษาวิเคราะห์ผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ดังจะได้กล่าว ตามลำดับต่อไป

#### ๔.๑ การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา

##### ๔.๑.๑ การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการพัฒนากาย (กายภาวนา)

การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการพัฒนาด้านร่างกาย (กายภาวนา) จัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะถ้าพึงเพียงกายอย่างเดียว ไม่มีศีลควบคุมแล้วพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าเป็นการพัฒนาทางกาย แต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนากายด้านเดียวแล้ว อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิดค้นหา ความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญ

การพัฒนาอินทรีย์ ๖ มีวัตถุประสงค์ เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม ความละเอียด ความไว ความคล่อง ความชัดเจน คล้ายกับการฝึกทักษะ และเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษ หรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ภายใน โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด จะต้องป้องกันไว้ก่อน

##### ๑) การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการพัฒนากาย (พัฒนาอินทรีย์ ๖)

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



(๑) ความพร้อมเรื่องส่วนตัว ได้แก่ คุณสมบัติเฉพาะที่เป็นอุปนิสัยเดิม มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน<sup>๑</sup> คือ ความเป็นคนได้สั่งสมความดีมาแต่เดิม (บุพเพกตบุญญา) การมีความพร้อมในด้านต่างๆ คือ มีสติปัญญา (สชาติปัญญา) ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น การวางตนให้พอเหมาะ คือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชน และรู้บุคคลเรื่องราวที่ตนไปเกี่ยวข้องกับ และต้องใช้ อินทรีย์ ๕ นั้นๆ อย่างระมัดระวังรอบคอบ<sup>๒</sup>

(๒) ความพร้อมด้านสถานที่ทำกิจกรรม หมายถึง การเว้นจากที่อโคจร และไปที่สุที่เพียบพร้อมด้วยจารยะและโคจร<sup>๓</sup> หมายถึง การไปมาหาสู่ในสถานที่อันไม่เหมาะสม เช่น การไปมาหาสู่หญิงแพศยา หญิงโสเภณี หญิงหม้าย บัณฑิตเจ้า โรงสุรา เพราะเป็นแหล่งสร้างความรุนแรงด้านความรู้สึกลทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง แต่ควรไปที่โคจร<sup>๔</sup> เช่น วัดเป็นสถานที่ทำบุญ โรงเรียนสถานศึกษาต่างๆ เป็นต้น

(๓) ความพร้อมด้านแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี (กัลยาณมิตร) ได้แก่ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทางหรือเป็นตัวช่วยให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูต ทรงปัญญาสามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวัยกว่า<sup>๕</sup> นัยตรงกันข้ามควรเว้นบุคคลผู้เป็นคนพาลที่มีชั่วบังทิต

(๔) ความพร้อมด้านแรงจูงใจใฝ่รู้อุสร้างสรรค์ (จันทัมปทา) ได้แก่ ความพร้อมด้านพึงพอใจ โดยมีกุศลจิตเป็นพื้นฐาน รู้จักพิจารณาคุณค่าควบคุมต่ออินทรีย์ภายใน เมื่อได้รับสัญญาณจากอินทรีย์ภายนอก เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น แล้วปฏิบัติตามขั้นตอน การรับรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะ คือ ให้มีความพอใจในกุศล การทำสุจริตกรรม ซึ่งมีฉันทะเป็นผู้นำเบื้องต้น และ

<sup>๑</sup> อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๓๕.

<sup>๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

<sup>๓</sup> อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๐/๑๒/๒๒.

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕๕.

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหภูมิธรรม, ๒๕๒๕), หน้า ๖๒๑.

ละเว้นอกุศลการทำทุจริตกรรม อันมีตัณหาเป็นต้นมาก่อน เมื่อลงมือปฏิบัติหน้าที่กิจการงานของตนเอง “เพื่อความปลอดภัยจากตัวทุกข์นั่นเอง หรือให้ทุกข์น้อยที่สุด ถ้าเราสามารถปฏิบัติตน ฝึกฝนตนให้มีฉันทสัมปทานี้”<sup>๖</sup>

(๕) ความพร้อมด้านทัศนคติ และค่านิยมให้รับแนวเหตุผล(ทฤษฎีสัมปทา) ได้แก่ มีความถึงพร้อมด้วยความเห็นเข้าใจตามนัยเหตุผล หลักการที่เห็นสมชอบที่ถูกต้อง ปัจจุบันนิยมเรียกว่า ค่านิยมรวมไปถึงอุดมการณ์ แนวทัศนคติในการมองโลก ที่นิยม เรียกว่า โลกทัศน์และชีวทัศน์ต่างๆ ตลอดจนทัศนคติพื้นฐานที่สืบเนื่องมาจากความเห็นความเข้าใจ และความใฝ่ฝันเหล่านั้น ซึ่งความเห็นนี้ ถือว่าสำคัญมากต่อการแสดงออกทางกาย และวาจา ถ้าคิดดี เห็นดี ก็จัดเป็นกุศลกรรมบถ ถ้าคิดชั่ว ก็พูดชั่วและทำชั่วเป็นอกุศลกรรมบถ<sup>๗</sup>

(๖) ความพร้อมด้านสติ ความตื่นตัวในการทำกิจ (อัปมาทสัมปทา) ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างมีสติ ความไม่ผล่อ ความไม่เล่นเลอผล่อสติ ความไม่ปล่อยปละละเลย ความ ระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลยโอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ เป็นคนรอบคอบ กล่าวสรุป คือ ไม่ประมาทใน ๔ สถาน คือ “ในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริตและ ในการละมิจฉาทิฎฐิแล้ว ประพฤติสัมมาทิฎฐิ”<sup>๘</sup>

สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการพัฒนากาย หรืออินทรีย์ ๖ การที่บุคคลไม่สำรวจกาย หรือไม่สำรวจอินทรีย์ ๖ มี ตา หู จมูก เป็นต้น ข่อมเสพอารมณ์ที่มากกระทบด้วยตัณหา จึงเกิดทุกข์เพราะอาศัยอินทรีย์นั่นเอง โดยตัณหาเกิดได้ ๖ ทาง รูปตัณหา ความทะยานอยากได้รูป สัททตัณหา ความทะยานอยากได้เสียง คันธตัณหา ความทะยานอยากได้กลิ่น รสตัณหา ความทะยานอยากได้รส โผฏฐัพพะตัณหาความทะยานอยากได้การถูกต้องด้วยกาย ชัมมตัณหาความทะยานอยากได้อารมณ์ของใจ โดยการพิจารณาในสาเหตุไปหาผล จะพบว่าบุคคลบุคคลผู้ไม่พัฒนากายนั้น มีปัญหาจากการไม่คบหาสัตบุรุษ การไม่ฟังสัทธรรม ความไม่เกิดศรัทธา การขาดหลักโยนิโสมนสิการ จนกระทั่งสิ้นสุด

<sup>๖</sup> พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

<sup>๗</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า๑๓๕-๑๓๖.

<sup>๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ทศวรรษทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์, หน้า๔๐๑ -๔๐๒.

การทำงานที่วิชาซึ่งเป็นผล ฉะนั้น การปฏิบัติชอบตามหลักธรรม การรักษาศีลให้สมบูรณ์ ความเป็นผู้  
 ดำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ <sup>๕</sup> จึงเป็นการปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์

๒) เหตุปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนากาย พึ่งต้องละ ด้วยการปฏิบัติ ดังนี้ <sup>๑๐</sup>

(๑) การป้องกันด้วยการเห็น หมายถึง การเข้าไปหาเข้าไปพบเห็นสัตบุรุษ คือ คนมี  
 ความประพฤติดี สัตบุรุษ หมายถึง “คนกตัญญูกตเวที เป็นนักปราชญ์ เป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้มีควม  
 หนักแน่นคง กระทำการช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากด้วยความเต็มใจ หรือมีสัจปรีศธรรม ๗ ประการ ได้แก่  
 เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้จักประมาณ รู้จักกาลอันควรและไม่ควร รู้จักชุมชนสังคมนั้น และรู้จักบุคคล  
 โดยความแตกต่างกันทั้งทางจริตนีสัย และคุณสมบัติที่จะฝึกฝนได้หรือไม่ เพราะถ้าขาดการเห็นสัตบุรุษ  
 ไม่เข้าใจหลักธรรมของท่าน ไม่พิจารณาถึงธรรมที่ควรมนสิการ และไม่ควรมนสิการย่อมจะเกิดอาสวะ

(๒) การป้องกันอาสวะด้วยการบริโภคปัจจัย หมายถึง การจะใช้สอยปัจจัย ๔  
 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จะต้องพิจารณาโดยแยกคายก่อนจึงบริโภค คือ  
 อย่าใช้สอยเพื่อสนองต่อตัณหา อาสวะนี้ ต้องละด้วยการสังวร <sup>๑๑</sup> ข้อนี้สำคัญมากต่อการเกิดค่านิยมทาง  
 วัตถุในปัจจุบัน เพราะเมื่อคนเราขาดการพิจารณาโดยแยกคายแล้ว อาสวะเจริญได้เร็วมากและยากที่จะ  
 ป้องกันได้ ส่วนมากจะไปแก้ที่ปลายเหตุ คือ เมื่อเกิดปัญหาการแย่งชิงทรัพย์สินอันเป็นปัจจัยที่ดี  
 และดีกว่ามาสนองตอบตัณหาของตน เข้าทำนองว่า “แย่งถิ่นกันอยู่แย่งคู่กันพิศواس แย่งอำนาจกันเป็น  
 ใหญ่” <sup>๑๒</sup> เนื่องจาก ปัจจุบันวัฒนธรรมในการบริโภควัตถุนิยม จนทำให้เสียความเป็นไทยลงไปทุกที  
 ในด้านนี้ เพราะต้องขึ้นอยู่กับสินค้าชีวิตจึงแอบอิงอาศัยกับวัตถุ จนมีวัตถุเป็นสรณะ ลืมสรณะภายใน  
 คือ ความดีงาม ความเจริญองงามด้านจิตใจ เมื่อมีค่านิยมที่บริโภควัตถุจนเป็นทาสวัตถุแล้ว ย่อมเกิด  
 ปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ อาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งปัญหาทางวัฒนธรรมนี้มี  
 มูลเหตุจากการไม่พิจารณาก่อนบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ หรือขาดความสำรวมอินทรีย์ที่คตินั่นเอง

<sup>๕</sup> จุ.ม. (ไทย) ๒๕/๕๐/๑๗๖.

<sup>๑๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๘.

<sup>๑๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒/๒๐.

<sup>๑๒</sup> พระพิจิตรธรรมพาที, (ชัชวพันธ์ ฐมฺมาวุโธ), เทศนาว่าไรดี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง  
 , ๒๕๓๕), หน้า ๑๕๐.

(๓) การป้องกันอสุวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา หมายถึง ให้พิจารณาโดยแยกคายแล้ว ไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ไม่รับบาปอกุศลกรรมมาสู่ใจของตน<sup>๑๓</sup> ได้แก่ ไม่รับกามวิตก คือ ความคิดในเรื่องกามคุณ ๕ ที่น่ารักน่าพอใจ ไม่รับพยาบาทวิตก ได้แก่ ความคิดในเรื่องแผนการทำร้ายคนอื่น และไม่รับวิหิงสาวิตก ได้แก่ ความคิด ชนิดเบียดเบียนคนอื่น ด้วยวิธีการต่างๆ ให้พินาศไป และละบาปอกุศลทั้งปวงที่เกิดขึ้นแก่ตน แต่พยายามละอีกต่อไปถ้ายังไม่หมด

(๔) การป้องกันอสุวะด้วยการเจริญ หมายถึง “ การพิจารณาโดยแยกคายแล้ว เจริญสติสัมเพริญโพชฌงค์ ”<sup>๑๔</sup> คือ ฝึกให้เป็นคนมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะ มีความเพียรแล้วได้ปิติ มีความสงบทางกาย(กายปีสัสทธิ) มีความสงบทางใจ(จิตปีสัสทธิ) หรือมีสมาธินั่นเอง แล้วสุดท้าย คือ ให้มีอุเบกขาความวางเฉยต่ออารมณ์ โดยอาศัยความวิเวก วิราคะ นิโรธ ให้น้อมไปเพื่อความสละทิ้ง จนกว่าจะหายความร่าร้อน ความคับแค้นใจ

ดังนั้น แนวทางปฏิบัติของผู้สูงอายุ ในการแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการพัฒนากาย โดยการรู้เท่าทันตามกฎไตรลักษณ์ รวมทั้งมีความเข้าใจ การประชุมกันเข้า ของ รูป-นาม ในขั้น ๕ ว่า สรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่ และจะดับไปในที่สุด จะทำให้ผู้สูงอายุไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ด้วยการใช้ตัณหาอุปาทาน และดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทตามแนวทางแห่ง มรรค มืองค์ ๘ เพื่อการแก้ไขปัญหาด้านร่างกายให้พ้นทุกข์

ทักษะของ ผู้วิจัย มองว่าผู้สูงอายุจะต้องปฏิบัติตน ดังนี้

๑) การเตรียมใจไว้ล่วงหน้า ขอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ว่า ทุกชีวิตจะต้องพบกับความตายอย่างแน่นอน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

๒) การออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือการช่วยเหลืองานส่วนรวม โดยทำให้เป็นกิจวัตรเพื่อสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรง

๓) การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และให้ถูกหลักอนามัย เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานอาหารเป็นเวลา และดื่มน้ำมากๆ เสมอๆ เป็นต้น ละเว้นเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์หรือสิ่งเสพติด

๔) การพักผ่อนให้เพียงพอ ด้วยการเข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้า ไม่นอนดึกโดยไม่จำเป็น

<sup>๑๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕.

<sup>๑๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕ - ๒๖.

### ๔.๑.๒ การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ด้วยการพัฒนาจิต (จิตภาวนา)

การพัฒนาจิต (อธิจิตตสิกขา) ในไตรสิกขา หมายถึง “ การฝึกปรือในด้านคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต โดยการนำเอา มรรค มืองค์ ๘ ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ด้วยการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิสูง มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบผ่อนคลาย บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด”<sup>๑๕</sup> โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง อาณิสงส์ของการฝึกจิต คือ นำสุขมาให้แก่ผู้ที่เพียร พยายามฝึกจิต ควบคุมอารมณ์ให้สงบเย็น มองเห็นสังขารม การฝึกจิตให้ได้พบกับความสุขนั้น ผู้มีปัญญาปรารถนาความสุข จะต้องฝึกให้ตรงกับเป้าหมายที่ต้องการ อันเปรียบเสมือนกินยารักษาโรค จำต้องใช้ยาให้ถูกต้องกับวัตถุประสงค์ จึงจะสามารถเอาชนะโรคร้ายได้ และไม่เป็นอันตรายแก่ชีวิต

#### ๑) จุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิต และปัญญา

การพัฒนาจิตที่แสดงไว้ในสมาธิภาวนาสูตฺร มีจุดมุ่งหมาย ๔ อย่าง ได้แก่ “ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อญาณทัสสนะ เพื่อสติสัมปชัญญะ และเพื่อความสิ้นอาสวะ”<sup>๑๖</sup> ฉะนั้น เมื่อบุคคลสามารถฝึกฝนอบรมตน ด้วยการพัฒนาด้านศีล สมาธิ และปัญญา ที่มีความพร้อมความสมบูรณ์ในตนแล้ว ย่อมให้คุณค่าในเชิงจริยธรรมในแต่ละลำดับ ดังต่อไปนี้<sup>๑๗</sup>

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

(๒) ความหลุดพ้นด้วยองค์ธรรมจำเพาะ (ตทังควิมุตติ) หมายถึง การพ้นอกุศลอย่างหนึ่งๆ ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปฏิบัติกัน ว่าตามความหมาย ได้แก่ พ้นความเห็นผิด ยึดถือผิดด้วยอาศัยญาณ คือ ความรู้ฝ่ายวิปัสสนาที่ตรงข้ามเป็นคู่ปรับกัน เช่น อนิจจัง เป็นคู่ปรับนิจจัง (ความเที่ยง) ทุกขัง เป็นคู่ปรับสุขัง(ความสุข) อนัตตา เป็นคู่ปรับอัตตา(ตน) เมตตา เป็นคู่ปรับพยาบาท เป็นต้น

โดยวิมุตติทั้ง ๒ อย่างแรกนี้ เป็นโลกีย์วิมุตติ และหลุดพ้นด้วยใจ (เจโตวิมุตติ) ด้วยผลแห่งการเจริญจิตภาวนานั่นเอง

<sup>๑๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๑๕.

<sup>๑๖</sup> อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘-๗๐.

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๑๕ - ๓๒๐.

(๓) ความหลุดพ้นด้วยเด็ดขาดหรือตัดขาด (สมุจเฉทวิมุตติ) หมายถึง การทำลายกิเลสที่ผูกมัดไว้หลุดพ้นเป็นอิสระออกไปได้ด้วยญาณ หรือวิชาขั้นสุดท้าย ได้แก่ วิมุตติในความหมายที่เป็นมรรค

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

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

วิมุตติ ๓ อย่างหลังนี้เป็นโลกกุตตรวิมุตติ กล่าวโดยสาระแท้ๆ วิมุตติ ๕ นี้ ก็คือ สมถะ วิปัสสนา มรรค ผลและนิพพาน ตามลำดับ

การพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการปฏิบัติที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่าเป็นสมถะและวิปัสสนาในตัว โดยหลักการก็คือ การใช้สติกำกับหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุดอย่าง

ผู้วิจัย มองว่า การเจริญสติปัฏฐานรวมทั้งวิปัสสนาด้วย ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบเข้าไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ นักปราชญ์ทั้งหลาย จึงสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป เพราะสติปัฏฐานซึ่งให้ทราบว่าชีวิตของทุกคนการใช้สติคอยกำกับไว้ตลอดเวลา

บุคคลที่ฝึกฝนและพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมได้ถึงเป้าหมาย ๓ ลักษณะ ดังนี้<sup>๑๘</sup>

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

(๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือ จริงจัง มีอริยฐาน คือ เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ต่อจุดหมายที่ท่า เป็นจิตที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือ การคิดพิจารณาให้เห็นความจริงถูกต้อง

<sup>๑๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐- ๘๑.

(๑) ด้านสุขภาพของจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริง เบิกบานปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะอิมเข้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น

## ๒. การพัฒนาจิต ตามหลักอริยมรรค

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

(๑) สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรถูกต้องสมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่า สัมมัปปธาน โดยแบ่งเป็น ๔ ประการ ได้แก่ ๑) สังวรปธาน คือ เพียรป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น หมายถึง การกระทำ โดยสำรวมอินทรีย์ ๖ มีสำรวมตา หู จมูก เป็นต้น ๒) ปหานปธาน คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว หมายถึง ไม่ปล่อยจิตใจไปตามกามวิตก ความคิดในกาม พยาบาทวิตก ความคิดในพยาบาท วิหิงสาวิตก ความคิดเบียดเบียนคนอื่น เป็นต้น อันเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตอย่างยิ่ง ๓) ภวานापธาน คือ เพียรเจริญ หรือเพื่อทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หมายถึง การเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น เป็นต้น ๔) อนุรักขนาปธาน คือ เพียรอนุรักษ์หรือเพียรรักษาส่งเสริม (กุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมถอยลง) หมายถึง การรักษาสมาธิชนิดที่ตนได้แล้วให้มั่นคงต่อเนื่อง มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เสื่อมหาย ภัยโยธภาพ ไพบูลย์เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว<sup>๑๙</sup>

(๒) สัมมาสติ หมายถึง การคอยระวังถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึกสติ คือ การระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำได้ ภาวะที่ไม่เสื่อมหาย ภาวะที่ไม่ลืม สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรคนับเนื่องในมรรค<sup>๒๐</sup> สัมมาสติ มี ๔ ความหมาย ดังนี้

ก. สัมมาสติในพระสูตร เรียกว่า สติปัญญาฐานมี ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนา (พิจารณา กายหรือการตามคู้รู้ทันกาย) เวทนานุปัสสนา (พิจารณา กายหรือการตามคู้รู้ทันเวทนา) จิตตานุปัสสนา (พิจารณาจิต หรือการตามคู้รู้ทันจิต) และธรรมานุปัสสนา (พิจารณาธรรมต่างๆหรือการตามคู้รู้ทันธรรม)<sup>๒๑</sup>

ข. สติในฐานะอัปมาทธรรม นั่นคือ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติ โดยมี

<sup>๑๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๓๗.

<sup>๒๐</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๓๕.

<sup>๒๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๓๖.

สติกำกับอยู่เสมอ นั่น เรียกว่า อปฺปมาท หรือความไม่ประมาท “ เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ก็จะเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เสื่อมไป ”<sup>๒๒</sup> จัดเป็นองค์ประกอบภายในเพื่อพัฒนาสมาธิ

ค. สติมีคุณค่าทางสังคม คือ เมื่อทำงานหรือมีกิจกรรมร่วมกับคนอื่น สตินั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะอำนวยความสะดวกแก่บุคคลสมปรารถนาในกาลทั้งปวง เช่น ตัวอย่างนักกายกรรม ๒ คน ที่ต้องอาศัยกันและกัน โดยขณะเล่นกายกรรมคนหนึ่งจับบนคออีกคนหนึ่ง ดังนั้น จึงต้องระมัดระวังไม่ให้คนที่อยู่บนบ่าของตนตกสู่พื้น

ง. บทบาทของสติในการพัฒนาปัญญา คือ เมื่อบุคคลมีสติแล้ว ย่อมจะระมัดระวังอินทรีย์ในการใช้งานอย่างพินิจพิเคราะห์ให้เหมาะสมแก่กิจกรรม โดยไม่ละทิ้งสติ หรือไม่ประมาทในเรื่องนั้น เมื่อสำรวจอินทรีย์ดีแล้วคุณธรรมอื่นๆที่พึงเจริญ เช่น เมตตา กรุณา เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ เพราะอาศัยสตินั่นเองเป็นเบื้องต้น

(๓) สัมมาสมาธิ การฝึกพัฒนาจิตในระดับนี้ คือ ภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึง การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างสม่ำเสมอและ ด้วยดี<sup>๒๓</sup> สัมมาสมาธิ เป็นหลักในการปฏิบัติตามนัยแห่งมรรคข้อสุดท้าย ในบรรดามรรค มีองค์ ๘ เหล่านั้น เป็นการฝึกที่ลึกซึ้งละเอียดประณีตยิ่ง ทั้งแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวาง ชับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ<sup>๒๔</sup>

ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน มี ๓ ประการที่สำคัญ ดังนี้<sup>๒๕</sup>

๑) ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุคยังความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอย และไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งรถติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น

<sup>๒๒</sup> อจ.เอก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๑๑.

<sup>๒๓</sup> อภิ.ถ. (ไทย) ๓๔/๒๓๕-๓๓๓/๑๐๘-๑๒๓

<sup>๒๔</sup> พระพรหมคุณากรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๔ - ๘๒๕.

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔ - ๘๓๕.



๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่น อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ช่วยช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุนมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยังซ้ำทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักไปอีก แม้ในเวลาร่างกายปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ ที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายแก่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย “ภาวะจิตที่เป็นหนึ่งมีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่ มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย”<sup>๒๖</sup> กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ได้ในด้านดีผู้มีจิตใจ ผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายเิบอิม ผิพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัวความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการ และการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่น ปลาบปลื้มอิมใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุธรรมแล้วมีปีติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมือเดียว ย่อมรู้สึกรู้ว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก<sup>๒๗</sup> การที่มีจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีด้วย โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิต เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกตัญญูกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้น ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ ต่อเมื่อมีปัญญาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

ดังนั้น การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยการรักษาศีล ปฏิบัติธรรม เพื่อควบคุมความประพฤติอันดีงาม สุจริตทั้งกาย วาจา การประกอบอาชีพในทางสุจริตด้วย รวมทั้งการฝึกฝนอบรมด้านศีล สมาธิ ปัญญา การทำความดีด้วยการบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาคความทุกข์ด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างดียิ่ง

<sup>๒๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๑/๑๕๔.

<sup>๒๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖.

ในทัศนะของผู้วิจัย มองว่าผู้สูงอายุควรปฏิบัติตน ดังนี้

๑) การบำเพ็ญบุญกุศลไว้ล่วงหน้า และไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน ไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้พึงเล็งอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

๒) เจริญสติอยู่เสมอด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ให้มีสติควบคุมการกระทำกิจการต่างๆ ทุกอิริยาบถ ทั้งทางกาย วาจาและใจ เพื่อการมีชีวิตที่อยู่อย่างยืนยาวด้วยความไม่ประมาท

#### ๔.๑.๓ การแก้ไขปัญหาด้านสังคมการในการอยู่ร่วมกัน ด้วยการประพฤติธรรม ดังนี้

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข การที่บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นเสมอ มีการกระทบกระทั่งด้วยกาย วาจาและใจ ด้วยการเบียดเบียนกัน สังคมใดถ้ามีการเบียดเบียนกัน สังคมนั้นย่อมหาความสุขมิได้ พระพุทธองค์ได้ให้หลัก ธรรมที่เป็นหลักสัมพันธ์ในสังคมปฏิบัติต่อกัน ให้ราบรื่น เรียบร้อย และมีความสุข ด้วยหลักธรรมหลายประการ ดังนี้

๑) การมีศีลธรรมหรือนุชยธรรม ที่เรียกว่า เป็นอารยชนมีธรรมะ คือ มีคุณสมบัติดังนี้

ก. มีสุจริตทั้งสาม <sup>๒๘</sup> คือ มีความประพฤติดีประพฤติชอบ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) กายสุจริต ความสุจริตทางกาย ทำสิ่งที่ดีงามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยกาย (๒) วาจาสุจริต ความสุจริตทางวาจา พูดสิ่งที่ดีงามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยวาจา (๓) มโนสุจริต ความสุจริตทางใจ คิดสิ่งที่ดีงามถูกต้อง ประพฤติชอบด้วยใจ

ข. ประพฤติตามอารยธรรม <sup>๒๙</sup> โดยปฏิบัติถูกต้องตามทางแห่งกุศลกรรม ๑๐ ประการ คือ **ทางกาย ๓**

(๑) ละเว้นการฆ่า การสังหาร การบีบคั้นเบียดเบียน มีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน

(๒) ละเว้นการแย่งชิงลักขโมย และการเอารัดเอาเปรียบ เคารพสิทธิในทรัพย์สิน ของกันและกัน

(๓) ละเว้นการประพฤติผิดล่วงละเมิด ในของรักของหวงแหนของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจ หรือทำลายลบลบหมู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกัน

<sup>๒๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔/๒๖๐.

<sup>๒๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๕/๕๒๓.

### ทางวาจา ๔

(๔) ละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ

(๕) ละเว้นการพูดต่อเสียด ยุยง สร้างความแตกแยก พูดแต่คำที่สมานและส่งเสริมสามัคคี

(๖) ละเว้นการพูดคำหยาบคาย สกปรกเสียดหาญ พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวลน่าฟัง

(๗) ละเว้นการพูดเหลวไหลเพ้อเจ้อ พูดแต่คำจริง มีเหตุมีผล มีสาระประโยชน์ ถูกกาลเทศะ

### ทางใจ ๓

(๘) ไม่ละโมภ ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้อะไร คิดให้ คิดเสียสละทำใจให้ผ่องแผ้วกว้างขวาง

(๙) ไม่คิดร้ายมุ่งเบียดเบียน หรือเพ่งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดีแผ่ไมตรี มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน

(๑๐) มีความเห็นถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ เข้าใจในหลักการกรรมว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว รู้เท่าทันความจริงที่เป็นธรรมชาติของโลกและชีวิต มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

การรักษาศีล ๕ หลักความประพฤติ ๑๐ ข้อดังกล่าวข้างต้นนั้น เป็นธรรมจริยาและเป็นอารยธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเจริญขึ้น พร้อมทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจ

นอกจากนั้น การวางรากฐานชีวิตให้มั่นคง ผู้สูงอายุจะต้องดำเนินชีวิตที่ดีงาม และร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญมั่นคง ตามหลักวินัยของกฤหัสถ์ (คิหิวินัย) โดยเว้นการกระทำชั่ว ๑๔ ประการ<sup>๓๐</sup>

ก. เว้นกรรมกิเลส (บาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง) ๔ คือ

๑. ไม่ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต (เว้นปาณาติบาต)
๒. ไม่ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์ (เว้นอทินนาทาน)
๓. ไม่ประพฤติผิดทางเพศ (เว้นกามเมสุมิฉฉาจาร)
๔. ไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวง (เว้นมุสาวาท)

<sup>๓๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด , ๒๕๕๒), หน้า ๑.

ข. เว้นอกคิ (ความลำเอียง/ประพฤติกลาตธรรม) ๔ คือ

๑. ไม่ลำเอียงเพราะชอบ (เว้นฉันทาคติ)
๒. ไม่ลำเอียงเพราะชัง (เว้นโทสาคติ)
๓. ไม่ลำเอียงเพราะขลาด (เว้นภยาคติ)
๔. ไม่ลำเอียงเพราะเขลา (เว้นโมหาคติ)

ค. เว้นอบายมุข (ช่องทางเสื่อมทรัพย์อัปชีวิต) ๖ คือ

๑. ไม่เสพติดสุรายาเมา
๒. ไม่เอาแต่เที่ยวไม่รู้เวลา
๓. ไม่จ้องหาแต่รายการบันเทิง
๔. ไม่หลงไปหาการพนัน
๕. ไม่พัวพันมั่วสุมมิตรชั่ว
๖. ไม่มัวจมอยู่ในความเกียจคร้าน

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

๒) การมีสาราณียธรรม ส่งเสริมการอยู่ร่วมในหมู่ด้วยดี ในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เป็น เพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการหรือร่วมชุมชน ตลอดจนพี่น้องร่วมครอบครัว พึงปฏิบัติตามหลักการอยู่ร่วมกัน ที่เรียกว่า สาราณียธรรม (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ๖ ประการ คือ <sup>๓๑</sup>

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

(๒) เมตตาวาจากรรม พูดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

(๓) เมตตามโนกรรม ติดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

<sup>๓๑</sup> ที.ปา. (ไทย)๑๑/๓๒๔/๓๒๑ - ๓๒๒.

(๔) สาธารณโภคี ได้มาแบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อยก็แจกจ่ายให้ ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคด้วยกัน

(๕) สีสสามัญญาตา ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

(๖) ทิฏฐิสามัญญาตา ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติ หลักแห่งความดีงาม หรืออุดมคติสูงสุดอันเดียวกัน

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

### ๓) การมีคารวะธรรม

หลักการระชะธรรม คือ การเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ ๖ ประการ ได้แก่ เคารพใน พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ การศึกษา ความไม่ประมาท และเคารพในปฏิสังขารต้อนรับ หรือ อื่นๆ หนึ่งฟังเคารพใน ๓ ประการ คือ <sup>๓๒</sup>

(๑) เคารพตนเอง ได้แก่ การทำดี เว้นการทำชั่วด้วยตนเอง เพื่อยกฐานะของตนให้พ้นทุกข์ “ ทำถูกต้องมากขึ้นจนถูกต้องมากที่สุด หรือที่เรียกว่ายกมือไหว้ตัวเองได้ ” <sup>๓๓</sup>

(๒) เคารพผู้อื่น ได้แก่ การอ่อนน้อมต่อผู้เจริญเท่าตน ผู้มีบุญคุณแก่ตน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว และไม่ตกตนข่มท่าน

(๓) เคารพธรรม ได้แก่ ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ทำความชั่วที่ผิดศีลธรรม ทำหน้าที่ได้ถูกต้อง หรือที่กล่าวว่า ธรรมะ คือหน้าที่ นั่นเอง

การระชะธรรม จึงเป็นการแสดงออกถึงเจตนารมณ์ที่เกี่ยวกับประโยชน์สุขและความดีงาม ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึง คุณวุฒิ วิทยุฒิ รวม ถึงการแสดงออกและ ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ผู้สูงอายุที่ให้ความเคารพ สุภาพอ่อนน้อมต่อกัน ตามฐานะ ภาวะและ

<sup>๓๒</sup> สิริวัฒน์ ศรีเครือคง, ๒๐ ปี บัณฑิตวิทยาลัย บทความเรื่อง การสร้างมนุษยสัมพันธ์ตามแนว พระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๗.

<sup>๓๓</sup> คูรายละเอียดใน หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ, หน้าที่คนชราแก่อย่างมีคุณค่า : ชราอย่างมีความสุข, ( กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๖-๑๑.

ขนบธรรมเนียมประเพณี ด้วยการยึดหลักการวาระธรรมหรือเป็นการเคารพในความเป็นมนุษย์ ผู้สูงอายุ นั้นได้ชื่อว่าบำเพ็ญความดี โดยการไม่ยึดติดถือมั่นในเรื่องตัวตน เพื่อประโยชน์ร่วมกันของส่วนรวมให้ มีความสงบเรียบร้อย และเป็นการดำรงธรรมของสังคมด้วยนั่นเอง

ผู้วิจัย มองว่า ผู้สูงอายุที่ให้ความเคารพตนเอง เคารพผู้อื่น และเคารพธรรม เป็นการปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี วางตัวได้เหมาะสม เป็นผู้มีจิตใจดี จึงเป็นบุคคลที่น่าอยู่ใกล้ น่าเคารพนับถือ ของบุคคลทั่วไปและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ดังนั้น การมีพฤติกรรม ความประพฤติและการปฏิบัติตัวให้เข้ากับ คนอื่นได้ดีและเหมาะสม นั้น จึงทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติ

#### ๔) การรู้เท่าทันโลกและชีวิต

บุคคลที่ไม่ประมาทหมั่นมาจนตกเป็นทาสของโลกและชีวิต อย่างที่เรียกว่า หลงโลก เมาชีวิต ก็เพราะการมีสติ จึงรู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัว วางใจต่อความจริงต่างๆ อันมีประจำ อยู่กับโลกและชีวิตเป็นคติธรรมคา ดังนี้ <sup>๓๔</sup>

ก. รู้ทันโลกธรรม คือ รู้จักพิจารณา รู้เท่าทัน ตั้งสติให้ถูกต้องต่อสภาวะอันหมุนเวียน เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในชีวิตที่อยู่ท่ามกลางโลก ซึ่งเรียกว่า โลกธรรม <sup>๓๕</sup> จะหมุนเวียนมาหาชาวโลกและ ชาวโลกก็หมุนเวียนตามมันไป ๘ ประการ คือ ลภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ กล่าวคือ

(๑) บุคคลผู้ไม่มีการศึกษา ไม่รู้จักฝึกอบรมตน ย่อมไม่เข้าใจไม่รู้อะไรตามความเป็นจริง ลุ่มหลงลืมตน ยินดียินร้าย คราวได้ก็หลงใหลหมัวเมา หรือถ้าพองจนเหลือลอย คราวเสียก็หงอย ละเหี่ยวหมกมั่งคั่ง หรือถึงกับคลุ้มคลั่งไป ปล่อยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยิใจ พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจาก ทุกข์โศก

(๒) ส่วนผู้มีการศึกษาเป็นอริยสาวก รู้จักพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ในสิ่งเหล่านี้ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตามที่กิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง ไม่คงทน ไม่สมบูรณ์ มีความแปรปรวนเป็น ธรรมดา จึงไม่หลงใหลหมัวเมาเคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ขุ่นหมัวหม่นหมองคลุ้มคลั่งไปเพราะอนิฏฐารมณ์ มีสติดำรงอยู่ได้ วางตัววางใจพอดี ไม่หลงในสุขและไม่ถูกทุกข์ท่วมทับ ยิ่งกว่านั้น อริยสาวกอาจใช้โลก ธรรมเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์ เช่น ใช้อนิฏฐารมณ์เป็นบทเรียน บททดสอบ หรือเป็นแบบฝึกหัดในการพัฒนาตน และใช้อิฏฐารมณ์เป็นโอกาส หรือเป็นอุปกรณ์ในการสร้างสรรค์ความดีงาม และบำเพ็ญ คุณ ประโยชน์ให้อัจฉริยะ

<sup>๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมนุญชีวิต, อ่างแก้ว, หน้า ๔๖-๔๘.

<sup>๓๕</sup> อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๑๒ - ๒๐๑๓.

ข. ไม่มองข้ามเทวทูต คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสภาวะ ที่ปรากฏอยู่เสมอในหมู่มนุษย์ อันเป็นสัญญาณเตือนใจ ให้ระลึกถึงคตินิยมของชีวิต ที่ไม่ควรลุ่มหลงมัวเมา ซึ่งเรียกว่า เทวทูต<sup>๓๖</sup> (คือ แจ้งข่าวของยมเทพ หรือตัวแทนของพญายม) ๕ อย่าง คือ

- (๑) เด็กอ่อน ว่าคนเราทุกคนเกิดมา ก็อย่างนี้ เพียงเท่านี้
- (๒) คนแก่ ว่าทุกคน หากมีชีวิตอยู่ได้นาน ก็ประสบภาวะเช่นนี้
- (๓) คนเจ็บ ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนอาจประสบได้ด้วยกันทั้งนั้น
- (๔) คนต้องโทษ ว่ากรรมชั่วนั้น ไม่ต้องพุดถึงเมื่อตายไป แม้ในบัดนี้ก็มีผลเดือดร้อน

เป็นทุกข์

- (๕) คนตาย ว่าภาวะเช่นนี้ เราทุกคนต้องได้พบ ไม่มีใครพ้น และกำหนดไม่ได้ว่าที่

ไหนเมื่อใด

ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุได้มองเห็นสภาพเช่นนี้เมื่อใด เช่น เมื่อผ่านเข้าไปในสุสาน โรงพยาบาล และทัณฑสถาน เป็นต้น ก็มีให้มิให้ใจหดหู่หรือหวาดกลัว แต่ให้มีสติรู้จักใช้ปัญญาพิจารณา จะได้เกิดความสังเวช เร่งชวนขวย ประกอบแต่กัลยาณกรรม คือ การกระทำที่ดีงาม ดำเนินชีวิตด้วยความไม่มัวเมาไม่ประมาท

ค. คำนึงถึงสูตรแห่งชีวิต แม้ไม่ใช่เวลาที่มองเห็นเทวทูต ก็ควรพิจารณาอยู่เสมอตาม หลักที่เรียกว่า ฐานะ ๕ ประการ นี้ ที่สตรี บุรุษ กฤหัสถ์ หรือบรรพชิต ต้องพิจารณาเนืองๆ ว่า<sup>๓๗</sup>

- (๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
- (๒) เรามีความเจ็บป่วยไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บป่วยไปได้
- (๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
- (๔) เราจักต้องประสบความพลัดพราก ทั้งจากคนและของที่รักที่ชอบใจไปทั้งสิ้น
- (๕) เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรม

นั้น

ประโยชน์ของสูตรแห่งชีวิต หากผู้สูงอายุพิจารณาอยู่เสมออย่างนี้ ทำให้รู้เท่าทันโลกและชีวิต ก็ช่วยป้องกันความมัวเมาในทรัพย์สมบัติและในชีวิต ช่วยบรรเทาความลุ่มหลง ความถือมั่นยึดติด ป้องกันการทำความทุจริต และทำให้เร่งชวนขวยทำแต่สิ่งที่ดีงามเป็นประโยชน์

<sup>๓๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๒ - ๒๖๓/๓๑๐ - ๓๑๔.

<sup>๓๗</sup> อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๕๕ - ๑๐๑.

ดังนั้น การแก้ไขปัญหาคือการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ ด้วยการรู้เท่าทันโลกธรรม อยู่ร่วมด้วยความรัก ความเมตตา สงเคราะห์เกื้อกูล เคารพในความเป็นมนุษย์และใช้ความอดทน โดยยึดหลัก โลกธรรม๘ พรหมวิหาร๔ สังคหัตถุ๔ การวัชรธรรม เว้นอคติ ๔ และมีขันติ ไสรัจจะ ซึ่งจะเป็ นแนวทางในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกันในสังคมกับหมู่คณะได้อย่างปกติสุข

ตามทัศนะของผู้วิจัย มองว่า การดำเนินชีวิตในสังคม ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ดังนี้

๑) ให้มองโลกในแง่ดีเสมอ การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะที่มีความแตกต่างกันต้อง เข้าใจกัน เห็นใจกัน และให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น ให้เกียรติ ไม่ให้ร้ายใคร และไม่คอยจับผิดใคร

๒) ดำเนินชีวิตด้วยการให้ทาน การบริจาคช่วยเหลือเอื้อ เพื่อเจือจุนผู้อื่นที่ด้อยโอกาส และด้อยฐานะกว่า และแผ่เมตตาให้เป็นนิจ

๓) การปล่อยวางภาระต่างๆ ไม่แบกภาระเอาไว้แต่เพียงลำพังคนเดียว และการยอมรับ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

๔) หลีกเลียงสิ่งมีจะก่อให้เกิดปัญหาทั้งปวง เช่น ไม่ก่อความขัดแย้งกับผู้อื่นหรือกับ หมู่คณะ และอยู่ร่วมกันด้วยการรู้จักสามัคคี

#### ๔.๑.๔ การแก้ไขปัญหาคือการด้านเศรษฐกิจและรายได้ ด้วยการประพฤติธรรม

ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ไม่มีรายได้จากการทำงาน จะต้องพึ่งพาผู้อื่น สามารถแก้ไข ปัญหาดังกล่าวได้ ด้วยการปฏิบัติตน ดังต่อไปนี้

##### ๑) การกำจัดตัณหา และละเว้นจากอบายมุข

การขจัดตัณหา ความอยาก หรือความทะยานอยากที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ความอยากมีมู ลรากฐานมาจากอวิชชา ซึ่งเป็นต้นตอให้เกิดทุกข์จะต้องกำจัด จึงเป็นธรรมที่ผู้สูงอายุทั้งปวง ผู้ต้องการดับ ทุกข์และใช้แก้ไขปัญหาชีวิต ตัณหาเป็นแหล่งก่อปมปัญหาให้แก่ชีวิตและสังคมมนุษย์ เป็นที่มาของ ความหวัง ความหวาดกลัว ความระแวง ความเกลียดแค้นชิงชัง ความลุ่มหลง และความทุกข์เดือดร้อน ต่างๆ แยกออกเป็น ๓ อย่าง คือ <sup>๓๘</sup>

(๑) ความกระหายอยากได้อารมณ์ ที่น่าชอบมาเสพเสวยปรนเปรอตน หรือ ความ ทะยานอยากในกาม เรียกว่า กามตัณหา

(๒) ความกระหายอยากในความถาวรมั่นคง มีอยู่ คงอยู่ตลอดไป (รวมถึงใหญ่โต โดด เด่น) ของตนหรือทะยานอยากในภพ เรียกว่า ภวตัณหา

(๓) ความกระหายอยากในความดับสิ้นขาดสูญ (รวมทั้งพราภพัน บันทอน) แห่งตัวตน หรือความทะยานอยากในวิภพ เรียกว่า วิภวตัณหา

<sup>๓๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๕๒.



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

“การกำจัดตัณหา หรือการดับทุกข์ หรือภาวะหมดปัญหาของผู้สูงอายุ ด้วยนิโรธตามหลักอริยสัจ ๔ และพยายามทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย”<sup>๓๘</sup> มีปัจจัยเครื่องอาศัยเท่าที่จำเป็น เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่นั่ง ที่นอน เป็นต้น ผู้สูงอายุต้องเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ผักและผลไม้ให้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์ ควรรับประทานแต่เพียงน้อยๆ เพื่อบรรเทาความหิวเท่านั้น อย่ารับประทานจนรู้สึกอึดอัดเกินไป รวมทั้งใช้ปัญญาพิจารณา และมีสติในการนอน เวลานอนควรนึกว่าเรายอมแพ้ทุกอย่าง และจะตายแล้ว จะต้องทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย และเป็นคนไข้ที่พยาบาลง่าย ไม่ทำความเดือดร้อน ความยุ่งยากให้กับบุตรหลานและผู้อื่นที่เลี้ยงดูอยู่ใกล้ชิด ดังที่ พระพุทธองค์ ได้ตรัสแสดงเหตุผลในการที่จะใช้ทรัพย์ หรือประโยชน์ที่ควรถือเอาจากทรัพย์สมบัติ แก่ภิกษุสงฆ์ในการใช้ปัจจัย ๔ เพื่อการดำรงชีพทำตัวให้เป็นคนเลี้ยงง่าย มัคน้อย และมีความสันโดษว่า “ส่วนพระภิกษุ ซึ่งเป็นอยู่ด้วยปัจจัยสี่ ที่ชาวบ้านแบ่งปันให้ ไม่ได้ประกอบศิลปปะวิทยาเลี้ยงชีพ ก็ไม่มีสิทธิเรียกร้องเลือกอาหาร หรือปัจจัยยังชีพทั้งหลาย ต้องทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย มัคน้อย สันโดษ”<sup>๓๙</sup> ดำเนินตามหลักอริยวงศ์ ๔ ประการ คือ “เป็นผู้สันโดษด้วยจิรวตามแต่จะได้ สันโดษด้วยบิณฑบาตตามแต่จะได้ สันโดษด้วยเสนาสนะตามแต่จะได้ สันโดษด้วยมีภวานาเป็นที่รื่นรมย์”<sup>๔๐</sup>

ผู้วิจัย มองว่า การดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษ การทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย และเป็นคนไข้ที่พยาบาลง่าย จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถระงอกุศลธรรม ด้านปัจจัย ๔ ต่างๆ ได้ เป็นการกำจัดตัณหา จึงส่งเสริมให้มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข และการทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย ง่ายขึ้น ไม่เป็นภาระแก่ผู้ใด จึงเป็นการปรับตัวให้สามารถอยู่ร่วมกับทุกคนได้เป็นอย่างดี โดยการไม่รบกวน ไม่เรื่องมากสร้างปัญหา และความวุ่นวายให้กับลูกหลาน และผู้ดูแลที่หรืออยู่ใกล้ชิด

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ, หน้าทีคนชรา แก่อย่างมีคุณค่า : ชราอย่างมีความสุข, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๖ - ๗.

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๘๘.

<sup>๔๐</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๘/๔๓ - ๔๔. อริยวงศ์ หมายถึง องค์ของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และสาวกของพระพุทธเจ้า

## ๒) การรู้จักใช้ทรัพย์สมบัติ

คนที่รู้จักหาและรู้จักใช้ทรัพย์ หรือหาเงินเป็น และใช้เงินเป็น จะสามารถตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ การใช้ทรัพย์สมบัติเกิดประโยชน์ ปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน หรือหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น ที่เรียกว่า ทิฐฐัมมิกัตถประโยชน์ ๔ (หลักหัวใจเศรษฐี)

ทางพระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักพัฒนาด้านสัมมาอาชีวะ คือ ให้รู้จักการหาทรัพย์ การใช้จ่ายทรัพย์ และความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์ มีความหมายทางพุทธธรรม คือ หลักการแสวงหาทรัพย์ มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) อุฏฐานสัมปทา คือ ความขยันหมั่นเพียรในการแสวงหา ไม่เกียจคร้านการทำงานทุกอย่าง ประกอบอาชีพสุจริต ฝึกฝนมีความชำนาญและรู้จริง (๒) อารักขสัมปทา คือ การรู้จักวิธีรักษาทรัพย์ที่ได้มานั้น รู้จักบำรุงดูแลรักษา หาของใหม่มาแทนของเก่า รู้จักซ่อมแซมปรับปรุงให้ใช้งานได้ดี และการบริหารทรัพย์ให้คนมีความเชื่อสัตย์ไว้ใจได้ดูแลทรัพย์สิน (๓) กัลยาณมิตตตา คือ การรู้จักคบหาเสวนากับบัณฑิตหรือสัตบุรุษคนดี ผู้มีศีล เว้นคนทุศีล โจร ผู้ก่อการร้าย ผู้มีอิทธิพลซึ่งเป็นภัยต่อสังคมและประเทศชาติ (๔) สมชีวิตา คือ การใช้จ่ายอย่างฉลาด ด้วยการใช้จ่ายอย่างนี้ รายรับของเราจักเกินรายจ่าย และรายจ่ายของเรา จักไม่เกินรายรับ<sup>๔๒</sup>

ผู้สูงอายุ ที่หวังความเจริญก้าวหน้าด้านสัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพโดยสุจริต พึ่งหลักเว้นโทษ ในการประกอบอาชีพค้าขายสิ่งที่ไม่เหมาะให้โทษ ๕ อย่าง คือ “ การค้าขายศัตรู การค้าขายเนื้อ ค้าขายของมีนเมา และการค้าขายยาพิษ ”<sup>๔๓</sup>

ประการสำคัญ การรู้จักคบหาเสวนากับสัตบุรุษ หรือคนดี ที่เรียกว่า กัลยาณมิตตตานี้ จึงจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์ ซึ่งกัลยาณมิตร หมายถึง เพื่อนที่ดีเป็นบุคคลผู้เฝ้าพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่น ดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง ด้วยการทำหน้าที่ต่อผู้อื่น จึงมีคุณสมบัติพิเศษจำเพาะ ที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ย่อมเป็นผู้ที่มีความประพลดี ดังนี้<sup>๔๔</sup>

(๑) ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ทำให้เพื่อน ๆ อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม

<sup>๔๒</sup> อ.อ.อุทฺทก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๑.

<sup>๔๓</sup> อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๕๕.

<sup>๔๔</sup> สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์ ปรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๑ - ๑๖๒.

(๒) ครู นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

(๓) ภาวนีโย นำเจริญใจ คือ มีความรู้จริงทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝน ปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่าง ทำให้ผู้อยู่ใกล้ชิดเอ่ยอ้าง ราลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจและภาคภูมิใจ

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

(๕) วจนักขโม ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถาม แม้จะถูกจิก ตลกจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

(๖) คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา แถลงเรื่องถ้ำลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้ง ซับซ้อนให้เข้าใจได้

(๗) โน จัญฐานะ นิโยชะเย ไม่ชักนำในอฐานะ คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเอง ตามหลักการทาง พระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต เมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้น สิ่งนี้ ซึ่งเป็นการไม่ถาวรแต่ประการใดๆ เลย “ธรรมจึงเป็นยารักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมี ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก” <sup>๔๕</sup>

ผู้วิจัย มองว่าความรู้จักประมาณตน หรือมัตตัญญูตา ในสัปบุริสธรรม ๗ เปรียบเสมือน กับทางสายกลางหรือความพอดี ผู้สูงอายุที่รู้จักประมาณตนจะทำการใดๆ ย่อมจะไม่ผิดพลาด เช่น การ รู้จักประมาณในการกิน รู้จักประมาณใช้จ่าย รู้จักบริหารทรัพย์สินที่มีอยู่ รู้จักการคบมิตรและการใช้จ่าย อย่างฉลาด ประการที่สำคัญต้องละเว้นในอบายมุข ๖ ทุกชนิดโดยเด็ดขาด เพราะเป็นสาเหตุและ หนทาง แห่งความเสื่อมของชีวิต และเมื่อผู้สูงอายุได้นำหลักหัวใจเศรษฐี และการรู้จักประมาณตน ไปปฏิบัติใน การดำเนินชีวิตประจำวัน จะไม่มีปัญหาเรื่องรายได้ รายจ่าย และจะไม่ทำความเดือดร้อนให้กับตนเอง และผู้อื่น

<sup>๔๕</sup> พระธรรมโกศาจารย์, ธรรมะกับชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๘-๙.

การแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ของผู้สูงอายุ โดยจะต้องมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จตาม หลักธรรมอิทธิบาท ๔ และมีจุดมุ่งหมายแน่ชัดของชีวิตในปัจจุบัน ปลาย จะเกิดอานิสงส์ทำให้มีอายุยืนยาว ด้วยกายและจิตที่แข็งแรงอีกด้วย รวมทั้งการละเว้นจากอบายมุข ๖ ทางแห่งความเสื่อมทุกชนิดการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท และปฏิบัติตนตามหลักธรรมทิวฐธัมมิกัตถประโยชน์ เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ปัจจุบัน ด้วยการหมั่นแสวงหาทรัพย์ รู้จักวิถีรักษาทรัพย์ รู้จักหาคบค้าสมาคมมิตร และรู้จักใช้จ่ายทรัพย์อย่างชาญฉลาด เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสภาวะที่ค่อนข้างจำกัด

ผู้วิจัยมองว่า การแก้ไขปัญหาการไม่มีรายได้ ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ ดังนี้

๑) การใช้ชีวิตอย่างประหยัด ด้วยการไม่ก่อหนี้สินอันไม่จำเป็น ให้พอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างพอเหมาะพอสมกับอัตภาพ หรืออยู่อย่างสันโดษ

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

๓) รู้จักประมาณตน เช่น รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร ที่เรียกว่า กินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ และการใช้จ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น

#### ๔.๑.๕ การดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความไม่ประมาท

ลักษณะของผู้ไม่ประมาท คือ “ไม่เพิกเฉย ละเลย หรือความเอาใจใส่ กระตือรือร้น ความเตรียมพร้อม ระวังระไว เร่งทำสิ่งที่ควรทำ เร่งแก้ไขปรับปรุงสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุง เร่งประกอบภารกิจที่ค้างคา โดยถือว่าอุปมาทธรรม นั้น เป็นคุณธรรมพื้นฐานหรือหลักใหญ่ที่จะให้บรรลุประโยชน์”<sup>๔๖</sup>

บุคคลที่ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ ได้แก่ “มีปกติทำด้วยความเอื้อเฟื้อ มีปกติทำความเพียรติดต่อไม่ขาดสาย มีปกติทำไม่หยุด มีความประพฤตินิยามย่อมนิฉันทะไม่ทอดทิ้งการงาน และไม่ทอดธุระ ชื่อว่าไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย”<sup>๔๗</sup> เพราะเหตุนี้บุคคลพึงตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ด้วยการบำเพ็ญความดี คือ กุศลธรรม เมื่อไม่ประมาทแล้วย่อมได้รับประโยชน์ ทั้งในภพนี้และภพหน้าอย่างไม่ต้องสงสัย ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสรับรองว่า

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๘๖.

<sup>๔๗</sup> บ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๔/๓๒.

“ บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญความไม่ประมาท ในการทำบุญทั้งหลาย บัณฑิตผู้ไม่ประมาทย่อมบรรลुประโยชน์ทั้งสอง ชีรชน เราเรียกว่า บัณฑิตเพราะ ยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า”<sup>๔๘</sup> ผู้สูงอายุพึงประพฤติธรรมสม่ำเสมอ ไม่ประมาทในสิ่งต่อไปนี้

๑) ไม่ประมาทด้วยการเจริญไตรลักษณ์ เพื่อพัฒนาด้านปัญญาให้รู้เท่าทัน ต่อสภาวะความจริงของสรรพสิ่งทั้งปวง

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

๓) ไม่ประมาทในสังขารร่างกาย เพราะร่างกายเป็นรังของโรค ทำให้เกิดความทุกข์

๔) ไม่ประมาทในสุขและทุกข์ ความสุขและทุกข์เป็นธรรมดาของโลก ให้ปล่อยวาง ทำจิตใจให้ปลอดโปร่งโล่ง ไม่ยึดติด ไม่กังวล แล้วปฏิบัติตนให้พ้นทุกข์ อยู่ด้วยธรรมะ คือ การปฏิบัติธรรม จะมองเห็นสภาพแห่งกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ

คำสอนในพระพุทธศาสนา กล่าวถึง ความไม่ประมาทในกุศลธรรม อันเป็นเหตุเกิดสุข ด้วยการบำเพ็ญ ๓ ประการ คือ “ พึงบำเพ็ญทาน ประพฤติธรรมสม่ำเสมอ และเจริญเมตตาจิต ”<sup>๔๙</sup> ผู้สูงอายุพึงเว้นจากความคะนอง ไม่พึงประมาทในอริยสัจ ๔ โดยใช้ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ประพฤติปฏิบัติ เองๆ ด้วยคิดว่า “ เราพึงกำหนดรู้ทุกข์ที่ยังมิได้กำหนดรู้ พึงละกิเลสที่ยังมิได้ละ พึงเจริญมรรคที่ยังมิได้เจริญ หรือพึงทำให้แจ้งนิโรธที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง ”<sup>๕๐</sup> จึงได้ชื่อว่า ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย ฉะนั้น ผู้มีปัญหาจึงไม่ประมาทในกุศลธรรม เพื่อจะได้บรรลุประโยชน์ทั้งสองได้เข้าถึงรู้จักพระสัทธรรม มีโพธิปักขิยธรรม และอริยสัจ ๔ เป็นต้น ทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ

ผู้สูงอายุที่ประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ย่อมได้รับประโยชน์และมีคุณค่า ดังนี้

๑) อัตตะ (ประโยชน์ตน) ได้แก่ การถึงประโยชน์ ๓ อย่าง คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในชาติหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งยวดนั่นเอง โดยผลที่เกิดขึ้นนั้น ตนได้รับประโยชน์ เน้นการพึ่งตนได้ทุกระดับ เพื่อไม่ต้องเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือเป็นตัวถ่วงสังคมให้ตกต่ำลง คือ ไม่สร้างปัญหา

<sup>๔๘</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๖๓-๓๖๘.

<sup>๔๙</sup> พุ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๖๘.

<sup>๕๐</sup> พุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๖๘/๔๗๗.

แก่สังคมทุกระดับ ขณะเดียวกันก็บำเพ็ญบุญกุศล หรือพัฒนาตนให้เป็นประโยชน์ หาที่พึ่งอันประเสริฐ  
แก่ตน เช่น หลักนาถกรรมธรรม ๑๐ ประการ <sup>๕๑</sup> เช่น มีศีล สดับฟังมาก มีกัลยาณมิตร เป็นต้น กล่าว  
โดยสรุป ก็คือ การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิ ปัญญาได้สมบูรณ์

๒) ปรีตตะ (ประโยชน์คนอื่น) ได้แก่ การพัฒนาตนเองตามหลักประโยชน์ ๓ อย่างที่  
ได้กล่าวมาแล้ว และไปเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เกี่ยวข้องกับสังคม หน้าที่การงานร่วมกัน มีการช่วยเหลือ  
เกื้อกูล โดยจะต้องอาศัยหลักกรรม คือ กุศล และมีหลักกรรมที่เป็นหัวใจสำคัญ คือ สังคหวัตถุ ๔  
นั่นเอง ได้ให้การสงเคราะห์ อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อ ดูแลกันและกันให้มีที่พึ่งทั้งภายนอก คือ วัตถุ  
สิ่งของ ทรัพย์สินเป็นสาธารณะประโยชน์ เป็นต้น

๓) อุภยัตตะ (ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย) ได้แก่ ตนและคนอื่นได้รับประโยชน์ร่วมกัน เพราะ  
กิจกรรมนั้นๆ อำนาจให้ เช่น หลักสาราณียกรรม <sup>๕๒</sup> เป็นต้น ตลอดจนพฤติกรรมที่เกื้อกูลที่พึงประสงค์  
ที่สังคมพึงต้องการโดยทั่วไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ครอบคลุมถึงการปฏิบัติถูกต้อง ที่เป็นส่วนย่อยของการดำเนิน  
ชีวิต ทั้งการพัฒนากาย สติ จิตและปัญญา นั่นคือ การทำให้ผู้สูงอายู้จก แก่ไขปัญหาเป็น คือ รู้จักวิธี  
แก้ความทุกข์ในตนเองได้ ด้วยหลักพุทธธรรมทำให้รู้จักการคิดเป็น การพูดเป็น สื่อสารเป็น ทำเป็น  
และรู้จักการรับรู้ ได้แก่ การดูเป็น ฟังเป็น ดมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น และทำให้รู้จักการเสพ  
หรือบริโภค ได้แก่ การกินเป็น ใช้น้ำเป็น บริโภคเป็น คบหาหรือเสวนาเป็น <sup>๕๓</sup>

ฉะนั้น การดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขในสถานสงเคราะห์ นั้น ผู้สูงอายุต้อง  
ศรัทธาในหลักกรรม โดยการเชื่อมั่นในความจริง ความดีงามในกฎกรรมแห่งเหตุผล และมีความมั่นใจ  
ในปัญญาของตนเองที่จะดับทุกข์ ให้เห็นคุณค่าของการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถแก้ไขปัญหามาได้  
ตามทางแห่งเหตุผล ใช้หลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เช่น การรักษาศีล ๕ ในเบื้องต้นยอมชำระ  
กาย วาจา และใจให้สะอาดหมดจด มีความประพฤติดีและการเลี้ยงชีพโดยสุจริต เป็นอิสระ ไม่เป็นทาส  
ของตัณหา ช่วยขัดเกลากิเลสให้เกิดความสงบ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัย เป็นความถูกต้องเพื่อ  
ความดี ความงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้เป็นผู้สูงอายุจริง นั่น คือ สูงทางด้านจิตใจด้วย

<sup>๕๑</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๕๕ - ๓๖๑.

<sup>๕๒</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๒๔/๓๒๑ - ๓๒๒.

<sup>๕๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), วิธีคิดตามหลักพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๖), หน้า ๖.

#### ๔.๒ ศึกษาวิเคราะห์ผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม แยกเป็นประเภทชายและหญิง จากสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม กลุ่มตัวอย่างชายจำนวน ๕ คน กลุ่มตัวอย่างหญิง จำนวน ๑๒ คน และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) กลุ่มตัวอย่างหญิง จำนวน ๒๑ คน รวมทั้งสิ้น ๓๗ คน พบว่าผู้สูงอายุทั้ง ๒ แห่ง ได้นำหลักพุทธธรรมใช้ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ขณะที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ สรุปได้ดังนี้

๔.๒.๑ กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุชาย สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม จากการศึกษาพบว่า ได้นำหลักพุทธธรรมใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต ดังนี้

๑) แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการมีความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและปล่อยวาง ตามลำดับ

๒) แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ มากที่สุด ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร รongลงมา การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิให้จิตสงบ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม และมุ่งมั่นรักษาศีล ๕ มากขึ้นตามลำดับ

๓) แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน มากที่สุด ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล ตามลำดับ

๔) แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ มากที่สุด ได้แก่ การทำตัวอย่างง่าย กินง่าย เลิกอบายมุข ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ตามลำดับ

จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุชายมีความรู้สึกว่า การปฏิบัติธรรม เกิดผลดีต่อตนเอง คือ ทำให้ลดเลิกอบายมุขต่างๆ ได้ ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น เป็นคนรักสันโดษ มีความอดทน มีเมตตาจิตจะช่วยเหลือผู้อื่น และมีความตั้งใจรักษาศีล ๕ มากขึ้น

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุชายมีความคิดเห็นว่า ความศรัทธาเชื่อถือในพระพุทธศาสนา และการนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติธรรม ช่วยทำให้จิตสงบ มีความสุขกายสุขใจ เกิดความรักสามัคคี และเป็นการเตรียมตัวตายอย่างสงบโดยไม่ประมาท

๔.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุหญิง สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) จากการศึกษาพบว่า ได้นำหลักพุทธธรรมใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีดังนี้

๑) **แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย** มากที่สุด ได้แก่ ขอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริงว่า สังขารเสื่อมไปตามวัย รongลงมา มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ตั้งใจปฏิบัติสมาธิภาวนา แผ่เมตตาจน รู้สึกหายเจ็บปวด ใช้ความอดทน การปลงตก และปล่อยวาง ตามลำดับ

๒) **แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ** มากที่สุด ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญใส่บาตร การกรวดน้ำแผ่เมตตา ลดความโกรธ ไม่โลภ ช่วยเหลืองานส่วนรวม นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ รักษาศีล ๕ และการฟังธรรมะ ตามลำดับ

๓) **แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน** มากที่สุด ได้แก่ การรู้จักคบเพื่อนที่ดี (กัลยาณมิตร) การเสียสละช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย ใช้คำพูดสุภาพ ให้กำลังใจกัน รู้จักการวางเฉยต่อสิ่งที่ไม่ดีมากระทบจิตใจ ใช้ความอดทน ออกกำลังกาย ไม่ชิงดีชิงเด่นเอาชนะกัน ลดความโกรธ ความโลภ รักษาศีล ๕ การยินดีกับผู้อื่นเมื่อทำดี และเคารพในความดีของเพื่อน ตามลำดับ

๔) **แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้** มากที่สุด ได้แก่ การรู้จักประมาณตนในการกินอยู่อย่างพอเพียง ไม่โลภไม่อยากได้ ทำตัวเป็นคนเรียบง่าย และการรู้จักประหยัดการใช้จ่าย ตามลำดับ

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุหญิง ในสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม ทั้ง ๒ แห่ง มีความรู้สึกรว่า การนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติทำให้ตนเองมีสติอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ซึ่งเกิดผลดีทางด้านจิตใจ คือ ช่วยทำให้จิตใจเย็นลง มีเมตตา กรุณา มีความเข้มแข็งอดทน ลดความโลภ โกรธ หลง ไม่คิดอิจฉาริษยา และรู้จักการให้อภัย ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น คือ จิตสงบ ไม่วุ่นวาย รู้จักปล่อยวาง ตั้งใจจะรักษาศีล ๕ และมุ่งที่จะทำความดีให้มากขึ้น

นอกจากนั้น ผู้สูงอายุหญิงยังมีความคิดเห็นว่า จากความศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นที่พักทางใจในยามมีความทุกข์ คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนามีเหตุมีผลเป็นความจริงตามสังขาร และมีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ช่วยกระตุ้นเตือนและส่งเสริมให้มุ่งทำแต่ความดี ละเว้นจากความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้มีความสุขกายและจิตใจอย่างแท้จริง จึงทำให้มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ในช่วงแห่งวัยสุดท้ายนี้มากยิ่งขึ้น

#### ๔.๓ ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๔.๓.๑ จากการสัมภาษณ์ นางชนกพร ประคองจิตต์ ตำแหน่งนักพัฒนาชุมชน ๓ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม และ นายมนตรี ปัทมฐานมนตรี ตำแหน่งผู้ช่วยนักสังคมสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ถ้ำ) ซึ่งปฏิบัติหน้าที่นักสังคมสงเคราะห์ มีหน้าที่ให้คำแนะนำ ปรีกษา แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ และด้านสังคมการอยู่ร่วมกันรวม ทั้งพัฒนา



ส่งเสริมการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้ผู้สูงอายุได้บรรเทาผ่อนคลายความเครียด ทางด้านร่างกายและจิตใจ ให้ความคิดเห็น ดังนี้

จากการสังเกต เห็นว่าผู้สูงอายุที่ประพฤติปฏิบัติตนดี ได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้แก้ไข ปัญหาต่างๆ ในการดำเนินชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ การรู้จักวางเฉย ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ การรู้จัก เสียสละ มีน้ำใจช่วยเหลืองานส่วนรวม เป็นกัลยาณมิตร มีเมตตาช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย และ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ การนั่งสมาธิ การสวดมนต์ไหว้พระ ทำวัตรเช้า-เย็น หมั่นทำบุญ ใ้บาตร พระสงฆ์ บริจาคปัจจัย และ ฟังธรรม ตลอดจนเชื่อฟังทำตามคำแนะนำ หมั่นออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของสถานสงเคราะห์ และที่ บุคคลภายนอกมาจัดให้ทุกครั้ง

สรุป ความคิดเห็นอื่นๆ พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้ประพฤติปฏิบัติดังกล่าวได้ เป็นการฝึกฝน ตนเพื่อรักษาสุขภาพกายสุขภาพใจ ช่วยส่งเสริมพัฒนาให้การอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุได้อย่าง สงบสุข และเป็นหลักปฏิบัติขั้นพื้นฐานอันสำคัญยิ่ง สำหรับผู้สูงอายุที่จะตัดสินใจสมัครใจเข้ารับการ อุปการะเลี้ยงดู และใช้ดำเนินชีวิตในสถานสงเคราะห์

๔.๓.๒ จากการสัมภาษณ์ นางสาวประวีณา อินทรวงศ์ ตำแหน่งพยาบาลเทคนิค ระดับ ๖ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม และ นางชวลี ทองมูล ตำแหน่งเจ้าหน้าที่พยาบาล ระดับ ๖ สถาน สงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลการปฐมพยาบาล เบื้องต้น ให้คำแนะนำส่งเสริมด้านสุขภาพกาย รวมทั้งนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล ในรายที่แพทย์ทำการ รักษาต่อเนื่อง และกรณี เจ็บป่วยขั้นรุนแรง ต้องเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ให้ความคิดเห็น ดังนี้

จากการสังเกตเห็นว่า ผู้สูงอายุได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้แก้ไขปัญหาต่างๆ ในการดำเนิน ชีวิต ดังนี้ คือ การไหว้พระ สวดมนต์ ทำบุญใ้บาตรทุกวัน การวางเฉย แยกตัวออกห่าง รักความสงบ ควบคุมอารมณ์ได้ การพูดจาดีสุภาพ เป็นคนมีเหตุมีผล มีน้ำใจช่วยเหลืองานส่วนรวมของสถาน สงเคราะห์ ทำงานอดิเรกในยามว่าง ทำงานอาสาสมัครเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และความเครียด ทางด้านจิตใจ การพูดคุยเป็นกัลยาณมิตร มีเพื่อนที่เข้าใจกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

สรุป ความคิดเห็นอื่นๆ เพิ่มเติม พบว่า ผู้สูงอายุบางรายควบคุมอารมณ์ได้ ไม่กระวน กระวาย และทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น มีส่วนช่วยทำให้อาการเจ็บป่วยทางกายบางโรคมีอาการทุเลาลงได้

๔.๓.๓ จากการสัมภาษณ์ นางสาวนิภาพร ปิ่นเกล้า ตำแหน่งพี่เลี้ยงสถานสงเคราะห์ คนชรานครปฐม และ นางมาลี สายเพชร ตำแหน่งพี่เลี้ยง สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวง พ่เป็นอุปถัมภ์) ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ให้บริการต่างๆผู้สูงอายุ เกี่ยวกับเรื่องการเป็นอยู่หลับนอน และช่วยเหลือ กิจวัตรประจำวันผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย หรือผู้ที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ประจำบ้านพัก ให้ความคิดเห็น ดังนี้

จากการสังเกตเห็นว่า ผู้สูงอายุได้นำหลักพุทธธรรมมาใช้แก้ไขปัญหาดังกล่าว ในการดำเนินชีวิต ดังนี้คือ การรู้จักการวางเฉย ปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ได้ มีน้ำใจช่วยเหลืองานส่วนรวม และช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย การรู้จักการให้อภัย ทำความเข้าใจเมื่อเกิดการเข้าใจผิด เป็นคนมีเหตุผล พุดจาติ ใช้คำสุภาพเหมาะสม เป็นคนพุดง่าย เชื่อฟัง รู้จักพูดให้กำลังใจเจ้าหน้าที่พี่เลี้ยงที่ตนเองรัก ชอบพอ การสวดมนต์ไหว้พระ ทำบุญใส่บาตรพระสงฆ์เป็นนิจ และการรู้จักเลือกรับประทานที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และดูแลรักษาสุขภาพโดยหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สรุป ความคิดเห็นอื่นๆเพิ่มเติม พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยๆของผู้สูงอายุ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การทำบุญใส่บาตร การฟังธรรม และการเข้าร่วมกิจกรรมบันเทิง ช่วยแก้ไขปัญหาด้านจิตใจได้ โดยเฉพาะ อาการซึมเศร้า และคิดถึงเรื่องในอดีตที่ทำให้เสียใจหม่นก้ำกึ่งใจ

#### ๔.๔ สรุป

ผู้วิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่มีความศรัทธาในหลักธรรม โดยการเชื่อมั่นในความจริง และกฎธรรมดแห่งเหตุผล ใช้ความพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวตามทางแห่งเหตุผลด้วยการพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ ใช้หลักธรรมลัทธิปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว เช่น การรักษาศีล ประพฤติธรรมเพื่อชำระกาย วาจา และใจ ให้สะอาดหมดจด และหมั่นประกอบกรรมดี ผู้สูงอายุชายและหญิงในสถานสงเคราะห์ ส่วนใหญ่นำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ที่ไม่มีความแตกต่างกัน โดยการปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลาจิตใจ และพยายามที่จะบำเพ็ญความดี เพื่อควบคุมรักษาความประพฤติด้านอื่น ๆ ป้องกันมิให้ทำความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยการปฏิบัติดังนี้

๑) การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การยอมรับความจริงตามหลักไตรลักษณ์ที่ว่า มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ไม่โดยความไม่ประมาท มีความอดทน ปลงตกและปล่อยวาง

๒) การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ การรักษาศีล ประพฤติธรรม บำเพ็ญบุญกุศลริยาวัตร ใช้ความอดทนอดกลั้น ลดความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม นั่งสมาธิทำจิตใจให้สงบ รักษาศีล ๕ และการฟังธรรม

๓) การแก้ไขปัญหาด้านการอยู่ร่วมกัน โดยการมองโลกในแง่ดีเสมอ การอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกัน ด้วยการเป็นกัลยาณมิตร เข้าใจกัน เห็นใจกัน ให้เกียรติ ไม่ให้ร้าย และพยายามหลีกเลี่ยงปัญหาความขัดแย้ง หมั่นการทำบุญ ให้ทานช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเจือจุนซึ่งกันและกัน รักษาศีล ๕ การยินดีกับผู้อื่นเมื่อทำดี และเคารพในความคิดของเพื่อน

๔) การแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจและรายได้ โดยการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ประมาท ใช้จ่ายประหยัดเท่าที่จำเป็น รู้จักประมาณตน และทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย

จากการศึกษาวิเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ได้นำหลัก พุทธธรรมที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข มี หลักธรรมที่สำคัญๆ เช่น ชัด อันได้แก่ (๑) การรักษาศีล ๕ ศีลขั้นพื้นฐาน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่าง ก่อเกิด ไม่เบียดเบียนกัน อีกทั้งเป็นการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง (๒) ใช้ขันติ อดทน คือ หมั่นเพียร ไม่หวั่นไหว ไม่ท้อถอย ถึงจะถูกข่มขู่ถูกหยัน ด้วยถ้อยคำเสียดสีถากถาง (๓) มีอุเบกขา ความวางเฉย คือ ความมีใจเป็นกลาง การดูอย่างสงบหรือดูตามเรื่องที่เกิดขึ้น (๔) มีกัลยาณมิตร เป็น เพื่อนที่ดี จะแนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง และเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่น (๕) มีจาคะ หรือ จิตอาสา คือ การมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูล บำเพ็ญประโยชน์งานส่วนรวม ช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ เจ็บป่วย (๖) หมั่นบำเพ็ญบุญกุศริยา ทำบุญตักบาตร สวดมนต์ไหว้พระอยู่เป็นนิจ และฟังธรรม (๗) การอยู่อย่างสันโดษ มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง ประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น

หลักพุทธธรรม ให้ความสำคัญกับจิตใจ เพราะระบบจริยธรรม จึงต้องประสาน ต่อเนื่องกันโดยตลอด ทั้งด้านจิตใจ และความประพฤติทางกาย และวาจาในภายนอก จิตใจจึงเป็น จุดเริ่มต้นการเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน เพื่อเป็นการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ โดยผู้สูงอายุใช้วิธีแก้ไข ปัญหาโดยการประพฤติดิปฏิบัติชอบ ไม่เป็นทาสของตัณหา ช่วยขัดเกลากิเลส เพื่อให้เกิดสงบ มี พฤติกรรมที่เหมาะสมแก่วัย เป็นความถูกต้อง เพื่อความดีงาม และความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสถานสงเคราะห์ จึงนำหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อใช้ แก้ไขปัญหาของตนเอง เป็นการฝึกฝนอบรม พัฒนากายและจิต ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุพ้นจากอาการ ต่างๆ ของความทุกข์ เช่น ความซึมเศร้า ความร้อนใจ ความวิตกกังวล เป็นต้น และทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายทุกข์จากความกดดัน วิตกกังวล จึงเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้สบายมีความสุข ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิต และใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ ทั้งนี้ เพราะร่างกายกับจิตใจต้องอาศัย กันและมีอิทธิพลต่อกัน การปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรม จึงช่วยแก้ไขปัญหาลูกผู้สูงอายุให้บรรเทาเบาบาง หรือหมดไปได้ ทั้งปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน และด้านเศรษฐกิจการ และรายได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับผู้สูงอายุแต่ละคน ที่จะสามารถนำไปประพฤติดิปฏิบัติ เพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตให้ดีขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาสาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ ๒) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพระพุทธศาสนา ๓) ศึกษาวิเคราะห์ผลการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ วิธีดำเนินการในครั้งนี้ ศึกษาจากเอกสาร ค้นคว้าในคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และภาคสนามทำการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม เป็นชาย จำนวน ๕ คน เป็นหญิง จำนวน ๑๒ คน และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ปลั่ง) เป็นหญิง จำนวน ๒๑ คน รวมทั้งสิ้น ๓๘ คน พร้อมกับสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติงาน ในสถานสงเคราะห์ จำนวน ๖ คน และนำเสนอข้อมูลโดยวิธีพรรณนาความ สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

##### ๕.๑.๑ สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่เข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์

ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุชายและหญิงในสถานสงเคราะห์ ทั้ง ๒ แห่ง มีสาเหตุและสภาพปัญหาที่ไม่แตกต่างกัน ดังนี้ ๑) สาเหตุ ที่ผู้สูงอายุเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์ จะไม่แตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า ไม่มีผู้ดูแล ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง และไม่สามารถอยู่กับครอบครัว ได้อย่างมีความสุข ตามลำดับ ๒) สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ จากการศึกษา พบว่า มี ๔ ด้าน ไม่แตกต่างกัน คือ (๑) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุเป็นโรคกระดูกข้อเข่าเสื่อม โรคสายตาสั้น โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจผิดปกติ ปัญหาที่ต่างกันของผู้สูงอายุชาย คือ เป็นโรคต่อมลูกหมากโต (๒) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล มีอาการซึมเศร้า ใจน้อย อารมณ์หงุดหงิด และรู้สึกเฉื่อยชา (๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุมีการแยกตัวอยู่ตามลำพัง มีการแบ่งกลุ่ม เกิดความขัดแย้งไม่เข้าใจกัน ใช้คำพูดจาไม่สุภาพ และการชิงดีชิงเด่น และ (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหา ผู้สูงอายุมีรายได้จากผู้เข้ามาเยี่ยมมีจิตศรัทธามอบเงินให้ ได้จากการช่วยเหลืองานในสถานสงเคราะห์ หรือญาติพี่น้อง ลูกหลานส่งมาให้ และมีเงินเก็บออมติดตัวมาก่อนเข้าสถานสงเคราะห์

### ๕.๑.๒ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

หลักพุทธธรรม เป็นคำสอนที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อการส่งเสริมในพัฒนาตนเอง และแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ จากการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปได้ดังนี้

๑) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ประกอบด้วย (๑) ไตรลักษณ์ การรู้เท่าความจริงของชีวิต เป็นกฎของธรรมชาติ มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา มิให้ยึดมั่นในตัวตน (๒) ขันธ์ ๕ การรู้จักองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นรูปและนาม จึงไม่ควรไปไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (๓) อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ใช้แก้ปัญหาด้านระบบแห่งเหตุผล ด้วยวิธีการแห่งปัญญาของตนเอง

๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย (๑) การรักษาศีล ประพฤติธรรม เป็นการประพฤติดีงามสุจริตกาย วาจา และใจให้สงบเย็น ไม่คิดล่วงละเมิดและเบียดเบียน ผู้อื่น (๒) ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติการฝึกอบรมด้านกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิด ศีล สมาธิ ปัญญา (๓) บุญกิริยาวัตถุ เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ การทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา และ (๔) การปฏิบัติกรรมฐาน การฝึกธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ให้มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เท่าทันตามความจริงและจะนำไปสู่ความรู้แจ้งใน อริยสัจธรรม

๓) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ประกอบด้วย (๑) โลกธรรม ๘ การรู้เท่าทันความเป็นไปของโลกที่เกิดขึ้น และผันแปรอยู่เสมอที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ เมื่อเผชิญและรู้เท่าทัน ย่อมควบคุมความรู้สึกรู้สึกของตนได้ (๒) พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมของผู้ที่มีจิตใจกว้างขวางและยิ่งใหญ่ ที่มีความปรารถนาดีกับผู้อื่น (๓) สังคหวัตถุ ๔ ธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (๔) การละอาย เป็นธรรม การทำความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม (๕) อคติ ๔ หมายถึง ความลำเอียงไม่ชอบด้วยเหตุผล เป็นหนทางทำลายความรักและความสามัคคีของหมู่คณะ และ (๖) ขันติ โสรัจจะ เป็นธรรมะอันทำให้งาม มีความอดทน ความสงบเสงี่ยมแต่ใจ วางตนได้เหมาะสม จึงส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพทั้งดงามทั้งกายและจิตใจ

๔) หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ประกอบด้วย (๑) อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย ด้วย การประกอบกุศลกรรม อาณิสสัจจะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวต่อไป (๒) ละเว้นจากอบายมุข ๖ คือ ทางแห่งความเสื่อม จึงควรละเพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และ เกิดความเสื่อมในโภคทรัพย์ทุกอย่างในที่สุด และ (๓) ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน และเกิดประโยชน์สุขที่มองเห็นในชาตินี้

### ๕.๑.๓ ผลการศึกษาวิเคราะห์ การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ใน สถานสงเคราะห์ สรุปได้ดังนี้

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ในสถานสงเคราะห์ ผลการศึกษา การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า วิธีการปฏิบัติที่ไม่แตกต่างกัน ๔ ด้าน คือ ๑) **ปัญหาด้านร่างกาย** ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริงว่า สังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม ว่าการเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมีความอดทน ปลงตก และรู้จักการปล่อยวางปล่อยวาง ๒) **ปัญหาด้านจิตใจ** ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตน ด้วยการสวดมนต์ ทำบุญใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม รักษาศีล ๕ ประพฤติธรรม และ ปฏิบัติสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบ ๓) **ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน** ผู้สูงอายุการรู้จักคบกัลยาณมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธ ความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ๓) **ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน** ผู้สูงอายุรู้จักคบกัลยาณมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธ ความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ๔) **ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้** ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักประมาณตน ไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข ทำตัวอย่างง่ายกินง่าย เลี้ยงง่าย และรู้จักประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น

สรุป ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงาน ต่อการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติดังนี้ คือ (๑) บำเพ็ญบุญ ด้วยการสวดมนต์ ตักบาตร อยู่เป็นนิจ (๒) เป็นมิตรที่ดีต่อกัน รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (๓) มีความอดทน อดกลั้น รู้จักปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น (๔) ทำให้อาการซึมเศร้า อาการเจ็บป่วย และ สุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

#### ๑) การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ในการปฏิบัติตนตามหลักพุทธธรรมที่เหมาะสม เพื่อป้องกันและ แก้ปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ มีดังต่อไปนี้

(๑) การแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย สิ่งที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติ การดำเนินชีวิตจะต้องดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย มีงานอดิเรกทำหรือช่วยเหลืองานส่วนรวมให้เป็นกิจวัตร รู้จักการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ

(๒) การแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ สิ่งที่สูงอายุควรปฏิบัติ คือ การรักษาศีล ๕ ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน ไปกับอดีตที่ทำให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เพ่งเล็งอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ให้มีสติควบคุมการกระทำทุกอิริยาบถ ทั้งทางกาย วาจา และใจ

(๓) การแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุควรประพฤติปฏิบัติธรรม คือ การมองโลกในแง่ดีเสมอ การอยู่ร่วมกับหมู่คณะ จะต้องเข้าใจกันเห็นใจกัน ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น รู้จักการปล่อยวาง และลดความขัดแย้งกับผู้อื่น

(๔) การแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุควรดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ทำตนให้เป็นคนเรียบง่าย ควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด และใช้จ่ายทรัพย์เท่าที่จำเป็น

## ๒) การจัดสวัสดิการ และการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว

การป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ ทุกฝ่ายต้องให้ความร่วมมือกัน ดังนี้

(๑) ระดับปัจเจกชน ผู้สูงอายุจะต้องคำนึงอยู่เสมอว่าตนเป็นใคร มีหน้าที่และบทบาทอย่างไร แล้วปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ถูกต้องสมบูรณ์ ตามหลักศีลธรรมและมนุษยธรรม

(๒) ระดับครอบครัว โดยผู้นำครอบครัวต้องยึดหลักศีลธรรม ประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่าง ให้ความสนใจต่อผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมในครอบครัวไม่ให้เกิดปัญหา เพื่อรักษาแบบแผนประเพณี วัฒนธรรมในครอบครัว ที่ต้องกตัญญูต่อกตเวทิต่ออนุภคาริ ซึ่งเป็นคุณธรรมและเอกลักษณ์ที่ของคนไทยที่ต้องยึดถือเป็นสำคัญ

(๓) ระดับชุมชน ผู้นำท้องถิ่นจะต้องมีบทบาท ให้คำแนะนำด้านศีลธรรมให้กับสมาชิกในชุมชน ในขณะที่วัยนั้นก็ยังมีบทบาทชื่นชม ส่งเสริม ยกย่องบุคคล และครอบครัวที่ดำรงอยู่ในศีลธรรม และสนับสนุนให้มีอาสาสมัครชุมชน เผื่อดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ให้สามารถอยู่ร่วมในท้องถิ่นกำเนิดได้อย่างภาคภูมิใจ

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรทำการศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตในครอบครัวไทยปัจจุบัน

๒. ควรทำการศึกษาวิเคราะห์การนำหลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุที่รับเบี้ยยังชีพ สังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๓. ควรทำการศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการให้บริการสูงอายุของบุคลากรภาครัฐ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๓๕.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ : ภาษาไทย

กองสาธารณสุขต่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข ปี ๒๕๓๒. รายงานการประชุม กรรมการประสานงานด้านสหประชาชาติ. อุดรธานี, ๒๕๓๒.

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๒๕-๒๕๔๔ กรุงเทพมหานคร : สหกรณ์กลาโหม, ๒๕๒๕.

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. รายงานประจำปี ๒๕๔๘. อุดรธานี, ๒๕๔๘.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, คู่มือนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๒.

จรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ดันศิริ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.

ชูศักดิ์ ทิพย์เกสรและคณะ (แปล). พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๕๑.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และคณะ. สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑.

เดือน คำดี,ดร. พุทธปรัชญา. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๔.

ธีรโชติ เกิดแก้ว. พระพุทธศาสนากับปัญหาสังคม. ปทุมธานี : โรงพิมพ์บริษัทสื่อตะวัน จำกัด, ๒๕๔๗.

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์. โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข. เชียงใหม่ : พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๓๘.

บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หมอบ้าน, ๒๕๓๘.

บรรลุ ศิริพานิช. บริการสุขภาพผู้สูงอายุ. แพทยสภาสาร, (ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๕ เดือน กันยายน), ๒๕๒๕.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.



พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). พุทธศาสตร์กับการแนะแนว. กรุงเทพมหานคร : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธทาส อินทปัญโญ). ชีวิตที่อยู่เหนือความสุข. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.

\_\_\_\_\_ . คู่มือมนุษย์ ฉบับเรียนรู้ลัดสั้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_ . ธรรมะกับชีวิตประจำวัน, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗.

พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ . การพัฒนาที่ยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ . พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม). มรรคาเพื่อชีวิตใหม่. พระธรรมเทศนาเพื่อชีวิตที่สุขเกษมสันต์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ ชนมวณฺโณ). แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_ . เทศนาว่าไร้ดี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๕.

พระอาจารย์ ชยสาโร. สรรณะ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท คิว พริน แมเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระอาจารย์ ดร. กัททันตะ อาสภมหาเถระ. จตุตถาโร สติปัญญา. สระบุรี : โภธิปัญญาธรรมสถาน มูลนิธิวิปัสสนาচিতราภาพ, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_ . แว่นธรรมปฏิบัติ. ชลบุรี : วัดกัททันตะ อาสภาราม, ๒๕๕๒. พระอธิการสมศักดิ์ โสโร. คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัญญา ๔ (สำหรับผู้ปฏิบัติ). กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_ . **ธรรมบุญชีวิต**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒.

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **ธรรมะภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗.

พุทธทาสภิกขุ. **ทางเดินของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : มิตรนราการพิมพ์, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๑.

\_\_\_\_\_ . **ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ**. บรรยายเมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๓๐ ณ ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๘.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๐.

วชิระ คงอดิศักดิ์, พ.อ.พิเศษ. **พรหมวิหารธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๓๐.

วิจิตร บุญยะโหดระ. **คู่มือเกษียณอายุ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สัมพันธ์ที่ ๖, ๒๕๓๗.

สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ถ้ำ). **สรุปผลการดำเนินงาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๒**, ๒๕๕๓.

สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม. **ผลการดำเนินงาน ๑ ตุลาคม ๒๕๕๑ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๒ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๒**, ๒๕๕๓.

สำนักนายกรัฐมนตรี. **สาระสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. ๒๕๓๕ - ๒๕๕๔)**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สงว ทักกฤษณ์. **การให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ**, นิตยสารการประชาสงเคราะห์ กรมประชาสงเคราะห์, ๒๕๓๑.

สิริวัฒน์ ศรีเครือคง, ๒๐ ปี บัณฑิตวิทยาลัย **บทความเรื่องการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ตามแนวพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน. **เพื่อนบ้าน**. สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์ปีที่ ๔๕ ฉบับที่ ๔๓ (๒๑ - ๒๗ มีนาคม), ๒๕๔๖.

หลวงพ่อบึงญานันทภิกขุ. **หน้าที่คนชรา แก่อย่างมีคุณค่า : ชราอย่างมีความสุข**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.

อาภา ใจงาม. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๖.

อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ. วารสารสุศึกษา ๗ ( กรกฎาคม- กันยายน), ๒๕๒๗.

(๒) หนังสือ : ภาษาอังกฤษ

Who. Expert committee. “ health of the Elderly.”Who technical Reportseries, No.779, 1989.

Pender,Nola J. **Health promotion in nursing practice.** 2d. ed. Norwalk, Conn : Appleton & Lange, 1987.

(๓) รายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์ :

จิรวุฒิ ศิริรัตน์. “ การจัดสภาพแวดล้อม และที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ในทัศนะของผู้ปฏิบัติงาน”. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสังคมสงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

จิราภรณ์ เกศพิชญ์วัฒนะ และคณะ. “ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย”. รายงานการวิจัย. จากวารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ , ๒๕๔๓.

เดชา เสี่ยงเมือง. “พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท”. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๘.

เทียม ศรีคำจักร. “ พุทธธรรมกับปรัชญาการรักษาโดยกิจกรรมบำบัด”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๖.

ชนเนตร ฉันทลักษณ์วงศ์. “ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๖

พรเทพ สาระหงส์. “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ : ศึกษากรณี สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศม์ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

พัทรินทร์ บุญเสริม. “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุ ในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ”. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖.

เพื่อนใจ รัตตากร. “วิธีคิดของผู้สูงอายุ และภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”.

รายงานการวิจัย. จากวารสารการวิจัยทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
กรุงเทพฯ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม, ๒๕๔๙.

ยูวดี แจ่มกั้งวาล. “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง ต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ”.

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. คณะแพทยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

สุรางค์ โค้วตระกูล. “ปัญหาผู้สูงอายุ”. รายงานการวิจัย. สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย

ในพระบรมราชูปถัมภ์. กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๕.

แสงรุ่ง ผ่องใส. “การศึกษาพฤติกรรมจริยธรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุและสถาน

สงเคราะห์คนชรา”. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ภาคผนวก

( สำเนาหนังสือ )

ที่ ศธ. ๖๑๐๑/ ๒๕๕

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์  
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร  
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๐๒-๒๒๒๐๖๕๐

๕ มิถุนายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา

เจริญพร นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดนครปฐม

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงร่างวิทยานิพนธ์ และ แบบสัมภาษณ์

ด้วย นายภิรมย์ นามสกุล เจริญผล เลขประจำตัวนิต ๕๑๐๑๔๐๕๐๕๕ นิตปฏิบัติโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ” โดยในการทำวิจัย มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่มีความรู้ ความชำนาญในประเด็นศึกษาดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษา และวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ สถานสงเคราะห์คนชรา นครปฐม และสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) จังหวัดนครปฐม ซึ่งวัน เวลา นิสิตจะเป็นผู้ประสานด้วยตนเอง และ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี

จึงเจริญพรมาเพื่อทราบ

เจริญพร

พระศรีสิทธิมนี  
( พระศรีสิทธิมนี )  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ติดต่อประสานงาน : นายภิรมย์ เจริญผล 0851834347

## แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ :  
กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราจังหวัดนครปฐม

ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้สูงอายุ ทั้งเพศชาย และหญิงที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ ซึ่งได้รับการคัดเลือกจากสถานสงเคราะห์ว่า เป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาและสามารถปรับตัวได้อยู่ในเกณฑ์ดี

### ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์..... เวลา..... น.

สถานที่ สถานสงเคราะห์คนชรา บ้าน.....

ชื่อผู้สัมภาษณ์ นายภิรมย์ เจริญผล นิสิตบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คณะพระพุทธศาสนา ชั้นปีที่ ๒

### ส่วนที่ ๒ ข้อมูลด้านสถานะภาพ

ชื่อ..... อายุ..... ปี การศึกษาสูงสุด.....

สถานภาพสมรส.....อยู่ในสถานสงเคราะห์..... ปี

### ส่วนที่ ๓ หัวข้อสัมภาษณ์

๓.๑ สาเหตุที่ท่านต้องตัดสินใจเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ เพราะเหตุใด

.....

๓.๒ ปัญหาของท่านก่อนที่จะเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ มีอะไรบ้าง

(๑) ด้านร่างกาย ท่านเจ็บป่วยอะไรและมีอาการอย่างไรบ้าง

.....

(๒) ด้านจิตใจ ท่านมีอาการอย่างไร เช่น เหงาว่าเหว เศร้าหรืออาการอย่างอื่นฯ

.....

(๓) ด้านสังคม การอยู่ร่วมกับครอบครัว หรือผู้อื่นเป็นอย่างไร

.....

(๔) ด้านเศรษฐกิจ หรือการมีรายได้ เป็นอย่างไร

.....

(๕) ปัญหาอื่นๆ

.....

๓.๓ หลังจากเข้ามาอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ ท่านยังมีปัญหาอะไรบ้าง

(๑) ด้านร่างกาย

.....

(๒) ด้านจิตใจ

.....

(๓) ด้านสังคม

.....

(๔) ด้านเศรษฐกิจ การมีรายได้

.....

(๕) ด้านอื่นๆ

.....

๓.๔ ท่านได้นำหลักพุทธธรรม มาประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาต่างๆ ขณะที่อยู่ในสถานสงเคราะห์อย่างไรบ้าง

๑. แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย การเจ็บป่วย ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๒. แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๓. แก้ไขปัญหาทางสังคม หรือการอยู่ร่วมกัน ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๔. แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่มีรายได้ ท่านปฏิบัติอย่างไร ให้ยกตัวอย่าง

.....

๓.๕ จากการนำหลักพุทธธรรม มาใช้แก้ปัญหาต่างๆ ผลเป็นอย่างไร และท่านมีความรู้สึกอย่างไร

.....

๓.๖ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความศรัทธาและเชื่อถือใน หลักธรรมของพุทธศาสนา ที่ใช้ประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้เกิดความสงบสุข ท่านมีความเห็นอย่างไร

.....



## รายนาม กลุ่มตัวอย่าง

๑. ผู้สูงอายุชาย สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม  
สัมภาษณ์ ณ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม เมื่อวันที่ ๑๕-๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๓  
จำนวน ๕ คน มีดังนี้

๑. นายบุญชู	บำรุงวงศ์	อายุ ๘๐ ปี
๒. นายสุภิญโญ	ตันติกาญจน์	อายุ ๗๖ ปี
๓. นายแดงไทย	ชมถนอม	อายุ ๗๒ ปี
๔. นายสุทิน	ศรีศิลป์ชัย	อายุ ๗๒ ปี
๕. นายสุพลศักดิ์	โฆวิทธุรกิจ	อายุ ๗๔ ปี

๒. ผู้สูงอายุหญิงสถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม  
สัมภาษณ์ ณ สถานสงเคราะห์คนชรานครปฐม เมื่อวันที่ ๑๕-๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๓  
จำนวน ๑๒ คน มีดังนี้

๑. นางสาวดา	อุมะวิภาค	อายุ ๗๖ ปี
๒. นาง ศิริกุล	เพ็ญถนอม	อายุ ๗๘ ปี
๓. นางดวงพร	พรหมประดิษฐ์	อายุ ๗๒ ปี
๔. นาง ถัดดา	เผ่าพงษ์ษา	อายุ ๗๔ ปี
๕. นางนรีวรรณ	บุญนาค	อายุ ๖๐ ปี
๖. นางอรสา	ทองคำ	อายุ ๖๗ ปี
๗. นางพรรณทิพา	ธรรมคุณ	อายุ ๖๘ ปี
๘. นางสมพร	ทองชู	อายุ ๘๕ ปี
๙. นางสาวสุวพร	แสงเทียน	อายุ ๗๕ ปี
๑๐. นางสาวคณิงจิต	หรรษาเจริญ	อายุ ๗๕ ปี
๑๑. นางสาวบุญนาค	บุญเกิด	อายุ ๗๖ ปี
๑๒. นางสาววันเพ็ญ	จงตระกูลศิริ	อายุ ๗๓ ปี

๓. ผู้สูงอายุหญิง สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์)

อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

สัมภาษณ์ ณ สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) เมื่อวันที่  
๑๖ - ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๓ จำนวน ๒๑ คน มีดังนี้

- |                   |             |            |
|-------------------|-------------|------------|
| ๑. นางสาวสุภา     | คชนันท์     | อายุ ๘๓ ปี |
| ๒. นางเจริญ       | แดงฤทธิ์    | อายุ ๘๒ ปี |
| ๓. นางจำลอง       | เทียมเวหา   | อายุ ๖๔ ปี |
| ๔. นางศรี         | เจริญทรัพย์ | อายุ ๖๗ ปี |
| ๕. นางสาวสมน      | แซ่จู       | อายุ ๖๔ ปี |
| ๖. นางกิม         | ห้วยเรไร    | อายุ ๘๐ ปี |
| ๗. นางสาวสมจิต    | เรืองพงศ์   | อายุ ๘๘ ปี |
| ๘. นางละหม่อม     | ศรีลากร     | อายุ ๗๕ ปี |
| ๙. นางออม         | ประไพ       | อายุ ๖๕ ปี |
| ๑๐. นางรัก        | ไทรทอง      | อายุ ๗๕ ปี |
| ๑๑. นางนิต        | จันทร์สว่าง | อายุ ๗๒ ปี |
| ๑๒. นางอรุณ       | แซ่ลี       | อายุ ๗๒ ปี |
| ๑๓. นางสาวบุญสม   | นิลโกสิตย์  | อายุ ๗๕ ปี |
| ๑๔. นางสาวประจวบ  | ช่อมศรี     | อายุ ๘๓ ปี |
| ๑๕. นางสาวบุญมี   | ประดับวัน   | อายุ ๗๒ ปี |
| ๑๖. นางสาวอุษา    | วัฒนะจ้ง    | อายุ ๘๐ ปี |
| ๑๗. นางสาวสารภี   | กองอ้น      | อายุ ๗๓ ปี |
| ๑๘. นางสาวสมบุญ   | สอคดี       | อายุ ๗๕ ปี |
| ๑๙. นางสาวสุกัญญา | บุญทอง      | อายุ ๖๖ ปี |
| ๒๐. นางสาวสมหมาย  | แซ่โจ้ว     | อายุ ๗๒ ปี |
| ๒๑. นางสาวบุญชู   | รุ่งรัมย์   | อายุ ๗๕ ปี |

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย	นายภิรมย์ เจริญผล
วัน เดือน ปี เกิด	๑๐ มกราคม ๒๔๙๔
สถานที่เกิด	จังหวัดปัตตานี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. ๒๕๑๕	ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูประถม (ป.ป.) จากวิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
พ.ศ. ๒๕๒๒	ได้รับประกาศนียบัตรครุพิเศษมัธยม (พ.ม.) จากคุรุสภา กระทรวงศึกษาธิการ
พ.ศ. ๒๕๒๖	ได้รับปริญญาบัตรครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) จากวิทยาลัยครุนครศรีธรรมราช
พ.ศ. ๒๕๒๗	ได้รับปริญญาบัตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช
พ.ศ. ๒๕๓๘	ได้รับปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต (พบ.ม.) พัฒนาสังคม สาขา การจัดการการพัฒนาสังคม จากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์(NIDA)

## ประวัติการทำงาน รับราชการในตำแหน่งต่างๆ ดังนี้

พ.ศ. ๒๕๑๖	ตำแหน่งครูสอนสายสามัญ โรงเรียนประชาสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านหนองคาย สังกัดกรมประชาสงเคราะห์
พ.ศ. ๒๕๑๙	ตำแหน่งผู้ช่วยครูใหญ่ โรงเรียนประชาสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์ เด็กชายบ้านศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. ๒๕๒๓	ตำแหน่งครูใหญ่ โรงเรียนประชาสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์ เด็กชายบ้านศรีธรรมราช
พ.ศ. ๒๕๒๙	ตำแหน่งครูใหญ่ โรงเรียนประชาสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์ เด็กจังหวัดปัตตานี
พ.ศ. ๒๕๓๐	ตำแหน่งหัวหน้างาน ติดตามผลและประเมินผลการปฏิบัติงาน อำเภอบ้านตาก อำเภอพบพระ อำเภอท่าสองยาง สังกัดศูนย์ พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา จังหวัดตาก

- พ.ศ. ๒๕๓๒ ตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายบริหาร ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูอาชีพคนพิการ  
อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
- พ.ศ. ๒๕๓๓ ตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุคนแดง  
สังกัดกรมประชาสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๓๗ ตำแหน่งผู้ปกครองสถานสงเคราะห์คนชราวัยทองนิเวศน์  
จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ. ๒๕๔๐ ตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ จังหวัดนนทบุรี
- พ.ศ. ๒๕๔๑ ตำแหน่งผู้ปกครองสถานแรกรับคนไร้ที่พึ่ง จังหวัดนนทบุรี
- พ.ศ. ๒๕๔๒ ตำแหน่งผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี
- พ.ศ. ๒๕๔๓ ตำแหน่งประชาสงเคราะห์จังหวัดจันทบุรี
- พ.ศ. ๒๕๔๔ ตำแหน่ง พัฒนาสังคมและสวัสดิการ จังหวัดสมุทรสงคราม
- พ.ศ. ๒๖๔๖ ตำแหน่งพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

#### ปัจจุบัน

- ๑) เป็นข้าราชการบำนาญ สังกัด สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคม  
และความมั่นคงของมนุษย์ และเป็นวิทยากรพิเศษ สังกัดสำนักงานพัฒนา  
สังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดนครปฐม
- ๒) เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในอนุกรรมการการบริหารกองทุนคุ้มครองเด็ก  
จังหวัดนครปฐม
- ๓) เป็นคณะกรรมการประเมินเทียบระดับการศึกษา ด้านการพัฒนาสังคม  
และชุมชน ของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย  
อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม

#### ที่อยู่ปัจจุบัน

บ้านเลขที่ ๑๕๗/๑๕ หมู่บ้านทองรัชการ ตำบลถนนขาด อำเภอเมืองนครปฐม  
จังหวัดนครปฐม ๗๓๐๐๐

